

## Bericht zum 31. INER-Kongress 2017 in Waltenhofen-Memhölz

Wie jedes Jahr durften wir uns auch wieder im Jahr 2017 auf unseren INER-Kongress freuen, diesmal wurden wir in das wunderschöne Allgäu in Bayern entführt. Jene die bereits freitags zu den Arbeitskreisen bzw. zur Mitgliederversammlung anreisten, trafen im tiefen Winter ein. Es schneite und die ganze Umgebung vom Haus der Familie - „Schönstatt auf´m Berg“ war mit Schnee bedeckt. Samstagmorgens konnten dann diejenigen, die etwas früher aufwachten, einen traumhaften Sonnenaufgang bestaunen und erst jetzt konnte man richtig sehen, dass wir wirklich auf´m Berg sind und sich uns eine traumhafte Kulisse von verschneiten Wiesen, Wäldern und Bergen eröffnete.

Viele der Teilnehmer des Kongresses begegneten sich schon in der Kapelle beim morgendlichen Gottesdienst im lichtdurchfluteten obersten Stockwerk unserer Unterkunft. Anschließend freuten wir uns auf ein gemeinsames Frühstück und die ersten schönen Gespräche.

Um neun Uhr fing der Kongress an, da die Teilnehmerschar so zahlreich gekommen ist, mussten wir uns auf zwei Räume aufteilen und der zweite Raum wurde mittels Kameratechnik versorgt. Nach dem die wichtigsten Organisatorischen Dinge erledigt waren, starteten wir mit den üblichen Morgengebet in den ersten Kongresstag.

Elisabeth Rötzer begann dann damit, uns nahe zu bringen, welche Bücher für unsere Arbeit die wichtigsten sind:

- Natürliche Empfängnisregelung - Die sympto-thermale Methode - der partnerschaftliche Weg
- Die Frau und ihr persönlicher Zyklus: Von der Vorpupertät bis in die Wechseljahre
- Dynamik der Liebe

Danach durften wir von Elisabeth die Ergebnisse der vorangeschrittenen Arbeit der INER-Onlinestudie erfahren. Ein erster, von Dr.med. Matthias Unseld ausgearbeiteter Teil, wurde bereits im März über „frontiers in Public Health“ unter den Titel „**Use of Natural Family Planning (NFP) and Its Effect on Couple Relationships and Sexual Satisfaction: A Multi-Country Survey of NFP Users from US and Europe**“ als wissenschaftliche Veröffentlichung publiziert. Es haben Frauen und Männer aus den USA und aus Europa den Fragebogen der Studie beantwortet. Die Bereiche der Studie Alkohol/Nikotin und gynäkologische Fragen wurden noch nicht herausgearbeitet, dies steht für die Zukunft an mit dem Ziel die Ergebnisse dieser Themen auch zu veröffentlichen. Durch die Verwendung von standardisierten Fragen in der Studie, können unsere Ergebnisse leichter mit anderen Studien verglichen werden. Ein paar konkrete Ergebnisse wurden noch vorgestellt:

- Zum Beispiel haben 95% der Frauen angegeben, ihren Körper durch NFP besser zu kennen.
- Über 80% der Frauen und Männer die an der Studie teilnahmen hilft ihr Wissen bei der Sexualerziehung der eigenen Kinder.
- Und über 65% der Befragten können durch ihr Leben mit NFP über Sexualität besser sprechen.

Vor der ersten Pause war Elisabeth weiter im Einsatz und arbeitete mit uns die Zyklusbeispiele durch, die schon im Vorfeld von vielen Teilnehmern ausgewertet wurden. Wie jedes Jahr ist der Kongress eine Möglichkeit das Zertifikat als NER-Multiplikator zu verlängern. Hier einige Inhalte und Hinweise des ersten Zyklusteils:

- Der Unterschied zwischen Blutungsabständen und echter Regelblutung wurde wiederholt.
- Bei der Auswertung ist es immer der erste Schritt die Zervixschleimbeobachtungen anzuschauen und erst der zweite Schritt ist die Auswertung der Temperaturmessungen.
- Die Auswertungen der möglichen unfruchtbaren Tage am Beginn des Zyklus wurde besprochen.
- Anfängerinnen sollen bitte alles aufzeichnen auch „a“, „sp“, „alk“, also auch alle Dinge, die die Aufwachtemperatur beeinflussen können (nachts aufgestanden, spät schlafen gegangen, am Vorabend Alkohol getrunken).

- In den Wechseljahren ist die Vollständigkeit der Zyklusaufzeichnungen sehr wichtig.

Gegen elf Uhr vormittags machten wir Pause und auch in diesem Jahr freuten wir uns über das Wiedersehen von bekannten Gesichtern, das Kennenlernen neuer Teilnehmer und über die vielen jungen Familien die den Weg zum Kongress gefunden haben. Jeder ist beim INER-Kongress willkommen: Mitglieder, Multiplikatoren und besonders auch jene, die einfach Interesse an NER haben.

Nach der Pause stellte uns Monika Kastner ihren Kurzbericht zu zwei wichtigen Themen vor: Hormonersatztherapie (HET) für Wechseljahrfrauen? und Verhütung für den Mann. Monika erläuterte uns wie und warum die HET angewendet wurde. Frauen die diese Therapie ablehnten, sagte man, dass sie ohne dieser Therapie ein höheres Risiko haben werden folgende Erkrankungen zu bekommen: Herzinfarkt, Demenz oder Osteoporose, dafür gab es aber keine Studien. Der Östrogenmangel, der durch die Einstellung der Tätigkeit der Eierstöcke ganz normal ist, wurde als negativ behaftet und sollte daher mit der HET behandelt werden. Am Beginn des 21. Jhd. wurden die Stimmen immer kritischer, HET bewirkte mehr Schlaganfälle, mehr Herzinfarkte, keinen Knochenaufbau, half nicht gegen Demenz und begünstigte mehrere Krebsarten. Nach Abschaffung der HET, gingen die Brustkrebserkrankungen wieder zurück, jedoch begann man dann die Therapie mit pflanzlichen Mitteln zu ersetzen. Diese helfen jedoch kaum und können sogar Nierenschäden verursachen. Monika schlägt den Frauen in den Wechseljahren vor auf sich selbst zu achten mit Bewegung und gesunder Ernährung.

Beim Thema Verhütung für den Mann, erzählte uns Monika von der Spritze für den Mann, es wurde klar, dass auch dies nicht die Lösung für die Zukunft sein kann. Studien mussten abgebrochen werden, da die Nebenwirkungen (Libidoverlust, Akne und Depressionen) eine Weiterführung nicht zuließen. Auch erfuhren wir von einer neuen Methode wo ein Gel in die Samenleiter gespritzt wird, so, dass die Spermazellen nicht durch kommen können.

Da kann man froh sein, dass das Ehepaar Rötzer schon vor vielen Jahren eine bessere Methode für uns entdeckt hat.

Den letzten Vortrag des Vormittags wurde von Prof. Dr.med. Walter Rhomberg gehalten zum Thema „Künstliche Befruchtung und In-vitro Fertilisation (IVF)“. Hier erfuhren wir mehr über die Methoden der künstlichen Befruchtung, über die Frühphase der Embryo-Entwicklung, die Technik und Fakten der IVF. Wir hörten auch über die negativen medizinischen Aspekte und betrachteten einige ethische Gesichtspunkte. Dr. Rhomberg erzählte uns auch über die Epigenetik, wie sie funktioniert und deren Einfluss auf die Charaktereigenschaften des Menschen. Der Psalmvers: „HERR, du hast mich gewoben im Schoß meiner Mutter“ hat zum Denken angeregt. Auch die körperlichen und geistigen Risiken für Mutter und Kind und das Milliardengeschäft, was mit dem Wunsch nach einem Kind gemacht wird, beschäftigte uns sehr.

Nun durften wir uns auf das Mittagessen freuen und über die vielen Kinder, die nun von der Kinderbetreuung wieder zu den Eltern zurückkehrten. Wie schon das Frühstück, fehlte es uns an nichts beim Essen, auch nicht an schönen Begegnungen. Wer danach noch etwas Zeit hatte besuchte das nur wenige Minuten entfernte Schönstatt-Heiligtum, die Kapelle oberhalb des Hauses. Dort konnte man ein paar ruhige Momente im Gebet verbringen.

Nachmittags starteten wir mit Elisabeth in den zweiten Zyklusteil dieses Kongresses. Auch hier wieder einige Hinweise:

- „Keine/Nie Voraussagen treffen“, Bei einem Zyklusbeispiel sahen wir deutlich, dass eine „Sicher unfruchtbare Zeit“ bei bereits zwei vorhandenen höheren Messungen nicht vorausgesagt werden kann.
- „NER ist ein Weg ohne Verhütungsmittel“, eine neutrale Definition ist wichtig um ALLE erreichen zu können, die die periodische Enthaltbarkeit ohne Verhütung leben wollen.

- Nach Absetzen der Pille ist es sehr wichtig, das Merkblatt und die Bücher für die Beratung zu verwenden.
- Der Mittelschmerz ist kein Zeichen für den Eisprung.
- Die Sonderfälle die bei der Auswertung auftreten können wurden ebenfalls wiederholt (Buch: Natürliche Empfängnisregelung - Die sympto-thermale Methode - der partnerschaftliche Weg: Tabelle 8.1, 8.2, 8.3, 9 und 12).

Anschließend präsentierte uns Walter Gabathuler die neue INER-App und weitere interessante technische Entwicklungen. Die lang ersehnte INER-App (Applikation) wurde durch ein polnisches Team fertig gestellt und ist bereits auf Deutsch verfügbar. Sie heißt INERCycle und ist über [www.inercycle.org](http://www.inercycle.org), und auch über die App-Stores von Google, Apple und Windows zu finden. Nach dem Login kann man drei Monate lang gratis testen, danach kostet sie 9€ pro Jahr. Es gibt auch die Möglichkeit sich als Beobachter/Berater anzumelden, dann ist sie gratis, eigene Zyklen kann man dann nicht aufzeichnen. Diese Anwendung ist über mehrere Geräte verwendbar, ob Handy, Tablet oder PC man kann immer auf seine Zyklen zugreifen. Die Auswertung übernimmt die App jedoch nicht, sie bietet aber alle Möglichkeiten an, die Zyklen selbst auszuwerten. Die Hilfe-Funktion in der App bittet die Möglichkeit an, dass ein „Beobachter“ bei Fragen bzw. bei der Auswertung hilft. Anschließend erzählte uns Walter noch von SYMPTHEM, welches über Windows-Systeme verwendet werden kann. So haben wir also nun drei Möglichkeiten die Zyklen aufzuzeichnen: handschriftlich, INERCycle und SYMPTHEM. Dann dürften wir noch von zwei Neuigkeiten am Markt erfahren. Das erste Gerät nennt sich Trackle, dies ist ein Temperaturmessgerät, welches vaginal angewendet wird. Die Messungen aus einem Testlauf, konnten jedoch nicht überzeugen. Das zweite Gerät ist ein Peak-Fertility-Armband, das die fruchtbare Zeit bestimmen soll. Es ist sehr spannend zu sehen, welche Geräte in diesen Bereich entwickelt werden, um NER zu leben, sind diese jedoch nicht notwendig.

Dann gab es wieder eine Pause bevor wir uns auf das nächste Thema einließen. Dr. Helmut Prader teilte mit uns seine Gedanken zur Erstellung eines Faltblattes für die Betreuung von Frauen und Ehepaaren mit Spontanaborten. Zweck des Merkblattes ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen wie man in dieser Situation für sich und die Familie Hilfe und Trost erfahren kann. Oft ist die Schwangerschaft in den ersten Wochen noch ein Geheimnis des Paares gewesen, es wird daher wenig mit anderen über die Fehlgeburt gesprochen. Es gibt aber viele Betroffene, da ungefähr jede zweite bis dritte Frau eine Fehlgeburt am Beginn der Schwangerschaft hat. Frauen und Männer trauern anders. Der Mann sucht nach einer Lösung und zieht sich zurück, da er keine Lösung anbieten kann. Die Frau jedoch möchte reden und braucht einen Zuhörer, eine Schulter zum Anlehnen. Verschiedene Hilfestellungen wurden angesprochen: gemeinsame Trauer des Paares anregen, Hilfe von Freunden und Familie annehmen, dem Kind einen Namen geben, einen Gedenktag festlegen, eine Beisetzung organisieren, ein Requiem feiern, geistliche Begleitung in Anspruch nehmen, offen sein für eine weitere Schwangerschaft (Trauerzeit davor zugestehen), das Kind als Familienmitglied betrachten und die Perspektive der Ewigkeit nicht außer Acht lassen. Dr. Prader stellte auch einen Gebetsvorschlag vor und half uns dieses Thema bewusster zu betrachten. Das fertige Merkblatt/Faltblatt soll dann an allen Orten ausgelegt werden, wo Betroffene damit erreicht werden können.

Danach stellte uns Dr. Werner Neuer die Salzburger Erklärung vor. Elisabeth begrüßte Dr. Neuer, der trotz vieler Termine gekommen ist, dank der Vermittlung von Christoph Casetti. Am Beginn hat Dr. Neuer für jeden von uns eine Ausgabe der Salzburger Erklärung mitgebracht, welche im Informationsblatt „Medizin und Ideologie“ veröffentlicht wurde. Unter anderem führten Überlegungen zu Humanae Vitae, eine bekannte Predigt von Kardinal Schönborn, die Rede Papst Benedikts XVI. im Deutschen Bundestag am 22. September 2011 (und die darin angesprochene Ökologie des Menschen) zum Salzburger Kongress. Dr. Neuer wurde gebeten hierfür eine Erklärung zu verfassen. Das Schöne an dieser Erklärung ist, dass sie von vielen unterschiedlichen Vertretern christlicher Kirchen unterschrieben wurde und auch nach ihrer Veröffentlichung weitere Unterschriften nachgereicht wurden. Diese Erklärung soll ein Lehrschreiben sein, welches die Ethik der Schöpfungsordnung beinhaltet und die „Ökologie des Menschen“ behandelt. Was hat das nun mit

NER zu tun? Die Salzburger Erklärung sagt nichts, was nicht auch Humanae Vitae sagt und NER ist praktizierende Ökologie des Menschen.

Nach diesem interessanten Vortrag durften wir uns beim Abendessen stärken, bevor wir uns in das Abendforum vertieften. Hier konnten Fragen an die Referenten des Tages gestellt werden und die Arbeitskreise des Vortages wurden vorgestellt. Vom Arbeitskreis 1 – „Bedenkenswertes für den Mann“ erfuhren wir nicht viel. Die Männer behalten die Inhalte gerne für sich, das ist ja bereits Tradition. Der Arbeitskreis 2 von Erika Herzog wurde von den Teilnehmern sehr gelobt. Das Thema „NER – als Wegweiser zu einem gelingenden Leben“ wurde mit viel Herz besprochen. Monika Kastner erzählte uns vom Arbeitskreis 3 – „Unser Wissen in die Welt tragen...“ - Wie kann ein INER-Mitarbeiter bei den verschiedenen Veranstaltungen klug unsere Sicht des Menschen einbringen? Sie erzählte uns einige Beispiele die im Arbeitskreis besprochen wurden, wo sich bei Themen von A wie Abwasser bis Z wie Zivilcourage unsere Themenbereiche überschneiden und so auch eingebracht werden können.

Nachdem das Abendform mit einem musikalischen Beitrag mit Klavier und humorvollen Text abgeschlossen wurde, begann das offene Beisammensein mit Musik und Tanz und vielen schönen Gesprächen, welche auch noch zu später Stunde stattfanden.

Sonntagmorgen, nach dem Frühstück, starteten wir wieder um neun Uhr in den zweiten Kongresstag. Nach den allgemeinen Informationen, wurde das Morgengebet gesprochen und Elisabeth begann dann mit ihrem dritten Zyklusteil. Diesmal ging es um das Thema „Lichteinfall und Zyklusablauf“ bei unregelmäßigen Zyklen. Elisabeth erzählte uns von ihrem Vortrag den sie vor Ärzten gehalten hat. Es gibt zwei Möglichkeiten bei unregelmäßigen Zyklen mittels des Themas Lichteinfall zu helfen. Bei der ersten Variante schläft man nur noch im komplett abgedunkelten Zimmer, dies kann zur Verkürzung der ersten Zyklusphase führen. Bei der zweiten Variante lässt man während der Zervixschleimphase indirektes Licht zu, ansonsten soll es wieder dunkel bleiben. Elisabeth gab uns auch den Hinweis, dass es bei Frauen die zu Fehlgeburten neigen und bei Paaren mit Kinderwunsch helfen kann, wenn man im Dunklen schläft. Bei Beratungen bitte den Betroffenen die drei „medizinischen Merkblätter“ in doppelter Ausführung mitgeben, damit sie dies mit ihren Arzt besprechen können. Ganz wichtiger Hinweis - wir sind keine Ärzte, ob eine Behandlung notwendig ist, können wir nicht bestimmen.

Im Anschluss einer kurzen Pause konnten wir einen sehr spannenden Vortrag von Prof. Dr. Erich Schneider zum Thema „Potentielle Auswirkungen der „Pille“ auf Partnerwahl und Beziehung“ verfolgen. Er erläuterte uns wie die Wahrnehmung des Mannes durch die Frau durch Einfluss der Verhütungshormone verändert werden kann. Zwei Bereiche wurden aufgezeigt:

- Die Empfindlichkeit des weiblichen Geruchssinns (welcher bei der Partnerwahl einen Partner mit möglichst genetisch großen Unterschieden als angenehm empfindet) wird reduziert.
- Frauen ohne Einfluss der Pille empfinden männlichere Gesichtszüge interessanter.

Es wurde auch aufgezeigt, dass die Wahrnehmung der Frau durch den Mann sich im Verlauf des Zyklus verändert und der Mann sich während der fruchtbaren Zeit der Frau anders verhält als in der unfruchtbaren Zeit. So kann auch umgekehrt, die hormonellen Mittel Einfluss auf die Partnerwahl haben.

Nach einem Ausblick vom Walter Gabathuler, einigen Dankesworten und ein paar Filmausschnitten verabschiedeten sich auch die Gastgeber von uns und sagten „NER und Schönstatt passen zusammen“. Nach diesem offiziellen Abschluss beendeten wir den Kongress noch mit einen gemeinsamen Sonntagsgottesdienst und einen fröhlichen Mittagessen im mittlerweile vom Frühling strahlenden Allgäu, wo nur noch auf den entfernten Bergen Schnee zu sehen war. Auch nächstes Jahr dürfen wir uns umgeben von Bergen in Südtirol beim nächsten Kongress wieder sehen.