

## 30. Die persönliche Sünde

Sünde ist ein Wort, eine Tat oder ein Begehr im Widerspruch zum ewigen Gesetz. Sie ist eine Beleidigung Gottes, die gegen die Natur des Menschen verstößt und die menschliche Solidarität verletzt.

30.08.2017

# **1. Die persönliche Sünde: Beleidigung Gottes und Ungehorsam gegen das göttliche Gesetz**

Die persönliche Sünde „ist ein Wort, eine Tat oder ein Begehr im Widerspruch zum ewigen Gesetz“ [¹]. Die Sünde ist ein *menschlicher Akt*, weil sie frei begangen wird [²]. Sie äußert sich in Taten, Worten oder inneren Akten. Außerdem ist sie ein *schlechter* menschlicher Akt, d.h. sie verstößt gegen das ewigen Gesetz Gottes als den ersten und höchsten sittlichen Maßstab und die Grundlage aller übrigen sittlichen Normen. Man kann auch sagen, Sünde ist jede menschliche Handlung, die gegen die Regel der Sittlichkeit bzw. gegen die vom Glauben erleuchtete rechte Vernunft verstößt.

Die Sünde ist eine Entscheidung gegen Gott, die aus ungeordneter Eigenliebe getroffen wird, im Wesentlichen also *aversio a Deo et conversio ad creaturas*. Die *aversio* muss nicht Hass oder Abneigung sein, es genügt die Abkehr von Gott, dem ein scheinbares, endliches Gut vorgezogen wird. Der hl. Augustinus nennt die Sünde „die bis zur Verachtung Gottes gesteigerte Selbstliebe“ [³]. „Die Sünde ist wegen dieser stolzen Überheblichkeit dem Gehorsam Jesu, der das Heil wirkt, völlig entgegengesetzt (vgl. Phil 2,6-9)“ (KKK, 1850).

Die Sünde ist das einzige Übel im Vollsinn des Wortes. Die anderen Übel (z.B. eine Krankheit) sind zwar Beraubung eines Gutes, aber sie trennen als solche nicht von Gott.

## 2. Todsünde und lässliche Sünde

Die Sünden werden eingeteilt in *Todsünden oder schwere Sünden* einerseits und *lässliche oder leichte Sünden* andererseits (vgl. Joh 5,16-17), je nachdem, ob sie zum Verlust der heiligmachenden Gnade führen oder nicht [<sup>4</sup>]. Die Todsünde und die lässliche Sünde verhalten sich zueinander wie Tod und Krankheit.

„Eine Todsünde ist jene Sünde, die eine schwerwiegende Materie zum Gegenstand hat und die dazu mit vollem Bewusstsein und bedachter Zustimmung begangen wird“ [<sup>5</sup>]. „Mit der ganzen Tradition der Kirche nennen wir denjenigen Akt eine *Todsünde*, durch den ein Mensch bewusst und frei Gott und sein Gesetz sowie den Bund der Liebe, den dieser ihm anbietet, zurückweist (*aversio a Deo*), indem er es vorzieht,

sich selbst zuzuwenden oder irgendeiner geschaffenen und endlichen Wirklichkeit, irgendeiner Sache, die im Widerspruch zum göttlichen Willen steht (*conversio ad creaturam* – Hinwendung zum Geschaffenen). Dies kann auf direkte und formale Weise geschehen, wie bei den Sünden der Götzenverehrung, des Abfalls von Gott und der Gottlosigkeit, oder auf gleichwertige Weise, wie in jedem Ungehorsam gegenüber den Geboten Gottes bei schwerwiegender Materie“ [<sup>6</sup>].

- *Schwerwiegende Materie* heißt, dass die Tat in sich unvereinbar mit der Liebe ist und daher auch unvereinbar mit den Forderungen der übrigen Tugenden.
- *Volles Bewusstsein* bedeutet, dass der Betreffende weiß, dass seine Handlung Sünde ist, also gegen das Gesetz Gottes verstößt.

- *Bedachte* (oder *vollkommene*) *Zustimmung* bedeutet, dass diese gegen das Gesetz Gottes gerichtete Handlung ausdrücklich gewollt wird. Für eine Todsünde ist es nicht notwendig, dass man Gott *direkt* beleidigen will. Es genügt, etwas zu tun, das schwer gegen seinen Willen verstößt [<sup>7</sup>].

Diese drei Bedingungen müssen gleichzeitig vorliegen [<sup>8</sup>]. Wenn eine fehlt, kann die Sünde *lässlich* sein. Dies ist z.B. der Fall, wenn die Materie nicht schwerwiegend ist, obwohl volles Bewusstsein und vollkommene Zustimmung gegeben sind; oder wenn zwar die Materie schwerwiegend ist, aber das klare Bewusstsein bzw. die bedachte Zustimmung fehlen. Wenn es hingegen weder Bewusstsein noch Zustimmung gibt, kommt es zu keiner wirklich menschlichen Handlung und folglich auch nicht zur Sünde.

## **2.1. Die Wirkungen der Todsünde**

Die Todsünde „zieht den Verlust der göttlichen Tugend der Liebe und der heiligmachenden Gnade, das heißt des *Standes der Gnade*, nach sich. Wenn sie nicht durch Reue und göttliche Vergebung wieder gutgemacht wird, verursacht sie den Ausschluss aus dem Reiche Christi und den ewigen Tod in der Hölle“ (KKK, 1861) [<sup>9</sup>]. Wer eine Todsünde begangen hat, darf, solange er nicht durch die Beichte den „Stand der Gnade“ zurückerlangt hat, nicht die heilige Kommunion empfangen, denn niemand kann gleichzeitig mit Christus vereint und von ihm getrennt sein. Er würde ein Sakrileg begehen [<sup>10</sup>].

Wer die lebendige Einheit mit Christus durch die Todsünde verliert, verliert auch die Einheit mit seinem mystischen Leib, der Kirche. Er gehört weiterhin zur Kirche, ist aber

gleichsam ein krankes Glied, das den ganzen Leib schädigt. Auch für die menschliche Gesellschaft ergibt sich ein Schaden, denn der Sünder hört auf, Licht und Sauerteig zu sein, obwohl das vielleicht niemand bemerkt.

Durch die Todsünde verliert man die eigenen Verdienste – sie können freilich durch den Empfang des Bußsakraments zurückgerlangt werden – und wird unfähig, Verdienste zu erwerben. Der Mensch steht unter der Knechtschaft des Teufels, der natürliche Wunsch, Gutes zu tun, bildet sich zurück, und die Seelenvermögen und Affekte geraten aus dem Gleichgewicht.

## ***2.2. Die Wirkungen der lässlichen Sünde***

„Die lässliche Sünde schwächt die göttliche Tugend der Liebe; in ihr verrät sich eine ungeordnete Neigung zu geschaffenen Gütern; sie

verhindert, dass die Seele in der Übung der Tugenden und im Tun des sittlich Guten Fortschritte macht; sie zieht zeitliche Strafen nach sich. Falls die lässliche Sünde mit Bedacht geschieht und nicht bereut wird, macht sie uns allmählich bereit, Todsünden zu begehen. Die lässliche Sünde bricht den Bund mit Gott nicht. Sie lässt sich mit der Gnade Gottes menschlich wieder gutmachen. Sie „entzieht nicht die heiligmachende, vergöttlichende Gnade, die Liebe und so auch nicht die ewige Seligkeit“ [Johannes Paul II., Apost. Schreiben *Reconciliatio et paenitentia*, 17]“ (KKK, 1863).

Gott verzeiht die lässlichen Sünden in der Beichte und auch außerhalb dieses Sakraments, wenn der Mensch, dem es leid tut, dass er der Liebe Gottes nicht entsprochen hat, Reue erweckt und Buße tut.

Die überlegte lässliche Sünde trennt zwar nicht gänzlich von Gott, ist aber eine traurige Verfehlung, die die Freundschaft mit ihm erkalten lässt. Man muss „die überlegte lässliche Sünde verabscheuen“. Zu einem Menschen, der Gott wirklich lieben will, passt es nicht, in kleine Treulosigkeiten einzuwilligen, nur weil es sich nicht um schwere Sünden handelt [<sup>11</sup>]. Das führt zur *Lauheit* [<sup>12</sup>].

### ***2.3. Die Fundamentaloption***

Die Theorie der *Grund-* oder *Fundamentaloption (optio fundamentalis)* [<sup>13</sup>] lehnt die traditionelle Unterscheidung von Tod- und lässlichen Sünden ab und nimmt an, dass der durch eine Todsünde bewirkte Verlust der heiligmachenden Gnade – mit allem, was dazu gehört – für die Person so einschneidend wäre, dass er nur das Ergebnis eines Aktes radikaler und

totaler Auflehnung gegen Gott sein kann, also einer gegen ihn gerichteten Fundamentalop-tion [<sup>14</sup>]. Nach den Verfechtern dieser irrigen Ansicht wäre es daher fast unmöglich, im Zuge unserer täglichen Wahlakte eine Todsünde zu begehen, und es bestünde daher auch nicht die Notwendigkeit, gegebenenfalls den Gnadenstand durch aufrichtige Buße wiederzuerlangen. Die Freiheit nämlich sei – so sagen sie – in ihrer gewöhnlichen Wahlfähigkeit nicht in der Lage, auf so entscheidende und definitive Weise die Gesamtausrichtung des sittlichen Lebens der Person zu bestimmen. Wenn es sich, so meinen diese Autoren, um nur *punktuelle Ausnahmen* in einer generell korrekten Lebensführung handelt, könnten schwerwiegende Verfehlungen gegen die Einheit und Kohärenz des christlichen Lebens gerechtfertigt werden. Damit würde

allerdings die Entscheidungsfähigkeit der Person beim Gebrauch ihrer Freiheit weitgehend in Abrede gestellt werden.

Eng verbunden mit der vorgenannten Theorie ist die Hypothese einer Dreiteilung der Sünden in lässliche Sünden, schwere Sünden und Todsünden. Letztere beständen im bewussten und unwiderruflichen Entschluss, Gott zu beleidigen; sie allein würden von Gott trennen und vom ewigen Leben ausschließen. Auf diese Weise wären die meisten Sünden, die traditionellerweise aufgrund ihrer Materie als Todsünden betrachtet wurden, nur noch „schwere“ Sünden, da sie ohne direkt beabsichtigte Zurückweisung Gottes begangen werden.

Die Irrtümer, die diesen Denkströmungen zugrunde liegen, sind von der Kirche wiederholt

verurteilt worden. Sie schwächen die menschliche Freiheit sehr stark ab und übersehen, dass der Mensch Entscheidungen trifft, durch die er auch seine tiefsten Absichten ändert, und dass er dies de facto nicht zuletzt durch alltägliche Einzelakte tut, die seine Vorhaben und Hoffnungen, ja sein ganzes Lebensprojekt umstoßen [<sup>15</sup>]. Es bleibt also „wahr, dass der wesentliche und entscheidende Unterschied zwischen jener Sünde besteht, die die Liebe zerstört, und der Sünde, die das übernatürliche Leben nicht tötet: Zwischen Leben und Tod gibt es keinen mittleren Weg“ [<sup>16</sup>].

## **2.4. Weitere Einteilungen**

- a) Man kann unterscheiden zwischen der *aktuellen* Sünde, d.h. dem sündhaften Akt, und der *habituellen* Sünde. Sie besteht in der Befleckung oder im Makel, den die aktuellen Sünden in der Seele zurücklassen, in

einem Schuldzustand, der Strafe verdient und im Fall der Todsünde auch den Verlust des Gnadenstandes impliziert.

b) Die *persönliche* Sünde ist zu unterscheiden von der *Erbsünde*, mit der wir alle geboren wurden und die durch den Ungehorsam unserer Stammeltern auf uns gekommen ist. Die Erbsünde haftet jedem Menschen an, obwohl sie nicht persönlich begangen wurde. Man kann sie mit einer Erbkrankheit vergleichen, die durch die Taufe (wenigstens die implizite Begierdetaufe) geheilt wird, aber eine Schwächung hinterlässt, die zu weiteren persönlichen Sünden geneigt macht. Die persönlichen Sünden *begehen* wir, die Erbsünde kommt durch den Naturzusammenhang über uns.

c) *Äußere* Sünden treten erkennbar zutage (Mord, Raub, Verleumdung etc.); *innere* Sünden verbleiben im

Inneren, das heißt im Willen, und zeigen sich nicht in sichtbaren Handlungen (etwa nicht nach außen getragener Zorn, Neid, Habsucht usw.). Jede Sünde aber, sei es eine äußere oder innere, hat ihren Ursprung in einem Willensakt: dieser ist die eigentliche sittliche Handlung. Rein innerliche Akte können Sünde, ja sogar schwere Sünde sein.

d) Man unterscheidet auch zwischen *Fleisches-* und *Geistessünden*. Die einen streben auf ungeordnete Weise nach einem sinnlichen Gut (oder einem sinnlichen Scheingut, wie etwa im Fall der Unkeuschheit), die anderen streben nach einem geistigen Gut (wie etwa beim Stolz). Geistessünden sind, für sich genommen, schwerer; Fleischessünden sind in der Regel heftiger, weil das Objekt der Begierde (eine sinnliche Wirklichkeit) eine unmittelbarere Anziehungskraft ausübt.

e) *Begehungssünden* und *Unterlassungssünden*. Jede Sünde besteht in einem ungeordneten Willensakt. Wenn dieser zu einer Handlung führt, spricht man von *Begehungssünden*; wenn daraus die Unterlassung von etwas Geschuldetem folgt, spricht man von *Unterlassungssünden*.

### **3. Die Ausbreitung der Sünde**

„Die Sünde schafft einen Hang zur Sünde; Wiederholung der gleichen bösen Taten erzeugt das Laster. Es kommt zu verkehrten Neigungen, die das Gewissen verdunkeln und das konkrete Urteil über Gut und Böse beeinträchtigen. Die Sünde neigt dazu, sich zu wiederholen und sich zu verstärken; sie kann jedoch das sittliche Empfinden nicht völlig zerstören“ (KKK, 1865).

Persönliche Sünden, die in besonderer Weise andere Sünden

nach sich ziehen, werden *Hauptsünden* genannt, da sie der Ursprung der übrigen Sünden sind.

Hauptsünden sind: der Stolz – der Anfang jeder Sünde *ex parte aversionis* (vgl. Sir 10,12-13) –, die Habsucht – der Anfang jeder Sünde *ex parte conversionis* –, Unkeuschheit, Zorn, Unmäßigkeit, Neid und Trägheit oder Überdruss (vgl. KKK, 1866).

Der *Verlust des Sündenbewusstseins* ist das Resultat der freiwilligen Verdunkelung des Gewissens, die den Menschen – in seinem Stolz – leugnen lässt, dass seine persönlichen Sünden solche sind, oder sogar, dass es überhaupt Sünde gibt [<sup>17</sup>].

Manchmal tun wir nicht direkt etwas Böses, wirken jedoch an ungeordneten Handlungen anderer Menschen mehr oder weniger verantwortlich und schuldhaft mit.

„Die Sünde ist eine persönliche Handlung. Wir haben aber auch eine Verantwortung für die Sünden anderer Menschen, wenn wir *daran mitwirken*,

- indem wir uns direkt und willentlich daran beteiligen,
- indem wir sie befehlen, zu ihnen raten, sie loben oder gutheißen,
- indem wir sie decken oder nicht verhindern, obwohl wir dazu verpflichtet sind und
- indem wir Übeltäter schützen“ (KKK, 1868).

Die persönlichen Sünden führen zu gesellschaftlichen Situationen, die zu Gottes Güte im Widerspruch stehen; man nennt sie „Strukturen der Sünde“ [<sup>18</sup>]. Sie sind nichts anderes als Ausdruck und Wirkung persönlicher Sünden (vgl. KKK, 1869) [<sup>19</sup>].

## 4. Die Versuchungen

Im Zusammenhang mit den Ursachen der Sünde muss die Versuchung erwähnt werden, die Anstiftung zum Bösen ist. „Die Wurzel aller Sünden liegt im Herzen des Menschen“ (KKK, 1873), aber Scheingüter können einen Anreiz auf ihn ausüben. Nie kann freilich eine Versuchung so stark sein, dass sie zur Sünde zwingt: „Noch ist keine Versuchung über euch gekommen, die den Menschen überfordert. Gott ist treu; er wird nicht zulassen, dass ihr über eure Kraft hinaus versucht werdet. Er wird euch in der Versuchung einen Ausweg schaffen, so dass ihr sie bestehen könnt“ (1 Kor 10,13). Versuchungen, denen man sich nicht freiwillig aussetzt und die Anlass zu sittlicher Anstrengung werden, können eine positive Bedeutung im christlichen Leben haben.

Die Ursachen der Versuchungen lassen sich auf drei zurückführen (vgl. 1 Joh 2,16):

- die „*Welt*“: nicht als Schöpfung Gottes, denn als solche ist sie gut, sondern insofern sie aufgrund der Unordnung der Sünde durch ein materialistisches und heidnisches Milieu zur *conversio ad creaturas* verleitet [<sup>20</sup>];
- der *Teufel*, der zur Sünde anstiftet, dabei aber nicht die Macht hat, uns zu überwältigen. Die Versuchungen des Teufels überwindet man durch das Gebet [<sup>21</sup>];
- das „*Fleisch*“ oder die *Begierlichkeit*, d.h. die als Folge der Sünden in den Seelenkräften herrschende Unordnung (auch *fomes peccati* genannt). Diese Versuchungen überwindet man durch Abtötung und Buße, durch die Entschlossenheit, keinen Dialog mit ihnen zu führen, und durch

Aufrichtigkeit in der geistlichen Führung, ohne die Versuchung mit „wohlbegründeten Sinnlosigkeiten“ zu bemänteln [<sup>22</sup>].

In der Versuchung muss man kämpfen, um ihr nicht zuzustimmen, denn das würde bedeuten, dass der Wille das noch unbedachte *Wohlgefallen* am Bösen bejaht, das die Phantasie vorstellt.

Um die Versuchungen zu bekämpfen, muss man sehr aufrichtig sein vor Gott, vor sich selbst und in der geistlichen Leitung. Andernfalls besteht die Gefahr, dass das Gewissen verbildet wird. Aufrichtigkeit ist das große Mittel, um Sünden zu vermeiden und die wahre Demut zu erlangen: Gott Vater geht dem entgegen, der sich als Sünder bekennt und offen darlegt, was sein Stolz lieber verbergen würde.

Außerdem muss man die *Gelegenheiten zur Sünde* meiden, also

jene Umstände, in die man mehr oder weniger freiwillig gerät und die eine Versuchung darstellen. Die *freiwilligen Gelegenheiten* muss man auf alle Fälle meiden. Wenn es sich um eine *nächste* Gelegenheit handelt (also eine ernste Gefahr zu fallen) und außerdem um eine *notwendige* Gelegenheit (die man nicht vermeiden kann), besteht die Verpflichtung, alles in der eigenen Macht Stehende zu tun, die Gefahr abzuwenden, also die Mittel einzusetzen, damit die Gelegenheit aus einer *nächsten* zu einer *entfernten* Gelegenheit wird. Überdies sind auch, soweit möglich, die *entfernten, wiederholten und freiwilligen Gelegenheiten* zu meiden, da sie das geistliche Leben aushöhlen und zu schweren Sünden geneigt machen.

Pau Agulles Simó

***Grundlegende Literatur***

*Katechismus der Katholischen Kirche [KKK], 1846-1876.*

Johannes Paul II., Apost. Schreiben  
*Reconciliatio et paenitentia*,  
2.12.1984, 14-18.

Johannes Paul II., Enz. *Veritatis splendor*, 6.8.1993, 65-70.

### ***Empfohlene Literatur***

Hl. Josefmaria, Homilie *Der innere Kampf*, in *Christus begegnen*, 73-82.

E. Colom, A. Rodríguez Luño,  
*Elegidos en Cristo para ser santos*,  
Palabra, Madrid 2000, cap. XI.

A. Fernández, *Teología moral*, vol. I,  
Aldecoa, Burgos 1995, 2, pp. 747-834.

---

1 Hl. Augustinus, *Contra Faustum manichaeum*, 22, 27: PL 42, 418; vgl. KKK, 1849.

2 Klassisch hat man die Sünde definiert als *willentlichen* Ungehorsam gegen das Gesetz Gottes. Wäre sie nicht willentlich, so wäre sie nicht Sünde, weil sie kein eigentlich *menschlicher Akt* wäre.

3 Hl. Augustinus, *De civitate Dei*, 14,28.

4 Vgl. Johannes Paul II., Apost. Schreiben *Reconciliatio et paenitentia*, 2.12.1984, 17.

5 Ebd.; vgl. KKK, 1857-1860.

6 Johannes Paul II., Apost. Schreiben *Reconciliatio et paenitentia*, 17.

7 Der Mensch begeht eine Todsünde, wenn er „sich bewusst und frei aus irgendeinem Grunde für etwas entscheidet, was in schwerwiegender Weise der Ordnung widerspricht. Tatsächlich ist ja in einer solchen Entscheidung bereits eine Missachtung des göttlichen Gebotes

enthalten, eine Zurückweisung der Liebe Gottes zur Menschheit und zur ganzen Schöpfung: Der Mensch entfernt sich so von Gott und verliert die Liebe“ (ebd., 17).

8 Vgl. Johannes Paul II., Enz.  
*Veritatis splendor*, 6.8.1993, 70.

9 „Doch wenn wir auch beurteilen können, dass eine Handlung in sich ein schweres Vergehen darstellt, müssen wir das Urteil über die Menschen der Gerechtigkeit und der Barmherzigkeit Gottes überlassen“ (KKK, 1861).

10 Nur wenn ein wirklich schwerwiegender Grund vorliegt und keine Möglichkeit zur Beichte besteht, darf jemand die Sakramente feiern und die heilige Kommunion empfangen, unter der Voraussetzung, dass er zuvor einen Akt vollkommener Reue verrichtet, der den Vorsatz einschließt, so bald wie möglich das Fußsakrament zu

empfangen (vgl. KKK, 1452 und 1457).

11 Vgl. hl. Josefmaria, *Freunde Gottes*, 243; *Die Spur des Sämanns*, 139.

12 Vgl. hl. Josefmaria, *Der Weg*, 325-331.

13 Vgl. Johannes Paul II., Enz. *Veritatis splendor*, 65-70.

14 Vgl. ebd., 69.

15 Vgl. Johannes Paul II., Apost. Schreiben *Reconciliatio et paenitentia*, 17; Enz. *Veritatis splendor*, 70.

16 Johannes Paul II., Apost. Schreiben *Reconciliatio et paenitentia*, 17.

17 Vgl. Johannes Paul II., Apost. Schreiben *Reconciliatio et paenitentia*, 18.

18 Vgl. Johannes Paul II., Enz.  
*Sollicitudo rei socialis*, 30.12.1987, 36 ff.

19 Vgl. Johannes Paul II., Apost.  
Schreiben *Reconciliatio et paenitentia*, 16.

20 Um gegen diese Versuchungen anzugehen, muss man, immer wenn es nötig ist, mit Festigkeit gegen den Strom schwimmen und darf sich nicht von weltlichen Gewohnheiten mitreißen lassen (vgl. hl. Josefmaria, *Der Weg*, 376).

21 Zum Beispiel das Gebet zum hl. Erzengel Michael, dem Besieger des Satans (vgl. Offb 12,7 u. 20,2). Die Kirche hat immer auch einige Sakramentalien wie z.B. das Weihwasser empfohlen, mit denen man die Versuchungen des Teufels bekämpft. „Die bösen Geister reißen vor nichts so schnell aus, ohne wiederzukommen, wie vor Weihwasser“, sagte die hl. Theresia

von Avila (zitiert in hl. Josefmaria,  
*Der Weg*, 572).

22 Vgl. hl. Josefmaria, *Der Weg*, 134 und 127.

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von <https://opusdei.org/de-de/article/30-die-personliche-sunde/>  
(04.02.2026)