

Kultur des Stillens und der Nähe

Márta Guóth-Gumberger, Ursula Henzinger Unsere Vision ist eine Kultur, in der Stillen eine Selbstverständlichkeit ist, Mütter viel Unterstützung erhalten, und die Nähe zwischen Eltern und Kindern selbstverständlich geschützt wird. Manchmal blitzen Elemente einer solchen Kultur auf, aber durchgängig finden wir sie nicht. Unsere Ideen möchten Ihr Augenmerk auf diese Vision lenken und Überlegungen zum Weg dorthin skizzieren.

Wir stellen Ihnen hier unsere zehn subversiven Ideen vor, wie aus einer Unkultur des Stillens eine Kultur werden kann.

1. Probleme innerhalb der Beziehung lösen.

Unsere These ist, dass es eine allgemeine Regulationsstörung für Nähe und Distanz gibt und eine Tendenz besteht, bei Schwierigkeiten eher die Trennung in Kauf zu nehmen als eine angemessene Distanz innerhalb einer Beziehung zu suchen. Um verständlich zu machen, was ein solches Problemlösungsverhalten mit Stillkultur zu tun hat, stellen wir Ihnen das »Zürcher Modell« von Norbert

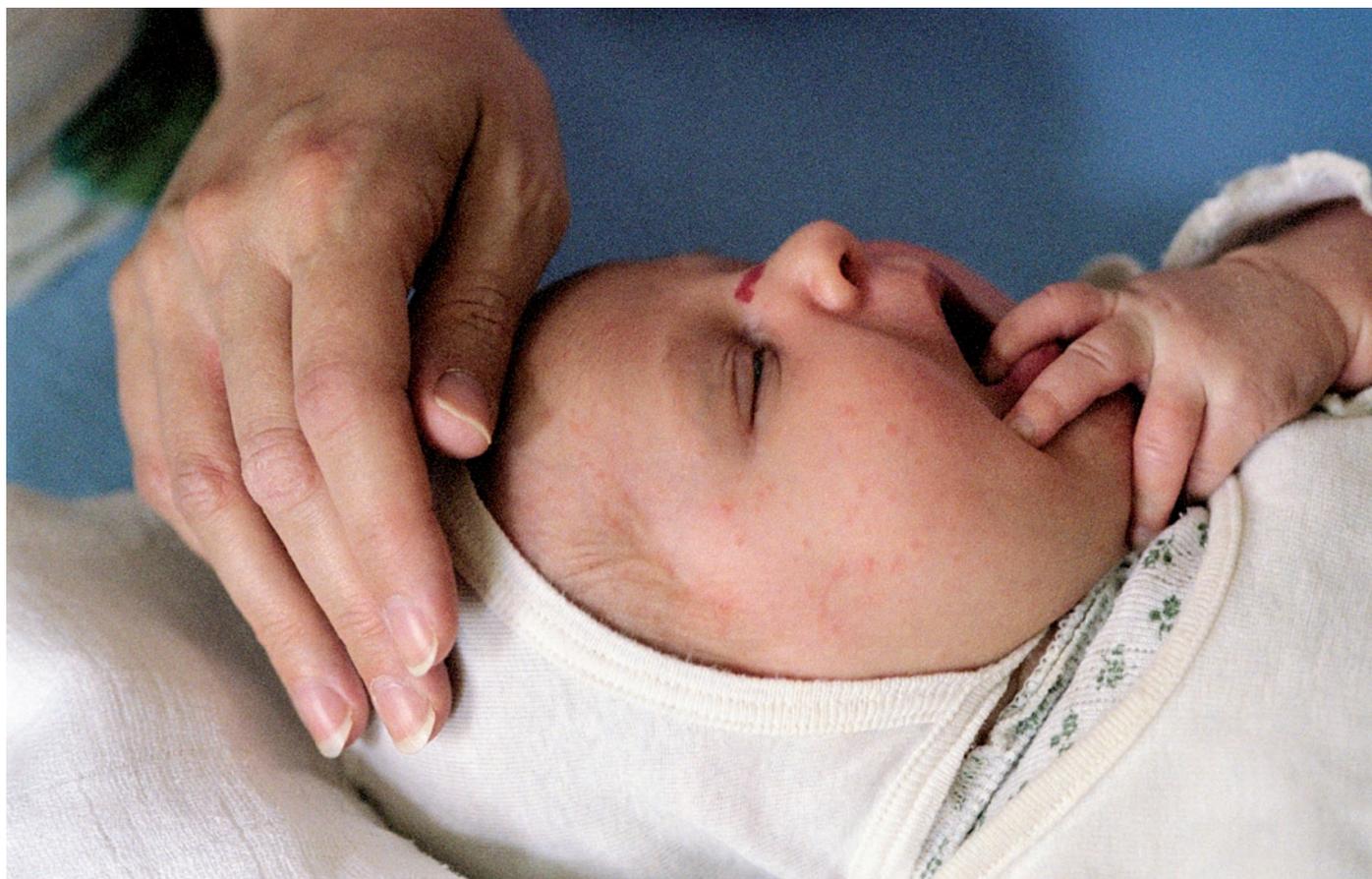
Bischof vor, das das Phänomen der Nähe – konkret großer körperlicher Nähe – so genau durchleuchtet wie kein anderes. All das, was in der Entwicklungspsychologie, der Säuglingsforschung und der Bindungsforschung in Form von theoretischen Konzepten erarbeitet worden ist, kann ins »Zürcher Modell« eingeordnet werden. Es kann helfen, Probleme innerhalb einer Beziehung besser zu verstehen.

Das Modell besteht aus drei Teilen: dem Sicherheits-, dem Erregungs- und dem Autonomiesystem. Diese beschreiben die sozialen Grundbedürfnisse jedes Menschen nach Sicherheit, Erregung und Autonomie und die Fähigkeiten, damit umzugehen. Selbst

Neugeborene sind dazu in der Lage, wenn eine Bezugsperson anwesend ist. Es handelt sich um Verhalten, das sehr gut abgesichert ist, in unzähligen Generationen über Millionen von Jahren entstanden und in allen weiteren Generationen evaluiert und überprüft worden ist. Anders ausgedrückt: Es funktioniert. Wir müssen es nicht extra lernen, sondern nur die Bedingungen schaffen, dass es von alleine wirksam werden kann.

Probleme haben viel mit Erregung zu tun. Lernt das Baby innerhalb seiner ersten Beziehung mit Erregung klarzukommen, wird es leichter Neues integrieren, Fähigkeiten dazu gewinnen, Probleme lösen und in Gemeinschaft mit anderen leben können.

Foto: Noel Matuff



Wie es sich verhalten muss, weiß das Baby, es hat Bewertungsmechanismen zur Verfügung, die von Anfang an da sind, Gefühle genannt. Gefühle arbeiten auf einer vorrationalen Ebene, verarbeiten viele Eindrücke und schätzen auf diese Weise verlässlich unsere Bedürfnisse in verschiedensten Situationen ein, ohne dass wir bewusst etwas dazutun müssen. Und sie funktionieren – wie schon erwähnt – von Geburt an.

Furcht und Neugierde machen Orientierung im Erregungssystem möglich. Bei Neugierde wenden wir uns der Erregungsquelle zu, bei Furcht wenden wir uns ab. Kommt die Erregung von Innen, wendet sich das Baby an seine Mutter. Empfindungen und Gefühle – positiv und negativ erlebte – müssen vom Säugling erst kennen gelernt und eingeordnet werden. Vermittelt die Mutter Ruhe und Sicherheit, gibt sie ihm dadurch zu verstehen, dass seine Gefühle richtig und sinnvoll sind. In einem haltenden Kontakt lernt das Baby auf diese Weise mehr und mehr Körperempfindungen einzuordnen und gleichzeitig seinen Gefühlen zu vertrauen.

Auch für die Mutter ist die Zeit um die Geburt mit viel Erregung verbunden. Neue, ungewohnte, sogar überwältigende Empfindungen tauchen auf, zum Beispiel durch die große Nähe zum Kind. Es gilt, diesen Bereich zu kultivieren, wahrzunehmen, was ist, und zu lernen, für sich die richtige Distanz zu finden. Das heißt, Abstand zu gewinnen ohne den Kontakt zum Kind zu verlieren, in feinen Nuancen in einer Atmosphäre des Aufeinanderbezogenseins. Viele Mütter erlauben sich nicht, ihre Gefühle des Unbehagens innerhalb der Beziehung wahrzunehmen oder nur ein klein wenig auf Abstand zu gehen. Das macht auf der anderen Seite Auszeiten notwendig.

Zu wenig ist bekannt, dass die Natur für die Nähe vorgesorgt hat: Stresshormone, die durch Erregung ausgelöst werden, werden durch Oxytozin moduliert. Oxytozin, das beim Stillen, bei körperlicher Nähe und beim Streicheln (was das Baby unwillkürlich mit seinen Händchen macht) ausgeschüttet wird, gewährleistet im Regelfall, dass die Mutter die große Nähe wohlthuend empfindet und hilft ihr mögliche Auswirkungen der Geburt zu verarbeiten. Stress wird zudem durch Prolaktin beruhigt. Es steuert nicht nur die Milchbildung, sondern wird auch im Hypophysenvorderlappen einer nicht-stillenden Mutter oder eines Vaters gebildet, wenn sie

sich auf körperliche Nähe zum Kind einlassen. Die beschriebenen Zusammenhänge beleuchten, dass das behutsame Suchen nach der passenden Nähe oder Distanz und nach Strategien zur Problemlösung ein wesentliches Element für tragfähige Beziehungen, insbesondere für Stillbeziehungen, ist.

2. Hilf mir, es selbst zu tun

Hier geht es darum, auf verschiedenen Ebenen den Satz »Hilf mir, es selbst zu tun!« in die Praxis umzusetzen: Diesen Satz hat als erste Maria Montessori formuliert. In der pädagogischen Arbeit nach ihren Prinzipien hat sich wiederholt bestätigt, dass Kinder anders arbeiten und lernen, wenn sie die Aufgabe selbst wählen und aus eigener Initiative angehen. Das bedeutet nicht, dass der Erwachsene dabei überflüssig ist. Er muss die Umgebung dafür vorbereiten und optimale Bedingungen schaffen, und auch mal helfen, wenn es nötig ist, dem Kind jedoch die Chance geben, die Aufgabe selbst zu bewältigen und sich gegebenenfalls zurückzuziehen. Wenn ein Kind eine Aufgabe aus eigener Initiative begonnen hat und sich darin vertieft, ist eine große Konzentration und Aufmerksamkeit zu beobachten. Wenn es diese Aufgabe zu Ende führen konnte, hört es von selbst auf und wird von einer tiefen inneren Zufriedenheit erfüllt.

Auch das Stillen ist eine Lernaufgabe, vom ersten Saugen an der Brust nach der Geburt bis zum Ende der Stillbeziehung – für Kind und Mutter. Die motivierende und stabilisierende Auswirkung von Eigeninitiative kann auch hier beobachtet werden. Gleich nach der Geburt ist die erste große Chance, dieser Eigeninitiative Raum zu geben. Wenn genügend Zeit und Ruhe ist und das Baby auf dem Bauch der Mutter liegt, kann es sich eigenständig zur Brust bewegen und zu saugen beginnen, vielleicht etwas von der Mutter unterstützt. Dies wird Self-Attachment oder Breast-crawl genannt. Christina Smillie beschreibt diese Vorgänge für das etwas ältere Baby in Variationen als Mother-Baby-Dance, Suzanne Colson als Biological Nurturing.

Jedes Anlegen ist ein Miniaturabbild dieses Prinzips. Es ist unmöglich, einem Kind das Stillen aufzuzwingen. Die Mutter hält die Möglichkeit dafür bereit und bringt das Kind in die Nähe der Brust. Das Baby erhält jedoch erst Milch, wenn es selbst zu saugen

beginnt. Irgendwann hört es damit auf. Mit dem »Hilf mir, es selbst zu tun!« mitzugehen, bedeutet behutsam von Anfang an die Fähigkeit und die Freude der Eigeninitiative zu kultivieren. Die Zufriedenheit, die dabei entsteht, stabilisiert das Stillen.

Dieses Prinzip hilft auch der Begleitenden, der Stillberaterin. Oft ist Zurückhaltung oder ein Zurücktretten hilfreich, denn es ist die Mutter, die das Stillen ihres Babys lernt und die Vorschläge umsetzt und ausprobiert. Wenn sie sich für ein Hilfsmittel zur Unterstützung des Stillens selbst entschieden hat, wird sie leichter durchhalten. Eine Haltung des Respekts vor der Eigeninitiative schafft ein Klima, in dem Stillen gedeihen kann.

3. Flow statt Bequemlichkeit

Flow ist eine Erfahrung, dass es plötzlich läuft, ein Gefühl, das tiefe Zufriedenheit gibt. Hier geht es wiederum um eine Haltung, die indirekt eine Stillkultur unterstützt. Um es zu erklären, kommen wir auf das Zürcher Modell zurück.

Fühlt sich das Baby sicher und kann es Erregung gut aushalten, dann kommt Autonomie ins Spiel. Das ist der zweite wichtige Teil des Zürcher Modells. Auch zu diesem System gehören eigene Gefühle. Diese machen uns fähig, Herausforderungen in kürzester Zeit verlässlich einzuschätzen: Hilflosigkeit, wenn die Aufgabe zu groß ist und Frustration, wenn die Anforderung zu gering ist oder wenn uns zu wenig Autonomie zugestanden wird. Auch im Alltag braucht jedes Baby Herausforderungen, um sie selbstständig lösen zu können. Wichtig ist, dass die Mutter da ist, seine Gefühle wahrnimmt und ihm zutraut, mit der Situation fertig zu werden. Gelingt das wirklich, strahlt das Baby, erlebt ein Hochgefühl – von Mihaly Csikszentmihalyi Flow genannt –, das auch wir von bewältigten Herausforderungen kennen. Das heißt: Die Belohnung liefert der Körper. Selbst angenommene und erfüllte Aufgaben verändern die gesamte Physiologie, stärken das Autonomiesystem und haben Auswirkungen auf das Erregungssystem: Das Baby lernt Schritt für Schritt, mehr Erregung auszuhalten, Herausforderungen selbstständig anzunehmen und erlebt in seinen eigenen Fähigkeiten Sicherheit.

Auch für die Mutter gilt, dass sie für ihr Selbstbewusstsein die Anerkennung ihrer Bedürfnisse, ihrer Gefühle und ihrer Fähig-



keiten braucht. Hatte sie das Glück, die Geburt des Kindes aus eigener Kraft bewältigen zu können, kennt sie möglicherweise das Gefühl von Flow in einer seiner intensivsten Formen. Dieser Flow kann sich in einer gelungenen Stillbeziehung fortsetzen. In unserer Gesellschaft sind solche Erfahrungen nicht selbstverständlich und es wird auch deren Wert im Allgemeinen nicht gesehen. Dadurch hat die Mutter eines Babys grundsätzlich keine leichte Aufgabe.

Solange das Kind sich entwickelt, verändert sich die Mutterrolle und damit auch die sich daraus ergebenden Herausforderungen. Besonders intensiv kann das werden, wenn eine Frau ein Kind mehrere Jahre stillt: Das, was das Kind mit seinen Bedürfnissen in ihr auslöst, ist nicht immer einfach zu verarbeiten. Nicht grundlos bezeichnet der bekannte Primatenforscher Frans de Waal die jahrelange Stillbeziehung als die Zeit, in der die größte Chance für die Entwicklung der sozialen Kompetenz liegt. Es sind vor allem die kleinen alltäglichen unscheinbaren Projekte, die es gilt wahr- und anzunehmen. Auf eine bequeme Lösung zu verzichten, dafür aber einen kleinen Flow anzustreben, schafft Bedingungen, die das Stillen unterstützen.

4. Lernen, den unspektakulären Alltag zu genießen

Das bisher Gesagte soll nicht den Eindruck erzeugen, dass es hier um Askese, Zurückstecken oder gar Erleiden geht. Es geht darum, die Nischen zu entdecken, wo wir in unserer Nähe und in unserem Alltag Quellen für Freude und Erholung finden können. Wieder geht es hier um eine Frage der Perspektive.

Gerade junge Mütter haben alle Hände voll zu tun mit dem Alltag, der ziemlich vorgegeben ist und wenig Spielraum lässt. Sie wirken mehr im familiären Kreis als in der Öffentlichkeit. Der Alltag ist unspektakulär und die elementaren Bedürfnisse des Kindes, der Kinder nehmen einen breiten Raum ein: Nahrung, Pflege, Umsorgen. In diesem Alltag die Momente der Freude wahrzunehmen und zu genießen ist die Kunst. Gerade junge Familien kultivieren die Freude im Alltäglichen und Kleinen. Die stillende Mutter läuft nicht bei den gesellschaftlichen Tendenzen des Schneller, Größer und Besser mit, ihr Stillen steht im Gegensatz dazu. Gerade deswegen setzt jede Bereitschaft, das Kleine, den Alltag zu genießen, einen Kontrapunkt und trägt damit zu einem Klima bei, in dem das Stillen seinen Platz hat. Damit geht es beim

Stillen nicht nur um eine hervorragende Ernährung des Säuglings, sondern auch um eine kulturelle Herausforderung.

5. Sich die eigene Umgebung selbst gestalten

Um den Alltag als Mutter genießen zu können, ist es notwendig, sich aktiv um die eigene Umgebung zu kümmern. Den Hintergrund dafür können wir nun am letzten grundlegenden Teil des Zürcher Modells erklären.

Das erste aller sozialen Bedürfnisse ist das Bedürfnis nach Sicherheit. Es wird durch Trennungsangst und Überdruß reguliert. Nicht beantwortete Trennungsangst ist für das Baby, besonders am Beginn seines Lebens, der größte vorstellbare Stress, den es gibt. Das Neugeborene muss seine Mutter ganz konkret körperlich erfahren, um sich wohl zu fühlen. Wärme, Hautkontakt, Gestreichelt-Werden, Herzschlag und Bewegungen des ihn haltenden Körpers sind die Qualitäten, die es erwartet. Beim Stillen ist das alles in der genau richtigen Dosierung da – sonst würde es nicht funktionieren.

Fühlt sich ein Baby sicher, ist es warm, ruhig, entspannt, anziehend, putzig. Von Natur

aus ist es so eingerichtet, damit sich die Mutter immer aufs Neue in ihr Kind verliebt. Mit dem Alter des Kindes wird der Überdruß wichtiger und bald schon sind beide Rückmeldungen wichtig und gleichwertig, um ein angenehmes Miteinander gestalten zu können. Das Gleiche gilt für die Frage, wie die Mutter selbst zu mehr Sicherheit kommen kann, wenn ihr diese fehlt. Was sie tun kann, ist: sich die eigene Umgebung selbst gestalten, sich Unterstützung holen und sich selbst ein haltendes Netz organisieren. Das ist Kultur im wahrsten Sinn des Wortes: Arbeiten an den Bedingungen, den Boden bereiten für das, was dann von selbst wachsen wird. Das heißt: eigene Bedürfnisse nach Sicherheit ernst nehmen, das suchen, was einem selbst Sicherheit gibt, sich mit Menschen umgeben, die einem gut tun, Abstand nehmen von Menschen und Situationen, die verunsichern, aber auf Distanz gehen, wenn Sicherheit erdrückend wird. Hilfe annehmen lernen und Hilfe, die man nicht braucht, zurückweisen. Und ganz konkret: für sich selbst sorgen, essen, trinken, wann man es braucht, es sich gemütlich machen beim Stillen ...

6. Eine andere Welt sehen können

Dies ist ein Appell, den Blick und die Wertschätzung für das nicht unmittelbar Sichtbare zu schulen. Wir leben in einer Welt, die versucht, praktisch alles messbar zu machen. Wenige Minuten nach der Geburt bekommt das Neugeborene seine Wertung, die APGAR-Punkte. Weiters erfasst werden Gewicht, Länge, Kopfumfang, vielleicht die Muttermilchmenge und der Bilirubinwert. Die Technologie hat in weiten Bereichen innerhalb weniger Jahre von analoger auf digitale Erfassung umgestellt. Es kann nicht ausbleiben, dass wir von dieser Sichtweise des Fassbaren und Messbaren geprägt sind.

Aber es gibt noch mehr als das Zählbare: Augenblicke, die sich tief in die Erinnerung eingraben, die mit starken Gefühlen verbunden sind und die wir vielleicht mit Worten zu umschreiben versuchen – vielleicht ein Augenblick besonderer Nähe zwischen Eltern und Kind, ein spontanes Gespräch, das sich auf einer Zugfahrt ergibt, ein intensiver Blickkontakt ...

Stillen ist viel mehr als die Anzahl der lebenden Zellen pro Kubikmilliliter, der Prozentsatz des Eiweißgehalts, die Anzahl der Stillmahlzeiten pro Tag – so wertvoll

diese Angaben sein können. Stillen ist auch mehr als Förderung der Mundmuskulatur und der Auge-Hand-Koordination. Es ist alltäglich. Mutter und Kind können nicht permanent in der Intimität schwelgen. Aber es gibt Momente, die unvergesslich sind, die sich einprägen, die auf einer völlig anderen Ebene etwas Wesentliches verändern. Und neben diesen besonderen Momenten verändert sich durch das Stillen etwas in der Familie und in der Art, wie die Familienmitglieder miteinander umgehen. Familien, in denen lange gestillt wird, beschreiben das immer wieder.

Den Blick und die Muße für die Welt hinter den Dingen zu kultivieren, diesen Wert, der nicht unmittelbar sichtbar ist, wird automatisch das Stillen unterstützen, für die eigene Familie, aber auch für andere.

7. Langsamkeit

Was hat Langsamkeit mit Stillkultur zu tun? Tief in unserem Gehirn befindet sich die Amygdala, der so genannte Mandelkern. Er überwacht den Hypothalamus, dieser wiederum die Hypophyse, die in fein aufeinander abgestimmten Kaskaden eine Reihe von Hormonen in den Blutkreislauf entlässt. Dazu gehören das Auslöserhormon für Stresshormone Kortikotropin, außerdem Oxytozin und Prolaktin. Wichtig ist: Was dort ausgeschüttet wird, bestimmt der Mandelkern. Die gefühlsmäßige Bewertung eines Reizes ist entscheidend, nicht der Reiz selbst. Würden wir auf alle Reize mit Erregung antworten, wir würden bald erschöpft zusammenbrechen. Mit wie viel Angst und Furcht wir auf unbekannte Situationen reagieren, hängt von unseren ersten Erfahrungen ab.

Den Wunsch nach Zuwendung oder Abwendung kann der ganz kleine Säugling im Allgemeinen noch nicht durch aktive räumliche Distanzregulierung ausdrücken. Er verwendet so genannte Distanzäquivalente und die Feinfühligkeit seiner Mutter, sie wahrzunehmen und darauf zu antworten. Eines der wichtigsten ist die Zu- oder Abwendung des Blicks. Andere sind das Drehen des Kopfes, Lächeln, Mimik und Handbewegungen, Weichheit oder Anspannung und Versteifung des Körpers, das so genannte Fäusteln, Beschleunigung der Bewegungen und der Lautäußerungen. Genau beschrieben ist das Ausdrucksverhalten des Babys in den vor kurzem erschienenen Büchern von

Thomas Harms und Mechthild Deyringer.* Die Langsamkeit spielt im Verstehen des Körperausdrucks eine große Rolle. Nähe-Distanz Regulationen sind grundsätzlich einfach, dynamisch und flexibel, wenn das Kind und der eigene Körper verstanden werden. Jede erfolgreiche Regulation macht Freude, stärkt das Selbstvertrauen, unterstützt die Autonomie und hinterlässt Spuren im Gehirn. Sie verändert die Genexpression verschiedener Zellen, lässt Rezeptoren und neue Verbindungen entstehen, verstärkt wichtige alte Verbindungen, macht das Stress-System krisensicher, hat Auswirkungen auf Körperfunktionen, steuert Spannung und Entspannung, die Ausschüttung von Hormonen und unterstützt die Immunabwehr.

In einer Kultur der Langsamkeit hat Stillen einen guten Platz.

8. Das Jojo-Prinzip erkennen

In den verschiedenen Phasen des Lebens beobachten wir einen pulsierenden Wechsel zwischen Nähe und Distanz. Das Stillen ist ein Paradebeispiel dafür: das Baby meldet sich, die Mutter legt es an die Brust, es entsteht eine große Nähe, das Baby trinkt. Später lässt es gesättigt die Brust los und initiiert damit wieder ein Stückchen Distanz. Vielleicht möchte es nun nicht mehr die ganz innige Nähe des Saugens an der Brust, sondern etwas mehr Abstand, aber noch Nähe im Arm oder im Tragetuch, oder es schläft zufrieden auf einem Bett in etwas größerer Entfernung. So folgen im Laufe des Tages Nähe und Distanz in verschiedenen Abstufungen.

Auch über die gesamte Babyzeit lässt sich dieses Pulsieren verfolgen. In der Schwangerschaft erleben Mutter und Baby eine kontinuierliche Nähe, die Geburt bringt die erste Bewegung in Richtung Distanz, gefolgt von erneuter Nähe durch Hautkontakt und Stillen. Charakteristisch für das krabbelnde Baby oder später das Kleinkind ist es, voll Neugier auf Entdeckungsreise zu gehen. Irgendwann wird es dem Kind zu viel, es sucht wieder die Nähe zur Mutter – mit Blickkontakt, Kör-

* Thomas Harms, Emotionelle Erste Hilfe. Bindungsförderung – Krisenintervention – Eltern-Baby-Therapie; Ulrich-LeutnerVerlag, 2008. Mechthild Deyringer, Bindung durch Berührung. Schmetterlingsmassage für Eltern und Babys – mit CD; UlrichLeutnerVerlag, 2008



perkontakt, durch Zuspruch oder Stillen. Davon gestärkt, kann es sich erneut in die Distanz wagen und auf Entdeckungsreise gehen.

Dieses Verhalten, einem Jojo gleich, lässt sich immer wieder zwischen Eltern und Kindern beobachten. Der Rhythmus des Stillens ist ein Bild für später. Das Kind kommt, saugt, lässt los. Dieser Wechsel von Eingehen auf das Bedürfnis, Halten und Nähren, anschließend Gehenlassen wiederholt sich in unterschiedlichster Form bis zum Erwachsenwerden. Das Kleinkind versichert sich immer wieder der Mutter und läuft erneut auf Entdeckungsreise los. Das Schulkind ist stolz auf seine Selbstständigkeit und möchte abends kuscheln wie ein Baby. Der Heranwachsende plant seine ersten größeren Un-

ternehmungen, dazwischen erzählt er nebenbei und lässig am Küchentisch.

Diese grundlegenden Abläufe beim Stillen und in anderen Situationen zu erkennen und sich darauf einzulassen macht es den Müttern viel leichter, die Stillbeziehung in ihren Alltag zu integrieren. Diese Haltung und Perspektive einzuüben braucht Zeit. Je mehr wir mit diesem natürlichen Rhythmus mitgehen können, desto mehr wird er für die stillenden Mütter selbstverständlich werden.

Übrigens, auch in der Beziehung zwischen Mutter und Stillberaterin beobachten wir diesen pulsierenden Wechsel zwischen Nähe und Distanz und irgendwann ein vollständiges Loslassen. Es braucht nicht nur die Nähe, es braucht genauso die Distanz zum richtigen Zeitpunkt.

9. Mit Information und Wissen verantwortungsvoll umgehen

Auch unser Umgang mit Information und Wissen wird von biologischen Abläufen gesteuert. Das soziale Vorderhirn, die jüngste Struktur im menschlichen Gehirn, steht hierarchisch über dem Mandelkern im limbischen System. Wie wir uns verhalten wird erst dort entschieden. Oder anders ausgedrückt: Unsere Einstellung zu unseren Gefühlen ist wichtiger als diese selbst. Nur so können wir auf jemand anderen eingehen oder Abläufe im Voraus planen, Informationen bewerten, entscheiden, dass wir trotz anderer eigener Bedürfnisse etwas für unser Kind tun, Probleme auf der Vorstellungsebene lösen, manche Spannungen aushalten, komplizierte Aufgaben lösen, in großen Zusammenhängen denken und reif für das Zusammenleben mit anderen Menschen werden. Im Großen und Ganzen wird die Grundlage dafür in den ersten vier Jahren geschaffen.

Manchmal weiß eine Mutter nicht, welche von all den ihr angebotenen und aufgedrängten Informationen sie ernst nehmen soll. Unter den vielen Verhaltensalternativen in unserer pluralistischen Gesellschaft ist es eine Herausforderung, jeweils das im Moment Richtige herauszufinden. Stillberaterinnen benötigen korrekte, gute Informationen zum Stillen. Seit Jahrzehnten setzen sich die La Leche Liga, die AFS, IBCLCs und die Initiative Babyfreundliches Krankenhaus dafür ein, dieses Wissen zu sammeln und in verantwortlicher Weise weiterzugeben.

Wie Kinder ihre Herausforderungen nur bestehen können, wenn sie dabei gehalten werden, benötigen ihre Mütter Sicherheit, Geborgenheit und Unterstützung durch angemessene Informationsvermittlung.

10. Blick für den wirtschaftlichen Wert

Unsere letzte Idee zur Förderung einer Stillkultur, ist den Blick für den wirtschaftlichen Wert des Stillens zu schärfen. In der volkswirtschaftlichen Betrachtungsweise werden nur landwirtschaftliche und industrielle Produkte und bezahlte Dienstleistungen zum Bruttosozialprodukt gezählt. Subsistenzwirtschaft, häusliche Pflege, Kindererziehung und das Stillen werden beim Bruttosozialprodukt nicht mitgezählt! Der Großteil dieser Leistungen wird von Frauen erbracht. Entspre-

chend treten Frauen oft mit einer Haltung auf, als ob sie mit dem Rücken an der Wand stünden und sich verteidigen müssten.

Dabei erwirtschaften stillende Frauen – neben den nicht sichtbaren emotionalen Werten – einen ungeheuer großen Beitrag. Das geht weit über die im ersten halben Jahr gesparten 600 € für künstliche Babynahrung hinaus. Das Baby erhält die angemessene, vollwertige Nahrung, die die von der Natur vorgesehene Entwicklung des Gehirns und des Gesundheitszustandes sicherstellt. In Geldbeträgen schlägt sich nieder, wenn Kinder nicht gestillt werden und mehr ambulante oder stationäre Behandlungen für Krankheit, mehr Arbeitsausfallstage, mehr späte Folgekosten für Förderung, mehr soziale Folgekosten anfallen. In jedem Monat, den Frauen stillen, leisten sie einen bedeutenden wirtschaftlichen Beitrag für ihre eigene Familie und die Allgemeinheit.

Der wirtschaftlichen Bedeutung der Muttermilch entsprechend müssen Krankenhäuser für jeden Liter Spendermilch viel Geld bezahlen, während eine ausschließlich stillende Mutter in den ersten sechs Monaten über 130 Liter Muttermilch bildet.

Wenn nun Muttermilch wirtschaftlich so wertvoll ist, warum kämpfen dann Stillförderungsorganisation um Spenden und Finanzierung, warum wird dann Stillförderung nicht angemessen bezahlt? Warum überschreitet der große Einsatz von Frauen in der Stillunterstützung manchmal die Grenze der Selbstaussbeutung? Die Ursache ist beim Unterschied zwischen betriebswirtschaftlicher und volkswirtschaftlicher Bedeutung zu suchen. Volkswirtschaftlich ist Nichtstillen ein Schaden für die Allgemeinheit. Betriebswirtschaftlich ist fehlende Stillförderung für die Babynahrungsindustrie und für die Belegzahlen der Krankenhäuser günstig, die nicht für die Folgekosten aufkommen.

Auf der anderen Seite profitieren die Krankenkassen finanziell von höheren Stillraten, im Vergleich dazu sind ihre Ausgaben für Stillförderung äußerst gering. Die Situation lässt sich mit dem Satz zusammenfassen: Der Verursacher zahlt nicht den Schaden, der Nutznießer nicht für die Bereitstellung. Dies sind eindeutig politische Entscheidungen der Gesetzgebung und wir beobachten ähnliche Ungleichgewichtszustände beim Rauchen oder bei der Verkehrspolitik. Breast ist nicht best, sondern selbstverständlich.

Aus diesem Grund verzichten die Empfehlungen für die Europäische Union »Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern« auf die »Auflistung der wissenschaftlich nachgewiesenen Vorteile des Stillens. Erstens ist Stillen die natürliche und artspezifische Ernährungsform für menschliche Säuglinge und Kleinkinder, weswegen es keiner wissenschaftlichen Beweise zur Befürwortung dieser Ernährungsform bedarf. Zweitens ist ausschließliches Stillen diejenige Ernährungsform, an der sich alle anderen Formen der Säuglings- und Kleinkinderernährung im Hinblick auf Wachstum, Gesundheit, Entwicklung und alle anderen kurz- und langfristigen Outcomes messen lassen müssen.«

Subversiv

Bei den vorgestellten zehn Ideen stehen Beziehung, Eigenständigkeit, das »Kleine«, das Persönliche, die Langsamkeit und die wertschätzende Perspektive im Vordergrund. Jeder Beitrag in diese Richtung ist ein kleiner Baustein, der Müttern den Raum gibt, ihre Kinder stillen zu können. Die zehn Ideen ecken mit vielem an, was uns umgibt: Leistung vor Beziehungen, weitestgehende Arbeitsteilung statt Selbstbestimmtheit, Streben nach Großem statt Fokus auf die unmittelbare Umgebung, Beschleunigung statt

Verlangsamung. Wenn wir uns auf den Weg machen, das eine oder andere von diesen Ideen im Alltag zu erkennen und verstärkt umzusetzen, handeln wir leise subversiv und wenden im besten Sinne des Wortes Wertvolles von unten nach oben und bringen es ans Tageslicht.

Unsere Ideen sind als Denkanstoß gedacht, als Wertschätzung für all das, was Mütter und Stillberaterinnen ohnehin tun, und vielleicht eignet sich das eine oder andere für eine Umsetzung im Alltag. Unsere Vision ist eine Stillkultur selbstverständlich eingebettet im Alltag und in Beziehungen. Sie wird das zarte Baby und die zarte Stillbeziehung behutsam schützen und überhaupt Nähe und Beziehung wachsen lassen.

Literatur auf Anfrage bei den Autorinnen

Márta Guóth-Gumberger, Still- und Laktationsberaterin IBCLC in freier Praxis mit den Schwerpunkten Babys mit besonderen Bedürfnissen, Relaktation, Brusternährungsset. Autorin des Ratgebers »Stillen« und anderer Publikationen für Eltern und Fachkräfte. Kontakt: Neue Heimat 5a, 83024 Rosenheim, guothbgum@bnro.de, www.stillunterstuetzung.de

Ursula Henzinger, Dipl. Pädagogin, Humanethologin (<http://www.mve-liste.de>), Autorin von »Stillen. Die Quelle mütterlicher Kraft«. Walter 1999 (Kulturgeschichte der frühen Eltern-Kind-Beziehung), »Stress als Teil eines kompetenten Systems. Nähe und Distanz in der frühen Mutter-Kind-Beziehung«, in: Stillen und Müttergesundheit, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2006. Kontakt: ursula.he@gmx.net

Topol(SANEX)