

Bericht zum 32. INER-Kongress 2018 in Oberbozen

Der INER-Kongress 2018 fand wieder einmal in Oberbozen statt. Um nach Oberbozen zu kommen, gibt es mehrere Wege, die wahrscheinlich spannendste und wunderschönste Anreise hatten jedoch jene Teilnehmer, die über Bozen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln angereist sind. Kam man mit dem Zug in Bozen an, fand man sich in einer pulsierenden, heiß-sommerlichen Stadt wieder, die Italien-pur versprach. Wenige 100 Meter vom Bahnhof entfernt, gelangte man zur Seilbahn die einen in kurzer Zeit von Italien direkt hinein in die Alpen – nach Oberbozen brachte. Auf dem Weg schwebte man förmlich über Weinberge und hatte eine atemberaubende Aussicht über die Stadt und die Dolomiten.

Oben angekommen konnte man die frische Luft der Berge atmen und hat den städtischen Trubel schnell wieder vergessen. Noch war man jedoch nicht am Ziel. Nun konnte man direkt in die Schmalspurbahn einsteigen, die einen durch die grün-strahlende Landschaft nach Lichtenstern brachte. Nach ein paar Minuten Wanderung durch den steilen aber auch kühlen Wald war man angekommen – angekommen im Haus der Familie – angekommen zum 32. INER-Kongress.

Viele der Kongressteilnehmer reisten schon freitags an, manche noch früher, das lohnte sich auch bei der schönen Umgebung und dem Traumwetter.

Freitagnachmittag fanden wie gewohnt die Arbeitskreise und abends die Mitgliederversammlung statt. Hier konnten wir den neuen 1. Vorsitzenden, Thomas Einwaller, in seinem neuen Amt begrüßen.

Samstagmorgen waren wir dann auch mit den letzten Ankömmlingen vollständig und viele starteten den Tag mit dem Gottesdienst in der hellen Kapelle. Anschließend freuten wir uns über ein gutes Frühstück und über die ersten ungezwungenen und interessanten Unterhaltungen.

Um neun Uhr versammelten sich die Teilnehmer im Kongresssaal und kurze Zeit später stellte uns Elisabeth Rötzer die vier Kinderbetreuer vor: „Ohne euch hätt´ ma nicht so einen schönen Kongress!“. Anschließend hielt Jörg Hartmann für uns eine kurze Andacht.

Nach dem alle, die ihr Zertifikat verlängern wollten, ihre „Hausaufgaben“ abgegeben hatten, startete Elisabeth mit ihrer ersten Zyklusfortbildung. Hier ein paar wichtige Hinweise:

- Für unsere Aufzeichnungen sind analoge Thermometer erforderlich. Es ist wichtig, dass wir darauf hinweisen und in der Beratung erklären, warum das so ist. Hilfreich ist es, stets einige Thermometer auf Lager zu haben, damit diese gleich weitergegeben werden können.
- Pfeilmessungen (Tabelle 9 im Buch Natürliche Empfängnisregelung – Die sympto-thermale Methode – Der partnerschaftliche Weg):
 - Bei Anfängerinnen dürfen Pfeilmessungen nur gemacht werden, wenn die sechs tieferen Messungen vollständig sind.
 - Mehr als drei Pfeilmessungen sollten nicht gemacht werden.
 - Bei der Verwendung von Pfeilmessungen sollte darauf geachtet werden, dass die tieferen Messungen, der Schleimhöhepunkt und die ersten höheren Messungen stets zeitlich im Zusammenhang stehen.
- Oft klagen Frauen über kurze Zyklen – aber wer kurze Zyklen hat, der hat im ganzen Jahr viel mehr SU-Zeit (Sicher-unfruchtbare-Zeit).
- Wenn eine Frau die Muttermunduntersuchung vornimmt, dann ist der Schleimhöhepunkt stets am Muttermund zu bestimmen, da die äußere Beobachtung durch die Muttermunduntersuchung verändert wird.
- Ein paar Hinweise zur Stillzeit und erneuter Schwangerschaft:
 - Man kann in der Stillzeit schwanger werden!
 - Man kann vor der ersten Blutung schwanger werden!

- Ohne Aufzeichnungen ist es schwierig den Beginn der Schwangerschaft zu fixieren, daher sind Aufzeichnungen in der Stillzeit sehr empfehlenswert.
- Stillzeit und Wechseljahre: Höhepunktsregel, Messung der Aufwachtemperatur und eventuell Selbstuntersuchung des Muttermundes anwenden.
- Beim NICHT-Stillen sollte man bereits in der sechsten Woche nach der Geburt auf Zeichen der Fruchtbarkeit achten, eventuell ist Fruchtbarkeit gegeben, hier auch bis zur ersten Blutung die Höhepunktsregel beachten (siehe unser Buch und Stillmappe).
- Beim Auswerten beachten wir zuerst den Zervixschleim und dann erst die Temperaturmessungen.
- Auch bei kurzen Hochlagen ist das Eintreten einer Schwangerschaft möglich, hier besteht bei Kinderwunsch kein Grund zur Sorge.

Nach diesen ersten zwei Einheiten der Zyklusfortbildung freuten wir uns über eine Pause, die gefüllt war mit Gesprächen, Kaffee und vielen interessanten Büchern am Bücherstand.

Kurz vor zwölf Uhr kündigte Elisabeth den nächsten Vortrag von Dr. Helmut Prader an „Bioethik: Was gehört dazu? Übersicht und Grundlagen“. Die Bioethik ist ein sehr umfassendes Feld. Definition: ethische Reflexion jeglichen Umgangs von Menschen mit der belebten Umwelt (Mensch, Tier, Natur). Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie in der Gesellschaft dem Thema begegnet wird: über den Glauben, über parlamentarische Mehrheiten, über zeitgenössische Strömungen oder mit Hilfe von Experten in Ethikkommissionen. Jedoch ist zu bemerken, dass die Wahl dieser Experten maßgeblich auch die Ergebnisse beeinflusst. So ist es Machthabern möglich, die Richtung zu beeinflussen. Bei dieser Präsentation über Bioethik lag der Schwerpunkt auf den Menschen. Die Themen wurden anhand der Lebensphasen eingeteilt: Pränatal, Postnatal, Sterbeprozess und Lebensende. Besonders interessant waren die Ausführungen zum Thema Hirntod und Organspende und zur Frage: „Wann verlässt die Seele den Menschen?“.

Dann stellte uns Walter Gabathuler (der weiter im INER-Vorstand bleibt und der verantwortlich ist für „Medien“) unsere NER-App vor. Diese Applikation war auch Thema beim Arbeitskreis am Vortag, wo mit Laptop und Handy INERCycle ausgiebig getestet wurde. Die App wurde von INER-Polen entwickelt, ist über alle Geräte (Handy, Laptop, Tablet, PC) anwendbar. Sie ist eine Alternative zum Aufzeichnen am Papier, jedoch benötigt man Buch und Kurs, da die Auswertung weiterhin selbst durchzuführen ist. Dies ist auch so gewollt. Die App kostet im Jahr ca. 9 Euro und steht in folgenden Sprachen zur Verfügung: Deutsch, Englisch, Polnisch, Französisch, Spanisch und Italienisch. Wobei man die ersten drei Monate kostenlos testen kann. Gespeichert werden die Inhalte über Cloudspeicher, das Offlinearbeiten ist aber möglich. Dies hat sich auch beim Arbeitskreis bewährt: es ist empfehlenswert, gerade wenn die Internetverbindung schlecht ist, einfach offline zugehen, alles einzutragen und auszuwerten. Anschließend wird automatisch aktualisiert, wenn man wieder online ist und die Verbindung besser ist. Durch den Cloudspeicher kann man parallel mit mehreren Geräten den Zyklus führen. Die App ermöglicht es auch einem Berater den Zyklus zur Verfügung zu stellen, sodass dieser zum Beispiel bei der Auswertung helfen kann. Einfach ausprobieren: www.inercycle.org. Da nun auch das Programm Symphem in einer neuen Version für Windows zur Verfügung steht, haben wir nun drei Alternativen unsere Zyklen aufzuzeichnen: Bleistift/Papier, Symphem und INERCycle. Für INERCycle wurde auch ein Flyer gestaltet, mit dem gerne Werbung gemacht werden darf.

Anschließend folgten die beiden anderen Berichte der Arbeitskreise vom Vortag. Karolin Wehlers Arbeitskreis wurde von Maria Prügl vorgestellt: Es nahmen ca. 20 Frauen und zwei Männer am Arbeitskreis teil. Der Arbeitskreis, der die Theologie des Leibes zum Thema hatte, könnte so zusammengefasst werden: „neuer Blick auf die menschliche Liebe“. Karolin absolvierte die Ausbildung dazu in Heiligenkreuz. Sie erzählte, zeigte Bilder und Filme und anschließend gab es Zeit für Gespräch, Fragen und eine gute Diskussion.

Weiteres wurde dann auch noch vom Männer-Arbeitskreis erzählt, diesmal durften wir Frauen doch ein paar Informationen erfahren. Die letzten Jahre hatten sich die Männer ja leider in Schweigen gehüllt. Das Thema „von Mann zu Mann“ beschäftigte die Gruppe. Die Frage „Was ist die Grundsehnsucht des Mannes?“ wurde behandelt. Auch der Umgang des Mannes mit den Stimmungsschwankungen der Frau war Thema: Wie kann der Mann diese abschwächen? Antwort: „Mit Jesus im Herzen hat man einen Puffer, um damit umgehen zu können“.

Nach diesem sehr abwechslungsreichen und schönen Vormittag folgten das Mittagessen und eine kurze Pause, bis es um halb drei Uhr mit dem Vortrag von Erich Schneider „Blitzlichter zum Thema – Auswirkungen der Pille auf die Libido“ weiter ging. Die Libido ist das sexuelle Begehren. In der Phase um den Eisprung steigt die Menge an Testosteron im weiblichen Körper (zusammen mit dem Anstieg des luteinisierenden Hormons), die Folge ist ein Anstieg der Libido. Was hat das nun mit der Pille zu tun? Hypothese: „Die Pille senkt die Libido“. Die Pille senkt den Testosteronspiegel, heißt dies nun „Erniedrigung von Testosteron gleich Erniedrigung der Libido“? Aus den Studien kann kein klares Ergebnis entnommen werden. Die Situation ist kompliziert, es gibt viele Einflussfaktoren: viele verschiedene Präparate, verschiedene Methoden zum Erheben der Studiendaten und ganz unterschiedliche Lebenssituationen der Frauen. Die Abnahme der Libido durch hormonelle Kontrazeptiva konnte nicht bewiesen werden, aber die „Pille“ verursacht Thrombosen, Schlaganfälle, Depressionen, Störungen in der Partnerwahrnehmung und kann eine Herabwürdigung und Entwertung der Frau verursachen. Daraus folgt weiterhin, die Pille ist nicht empfehlenswert.

Um fünfzehn Uhr folgte der Vortrag von DDDr. Peter Egger: „Die Antwort Jesu auf die Fragen und Probleme unserer Zeit“. DDDr. Egger startete mit einem gemeinsamen Gebet seine Ausführungen. Dann zeigte er uns ein Bild Jesu, welches das Ergebnis der neuesten Forschungen über das Antlitz Jesu ist: „Dieser Jesus ist unser Herr, aber auch unser Erlöser und auch unser Lehrer“. In 20 Punkten brachte uns DDDr. Egger auf ganz konkrete Weise näher, wie Jesus uns helfen kann, uns zu entfalten, dauerhaftes Glück zu finden, Probleme/Schwierigkeiten zu meistern und wie wir mit alternativem Denken und Handeln die Menschen und die Welt erneuern können. Hier einige Auszüge:

- Richte zuerst dein Leben auf Gott aus!
- Orientierung: Nur wenn wir nach dem Willen des Schöpfers fragen, dann können wir uns selbst begreifen – wir können uns entfalten, wenn wir die göttliche Ordnung anerkennen – das bringt Freude und Zuversicht!
- Gewalt: Nicht mit Gewalt auf Gewalt reagieren. Sanftmut ist ein Zeichen der Stärke nicht der Schwäche. Sanftmut beruhigt Gewalt.
- Ungerechtigkeit: Jesus ladet den Menschen ein, in seinem Umfeld für Gerechtigkeit zu sorgen.
- negative Gefühle: Die Gefühle sind die Motoren der Gesellschaft. Negative Gefühle fahren in die falsche Richtung. Umweltverschmutzung ist nicht das größte Problem, sondern die „Inweltverschmutzung“. Bei einem unreinen Herzen kann man nur durch einen neuen Geist etwas machen. Das geht mit Gebet, beim Beten kann man nicht fluchen und nicht streiten.
- Sucht: Fasten bricht die Macht der Versuchung; man muss dort fasten, wo man eine Schwäche hat. Wenn das nicht gelingt, dann musst du beten! Wenn 7-mal beten nicht reicht, dann 77-mal!
- Ehe: Liebe ist eine Haltung! Nicht nur ein Gefühl! Haltung gibt halt!
- Feinde: Vergebt einander! Solange du nicht vergibst, wirst du nicht frei. Gefühlsmäßig oft schwer möglich – durchs Beten kann man vergeben.
- Esoterik: „Euer Vater im Himmel wird denen Gutes geben, die ihn bitten“ „Energie“ ist langweilig, sie antwortet nicht, sie tröstet nicht. Nicht „ENTLEERUNG“ im Nirwana, sondern „ERFÜLLUNG“ in Ewigkeit!
- Schuld: Deine Sünden sind dir vergeben! Er hat die Macht.
- Leid: Ich werde euch Ruhe verschaffen.

- Tod: Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er gestorben ist.
- Der letzte Sinn: Gemeinschaft mit Gott.

Nach einer kurzen Pause folgte im Programm der Vortrag „Mensch vom Anfang bis zum Ende“ von Dr. Karin Kroboth-Svoboda. Sie ist praktische Hausärztin und Schulärztin in Wien und Multiplikatorin seit 1989. Sie zeigte uns die Zusammenhänge von Verhütung, Abtreibung und Sterbehilfe auf. Gegenübergestellt wurden diesen Punkten die Natürliche Empfängnisregelung und die Palliativmedizin, beides ermöglicht ein „Menschsein vom Anfang bis zum Ende“. Die positive Einstellung zu Verhütung und Abtreibung führt leider auch zu einer positiven Einstellung zur Euthanasie. Die Richtlinien des Arztberufes haben sich geändert von „Du sollst nicht töten!“ zum Genfer Gelöbnis. Hier geht es nicht mehr allein um das Leben, sondern andere Aspekte treten in den Vordergrund. Zum Beispiel die Autonomie des Patienten oder die Gesundheit des Arztes. Hier ein paar Hinweise und Anregungen aus dem Vortrag:

- Abtreibung ist nicht meldepflichtig in Österreich, es werden jährlich ca. 80000 Kinder abgetrieben. Abtreibung in Österreich geht nicht auf Krankenschein. Die Möglichkeit zur Abtreibung ist aber leicht verfügbar und die Beratung ist zu wenig. Fristenlösung seit 1975.
- Aktive Sterbehilfe ist in Österreich verboten, passive Sterbehilfe ist straffrei.
- Erstes IVF-Kind 1982 in Österreich, Gesetze zu IVF (In-vitro-Fertilisation) jedoch erst 1992.
- Was ist ein Kind? – Ein Geschenk an die Eltern!

Dr. Kroboth-Svoboda erzählte uns dann noch von den vielen verschiedenen Methoden rund um Kinderwunsch: IVF, ICSI, Samenspende, Eizellspende, Embryonenspende/-adoption, Leihmutterchaft, Egg-Sharing und Social-Egg-Freezing. Ist das die Zukunft? Dürfen wir, was wir können? Zum Schluss wurden die Themen Präimplantationsdiagnostik und die Stammzellforschung behandelt.

Kurz vor 18 Uhr wurde der Tag mit ein paar Fragen beendet. Nach dem der Saal umgeräumt wurde und ein unglaublich schönes und großes Abendbuffet vorbereitet wurde, konnten wir uns auf ausgiebiges Beisammensein mit Musik und Erinnerungen an „unsere Vera Kaffanke“ freuen. Jörg und Evelyn Hartmann erzählten von Vera Kaffanke, von ihren gemeinsamen Erlebnissen in der DDR und Geschichten über Rumänien, über die durchgeführten A-Kurse und ihren unermüdlichen Einsatz für die Verbreitung der NER, der sogar bis zu Schulungen am Wochenbett führte. Elisabeth zeigte dazu alte Fotos, zwischen durch gab es Gesang, Blasmusik und Tanz. Benedikt Weber wurde zum ausgezeichnet absolvierten Zertifikat gratuliert; die ersten Preise der Tombola wurden gezogen und ein Geburtstagsständchen war auch mit dabei. Zum Abschluss des Abends wurden dann die letzten Preise der Tombola verlost und der Hauptgewinn war ein Aufenthalt im Park Hotel Villa Etschland in Südtirol. Die Tombola war ein großer Erfolg und jeder Gewinn brachte viel Freude.

Sonntagmorgen starteten wir nach einem ausgiebigen Frühstück und der morgendlichen Andacht von Jörg Hartmann den Tag mit der dritten Zykluseinheit von Elisabeth. Sie besprach mit uns einen Vortrag, den sie bereits vor Ärzten gehalten hatte: „NER und unregelmäßige Zyklen“. Zu Beginn erzählte sie uns über die Anfänge in den 1950er Jahren, über die gute Zusammenarbeit ihrer Eltern und darüber, dass es sehr wichtig war, dass ihre Mutter alle ihre Beobachtungen ihren Ehemann erzählte, sodass er damit arbeiten konnte. Auch hier wieder einige Hinweise:

- Was ist ein normaler Zyklus? Nicht die Länge ist ausschlaggebend. Normal ist „bi-phasisch“, ob 19 Tage oder über 40 Tage.
- Zwischenblutungen können fruchtbar sein.
- Ein langer „normaler“ Zyklus hat zu Beginn eine lange Phase ohne Zervixschleim, bis die übliche Schleimphase eintritt. Beim unregelmäßigen Zyklus jedoch kommt es immer wieder zu Schleimphasen mit bester Schleimqualität ohne Temperaturanstieg.
- Unregelmäßige Zyklen bei Mädchen sind völlig normal.

- Mönchspfeffer, Magnesium und die Beachtung des Lichteinfalls im Zusammenhang mit dem Zyklusablauf können helfen (siehe Merkblätter).
- Warum ist ein Zyklus unregelmäßig? Durch die Einnahme der Pille behandelt man nicht die Ursache. Der Hormonstatus soll erhoben werden, um dann eine Therapie durchführen zu können. Achtung: Der Hormonstatus kann in die Irre führen, wenn er nicht mit den Aufzeichnungen in Zusammenhang gebracht wird.
- Wenn kein Befund beim Hormonstatus erhoben werden konnte, dann ist der Einsatz von Gelbkörperhormon empfohlen. Denn lange Schleimphasen (auch mit Zwischenblutungen) ohne richtige Regelblutung sind unbedingt abzuklären. Es ist nicht gut, wenn ständig Gebärmutter Schleimhaut aufgebaut, aber diese nicht durch Gelbkörperhormone umgewandelt wird. Dies kann sogar Gebärmutterkrebs verursachen. Daher ist es wichtig, dass jede Frau Zyklusaufzeichnungen führt. Achtung: Gelbkörperhormone als Therapie müssen zeitlich passend zum Zyklus eingesetzt werden.
- Hier ist eine Zusammenarbeit mit dem Frauenarzt oder dem praktischen Hausarzt wichtig.

Den letzten Vortrag des Kongresses durfte uns Christoph Casetti halten, sein Thema war „50 Jahre Humanae vitae“. Er präsentierte uns den weiteren Verlauf um die Enzyklika Humanae vitae in den letzten 10 Jahren von 2008 bis 2018. Hier ein paar Auszüge:

- 2008:
 - **Papst Benedikt XVI.** würdigt Humanae vitae (HV).
 - Eine Pro-Life-Organisation ruft alle Priester der Welt auf HV zu akzeptieren.
 - **Papst Benedikt XVI.:** „Die Eheleute sind dazu berufen sich ihrerseits einander vorbehaltlos zu schenken ..., die Möglichkeit neues Leben zu zeugen gehöre dazu, dadurch sind sie Gott nicht nur ähnlich, sondern ein Teil von Ihm“.
 - **Kardinal Martini** (Jerusalem Nachtgespräche): er spricht vom Schaden, die HV hervorbrachte. Martini erhoffte sich eine Korrektur. **Klaus Kühn** widerspricht dem in einem Interview.
 - **Weihbischof Laun:** Einheit von Mann und Frau kann wirklich gelebt werden: Leib-seelische Einheit von Mann und Frau.
 - **Kardinal Schönborns** Predigt im Abendmahlssaal vor 170 europäischen Bischöfen, hält das Thema in Österreich aktuell.
 - **Kardinal Schönborn** über die Maria-Troster-Erklärung: Er empfand HV damals auch als nicht lebbar, heute (2008) zeigt sich, dass HV prophetisch ist!
- 2010
 - **Nordische Bischöfe** würdigen HV: Die neuen Erkenntnisse der Sexualität machen es möglich über natürliche Empfängnisregelung den natürlichen Zyklus der Frau zu beachten.
- 2013
 - **New York Times:** Natürliche Empfängnisregelung verändert die Beziehung der Partnerschaften; mehre Partner sind schlecht; Selbstbefriedigung lässt die Begegnung mit dem Partner verkümmern.
- 2016
 - Apostolisches Schreiben Amoris laetitia von **Papst Franziskus:** Darin wird HV dreimal erwähnt (Nr. 68, Nr. 82, Nr. 222). „Es muss immer hervorgehoben werden, dass Kinder ein wunderbares Geschenk Gottes sind, eine Freude für die Eltern und für die Kirche. Durch sie erneuert der Herr die Welt.“
- 2017
 - **Kardinal Dolan**, Erzbischof von New York: „HV hätte vor Verhütungswelle und Untreue gewarnt.“
- 2018

- **Kardinal Gerhard Ludwig Müller:** „Gleich zwei Päpste, die heilig seien, würden die Theologie in der Enzyklika verkörpern.“ „HV ist menschenliebend.“ „Regierungen zerstören sich selbst, wenn sie gegen HV, gegen die Ehe handeln.“
- Es steht die Frage im Raum, ob die Jugendsynode, eine Erneuerung von HV bevorsteht.
- Viele Frauen haben genug von der Pille und ihren Nebenwirkungen.
- Dank an alle Mitglieder von INER die die Lebensweise von NER bezeugen.

Nach diesen sehr interessanten Ausführungen gab es von Walter noch Informationen über neue Flyer und Broschüren. Viele Dankesworte wurden ausgesprochen an die Vielen, die etwas zum Kongress beigetragen haben, besonders wurden der Kinderbetreuung und Elisabeth gedankt. Zum Abschluss durften wir noch ein altes Video mit einer Ansprache von Josef Rötzer, aufgenommen am 12. Internationalen Familienkongress in Wien (Oktober 1988), sehen. Einen besseren Abschluss konnte es fast nicht geben. Nur die gemeinsame Feier des Sonntagsgottesdienstes konnte den Tag noch schöner machen.

Jetzt bleibt nur noch zum nächsten Kongress einzuladen. Dieser findet vom 5. bis 7. April 2019 im Schönstatt Zentrum Vallendar in Deutschland statt. Und wer schon einen Kalender für 2020 zu Hand hat, kann sich gleich den Jubiläumskongress in Wels von 1. bis 3. Mai 2020 in Schloss Puchberg in Wels in Oberösterreich eintragen – wir feiern dann 100. Geburtstag von Josef Rötzer.