

# **31. Die Zehn Gebote. Das Erste Gebot**

Jesus lehrt, dass die Erfüllung der Gebote zum Heil notwendig ist. Sie drücken den Kern des natürlichen Sittengesetzes aus. Das erste Gebot ist das Doppelgebot der Liebe zu Gott und zum Nächsten.

29.08.2017

# 1. Die zehn Gebote oder der Dekalog

Unser Herr Jesus Christus hat gelehrt, dass man die Gebote halten muss, um gerettet zu werden. Auf die Frage des jungen Mannes: „Meister, was muss ich Gutes tun, um das ewige Leben zu gewinnen?“ (Mt 19,17), antwortet Jesus: „Wenn du das Leben erlangen willst, halte die Gebote“ (Mt 19,16). Und er zählt einige auf, die die Nächstenliebe betreffen: „Du sollst nicht töten, du sollst nicht die Ehe brechen, du sollst nicht stehlen, du sollst nicht falsch aussagen; ehre Vater und Mutter!“ (Mt 19, 18-19). Diese Gebote bilden zusammen mit den Forderungen der Liebe zu Gott, die der Herr andere Male erwähnt, die zehn Gebote des göttlichen Gesetzes oder den Dekalog (vgl. Ex 20,1-17; KKK, 2052). „Die ersten drei Gebote beziehen sich vor allem auf die Liebe zu Gott, die

sieben weiteren auf die Liebe zum Nächsten“ (KKK, 2067).

Der Dekalog drückt den Kern des natürlichen Sittengesetzes aus (vgl. KKK, 1955), das den Herzen der Menschen eingeschrieben ist. Seine Erkenntnis ist allerdings durch die Erbsünde und die persönlichen Sünden verdunkelt worden. Gott wollte daher gewisse Wahrheiten „der Religion und der Sitten“, die „der Vernunft an sich nicht unzugänglich“ (KKK, 38) sind, den Menschen offenbaren, damit sie von allen vollständig und mit Gewissheit erkannt werden können (vgl. KKK, 37-38). Diese hat Gott zuerst im Alten Bund und dann zur Gänze durch Jesus Christus offenbart (vgl. KKK, 2053-2054). Die Kirche bewahrt diese Offenbarung und lehrt sie alle Menschen (vgl. KKK, 2071).

Einige Gebote legen fest, was getan werden muss (z.B. die

Feiertagsheiligung), andere bezeichnen Handlungen, die niemals erlaubt sind (z.B. die Tötung eines Unschuldigen). Letztere sind Akte, die aufgrund ihres sittlichen Objekts schlecht sind, unabhängig von den möglichen Motiven des Handelnden und von den Umständen [1].

„Jesus zeigt, dass die Gebote nicht als eine nicht zu überschreitende Minimalgrenze verstanden werden dürfen, sondern vielmehr als eine Straße, die offen ist für einen sittlichen und geistlichen Weg der Vollkommenheit, deren Seele die Liebe ist (vgl. *Kol 3, 14*)“ [2]. Zum Beispiel enthält das Gebot „Du sollst nicht töten“ den Aufruf, nicht nur das Leben des Nächsten zu achten, sondern seine Entfaltung als Person zu fördern. Es handelt sich nicht um Verbote, die die Freiheit einschränken, sondern um ein Licht, das den Weg des Guten und des

Glücks weist und den Menschen vor sittlichem Irrtum bewahrt.

## **2. Das erste Gebot**

Das erste Gebot ist das Doppelgebot der Liebe zu Gott und zum Nächsten aus Liebe zu Gott. „Meister, welches Gebot im Gesetz ist das wichtigste? Er antwortete ihm: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken. Das ist das wichtigste und erste Gebot. Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. An diesen beiden Geboten hängt das ganze Gesetz samt den Propheten“ (Mt 22,36-40).

Mit dem Wort Liebe wird jene theologische Tugend bezeichnet, deren Akt die Liebe zu Gott und zum Nächsten aus Liebe zu Gott ist. Diese Liebe ist eine Gabe, die der Heilige Geist denen eingießt, die

Adoptivkinder Gottes werden (vgl. Röm 5,5). Sie soll durch das Wirken des Heiligen Geistes und unsere Mitwirkung im Lauf des irdischen Lebens wachsen. Wachstum in der Heiligkeit bedeutet Wachstum in der Liebe. Heiligkeit ist nichts anderes als Fülle der Gotteskindschaft und der Liebe. Die Liebe kann durch die lässliche Sünde aber auch geringer werden, und sie geht durch die schwere Sünde ganz verloren. Die Liebe kennt eine Ordnung: Gott, die Nächsten (aus Liebe zu Gott), ich (aus Liebe zu Gott).

### *Die Liebe zu Gott*

Gott als seine Kinder zu lieben, bedeutet:

a) Ihn als letztes Ziel aller unserer Akte wählen. In allen Dingen aus Liebe zu ihm und zu seiner Ehre handeln: „Ob ihr also esst oder trinkt oder etwas anderes tut: Tut alles zur Verherrlichung Gottes!“ (1 Kor 10,31).

„*Deo omnis gloria*. Gott alle Ehre“ [<sup>3</sup>]. Es darf kein höheres Ziel geben als dieses. Keine andere Liebe darf über die Liebe zu Gott gestellt werden: „Wer Vater oder Mutter mehr liebt als mich, ist meiner nicht würdig, und wer Sohn oder Tochter mehr liebt als mich, ist meiner nicht würdig“ (Mt 10,37). „Es gibt keine andere Liebe als die Liebe!“ [<sup>4</sup>]. Es kann keine echte Liebe geben, die die Liebe zu Gott ausschließt oder hintanstellt.

b) Den Willen Gottes mit Werken erfüllen: „Nicht jeder, der zu mir sagt: Herr! Herr!, wird in das Himmelreich kommen, sondern nur, wer den Willen meines Vaters im Himmel erfüllt“ (Mt 7,21). Der Wille Gottes ist, dass wir heilig werden (vgl. 1 Thess 4,3), dass wir auf Christus hören (vgl. Mt 17,5), indem wir seine Gebote halten (vgl. Joh 14,21). „Du willst wirklich heilig werden? Erfülle die kleine Pflicht

jeden Augenblicks. Tu das, was du sollst, und sei ganz in dem, was du tust“ [5]. Die Pflicht erfüllen, auch wenn das Opfer fordert: „Nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen“ (Lk 22,42).

c) Seine Liebe zu uns erwidern. Er hat uns zuerst geliebt, hat uns als freie Wesen erschaffen und zu seinen Kindern gemacht (vgl. 1 Joh 4,19). Die Sünde besteht in der Zurückweisung der Liebe Gottes (vgl. KKK, 2094). Aber Gott vergibt immer, er gibt sich uns immer hin. „Nicht darin besteht die Liebe, dass wir Gott geliebt haben, sondern dass er uns geliebt und seinen Sohn als Sühne für unsere Sünden gesandt hat“ (1 Joh 4,10; vgl. Joh 3,16). „Er hat mich geliebt und sich für mich hingegeben“ (Gal 2,20). „Nur mit voller Hingabe des Leibes und der Seele können wir eine solche Liebe erwidern“ [6]. Unsere Liebe ist kein Gefühl, sondern eine Entscheidung

des Willens, die von Affekten begleitet oder nicht begleitet sein kann.

Die Liebe zu Gott führt dazu, den persönlichen Umgang mit ihm zu suchen. Dieser Umgang ist das Gebet, das seinerseits wiederum die Liebe nährt. Es kann verschiedene Formen annehmen [7]:

a) Die „*Anbetung* ist die erste Haltung des Menschen, der sich vor seinem Schöpfer als Geschöpf erkennt“ (KKK, 2628). Sie ist der grundlegendste Akt der Gottesverehrung (vgl. KKK, 2095). „Vor dem Herrn, deinem Gott, sollst du dich niederwerfen und ihm allein dienen“ (Mt 4,10). Die Anbetung Gottes befreit uns von den verschiedenen Formen der Idolatrie, die zur Versklavung führen. „Dein Gebet soll immer Anbetung Gottes sein – aufrichtig und von Herzen“ [8].

b) *Danksagung* (vgl. KKK, 2638), denn alles, was wir sind und haben, haben wir von Gott erhalten, um ihn zu verherrlichen: „Was hast du, das du nicht empfangen hättest? Wenn du es aber empfangen hast, warum rühmst du dich, als hättest du es nicht empfangen? (1 Kor 4,7).

c) Das *Bittgebet*, das von zweierlei Art ist: Bitte um Verzeihung für das, was uns von Gott trennt (die Sünde), und Bitte um Hilfe für uns selbst oder für andere, auch für die Kirche und die ganze Menschheit. Diese zwei Formen der Bitte sind offenkundig im Vaterunser: „... Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld...“. Das Bittgebet des Christen ist voll Zuversicht, „denn wir sind gerettet, doch in der Hoffnung“ (Röm 8,24); außerdem ist es die Bitte eines Kindes, die Christus vor den Vater trägt: „Was ihr vom Vater erbitten werdet, das wird er euch in meinem

Namen geben“ (Joh 16,23; vgl. 1 Joh 5,14-15).

Die Liebe äußert sich auch im Opfer, das vom Gebet nicht getrennt werden kann: „Das Gebet wird wertvoller durch das Opfer“ [<sup>9</sup>]. Das Opfer besteht in der Darbringung einer sinnfälligen Gabe an Gott, um ihn zu ehren, als Ausdruck der inneren Hingabe unseres Willens, d.h. des Gehorsams Gott gegenüber. Christus hat uns erlöst durch das Opfer am Kreuz, das seinen vollkommenen Gehorsam bis zum Tod unter Beweis stellt (vgl. Phil 2,8). Als Christen sind wir Glieder Christi und können mit ihm miterlösen, wenn wir unsere Opfer mit seinem Opfer in der Heiligen Messe vereinigen (vgl. KKK, 2100).

Gebet und Opfer sind Akte der Gottesverehrung. Diese wird mit dem griechischen Wort *Latrie* (*latreia*) bezeichnet, d.h. Kult der Anbetung,

zum Unterschied vom Kult der Verehrung (*doulía*), die den Engeln und den Heiligen erwiesen wird, und vom Kult der besonderen Verehrung (*hyperdoulía*), die wir der allerseligsten Jungfrau entgegenbringen (vgl. KKK, 971). Der Akt der Gottesverehrung schlechthin ist die Heilige Messe, Abbild der himmlischen Liturgie. Die Liebe zu Gott muss sich in der Würde des Gottesdienstes zeigen: Beobachtung der liturgischen Vorschriften der Kirche, „Etikette der Frömmigkeit“ [10], Pflege und Sauberkeit der Kultgegenstände. „Jene Frau, die im Hause Simons des Aussätzigen in Bethanien das Haupt des Meisters mit Nardenöl salbte, erinnert uns an die Pflicht, im Dienste des Herrn freigebig zu sein. – All die Pracht und Herrlichkeit und Schönheit scheinen mir gering“ [11].

### 3. Glaube und Hoffnung

Glaube, Hoffnung und Liebe sind die drei „göttlichen“ Tugenden. Sie haben Gott direkt zu ihrem Gegenstand. Die größte dieser drei Tugenden ist die Liebe (vgl. 1 Kor 13,13), die dem Glauben und der Hoffnung die „Form“ und übernatürliches „Leben“ gibt (ähnlich wie die Seele die „Form“ des Leibes ist). Aber die Liebe setzt im irdischen Leben den Glauben voraus, denn nur wer Gott kennt, kann ihn lieben; und sie setzt auch die Hoffnung voraus, denn es kann Gott nur lieben, wer in der Vereinigung mit Gott seine Seligkeit erstrebt.

Der Glaube ist ein Geschenk Gottes, durch das er unseren Verstand erleuchtet, so dass wir die von Gott geoffenbarte Wahrheit erkennen und ihr zustimmen. Das impliziert zweierlei: an das zu glauben, was Gott offenbart hat (das Geheimnis

der Allerheiligsten Dreifaltigkeit und alle Glaubensartikel), und dem sich offenbarenden Gott selbst glauben (ihm volles Vertrauen schenken). Zwischen Glaube und Vernunft gibt es keinen Widerspruch und kann es keinen Widerspruch geben.

Bildung in der Glaubenslehre ist wichtig, um einen festen Glauben zu erreichen und so die Liebe zu Gott und zu den Menschen um seinen willen zu nähren: wichtig also für Heiligkeit und Apostolat. Ein *Leben aus dem Glauben* ist ein Leben, das sich auf den Glauben stützt und mit ihm übereinstimmt.

Die Hoffnung ist gleichfalls ein Geschenk Gottes. Sie lässt uns die Vereinigung mit ihm ersehnen, in der unsere Glückseligkeit liegt, und darauf vertrauen, dass er uns die Fähigkeit und die Mittel gibt, um sie zu erlangen (vgl. KKK, 2090).

Als Christen müssen wir „fröhlich in der Hoffnung“ sein (Röm 12,12), denn wenn wir treu sind, wartet auf uns das Glück des Himmels: die *beseligende Gottesschau* von Angesicht zu Angesicht (1 Kor 13,12). „Sind wir aber Kinder, dann auch Erben; wir sind Erben Gottes und sind Miterben Christi, wenn wir mit ihm leiden, um mit ihm auch verherrlicht zu werden“ (Röm 8,17). Das Leben des Christen auf Erden ist ein Weg des Glücks, denn durch die Gnade wird die Vereinigung mit der Allerheiligsten Dreifaltigkeit bereits vorweggenommen, auch wenn dieses mit Leiden, also mit dem Kreuz, verbunden ist. Die Hoffnung schenkt uns die Überzeugung, dass sich die Mühe lohnt. „Es lohnt sich, das ganze Leben einzusetzen, aus Liebe zu arbeiten und zu leiden, um am Erlösungswerk mitzuwirken und dazu beizutragen, dass Gottes Heilsratschlüsse sich erfüllen“ [12].

Die Sünden gegen das erste Gebot sind Sünden gegen die göttlichen Tugenden:

a) gegen den Glauben: Atheismus, Agnostizismus, religiöser Indifferentismus, Häresie, Apostasie, Schisma usw. (vgl. KKK, 2089). Eine Sünde gegen das erste Gebot begeht auch, wer den eigenen Glauben freiwillig der Gefahr aussetzt, weil er z.B. ohne entsprechenden Grund und ohne ausreichende Vorbereitung Bücher liest, die sich gegen den Glauben oder die Moral richten, oder weil er andere notwendige Mittel nicht gebraucht, um den Glauben zu sichern.

b) Sünden gegen die Hoffnung sind die Verzweiflung am eigenen Heil (vgl. KKK, 2091) sowie – im geraden Gegensatz dazu –, die vermessene Annahme, dass die göttliche Barmherzigkeit die Sünden ohne Bekehrung, ohne Reue oder ohne

Bußsakrament vergeben wird (vgl. KKK, 2092). Auch sündigt gegen diese Tugend, wer die ewige Seligkeit von etwas erwartet, das nicht Gott ist.

c) Sünden gegen die Liebe. An sich ist jede Sünde (wenigstens indirekt) ein Verstoß gegen die Liebe. Direkt verstößt gegen die Liebe der Gotteshass sowie die Lauheit, die darin besteht, Gott nicht aus ganzem Herzen lieben zu wollen.

Gegen die Gottesverehrung verstoßen das Sakrileg, die Simonie, gewisse abergläubische Praktiken, Magie, Zauberei u.ä. sowie der Satanskult (vgl. KKK, 2111-2128).

## **4. Liebe zum Nächsten aus Liebe zu Gott**

Die Liebe zu Gott muss die Liebe zu jenen umfassen, die Gott liebt.

„Wenn jemand sagt: Ich liebe Gott!, aber seinen Bruder hasst, ist er ein

Lügner. Denn wer seinen Bruder nicht liebt, den er sieht, kann Gott nicht lieben, den er nicht sieht. Und dieses Gebot haben wir von ihm: Wer Gott liebt, soll auch seinen Bruder lieben“ (1 Joh 4,19-21). Man kann Gott nicht lieben, ohne alle Menschen zu lieben, die er nach seinem Bild und Gleichnis geschaffen und dazu berufen hat, durch die übernatürliche Gnade seine Kinder zu sein (vgl. KKK, 2069).

„Den Kindern Gottes gegenüber müssen wir uns als Kinder Gottes verhalten“ [<sup>13</sup>]:

a) Sich dem Nächsten gegenüber verhalten wie ein Sohn bzw. eine Tochter Gottes, wie ein zweiter Christus. Die Liebe zu den Menschen hat als Richtmaß die Liebe Christi: „Ein neues Gebot gebe ich euch: Liebt einander! Wie ich euch geliebt habe, so sollt auch ihr einander lieben. Daran werden alle erkennen, dass

ihr meine Jünger seid“ (Joh 13,34-35). Der Heilige Geist wurde in unsere Herzen gesandt, damit wir wie Kinder Gottes lieben können, mit der Liebe Christi (vgl. Röm 5,5). „Das Leben für die anderen hingeben. Nur dann leben wir Christi Leben und werden eins mit Ihm“ [<sup>14</sup>].

b) In den anderen Menschen Kinder Gottes, ja Christus selbst sehen: „Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan“ (Mt 25,40). Für die Nächsten das wollen, was ihr wahres Gut ist – was Gott für sie will: dass sie heilig und damit glücklich werden. Der erste Beweis der Nächstenliebe ist das Apostolat. Die Liebe führt dann auch dazu, uns um die materiellen Bedürfnisse und Nöte der Mitmenschen zu kümmern, ihre geistlichen und materiellen Schwierigkeiten zu verstehen. Verzeihen können. Barmherzig sein (vgl. Mt 5,7). „Die Liebe ist langmütig,

die Liebe ist gütig. Sie ereifert sich nicht, (...), sucht nicht ihren Vorteil, lässt sich nicht zum Zorn reizen, trägt das Böse nicht nach...“ (1 Kor 13,4-5). Die brüderliche Zurechtweisung (vgl. Mt 18,15).

## **5. Die Liebe zu uns selbst aus Liebe zu Gott**

Das Liebesgebot spricht auch von der Selbstliebe: „Du sollst deinen Nächsten lieben *wie dich selbst*“ (Mt 22,39). Es gibt eine rechte Eigenliebe: die Liebe zu uns selbst aus Liebe zu Gott. Sie führt dazu, nach dem zu streben, was Gott für uns will: die Heiligkeit und damit das Glück (auf dieser Erde mit Opfer, mit Kreuz). Es gibt auch eine ungeordnete Selbstliebe: den Egoismus, die Eigenliebe nicht aus Liebe zu Gott: Man zieht den eigenen Willen dem Willen Gottes vor und stellt den eigenen Vorteil vor den Nutzen des Nächsten.

Zur rechten Selbstliebe gelangt man nicht ohne Kampf gegen den Egoismus. Das verlangt Abtötung, Hingabe an Gott und an die anderen. „Wer mein Jünger sein will, der verleugne sich selbst, nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach. Denn wer sein Leben retten will, wird es verlieren; wer aber sein Leben um meinetwillen verliert, wird es gewinnen“ (Mt 16,24-25). Der Mensch „kann sich selbst nur durch die aufrichtige Hingabe seiner selbst vollkommen finden“ [<sup>15</sup>].

Javier López

### ***Grundlegende Literatur***

*Katechismus der Katholischen Kirche*  
[KKK], 2064-2132.

### ***Empfohlene Literatur***

Benedikt XVI., Enz. *Deus Caritas est*,  
25.12.2005, 1-18.

Benedikt XVI., Enz. *Spe salvi*,  
30.11.2007.

Hl. Josefmaria, Homilien *Leben aus dem Glauben, Die Hoffnung des Christen, Mit der Kraft der Liebe*, in *Freunde Gottes*, 190-23

---

1 Vgl. Johannes Paul II., Enz. *Veritatis splendor*, 6.8.1993, 80.

2 Ebd., 15.

3 Hl. Josefmaria, *Der Weg*, 780.

4 Ebd., 417.

5 Ebd., 815. Vgl. ebd., 933.

6 Hl. Josefmaria, *Christus begegnen*, 87.

7 Vgl. Hl. Josefmaria, *Der Weg*, 91.

8 Hl. Josefmaria, *Im Feuer der Schmiede*, 263.

9 Hl. Josefmaria, *Der Weg*, 81.

10 Ebd., 541.

11 Ebd., 527. Vgl. Mt 26,6-13.

12 Hl. Josefmaria, *Im Feuer der Schmiede*, 26.

13 Hl. Josefmaria, *Christus begegnen*, 36.

14 Hl. Josefmaria, *Der Kreuzweg*, 14. Station. Vgl. Benedikt XVI., Enz. *Deus Caritas est*, 25.12.2005, 12-15.

15 II. Vat. Konzil, Konst. *Gaudium et spes*, 24.

.....

de/article/31-die-zehn-gebote-das-erste-  
gebot/ (08.08.2025)