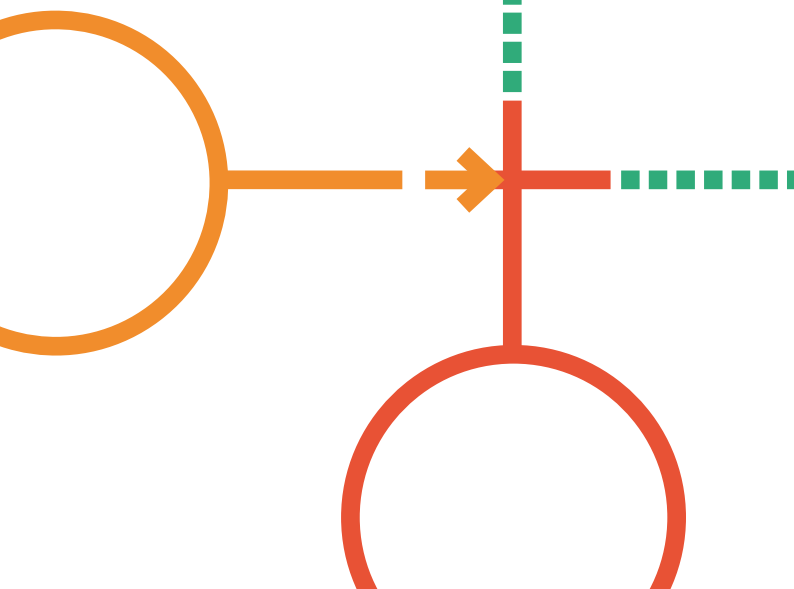


DER GUTE WEG

Ehe, Sexualität
und das
Geschenk
des Lebens

BISCHOF KLAUS KÜNG



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

was sagt die katholische Kirche nun eigentlich genau zu Ehe, Sexualität, zu Kindern und Verhütung? Warum vertritt sie nach wie vor klare Positionen? Diesen Fragen möchte ich in der vorliegenden Broschüre nachgehen und sie möglichst verständlich beantworten. Angesichts einer zunehmenden Orientierungslosigkeit sind es die bewährten Lebensweisen, die langfristig wirklich erfüllende Antworten geben. Sie lassen Paare tiefer in der Liebe wachsen und bestehen auch vor moderner Empirie und Wissenschaft.

Mit der Broschüre möchte ich Sie aber auch einladen, sich bei dieser Thematik auf den „katholischen Weg“ einzulassen. Dazu befindet sich am Ende ein Teil mit praktischen Literaturtipps und Links sowie E-Mail-Adressen für mögliche Fragen.

DER GUTE WEG führt Sie zu Ihrem Glück!

Ihr

+ *Klaus Küng*

Bischof Klaus Küng

*Referent für Ehe und Familie
der österreichischen Bischofskonferenz*



EHE. NACH WIE VOR EIN SCHÖNES WORT, DAS FÜR ERWARTUNGEN STEHT

Wenn man verliebt ist, hat man bestimmte Sehnsüchte. Mann und Frau wollen füreinander da sein, Liebe und Glück erfahren, eine Familie gründen – kurzum, sie wünschen sich eine Ehe, die ihnen ihr Leben lang Freude und Erfüllung schenkt. Obwohl es auf den ersten Blick heutzutage mehr Bindungsängste als in früheren Zeiten zu geben scheint, denken auch die meisten Jugendlichen so. Das zeigen selbst die jüngsten Meinungsumfragen. Ehe, Familie, Liebe, Treue nehmen in diesen Statistiken immer einen Spitzenplatz ein.

Sind das nicht oft überzogene Vorstellungen? Ja ... und auch nein. Denn diese sehnlichsten Wünsche gehören seit jeher zum Plan Gottes, der ja den Menschen als Mann und Frau erschaffen hat. Die Sehnsucht, die Fähigkeit von Mann und Frau, einen Liebesbund für das ganze Leben einzugehen, ist dem Menschen tief in seine Natur eingeschrieben. Deshalb ist es auch der KÖNIGSWEG, um in dieser Welt wirkliches Glück und echte Zufriedenheit zu finden.

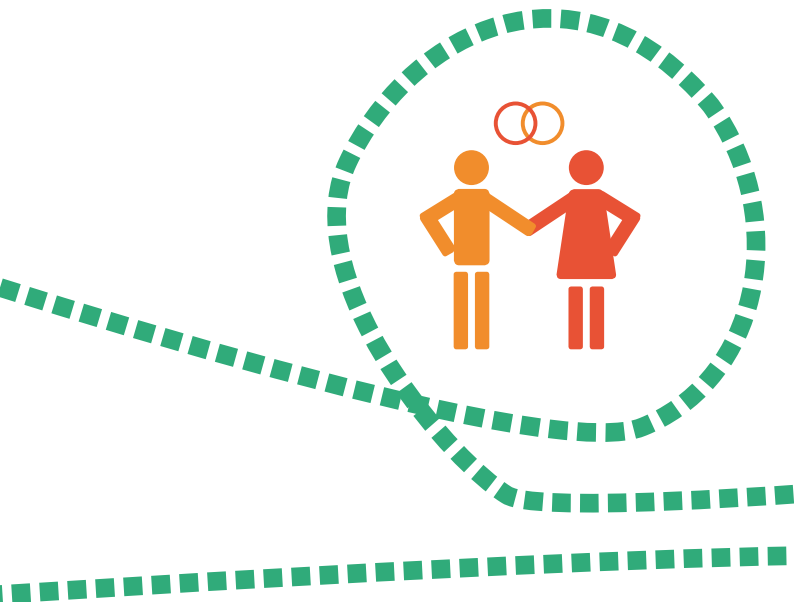
Dass es aber gerade heute schwer zu sein scheint, diese tiefsten Wünsche zu realisieren, ist nicht zu leugnen. Beziehungen scheitern offensichtlich öfter als früher. Weniger Menschen haben den Mut, ja zu sagen zu einer dauerhaften Beziehung und zu Kindern. Vielleicht liegt das daran, dass uns Liebe, Treue, Beziehung nicht einfach zufallen. Das Glück ist etwas Lebendiges, Zerbrechliches, das



auch gelernt und gepflegt sein will. Heute haben viele Menschen in ihrer Kindheit und Jugend nicht die Chance, all dies zu erleben und zu erlernen.

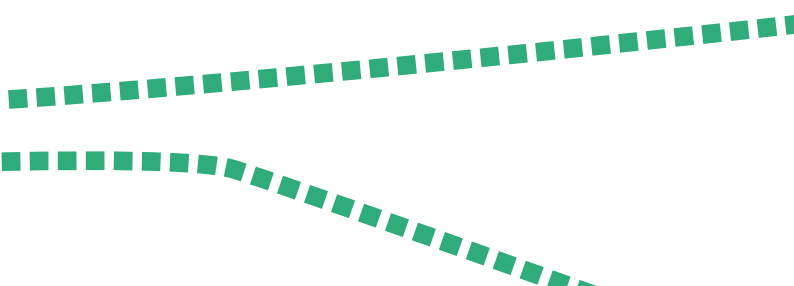
Bei solchen Überlegungen möchte die Katholische Kirche ansetzen und Ihnen zusichern: Ja, auch und gerade heute sind Liebe, Treue, ein erfülltes Sexualleben, Glück in Ehe und Beziehung lebbar! Dieser Text gibt Anregungen, wie es möglich ist, von Anfang an seine Beziehung auf stabile, feste, dauerhafte Fundamente zu stellen. Er zeigt außerdem einen Weg, wie Mann und Frau auch inmitten von Schwierigkeiten einen Neustart, eine Rückkehr zu den wahren Wurzeln ihrer Beziehung schaffen können.

Bestimmt lohnt es sich, eine Bestandsaufnahme zu machen, welchen Schwierigkeiten Liebe, Beziehung, Sexualität heutzutage ausgesetzt sind. Dann wird es auch leichter sein, über die Lösungswege zu sprechen.



DIE SCHWIERIGKEITEN IN UNSERER ZEIT

Heute scheint alles ganz anders als früher zu sein – schwieriger. Viele junge Menschen verstehen nicht, warum sie heiraten, das heißt, sich definitiv binden sollten – wie es die Kirche empfiehlt, ja als Gebot verkündet –, bevor sie zusammenziehen und ein gemeinsames Leben aufnehmen. Weil es so viele Scheidungen gibt, halten es die meisten geradezu für klug, zunächst eine Zeit lang zu „probieren“, ob sie tatsächlich zusammenpassen und miteinander leben können. In den letzten Jahrzehnten ist dies die „übliche“ Art geworden, wie es zu einer Familiengründung kommt. Ein größerer Teil der Paare entschließt sich dann nach der Geburt des ersten oder zweiten Kindes zur zivilen Trauung, bei den gläubigen Paaren folgt oft, sofern sich die Beziehung als stabil erweist, auch noch die kirchliche Hochzeit. Dass es trotz all dieser „Absicherungsmaßnahmen“ bei einem relativ hohen Prozentsatz, auch bei kirchlich Verheirateten, zur Scheidung kommt, stimmt nachdenklich. Woran liegt es?



„ ... IN DIE EHE HINEINSCHLITTERN ...“

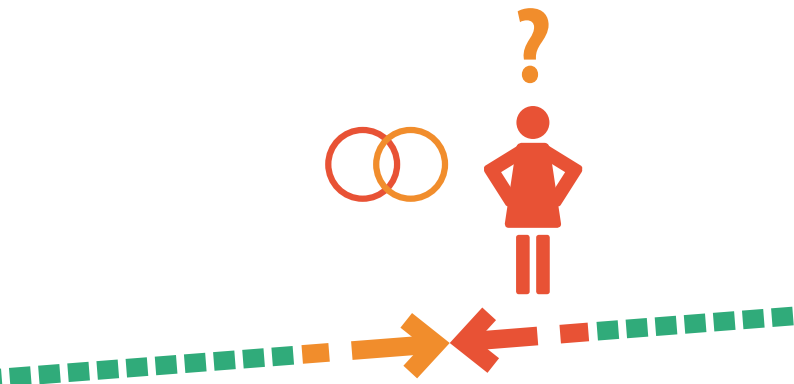
Ist die eben geschilderte Weise, wie eine Familie gegründet wird, gut überlegt, geschieht eine solche Eheschließung wirklich aus freiem Entschluss? Viele Paare, die relativ rasch intime Beziehungen aufgenommen haben, spüren im Nachhinein, dass sie sich für eine dauerhafte Beziehung – sofern sie eine solche überhaupt angestrebt haben – zu wenig gekannt haben. Ist es dann ein Wunder, dass es zu schmerzhaften Trennungen kommt?

Weil sie die Trennungsschmerzen vermeiden wollen, bleiben viele Paare trotzdem zusammen. Eine Eheschließung soll die Beziehung „retten“. Deshalb geschieht es gar nicht selten, dass Paare gewissermaßen in die Ehe „hineinschlittern“. Noch komplizierter wird es, wenn als Frucht der Beziehung ein Kind zur Welt kommt. Manche heiraten auch wegen der „anderen Umstände“, die eingetreten sind. Das sind Vorgaben, ohne die sich das



Paar möglicherweise nicht füreinander entschieden hätte. In einer solchen Situation sollte sich ein Paar fragen: Würden wir auch dann heiraten, wenn wir kein gemeinsames Kind hätten? Ein Kind ist natürlich ein guter Grund zu heiraten, um Verantwortung zu übernehmen – es darf aber nicht der zwingende Grund sein.

Ist jeder seinem Schicksal und dem Zeitgeist ausgeliefert? Die Kirche schlägt *den guten Weg* vor. Sie hat triftige Gründe, warum sie lehrt, dass die sexuelle Vereinigung von Mann und Frau in die Ehe gehört, denn diese setzt einen längeren Prozess des gegenseitigen Sich-Kennen- und-Lieben-Lernens voraus, und vor allem die definitive Entscheidung füreinander sowie das bewusste *Ja zu Kindern*. Gerade so – und nur so – wird die sexuelle Vereinigung zum Vollzug des Ehebundes, zu etwas sehr Wertvollem, zu einem großen Geheimnis, zu etwas Heiligem – nämlich zum tiefsten Ausdruck der gegenseitigen Ganzhingabe, des Sich-gegenseitigen-Verschenkens. Es ist dies ein Ja zu Gott, dem Schöpfer, dem Urheber des Lebens und der Liebe. Das sind Dimensionen, die viele Menschen heutzutage oft nicht erfahren können.



SEXUALAUFLÄRUNG UND VERHÜTUNG

Wie werden Jugendliche heutzutage an das Thema „Sexualität, Ehe und Treue“ herangeführt? Anstatt eine ganzheitliche Sicht von Beziehung, Liebe, Treue und Ehe zu lernen, wird die Thematik stark vereinfachend auf Verhütung reduziert. Ausführlich werden junge Menschen mit den verschiedenen Methoden der Verhütung bekanntgemacht, weil man davon ausgeht, dass viele von ihnen ab 14, 15 Jahren, manche auch schon früher, Geschlechtsverkehr haben. Bei einem solchen Lebensstil ist die Verhütungsmentalität verständlich. Man möchte ja vermeiden, dass es zu Schwangerschaften kommt oder dass man sich mit einer Geschlechtskrankheit ansteckt. Aber die starke Fixierung gerade auf diese Aspekte greift viel zu kurz und ist ein zu enger Tunnelblick auf ein umfassendes Thema.



Trotz Sexualaufklärung und vieler Informationen über Verhütungsmittel werden Mädchen und junge Frauen schwanger. Wo liegt die Ursache dafür, dass so viele Kinder „passieren“? Fehlt es an „noch mehr“ Aufklärung, wie manche meinen, oder verstärkt gerade diese Art der Aufklärung den Eindruck, es sei „normal“, mit diesem oder jenem Partner intim zu werden?

Verhütung ist auch nach der Teenagerzeit ein wichtiges Thema. Das häufigste Verhütungsmittel ist die Pille, weil eine Schwangerschaft aufgrund der Umstände ausgeschlossen werden soll.

Auch in der Ehe ist Verhütung geradezu selbstverständlich. Dies betrifft auch viele katholische Ehepaare.



NUN FRAGT MAN: WIE KANN DIE KIRCHE ANGESICHTS DIESER FAKTEN GEGEN VERHÜTUNG SEIN?

Verhütung an sich ist uralte. Schon die Ägypter kannten eine Art von Kondomen. Bei den verschiedensten Völkern wurden auch manche Pflanzenextrakte als Abtreibungs- oder Verhütungsmittel angewandt. In den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts ist jedoch eine *völlig neue Situation* entstanden. Durch die Entwicklung der „Pille“, die für die Pharmaindustrie ein großer finanzieller Erfolg war, hat sich letztendlich die Gesellschaft nachhaltig verändert.

Papst Paul VI. erkannte früh die Gefahren, die dadurch weltweit zu erwarten waren. Viele Entwicklungen, die dieser Papst vorausgesehen hat, haben sich bewahrheitet. Die Kirche meint: Die Verhütungsmentalität führt im Bereich der Sexualität zu vielen Fehlentwicklungen, welche die Menschen im Endeffekt unglücklich machen. Das ist nicht Ausdruck einer „Leibfeindlichkeit“, sondern genau das Gegenteil: das Wissen um die leibseelische Ganzheit des Menschen und zugleich Ausdruck einer tiefen Sorge um den Menschen und seine Ideale „Liebe, Treue, Ehe und Familie“.

„Sex“ ist in einem vor einigen Jahrzehnten noch unvorstellbaren Ausmaß zu einem *Konsumfaktor* geworden. Heutzutage scheint es ganz „normal“ zu sein, dass eine Bekanntschaft rasch zu einer intimen Begegnung führt. In Film und Fernsehen wird dies ständig vorgeführt, und kaum jemand hinterfragt diese Automatismen.



Wenn man im Vergleich jedoch die tiefe Bedeutung und Würde des *ehelichen* sexuellen Einswerdens bedenkt, dann wird einem sofort bewusst, dass mehr oder weniger flüchtige intime Begegnungen nicht Ausdruck einer beglückenden gegenseitigen Ganzhingabe sein können. Die Folgen einer solchen Oberflächlichkeit sind größer und schwerwiegender, als es gewöhnlich dargestellt wird. Es gehen dabei „Schätze“ verloren. Eheliche Intimität ist etwas ganz anderes!

Eine der möglicherweise schwerwiegendsten Folgen der heute üblichen Lebensweise bestätigen auch Psychologen: Die einigende Kraft des sexuellen Verkehrs nimmt bei häufigem Partnerwechsel stetig ab.¹ Was bedeutet das? Es vermindert sich die Ausrichtung des sexuellen Verlangens auf eine konkrete Person, immer stärker tritt die Suche nach Befriedigung in den Vordergrund, zunehmend unabhängig von der Person. Die heutige Praxis nähert sich bei nicht wenigen der Promiskuität, dem freizügigen Wechsel der Sexualpartner. Manchmal erhält die sexuelle Befriedigung mit wechselnden Partnern einen suchartigen Charakter.

Ein solches Vorleben kann für eine Ehe sehr belastend sein, wenn die geschlechtliche Vereinigung mit dem Partner die Erinnerung an den früheren sexuellen Verkehr mit einer anderen konkreten Person auslöst und in der Phantasie in störender Weise gegenwärtig bleibt. Das kann zu einem großen Problem bei der Begegnung mit dem Gatten / der Gattin werden und nicht selten Frigidität (sexuelle Gefühlskälte) zur Folge haben. Häufig werden dann parallel zur Ehe andere Beziehungen eingegangen, sobald die Zeit der Verliebtheit vorbei ist – die nach Aussagen der Psychologen manchmal nur einige Monate, höchstens zwei Jahre dauert.²



SCHWANGERSCHAFTEN



Trotz der massiven Verbreitung von Verhütungsmitteln kommt es relativ häufig zu ungewollten Schwangerschaften. Dies betrifft nicht nur Jugendliche und Paare, die zusammenleben, sondern auch Ehepaare.

Abtreibungen kommen am häufigsten nach dem zweiten oder dritten Kind vor. Verhütungsmittel sind nicht so sicher, wie die Werbung suggeriert.



GESUNDHEITLICHE RISIKEN VON VERHÜTUNGSMITTELN

Im öffentlichen Diskurs und in der Beschreibung von Verhütungsmitteln werden die gesundheitlichen Risiken manchmal verschwiegen. Einzig vor den Risiken, die Raucherinnen bei Einnahme der Pille haben, wird gewarnt. Dabei ist vor allem der durch die Einnahme der Pille verursachte Eingriff in den Hormonhaushalt bei jungen Mädchen wirklich gravierend. Auch wird regelmäßig nicht darauf hingewiesen, dass bei sexuellem Verkehr mit wechselnden Partnern auch Gefahren von Infektionen und Geschlechtskrankheiten gegeben sind, die bei der Frau nicht selten zu Sterilität führen. Ebenso wenig wird gesagt, dass insbesondere die reinen Gestagenpräparate und die Spirale auch nidationshemmend,

also frühabtreibend, wirken, und Zweiphasenpräparate vor allem dann, wenn die Einnahme unregelmäßig erfolgt.

Dies gilt ganz besonders für die „Pille danach“. Derzeit wird häufig von Institutionen und Ärzten für den Fall, dass es „überraschend“ zu einem Geschlechtsverkehr gekommen ist und keine „Vorsorge“ getroffen wurde, die „Pille danach“ als „Notfallverhütung“ empfohlen. Das Wort „Notfallverhütung“ verharmlost Umstände und Folgen. Zu bedenken ist, dass gerade diese hoch dosierten Präparate ein viel höheres gesundheitliches Risiko darstellen und unterschiedlich wirken, je nachdem, ob die Einnahme vor oder knapp um den Eisprung erfolgt ist. Wenn die Pille zeitgerecht vor dem zu erwartenden Eisprung eingenommen wird, wirkt sie verhütend, denn der Eisprung wird unterdrückt und es kann zu



keiner Befruchtung kommen. Wenn die Pille hingegen knapp vor oder knapp nach dem Eisprung eingenommen wird, kommt es zu einer Abbruchblutung, sodass die möglicherweise befruchtete Eizelle (der Embryo, das Kind) sich nicht in die Gebärmutterschleimhaut einnisten kann (Nidationshemmung). In diesem Fall handelt es sich um eine Abtreibung im frühesten Stadium. Es ist eine Frage der statistischen Wahrscheinlichkeit, welche der beiden Wirkweisen eintritt. Das wird bei der Bewerbung der „Pille danach“ meist nicht erwähnt.



VERHÜTUNG UNTERMINIERT DIE LIEBE

Verhütungsmittel nehmen der geschlechtlichen Hingabe ihren besonderen Wert und ihre einmalige Bedeutung. Verhütung hat – unabhängig davon, ob es jenen, die sie praktizieren, bewusst ist – eine Auswirkung auf die innere Haltung. Paare, die verhüten, vereinigen sich zwar körperlich, sagen sich vielleicht gegenseitig, dass sie sich einander schenken, einander gehören, aber in Wirklichkeit schenken sie sich einander doch nicht ganz, weil sie durch die Anwendung von Verhütung den Geschlechtsakt in seinem Wesen verändern. Verhütung bedeutet ja entweder Umgehen der Fruchtbarkeit (Kondom) oder Behandlung der Fruchtbarkeit wie eine Krankheit (Pille etc.). Man „behält etwas zurück“, „nimmt etwas vom anderen nicht an“. Das sexuelle Einswerden ist nicht das, was es sein könnte und sein sollte. Die Gefahr ist groß, dass das, was Ausdruck der Ganzhingabe, des Sich-ganz-an-den-Anderen-Verschenkens sein müsste, eher Egoismus als Liebe bedeutet, einfach Verlangen nach Befriedigung ist. Früher oder später kann sich diese Haltung auf die gesamte Beziehung auswirken.



EINE ZU NEGATIVE SICHT?

Jemand mag nun einwenden, das sei eine sehr negative Sicht von etwas, das von einer großen Mehrheit der Paare gelebt wird. Ist die Kirche nicht ein „Spaßverderber“, weil sie so spricht? Nein, die Lehre der Kirche ist nicht von gestern, sondern hat großes Potential für die Zukunft! Es geht immerhin um die Würde der Person und die Verteidigung der personalen Liebe.



DER GUTE WEG

Es lohnt sich, den von der Kirche empfohlenen Weg zu versuchen. Dieser ist ein guter Weg, der die Liebe fördert und wirklich lebbar ist – wie viele Paare bezeugen, die sich gemeinsam darauf eingelassen haben.

Die hier vorgeschlagene Alternative erscheint auf den ersten Blick den meisten Frauen und Männern unrealistisch. Tatsächlich ist dieser Weg im heutigen Lebensumfeld nicht ganz einfach zu realisieren. Das verliebte Paar muss Schritte zum Gelingen setzen. Ein guter Start für eine Ehe, die sich eine Frau und ein Mann auf Dauer wünschen, ist ein langsames Sich-Kennenlernen. Am besten ist es, getrennt zu leben und mit der Haushalts- und Familiengründung erst nach der Hochzeit zu beginnen. Vor der Ehe keinen Sex zu haben, wenn man sich liebt, in den Ausdrucksformen der Zuneigung bestimmte Grenzen einzuhalten, ist eine Herausforderung – gerade heute, da es den Anschein hat, dass sich (angeblich!) „niemand“ daran hält. Dennoch ist es richtig und lohnt es sich. Verliebte spüren, wie tief die Sehnsucht ist, und bleiben trotzdem noch getrennt. In dieser Phase können sie sich selbst prüfen, ob sie sich eine gemeinsame Zukunft vorstellen können. Wenn bei aller Verbundenheit der nötige Abstand gewahrt bleibt, wird leichter klar, ob die Entscheidung dauerhaft und tragfähig ist.



Es ist ein sehr gutes Vorzeichen, aus gegenseitigem Respekt, aus Liebe zueinander, auch aus Liebe zu Gott, sich zu bemühen, gewisse Grenzen zu beachten und alles zu vermeiden, was zu „weit“ führt. Das Paar wird den Weg zu einer tiefen Verbundenheit und zu einer soliden Grundlage für eine dauerhafte Ehe finden, falls es füreinander geschaffen ist. Dabei entdeckt es, dass Zärtlichkeit und Liebe sich auf vielerlei Weise ausdrücken können.


GÜNTHER: *Warum hat es unserer Ehe gut getan, dass wir vorher „gewartet“ haben? Dieser Haltung lag keine falsche „Jungfräulichkeitsromantik“ zugrunde, sondern wir wollten die besten Voraussetzungen schaffen, dass unsere Ehe auch langfristig gelingt. Natürlich war es nicht immer einfach, und wir hatten den Eindruck, ringsherum machen es alle anders. Am deutlichsten war es in dem Moment, als jemand fragte, ob er „zu uns“ zum Abendessen kommen könnte, und total erstaunt war, dass es noch kein „Uns“ gab. Nach vielen Jahren Ehe kann ich sagen, dass das „Warten“ die beste Entscheidung war.*

Diese Zurückhaltung aus Liebe ist zugleich eine vortreffliche Übung für die Fähigkeit zu gegenseitiger Rücksichtnahme und Selbstbeherrschung, die auch später, in der Ehe, wichtig und notwendig ist.



EINWAND: ABER BEI PAAREN, DIE ZUSAMMENLEBEN, WEIL SIE TATSÄCHLICH IRGENDWANN HEIRATEN WOLLEN, IST DAS DOCH SICHER ANDERS?

Das ist nicht anders! Wenn sie bereits so leben, als wären sie verheiratet, ist auch in ihrem Fall der Geschlechtsverkehr letztlich nicht wirklich Ausdruck einer Ganzhingabe, weil dafür die Voraussetzungen fehlen. Es ist ein „Ja-aber“! Sie haben sich noch nicht endgültig füreinander entschieden, oft möchten sie noch keine Kinder, es fehlen auch andere Voraussetzungen für eine Eheschließung. Und wenn diese Paare verhüten, was wohl häufig der Fall sein wird, dann verdeutlicht dies: Sie haben zwar Geschlechtsverkehr miteinander, aber das ist keine gegenseitige Ganzhingabe. Sie meinen, „sicher gehen“ zu müssen. Sie möchten „ausprobieren“, was man eigentlich nicht ausprobieren kann. In Wirklichkeit ist dieser Weg nicht sicher, sondern riskant. Falls solche Beziehungen dann doch auseinandergehen, weil sich die Lebensgefährten zu wenig zu sagen haben und die Grundlagen für ein gemeinsames Leben fehlen, sind bittere Enttäuschungen und tiefe Verletzungen unvermeidbare Folgen. Darunter leiden nicht zuletzt die eventuell betroffenen Kinder am meisten.



Noch einmal: Am besten ist es, sich zunächst gut kennen zu lernen und dann, wenn die Entscheidung reif ist, nach einer soliden und gründlichen Ehevorbereitung zu heiraten. Ich gehe sogar weiter und lade Paare, die bereits zusammengezogen sind, ein, nochmals getrennte Haushalte zu führen. Auf diese Weise können sie sich mit dem nötigen Abstand deutlicher und konkreter der Frage stellen, ob sie tatsächlich zusammenpassen, um sich gewissenhaft, mit bewusster Betonung auch des religiösen Aspektes, für die Ehe vorzubereiten und sich in Freiheit das Jawort zu geben. Auf jeden Fall – auch dann, wenn sie sich nicht zur Trennung entschließen können – werden sie gut daran tun, alle Schritte zu setzen, um möglichst bald zur Klarheit zu gelangen und eine endgültige Entscheidung zu treffen. Das Zusammenleben in „wilder Ehe“ ist als kirchlich irreguläre Situation zu bezeichnen und tut auch der Liebe der Partner auf Dauer nicht gut.



WARUM IST DIE KIRCHE SOGAR GEGEN VERHÜTUNG IN DER EHE?

Für viele Leute ist dieser Punkt der kirchlichen Verkündigung überhaupt nicht nachvollziehbar. Wenn ihnen dann noch dazu gesagt wird, dass die Kirche Verhütung ablehnt, aber doch die „Natürliche Empfängnisregelung“ empfiehlt, klingt das für sie geradezu wie eine bizarre Idee: Pille oder Kondom – nein, Natürliche Empfängnisregelung – ja?! Wird dabei nicht auch ein Kind „verhütet“?

In Wirklichkeit sind die Unterschiede zwischen (mechanischer, hormoneller) Verhütung und natürlicher Empfängnisregelung (NER) sowie die Auswirkungen, ob man den



einen oder den anderen Weg wählt, größer und tiefer, als man bei erster oberflächlicher Betrachtung erkennen kann.

Vor allem betrifft Verhütung die Beziehung des Ehepaares und die Authentizität der gegenseitigen Ganzhingabe in der körperlichen Vereinigung. Auch die Beziehung zu Gott, dem Schöpfer und Ursprung jeden Lebens und der Liebe, ist davon betroffen.

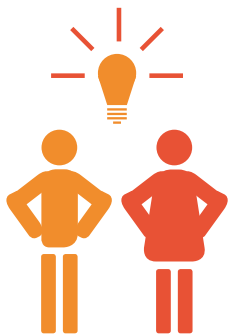
Die von der Kirche empfohlene NER – die weiter unten vorgestellt wird – beachtet die Ordnung des Schöpfers. Dieser hat ja in der Ehe, konkret im ehelichen Verkehr, den tiefsten leibseelischen Ausdruck der gegenseitigen Liebe und Einheit mit der Möglichkeit der Zeugung eines Menschen als Frucht dieser Liebe und Einheit verknüpft. Verhütung zerstört, NER fördert diese Verknüpfung.



MIR LEUCHTET DER UNTERSCHIED NOCH IMMER NICHT EIN!

Bei Verhütung wird durch mechanische, chemische, hormonelle Mittel oder durch dauerhafte Sterilisierung des Mannes oder der Frau die sexuelle Vereinigung unfruchtbar gemacht. Man möchte – möglichst ohne zeitliche Einschränkung – Geschlechtsverkehr haben, der ohne Folgen bleibt. Gesucht wird primär der Ausdruck gegenseitiger Zuneigung und die damit verbundene Befriedigung.

Grundsätzlich wurde vom II. Vatikanum klar formuliert, dass die mit der Ehe verbundenen sexuellen Akte voll Würde und wertvoll sind. Es hat jedoch schon das Konzil dabei betont: „Wo es sich um den Ausgleich zwischen ehelicher Liebe und verantwortlicher Weitergabe des Lebens handelt, hängt die sittliche Qualität der Handlungsweise nicht allein von der guten Absicht und Bewertung der Motive ab, sondern auch von objektiven Kriterien, die sich aus dem Wesen der menschlichen Person und ihrer Akte ergeben und die sowohl den vollen Sinn



gegenseitiger Hingabe als auch den einer wirklich humanen Zeugung in wirklicher Liebe bewahren. Das ist nicht möglich ohne aufrichtigen Willen zur Übung der Tugend ehelicher Keuschheit. Von diesen Prinzipien her ist es den Kindern der Kirche nicht erlaubt, in der Geburtenregelung Wege zu beschreiten, die das Lehramt in Auslegung des göttlichen Gesetzes verwirft“ (GS 51).

Papst Paul VI. lehrte daher im Sinne einer weiteren Klärung, dass es für ein Ehepaar erlaubt sei, den Geschlechtsverkehr auf die unfruchtbaren Tage im Zyklus der Frau zu beschränken, wenn dafür ernsthafte Gründe vorliegen. Bei dieser Lebensweise werden liebende Vereinigung und Fruchtbarkeit nicht voneinander getrennt, es wird vielmehr an bestimmten Tagen auf Geschlechtsverkehr verzichtet.

Der zitierte Ausschnitt aus dem Konzilstext ist eine klare Aussage, die aber erst im liebevollen ehelichen Handeln ihre volle Leuchtkraft bekommt. Mann und Frau als Abbild Gottes sind Mitschöpfer im Heilsplan.



BEKOMMT EIN PAAR AUF DIESE WEISE NICHT UNENDLICH VIELE KINDER?

Die heute verbreiteten und anerkannten sympto-thermalen Methoden der NER (z. B. nach Rötzer) sind, bei richtiger Anwendung, mindestens so sicher wie die „Pille“. Trotzdem haben Paare, die NER leben, oft mehrere Kinder. Die Verhütung durch die Pille führt vielfach zu einer Anti-Kind-Mentalität. Der „demographische Winter“ gefährdet den Fortbestand unserer westlichen Gesellschaft. Die Geburtenzahl von 1,4 Kindern⁴ pro Paar ist Ausdruck dafür. Die Befragung von Paaren, die NER (nach Rötzer) leben, zeigt hingegen in der Statistik drei Kinder pro Paar. Dies bedeutet, NER fördert die Offenheit und positive Einstellung zu Kindern.

Wahrscheinlich hängt das sowohl mit dem natürlichen Empfinden des Paares zusammen als auch damit, dass Mann und Frau bei dieser Lebensweise (NER) das Geheimnis des Lebens Monat für Monat vor Augen haben. Solche Paare sind offensichtlich eher bereit, zu einem weiteren Kind, das ein unfassbares Wunder darstellt, Ja zu sagen. Offenbar weckt dieses gegenseitige Aufeinander-Warten, dieses Einswerden in einer Liebe nach dem Plane Gottes den Wunsch nach Familienzuwachs in anderer Weise.



BIRGIT: *Dadurch, dass mein Mann und ich meinen Zyklus bewusst erleben und ganz genau wissen, wo ich stehe, wächst unser Respekt vor den Abläufen in meinem Körper. Wir setzen uns einfach ständig mit dem Zusammenhang „Sexualität-Fruchtbarkeit“ auseinander. Vielleicht haben wir auch deswegen vier Kinder. Wenn jemand die Pille nimmt, ist dieser Aspekt (Sexualität-Fruchtbarkeit) „ausgeschaltet“, und man kann jahrelang das Thema „Kind“ ausklammern.*

MARIA UND LEO: *Für uns sind die unterschiedlichen Phasen im Zyklus eine wunderbare Chance, uns mit unserer Sexualität und Fruchtbarkeit auseinanderzusetzen. Die fruchtbaren Tage von Maria sind für uns eine Gelegenheit, Zuneigung und Liebe kreativ und vielfältig zu leben.*

Die Kirche hat gute Gründe, warum sie die Paare zu Großzügigkeit bezüglich Kindern anhält und bei Vorliegen ernster Motive (weil eine längere Pause angebracht, momentan oder dauerhaft kein weiteres Kind verantwortbar ist) NER als den sittlich gebotenen Weg ansieht. Das war übrigens immer schon die Haltung der Kirche. Bis in die 30er Jahre des vorigen Jahrhunderts war dies auch die selbstverständliche Lehre der evangelischen Religionsgemeinschaften und der Orthodoxie.



ALSO NOCHMALS: WARUM SOLL NATÜRLICHE EMPFÄNGIS- REGELUNG BESSER SEIN ALS EMPFÄNGNISVERHÜTUNG?

Ist die Lebensweise mit NER wirklich so „natürlich“? Wird hierbei nicht genauso bewusst eine Empfängnis vermieden, indem an bestimmten Tagen auf Geschlechtsverkehr verzichtet wird?

Der wesentliche Unterschied liegt darin, dass Verhütung den Akt ehelicher Liebe in seiner Bedeutung verändert, indem die Verknüpfung der beiden Sinngehalte des Geschlechtsverkehrs durch Anwendung bestimmter Mittel bzw. Methoden entweder vorübergehend oder dauerhaft aufgehoben wird. Es fehlt der Liebesbezeugung die Offenheit für das Leben.

Bei NER geschieht das nicht. Der Lebensrhythmus der Frau, der Plan des Schöpfers, die Gegebenheiten der „Natur“ werden geachtet. Die gegenseitige körperliche Ganzhingabe bleibt uneingeschränkt und vorbehaltlos. Es kann tatsächlich Gründe geben, warum ein Ehepaar eine Zeit lang oder sogar dauerhaft an den fruchtbaren Tagen auf den Verkehr bewusst verzichtet oder verzichten „muss“, weil eine Empfängnis nicht oder nur schwer verantwortbar wäre.

Wahr ist, dass NER von Frau und Mann zeitweise bewusste körperliche Enthaltsamkeit erfordert. Dieser Verzicht kommt jedoch nicht einem „Spaßverderben“ gleich, sondern wirkt sich nach dem Zeugnis der Ehepaare, die diesen Weg gehen, positiv aus, wenn er



im gegenseitigen Einverständnis und aus guten Motiven erbracht wird. Das Warten aufeinander, das Verzichten aus Rücksicht – letztlich aus Liebe zum Anderen – auch aus Liebe zu Gott, weckt besondere Zuneigung, Liebe und Verständnis. Diese Liebe bewirkt, dass sich nicht Routine und einfach der Wunsch nach Befriedigung in die Beziehung einschleichen, auch wenn dieser Verzicht in manchen Situationen ein sehr großes Opfer bedeuten kann.

ROLAND: *Klar, es ist nicht immer einfach, wenn man nicht immer Sex haben kann, wenn man will. Aber erstens sind es nur wenige Tage im Monat, die wirklich „rot“ sind; und zweitens lerne ich viel mehr, auf die vielleicht anders gelagerten Bedürfnisse meiner Frau zu achten. Das ist meines Erachtens nach ein wichtiger Lernprozess mit NER. Man wächst in Respekt mehr zusammen.*

NER ist *der* Weg der Liebe. Neue Untersuchungen weisen darauf hin, dass Paare, die NER leben, eine überraschend niedrige Scheidungszahl haben – nicht nur, wenn sie sehr gläubig sind. Auch bei distanzierter Glaubenspraxis ist die Zahl der Scheidungen im Gesamtvergleich wesentlich niedriger: Gläubige Paare unter 5%, bei distanzierter Glaubenspraxis 12,4%, gesellschaftlicher Durchschnitt 45 bis 50%.⁵



ANSPRUCHSVOLL, ABER LOHNEND ...

Zugegeben: Der von der Kirche empfohlene Weg ist anspruchsvoll und muss erlernt werden. Er setzt nicht nur, wie bereits gesagt, gegenseitige Rücksichtnahme und Selbstbeherrschung voraus, es ist das aktive Mittun seitens des Mannes erforderlich. Es braucht das Verstehen der Sprache des weiblichen Körpers, Gespräche miteinander, wobei auch intime Fragen artikuliert werden. Solche Vertrautheiten sollten selbstverständlich sein.

Ehepaare machen die Erfahrung, dass solch eine Lebensweise ihrer Liebe guttut, sie wach und lebendig hält, wogegen es bei Anwendung von Verhütung nach einigen Jahren oft zu Frigidität, Lustlosigkeit, ja Überdruß kommen kann, vor allem seitens der Frau.

Nicht zuletzt ist es schlichtweg gesund, mit NER zu leben. Die Risiken durch Hormoneinnahmen oder operative Eingriffe dürfen nicht verharmlost werden.



PROBIEREN SIE ES EINFACH ...

Vielleicht sind Sie neugierig geworden bei der Lektüre. Es lohnt sich, sich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen; ja, es zu wagen und einfach „umzusteigen“, wenn die bisherige Praxis eine andere war. Dafür braucht es Beratung, einen Lernprozess und eigentlich eine echte Umkehr. Hinweise zur praktischen Umsetzung finden Sie gleich anschließend.

Wagen Sie das Abenteuer. Sie werden gewinnen! Gott steht auf der Seite derer, die wahrhaft lieben.



- 1 vgl. Ortner S. 30ff.
- 2 vgl. Chapman, S. 22
- 3 Diedrich, K (Hrsg.), **Gynäkologie und Geburtshilfe**. Berlin: Springer 2007, 2. Auflage, Seite 130: „Die symptothermale Methode (Rötzer 1968) ist die Kombination von Beobachtung der zyklischen Zervixschleimveränderungen und Messung der Basaltemperatur. (...) Bei regelgerechter Anwendung ist die symptothermale Methode mit PI 0,3 eine der sicheren kontrazeptiven Methoden. Sie stellt die zuverlässigste und heute am häufigsten angewandte Methode der Natürlichen Familienplanung dar. Auch bei unregelmäßigen Zyklen kann diese Methode angewendet werden.“
- 4 Eisl/Laun S. 10 Tab 1; Rhomberg, **Neue Aspekte** S. 11
- 5 vgl. Rhomberg S. 15ff.



IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich:
Bischof Klaus Küng

Redaktion: Bischöfliches Sekretariat
A-3100 St. Pölten, Domplatz 1
Hergestellt durch: AugstenGrafik, Wien
Fotos: S. 12, 15, 24, 30 fotolia.com
S. 6, 8, 19, 20, 23 photocase.com

E-Mail-Adresse für Rückfragen:
derguteweg@kirche.at

WEITERFÜHRENDE LINKS

www.derguteweg.at
Homepage zu dieser Broschüre

www.iner.org
Institut für Natürliche
Empfängnisregelung

www.ief.at
Institut für Ehe und Familie

www.teenstar.at
Sexualpädagogik als Beitrag zur
Persönlichkeitsbildung

6und7.net Homepage der
„Aufklärungsbroschüre“ „sex und sieben“

www.youmagazin.com
Christlich/katholisches Jugendmagazin,
beinhaltet auch Beziehungsthemen

**www.hochschule-heiligenkreuz.at/
willkommen/stl-studienlehrgang-
theologie-des-leibes/**
Lehrgang Theologie des Leibes



LEKTÜRETIPPS

Chapman, Gary, **Die fünf Sprachen der Liebe.**

Wie Kommunikation in der Ehe gelingt,

155 S., Franke-Buchhandlung, 2008

Daniel-Ange, **Dein Leib – geschaffen für die Liebe.** 286 S.,

Verlag Sonntagberg Besitz Gemeinnützige GmbH, 1996

Eisl, Maria / Laun, Andreas, **Die Dynamik der Liebe.**

Neue Gesichtspunkte zur Natürlichen Empfängnisregelung nach Rötzer, Verlag Ehe Familie Buch, 100 S., 2011

Léonard, André, **Jesus und dein Leib. Die Sexualmoral**

für Jugendliche erklärt. Übersetzt von Meyendriesch, Margrit, 96 S., Parvis Verlag, 2001, 3. Auflage

Lerchen, Wilma, **Liebe wählt aus,** 94 S., Schönstatt Verlag;

3. Auflage. (1. März 2010)

Martin, Norbert und Renate **Aus gutem Grund. Natürliche**

Empfängnis-Regelung. 96 S., Vallendar-Schönstatt, 1997

Meves, Christa: **Sexuelle Freiheit und neue Moral,** u.

Wir wollen warten – ein Paar macht nicht mit;

Veritas-Verlag, Linz-Wien-Passau, 1980

Ortner; Reinhold: **Liebe – Ehe – Sexualität.**

Grundgedanken aus pädagogisch-psychologischer Sicht;

176 S., Steyler Verlag, Nettetal, 1989

Ortner, Reinhold: **Sexuelle Beziehungen vor der Ehe?**

44 S. Steyler Verlag, Nettetal, 1992 (3. Aufl.)

Päpstlicher Rat für die Familie (Hg.), **Lexikon Familie**

und Leben, Vorwort von Georg Sterzinsky.

Schöningh Verlag Paderborn, 2007

Rhomberg, W. u. M., „**Internationale Studie zur Anwendung der Natürlichen Empfängnisregelung und ihres möglichen**

Einflusses auf Ehe und Familie“, 19 S., 2009, beziehbar unter <http://bit.ly/NER2009>

Rhomberg W., Rhomberg M., Weißenbach H.,

Neue Aspekte der Natürlichen Empfängnisregelung.

Eine Umfrage zur sympto-thermalen Methode, Medizin und

Ideologie, 2/2010, Studie siehe auch www.familie.kirchen.net

Rötzer, Josef: **Natürliche Empfängnisregelung –**

Der partnerschaftliche Weg – Die sympto-thermale

Methode; Herder, Freiburg, 144 S., 1996



Rötzer, Josef: **Die Frau und ihr persönlicher Zyklus: Von der Vorpubertät bis in die Wechseljahre**; 240 Seiten, Herder, Freiburg (1999)

Schenk, Dr. Thomas, Graf, Mag. Jutta, Vaitoska, Dr Gintas, **sex und sieben**, 80 S., 2006

Sehr empfehlenswerte handliche Broschüre zur Sexuaufklärung. Beziehbar über <http://6und7.net>

Süßmuth, Roland: **Empfängnisverhütung – Fakten, Hintergründe, Zusammenhänge**;

1226 S., Verlag Hänssler/Christiana, 2000

In 48 Artikeln werden von 42 Autoren auf 1226 Seiten aus verschiedenen Blickwinkeln die Auswirkungen der Empfängnisverhütung beschrieben. Die Artikel stammen von Allgemeinmedizinerinnen, Fachärztinnen der verschiedensten Richtungen, Psychiatrinnen, Philosophinnen, Theologinnen, Soziologinnen, Pädagoginnen, ...

Timmel, Philippe und Catherine: **Verlobung – warum?**;

Vorwort von Jacques Marin, übersetzt von Doris Dunkmann.

Parvis-Verlag, 1995, 96 S.

Trobisch, Ingrid; Rötzer, Elisabeth: **Mit Freuden Frau sein**; 260 S., SCM R. Brockhaus; Auflage: Nachdruck. (27. Juli 2010), Themen, worüber eigentlich jedes Paar reden können sollte!

Weißbach, Hubert: **Ganz Mann sein. Natürliche Empfängnisregelung aus der Sicht eines Mannes.**

Broschüre des INER (Homepage s. o., dort zu beziehen)

West, Christopher: **Theologie des Leibes für Anfänger.**

Einführung in die sexuelle Revolution von Papst Johannes Paul II. 174 S., fe-medienvlg 2005

Wojtyła, Karol (Johannes Paul II.),

Liebe und Verantwortung. Eine ethische Studie.

Auf der Grundlage des polnischen Textes neu übersetzt und herausgegeben von Josef Spindelböck, St. Josef Verlag

St. Pölten 2007. Dieses Buch verfasste Johannes Paul II.,

als er in Polen auf der Uni unterrichtete. Ein Buch voll von tiefen Einsichten über die Ehe.



ZITATE AUS DEM YOUCAT UND ANDEREN KIRCHENDOKUMENTEN ZU DEN BESPROCHENEN THEMEN

YOUCAT

Was bedeutet es, dass der Mensch ein sexuelles Wesen ist? Gott schuf den Menschen als Mann und Frau. Er schuf sie füreinander und für die Liebe. Er schuf sie mit erotischem Begehren und der Fähigkeit zur Lust. Er schuf sie zur Weitergabe des Lebens.

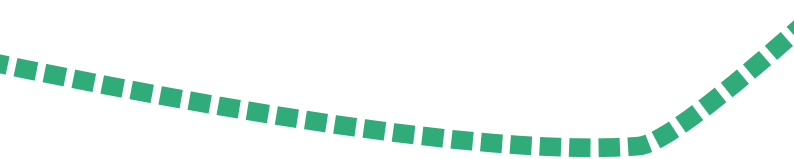
YouCat, Nr. 400

Warum ist die Kirche gegen voreheliche Sexualbeziehungen? Weil sie die Liebe schützen möchte. Ein Mensch kann einem anderen kein größeres Geschenk machen als sich selbst. „Ich liebe dich“ heißt für beide: „Ich will nur dich, ich will dich ganz und ich will dich für immer!“ Weil das so ist, kann man „Ich liebe dich“ eigentlich nicht auf Zeit oder auf Probe sagen, auch nicht mit dem Körper.

YouCat, Nr. 407

Welchen Sinn hat die sexuelle Begegnung in der Ehe? Nach dem Willen Gottes sollen sich Mann und Frau in erotischer und sexueller Lust begegnen, um sich in Liebe immer tiefer miteinander zu verbinden und Kinder aus ihrer Liebe erwachsen zu lassen.

YouCat, Nr. 417



APOSTOLISCHES SCHREIBEN „FAMILIARIS CONSORTIO“

Infolgedessen ist die Sexualität, in welcher sich Mann und Frau durch den den Eheleuten eigenen und vorbehaltenen Akt einander schenken, keineswegs etwas rein Biologisches, sondern betrifft den innersten Kern der menschlichen Person als solchen. Auf wahrhaft menschliche Weise wird sie nur vollzogen, wenn sie in jene Liebe integriert ist, mit der Mann und Frau sich bis zum Tod vorbehaltlos einander verpflichten. Die leibliche Ganzhingabe wäre eine Lüge, wenn sie nicht Zeichen und Frucht personaler Ganzhingabe wäre, welche die ganze Person mit einschließt.

Familiaris Consortio, fc Nr. 11

