

**WELT-GEBETS-KONGRESS für das Leben in ROM 2010**

vom 5. - 10. Oktober 2010

„Und das Licht leuchtet in der Finsternis“

**Vortrag Nr. 9**

gehalten am 6. Okt. 2010 von **Pfr. Dr. Helmut Prader**:

**„NER als Weg ehelicher Treue und Erfüllung“**

organisiert von HLI Österreich: [www.hli.at](http://www.hli.at) Vorträge im Internet: [www.pro-life-congress.com](http://www.pro-life-congress.com)

**„Natürliche Empfängnisregelung als Weg ehelicher Treue und Erfüllung“  
Pfarrer Dr. Helmut Prader**

Sehr geehrte Damen und Herren!

Wenn wir uns im Vortrag mit dem Thema „Natürliche Empfängnisregelung als Weg ehelicher Treue und Erfüllung“ befassen, so ist es vorerst einmal nötig, eine Begriffsbestimmung vorzunehmen. Sowohl im englischen wie auch im italienischen Sprachgebrauch wird der Begriff der „Natürlichen Regelung der Fruchtbarkeit“ oder der Begriff der „Natürlichen Familienplanung“ verwendet.

Im Institut für Natürliche Empfängnisregelung verwenden wir bewusst den Begriff „Empfängnisregelung“, engl.: *regulation of the conception*, weil mit der Beobachtung der natürlichen Abläufe im Zyklus der Frau keine Regulierung der Fruchtbarkeit gemeint ist, was im eigentlichen Sinn des Wortes eine Manipulation wäre. Es wird ja nicht die Fruchtbarkeit reguliert, sondern die Abläufe im Zyklus der Frau beobachtet und dann entsprechend interpretiert. Auch ist es keine „Natürliche Familienplanung“, weil eine Familie nur begrenzt „geplant“ werden kann. So verwenden wir eben ganz bewusst den Begriff der „Natürlichen Empfängnisregelung“, weil eben die Empfängnis geregelt wird. Wenn wir uns nun dem Thema des Referates zuwenden, so möchte ich als Ausgangspunkt eine wichtige Passage aus der Enzyklika „Humanae Vitae“ voranstellen, der in prägnanter Weise zum Ausdruck bringt, worin eine große Gefahr der Verhütung besteht. In der Nummer 17 der Enzyklika heißt es wörtlich:

„Verständige Menschen können sich noch besser von der Wahrheit der kirchlichen Lehre überzeugen, wenn sie ihr Augenmerk auf die Folgen der Methoden der künstlichen Geburtenregelung richten. Man sollte vor allem bedenken, wie bei solcher Handlungsweise sich ein breiter und leichter Weg einerseits zur ehelichen Untreue, andererseits zur allgemeinen Aufweichung der sittlichen Zucht auf tun könnte. Man braucht nicht viel Erfahrung, um zu wissen, wie schwach der Mensch ist, und um zu begreifen, daß der Mensch - besonders der Jugendliche, der gegenüber seiner Triebwelt so verwundbar ist - anspornender Hilfe bedarf, um das Sittengesetz zu beobachten, und daß es unverantwortlich wäre, wenn man ihm die Verletzung des Gesetzes selbst erleichterte. Auch muß man wohl befürchten: Männer, die sich an empfängnisverhütende Mittel gewöhnt haben, könnten die Ehrfurcht vor der Frau verlieren, und, ohne auf ihr körperliches Wohl und seelisches Gleichgewicht Rücksicht zu nehmen, sie zum bloßen

Werkzeug ihrer Triebbefriedigung erniedrigen und nicht mehr als Partnerin ansehen, der man Achtung und Liebe schuldet.“

In English: “Responsible men can become more deeply convinced of the truth of the doctrine laid down by the Church on this issue if they reflect on the consequences of methods and plans for artificial birth control. Let them first consider how easily this course of action could open wide the way for marital infidelity and a general lowering of moral standards. Not much experience is needed to be fully aware of human weakness and to understand that human beings—and especially the young, who are so exposed to temptation—need incentives to keep the moral law, and it is an evil thing to make it easy for them to break that law. Another effect that gives cause for alarm is that a man who grows accustomed to the use of contraceptive methods may forget the reverence due to a woman, and, disregarding her physical and emotional equilibrium, reduce her to being a mere instrument for the satisfaction of his own desires, no longer considering her as his partner whom he should surround with care and affection.”

Soweit das Zitat aus der Enzyklika „*Humanae Vitae*“. In weiterer Folge wird in dieser Nummer 17 der Enzyklika davor gewarnt, dass für Regierungen die Tore geöffnet würden, um durch Programme und Projekte in die Familienplanung ihrer Bürger einzugreifen. Wir brauchen dabei etwa nur an Indien, China oder Teile Afrikas denken, um zu erkennen, wie prophetisch der Papst die Entwicklungen in diesen Ländern vorausgesehen hatte. Dieses so brennende Thema wäre wert, in einem eigenen Referat behandelt zu werden, wofür jetzt aber die Zeit nicht reicht.

Mit der Eheschließung sagen Mann und Frau ein bedingungsloses Ja zueinander. Dieses Ja schließt aber auch das Ja zur Fruchtbarkeit und zur Natur von Mann und Frau mit ein. Wenn jedoch die Fruchtbarkeit entweder mechanisch umgangen wird oder chemisch unterdrückt wird, wird aus dem Ja bei der Eheschließung ein „Ja – Aber“. Die Verhütung versucht, einen wesentlichen Teil des Menschseins auszuklammern, indem die Fruchtbarkeit wie eine Krankheit behandelt wird, die umgangen oder ausgeschlossen werden muss. Sowohl bei der natürlichen Empfängnisregelung wie auch bei der Verhütung geht es darum, eine Schwangerschaft zu vermeiden. Die Mittel und Wege, die dazu angewendet werden, unterscheiden sich wesentlich. In der Verhütung findet eine Manipulation statt, die beiden Sinngehalte ehelicher Liebe – die Liebesbezeugung und die Offenheit für neues Leben – werden vom Menschen bewußt voneinander getrennt und auseinandergerissen. Bei der natürlichen Empfängnisregelung hingegen werden die natürlichen Abläufe im Zyklus der Frau beobachtet und im Sinne der verantwortlichen Elternschaft gemeinsam entschieden, ob ein weiteres Kind zum gegenwärtigen Zeitpunkt zu verantworten ist oder nicht. Es wird jedoch nicht in die natürlichen Abläufe eingegriffen.

Schlussendlich ist die Empfängnisregelung und die Verhütung aus moraltheologischer Perspektive eine Frage der Teleologie und der Deontologie. Papst Paul VI. sieht in der Anwendung von Verhütungsmethoden die Gefahr, dass Männer die Ehrfurcht vor der Frau verlieren und zu wenig auf ihr körperliches Wohl und seelisches Gleichgewicht Rücksicht nehmen. Jeder Mensch, egal wie sehr er sich auch bemüht, ist in der Gefahr, seinen eigenen Vorteil zu suchen, auch auf Kosten anderer. Gerade in der Sexualität ist

der Mensch besonders verletzlich, wenn das Gefühl entsteht, „benutzt“ zu werden. Wenn keine Schwangerschaft eintreten soll entsteht durch die Verhütung eine ständige Verfügbarkeit der Frau, worin eine besondere Gefahr des Verlustes der Ehrfurcht liegt. Dies tritt nicht unmittelbar ein, sehr wohl aber kann im Laufe der Jahre gerade für die Frau ein Gefühl des „benutzt werdens“ entstehen. In der Familienpastoral ist immer wieder zu beobachten, wie sehr Paare in Probleme geraten, wenn sich speziell die Frau hinsichtlich der Sexualität überfordert sieht. Gelebte Sexualität mit Ausschaltung der Fruchtbarkeit bedeutet, dass der Mann zwar Ja zur Frau sagt, nicht jedoch zu ihrer Fruchtbarkeit. Der heilige Augustinus unterscheidet zwischen „uti“ („gebrauchen“) und „frui“ („genießen“ im Sinne: um seiner selbst willen erstreben). Die eine Haltung – uti – strebt nach der Lust um ihrer selbst willen, ohne Rücksicht auf das Objekt. Frui hingegen findet Freude in der ganzheitlichen Zuwendung zum Objekt, da genau dies von der Natur des Objekts gefordert ist. Das Liebesgebot weist im gegenseitigen Umgang von Personen verschiedenen Geschlechts innerhalb und außerhalb der Ehe den Weg zu diesem „frui“. Es ist ein wesentlicher Unterschied, ob eine Frau sagen kann, dass sie von ihrem Mann auch in ihrer Fruchtbarkeit angenommen wird, oder ob sie sich manipulieren und ihre Fruchtbarkeit wie eine Krankheit behandelt werden muss.

Gerade in der Familienseelsorge zeigen sich diese Unterschiede in gravierendem Maße. Bisher gibt es keine Untersuchungen darüber, in wieweit die Verhütungsmentalität Mitschuld trägt an Scheidungen. Hingegen gibt es eine große Untersuchung des „Institutes für Natürliche Empfängnisregelung“, das belegt, dass es bei Paaren, die die „Natürliche Empfängnisregelung“ praktizieren, zu einer Scheidungsrate von etwa 5% kommt. Wenn zudem beide Partner gläubige und praktizierende Katholiken sind, sinkt die Scheidungsrate auf unter 2%. Im Gegensatz dazu liegt die Scheidungsrate in Österreich und Deutschland jeweils bei über 45%. Dieser Unterschied darf als signifikant bezeichnet werden. Diese Studie liegt in deutscher und englischer Sprache vor.

Die gegenseitige Rücksichtnahme, die durch die Natürliche Empfängnisregelung und der damit verbundenen Phasen der sexuellen Enthaltbarkeit zeigt seine positiven Auswirkungen im alltäglichen Umgang. Es soll nicht verschwiegen werden, dass der Weg der Natürlichen Empfängnisregelung ein sehr anspruchsvoller Weg ist, der mit vielen Herausforderungen verbunden ist. Schlussendlich aber bringt dieser Weg gute Früchte; denn ist es bei der Verhütung nicht so, dass ich das, was ich permanent **haben** kann, mit der Zeit auch seinen Reiz und seinen Wert verliert?

Die Form der natürlichen Regulierung gelingt nur dann auf Dauer, wenn beide Ehepartner gemeinsam diesen Weg gehen. Diese Lebensweise ist ein partnerschaftlicher Weg. Die Frau ist mit der Fruchtbarkeit nicht alleine gelassen. Es wird eine gemeinsame Aufgabe, in die der Mann genauso mit eingebunden ist.

Was muss es für eine Frau bedeuten, die sagen kann, ihr Mann akzeptiert sie so, wie sie ist, auch mit ihrer Fruchtbarkeit. Dieser Weg ist sicher nicht immer einfach, aber dieser Respekt, diese Hochachtung und Rücksichtnahme wirkt sich auch auf das alltägliche Leben und den Umgang miteinander aus. Es liegt in den Verhütungsmethoden die Gefahr, dass eine Reduktion auf die sexuelle Vereinigung stattfindet und andere Formen

der Zärtlichkeiten verkümmern. Was sind andere Formen der Zärtlichkeiten: sich in die Arme nehmen, das freundliche Wort, kleine Liebenswürdigkeiten, eine Blume für die Frau, speziell Zeit miteinander verbringen, Essen gehen, Kinobesuch, und vor allem auch in besonderer Weise das gemeinsame Gebet pflegen, ...

Die periodische Enthalttsamkeit führt auch dazu, dass sich ein Paar wieder neu aufeinander freuen kann, worin ein gewisser Reiz liegt.

Max Horkheimer war einer der wichtigsten Philosophen für die Studentenrevolution in Frankfurt im Jahr 1968. Er ist sicher kein Freund des Papstes. Er aber hat gesagt: Die Pille mussten wir bezahlen mit dem Verlust der erotischen Liebe.

So sehr die Entwicklung der Anti-Baby-Pille seitens der Feministinnen ursprünglich als die große Befreiung der Frau gefeiert wurde, so sehr wird sie gerade von dieser Seite heute als der eigentliche Grund der Versklavung der Frau erkannt. Meist aber gelingt es den Feministinnen nicht, einzugestehen, dass Papst Paul VI. und die Kirche doch recht hatten mit ihrer Einschätzung.

Ich bin überzeugt, dass die Verhütungsmentalität die Hauptursache dafür ist, warum so viele Paare sich nach 20-25 Ehejahren scheiden lassen: die Kinder sind außer Haus und die Frauen haben es satt, ständig herhalten zu müssen. Viele fühlen sich ausgegützt. Genau das passiert durch die Verhütungsmittel. Der Respekt geht verloren.

Zum Thema Abtreibung: Durch die bewußte Annahme der Fruchtbarkeit von Seiten der Frau und des Mannes erleben wir bei jenen Ehepaaren, die die NER leben, dass auch beim Eintreten einer überraschenden Schwangerschaft Abtreibung keine Thema ist. Warum? Das Kind wird immer - auch wenn eine Empfängnis vermieden werden muss – als ein Geschenk gesehen, als ein Zeichen der Liebe, .... Ein Kind ist kein Risiko, oder etwas, vor dem ich mich schützen muss – durch Verhütung, der als „geschützter“ Verkehr bezeichnet wird...

Manche Frauen sagen, dass sie in der fruchtbaren Zeit besondere Lust auf das Einswerden verspüren. Auch wenn andere Frauen sagen, es sei egal, es wäre kein Unterschied, müssen wir doch diese Frage ernst nehmen: Es ist sicher nicht immer leicht, diesen Weg zu leben, oft ist es sicher ein großes Opfer. Aber: dieser Weg bringt gute Früchte für die Ehe und für die Familie. Periodische Enthalttsamkeit bedeutet nicht Enthalttsamkeit, OBWOHL ich dich liebe, sondern: Enthalttsamkeit, WEIL ich dich liebe. Gerade jungen Menschen muss man sagen, dass gelebte Sexualität kein Problemlöser ist. Sexualität schafft keine Harmonie. Vielmehr muss die Harmonie und der gegenseitige Respekt da sein, damit die liebende Vereinigung für beide, auch für die Frau, beglückend ist.

Auf diese Weise erlebte gemeinsame Sexualität wird die bestehende Harmonie verstärken und festigen. Dadurch gewinnt ein Ehepaar auch die Kraft für den Alltag und die täglichen Probleme und Aufgaben.

Die periodische Enthaltbarkeit verlangt viel Selbstbeherrschung und Disziplin. Ich habe in meiner seelsorglichen Praxis bisher aber eine eigenartige Erfahrung gemacht.

Ich möchte es so beschreiben: ich habe weniger Sorge, dass die Ehepaare die periodische Enthaltbarkeit leben können, sondern ich habe mehr Sorge darüber, dass viele Ehepaare zu selten dieses eheliche Einswerden suchen, was für mich ein Beweis dafür ist, dass die nötige Harmonie fehlt. Ich glaube, dass oft der nötige Respekt der Männer vor den Frauen fehlt. Genau dieser Respekt wird aber bei der Natürlichen Empfängnisregelung gefördert. Professor Rötzer sagte einen sehr überlegenswerten und ermutigenden Satz: Die Ehe könnte ein letzter Rest des Paradieses sein.

Abschließend möchte ich zwei sehr unterschiedliche Berichte aus meiner seelsorglichen Tätigkeit ihnen vorlesen.

Im ersten Bericht schreibt zuerst die Frau : Ich bin eine Frau im Alter von 35 Jahren. Mir ist erst im Nachhinein, nach der Entfernung der Hormonspirale Mirena bewußt geworden, unter welchem negativen Einfluss ich jahrelang gestanden bin. Mein Leben funktionierte auch vorher – so dachte ich – relativ gut. Drei Wochen nach dem Entfernen der Hormonspirale verspürte ich das Verlangen, mit meinen Kindern Steine zu bemalen und auf Holzbrettern Bilder zu malen. Ich hatte auf einmal wieder Lust, auf meiner Gitarre zu spielen. Auf einmal schaffte ich es, nachmittags Aufgaben und Arbeiten zu erledigen, die ich kräftemäßig sonst nur vormittags schaffte. Vor allem mache ich alles mit wesentlich mehr Freude. Auch die eheliche Vereinigung mit meinem Mann kann ich viel tiefer und intensiver genießen. Jetzt im Nachhinein weiß ich, dass mir die Hormonspirale sehr viel Lebenslust und Lebensenergie geraubt hat. Nachher ist man meist gescheiter. Ich finde es jetzt einfach besser, keinen Fremdkörper in mir zu haben. Ihr Ehemann schrieb folgende Zeilen: Das Thema Verhütung betrifft meine Frau und mich jetzt schon 15 Jahre. Als wir uns damals kennenlernten, war die Verwendung der Pille ganz normal und von der Gynäkologin vorgegeben. Nach unserem dritten Kind bekam dann meine Frau die Hormonspirale und die Auskunft der Gynäkologien war, dass es zu keinen Problemen kommen würde. Es gab keine Hinweise bezüglich der Hormonverträglichkeit oder eventuellen Schwierigkeiten beim Entfernen der Spirale. Schließlich war da der störende Faden, der beim Geschlechtsverkehr gestochen hat. Dieser Faden wurde dann wiederum ohne einen Hinweis auf mögliche Probleme einfach gekürzt. Schließlich mußte nach 5 Jahren die Hormonspirale getauscht werden, die Gynäkologien hat es aber nicht geschafft. So war schließlich eine Operation mit Vollnarkose notwendig. Das war eine enorme psychische und physische Belastung für die ganze Familie. Die Operation war nicht ungefährlich. Hinzu kommt, dass das älteste unserer 3 Kinder schwerst behindert ist. Was wäre gewesen, wenn bei der Operation etwas passiert wäre. Eine Vasektomie oder Tubenligatur kam nicht in Frage, weil wir immer 5 Kinder haben wollten. Jetzt haben wir uns für die Natürliche Empfängnisregelung entschieden und es geht uns allen sehr gut. Ich werde versuchen, meine Frau in Zukunft gut zu behandeln, damit der Zyklus meiner Frau kurz und regelmäßig bleibt. Ich hoffe, sie behandelt mich dafür auch gut. Wir wünschen uns in den nächsten Jahren auf jeden Fall noch ein weiteres Kind. Soweit also der Bericht dieses Paares.

Der zweite Bericht ist von einem ganz jungen Ehepaar. Sie schreiben: Als wir uns kennenlernten, waren wir 17 und 19 Jahre alt. Wir gingen beide noch zur Schule und unsere Elternhäuser waren 420 Kilometer voneinander entfernt. Doch sowohl unser junges Alter als auch die räumliche Distanz schadete unserer Zuneigung und Liebe zueinander nicht. Von Anfang an waren wir uns darüber einig, dass wir unsere Beziehung gemeinsam mit Gott leben wollten. Dazu gehörte natürlich auch, dass wir bis zur Hochzeit enthaltsam lebten, was nicht immer einfach war. Nun sind wir 21 und 23 Jahre alt und seit einem Jahr verheiratet. Wir haben uns schon vor der Hochzeit dazu entschlossen, dass wir, falls wir heiraten würden, mit der Natürlichen Empfängnisregelung leben wollten. Da wir beide studieren, wollen wir mit Kindern noch warten, bis die Ausbildungen abgeschlossen sind. Deshalb beachten wir die Regeln der Natürlichen Empfängnisregelung sehr genau, was Verzicht und Konsequenz an bestimmten Tagen bedeutet. In diesen Tagen haben wir aber gelernt, unsere Liebe zueinander anders zu zeigen, als durch die körperliche Liebe. Wahrscheinlich hilft uns dabei auch die Zeit vor der Ehe, in der wir auch aufeinander gewartet haben. Außerdem kommt immer wieder eine gewisse Vorfreude auf - und Vorfreude ist bekanntlich ja die schönste Freude.

Natürlich ist es oft sehr schwer, konsequent zu bleiben, aber für uns lohnt es sich absolut, gemeinsam diesen Weg zu gehen. Wir stellen uns gemeinsam auf den weiblichen Zyklus ein, was die gegenseitige Achtung, das Gespräch miteinander, die Bindung zueinander und auch die Kreativität in den Liebesbezeugungen fördert. Nach einem Jahr sind wir auf dem Gebiet der Natürlichen Empfängnisregelung sicher noch keine Profis. Doch sind wir überzeugt, dass wir noch einiges lernen und erfahren werden – besonders dann, wenn wir uns bereit fühlen und es die Umstände zulassen, Mama und Papa zu werden. Soweit also der Bericht dieses Ehepaares. Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

#### Biographie:

Helmut Prader, geb. 1974 in Braunau am Inn (Österreich)

Studium in Heiligenkreuz, St. Pölten und Rom (Institut Johannes Pauls II. zu Studien über Ehe und Familie)

Mag. theol., Lic. theol., Dr. theol.

Doktorat 2008 über *Humanae Vitae*

Derzeitige Tätigkeit: Pfarrer in Neuhofen an der Ybbs, Referent für Ehevorbereitungskurse, Diözesanrichter am Diözesangericht St. Pölten, Lehrbeauftragter für Moraltheologie (Spezialgebiet Sexualmoral) und Dozent für die Dozentur „Ehe und Familie“ auf der Phil. Theol. Hochschule Heiligenkreuz Benedikt XVI.

Multiplikator und Multiplikatorenausbildner beim „Institut für Natürliche Empfängnisregelung Dr. med. Josef Rötzer“