

Britta Fuchs

# UN STILL BAR



Über die vielen Dimensionen  
des Stillens, ständige Bewertung  
und echte Selbstbestimmung

HAYMON  
verlag

## Inhalt

### VORWORT

#### WORÜBER SPRECHEN WIR HIER?

(Grundlagen)

Was ist Stillen? Wie funktioniert Stillen? Wozu stillen?  
Wer stillt? Wo wird gestillt? Warum erzähle ich das alles?

### SCHWANGERSCHAFT

#### 1. Trimester

*Die Sichtbarkeit des Stillens in den Medien /  
Die Entscheidung für oder gegen das Stillen*

#### 2. Trimester

*Die vermeintliche Natürlichkeit des Stillens / Eine „gute“  
Mutter / Das Problem mit dem generischen Mutterbild*

#### 3. Trimester

*Stillen = Bindung. Oder? / gemeinsames Kind –  
gemeinsame Aufgaben (theoretisch)*

### GEBURT

#### 1 Stunde nach der Geburt

*Nicht stillen können / Traumatische Geburtserfahrungen  
und postpartale Depression / Was es bedeutet,  
nicht stillen zu können*

#### 3 Tage nach der Geburt

*Stillen als Privileg / Brust vs. Flasche*

#### 2 Wochen nach der Geburt

*öffentliche Wahrnehmung des Stillens / Sichtbarkeit  
für Stillende und ihre Kinder / Wunsch und Realität  
im Gesundheitssystem*

### ELTERNSCHAFT

#### 4 Wochen nach der Geburt

*gleichberechtigte Elternschaft in der Praxis / Mental  
Load & „Maternal Gatekeeping“ / Motherhood Lifetime  
Penalty*

#### 8 Wochen nach der Geburt

*Die Zensur der weiblichen Brüste / Der After-Baby-Body /  
Zwischen Maria und „MILF“*

#### 12 Monate nach der Geburt

*Stillen im Beruf, Elterndiskriminierung und Gesetzes-  
lage / Abstillen für Kita & Job? / Langes Stillen &  
selbstbestimmtes Abstillen*

### NACHWORT:

#### DER MUT ZUR SELBSTBESTIMMUNG

## WORÜBER SPRECHEN WIR HIER?

Im Moment, in dem ich den positiven Schwangerschaftstest in der Hand hielt, gingen mir viele Dinge durch den Kopf. Ich war glücklich, konnte es kaum glauben und war einfach nur überwältigt. Gleichzeitig machte sich Angst vor dem Ungewissen in mir breit. Wie würde sich mein Leben verändern? Würde ich eine gute Mutter werden? Und wie sollte ich nur die Geburt überstehen? Übers Stillen machte ich mir keine Gedanken. Hätte mich damals jemand gefragt, hätte ich wohl so was gesagt wie: „Na klar werde ich stillen. Warum soll ich Fläschchen zubereiten, wenn ich die Milch immer bei mir habe. Außerdem ist es doch die natürlichste und beste Ernährung für mein Baby. Und wie kuschelig das immer aussieht!“ In den wenigen Situationen, in denen das Thema während meiner Schwangerschaft aufkam, stieß ich auf keinen Widerspruch. Ohne es zu wissen, erfüllte ich mit meinem Standpunkt die gesellschaftlichen Erwartungen. Sobald mir jemand erzählte, wie schön und wichtig Stillen ist, stimmte ich zu, in der Annahme, damit sowieso den besten aller Wege zu fahren. Meine Vorsicht mahnte mich zwar dazu, vor der Geburt trotzdem Fläschchen und Milchpulver zu kaufen, aber ich war fest entschlossen, die Ersatznahrung nur „im Notfall“ zu benutzen. Wenn ich meine Vorsichtsmaßnahme anderen gegenüber erwähnte, hieß es meist nur: „Ach, wirst du eh nicht brauchen. Wird schon klappen, das Stillen.“

Erst nach und nach merkte ich, dass die Einstellungen zum Stillen heterogener sind, als ich anfangs dachte. Eine Freundin, die mich und das Baby besuchte und damals selbst noch keine Kinder hatte, fand den Prozess des Stil-

lens befremdlich. Eine andere fürchtete sich sogar davor. Eine dritte wiederum war eine begeisterte Langzeitstillerin. Mit Männern kam das Thema übrigens nicht auf. Damals war es mir unangenehm, mit ihnen über meine Brüste zu sprechen – und den Männern anscheinend auch, denn mich sprach keiner von ihnen auf meine Stillpläne an.

Doch nicht nur die Meinungen waren vielfältig: Auch die Erfahrungen, die andere Mütter um mich herum machten, waren sehr unterschiedlich. „Einfach anlegen und schon trinkt das Kind“ funktionierte bei keiner von ihnen. Das merkte ich schon kurz nach der geschafften Geburt: Im Krankenhaus teilte ich mir ein Zimmer mit einer Mama, deren Baby sehr viel weinte. Gestresst, geschwächt und erschöpft, wirkte sie schon am zweiten Tag nach der Geburt ziemlich überfordert. Ich war froh zu sehen, dass sie Hilfe von den Schwestern bekam, doch ich hatte nicht den Eindruck, dass ihr Stillweg einfach war. Eine Freundin von mir kämpfte währenddessen mit besonders wunden Brustwarzen und biss sich mit der Hilfe ihrer Hebamme und Stillhütchen (kleine Hilfsmittel aus Gummi, die auf die Brustwarze gelegt werden, damit das Baby nicht direkten Kontakt hat) durch die ersten Wochen. Ich selbst verabschiedete mich ebenfalls sehr schnell von meiner Vorstellung, dass das Stillen einfach ist. Während ich noch verarbeiten musste, gerade Mutter geworden zu sein, plagte ich mich mit Schmerzen und kurzen Nächten. Ich hatte Angst zu versagen: als Stillende, als Mutter und als Frau. Machte ich etwas falsch? Ich wollte doch so gern stillen. Es hatte unkompliziert sein sollen, einfach und intuitiv. Das hier war nichts davon. Erst als ich den Milcheinschuss und rissige Brustwarzen überstanden hatte, verstand ich, was viele Stillende so schön daran fanden. Jetzt war es wirklich

kuschelig. Und es war praktisch, immer fertige Milch in der richtigen Temperatur bei mir zu haben. Außerdem war ich stolz, dass ich es geschafft hatte. Ich hatte mich durch die Schmerzen gekämpft, diverse Stillpositionen immer wieder geübt und mich durchgebissen. Wenn jemand mich gefragt hätte, ob Stillen das Beste ist, hätte ich mit einem überzeugten „Aber klar doch!“ geantwortet.

Als ich für dieses Buch meine Freund\*innen und Bekannte fragte, was sie mit dem Stillen assoziieren, hörte ich sehr oft als allererstes Dinge wie Geborgenheit, Nähe und Schutz. Das ist nicht verwunderlich, denn diese Assoziationen decken sich mit einer jahrhundertelangen Tradition, nach der das Stillen als Inbegriff von Fürsorge gilt. Schon im 13. und 14. Jahrhundert wurde die stillende Maria (Maria lactans) zuhauf porträtiert und sollte den Müttern ein Vorbild in Sachen Stillen und Nächstenliebe sein. Bis heute ist dieses Bild der stillenden Frau als Zeichen für ein gut umsorgtes Baby präsent. So ist beispielsweise das Logo der Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ eine stillende Person und das, obwohl sie dankenswerterweise Kliniken zertifiziert, die sowohl das Stillen fördern als auch beim Thema „Flaschenfütterung und Bindungsaufbau“ beraten.

In Anbetracht dieser Tradition verwundert es mich nicht, dass in einer Welt, in der Mutterschaft als höchstes Gut der Frau und Kümmern als selbstverständlich, weil aus Liebe, gilt, viele Mütter das Stillen als Teil ihrer Identität begreifen. Mehr noch: Gesellschaftliche Erwartungen und Narrative suggerieren vielen Müttern, dass sie nur dann eine gute Mutter sind, wenn sie stillen. Deshalb müssen die Gefühle von Trauer und Verlust über eine missglückte Stillbeziehung anerkannt und ernst genom-

men werden. Egal aus welchen Gründen: Wer gegen den eigenen Willen nicht stillt, ist gezwungen, Abschied von einem Bild zu nehmen, das die Person von sich selbst hatte und es durch etwas zu ersetzen, das eventuell nicht der Art von Elternschaft entspricht, die sie leben wollte. Stillen kann identitätsstiftend sein – und das nicht nur für Mütter.

Stillen ist also viel mehr als Nahrung für ein Baby. Denn natürlich haben meine Freund\*innen recht: Es spendet meist Nähe und Geborgenheit. In vielen Stillratgebern wird zudem betont, dass es die Bindung zum stillenden Elternteil fördern kann und gesundheitliche Vorteile für beide Beteiligten bringt. Und es befriedigt das Saugbedürfnis des Babys. Stillen kann helfen, in die eigene Mutterrolle bzw. Elternschaft zu finden. Aus eigener Erfahrung kann ich zudem sagen, dass es sehr hilfreich dabei sein kann, ein Kind beim Einschlafen zu begleiten. Das alles sind gute Gründe zu stillen, doch kein Baby kommt zu Schaden, wenn seine Bedürfnisse auf andere Arten erfüllt werden.

## SCHWANGERSCHAFT / 1. Trimester

### Die Sichtbarkeit des Stillens

Als Frau, die bis zu ihrer ersten Schwangerschaft nicht sonderlich viel mit Geburten oder gar dem Alltag mit Kindern zu tun hatte, waren meine Annahmen stark vom gesellschaftlichen Bild vom Stillen geprägt. Es war für mich etwas, das irgendwie zum Kinderkriegen dazugehörte, irgendwie passierte, so als Alternative zum Fläschchen. Woran liegt es, dass ich mir nicht mal, als ich selbst schwanger wurde, sonderlich viele Gedanken darum machte? Ist das Stillen so unsichtbar? Oder gibt es nicht viel darüber zu sagen? Für dieses Buch habe ich mich durch die Tiefen des Internets gewühlt und auf die Suche nach Repräsentationen des Stillens in Serien, Kinderbüchern und Co. begeben. Mit einem überraschenden, aber auch ernüchternden Ergebnis.

Wo war mir das Stillen begegnet? In Fernsehserien gab es haufenweise dramatische Geburten, aber nur ein paar Szenen, in denen es um das Stillen ging.

Vergleichsweise bekannt ist eine Szene aus der Erfolgsserie *Sex and the City*. Hauptfigur Carrie besucht ihre Freundin Miranda, die ganz frisch Mutter geworden ist, und versucht, ihr Baby zum Stillen anzulegen. Dabei werden Mirandas Brüste entblößt und Carrie ist sichtlich irritiert. Doch nicht nur das: Es wäre nicht *Sex and the City*, wenn die beiden Freundinnen die Situation unkommentiert ließen. Doch statt Empowerment und dem Feiern von weiblichen Körpern erleben wir eine unbehagliche Carrie, die meint, die Brüste ihrer Freundin sähen sie an und dass sie nun wohl eine Traumaberatung brauche.

Trauma! Wie missbräuchlich diese Bezeichnung eigentlich ist, hatte 2002 wohl noch niemand auf dem Schirm und doch ist es selbst für damalige Verhältnisse ein echt hartes Wort für die Reaktion auf eine stillende Freundin. Zumindest werden Mirandas Schwierigkeiten sichtbar, die sie mit ihrer neuen Rolle als Mutter hat: Es fällt ihr schwer, Carrie zuzuhören, während sie ihr Baby anlegen will. Sie bangt um ihre Freundschaft zu ihren engsten Freundinnen und ist von der Ablehnung einer von ihnen verletzt. Carrie tröstet sie und versichert ihr, dass sie „eine von uns“ ist. Dann geht sie, obwohl Miranda sie bittet, zu bleiben. Warum Carrie geht? Damit Miranda sich auf ihr Baby konzentrieren kann. Dann sagt sie noch: „Miranda, du bist Mutter. Aber keine Angst, ich verrate es keinem.“ Uff.

Ungefähr zur gleichen Zeit wie *Sex and the City* lief die ebenfalls sehr erfolgreiche Serie *Gilmore Girls*. In einer Folge der dritten Staffel gibt es eine Szene, in der Diner-Besitzer Luke sich bei Lorelai, eine der beiden Hauptprotagonistinnen, über eine Gruppe Eltern beschwert, die sich in seinem Restaurant treffen. Nachdem er zunächst ausführlich über die Eltern herzieht, empört er sich schließlich über eine stillende Frau in ihrer Mitte. Er lässt so viele altbackene Ansichten über das Stillen vom Stapel, dass er locker beim Bullshit-Bingo mitmachen kann: Kann sie das nicht woanders machen? (Er schlägt „eine Höhle“ vor.) Wir sind in einem Diner und nicht in einer Peep-Show. Hier wollen die Leute essen. Das kann nicht hygienisch sein. Er will, dass sie aufhört, traut sich dann jedoch nicht, zu ihr hinüberzugehen und sie selbst darum zu bitten, sondern will, dass Lorelai für ihn geht, weil sie schließlich ebenfalls eine Frau ist. Und damit ist das Bingo komplett – herzlichen Glückwunsch.

Es fällt auf, dass in beiden Beispielen dem Stillen etwas Empörendes, teilweise sogar Ekliges anhaftet. Zwischen den Zeilen wird gefragt: Muss das sein, dass sie ihre Brüste gerade jetzt rausholt? Kann das Stillen nicht einfach unsichtbar bleiben? Kann dem Umfeld das alles nicht einfach erspart bleiben? Vielleicht sogar: Wer ist sie, dass sie so viel Raum einnimmt? Das Stillen bekommt einen schamhaften Anstrich – und der bleibt bei den Zuschauer\*innen hängen.

Zum Glück machen es manche Serien anders. Unvergessen ist eine Folge von *Charmed – Zauberhafte Hexen*, in der Piper, eine der drei Hexenschwestern, eines Lokals verwiesen wird, weil sie vor Ort stillt. Am Ende der Folge reitet ihre Schwester Phoebe nackt auf einem Pferd durch die Stadt zum Lokal und hält eine flammende Rede für das Stillen in der Öffentlichkeit und gegen das Shaming von Frauen. Umstehende Passant\*innen feiern sie dafür, applaudieren und jubeln ihr zu. Einziger Wermutstropfen: Phoebe betitelt das Stillen als die natürlichste Sache der Welt – ein Narrativ, das der Empörung direkt gegenübersteht und ähnlich festgefahren ist. Aber dazu kommen wir später.

Es gibt eine weitere Art der Repräsentation des Stillens in Serien, über die ich sogar noch viel häufiger gestolpert bin. In der US-Version der Comedy-Serie *The Office* gibt es gleich mehrere Szenen, die mit dem Stillen in Verbindung stehen. Tatsächlich werden hier sogar die Schwierigkeiten beim Stillstart thematisiert. Allerdings laufen so einige Dinge schief. Zunächst verschafft die BettNachbarin unserer Mutter Pam ungefragt eine Stillberatung, die diese dann jedoch bereitwillig annimmt. Als ein Mann auftaucht und erklärt, er sei der Stillbera-

ter, sind Pam und der Kindsvater Jim sichtlich irritiert. Was mögen sie wohl denken? Oder vielmehr: Was sollen wir als Zusehende davon halten? Will der Stillberater nicht nur Frauen an die Brüste? Und kann der sowas überhaupt? Fürsorgearbeit als Mann? Woher soll er das Wissen übers Stillen haben, wenn er selbst keine Brüste hat? Vermutlich haben sich die Autor\*innen eher eine Reaktion erhofft, wie: „Haha, wie witzig, ein Typ in der Stillberatung – wo hat man sowas schon mal gesehen? Gibt's doch gar nicht!“ Die „Beratung“ beginnt damit, dass er Pam als Erstes ungefragt an die Brust greift und sofort weiß, was los ist. Mir ist schon klar, dass wir hier über eine bewusst überspitzte Comedy-Sendung sprechen, aber ich finde Übergriffigkeit, speziell im medizinischen Kontext, jetzt nicht so witzig. Allgemein gibt es etliche Szenen in Comedy-Sendungen, in denen Männer ungefragte Ratschläge geben, beim Stillen „helfen“ wollen oder auf pseudo-komische Art vom Anblick der stillenden Person extrem irritiert sind und/oder abgelenkt werden. Der dabei häufig eingenommene männliche Blickwinkel sexualisiert die Situation und das Stillen in den meisten Fällen.

Dabei sind es auffallend oft Männer (es kam mir keine Frau unter), die in Comedy-Sendungen an den Brüsten trinken. Meistens geht es in diesen Szenen darum, dass eine Mutter ihr Kind noch immer stillt, selbst wenn es nicht mehr im Babyalter oder – für Comedy-Zwecke – eben ein erwachsener Mann ist. Hier kommt neben Verspottung und Empörung eine dritte Art der Repräsentation ins Spiel: der Schockmoment. Fans von *Game of Thrones* wissen, wovon ich spreche. Es gibt in der ersten Staffel der Fantasy-Serie eine Szene, in der Königin Lysa Arryn ihren ungefähr sechsjährigen Sohn stillt. Sie wird allgemein als besessen von ihrem Sohn dargestellt, was

das lange Stillen nur noch mal plakativ unterstreicht. Damit verfestigen die Drehbuchautor\*innen ein Bild der lange stillenden Mutter, die ihr Kind „einfach nicht loslassen kann“. Egal, ob in der Comedy-Serie *Scrubs* der Assistenzarzt (!) J. D. das Stillen eines etwa drei Jahre alten Kindes ab einem bestimmten Zeitpunkt als „creepy“ bezeichnet (und sich in einem seiner typischen Tagträume einen stillenden Teenager vorstellt) oder bei *Little Britain* die Mutter den ältlichen Sohn stillt – es soll schockieren und zeigen, dass hier eine Grenze überschritten wird. Die Mutter wird einer gesellschaftlichen Erwartung nicht gerecht.

Welche Botschaften stecken also in der Repräsentation auf dem Bildschirm? Stillen ist seltsam, unerwünscht (zumindest in der Öffentlichkeit), obszön, ekelig, in gewissen Situationen skandalös und etwas, worüber sich lustig gemacht wird. Wow. Klar, diese Serien dienen der Unterhaltung, aber sie prägen auch unsere Sehgewohnheiten und nehmen Einfluss darauf, wie wir die Welt wahrnehmen.

Es gibt, das will ich noch erwähnen, auch Stillszenen, die sanft mit dem Thema umgehen oder es ohne viel Aufhebens nebenbei in die Handlung integrieren. Allerdings tauchen sie eher nicht in Blockbustern und Serienhits auf. Doch sie sind da. In *The Glorias*, der Verfilmung des Lebens von Gloria Steinem, stillt Janelle Monáe in ihrer Rolle als Dorothy Pitman Hughes ihr Baby im Flugzeug. Auch in *Misbehaviour* (dt. Titel: *Die Misswahl – Der Beginn einer Revolution*) wird während einer flammennden Rede auf der ersten Konferenz der Neuen Frauengruppe 1970 in Oxford eine stillende Frau unter den Zuhörer\*innen gezeigt. Die Regisseurin Philippa Low-

thorpe erklärt in einem Interview, dass sie auf Bildern der tatsächlich stattgefundenen Konferenz eine Stillende entdeckt hatte und diese Szene unbedingt verfilmen wollte. Sie sagt: „A woman breastfeeding in public was such a rare thing in 1970, so it felt very important to show this – it was all part of what these women were fighting for.“ (Dt.: „Eine in der Öffentlichkeit stillende Frau war 1970 noch so selten, dass es mir wichtig erschien, es zu zeigen – das war ein Teil dessen, wofür diese Frauen gekämpft haben.“) Es ist wohl kein Zufall, dass sich beide Filme um feministische Themen drehen.

Das Stillen begegnet uns jedoch nicht erst, wenn wir alt genug sind, um Comedy-Sendungen zu sehen oder ins Kino zu gehen. Als ich mich auf die Suche nach der Repräsentation des Stillens in Kinderbüchern gemacht habe, bin ich vor allem in zwei Kategorien fündig geworden: Wimmelbücher und Bücher über Kinder, die ein Geschwisterchen bekommen. Dauerliebling „Connie“ möchte Mamas Milch sogar kosten. Sie mag „richtige Milch“ aber lieber – eine Erzählweise, die mir häufiger begegnet ist. Größere Kinder sollen auf „richtige Milch“ a.k.a. Kuhmilch umsteigen. Die Mutter von Bobo Siebenschläfer stillt seine kleine Schwester ebenfalls. Mama Siebenschläfer bittet Bobo noch auf der gleichen Seite um ein Glas Wasser, was eine treffende Repräsentation des Lebens einer Stillenden ist. Wie oft wurde mir der Mund direkt nach dem Anlegen trocken und ich war froh, wenn ich meine Wasserflasche in greifbarer Nähe hatte. If you know, you know. Gleichzeitig fällt mir immer wieder auf, dass in Kinderserien auf dem Bildschirm die Flasche sehr präsent ist oder kleinere Kinder direkt Brei bekommen. Ähnlich sieht es in den Spielzeugläden aus: Babypuppen kommen zumeist schon in der Grundausstattung mit

Fläschchen. Natürlich bieten mehr Accessoires eine Möglichkeit, die Puppe teurer zu machen und diejenigen mit der Pipi-Funktion können sonst nicht das tun, wozu sie hergestellt wurden. Aber warum gibt es scheinbar keine Puppe, die gestillt werden kann? Gibt es! Der spanische Spielzeughersteller Berjuan hat 2011 „Baby Nimmersatt“ auf den Markt gebracht. Die Puppe kommt mit einem Top, ähnlich einem Bikinioberteil, das sich das Kind überstreifen kann. Die angedeuteten Brustwarzen sehen darauf eher wie Blumen aus. Wird das Puppenbaby angelegt, bewegt es den Mund und gibt saugende Geräusche von sich. Wenn es von der „Brust“ gelöst wird, fängt es an zu weinen und macht nach einer Weile ein Bäuerchen. Die Reaktionen auf die Veröffentlichung waren, vorsichtig ausgedrückt, kontrovers. Laut Medienberichten wurden zwar rund zwei Millionen Puppen in Europa und Mexiko verkauft, doch in den sozialen Medien hagelte es Kritik. Die Puppe ist unangemessen für Kinder, hieß es. Die Kinder würden sexualisiert werden und damit Dinge tun, die eigentlich „Erwachsensache“ sei. Als ob Windeln und Fläschchen geben bei Puppen nicht auch eine Sache ist, die in der Realität die Erwachsenen machen. Und als ob die großen Geschwister zu Hause aus dem Raum geschickt werden, wenn das Baby gestillt werden muss. Die Sexualisierung der Brüste wird uns in diesem Buch noch öfter begegnen. Im Fall von „Baby Nimmersatt“ führt sie dazu, dass das Stillen von Klein auf in die Unsichtbarkeit gedrängt wird. Statt die Möglichkeit zu nutzen, die Vielfältigkeit der Babyernährung darzustellen (stillen, Flasche oder beides gleichzeitig), sorgen sich manche Eltern um die Unschuld ihrer Kinder. Über einen anderen, sehr spannenden Einwand berichtet die Süddeutsche: Mit der Stillpuppe laufen Mädchen demnach Gefahr, in eine klassische Geschlechterrolle gedrängt zu

werden – sie fördere nicht die Gleichberechtigung. Aber ist das nicht wieder ein Ausschluss in sich? Warum sollen denn nicht auch Jungs so tun, als ob sie stillen? Dieser Vorschlag löst ebenfalls Empörung aus, wie in den Kommentaren zu einer Videopräsentation der Puppe auf YouTube zu sehen. Der Zusatz „or boy“ fiel mir beim Ansehen selbst erst gar nicht auf, aber mehrere Kommentare stellen ihn sofort infrage. Aber ganz unter uns: Ich habe schon mehrfach in meinem Freund\*innenkreis davon gehört, dass die älteren Geschwisterkinder das Stillen mit einer Puppe oder einem Stofftier nachgespielt haben – unabhängig vom Geschlecht.

### Eine „gute“ Mutter

„Alle wollen das Baby halten, aber wer hält die Mutter?“ heißt es auf diversen Instagram-Kacheln. Der Spruch impliziert einen oft übersehnen Aspekt von Mutterenschaft. Sowohl die gesellschaftliche als auch die familiäre Aufmerksamkeit liegt nach der Geburt häufig auf dem Baby und das ist auch logisch, schließlich benötigt dieses schutzlose Wesen die bestmögliche Versorgung. Was jedoch oft in den Hintergrund rückt, sind die Bedürfnisse der Eltern: Zeit, um in diese neue Rolle zu finden, Unterstützung bei alltäglichen Aufgaben, die nicht das Baby betreffen, oder einfach Verständnis im Umfeld, dass alles gerade neu und schwierig ist. Besonders Mütter werden in dieser Zeit häufig mit inneren und äußeren Erwartungen konfrontiert, die ihnen vor der Geburt vielleicht noch gar nicht bewusst waren. So ging es zumindest mir. Das gesellschaftliche Bild der „guten“ Mutter hatte ich komplett verinnerlicht und versuchte, diesem Ideal zu entsprechen. Wie anstrengend und teilweise widersprüch-

lich die Anforderungen waren, spürte ich erst, als meine Kräfte schwanden. Das Bild der „guten Mutter“ existiert noch immer im Kopf vieler Menschen und ist der Grund dafür, dass es etlichen Müttern, die ich kenne, ähnlich erging wie mir. Eine „gute Mutter“ stellt sich hinten an – auch wenn sie müde ist. Eine „gute Mutter“ stillt ihr Baby – auch wenn sie dabei kein gutes Gefühl hat. Eine „gute Mutter“ sorgt sich darum, dass das Kind gut gedeiht. Und eine „gute Mutter“ beschwert sich nicht – weder über den wenigen Schlaf noch die erschöpfende Care-Arbeit, die so ein Baby mit sich bringt. Kurz: Eine „gute Mutter“ ist immer für ihr Kind da. Es gibt mittlerweile verschiedene Studien zu den gesellschaftlichen Erwartungen an Mütter. So berichtet der Daten-report 2021 der Bundeszentrale für politische Bildung beispielsweise von einer Umfrage aus dem Jahr 2016 in der Bevölkerung (24 bis 43 Jahre), laut der 50 % der Befragten der Meinung sind, die ideale Wochenarbeitszeit für eine Mutter von einem zweijährigen Kind liegt zwischen 16 bis 25 Stunden. Zum Vergleich: 75 % geben an, dass die ideale Wochenarbeitszeit für Väter Vollzeit ist. Die Erwartung scheint darüber hinaus zu sein, dass die Mutter (nicht der Vater bzw. das nicht-gebärende Elternteil) in Elternzeit geht, denn laut einer Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung aus dem Jahr 2022 beziehen ungefähr drei Viertel aller Väter nur zwei Monate Elterngeld. Diese Zahl bezieht sich nur auf die 43 Prozent der Väter, die überhaupt Elterngeld beantragen. So bleibt die Mutter tagsüber und meistens auch nachts für alles zuständig. „Er muss ja schließlich morgen ins Büro (den Laden, die Fabrik, wohin auch immer) und braucht den Schlaf.“ Dass Babypflege und alles, was damit zusammenhängt, oftmals genauso anstrengend oder sogar noch anstrengender und mit einer ständigen

„Rufbereitschaft“ verknüpft sind, zählt nicht. Schließlich passiert das alles aus Liebe und Geld bringt es auch keines. Das Stillen verstärkt diese vermeintlich natürliche und sinnvolle Einteilung sogar oftmals noch, weil es so wunderbar in das Bild der „guten Mutter“ passt.

Trotzdem wollen bewusst oder unterbewusst viele Mütter dieser Erwartungshaltung entsprechen und treten beruflich zurück. Woran liegt das? Franziska Schutzbach bringt es in ihrem Buch „Die Erschöpfung der Frauen“ auf den Punkt: „Eine gute oder schlechte Mutter zu sein oder als solche wahrgenommen zu werden, ist für Frauen existenzbestimmend. Es ist die Benchmark, an der sie gemessen werden und an der viele auch ihren eigenen Wert bemessen.“ Doch eine Vereinbarkeit aller Ansprüche und Bedürfnisse ist schlicht nicht möglich. Vielen Frauen wird das erst bewusst, wenn sie selbst Kinder bekommen. Daher ist es so wichtig, diese Umstände und die Arbeit, die damit einhergeht, sichtbar zu machen. Wie ein Tweet von Kera Lovell deutlich macht: Stillen entspricht einem Vollzeitjob. Einem unbezahlten, versteht sich. Hinzu kommen noch alle anderen Aufgaben rund um die Elternschaft, wie Körperpflege, emotionale Begleitung, Terminvereinbarungen, Kitaplatz-Suche und so unendlich viel mehr. Der Druck, der heutzutage auf Müttern lastet, ist enorm und selbst privilegierte cis Frauen, die in einigermaßen gleichberechtigten Partnerschaften leben, keine Geldsorgen haben oder nicht noch zusätzlich andere Familienmitglieder pflegen müssen, spüren ihn sehr stark. Leslie Kern beschreibt dieses Gefühl des Drucks in ihrem Buch „Feminist City“ folgendermaßen:

„Even the archetypal suburban mom of the 1950s wasn't expected to constantly entertain her children. But the supposedly emancipated urban mom of the late

twentieth and early twenty-first centuries must fulfill a complex set of domestic responsibilities alongside all of this child enrichment, usually while working outside the home as well. And she does it in spaces most decidedly not set up to support her labour.“

(Dt.: „Selbst von der archetypischen Vorstadt-Mutter der 1950er-Jahre wurde nicht erwartet, dass sie ihre Kinder ununterbrochen bespaßt. Aber die vermeintlich emanzipierte Mutter aus der Großstadt des späten 20. und frühen 21. Jahrhunderts muss eine Reihe vielschichtiger Aufgaben neben der Kinderbetreuung übernehmen, normalerweise während sie außerdem einer Erwerbsarbeit außerhalb des Hauses nachgeht. Und das tut sie in Räumen, die ausgesprochen ungeeignet sind, ihre Arbeit zu unterstützen.“)

Das Mutterbild zu erfüllen, oftmals allein im Wochenbett für ein Neugeborenes zu sorgen und sich selbst von einer Geburt zu erholen, ist häufig einfach zu viel. Doch die vermeintliche Natürlichkeit und die damit einhergehende angenommene Alternativlosigkeit des Stillens wertet diese Arbeit ab und macht sie unsichtbar. Ja, Stillen ist Arbeit – und es kommt noch oben auf den Berg an Anforderungen drauf, die ein Baby mit sich bringt. Es liegt nahe, dass die Vielzahl der neuen Aufgaben dazu führt, dass Mütter die eine Sache, die scheinbar leicht (durch Säuglingsersatznahrung) zu ersetzen ist, einfach sein lassen. Eine Sorge weniger. Warum machen sie es nicht? „Breastfeeding is the measure of the mother.“ schreibt Kimberly Seals Allers in ihrem Buch „The Big Letdown“. Stillen ist der Maßstab der Mutter. Indem ich stille, gelte ich als gute Mutter. Denn, wir erinnern uns: „Breast is best“, wie es im Englischen so schön schnittig heißt. Und ich weiß, dass ich mich hier auf ganz dünnem

Eis bewege, aber ich frage mich: Okay, aber für wen? Und für wie lange? Und in welchen Situationen? Ich finde: „Breast is best“ für alle, die es wollen und/oder können und die gut damit fahren, solange sie und ihr Baby das möchten und wann immer es für sie passt. Doch so einfach ist es nicht. Mit dem erhöhten, unerreichbaren Bild der „guten Mutter“ und der gleichzeitigen Abwertung der Fürsorgearbeit befinden sich Stillende in einem konstanten Spannungsfeld zwischen dem Wunsch, das Beste zu geben und dem Gefühl, nicht genug zu tun. Die Lösung kann und sollte nicht sein, dass Gebärende plötzlich aufhören zu stillen, sondern, dass sie entsprechend ihrer individuellen Situation die Unterstützung bekommen, die sie brauchen, um genau das beste Elternteil zu sein, das ihr Kind braucht. Stillend oder nicht. Ich habe noch einen Instagram-Kachel-Spruch gefunden: „Es gibt keinen Weg, eine perfekte Mutter zu sein, aber Millionen Wege, eine gute.“ Ganz genau.

### **Gemeinsames Kind – gemeinsame Aufgaben (theoretisch)**

Im dritten Trimester meiner ersten Schwangerschaft war ich komplett auf Baby eingestellt. Die Wickelkommode stand bereit, der Geburtsvorbereitungskurs vor der Tür und meine Hebamme in den Startlöchern. Während des Mutterschutzes, sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin, überprüfte ich gewissenhaft immer wieder, ob ich an alles gedacht hatte. Genug Windeln? Check. Klinikkoffer? Check. Fläschchen und Milchersatznahrung, falls das Stillen nicht klappen würde? Check. Ein Plan, wie wir die Aufgaben rund ums Baby aufteilen würden? Check. Wir würden vier Wochen lang gemeinsam

in Elternzeit gehen und hätten genug Zeit, um uns einzuleben, damit ich mich erholen und darauf vorbereiten konnte, ein ganzes Jahr tagsüber allein mit dem Baby zu sein. Es schien uns nur logisch, dass ich den Großteil der Elternzeit bestreiten würde, schließlich wollte ich unbedingt stillen und das konnte ich mir ja mit meinem Mann schlecht teilen. Und ich wollte in Elternzeit gehen – so als Mutter. Die Sache war schnell entschieden und ich machte mir keine Gedanken mehr darüber. Da ich ohnehin schon davon ausging, dass Stillen das Beste für uns alle sei und mich der gesellschaftliche Erwartungsdruck mit seinem überhöhten Mutterbild fest in seinen Klauen hatte, fügte ich mich dieser körperlichen Argumentation. Ich dachte: Wenn ich stillen möchte, habe ich ohnehin keine Wahl.

Das klingt frustrierend und einengend, aber so habe ich es damals nicht empfunden. Mein Mann und ich hatten uns vorgenommen, ein modernes Elternpaar zu sein. Wir wollten es anders machen als die Generation unserer Eltern. Wir wollten uns gleichberechtigt um unser Baby kümmern. Wenn ich als einzige das Stillen übernahm, würde er halt Windeln wechseln, zum Beispiel. Das klang doch fair. Aus heutiger Sicht muss ich ein bisschen über diese Vorstellung schmunzeln – allein schon, weil ich den Zeitaufwand fürs Stillen gnadenlos unterschätzt hatte, aber so habe ich damals wirklich argumentiert. Und viele Mütter, die ich kenne, haben vor der Geburt ihres ersten Kindes genauso gedacht.

Unter all den Aufgaben, die ich übernehmen würde, „weil ich schließlich auch stille“, steckten jedoch auch diejenigen, die eigentlich gar nicht viel damit zu tun hatten. Schon während ich im Mutterschutz auf die Geburt wartete, eignete ich mir auf Blogs und in Büchern Wissen über Babys an und machte mehr im Haushalt, weil ich eh

sich zu Hause war. Ich übernahm viel mehr Sorgearbeit, obwohl ich noch gar nicht mit dem Stillen begonnen hatte, und führte sie in meiner Elternzeit ganz selbstverständlich fort. Ich kümmerte mich um tägliche Ordnung in der Wohnung, recherchierte und bewarb mich bei zahlreichen Kitas um einen Platz und besorgte fortwährend passende Kleidung und Windeln, altersgerechtes Spielzeug und später die wechselnden Lieblingssnacks für das Baby. Und so geht es vielen Gebärenden. Die Pädagoginnen und Forscherinnen Prof. Dr. Marion Ott und Rhea Seehaus untersuchten mithilfe von Interviews mit Eltern den Zusammenhang der familiären Arbeitsteilung und dem Stillen. Eine Mutter stellte fest, dass sie und der Vater des gemeinsamen Kindes „das typische Rollenbild übernommen“ hatten und begründete diesen Umstand mit dem Stillen. Sie bringt die Situation so gut auf den Punkt, dass Ott und Seehaus ihren Forschungsbeitrag frei nach ihrem Zitat benannt haben: „Es ist halt durchs Stillen, dadurch ergibt es sich einfach.“

Ich sage nicht, dass das Stillen Schuld daran ist, dass heterosexuelle und heterosexuell gelesene Paare traditionellen Rollenverteilungen verfallen. Es ist jedoch ein Grund für die gebärende Person, zu Hause zu bleiben, gegen den, angesichts des aktuellen gesellschaftlichen Blickes auf Stillen und Mutterschaft, schwer zu argumentieren ist. Aus dem einfachen Grund, dass es körperbasiert ist und als das Beste für das Kind gilt. In ihrem Beitrag für ein Jahrbuch der Reihe zum Thema „Frauen- und Geschlechterforschung in der Erziehungswissenschaft“ stellen Ott und Seehaus fest, dass das innige Verhältnis von Mutter und Kind oft mit dem Stillen begründet wird und die gleichberechtigte Arbeitsteilung vermeintlich unmöglich macht. Sie meinen dabei ein „doppeltes Ausschlussmoment“ zu erkennen: Für eine gewisse Zeit

ist die Mutter aus dem Erwerbsleben, der Vater aus der Beziehung zum Kind ausgeschlossen. Diese Dynamik sorgt laut Ott und Seehaus dafür, dass beide Elternteile diese Aufteilung „naturalisieren“, also als „natürlich“ wahrnehmen, und fraglos annehmen. Genau diese innige Beziehung ist allerdings auch nach der Stillzeit noch die argumentative Grundlage dafür, dass Gebärende länger in Elternzeit gehen. Natürlich auch hier wieder: zum Wohl des Kindes.

Die Naturalisierung der Rollen zeigt sich auch konkret bei dem Versuch, die Sorgearbeit gleichberechtigt aufzuteilen. Seehaus und Ott stellen in ihren Interviews fest, dass auch Alternativen, die nicht das Abstillen voraussetzen (wie beispielsweise das Abpumpen von Milch), von vielen Eltern abgelehnt werden, weil sie nicht der „Natur“ entsprechen.

Auch mir kam lange gar nicht in den Sinn, Stillen und Erwerbsarbeit zu vereinbaren. Oder stillen und abends ausgehen. Und ich wollte es später auch gar nicht. Ich war viel zu ausgelaugt davon, eine „gute Mutter“ zu sein. Mir geht es nicht darum, es als erstrebenswert zu beschreiben, Stillen, Elternschaft und Erwerbsarbeit quasi direkt nach der Geburt zu jonglieren. Angesichts der Herausforderung, die ein Baby mit sich bringt, ist es völlig klar, dass viele Eltern sich am Ende des Tages nur etwas Ruhe und Zeit für sich oder einander wünschen – und das bestenfalls nicht komplett ermüdet vom Tag, egal ob nach acht Stunden Erwerbsarbeit oder noch mehr Stunden Fürsorgearbeit. Und trotzdem sollte das Stillen nicht der Grund sein, dass traditionelle Aufgabenteilung aufrechterhalten und somit tatsächliche gesellschaftliche Dynamiken unsichtbar gemacht werden. Für beide Elternteile.



Britta Fuchs hat als Sozialarbeiterin und Online-Redakteurin gearbeitet und lebt in Berlin. Während ihrer Stillzeit fiel ihr auf, wie komplex und gleichzeitig unsichtbar das Thema ist, und sie suchte vergeblich nach Literatur zum Weiterlesen. „Unstillbar“ ist das Ergebnis ihrer umfangreichen Recherche und eigenen Erfahrungen.

Autorinnenfoto: Fräulein Fotograf  
Gestaltung: Karin Berner  
Covergestaltung: Klass – Büro für Gestaltung

## THE BOOBIE TRAP

Das Thema Stillen begegnet spätestens in der Schwangerschaft allen Frauen und Personen, die ein Kind gebären können. Sie spüren den Druck, stillen zu müssen, noch bevor das Baby das erste Mal an den Brustwarzen saugen soll. Sie sind allein mit dem Schmerz, wenn die Nippel wund sind oder die Milchproduktion zu niedrig ist, werden beschimpft, wenn sie „zu lange“ stillen oder dem Baby das Fläschchen geben, werden sexualisiert, wenn sie in der Öffentlichkeit stillen. Dabei führt diese gesellschaftliche Erwartungshaltung dazu, dass gebärende Personen häufig nicht einmal bewusst entscheiden, ob sie überhaupt stillen wollen – geschweige denn wie.

Denn: Warum planen 90 Prozent der Gebärenden zu stillen, wenn über 60 Prozent von ihnen nach zwei Wochen wieder aufhören? Ist Stillen wirklich immer intuitiv? Und gibt es sogar gute Gründe, nicht zu stillen? Ein individueller Stillweg, der gesellschaftspolitische Ebenen wie gleichberechtigte Elternschaft und körperliche Selbstbestimmung einschließt, muss möglich sein. Dafür braucht es Wissen, Sichtbarkeit und das Erkennen, dass Stillen nicht nur Gebärende etwas angeht.

*Dies ist eine Leseprobe aus dem unlektorierten Manuskript.  
Die Buchhandelsausgabe kannst du schon jetzt unter der ISBN  
978-3-7099-8249-5 überall, wo es Bücher gibt, vorbestellen.*

Lust auf neue Ideen,  
neue Stimmen, neue Blickwinkel?  
Dann folge uns!



@haymonverlag

Und abonniere gleich unseren Newsletter:

