

Ein Rettungsanker für viele Eltern

Seit 20 Jahren führt Edith Müller in Richterswil eine Still-Praxis. Doch ihre Beratung geht weit über klassische Stillthemen hinaus. Das hat sich bei Müttern herumgesprochen und wird von ihnen geschätzt. Zu Müllers Klientinnen gehören auch viele Frauen aus Höfen und March.

Mit Edith Müller sprach Claudia Hiestand

Edith Müller, seit 20 Jahren bieten Sie Stillberatung an. Hat sich das Thema für Sie nicht erschöpft? Nein, im Gegenteil, es wird immer interessanter. Nachdem ich 1993 meine Praxis eröffnet hatte, habe ich schnell gemerkt, dass mein Fachwissen als Stillberaterin nicht ausreicht, weil sich hinter den Stillproblemen in der Regel noch andere Themen verbergen.

Welche Themen? Angst und Stresserfahrungen aus der Zeit der Schwangerschaft, der Geburt und des Wochenbetts. Das können medizinische Eingriffe während der Geburt, Mutter-Kind-Trennungen nach der Geburt oder Störungen im Wochenbett sein. Doch gerade Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach sind eine hoch empfindliche und verletzte Zeit für Mutter und Kind, und der Körper der Frau reagiert nicht selten anders, als sie sich das vorstellt. Die Gefühle der Mutter beeinflussen ihr Körpergeschehen in hohem Mass. Entsprechend kann der innere Fluss gestört sein, und es können Blockaden entstehen, die sich nicht nur alleine mithilfe von Technik lösen lassen. Ich wollte den Frauen etwas anbieten können, das ihnen hilft, aus diesen schwächenden Erfahrungen herauszufinden und das sie im Hier und Jetzt stärkt.

«Die Meinung des Umfelds wiegt schwer»

In der Ersten Emotionellen Hilfe und der Bindungsenergetik sind Sie fündig geworden. Genau. Ich habe zwei Ausbildungen absolviert und lasse die Erkenntnisse daraus nun in meine Beratung einfließen. Dank dieser zeitgemässen Therapie-

Zur Person

Name: Edith Müller-Vettiger
Geburtsdag: 6.11.1955
Zivilstand: verheiratet, drei erwachsene Kinder
Wohnort: Richterswil
Beruf: diplomierte Krankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Bindungsenergetik-Therapeutin, Fachberaterin Emotionelle Erste Hilfe
Hobbys: singen, lesen, wandern, joggen, schwimmen, skifahren, Familienpflege, Gartenarbeit, Fachaustausch
Stärken: ansteckend aufgestellt, offen, spontan, Umgang mit Menschen
Schwäche: «Stapeln von Fachliteratur, die ich gerne lesen möchte.»



«Eltern, die innerlich präsent sind und eine gute Verbindung zu sich selber haben, können ihrem Kind in liebevoller Fürsorge begegnen», sagt Stillberaterin Edith Müller. Bild Claudia Hiestand

methoden ist die Arbeit bereichernd, sowohl für mich als auch für die Frauen. Ich bin jetzt in der Lage, eine Frau wirklich dort abzuholen, wo sie steht. Sie kommt zu mir, darf einfach mal ankommen, auf ihre innere Stimme hören und realisieren, was ihre persönlichen und wahren Bedürfnisse sind. Wenn sie es weiss, unterstütze ich sie darin, diesen Weg zu gehen.

Auch wenn dieser Weg unter Umständen bedeutet, dass die Frau ihr Kind nicht stillt? Auf jeden Fall. Wenn es für eine Frau partout nicht stimmt, ihr Kind zu stillen, ist das in Ordnung. Ich mache aber die Erfahrung, dass die meisten Frauen, die meine Praxis aufsuchen, einen tiefen Stillwunsch hegen. Viele haben aber gleichzeitig den Anspruch, dass es schnell, unkompliziert und ohne Hindernisse geschehen soll. Öfters resignieren sie rasch, wenn es nicht so richtig klappt. Zudem lassen sie sich vom Umfeld sehr leicht verunsichern. In dieser neuen und noch ungesicherten Lebenssituation kann das Umfeld einen enormen Einfluss haben.

Inwiefern? Ich stelle fest, dass die Meinung der Öffentlichkeit, des Partners, der Eltern und des Freundeskreises sehr schwer wiegt. Diese Kreise stellen das Stillen oft in eine ideologische Ecke und finden, es werde ein viel zu grosses Tamtam darum ge-

macht. Sprüche wie «Ich habe mein Kind auch nicht gestillt, und es ist auch gross geworden» helfen den Frauen nicht, sie fühlen sich im Gegenteil überhaupt nicht verstanden. Stillen ist ein Urbedürfnis von Mutter und Kind. Für viele Frauen ist es mit Trauer verbunden, wenn sie nicht mehr stillen können oder das Gefühl haben, aufhören zu müssen.

«Viele Frauen stillen wider Willen ab»

Wie entsteht dieses Gefühl? Wenn den Müttern alles zu viel wird, wird es meist schwierig mit Stillen. Genau dort setze ich an. Wir schauen das Geschehen ganz ruhig an. Die Frau erlebt sich in einem geschützten Rahmen und fühlt sich verstanden. Wir bauen gemeinsam an ihren Stärken. Folglich erfährt sie ihre Kompetenzen, und daraus entwickelt sich viel Vertrauen in sich und das zu stillende Kind.

Gibt es noch andere Ursachen für Stillprobleme? Ein anderer wichtiger Faktor ist, dass viele Mütter nach 14 Wochen Mutterschaftsurlaub wieder ins Erwerbsleben einsteigen müssen. Tatsache ist: In der Schweiz stillen über 90 Prozent

der Mütter ihr Kind unmittelbar nach der Geburt. Nach drei Monaten sind es noch 55 Prozent. Dass diese Zahl so rapide sinkt, hat mit der Erwerbstätigkeit der Frauen zu tun. Viele haben das Gefühl, dass Stillen und Arbeiten nicht miteinander vereinbar sind und stillen ihr Kind wider ihren Willen ab.

Sind Stillen und Erwerbstätigkeit denn vereinbar? Ja. Aber die Frauen wissen oft zu wenig über ihre Rechte in Bezug auf Stillen und Abpumpen während der Arbeitszeit. Folglich stehen sie auch zu wenig für sie ein. Dabei sollte es auch im Interesse des Arbeitgebers und der Mitarbeiter sein, dass eine Frau stillt, denn das Stillen hat wichtige gesundheitliche Aspekte. Eine Frau soll ohne schlechtes Gewissen am Arbeitsplatz stillen oder abpumpen dürfen. Öfters sind nicht mal die Arbeitgeber vollständig über die Rechte der stillenden Frau informiert. Kürzlich hat eine junge Mutter zu mir gesagt, sie sei so glücklich und zufrieden, ihr Kind trotz ihres 60-Prozent-Penums noch weiter stillen zu können und das Still-Band noch nicht ganz abschneiden zu müssen.

Finden Sie, dass 14 Wochen Mutterschaftsurlaub zu kurz sind? Immerhin haben wir seit einigen Jahren einen gesetzlich verankerten Mutterschaftsurlaub, das ist ein Fortschritt. Ich wünsche mir aber, dass die gesetzli-

chen Grundlagen so sind, dass eine Frau wählen kann, ob sie nach 14 Wochen wieder arbeiten geht oder ob sie ihren Mutterschaftsurlaub noch ausdehnen möchte.

Dafür fehlen sowohl die gesellschaftliche Anerkennung der Wochenbett-Zeit als auch die nötigen politischen Rahmenbedingungen. In unserer Kultur ist das Wissen um die Bedeutung des Wochenbetts tatsächlich in vielen Kreisen verloren gegangen. In Tat und Wahrheit ist das Wochenbett eine sehr wichtige Zeit des Ankommens und des gegenseitigen Kennenlernens. Gerade in den ersten Wochen ist das Zusammenspiel von Mutter und Kind sehr störungsanfällig. Beide, Mutter und Kind, brauchen Zeit, sich zu finden und eine gute, verlässliche Bindung zueinander aufzubauen. Kaum ist dies gelungen, muss die Frau schon wieder ans Arbeiten denken und die entsprechenden Vorbereitungen treffen. Ich weiss, dass viele Frauen sich den Kopf darüber zerbrechen, wie sie das mit der Erwerbstätigkeit und dem Stillen bewerkstelligen sollen. Da ist es kein Wunder, wenn beim Stillen dann Schwierigkeiten auftreten.

Sie sagten vorhin, dass viele Menschen das Stillen in eine ideologische Ecke stellen. Was ist falsch daran? Uns Stillberaterinnen und auch dem Personal auf Mutter-Kind-Stationen wird nachgesagt, dass wir die Frauen zu stark zum Stillen anhalten und Druck ausüben. Doch die Stillförderung war wichtig und richtig. Sie hat viel Positives bewirkt, und das Stillen hat wieder den Platz bekommen, der ihm gebührt.

Weshalb hat das Stillen überhaupt an Bedeutung verloren? Durch die Industrialisierung und die Werbung hat die künstliche Säuglingsmilch einen übergeordneten Stellenwert bekommen. In der Zeit zwischen den 1950er- und 1980er-Jahren glaubten nur noch wenige Frauen daran, dass sie fähig sind, ihre Babys zu stillen. Und selbst wenn sie es wollten, bekamen sie nicht die nötige fachliche Unterstützung in den Geburtskliniken, denn das Wissen ums Stillen war verschüttet. Ich erinnere mich sehr gut an mein erstes Wochenbettpraktikum im Jahr 1974. Die Neugeborenen wurden von den Müttern getrennt, es galt ein strenger Vier-Stunden-Rhythmus, und die Stillzeiten waren limitiert. Das ist heute erfreulicherweise wieder anders.

«Väter bieten Halt, Ruhe und Schutz»

Sie betonen immer wieder die Bedeutung der Bindung von Mutter und Kind. Warum? Das Bindungsverhalten ist uns Menschen angeboren. Es bildet den wichtigsten Grundstein, um auch im späteren Leben dauerhafte Beziehungen aufbauen zu können. Der Säugling ist voll und ganz auf eine Bindungsperson angewiesen, die ihn nährt, und zwar nicht nur körperlich, sondern auch emotional. Diese Bindungsperson ist in der Regel die Mutter, mit

der Zeit kommen dann noch weitere Bindungspersonen dazu. Die Mutter ihrerseits verspürt eine innere Sehnsucht, sich mit dem Kind zu verbinden und ihm eben genau diese emotionale Sicherheit, diesen Schutz zu geben.

Was hat das mit dem Stillen zu tun? Das Stillen unterstützt eine liebevolle und verlässliche emotionale Mutter-Kind-Bindung. Deshalb ist meine Beratung mehr als eine klassische Stillberatung. Ich beziehe den Aspekt der Bindung immer ein.

Wie eingangs erwähnt gehen Sie Stillprobleme mithilfe der Emotionellen Ersten Hilfe und der Bindungsenergetik an. Warum sind Sie von der Wirkung dieser beiden Methoden überzeugt? Beide Methoden sind bindungsfördernd und stärken die Mutter. Ihr Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten im Umgang mit dem Kind wächst, und sie gewinnt Sicherheit und Gelassenheit. Das wirkt sich positiv auf die Beziehung zum Kind aus. Sind die Schwierigkeiten überwunden, wächst durch das Stillen ein tiefes und stetiges Band. Die Väter können den Stillverlauf übrigens sehr positiv beeinflussen.

Wie können sie das konkret? Viele Väter fühlen sich ausgeschlossen, wenn die Frauen stillen. Aber das sind sie ganz und gar nicht. Sie spielen eine sehr wichtige Rolle. Der Mann kennt die Bedürfnisse seiner Partnerin, also auch ihren Stillwunsch. Ein Partner und Vater, der innerlich und äusserlich für das Stillpaar präsent ist, strahlt ganz viel Positives aus. Er verleiht dem Stillpaar dadurch Halt, Schutz und Ruhe und achtet auf eine möglichst störungsfreie Umgebung. Das sind wichtige Gefühle, die der Frau in dieser neuen Lebenssituation öfters abhanden kommen, weil ihre eigenen Gefühle derart Achterbahn fahren. Der Vater ist in dieser Zeit mit seinem Verständnis und seiner Unterstützung der Fels in der Brandung.

Bindung stärken

Die Erste Emotionelle Hilfe und die Bindungsenergetik haben ihre Wurzeln in den Erkenntnissen der modernen Gehirn- und Bindungsforschung, der Neurokardiologie und der körperorientierten Psychotherapie. Sie wurden in den 1990er-Jahren unabhängig voneinander von zwei deutschen Psychologen entwickelt. Die Methoden werden beispielsweise angewendet, wenn

- Eltern überwältigt und enttäuscht sind, weil die Geburt nicht ihren Vorstellungen entsprochen hat
- das neugeborene Kind nach der Geburt von der Mutter getrennt wurde
- die nachgeburtliche Bindung fehlt oder gestört ist
- sich Mütter in der Zeit nach der Geburt erschöpft fühlen und an ihre Grenzen stossen
- das Baby nicht oder unruhig an der Brust trinkt
- das Baby viel und untröstlich schreit
- schwangere Frauen eine liebevolle Verbindung zum ungeborenen Kind fördern möchten. (cla)