



erfüllte Sexualität  
*Arbeitsmaterial*

# Leben mit der NER – Es ist schwer und es ist gut!

Viele katholische Eheleute, die es mit Glauben und Kirche ernst nehmen, stehen vor der Frage, wie sie gut mit ihrer Fruchtbarkeit umgehen können. Eigentlich ist das in jeder Ehe ein Thema – leider oft ein Tabu-Thema. Das wissen wir, weil wir seit unserer Hochzeit im Jahr 1990 das Thema Sexualität in vielen Gesprächen und Vorträgen zum Thema machen.

Auf der anderen Seite leben viele katholische Ehepaare ganz selbstverständlich mit der NER (Natürliche Empfängnisregelung) oder der NFP (Natürliche Familienplanung). Oft reden sie aber nicht viel darüber. Wir durften 1988 als junges, noch unverheiratetes Paar Prof. Josef Rötzer, den Begründer der NER, beim Wiener Familienkongress erleben. Diese Erfahrung hat uns sehr geprägt. Von Anfang an wollten wir wissen: Ist diese Methode (die ja eigentlich keine Methode, sondern ein Lebensstil ist), glücklich und entspannt lebbar? Mit einem Wort: Tut es uns, unserer Ehe, unserem Miteinander gut, nach dem „katholischen Eheideal“ zu leben? - Das wollten wir herausfinden.

Sehr oft sagen uns Leute im Gespräch: „Also bei uns geht das nicht. Ich habe so einen unregelmäßigen Zyklus.“ „Im Schlafzimmer hat mir die Kirche aber wirklich nichts dreinzureden“ oder: „Uns ist das einfach zu kompliziert“, u.ä.

Wenn wir liebevoll nachfragen, entdecken wir praktisch immer...

- ☉ ...ein Wissensdefizit: Das Paar hat sich wenig informiert und weitergebildet, hat nie einen Grundkurs besucht oder das Buch studiert, und hat keine Beratung von zertifizierten NER oder NFP-Leuten in Anspruch genommen.
- ☉ ...einen Alleingang: Nur einer der beiden Ehepartner möchte wirklich die NER leben – da sind Spannungen vorprogrammiert.
- ☉ ...Vorurteile: Jemand hat von Herrn X gehört, dass diese Lebensweise unsicher ist und Frau Y hat schon wieder ein Kind bekommen und die macht das ja auch irgendwie natürlich.
- ☉ ...dass halbherzig begonnen wurde und als es schwierig wurde, hat man damit aufgehört.

Wir vergleichen die NER gerne mit einem wunderschönen natürlichen Bergsee, der uns einlädt darin zu schwimmen. Nur wenn wir ganz hinein gehen und darin schwimmen wird uns darin warm und wohl – dazu muss man allerdings „ganzherzig“ hineingehen.

Unsere eheliche Sexualität hat zwei Sinngehalte:

- ☉ Ausdruck unserer Liebe
- ☉ Weitergabe des Lebens

Die Kirche lehrt, dass der Mensch diese beiden Sinngehalte der Sexualität nicht trennen soll. Warum? Wenn sich das Paar in die fruchtbaren und unfruchtbaren Zeiten, die bei der Frau von der Natur her vorgegeben sind, einfügt, trennt es diese beiden Sinngehalte nicht, sondern ordnet sich in diesen natürlichen Rhythmus ein. Das Paar kann also ganz bewusst ein Kind zeugen oder, wenn es kein Kind verantworten kann, auf die eheliche Vereinigung verzichten. Der Sinn der Sexualität ist also, dass wir als Ehepaar unsere Einheit, unsere Zuneigung, unsere totale Hingabe an den Ehepartner ausdrücken in Offenheit für neues Leben.

Jeder sexuelle Akt soll hin geordnet sein auf Offenheit für neues Leben. So steht es in „Humane Vitae“, der umstrittenen Enzyklika, die kaum jemand, der sie kritisiert, wirklich genau gelesen hat. Das wird oft missverstanden. Es bedeutet: Wir greifen nicht ma-

*Tut es uns, unserer Ehe, unserem Miteinander gut, nach dem „katholischen Eheideal“ zu leben? - Das wollten wir herausfinden.*

nipulativ in das Geschehen ein, aber wir nutzen sehr wohl die empfängnisfreien Zeiten der Frau für die eheliche Begegnung. Die Frau kann ja in jeder Phase des Zyklus sexuellen Genuss erleben, nicht nur in der fruchtbaren Zeit.



erfüllte Sexualität  
*Arbeitsmaterial*

Ich gehöre dir ganz – das drücken wir im ehelichen Akt aus. Ganz – mit allem was ich bin. Dazu gehört auch meine momentane Fruchtbarkeit oder Unfruchtbarkeit als Frau und meine immerwährende Fruchtbarkeit als Mann. Ich schenke mich dir, so wie ich bin. Nicht: Ich schenke mich dir, aber deine Fruchtbarkeit will ich da jetzt nicht dabei haben.

Wir alle möchten verantwortlich handeln. Und genau das ist der springende Punkt. Jetzt sind wir erst recht beim lieben Gott. Deshalb kann die Kirche da auch nichts anderes lehren. Sie kann nur von dem ausgehen, was der Mensch ist und wie er gemacht ist.

Was sind also die Gegebenheiten oder die Tatsachen:

1. Ich bin als gesunder Ehemann fruchtbar bis ins hohe Alter.
2. Ich bin als gesunde Ehefrau manchmal fruchtbar – viel öfter unfruchtbar.
3. Wir sind in den Stand der Ehe berufen, von Gott einander zugehört. Wir sollen und dürfen in unserer Sexualität unsere Einheit leben und genießen. Das hat sich der liebe Gott ja so gedacht.
4. Wir sind unserer sexuellen Sehnsucht nicht hilflos ausgeliefert. „Wir können unsere Triebe dem Geist unterordnen“, sagt schon P. Kantenich.

Und da liegt jetzt unser Auftrag als Eheleute. Mit unserer Sexualität geben wir Antwort auf diese Gegebenheiten, auf diese Tatsachen. Unter „verantwortlichem Handeln“ oder „verantworteter Elternschaft“ versteht die Kirche: Wir geben mit unserem ganzen Leben als Ehepaar, auch mit unserer Sexualität, Antwort darauf, dass Gott uns als fruchtbares Ehepaar geschaffen hat (das ist ja nicht selbstverständlich).

Durch die moderne Zyklusforschung können wir heute die NER mit der hohen Sicherheit leben, die wir brauchen. Die NER hat zu Beginn des Zyklus einen PI (Perl Index = Versagerquote) von max. 1. (Von 100 Frauen, die eine Methode ein Jahr lang anwenden, wird max. 1 ungewollt schwanger). Und im zweiten Teil des Zyklus - am Abend der 3. höheren Messung nach dem Schleimhöhepunkt hat das Ehepaar mit der NER eine 100%ige Sicherheit. Darum hat die NER insgesamt einen PI von 0,2 - 0,8 - dieser entspricht der Sicherheit der Pille. Das Kondom hat einen PI von 5 - 7.

Die NER ist auch in den speziellen Phasen der Frau (Stillzeit, Wechseljahren) mit den dafür vorgesehenen Anwendungsregeln sicher lebbar. Es ist wichtig, dass sich das Ehepaar genau informiert und genaue Aufzeichnungen macht. Dadurch würden sich unserer Erfahrung nach die Zeiten der Enthaltbarkeit oft verkürzen lassen. Die gemeinsame Kompetenz schweißt zusammen und stärkt das Vertrauen zueinander.

Die Schwierigkeit für uns moderne Menschen besteht darin, sich selber zu vertrauen. Verantwortung selber zu übernehmen ist schwerer, als die Verantwortung an ein Verhütungsmittel abzugeben. Werden wir schwanger, habe nicht ich „versagt“, sondern das Verhütungsmittel. Besonders in unserer jungen Ehe stärkte mein Mann mein Vertrauen in mich und meine Beobachtungen, wenn ich zweifelte, ob ich auch alles richtig machte. Er sagte: „Zeig her! Was hast du beobachtet, was steht auf unseren Aufzeichnungen? Passt.“ – Miteinander haben wir uns nie geirrt.

Bei allen Paaren stellt sich die Frage der Enthaltbarkeit: Natürlich kann das natürliche Leben mit der Fruchtbarkeit eine Herausforderung bedeuten. Erst recht, wenn lange Phasen der Enthaltbarkeit notwendig sind. Ein sehr kluger Mensch hat zu uns einmal gesagt: „Das Leben mit der NER – es ist schwer und es ist gut.“ Beides steht nebeneinander und beides stimmt.

*Wir geben mit  
unserem ganzen  
Leben als Ehe-  
paar, auch mit  
unserer Sexuali-  
tät, Antwort dar-  
auf, dass Gott  
uns als frucht-  
bares Ehepaar  
geschaffen hat.*



erfüllte Sexualität  
*Arbeitsmaterial*



*Ausschnitte aus einem  
Brief von  
Uschi & Helmut  
Waismayer*

Bei sämtlichen Verhütungsmitteln ist die Frage: Sie sind oberflächlich gesehen leicht anwendbar, bequem und scheinbar unkompliziert – aber ist der Weg gut? Wir könnten von vielen Gesprächen mit Paaren berichten, die ordentliche Lasten in ihrer Ehe zu tragen haben durch die Anwendung von Verhütungsmitteln (Krankheiten verschiedenster Art, Kinderlosigkeit als Folge jahrelanger Hormoneinnahmen, Unlustgefühle vor allem für die Frau, ...).

Prof. Rötzer (er ist erst vor einigen Monaten verstorben) hat immer gesagt: „Die Tage der Enthaltensamkeit – es sind ja nicht Tage ohne Liebe.“ Bei uns kommt es schon manchmal vor, dass Einer zum Anderen sagt: „Du, ich vermiss das Zusammensein mit dir schon ziemlich.“ Dann reden wir darüber. Das ist schwer und es ist gut. Spannung wird aufgebaut, Sehnsucht wächst, die Glut erlischt nicht.

Vor Kurzem hat uns wieder ein Ehepaar, das die Wechseljahre bereits hinter sich hat und das die letzten 20 Jahre ihrer 30jährigen Ehe mit der NER gelebt hat, gesagt: „Dass es jetzt immer möglich ist, zusammenzukommen, das ist schon irgendwie gewöhnungsbedürftig.“

P. Elmar Busse, ein Schönstatt-Pater, hat einmal gesagt: „Es gibt im Miteinander von Mann und Frau die zwei S – die sind oft etwas tabu. Über die reden wir nicht so leicht, weil sie uns, unser innerstes Sein betreffen: Diese heißen Sexualität und Spiritualität. Wir wünschen Ihnen mutige, fruchtbringende Gespräche auch über die zwei S. ☆

---

### **Weiterführende Infos zum Thema:**

Institut für Natürliche Empfängnisregelung

Prof. Dr. Rötzer e.V.

A/4840 Vöcklabruck, Vorstdt 6

Tel: 07672/2 33 64

Internet: [www.iner.org](http://www.iner.org) - und man bekommt persönliche Beratung!

Weiters die sehr informative Broschüre von Ehepaar Weißenbach:

GANZ MANN SEIN

NER aus der Sicht eines Mannes

Herausgegeben vom INER (Institut für Natürliche Empfängnisregelung)

Und das Wichtigste - natürlich das Buch:

„Natürliche Empfängnisregelung“

Prof. Dr. Rötzer

Herder Verlag

ISBN 3-451-23983-3

Erhältlich im Buchhandel und an Kursabenden

## **Eheteamfragen:**

- ☉ Wie geht es uns miteinander? Wie pflegen wir unsere Liebe? Was tut uns dabei gut?
- ☉ Was wünsche ich mir von dir? Wo gibt es in unserer Liebesbeziehung Momente, die wir uns anders wünschen würden?
- ☉ Leben mit unserer Fruchtbarkeit: Welchen Weg wollen wir gehen?
- ☉ Gott ist in unserer Ehe gegenwärtig. Wo erleben wir das besonders?

