

Natürliche Familienplanung - was dahinter steckt

Familienplanung ohne hormonelle Belastung? Das Bistum Regensburg fördert die Natürliche Familienplanung. Doris Bräuherr erklärt im Interview, wie und warum diese Familienplanungsmethode funktioniert.



Regensburg (kath.net/pbr) Familienplanung ohne hormonelle Belastung? Möglich ist das durch Natürliche Familienplanung, die besser ist als ihr Ruf. Im Bistum Regensburg gibt es dafür eine eigene Stelle - die Arbeitsgruppe Natürliche Familienplanung. Leiterin Doris Bräuherr (Foto) erklärt im Interview, was dahinter steckt und wie und warum so eine Familienplanungsmethode funktioniert.

Frau Bräuherr, was heißt eigentlich NFP genau?

Doris Bräuherr: NFP steht für Natürliche Familienplanung. Der Körper sendet Signale aus. Frauen können diese Zeichen beobachten und anhand derer erkennen, wann sie fruchtbare und unfruchtbare Zeiten haben.

Es gibt zum einen den Begriff Natürliche Familienplanung, zum anderen lesen wir auch häufig von "Sensiplan" - wo ist denn da der Unterschied?

Bräuherr: Sensiplan ist sozusagen der Überbegriff, eine Art Dachorganisation auf europäischer Ebene. Damit wurde versucht, einen Begriff zu finden, mit dem sich alle anfreunden können - nicht nur auf Deutschlandebene, sondern auf Europaebene. Alle NFP-Berater sind unter dem Begriff Sensiplan tätig. Den Begriff Sensiplan hat die Arbeitsgruppe Natürliche Familienplanung der Malteser aus Köln festgelegt.

Für wen eignet sich die Methode?

Bräuherr: Es ist eine Methode, die sich für viele Frauen eignet. Für Frauen, die ihren Körper besser kennenlernen wollen. Oder auch für Frauen, die sagen, sie möchten momentan kein Kind - und umgekehrt auch für Paare, die einen Kinderwunsch haben. Denn oft wissen Paare gar nicht, wann sie überhaupt schwanger werden können.

Wie funktioniert das denn jetzt genau?

Bräuherr: Eine Frau, die NFP anwenden möchte, misst jeden Morgen ihre Basaltemperatur, das heißt gleich nach dem Aufwachen. Wenn sie das immer macht, kann sie feststellen, dass die Temperatur um den Eisprung herum um 0,2 bis 0,5 Grad ansteigt. Das ist das eine, das zweite ist die Beobachtung des Zervixschleims, der sich ebenfalls verändert. Daran kann eine Frau erkennen, wann die fruchtbare Zeit ist.

Da sind sicher viele Leute erstmal skeptisch und fragen sich: "Kann das überhaupt funktionieren?" Wie erleben Sie das? Gibt es viele Vorurteile?

Vorurteile gibt es schon. Viele meinen, Sensiplan wäre mit der Kalendermethode gleichzusetzen, aber die Kalendermethode ist eine sehr, sehr unsichere Methode. Dort wird im Vorhinein gesagt, wann der

Eisprung ist - ohne zu berücksichtigen, dass es immer Einflüsse geben kann, die den Zyklus verändern. Bei Sensiplan ist das anders, da dort jeder Tag angeschaut wird. Dadurch gewinnt die Methode eine sehr hohe Sicherheit. Die Methodensicherheit liegt bei 0,2 Prozent - das ist vergleichbar mit der Pille.

Welche Vorteile hat die Methode denn darüber hinaus noch?

Bräuherr: Sensiplan hat den Vorteil, dass sie eine natürliche Methode ist. Sie hat keine Nebenwirkungen. Ich arbeite schon sehr lang als NFP-Beraterin und zu mir kommen viele junge Frauen, die einfach Probleme damit haben, dass sie die hormonellen Verhütungsmethoden nicht vertragen. Das kann sich zeigen über Schwindel, über Übelkeit, über Lustlosigkeit bis hin zu Migräneattacken. Und die sind auf der Suche nach etwas, das sie unbedenklich anwenden können.

Es ist auch eine sehr partnerschaftliche Methode. Es sind Frau und Mann gefragt. Beide müssen dazu stehen. Und es ist auch eine finanzielle Sache - man braucht eigentlich nur ein Thermometer für diese Methode.

Eignet sich so eine Methode für jeden?

Bräuherr: Für eine Frau, die in einer festen Partnerschaft lebt und die mit ihrem Mann über das Thema Verhütung reden kann, ist das eine geeignete Methode. Wenn das nicht möglich ist oder der Mann nicht auf die Bedürfnisse der Frau eingeht, kann das schon zu Schwierigkeiten führen. Bei jungen Mädchen, die noch nicht in einer festen Partnerschaft sind, würde ich davon abraten, weil sich die Partner oft der Verantwortung noch gar nicht bewusst sind, die das mit sich bringt.

Wenn eine Frau Sensiplan anwenden möchte - wie lernt sie das?

Bräuherr: Es gibt mehrere Möglichkeiten. Wer Interesse hat, für den gibt es erstmal ein Buch, das NFP-Praxisbuch, wo man einfach mal reinlesen kann und die Methode an sich besser kennenlernen kann. Dann empfehle ich jeder Frau, einen Einführungskurs zu machen. Sie kann gerne anrufen bei mir oder eine E-Mail schreiben, dann gebe ich Informationen raus. Beim Einführungskurs trifft man sich über ein halbes Jahr einmal im Monat mit einer NFP-Beraterin. Dabei beobachten die Frauen ihren Zyklus und bekommen Hilfen, ihn auszuwerten. Für diese Einführungskurse gibt es auch ein Arbeitsheft, mit dem man lernen kann, wie der Zyklus ausgewertet wird. Wer einen Einführungskurs machen möchte, kann eine Einzel- oder Gruppenberatung mit zwei bis drei Paaren machen.

Doris Bräuherr ist die Leiterin der Arbeitsgruppe Natürliche Familienplanung im Bistum Regensburg. Ihre Aufgabe ist es, die NFP-Beraterinnen in der Diözese Regensburg zu organisieren und zu koordinieren.

Foto Doris Bräuherr © Bistum Regensburg