

## Was ist ein Ablass?

Die Kirche kann aufgrund der Verdienste Jesu Christi und aller Heiligen (d. h. durch den sog. Kirchenschatz) Ablässe gewähren. Ein vollkommener Ablass bewirkt, dass die zeitlichen Strafen für Sünden aufgehoben werden, deren Schuld schon vergeben ist. Die Seele dessen, dem ein solcher Ablass zugutekommt, wird dadurch in denselben, vollkommen reinen und unbelasteten Zustand versetzt, den sie direkt nach der Taufe hatte.

Im Heiligen Jahr gibt es die Möglichkeit, täglich einen vollkommenen Ablass für sich selbst oder die Seelen im Läuterungszustand zu erlangen (für die Armen Seelen sogar zweimal täglich). Notwendig dafür ist – neben den vier üblichen Bedingungen (vollkommene Abkehr von jeder Sünde, Beichte – wobei eine Beichte für mehrere Ablässe ausreicht –, Empfang der Eucharistie und Gebet in Meinung des Hl. Vaters) – die Verwirklichung einer von vielen möglichen „Aktivitäten“: beispielsweise Teilnahme an

- Hl. Messe zur Versöhnung, zur Vergebung der Sünden, zur Bitte um die Tugend der Nächstenliebe und um die Eintracht unter den Völkern
- Stundengebet,
- Rosenkranzgebet,
- Kreuzwegandacht,
- Zeit der eucharistischen Anbetung mit abschließendem „Vater unser“, Glaubensbekenntnis und Gebet zur Muttergottes,
- Gebet des Akathistos-Hymnus,

in einer Ablasskirche: das sind neben den vier Patriarchalbasiliken in Rom die Kathedralkirchen (beispielsweise der Essener Dom) und weitere vom jeweiligen Bischof bestimmte heilige Stätten – so auch unsere Kirche St. Marien Stiepel.

Weiters ist als „Ablasswerk“ möglich:

- Werke der Barmherzigkeit und der Buße, mit denen man Zeugnis von der vollzogenen Umkehr ablegt. Genannt werden hier beispielsweise:
- die Ausübung der leiblichen oder geistigen Werke der Barmherzigkeit

- Kranke, Gefangene, alte Menschen in Einsamkeit, beeinträchtigte Menschen... über einen angemessenen Zeitraum besuchen
- den bußfertigen Wert des Freitags wiederentdecken, indem man im Geiste der Buße mindestens einen Tag lang auf sinnlose Ablenkungen (z.B. Nutzung von Medien und sozialen Netzwerken) und auf überflüssigen Konsum verzichtet (z. B. durch Fasten oder Enthaltbarkeit)
- eine anteilige Geldspende an die Armen
- die Unterstützung von Werken religiösen oder sozialen Charakters, insbesondere zugunsten des Lebensschutzes
- freiwillige Tätigkeiten, die für die Gemeinschaft von Interesse sind, oder für andere ähnliche Formen des persönlichen Engagements.

Möglichkeiten für Kranke und Gefangene:

- wenn sie im Geiste vereint mit den in den heiligen Stätten anwesenden Gläubigen, das Vaterunser und das Glaubensbekenntnis beten und ihre Leiden oder Nöte vor Gott tragen.