



Dr. Elmar Fischer
Bischof von Feldkirch

ERFAHRUNG DER LIEBE
NATÜRLICHE EMPFÄNGNISREGELUNG
ALS PARTNERSCHAFTLICHER WEG
MIT ZUGEWINN FÜR DIE BEZIEHUNG

ner[♥]

Inhaltsverzeichnis

| | SEITE |
|--|-------|
| Vorwort | 5 |
| Warum entscheidet sich die Kirche trotz Widerstände für die Natürliche Empfängnisregelung (NER)? | 6 |
| NER heute | 7 |
| Leben mit NER, Erfahrungsberichte | 9 |
| NER - aus der Sicht eines Mannes | 11 |
| Widerspricht die Verhütung der Liebe? | 14 |
| Sexuelle Vereinigung in Liebe - worauf kommt es an? | 15 |
| Was verändert NER - worin liegt der Zugewinn für die Beziehung? | 17 |
| NER contra Verhütung | 21 |
| Resümee | 24 |
| Anhang (Bildungsangebot, Buchhinweise) | 25 |



VORWORT

In der vorliegenden Broschüre „Natürliche Empfängnisregelung“ habe ich zusammen mit Ehepaaren versucht, die geistige und körperliche Qualität der natürlichen, „voll humanen“ Regelung der Fruchtbarkeit herauszuarbeiten. Die Erfahrungen und Impulse, die ich dabei im Gespräch mit den Paaren gesammelt habe, sind in diese Broschüre eingeflossen und geben ein lebendiges Zeugnis für die Lebensweise mit NER ab.

Besonders erfreulich ist es für mich, dass durch die Zusammenarbeit mit den Ehepaaren die positiven menschlichen und partnerschaftlichen Erfahrungswerte deutlich aufgezeigt werden, die durch diese Art der Empfängnisregelung (NER) möglich werden. Weil die Empfängnisregelung nicht nur eine Angelegenheit der Frau sondern ebenso des Mannes ist, wird dieser wichtigen Tatsache ein ganzes Kapitel gewidmet. Hubert Weißenbach, Leiter des Arbeitskreises NER spricht hier offen über seine Erfahrungen und Veränderungsprozesse innerhalb seiner Ehe mit und durch NER.

Es ist mir ein großes Anliegen in der vorliegenden Schrift auf ehrliche und beeindruckende Weise deutlich zu machen, dass die Intensität der Liebe zwischen den Ehegatten durch NER wächst. Echte Liebe hat andere Qualitäten als die medial transportierten Vorstellungen, die ein hohes Nachhaltigkeitsdefizit aufweisen und letztendlich zu innerer Leere führen. In der von Jesu Christi Geist inspirierten Liebe sind Impulse wirksam, die den Selbstwert und die gegenseitige Wertschätzung wachsen lassen – eine Energie wird freigesetzt, die besonders auch unseren Kindern zugute kommt.

In der Umgangsweise mit der Sexualität, wie sie durch die NER gefordert wird, liegt auch ein Selbstverwirklichungspotenzial, das im Verhütungsdenken meistens ausgeblendet wird. Auch das Kind erscheint in dieser Art des Umgangs mit der Fruchtbarkeit in einem völlig neuen Licht. Ein Kind ist nicht mehr „Gefahr“, ist nicht ungewollt und wird nicht verhütet. Ein Kind wird bewusst angenommen, oder in verantwortungsvoller Vorgangsweise auf Zeit oder Dauer nicht gezeugt. Dies schafft letztendlich eine Pro-Kind-Mentalität. Die Bedeutung eines Kindes in der Ehe wird für die Selbstverwirklichung und zwischenmenschliche Entfaltung von Mann und Frau hin zu Mutter und Vater differenzierter gelebt.

Mir ist bewusst, dass die Natürliche Empfängnisregelung eine Herausforderung an die Beziehungsfähigkeit und die Selbststeuerung in einer Partnerschaft darstellt! Sie ist jedoch ein Impuls für die Feinfühligkeit und lässt die Liebe intensiver und inniger werden. Die kirchliche Aussage zur Regelung der Empfängnis stellt Ansprüche, das ist klar. Darum bin ich überzeugt, dass ein Leben mit NER vielen Paaren weiterhelfen wird ihre Beziehung in sexueller und partnerschaftlicher Hinsicht im christlichen Sinne und menschlich erfüllt zu leben.

+ *Elmar Fischer, Bischof von Feldkirch*

*ARGE NER des Ehe- und Familienzentrums
der Diözese Feldkirch*

WARUM ENTSCHEIDET SICH DIE KIRCHE TROTZ WIDERSTAND FÜR DIE NATÜRLICHE EMPFÄNGNISREGELUNG NER?

Klug und glaubwürdig scheint das Verhalten der Kirche ja nicht gerade zu sein - zumindest nicht auf den ersten Blick - denn eine weit überwiegende Zahl der Paare „verhütet“ in unserer Gesellschaft. Wenn die Kirche für viele Menschen ihre Glaubwürdigkeit im Bereich Sexualität und Ehe verloren hat, ist das Festhalten an den Aussagen der Enzyklika „Humanae vitae“ eine der Ursachen. Dann ist es nicht verwunderlich, wenn sie den Vorwurf der Lustfeindlichkeit immer wieder zu hören bekommt. Und doch - auch Papst Johannes Paul II. war von diesen Vorgaben nicht abzubringen.

Viele Menschen sind der Meinung, dass die Natürliche Empfängnisregelung unsicher, aufwendig, anstrengend und vor allem einschränkend im Lebensstil sei. Dass sie der Liebe einfach die Freiheit und die Spontanität nehme.

Mal ehrlich - wir Menschen wollen uns heute doch nicht mehr durch moralische Ansprüche einengen lassen, die uns lebensfremd erscheinen - wir wollen selbst entscheiden. Kann eine Methode und ganzheitliche Sichtweise wie die Natürliche Empfängnisregelung Glück für ein gemeinsames Leben garantieren?

Eines ist sicher: Wer nicht bereit ist Neues zu denken, wer gegen alternative Überlegungen ist, die nicht im Trend der Mehrheitsmeinung liegen, der wird hier aufhören müssen weiter zu lesen.

Natürliche Empfängnisregelung beinhaltet einen ganzheitlichen Denkhorizont

Der Mensch als Einheit mit Leib und Seele steht im Mittelpunkt. Es braucht die Bereitschaft ungewohnte Überlegungen anzustellen und viele gehörte und gut formulierte Denkweisen und Werbeslogans zu hinterfragen.

„Verhütung gibt der Liebe mehr Spielraum, sie kann mit mehr Spontanität praktiziert werden“.

Aber warum steigen die Scheidungszahlen alle Jahre? Ist das nicht das Ende der Liebe - kann die Verhütung auch eine Ursache dafür sein? Reicht da vielleicht das Feuer der Liebe und die sexuelle Anziehungskraft nur für eine begrenzte Zeit, oder nur bis die Verliebtheit verblasst?

„Besser verhüten als abtreiben!“

Warum ist die Zahl der Abtreibungen seit Einführung der „Pille“ massiv gestiegen? Muss das Versagen der Verhütungsmittel auf diese Weise wieder „korrigiert“ werden? Was fehlt an der Verhütung?

Sicher ist - Verhütung bringt mit sich, dass jederzeit sexuelle Intimität verfügbar ist. Sie macht den Partner auch leichter verführbar, weil eine Schwangerschaft nicht zu befürchten ist. Die natürliche Regelung der Fruchtbarkeit hat sehr stark mit dem Menschen als Person und mit der Beziehung zwischen Mann und Frau mit lebendigem Austausch der Gedanken und Gefühle zu tun.

„Die Ehe ist doch altmodisch - wir sind modern und leben ohne Trauschein zusammen, da ist kein Unterschied!“

Warum fühlen sich viele in der Ehe „so gebunden“, so dass sie lieber in einer jederzeit aufkündbaren Lebensgemeinschaft leben möchten? Fehlt das offizielle „Jawort“ zum Partner, weil sie mit einer Ehe überfordert wären? Ist dies in punkto Kinder auch kein Unterschied?

NER ist anspruchsvoll, weil sie eine Kultivierung der Sexualität fordert, aber auch fördert. Es geht dabei nicht um die Überbewertung einer Methode. Das Ziel ist auch keine moralische Einengung des Lebens, sondern eine Balance zwischen Lusterfahrung und intimer Sensibilität.

Die Vertiefung der gegenseitigen Vertrautheit ist ebenso ein Ziel, wie die gemeinsame Bestimmung über die Fruchtbarkeit. Weil die echte Umsetzung dieser Vorgangsweise eine Förderung der zwischenmenschlichen Kommunikation (wie z.B. Gespräch, Verstehen, Wertschätzung und Empfindsamkeit) mit sich bringt, bedeutet sie auch eine Intensivierung der Liebe. ■

NER HEUTE

„Natürliche Empfängnisregelung“ gilt bei vielen als veraltet, unmodern und unsicher, weil sie mit der veralteten Kalender-Methode (Knaus-Ogino Methode) verwechselt wird.

Das sind Vorbehalte, die vielleicht vor 50 Jahren noch Gültigkeit hatten. In den vergangenen Jahrzehnten jedoch wurde die symptomthermale Form der Natürlichen Empfängnisregelung von ihrem Begründer, Prof. Dr. Josef Rötzer, zur vollen Zuverlässigkeit und Anwenderfreundlichkeit weiterentwickelt. Es ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die nicht nur von der Welt- und Gesundheitsorganisation WHO anerkannt ist, sondern inzwischen auch als eine der sichersten Methoden in die Lehrbücher der Gynäkologie aufgenommen wurde.

Heute kann die Natürliche Empfängnisregelung praktisch von jedem erlernt und angewendet werden, der dazu motiviert ist. Und das mit einer Zuverlässigkeit, die den verlässlichsten Verhütungsmitteln gleichkommt. Mehr noch - es kann sogar eine 100%ige Sicherheit erreicht werden, die es weder bei den hormonellen Verhütungsmitteln noch bei der Sterilisation gibt.

NER ist ein Weg, der es erlaubt, eine Schwangerschaft gezielt anzustreben oder zu vermeiden. Sie kann während regelmäßiger und unregelmäßiger Zyklen, nach einer Entbindung, in der Stillzeit und in den Wechseljahren gelebt werden. Für alle Lebensphasen wurden entsprechende Vorgangsweisen entwickelt.

Der Unterschied zur Verhütung

Die Frau schluckt nicht einfach die Pille, sondern beide leben ihre sexuelle Beziehung mit Gespür für den eigenen Körper und für den des Partners.

NER die Methode

NER beruht auf der Tatsache, dass im Regelmonat (Zyklus) der Frau die meisten Tage unfruchtbar und nur wenige fruchtbar sind. Wenn ein Ehepaar die Zeichen der Fruchtbarkeit erkennen kann und zu deuten versteht, kann es bewusst eine Schwangerschaft anstreben oder diese zuverlässig vermeiden. Das sexuelle Verhalten wird entsprechend dem Kinderwunsch gestaltet – soll heißen an fruchtbaren Tagen wird auf Verkehr verzichtet, wenn das Paar keinen Kinderwunsch hat. Bei Kinderwunsch andererseits kennt man die beste Zeit um schwanger zu werden. Wenn eine Schwangerschaft lange nicht eintritt hat die NER-Beratung, allenfalls mit einer ärztlichen Abklärung, sogar eine höhere Erfolgsrate, als die „in vitro fertilisation“ (künstliche Befruchtung). Es gibt dabei keine gesundheitlichen Nebenwirkungen und keine weiteren Kosten.

Die Frau beobachtet als Anfängerin zwei Zeichen ihres Körpers. Einmal wird die morgendliche Aufwachtemperatur gemessen und zum Zweiten werden Fruchtbarkeitszeichen beobachtet. Es muss nicht über den ganzen Zyklus hindurch gemessen und beobachtet werden. Die fortgeschrittene Anwenderin hat zusätzliche Möglichkeiten und kann ihre persönliche Vorgehensweise zusammenstellen. Die Beobachtungen für die Natürliche Empfängnisregelung werden bald eine mühelose Routine, die so selbstverständlich wird, wie das

tägliche Zähneputzen. NER ist eine partnerschaftliche Lebensweise. Der Mann ist voll miteinbezogen und lebt praktisch den Zyklus seiner Frau mit.

Gemeinsam wird ein Teil des Lebens nach dem Zyklus ausgerichtet. Fruchtbare und unfruchtbare Zeiten wechseln sich rhythmisch ab. Als Partner ist er ebenso verantwortlich und unterstützt seine Frau bei den Aufzeichnungen sowie bei der Auswertung. Optimalerweise sollte sich Ehemann auch mit NER auskennen. Deshalb ist es ratsam und von der Vorgehensweise angebracht, dass beide Partner an einem Einführungskurs bzw. einer Ausbildung teilnehmen. ■

LEBEN MIT NER – ERFAHRUNGSBERICHTE

Das Bewusstsein, die Fruchtbarkeit durch natürliche Empfängnisregelung lenken zu können, verändert u. a. auch die Einstellung zum Thema Kinderzahl in der Familie. Die Eheleute erleben den Wert, den das erwünschte und erwartete Kind ihrem Leben gibt, immer tiefer. Dass Selbstbeherrschung und zeitweise Enthaltensamkeit das Glück des ehelichen Zusammenlebens nicht verringern, sondern verinnerlichen und vertiefen, bezeugen fast alle Ehepaare, die die Natürliche Empfängnisregelung anwenden.

Ein Facharbeiter, Ehemann, Vater von zwei Kindern

„Ich möchte noch bemerken, dass mir bzw. uns Ihre Methode am besten und sinnvollsten für eine glückliche Ehe vorkommt. Im „Wartezeitraum“ besinnt man sich mehr auf persönliche Gespräche und empfindet – wenn die fruchtbaren Tage zu Ende sind – eine geschlechtliche Vereinigung als höchstes Glück. Es ist so eine natürliche Spannung vorhanden, welche bei Pilleneinnahme einfach fehlt.“

Ehefrau, Mutter von zwei Kindern

„Nebenwirkungen der Pille, wie häufige Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen und Lustlosigkeit haben mich dazu bewogen, eine andere Methode der Empfängnisregelung zu wählen. Seit 4 Jahren wende ich jetzt die NER an. Es ist eine partnerschaftliche Methode, einfach und ganz natürlich. Ein Weg, der sich für uns gelohnt hat!“

Eva, 45 Jahre

„Da ich sehr starke und sehr schmerzhaftige Regelblutungen hatte, nahm ich die Pille in verschiedenen Formen ab meinem 18. Lebensjahr. Da ich selber ein „K.O. Kind“ (Knaus-Ogino-Kind) bin, wagte ich keinen Blick zu den natürlichen Methoden. Leider! Die Teilnahme an ihrem Kurs hat mich eines anderen belehrt und mir Mut gemacht, wenigstens die letzte fruchtbare Zeit in meinem Leben „natürlich“ zu verbringen, ohne die vielen Nebenwirkungen, die ich Jahrzehnte erduldet habe.“

Eine Frau, 26 Jahre alt, ein Kind, mit dem zweiten Kind schwanger

„Die Natürliche Empfängnisregelung hat in unserem Eheleben eine große „Revolution“ hervorgerufen. Wie gut ist es, dass ich der Methode vertraut habe! Sie ist ja so einfach und nimmt täglich nur fünf Minuten Zeit in Anspruch. Sie gibt uns ein ehrliches, menschenwürdiges Eheleben und ermöglicht es, zur richtigen Zeit ein Kind zu planen.“

Wolfgang, Vater von zwei Kindern

„Ich freue mich auch nach 21 Jahren noch über diese Möglichkeit des vollen ehelichen Lebens ohne irgendwelche Einschränkung der Gesundheit oder der Natürlichkeit, nur mit einem leicht anderen Zeitplan als Paare mit Verhütungsmitteln.“

Eine Frau, 34 Jahre alt, Mutter von zwei Kindern

„Ich selbst kann es mir nicht vorstellen, wie man ohne Anwendung dieser Methode leben kann. Ich verbreite sie, wo ich nur kann, damit gleich mir auch andere leben können, wie Gott es will.“

Kerstin, 25 Jahre alt

„und ich fühle mich wirklich viel mehr als Frau, seit NER“

Eine Lehrerin, Mutter von vier Kindern

„Die problemloseste Lösung wäre ja die Einnahme der Pille, weil ich sie scheinbar gut vertrage und wir im ehelichen Leben dann keine „Terminschwierigkeiten“ hätten. Ich halte aber diesen dauernden Eingriff in das körperliche Geschehen für unnatürlich und ungesund und schätze außerdem den ideellen Wert einer periodischen Enthaltbarkeit, um einer Verflachung der geschlechtlichen Beziehung entgegenzuwirken. Mein Mann sieht meine Gründe zumindest teilweise ein, aber ich möchte ihm diese Anforderung doch so erträglich wie möglich gestalten.“

Eine Landwirtin, Mutter von zwei Kindern

„Ich mache die Aufzeichnungen seit dem zweiten Kind, also etwa 10 Jahre. Ich habe auch ein paarmal die „Pille“ ausprobiert, bin aber immer wieder reumütig auf Ihre Methode zurückgekommen. Erstens habe ich fast keine „Pille“ vertragen und auch an Gewicht sofort zugenommen. Einmal habe ich eine „Pille“ vom Hausarzt wegen Hormonstörungen verordnet bekommen. In den ersten Monaten ist es ja

sehr bequem, wenn man nicht aufpassen muss, aber ich finde, dass es an Reiz verliert, wenn man etwas Schönes immer zu jeder Zeit ohne Schwierigkeiten haben kann.“

Antje aus Deutschland

„Für mich hat gerade durch euren Anstoß eine total spannende Reise zur Entdeckung meines Körpers begonnen - ein wahrlich faszinierendes Wunderwerk, das ich endlich zu schätzen weiß.

Ich bereue es, dass ich überhaupt die Pille eingenommen habe. Sicherlich, das war ziemlich bequem einen geregelten Zyklus zu haben und nicht jeden Monat die heftigen Krämpfe, Erbrechen und andere Beschwerden. Aber auf die möglichen Nachwirkungen hatte meine FA mich nicht aufmerksam gemacht. Es kam so rüber, dass nach Absetzen alles in bester Ordnung sein würde. Mir war nicht klar, dass nach relativ unregelmäßigen Zyklen vor der Einnahme danach nicht von jetzt auf gleich alles in bester Ordnung für Kurven und Kinderwunsch sein würde. Wenn ich doch nur schon vorher begriffen hätte! Ich habe doch tatsächlich geglaubt, dass die Pille, die meine FA mir zur Zyklusregulierung (!) und gegen die Beschwerden verschrieb, eine Lösung des Problems sei - Welch ein Trugschluss! Mir war das Gefühl vermittelt worden, dass der Zyklus immer 28 Tage haben müsse. Zudem habe ich die Verordnung der Pille nie in Frage gestellt - ich dachte, eine Fachfrau (FA= Frauenärztin) würde da schon genau überlegen was sie verordnet. War ich blind!

Ich hoffe, mein Körper verzeiht mir rasch, findet zu einer schöneren Kurve zurück und lässt den kleinen Sonnenscheinen eine Chance... ■

NER – AUS DER SICHT EINES MANNES

Ing. Hubert Weißenbach, Ehemann,

Vater von zwei Kindern:

Meine Frau wollte schon am Beginn unserer Ehe keine Pille „schlucken“. Sie hatte schon viel von Nebenwirkungen gehört und ein schlechtes Gefühl dabei. Auch wollten wir im Einklang mit der Natur leben - und nicht gegen sie. Eine Lösung wurde von meiner Frau bereitgehalten. Sie hatte von der Natürlichen Empfängnisregelung gehört. Wir belegten einen Kurs - und waren beide begeistert. Es dauerte etwas, doch durch die Zyklusbeobachtung und die Annahme der Tipps von Dr. Rötzer, wurde der Zyklus nach einiger Zeit sehr schön. Wir gestalten unser gemeinsames Leben nach dem Zyklusverlauf meiner Frau. Ich kenne mich in der NER aus und bin voll in den Zyklus integriert - ich lebe ihn sozusagen mit. Während der fruchtbaren Tage verzichten wir bewusst auf ehelichen Verkehr. Ich finde, dass diese Enthaltbarkeit ein starker Ausdruck gegenseitiger Liebe und Achtung ist. Meine Frau fühlt sich von mir in ihrer Ganzheit angenommen - auch mit ihrer Fruchtbarkeit. Ich glaube, dadurch konnte sie sich selbst noch besser als Frau annehmen - was in ausgeglichenen Zykluskurven ablesbar ist. Es ist faszinierend, wie ein weiblicher Zyklus abläuft. Auch wie er auf Störungen reagiert, seien es Krankheiten oder andere Ereignisse. Meiner Frau tut es gut, wenn sie ihren Körper so annehmen darf wie er ist - in positiven wie in negativen Situationen. Die Beobachtungen für die Natürliche Empfängnisregelung sind in kurzer Zeit eine Routine - alles geht ohne Mühe und wie von selbst.

Enthaltbarkeit und erotische Spannung

Ich muss allerdings sagen, dass die enthaltbaren Tage nicht immer leicht durchzuhalten sind. (Das sagt übrigens auch meine Frau.) Aber zusammen schaffen wir es immer, mal leichter, mal mit mehr Mühe. Für mich ist der eheliche Verkehr sehr wichtig. Ich könnte mir keine Ehe ohne den sexuellen Anteil vorstellen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Enthaltbarkeit aber sehr wertvoll ist. In dieser Zeit habe ich ein anderes Verhältnis zu meiner Frau. Das sage ich auch nach 20 Jahren Ehe. Die Zärtlichkeiten in dieser Zeit haben nicht die sexuelle Vereinigung zum Ziel - es sind wirklich nur Zärtlichkeiten um meine Liebe auszudrücken. Durch den natürlichen Wechsel der fruchtbaren und unfruchtbaren Zeiten im Zyklus kommt bei uns keine Gewohnheit oder Langeweile auf. In dieser Zeit baut sich zwischen uns jedes Mal eine tolle erotische Spannung auf und wir freuen uns wieder sehr aufeinander.

Sehr positiv sehe ich, dass wir den NER-Kurs gemeinsam besucht haben. Dadurch kennen wir uns beide aus und haben das gleiche Verständnis für den Zyklusablauf. Die Enthaltbarkeit gehört aus diesem Wissen heraus einfach dazu. Ich fühle mich durch meine freiwillige Enthaltbarkeit noch ein bisschen mehr als „starker Mann“. Diese Stärke bleibt auch meiner Frau nicht verborgen.

Verantwortung und Herausforderung

Komme ich als Mann zu kurz? Haben Verhütungspaar oftens Verkehr? Diese Frage ist ja eigentlich nicht wichtig, da die Anzahl eine sehr persönliche und schon gar keine qualitative Aussage darstellt. Die Anzahl muss nur für die beiden Ehepartner und deren Lebens-

umstände stimmen. Als neulich in der Zeitung Zahlen veröffentlicht wurden, interessierte es mich aber doch! Der Vergleich ergab, dass wir voll im Durchschnitt liegen. Das ist also auch kein Grund, der gegen NER spricht – sondern dafür! Wir tragen die Verantwortung für die Elternschaft gemeinsam. Mit dem Wissen um die Abläufe beim Mann und der Frau steigt unsere Verantwortung für uns und für die angestrebten Kinder. Bei der verantworteten Elternschaft gilt es gemeinsam zu überlegen, wann ein weiteres Kind verantwortet werden kann und wann nicht.

Bei unserem ersten Versuch schwanger zu werden, hat es geklappt. Ich konnte es zuerst kaum glauben, aber am Zyklusverlauf war es eindeutig zu sehen. Ein Schwangerschaftstest war nicht mehr nötig. Beim zweiten Kind mussten wir einige Monate warten, bis die Schwangerschaft eintrat. Das war eine neue Herausforderung für uns. Umso größer war dann die Freude! Wir begriffen, dass ein Kind immer ein Geschenk Gottes ist. Es ist nicht „machbar“.

Was sagen wir den Kindern

Das Messen der Aufwachtemperatur fiel mit der Zeit auch den Kindern auf. Die erste Frage lautete: „Mama bist du krank?“ Die Antwort „ich messe meine Aufwachtemperatur“ war fürs erste ausreichend – aber es ging natürlich weiter. Das ergab schöne Gelegenheiten um sie altersgerecht aufzuklären. Besonders hat uns auch unser im NER-Kurs gelerntes Fachwissen bei Diskussionen weitergeholfen.

Persönlich

Ich habe erfahren, dass das dauernde Gespräch zwischen den Eheleuten ein Schlüssel zum Erfolg in der Partnerschaft ist. Und eben dieses Gespräch wird durch die Natürliche Empfängnisregelung täglich angeregt. Ich bin überzeugt, dass die Frau und der Mann im Grunde unterschiedlich denken und fühlen, und das ist gut so, aber nur durch das Gespräch kommen beide immer wieder auf die gleiche Wellenlänge. Liebe ist nicht nur ein Gefühl – sie ist eine Entscheidung zum Partner. Wenn also das Gefühl einmal nicht spürbar ist, dann trägt uns die Entscheidung. Damit können wir Krisen überwinden. Ich glaube, dass wir durch die NER gelernt haben, besser miteinander zu kommunizieren, wir sind einfach „dauernd in Übung“.

Zuverlässigkeit

Ich habe mich mit der Natürlichen Empfängnisregelung immer total sicher gefühlt! Wenn meine Frau einmal zweifelte, weil der Zyklus etwas anders verlief, konnte sie sich an meiner klaren Haltung anlehnen und entspannen. Prof. Dr. Josef Rötzer hat für seine Methodik der NER mehrere Regeln für die Zyklusauswertung entwickelt. Für jede Vorgangsweise beschreibt er deren Zuverlässigkeit. Wir bestimmen die Verlässlichkeit also durch die verwendeten Regeln selbst. Durch die gemeinsame Auswertung sind Fehler praktisch ausgeschlossen.

Umweltschutz

Ich bin der festen Überzeugung, dass wir unseren Nachfahren eine intakte Umwelt hinterlassen sollten. In letzter Zeit gibt es Zeitungsberichte über die zunehmende Belastung der Gewässer und des

Trinkwassers durch künstliche Hormone. Es wird berichtet, dass besonders künstliche Östrogene im Wasser nachweisbar sind. Dadurch leiden bereits Tiere, die in den Gewässern leben. Man spricht von sanfter Kastration – die Männchen verweiblichen durch die Östrogene – und verlieren damit längerfristig ihre Zeugungsfähigkeit. Was ist mit der Innenwelt? Die Belastung durch die hormonellen Verhütungsmittel wirkt sich zuerst im Körper aus. Es gibt nicht nur viele Nebenwirkungen, es wird auch mit Auswirkungen auf die weitere Fruchtbarkeit und die ungeborenen bzw. die gestillten Kinder gerechnet. So gesehen ist NER auch Umweltschutz.

Unabhängigkeit

Meine Frau und ich schätzen die Unabhängigkeit von der Verhütungsindustrie. Sie ist nicht von einem Arzt abhängig, den sie alle paar Monate wieder aufsuchen muss. Sie wird nicht zur Patientin, die das Krankenkassensystem durch Arztbesuche belastet. Fruchtbarkeit ist wirklich keine Krankheit! Sie benötigt kein Rezept, um ein Medikament wie z. B. die „Pille“ zu bekommen – und überdies kostet NER in der Anwendung auch nichts!

Kirche

Es beeindruckt mich, dass unsere Kirche (im besonderen die letzten Päpste) erkannte, dass die Sexualität nicht von der Fortpflanzung getrennt werden darf und die Kinderzahl trotzdem in Eigenverantwortung der Eltern geplant werden muss. Das ist durch die Natürliche Empfängnisregelung vollinhaltlich möglich.

Papst Paul VI. sagt dazu in der Enzyklika Humanae Vitae:

„IN DEN EMPFÄNGNISFREIEN ZEITEN ABER VOLLZIEHEN SIE DANN DEN EHELICHEN VERKEHR ZUR BEZEUGUNG DER GEGENSEITIGEN LIEBE UND ZUR WAHRUNG DER VERSPROCHENEN TREUE. WENN DIE EHELEUTE SICH SO VERHALTEN, GEBEN SIE WIRKLICH EIN ZEUGNIS DER RECHTEN LIEBE“.

Ganz im Sinne der Bibel, wo von einem „Leben in Fülle“ gesprochen wird. Wer unserer Kirche Leibfeindlichkeit vorwirft, liegt wirklich falsch! ■

WIDERSPRICHT DIE VERHÜTUNG DER LIEBE?

„Wir können doch die Pille einsetzen - und trotzdem in Liebe miteinander umgehen.“

Das ist die Auffassung vieler Paare. Es ist nicht zu leugnen, dass Feinfühligkeit, Rücksichtnahme und Respekt eine Beziehung bestimmen können, auch wenn ein Verhütungsmittel verwendet wird. Einfühlsam auf den Partner zu reagieren steigert die sexuelle Attraktivität und Lust, das zeigen die Erfahrungen aus der Familientherapie.

Es ist jedoch zu bedenken, dass Zuwendung, Lust und Respekt nicht alles sind. Die Fruchtbarkeit gehört wesentlich zur Beziehung der Eheleute dazu. Sie ist nicht ohne gravierende Auswirkung abtrennbar. Das käme einer Amputation der geschlechtlichen Beziehung gleich.

Die **Fruchtbarkeit** mit künstlichen Mitteln (Kondom, Hormone etc.) ein- und ausschaltbar zu machen entspricht nicht der vollen Menschlichkeit.

Wir sind „selbst-bewusste“ Lebewesen, die ihre Entscheidungen bestimmen können. Als solche ist es unsere Aufgabe, alle Bereiche des Lebens zu überprüfen, ob unser Handeln auch unserer Befähigung zur Schaffung und Gestaltung des Lebens angemessen ist.

Vieles in unserem Leben regeln wir mit Anwendung unterschiedlichster Hilfsmittel. Wir sind jedoch stets darauf bedacht, dass die angewendeten Techniken und Vorgangsweisen, uns auch über einen längeren Zeitraum nicht schaden, also nachhaltig sind. Manches, was uns günstig und einfach zur Verfügung steht, kann uns durch mögliche Nebenwirkungen gesundheitlich schaden oder es wird uns als Menschen nicht voll gerecht. Wir müssen es vorher sorgfältig und verantwortlich überdenken. Für ein Paar ist es eine wichtige Ent-

scheidung, letztlich auch vor Gott, ob sie ein Kind ins Leben rufen oder die Zeugung eines Kindes verhindern möchten.

Wie sich ein Paar in seiner Vorgangsweise auch entscheidet - es sollte im Ganzen (geistig und körperlich) ein vollmenschliches Handeln sein und sowohl dem Mann als auch der Frau gleichermaßen gerecht werden.

Welche Vorgangsweise ist im ganzheitlichen Sinne menschlich?

Die Steuerung der Fruchtbarkeit, ohne sie künstlich durch Kondome, Hormongaben oder Sterilisation etc. abzutrennen, ist jedem Menschen aus eigener Kraft möglich, wenn er sich die hierfür erforderliche Selbstbeherrschung angeeignet hat. Wir können die Eigengesetzlichkeit beobachten, nach der die Zeugung vor sich geht, um sie mit unserem Verstand, in Abstimmung mit der Partnerin, mit dem Partner, zu steuern. Das erst entspricht der Liebe im vollen Sinn. So nehmen Mann und Frau sich gegenseitig erst mit all ihren Befähigungen an. Sie lenken auf diese Weise ihre Beziehung, ihr sexuelles Miteinander feinfühlig, aus ihren eigenen Kräften heraus.

Es ist ein hoher Anspruch, den die volle Liebe an Mann und Frau stellt. Diese Herausforderung ist aber auch ein Beitrag zur Lebendigkeit der Beziehung. Die Berücksichtigung der Fruchtbarkeit erfordert Aufmerksamkeit, Rücksicht, Rückfragen und offensive Selbstbeherrschung mit Sensibilität. Dies wirkt sich - wenn es innerlich bejaht wird - positiv auf die Gemeinsamkeit aus und lässt die Liebe spürbar werden.

Die „Pille“ wird von vielen Paaren benützt, um ihre Liebe „ohne Angst vor Folgen“ zu leben. In der Zeit vor der Einführung der Pille wussten Männer und Frauen, Jungen und Mädchen noch deutlicher Bescheid über die Möglichkeit einer unbeabsichtigten Schwangerschaft. Wenn es auch von jungen Leuten als Belastung empfunden wurde, stellte sich doch die Frage nach der Echtheit und Tragfähigkeit der Beziehung viel deutlicher. Die Statistiken zeigen, dass Paare mit vor-ehelicher sexueller Intimität eine erhöhte Scheidungshäufigkeit aufweisen. Es ist auch allgemein bekannt, dass die Einnahme von Verhütungsmitteln unterschiedliche, auch gravierende gesundheitliche Schäden für die Frau mit sich bringen kann.

Kann es im Sinne einer echten Liebe sein, wenn diese Risiken einzig die Frau zu tragen hat, allenfalls auch noch das Kind, das geboren wird? ■

SEXUELLE VEREINIGUNG IN LIEBE – WORAUF KOMMT ES AN?

Insbesondere für den Mann ist die sexuelle Intimität, die körperliche Vereinigung mit der Frau ein wichtiger Höhepunkt der Beziehung. Er erlebt darin jedes Mal den Orgasmus. Das bestätigt seine Männlichkeit. Der Orgasmus gilt oft als zentraler Zielpunkt der Mann - Frau - Beziehung.

„Liebe machen!“ heißt heutzutage ein Schlagwort in der Öffentlichkeit. Darauf hin sind die medialen Werbungen orientiert, wenn dies zumeist auch im Angeboten nur mehr oder weniger stark angedeutet wird. Das erzeugt Resonanz im Empfinden von Jung bis Alt. Wir wissen, dass die Sexualität bei uns Menschen eine treibende positive Kraft darstellt, deren Impulse aber unterschiedlich sind. Sie entfaltet sich von Kind an durch mehrere Phasen hindurch. Für die Gestaltung unseres Lebens hat die Geschlechtlichkeit eine hohe Bedeutung. Wie wir mit ihr umgehen, das bestimmt vieles in unserem Schicksal.

Wichtig ist, dass wir die Sexualität als Befähigung und Kraft in unserem Leben erkennen und uns ihres Stellenwertes bewusst werden. Für viele ist sie ein Drang zur Intimität und zur Lust, in die sie sich, wenn die Situation stimulierend ist, hineingezogen fühlen. Sie wollen sie ausleben, anstatt sie verantwortlich zu steuern.

Es ist jedoch Aufgabe unserer Selbsterziehung, dass wir unsere geschlechtliche Begabung kontrollieren, damit nicht der sexuelle Drang uns beherrscht. Erst, wenn diese Befähigung zur Steuerung in uns entwickelt ist, sind wir frei und fähig zur Liebe. Reif zur Liebe zu werden ist ein Entfaltungsweg, der von vielen Teilbefähigungen abhängt.

Gerade im Bereich der Beziehungen, der Emotionalität sind wir anfällig für Täuschungen. Der Drang zur sexuellen Befriedigung, zum

Eintauchen in die Erfahrung der Lust, das ist die treibende Kraft. Jedoch kann dies nur ein Teilaspekt, keineswegs aber die ganze, volle Liebe sein. Diese verlangt nach mehr.

Zahlreiche emotionale Wünsche, wie z. B. die Erfahrung der Geborgenheit oder die Anerkennung als Sexualpartner begehrt zu sein, machen die Beziehung attraktiv, sie sind aber noch nicht die volle Liebe.

Ein deutlicher Hinweis auf das, was für die Liebe von grundwichtiger Bedeutung ist, zeigt der körperliche Aspekt der sexuellen Vereinigung. Wer sich dem Liebsten hüllenlos zeigt, sich in seine Arme schmiegt, sich ihm völlig überlässt und in der Vereinigung übergibt, der verzichtet auf jeden Rückhalt, jeden Schutz, er vertraut ganz und kennt keine Vorbehalte. Es ist in gewisser Weise wie ein „Abtauchen“ in die geborgene Situation der frühen Kindheit.

Das wiederum bedeutet, dass jeder beim anderen „sicher“ sein muss. Als der Mensch, der er ist, muss er geborgen sein – mit allem, was er in sich trägt. Auch die Seele, der Mensch als Ganzes muss beim anderen aufgehoben sein.

Wenn Vereinigung in Liebe geschehen soll, dann braucht es diese letzte Entschiedenheit füreinander.

Die Begierde, die Sehnsucht nach dem Körper des anderen, das Mitschwingen der Seele, dass es mehr ist als Pflichterfüllung – all das sind Teile dieses mehrschichtigen Geschehens. Sie sind wichtig und bringen Rücksicht, Feinfühligkeit und Vielfalt der Erregung in das Miteinander. Letzt- und grundwichtig ist es, dass die Entscheidung klar ist: Wir gehören zusammen – ob die einzelnen Tage gut oder weniger gut gelingen.

Dass ich meinen Partner annehme und mich ihm anvertraue, ganz aus meiner Entschiedenheit für den anderen, darauf kommt es an. Diese Konsequenz ergibt sich für die Liebe, wenn wir das leibliche Geschehen der sexuellen Vereinigung aus deren Sinnhaftigkeit überdenken. Den anderen ganz annehmen bedeutet nicht, mit allem an ihm einverstanden zu sein. Eine unserer wichtigsten geistigen Eigenschaften ist die Fähigkeit zu lernen. In unserem Verhalten, im Umgang mit uns selbst und mit dem anderen gilt es, auch im Bereich des Sexuellen dazu zu lernen.

Mann und Frau sind verschieden, sie empfinden unterschiedlich in ihrer jeweils eigenen sexuellen Verfassung und Veranlagung. Dies sollte nicht Enttäuschungen schaffen, sondern zur Ergänzung werden. Das ist die Kunst entfaltender, erfinderischer Liebe.

Zur Gestaltung des zentralen Intimgeschehens sind sicher das fördernde, positive Gespräch, das Spiel der Umwerbung, das Verhalten/Geschehen davor und danach sehr wichtig.

Aus diesem muss Zuwendung und Wertschätzung spürbar werden, damit die Beziehung, das Zueinander und nicht die Ich-Bezogenheit ihren Höhepunkt erreicht. Wenn es auch Zeiten unterschiedlichen Wunsches nach Intimität gibt, so ist auf Dauer der Ausgleich zwischen Geben und Nehmen für das Leben der Beziehung sehr wichtig. ■

WAS VERÄNDERT NER – WORIN LIEGT DER ZUGEWINN FÜR DIE BEZIEHUNG

Der Einstieg in NER kann Mühe und ungewohnte Selbstüberwindung mit sich bringen.

Fachleute, Mediziner wie auch praktizierende Ehepaare sagen aus Erfahrung: „Mit dieser Methode kann eine Empfängnis sicher vermieden, wie auch angestrebt werden. Die Methode verwendet weder Chemie noch mechanische Verhütungsmittel. Es wird auch keiner der Partner körperlich verstümmelt (z.B. durch die Sterilisation). Die Natürliche Empfängnisregelung lebt vom Engagement des Paares“.

Durch die Selbstbeobachtung der Körpersymptome kann, wie bereits dargestellt, Fruchtbarkeit oder Unfruchtbarkeit mit Sicherheit festgestellt werden. Diese Art der Regelung berücksichtigt die leibliche und seelische Verfassung des Menschen, dadurch ist sie ganzheitlich. Darin liegt auch der Unterschied zum künstlich-willkürlichen Umgang mit der Fruchtbarkeit durch die Methoden der Verhütung.

Dies als persönliche Aufgabe zu sehen, und im praktischen Verhalten umzusetzen, erfordert Kenntnisse der körperlichen Vorgänge sowie ihrer Symptome. Die Frau muss den Umgang mit dem eigenen Zyklus neu erlernen. Wichtig ist dabei, dass der Mann in das Geschehen einbezogen ist. Er sollte genauso Kenntnis von den biologischen und seelischen Abläufen haben.

Ein Mann lebt seine Sexualität anders, es drängt ihn rascher zur sexuellen Befriedigung. Er ist nicht selten derjenige, der lernen muss, dass sexuelle Intimität mit der Frau viel mehr ist als „Selbstbefriedigung“. Dies erfordert Rücksichtnahme und eine andere innere Einstellung zur körperlichen Vereinigung.

Beide dürfen ihre eigene Denkweise, ihre Vorstellungen, ihre Vor-

gangsweisen nicht absolut setzen. Offenheit für die unterschiedlichen Eigenheiten des anderen ist hier gefragt. In Rücksichtnahme und im Gespräch sich gegenseitig verstehen und lernen miteinander richtig umzugehen, ist nicht immer leicht. Auch dann, wenn manches „gar nicht so ist, wie man sich das vorgestellt“ hat. Doch Verstehen und Rücksicht schaffen eine tiefere Gemeinsamkeit. Überzeugungsarbeit wird einseitiger Information und Widerständen entgegengesetzt.

Für manche Paare kann das Sprechen über sexuelle, intime Vorgänge schwierig sein. Schlichtweg, weil daheim in der Familie nie über persönliche Empfindungen geredet oder sexuelle Themen einfach als Tabu behandelt wurden. Solche „Erblasten“ aus der eigenen Ursprungsfamilie sollten nicht einfach das Gespräch blockieren. Ohne weiters kann hier das Angebot von professioneller Hilfe und Unterstützung (gerade bei starker Hemmung aus Scham) in Anspruch genommen werden.

Für das Leben mit dieser Art der Empfängnisregelung ist auch von Bedeutung, wie ein Mädchen oder ein Bub mit seiner Geschlechtlichkeit vertraut wurde. Sie wirkt in jeder, in jedem von uns schon vom ersten Tag unserer Existenz an. Sexualität meldet sich deutlich, wenn wir in die Pubertät eintreten. Es ist für unsere Einstellung zur Geschlechtlichkeit von großer Bedeutung, ob und wie wir in die Entdeckung und Entwicklung der Sexualität eingeführt wurden. Sind wir über den Sinn der Vorgänge und deren humane Bedeutsamkeit ausreichend und verantwortungsvoll informiert worden? Wurden wir zu einer positiven, feinfühligsten Haltung angeleitet oder nicht? Unsere Geschlechtlichkeit ist eine Befähigung, wie andere persönliche Fähigkeiten, die es gilt zu entfalten und in die Gesamtpersönlichkeit

zu integrieren. Damit ist auch den Eltern keine leicht erfüllbare Erziehungsaufgabe gestellt. Diese sollte auf keinen Fall vernachlässigt werden.

Vielfach und überwiegend, geschieht Sexualaufklärung heute freizügig durch die Medien. Sie stellen zumeist Attraktivität und Anreiz zur Lust und den Orgasmus in den Vordergrund. Das erschafft Auffassungen und Erwartungen von Sexualität innerhalb der Beziehung, die auf Dauer nicht „tragbar – lebbar“ sind. Sie bringen für den Umgang mit der Natürlichen Empfängnisregelung Widerstände mit sich. Für alle, die die sexuelle Erregung einfach auskosten und über die sexuelle Vereinigung zum Höhepunkt führen wollen, wird es schwer sein mit der erforderlichen Beherrschung der Triebimpulse zu leben, wie es bei NER gefordert ist. Zudem können die konkreten Lebensgegebenheiten eine Situation schaffen, die große Mühe bringt, sich an diese Art der Regelung zu halten. Das kann manchmal an die Grenzen der Kräfte gehen. Da ist die Bereitschaft zum Umlernen nötig. Das ist sicherlich nicht einfach, aber auf Dauer der einzig richtige Weg für eine erfüllte Beziehung. Hier braucht es dann Kreativität, und wer einen Zugang dazu hat, auch Gebet - und das Wissen, dass Gott auch Fehler vergibt.

Der Zugewinn

Eine wesentliche Hoffnung eines Paares ist, die Intimität, die sexuelle Vereinigung als Erfahrung der Liebe zu erleben. So stark diese Sehnsucht ist, so anspruchsvoll ist deren Erfüllung. Sexuelle Vereinigung ist nicht nur Umarmung und Lust, sie ist ein viel komplexeres Zusammenspiel. Zwei Menschen geben ihre Hüllen auf, die Kleidung,

die Eigenständigkeit signalisiert, die Schutz und Distanz bedeutet, die auch Respekt vor der Person anzeigt und vor Zudringlichkeit und Verletzungen bewahrt.

Sexuelle Intimität bedeutet deshalb Offenheit füreinander, Auslieferung an den Partner, Haut auf Haut, sich loslassen, ungeschützt, verletzlich an den anderen ausgeliefert zu sein, ein Sich-Hineingeben in all das, was der Partner repräsentiert, was sich in ihm an Schicksal gesammelt hat.

Es ist nur allzu verständlich, dass jeder Mensch, Mann oder Frau, sich in diesem Akt die höchste Erfüllung der Menschlichkeit ersehnt: Liebe!

Es gibt sehr unterschiedliche Beweggründe zum Sexualverkehr. Sie können sehr primitiv sein, aus der Erregung des Augenblickes geschehen. Vieles muss zusammenstimmen, damit der Vollzug des Leibes aus dem Zusammenklang mit der Seele darin seinen eigentlichen Höhepunkt findet.

Was trägt die natürliche Regelung dazu bei? Um sie zu leben, ist die gemeinsame Bedachtnahme auf die wechselnden Zeiten von Fruchtbarkeit und Unfruchtbarkeit unumgänglich. Wenn dies in gegenseitiger Aufmerksamkeit geschieht, dann zeigt sich darin Wertschätzung und Rücksichtnahme.

Um mitdenken zu können, sind Auskünfte und Rückfragen in der Ehe unumgänglich. Wenn diese Gespräche mit einem Gespür für das Befinden, die Gefühle des anderen geführt werden, ist dies ein Weg des tieferen Kennenlernens.

Die Natürliche Regelung erfordert eine Steuerfähigkeit gegenüber den eigenen sexuellen Wünschen, aber auch den Mut zur Hingabe, in Zeiten in denen nicht die großen Gefühle dominieren. Das fällt nicht

immer leicht. Wenn es jedoch in Zuwendung und Feinfühligkeit gelingt, dann ist es lebendige Erfahrung, Wertschätzung und Respekt, die zugleich eine Steigerung der Fähigkeit zur Treue bewirkt.

Durch den zeitweiligen Verzicht wird die Sehnsucht nach der Intimität mit dem Partner gesteigert. Dies wirkt sich erfrischend auf die sexuelle Beziehung aus. Gerade dann, wenn die enthaltsame Zeit für gemeinsame andere Interessen genutzt wird, wenn auch in dieser Phase die Zärtlichkeiten einfallsreich gelebt werden. Das Empfinden „zusammengehören“ wird stärker und das Vertrauen wird wachsen.

Das Erleben in der Beziehung mit dem Partner, ohne die Abkopplung der Fruchtbarkeit, setzt sich langfristig in Achtung vor dem Geheimnis des Wunders Mensch um. Das erschließt sich in der natürlichen Vorgangsweise ganz besonders, auch für die Kinder. Freude in der Beziehung, Vertiefung von Selbstachtung und Selbstwert sind das Ergebnis.

So wird die Liebe im gelebten Verstehen, in der Achtung des anderen, in der Feinfühligkeit und in der Rücksichtnahme deutlich. All dies und noch anderes verdichtet die Erfahrung der Liebe.

Darin vor allem und im gelebten Respekt vor dem ganzen Menschen – eingeschlossen die Fruchtbarkeit – liegt der Zugewinn für die Beziehung.

Die Zahl der Kinder ist auch eine Frage die im Blick auf die Bevölkerungsentwicklung zu überlegen ist.

Jesus Christus hat seine eigene Vorstellung von Liebe – und läßt ein: „Liebt einander, wie ICH euch geliebt habe.“ (Jo 15,12)

Die Empfängnisregelung hat großen Einfluss auf die eheliche Liebe und damit auch auf die Familienatmosphäre. Unkenntnis und Unerfahrenheit auf diesem Gebiet, von der Schwangerschaftsverhütung ganz zu schweigen, sind die Quelle vieler und schwerer Konflikte im ehelichen Leben. Die Lehre der Kirche über eheliche Liebe und Elternschaft stößt häufig auf Vorbehalte und Widerstände. Besonders wenn man zum ersten Mal davon hört. Wer aber die ersten Hemmungen überwunden hat, der bemerkt, dass mit der Zeit die Situation im ehelichen und häuslichen Leben immer besser wird. Die Natürliche Empfängnisregelung wird für viele Ehepaare zu einem Wendepunkt, der die Genesung ihres Ehe- und Familienlebens einleitet.

Jesus hat die Kühnheit, sich als Lehrmeister der Liebe zu bezeichnen (Jo 15, 9 – 13)

Er diktiert uns jedoch nicht, bei ihm in die Schule zu gehen. Das wäre gegen seine Grundsätze, es wäre auch gegen die für die Liebe notwendige Freiheit.

Wer jedoch will, der kann aus dem, wie Er gelebt hat, für die Liebe dazulernen. Jesus hält uns fähig zur Liebe. Dies ist aus seinem wichtigsten Gebot für uns, der dreifaltigen Liebe zu Gott als unserem Vater, zum Nächsten und zu uns selbst, zu erkennen. Er hätte uns dieses Gebot nicht gegeben, wenn uns die Erfüllung nicht möglich wäre. Jesus redet nicht nur von der Liebe, Er lebt sie uns vor, ganz extrem

in seiner Lebenshingabe am Kreuz. Umgesetzt für uns heißt dies: es geht nicht um Radikalhingabe des Lebens (wie im Sterben Jesu), es ist aber für echte Liebe unumgänglich, nicht nur bei schönen Worten zu bleiben. Jeden Tag muss die Zuwendung zum Partner praktisch in Taten füreinander spürbar werden.

Seine Liebe ist nicht das „große Gefühl“, es ist immer eine echte, aufbauende Menschlichkeit, die bei Ihm spürbar wird. Nicht nur in der Anerkennung, auch wenn ER kritisiert, warnt, droht, ist dies immer getragen von der Haltung, der echten für Gott offenen Menschlichkeit zu dienen. Die Gefühle der Freude, der Dankbarkeit und der Sympathie sind die Folge dieses Handelns. Auch unsere Liebe darf nicht nur das „Ja“, sie muss auch das „Nein“ kennen. Wie bei IHM soll es getragen sein von der Absicht, das wirklich Menschliche zu realisieren. Dann haben die Gefühle ein echtes Fundament.

Die Begegnungen von Jesus mit den Menschen sind unterschiedlich, z. B. mit Maria und Martha (*Lk 10, 38 - 42*), mit der Sünderin *Lk 7, 36 ff.*, mit den Schriftgelehrten *Mk 12, 28 - 34*. Wer von Jesus dazulernen will, der muss aus seinen Handlungen und Gleichnissen jene Ideen herauschälen, die die Menschlichkeit aufbauen wollen. Er muss darauf achten, dass sie im eigenen Tun und Lassen wirksam werden. Dann wird dies die eigene Liebesfähigkeit steigern.

Wer mitdenkt was Natürliche Empfängnisregelung will, der spürt, es geht der Katholischen Kirche um lebendige geschlechtliche Partnerschaft in der Liebe wie Christus sie für uns will.

Wenn ein Paar seine Beziehung in dieser Liebe lebt, spürt es, dass die Zahl der Kinder eine Frage ist, die auch ins Gebet genommen und vor Gott zu überlegen ist.

Täuschungen in der Liebe - was tun?

Die Sexualität ist dem Menschen von Geburt an mitgegeben. Sie entwickelt sich über mehrere Phasen, bis sie in der Pubertät unmittelbar spürbar wird. Dies geschieht für Mädchen und Burschen in unterschiedlicher Weise.

Eine Sehnsucht nach dem Partner kann überstark werden. Die Leidenschaft wird nicht selten für „die Liebe“ gehalten, sie ist jedoch nur der „psychosomatische Anteil“, der selten auf Dauer trägt.

Wenn ein Kind, ein junger Mensch, nicht genug Zuwendung seitens seiner Familie erlebt, kann die Suche nach Nähe, Geborgenheit und Anerkennung die persönliche Überzeugung verstärken, dass er, wenn er „Schmetterlinge im Bauch“ spürt, glaubt, das sei „die Liebe“ - stark und ewigwährend. Schmetterlinge haben jedoch keine besonders lange Lebenserwartung.

Verliebtheit ist nicht mit Liebe gleichzusetzen - plötzlich geweckte Begeisterung für den anderen, „heiße Gefühle“, eine manchmal fast unwiderstehliche Anziehungskraft.

Wir wissen doch aus lebenspraktischen Erfahrungen, dass Verliebtheit nicht ewig hält. Es gibt früher oder später meist ein Ende der Flitterwochen. Männer und Frauen in zweiter und dritter Beziehung geben die Auskunft: „Es ist nicht besser, es ist nur anders im Miteinander“. Dies weist darauf hin, dass für die Nachhaltigkeit des Miteinanders die menschliche Qualität und das Bemühen entscheidend sind. Das Wissen ist notwendig, dass Liebe auch Mühe und das Bemühen füreinander braucht.

In unserer Zeit der Konsum-Mentalität, der Verwöhnung, der Freizügigkeiten und der Verhütungsmöglichkeiten ist für viele Medien „Sex“ zum selbstverständlichen Träger von Werbebotschaften ge-

worden. Werbung nimmt eine große Bandbreite ein, es beginnt mit sanften Reizen und geht hin bis zu eindeutigen Angeboten. Das lässt die sinnvolle Beherrschung, die Kultur im Umgang mit der Sexualität leicht verblässen. Die Meinung „Sex“ sei das „Um und Auf“ der Beziehung, wie so häufig propagiert, wird ungeprüft übernommen und praktiziert.

Was dabei übersehen wird: Die von Verantwortung getragene Zuwendung ist grundlegend wichtig. Sie trägt die Beziehung nachhaltig. Mindestanstrengungen füreinander, die aus Oberflächlichkeit oder Bequemlichkeit nicht erbracht werden, erzeugen Nachforderungen an Opfer und Verzicht, und führen oft zu Enttäuschungen. Die Folgen sind Streit und persönliche Verletzungen - die Werte einer Beziehung verwahren - die Trennung vom Partner ist oft der letzte Schritt.

Die natürliche Regelung der Fruchtbarkeit kann ein Paar sachlich als naturwissenschaftlich fundierte Methode anwenden. Schon dies wird nur möglich sein, wenn eine positive Einstellung dazu in einem Mindestmaß vorhanden ist. Werden jedoch die in NER enthaltenen Impulse mit Interesse, mit gegenseitigem Verständnis und mit Feingefühl gelebt, so intensiviert dies die Beziehung, steigert den Selbstwert und das Empfinden, im ganzen Sinne menschlich miteinander umzugehen. Wer die für diese Lebensweise geforderten menschlichen Qualitäten **im Geist Jesu**, in innerer Verbundenheit mit Ihm lebt, gewinnt Ewigkeitswerte dazu. Er gestaltet seine Ehe auf dem Weg, der - wie es der Apostel Paulus ausspricht - alles übersteigt. Er erlebt die Liebe. (*1 Kor 13,1 - 13*) ■

NER CONTRA VERHÜTUNG

Was entspricht aufs Ganze gesehen dem Menschen und der sexuellen Beziehung zwischen Mann - Frau besser?

Die Verhütungsmittel, besonders die Hormonpräparate, werben mit vielen Argumenten:

Liebe...

- ... ohne Angst vor einer Schwangerschaft!
- ... mit Gefühl und Lust unbeschwert leben
- ... mit sicherer hormoneller Verhütung
- ... mit Spontanität und Lockerheit leben
- ... und Kinder als reine Wunsch Kinder
- ... und keine Belastung durch hohe Kinderzahl
- ... mit Zugewinn an Freiheit und Selbstbestimmung
- ... und Zärtlichkeit - ohne Grenzen

Verhütung kommt einem solchen Verständnis der emotionalen Spontanität stark entgegen. Wer eine Beziehung „locker“ auch mit „Kick“ leben will, der wird diese Möglichkeit wählen. Verhütung macht verfügbar, deshalb auch leichter verführbar. Die Erzeugerfirmen erzielen große finanzielle Gewinne, sie verstärken deshalb die oben angeführten Argumente mit riesigen Investitionen in die Werbung.

Die Natürliche Empfängnisregelung ist anders, weil man damit keinen finanziellen Gewinn erzielen kann. Sie ist auf Mundpropaganda und gesunden Hausverstand angewiesen.

Wodurch empfiehlt sich die Natürliche Empfängnisregelung?

Die bereits angeführten Impulse für die Festigung und Vertiefung der Beziehung sind verständlicher Weise umso stärker wirksam, je mehr sie vom Paar wahrgenommen und gepflegt werden. Es lohnt also tiefer über diese Lebensweise nachzudenken.

Liebe mit NER ...

- ... bedeutet Achtsamkeit und Aufmerksamkeit
- ... bringt Anregung zum Gespräch
- ... fördert ein intensiveres Sich-Kennenlernen
- ... macht Wertschätzung und Respekt untereinander erfahrbar
- ... fördert durch zeitweilige Enthaltensamkeit das Gespräch
- ... und es gibt keine Langeweile im sexuellen Geschehen
- ... macht die fruchtbare Zeit zu einer Zeit des „Umwerbens“, wenn kein Kind angestrebt wird
- ... macht die unfruchtbare Zeit zu einer Zeit der „Hingabe“
- ... und eine Schwangerschaft kann bewusst angestrebt werden, weil man die fruchtbarsten Tage im Zyklus genau kennt
- ... ist kostenlos und schadet dem Körper nicht
- ... kann in jedem Lebensabschnitt sicher angewendet werden

NER traut dem Paar die Fähigkeit zu, die Beziehung aus den eigenen geistigen Kräften in Respekt vor den Gegebenheiten der Natur, ohne sie zu manipulieren, zu gestalten und zu leben.

Die Natürliche Empfängnisregelung wirkt „denkanregend“, sie verlangt aus sich die Fähigkeit und Bereitschaft zu zeitweiligem Ver-

zicht. Lust und Emotion haben dadurch tiefere Wurzeln in der Persönlichkeit, gründen deutlicher in der Zuwendung des Herzens. Dies ist einerseits ein Anspruch an die Lernbereitschaft und Selbststeuerungsfähigkeit und bedeutet andererseits einen Zuwachs an Selbstwert und Intensität der Beziehung. Wenn es gelingt die Zärtlichkeit mit Kreativität zu verbinden, auch dann, wenn die volle körperliche Intimität gerade nicht möglich ist, dient dies besonders der „Auffrischung“ der Beziehung. Es sind dies „Hochleistungen“ der Persönlichkeitskultur und der Beziehungsfähigkeit.

Die Natürliche Regelung nimmt den Menschen umfassend in den Blick, auch die psychischen Bedingungen der Beziehung zwischen Mann und Frau.

Schwierig wird Natürliche Empfängnisregelung, wenn der Partner nicht mitdenken und seinen Teil beitragen will. Hier gilt es, mit entsprechenden Informationen, den Wert der Natürlichen Empfängnisregelung zu vermitteln und ihm gegebenenfalls die nötige Zeit zu lassen.

NER ist für Menschen, die in der Beziehung aufs Ganze gehen! Sie sehen darin eine Chance für die Liebe. Ihnen ist die Zärtlichkeit und Feinfühligkeit unabhängig vom Coitus wichtig. Sie haben auch die Gesundheit im Blick und wollen den Partner und sich selbst nicht von der Fruchtbarkeit amputieren.

NER mutet der Frau nicht die gesundheitlichen Risiken zu, die mit der Einnahme eines Hormonpräparates auf lange Sicht verbunden sind.

Die Fruchtbarkeit wird nicht einfach hormonell, mechanisch oder chemisch abgekoppelt. Es wird auch keine Frühabtreibung durch Nidationshemmung (Verhinderung der Einnistung der befruchteten Eizelle in der Gebärmutter, wie bei der Spirale, aber auch bei allen hormonellen Verhütungsmitteln) riskiert.

NER vermeidet die ständige Gefahr, dass die Frau durch die über lange Zeit dauernde Beeinflussung mit Hormonen, in ihrer psychischen und physischen Befindlichkeit verändert wird. Natürliche Regelung der Fruchtbarkeit stellt auch das Kind in ein eigenes, respektvolles Empfinden der Eltern. Sie spüren sich deutlicher als Mitwirkende im Schöpfungsplan Gottes und sind durch das Mitdenken in der Fruchtbarkeit tiefer in das Werden des Wunders Mensch einbezogen.

Das Mitdenken, -erleben, -fühlen bei der Schöpfungsgabe Fruchtbarkeit, das in dieser Art der Regelung entfaltet wird, eröffnet auch eine intensivere Beziehung zu Gott.

Seine Schöpfungsgedanken nachzuvollziehen lässt staunen. In seinem Sinne zu handeln schafft eine optimistische Lebenssicht.

Es ist die Freude, die seine Frohbotschaft anzielt. Die Liebe zueinander „wie ER geliebt hat“ (Jo 15,12) hat mehr Chancen spürbar zu werden. ■

¹⁾ Quelle:

Wilson, M. A. *The practice of natural family planning versus the use of artificial birth control: family, sexual and moral issues.* Catholic Social Science Review, Vol. 7 Nov. 2002 *Family of the Americans*, www.familyplanning.net

Blick auf die Statistik

Aus den USA gibt es mit Berufung auf wissenschaftliche Studien die interessante Information, dass Natürliche Empfängnisregelung die Liebe fördert.

Die Statistik zeigt hier: ¹⁾

| | SHEIDUNGSRATE |
|---|-------------------|
| Paare, die nur standesamtlich heiraten: | 50 % |
| Paare, die kirchlich heiraten: | 33 % |
| Paare, die kirchlich heiraten und praktizieren: | 2% |
| Paare, die Natürliche Empfängnisregelung „leben“, nicht bloß als grüne Methode ¹⁾ : | < 5 % |
| Paare, die kirchlich heiraten, praktizieren, gemeinsam beten und Natürliche Empfängnisregelung leben: | < 0,1 % |

*) Es gibt Varianten der Natürlichen Empfängnisregelung, z.B. NFP-MIX (Natürliche Familienplanung), die als „grüne“ Methode bezeichnet werden kann. NFP wird aus gesundheitlichen Gründen angewandt und wie eine Verhütungsmethode praktiziert, da in der fruchtbaren Zeit nicht auf den Verkehr verzichtet wird, sondern die Verwendung von Kondomen etc. empfohlen wird. Hier fehlt ein wesentlicher Bestandteil für die Beziehung (ist deshalb gegen die Lehre der katholischen Kirche). Auch die Verlässlichkeit ist schlechter, weil jeglicher Verkehr in der fruchtbaren Phase, auch mit Kondomen, zu einer Schwangerschaft führen kann.

„Ich finde, dass die Natürliche Empfängnisregelung eine Lebensweise ist, die der Entwicklungsstufe des homo sapiens entspricht!“

Zitat Hubert Weißenbach

„Natürliche Empfängnisregelung punktet gegenüber den herkömmlichen Methoden der Verhütung, weil Mann und Frau ihre Beziehung voll in den Blick nehmen.“

Zitat Bischof Elmar

RESÜMEE

Im Überblick der Teildaten ausgedrückt: je echter und intensiver christlicher Glaube gelebt wird, umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit einer Scheidung!

Diese Nachricht ist aufregend, wenn man bedenkt wie viel Leid von Mann und Frau, von Eltern und Kinder dadurch vermeidbar wäre - kostenlos und ohne teure Beratungen!

Es wäre eine humane Revolution, wenn sich immer mehr Frauen und Männer zur Natürlichen Empfängnisregelung emanzipieren würden!

Ihre Meinung zu diesem Heft interessiert uns!

E-mail: efz@kath-kirche-vorarlberg.at
z.H. Ing. Hubert Weißenbach

ANHANG

Das Bildungsangebot

Ansprechpartner:
Ing. Hubert Weißenbach, Leiter der ARGE NER

Ehe- und Familienzentrums in Feldkirch
Herrngasse 4, Tel. 05522/74139
E-mail: efz@kath-kirche-vorarlberg.at
www.efz.at

* **Trainer geben laufend Kurse für Anfänger.**
(Auf Anfrage auch vor Ort.)

* **Intensivseminare werden zyklisch angeboten.**

* **Beratungen**
Kompetente Fachkräfte beragen Sie bei persönlichen Fragen und Problemen. Auch bei unerfülltem Kinderwunsch

Das international tätige Institut für Natürliche Empfängnisregelung ist für Sie erreichbar unter:

Prof. Dr. Josef Rötzer
Vorstadt 6, 4840 Vöcklabruck, Austria
Tel. +43 (0) 7672/23364
E-mail: e.roetzer@asak.at
www.iner.org

Bücherverzeichnis:

Natürliche Empfängnisregelung

Die sympto-thermale Methode - Der partnerschaftliche Weg
Autor: Prof. Dr. Josef Rötzer | ISBN 3-451-23983-3

Der persönliche Zyklus der Frau

Von der Pubertät bis in die Wechseljahre
Autor: Prof. Dr. Josef Rötzer | ISBN 3-451-26885-x

Mit Freuden Frau sein

Autoren: Ingrid Trobisch und Elisabeth Rötzer
ISBN 3-417-11075-0

Broschüren (können beim EFZ, ARGE NER bestellt werden)

Natürliche Empfängnisregelung - Ein Überblick

Ein kurzer Überblick, wie es geht, was man dazu benötigt, wie sicher ist sie, ...

Natürliche Empfängnisregelung - Aus unserer Sicht

NER aus Sicht der Frau, des Mannes, des Paares und der Familie

Natürliche Empfängnisregelung - Aus der Sicht eines Mannes

NER aus der Sicht eines Mannes mit mehr als 20jähriger Praxis und Beschäftigung mit dem Thema.



natürliche empfängnis regelung