



# MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

The "Good Mother" Dilemma: Wie Erst-Mütter in Luxemburg  
Mom-Shaming erleben

verfasst von | submitted by

Jil Danielle Nathalie Feyder BA

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of  
Master of Arts (MA)

Wien | Vienna, 2025

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree  
programme code as it appears on the  
student record sheet:

UA 066 848

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree  
programme as it appears on the student  
record sheet:

Masterstudium Bildungswissenschaft

Betreut von | Supervisor:

Mag. Dr. Cornelia Schadler

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Danksagung</b> .....                                                                     | 1  |
| <b>1. EINLEITUNG</b> .....                                                                  | 2  |
| <b>2. THEORETISCHE AUSEINANDERSETZUNG</b> .....                                             | 4  |
| 2.1 Pluralität von Mutterbildern und -ideologien .....                                      | 5  |
| 2.2 Erwartungen an die Mutterrolle.....                                                     | 8  |
| 2.3 Erwartungspluralismus in Bezug auf Mütter im luxemburgischen Gesellschaftsgefüge .....  | 9  |
| 2.4 Rollenkonflikten und Sanktionen für Mütter im Kontext pluralistischer Erwartungen ..... | 10 |
| 2.5 Mom-Shaming .....                                                                       | 12 |
| 2.5.1 <i>Shaming als Sanktion</i> .....                                                     | 13 |
| 2.5.2 <i>Zentrale Elemente und Wahrnehmung des Shamings</i> .....                           | 13 |
| 2.5.3 <i>Arbeitsdefinition „Mom-Shaming“</i> .....                                          | 14 |
| 2.5.4 <i>Forschungsstand zu Mom-Shaming</i> .....                                           | 15 |
| <b>3. EMPIRISCHE FORSCHUNG</b> .....                                                        | 18 |
| 3.1 Forschungsthema und Forschungsfrage .....                                               | 18 |
| 3.2 Methode der Datenerhebung.....                                                          | 20 |
| 3.3 Auswahl der Zielgruppe und Informantinnensuche .....                                    | 21 |
| 3.4 Ablauf der Datenerhebung.....                                                           | 23 |
| 3.5 Datenmanagement .....                                                                   | 24 |
| 3.6 Datenauswertung .....                                                                   | 25 |
| <b>4. DARSTELLUNG DER ERGEBNISSE</b> .....                                                  | 27 |
| 4.1 Formen des Mom-Shamings.....                                                            | 27 |
| 4.1.1 <i>Verbal geäußertes Mom-Shaming</i> .....                                            | 27 |
| 4.1.2 <i>Non-verbales Mom-Shaming</i> .....                                                 | 30 |
| 4.1.3 <i>Digitales Mom-Shaming</i> .....                                                    | 32 |
| 4.2 Die Mom-Shamer*innen .....                                                              | 33 |
| 4.2.1 <i>Soziales Nahfeld</i> .....                                                         | 34 |
| 4.2.2 <i>Soziales Fernfeld</i> .....                                                        | 35 |
| 4.2.3 <i>Institutionelle Akteur*innen aus dem Gesundheitswesen</i> .....                    | 37 |
| 4.3 Grundlage für Mom-Shaming.....                                                          | 38 |
| 4.3.1 <i>Vermeintliches „zu viel“ oder „zu wenig“ Muttersein</i> .....                      | 39 |
| 4.3.2 <i>Fürsorge-, Erziehungs- und Lebensstilentscheidungen und -praktiken</i> .....       | 40 |
| 4.3.3 <i>Das eigene Kind</i> .....                                                          | 46 |
| 4.3.4 <i>Das äußere Erscheinungsbild und Auftreten der Mutter</i> .....                     | 47 |
| 4.4 Unmittelbare Reaktion auf Mom-Shaming .....                                             | 48 |
| 4.4.1 <i>Körperlich Reaktionen</i> .....                                                    | 49 |

|           |                                                                       |    |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 4.4.2     | <i>Emotionale Reaktionen</i> .....                                    | 51 |
| 4.4.3     | <i>Kognitive Reaktionen</i> .....                                     | 53 |
| 4.4.4     | <i>Verteidigungsverhalten</i> .....                                   | 54 |
| 4.4.5     | <i>Vermeidungsverhalten</i> .....                                     | 56 |
| 4.5       | Auswirkungen von Mom-Shaming.....                                     | 57 |
| 4.5.1     | <i>Zweifel und Verunsicherung</i> .....                               | 58 |
| 4.5.2     | <i>Mentale Belastung</i> .....                                        | 59 |
| 4.5.3     | <i>Reaktive und Präventive Anpassung</i> .....                        | 59 |
| 4.5.4     | <i>Internalisiertes Mom-Shaming</i> .....                             | 62 |
| 4.6       | Wahrnehmung von Mom-Shaming.....                                      | 63 |
| 4.6.1     | <i>Mom-Shaming als unnötig und störend</i> .....                      | 63 |
| 4.6.2     | <i>Empfundene Ungerechtigkeit im Vergleich zu Vätern</i> .....        | 64 |
| 4.6.3     | <i>Wahrnehmung von Mom-Shaming als unbewusst und unüberlegt</i> ..... | 65 |
| 4.7       | Wünsche und Forderungen im Kontext von Mom-Shaming.....               | 66 |
| 4.7.1     | <i>Wunsch nach Privatsphäre und Selbstbestimmung</i> .....            | 67 |
| 4.7.2     | <i>Wunsch nach realitätsnäherem Mutterbild</i> .....                  | 68 |
| 4.7.3     | <i>Anerkennung und Toleranz elterlicher Diversität</i> .....          | 70 |
| 4.7.4     | <i>Mehr Achtsamkeit im Umgang</i> .....                               | 72 |
| <b>5.</b> | <b>DISKUSSION</b> .....                                               | 74 |
| <b>6.</b> | <b>FAZIT</b> .....                                                    | 82 |
| <b>7.</b> | <b>LITERATURVERZEICHNIS</b> .....                                     | 86 |
| <b>8.</b> | <b>ANHANG</b> .....                                                   | 89 |
| 8.1       | Interviewleitfaden.....                                               | 89 |
| 8.2       | Informierte Einwilligung .....                                        | 91 |
| 8.3       | Abstract.....                                                         | 93 |



## Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei all den Menschen bedanken, die mich auf meinem Weg zu dieser Masterarbeit unterstützt haben.

Mein besonderer Dank gilt meiner Betreuerin, Dr. Cornelia Schadler. Ihre Betreuung und Ihr Vertrauen haben entscheidend dazu beigetragen, dass diese Masterarbeit entstehen konnte. Danke, dass Sie mich begleitet und mir gleichzeitig die Freiheit gelassen haben, eigene Ideen zu verfolgen.

Ebenso möchte ich mich bei den Informantinnen bedanken, die sich freiwillig für die Interviews zur Verfügung gestellt haben. Eure Bereitschaft, persönliche Erfahrungen offen zu teilen, stellte einen zentralen Beitrag zum Erkenntnisgewinn dieser Arbeit dar. Dass sie hierfür ihre eigene Zeit zur Verfügung gestellt und ein ihnen zunächst fremdes Forschungsvorhaben unterstützt haben, ist alles andere als selbstverständlich und verdient höchste Wertschätzung.

Meinen Eltern Carol und Frank danke ich von Herzen. Ohne eure unermüdliche Unterstützung und das Vertrauen, das ihr in mich und meine Entscheidungen gesetzt habt, wäre dieses Studium in dieser Form nicht möglich gewesen. Ihr habt mir nicht nur die notwendigen Mittel gegeben, sondern mir vor allem auch die Freiheit und den Raum, mich voll und ganz auf meine akademische Reise zu konzentrieren.

Ein großes Dankeschön geht auch an meinen Partner Geoffrey. Deine Geduld, dein Zuspruch und deine stetige Ermutigung haben mir in herausfordernden Momenten den nötigen Rückhalt gegeben. Ich bin dir dankbar dafür, dass ich meine Gedanken bezüglich dieser Arbeit jederzeit mit dir teilen konnte und du in diesen Momenten immer die richtigen Worte gefunden hast.

Diese Arbeit ist somit nicht nur das Ergebnis meines eigenen Engagements, sondern spiegelt auch die vielfältige Unterstützung wider, die ich im Laufe des Forschungsprozesses erfahren durfte. Vielen Dank dafür.

## 1. EINLEITUNG

Mütter sehen sich im Alltag mit einer Vielzahl von gesellschaftlichen und individuellen Erwartungen konfrontiert. Diese Erwartungen führen nicht selten zu einer kritischen Begutachtung ihres Handelns, ihrer Entscheidungen oder ihres Lebensstils. Der Begriff „Mom-Shaming“ beschreibt in diesem Zusammenhang die Erfahrung von Bewertung, Abwertung, Kritik, Verurteilung und Missbilligung hinsichtlich der Art und Weise, wie Frauen ihre Rolle als Mutter ausüben. Besonders im Fokus steht dabei ihr Verhalten, ihre Entscheidungen und ihren Lebensstil als Mutter. Mom-Shaming zeigt dabei auf, wie tief gesellschaftliche und individuelle Vorstellungen davon, was eine „gute Mutter“ ausmacht, in den Alltag eingreifen. Es zeigt auf, dass Mütter dadurch in eine Position ständiger Beobachtung und Bewertung gedrängt werden, was nicht nur psychische Belastungen erzeugen kann, sondern auch ihre Handlungsfreiheit und Selbstwahrnehmung beeinflusst.

Da Mom-Shaming ein Phänomen darstellt, dem Mütter im Alltag häufig ausgesetzt sind, besitzt es eine hohe gesellschaftliche Relevanz. Die zunehmende Aufmerksamkeit für diese Problematik trägt entscheidend dazu bei, die spezifischen Herausforderungen, denen Mütter in ihrem Alltag gegenüberstehen, sichtbar zu machen und ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. Zugleich wird dadurch ein vertieftes Verständnis der Lebensrealität von Müttern gefördert.

Neben der gesellschaftlichen Relevanz besteht auch eine erhebliche wissenschaftliche Forschungslücke, da das Phänomen bislang nur vereinzelt in der Forschung behandelt wurde. So liegen bisher lediglich vereinzelte quantitative Studien zu den Erfahrungen und Auswirkungen von Mom-Shaming vor. Obwohl quantitative Ansätze generalisierbare und objektive Ergebnisse liefern, bieten qualitative Ansätze die Möglichkeit, persönliche Erlebnisse, individuelle Perspektiven und Emotionen differenziert zu erfassen. Insbesondere bei einem komplexen und zugleich emotionalen Thema wie Mom-Shaming ermöglichen qualitative Methoden einen tieferen Einblick und ein umfassenderes Verständnis, das durch rein numerische Analysen nicht erfasst werden kann.

Zudem wurden zwar Forschung in verschiedenen geografischen Regionen – etwa in Ankara, Süd-Jakarta, Malang City und Michigan – durchgeführt, doch fehlen bislang Untersuchungen, die Mom-Shaming im europäischen Kontext betrachten. Forschungen in Europa könnten jedoch wertvolle Einblicke in die regionale Ausprägung des Phänomens liefern und somit zu einem umfassenderen globalen Verständnis von Mom-Shaming beitragen.

Darüber hinaus existieren bislang keine Studien, die sich ausschließlich mit Erst-Müttern im Zusammenhang mit Mom-Shaming befassen. Diese Gruppe befindet sich in einer besonders sensiblen Lebensphase, in der sie erstmal mit den vielfältigen Herausforderungen konfrontiert ist, wodurch sie potenziell besonders anfällig für äußere Bewertung und soziale Kritik erscheint.

Aufgrund dessen befasst sich die vorliegende Masterarbeit mit dem Thema „Mom-Shaming“ und geht dabei der Forschungsfrage nach, wie Erst-Mütter aus Luxemburg Mom-Shaming erleben. Die Erforschung des Erlebens von Mom-Shaming ist dabei für die Bildungswissenschaften von Bedeutung, da die gewonnen Erkenntnisse wichtige Ansatzpunkte für Präventionsmaßnahmen und Aufklärungsarbeit liefern können.

Um die Forschungsfrage dieser Arbeit fundiert beantworten zu können, wird zunächst eine theoretische Auseinandersetzung vorgenommen. Hierbei werden zuerst die sozialen Rahmenbedingungen von Mom-Shaming beleuchtet, wobei gezeigt wird, dass Mutterschaft nicht als einheitliche Kategorie verstanden werden kann, sondern vielfältigen Leitbildern und damit verbundenen divergierenden Erwartungen unterliegt, deren Spannungsfelder das Phänomen des Mom-Shamings wesentlich beeinflussen. Im weiteren Verlauf wird das Phänomen „Mom-Shaming“ behandelt, ausgehend von einer begrifflichen und theoretischen Klärung des zugrunde liegenden Konzepts „Shaming“. Aufbauend auf dieser begrifflichen Klärung wird im Anschluss eine Definition von „Mom-Shaming“ entwickelt, die den theoretischen Rahmen dieser Arbeit bildet. Als letzter Punkt wird in der theoretischen Auseinandersetzung der aktuelle Forschungsstand zu „Mom-Shaming“ anhand wesentlicher theoretischer Beiträge und empirische Befunde zusammengetragen, um einen Überblick über den gegenwärtigen Wissensstand zu bieten. Im Anschluss daran folgt der empirische Teil der Arbeit, in dem das Forschungsvorhaben umfassend dargelegt wird. Dazu zählen die Darstellung und Beschreibung der gewählten Datenerhebungsmethode, die Begründung der Auswahl der Zielgruppe, die Vorgehensweise des Erhebungsprozesses sowie die Verfahren der Datenaufbereitung und -auswertung. Sämtliche Schritte werden dabei detailliert und transparent erläutert, um sowohl die Nachvollziehbarkeit des Forschungsprozesses als auch die wissenschaftliche Stringenz sicherzustellen. Im Hauptteil der Arbeit werden anschließend die Ergebnisse der empirischen Untersuchung systematisch entlang von sieben Hauptkategorien dargestellt. Darauf aufbauend erfolgt eine Diskussion, in der die empirischen Befunde mit den theoretischen Ansätzen verglichen werden. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf den

Übereinstimmungen und Abweichungen, um mögliche Zusammenhänge, Widersprüche oder neue Erkenntnisse herauszuarbeiten. Abschließend wird im Fazit die Arbeit in ihren wesentlichen Aspekten zusammengefasst und die zentrale Forschungsfrage unter Einbezug der gewonnenen Ergebnisse beantwortet. Darüber hinaus wird die Relevanz der Untersuchung für das Forschungsfeld hervorgehoben, während zugleich die Grenzen der Studie reflektiert werden, um die Ergebnisse angemessen im wissenschaftlichen Kontext einzuordnen.

## **2. THEORETISCHE AUSEINANDERSETZUNG**

Bevor der Fokus auf die empirische Untersuchung des Erlebens von Mom-Shaming bei Erst-Müttern in Luxemburg gerichtet wird, ist es aus wissenschaftlicher Perspektive unerlässlich, zunächst den theoretischen Bezugsrahmen zu skizzieren. Eine fundierte theoretische Auseinandersetzung bildet die Grundlage, um das Phänomen adäquat einzuordnen und die nachfolgende Analyse analytisch zu schärfen.

In diesem Zusammenhang werden im ersten Schritt die sozialen Rahmenbedingungen des Mom-Shamings erörtert, die als konstitutiver Hintergrund für das Verständnis individueller Erfahrungen heranzuziehen sind. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Herausarbeitung, dass Mutterschaft nicht als einheitliche oder klar definierte Kategorie verstanden werden kann. Vielmehr existieren unterschiedliche Leitbilder und normative Vorstellungen darüber, was „gute“ Mutterschaft ausmacht, die historisch, kulturell und sozial variieren. Mit diesen pluralen Leitbildern gehen zugleich divergierende Erwartungshorizonte an die Ausgestaltung der Mutterrolle einher, deren Spannungsfelder für das Phänomen des Mom-Shamings von zentraler Bedeutung sind.

Im zweiten Schritt richtet sich der Fokus auf eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Phänomen des Mom-Shaming selbst. Ausgangspunkt bildet dabei eine präzise begriffliche und methodische Klärung des Konzepts „Shaming“. Daran anschließend werden die zentralen Merkmale sowie die Wahrnehmung des Shamings in den Blick genommen. Aufbauend darauf erfolgt schließlich eine definitorische Bestimmung von „Mom-Shaming“ mit dem Ziel, ein kohärentes und theoretisch anschlussfähiges Verständnis des Phänomens zu entwickeln, das als Referenzrahmen für die weitere Analyse dienen soll.

Im Dritten und abschließenden Schritt erfolgt die Darstellung des aktuellen Forschungsstandes. Dabei werden sowohl relevante theoretische Ansätze als auch zentrale empirische Erkenntnisse zusammengeführt, um den gegenwärtigen Wissensstand zu Mom-Shaming nachzuzeichnen und die Basis für die anschließende Untersuchung zu schaffen.

## 2.1 Pluralität von Mutterbildern und -ideologien

Mutterschaft ist kein feststehendes, unveränderliches oder universell gültiges Konzept (Textor, 2002), denn wenn wir über Mutterschaft sprechen, geht es nicht nur um die biologische Fähigkeit von Frauen, Kinder zu gebären (Friebertshäuser & Sacksofsky, 2020). So ist das Verständnis von Mutterschaft ein Spiegel der jeweiligen Sozialisation (Kellner, 2024), das einerseits kulturell geprägt ist und sich daher in verschiedenen gesellschaftlichen Kontexten auf jeweils spezifische Weise manifestiert (Textor, 2002). Dies wird durch ethnologische Untersuchungen der letzten 100 bis 150 Jahre verdeutlicht, die zeigen, dass Vorstellungen und Praktiken von Mutterschaft in den Kulturen Afrikas, Asiens, Amerikas und Australiens auf höchst unterschiedliche Weise definiert und gelebt wurden bzw. werden (Textor, 2021).

Neben der kulturellen Prägung erweist sich Mutterschaft andererseits auch als historisch variabel (Textor, 2002). So haben sich im Laufe der Zeit verschiedene Mutterbilder herausgebildet. Einige dieser Mutterbilder verschwanden mit der Zeit, während andere parallel weiterbestanden. Wie Johnston und Swanson (2006, S. 509) festhalten: „We live in an era of contested motherhood ideologies.“

- Die bürgerliche Mutter

Bis ins 19. Jahrhundert hinein dominierte ein Mutterbild, das stark christlich geprägt und eng an die Figur der Jungfrau Maria angelehnt war (Textor, 2021). Mit Beginn des 19. Jahrhunderts wurde dieses Ideal jedoch zunehmend zurückgedrängt und durch das bürgerliche Mutterbild ersetzt (ebd.). Das bürgerliche Mutterbild verstand Mutterschaft als zentrale Lebensaufgabe und höchste Erfüllung weiblicher Existenz. Frauen sollten ihre Erwerbstätigkeit zugunsten von Haushalt und Kindererziehung aufgeben und sich ausschließlich der Fürsorge, Versorgung und Bildung ihrer Kinder widmen. Dieses Ideal postulierte eine „natürliche“ Veranlagung der Frau zu Liebe, Selbstlosigkeit, Aufopferungsbereitschaft, Empathie und Fürsorglichkeit und erklärt dadurch ihre intensive Hinwendung zu den Kindern als selbstverständlich und normal. Zudem galt die ständige mütterliche Präsenz als Voraussetzung für eine gesunde kindliche

Entwicklung. Demnach verblieb die Mehrheit der Frauen in den 1950er- und 1960er- Jahren nach der Geburt ihrer Kinder zu Hause und übernahm die Haushaltsführung und Kindererziehung (ebd.).

- Die autoritäre Mutter

In der Nachkriegszeit und vereinzelt zu Beginn des 21. Jahrhunderts wurde der autoritäre Erziehungsstil von Müttern befürwortet (Eschner, 2018). Sie sollten ihre Kinder streng und konsequent im Sinne des Respekts vor Autoritäten erziehen und sich an traditionelle Werte und Normen halten (Fuhrer, 2005; Schneewind, 2010, zitiert nach Eschner, 2018). Abweichungen oder Widerspruch seitens der Kinder sollten weitgehend unterbunden werden. Das Verhalten der Kinder galt es eng zu kontrollieren, Regeln hatte unbedingte Gültigkeit, und Strafen wurden als legitime Mittel zur Durchsetzung elterlicher Macht eingesetzt. Die Förderung von Gehorsam stand über der Entwicklung kindlicher Autonomie, und individuelle Bedürfnisse der Kinder wurden nur begrenzt berücksichtigt (ebd.) Das mütterliche Leitbild war somit geprägt von Disziplin, Ordnung und Strenge, die als zentrale Orientierungspunkte für Erziehung und mütterliches Handeln galten.

- Die „Nicht-Mutter“ als Lebensentwurf

Im Kontext der Frauenbewegung entwickelte sich in den 1970er-Jahren ein feministisches Gegenmodell zum bürgerlichen Mutterbild (Textor, 2021). Dieses Leitbild setzte auf Erwerbstätigkeit, finanzielle Unabhängigkeit und berufliche Selbstverwirklichung und stellte Mutterschaft in den Hintergrund. Kinder galten vielfach als Hindernis für beruflichen Erfolg, gesellschaftliches Ansehen und individuelle Karriereambitionen. Aus diesem Grund verzichteten zahlreiche Frauen bewusst auf Mutterschaft und richteten ihren Lebensentwurf auf die Erwerbsarbeit aus (ebd.).

- Die Supermutter

Während radikale Strömungen der Frauenbewegung Mutterschaft grundsätzlich in Frage stellten, akzeptierten gemäßigtere Vertreter\*innen sie, sofern sie mit Erwerbstätigkeit und finanzieller Unabhängigkeit vereinbar war (Textor, 2021). Daraus entwickelte sich das Leitbild und Narrativ der „Supermutter“. Die „Supermutter“ verkörpert das Ideal einer Frau, die Beruf, Haushalt, Partnerschaft und Kindererziehung problemlos miteinander zu vereinbaren scheint,

stets gepflegt und leistungsfähig wirkt und es trotz Vollerwerbstätigkeit schafft, beträchtliche Zeit und Energie in Familie und Kinder zu investieren, ohne dabei ihre berufliche Selbstverwirklichung aufzugeben (Hays, 1998, zitiert nach Textor, 2021).

- Die emanzipierte Mutter

Mit dem Anstieg der Frauenerwerbstätigkeit etablierte sich im Laufe der Zeit ein weiteres Mutterbild, das einen Kompromiss zwischen dem bürgerlichen Mutterideal und der zunehmenden Berufstätigkeit von Frauen darstellte und von Textor (2021) als „Drei-Phasen-Modell“ bezeichnet wird. Das „Drei-Phasen-Modell“ beschreibt einen Lebensverlauf, in dem Frauen zunächst in der ersten Phase eine Ausbildung absolvieren und erwerbstätig sind (1. Phase), nach der Geburt des ersten Kindes für Kindererziehung und Haushalt aus dem Beruf ausscheiden (2. Phase) und erst mit zunehmender Selbständigkeit der Kinder, etwa ab dem schulpflichtigen Alter, wieder ins Erwerbsleben zurückkehren (3. Phase).

Das traditionelle „Drei-Phasen-Modell“ ist heute allerdings kaum umsetzbar, da lange Familienphasen den Wiedereinstieg für Frauen ins Berufsleben erheblich erschweren und berufliche Chancen deutlich einschränken. Zugleich propagieren Wirtschaft und Politik das Leitbild der emanzipierten, erwerbstätigen Mutter, die ihre Kinder früh in außerfamiliäre Betreuung gibt. Mit dem Ausbau von Krippen, Ganztages-Kitas und schulischer Nachmittagsbetreuung etabliert sich daher ein „neues Drei-Phasen-Modell“, das einen beruflichen Wiedereinstieg bereits im Kindergarten- oder sogar Krippenalter vorsieht. Immer mehr Mütter kehren entsprechend früher und mit höherem Stundenumfang in den Beruf zurück, während zentrale Erziehungsaufgaben – wie das Erlernen von Krabbeln, Laufen und Sprechen – zunehmend an Tagesmütter, Betreuungspersonen und Kinderkrippen ausgelagert werden. In der Folge verkürzt sich die zweite Phase, also die ausschließliche Familienphase, deutlich (ebd.).

- Die intensive Mutter

Ein weiteres Mutterbild orientiert sich an dem von Sharon Hays 1996 entwickelten Konzept des *intensive mothering* und begreift Mutterschaft als eine hingebungsvolle, feinfühlig, emotional stark beanspruchende und zugleich zeit- und arbeitsintensive Aufgabe, die vollständig auf die Bedürfnisse des Kindes ausgerichtet ist (Johnston & Swanson, 2006). Im Zentrum steht die Erwartung, dass Mütter die Bedürfnisse ihres Kindes in umfassender Weise

befriedigen und dessen Entwicklung bestmöglich unterstützen. Dieses Leitbild schreibt ihnen die Hauptverantwortung dafür zu, dass ihre Kinder gesund aufwachsen (Edwards et al., 2015, zitiert nach Schadler, 2017), schulisch erfolgreich sind (Dotti Sani & Treas 2016, zitiert nach Schadler, 2017) und ihre individuellen Begabungen und Talente bestmöglich entfalten (Wall, 2010; Edwards et al., 2015, zitiert nach Schadler, 2017).

Da Mutterschaft, wie hier dargestellt, kein universell festgelegtes Konzept, sondern eine soziale Konstruktion ist, deren Bedeutung, Funktion und konkrete Ausgestaltung stark vom jeweiligen sozialen, historischen und kulturellen Kontext abhängen (Textor, 2002), kann von einer Pluralität an Mutterbildern und -ideologien gesprochen werden. Die Vorstellungen davon, was eine „gute Mutter“ ausmacht, sind somit vielfältig (Diabaté, 2015). Dementsprechend wird Mutterschaft allgemein unterschiedlich verstanden und kann auf unterschiedliche Weise erfahren, gelebt und ausgestaltet werden.

## 2.2 Erwartungen an die Mutterrolle

Die jeweiligen Mutterbilder spiegeln die gesellschaftlichen Erwartungen und Vorstellungen von Normalität wider, die in einem bestimmten Raum zu einer bestimmten Zeit für die Mutter-Kind-Beziehung gelten (Diabaté, 2015). Wie bereits Dahrendorf, ein renommierter deutscher Soziologe, festgestellt hat, lassen sich „Bündel von Erwartungen, die sich in einer gegebenen Gesellschaft an das Verhalten der Träger von Positionen knüpfen“ (1958, S. 35, zitiert nach Abels, 2009, S. 125), als „Rollen“ bezeichnen. Diese Rollenerwartungen repräsentieren konkrete Forderungen der Gesellschaft an das Individuum, indem sie vorschreiben, wie sich Menschen in bestimmten sozialen Positionen zu verhalten haben (Dahrendorf, 1958, zitiert nach Abels, 2009). Wichtig hierfür ist das Verständnis, das gesellschaftlich vorgeformte Stellungen als Positionen bezeichnet werden, und die mit ihnen verknüpfte Verhaltensweisen als Rollen (Schulz-Schaeffer, 2018). Somit ist eine Position die soziale Stellung eines Individuums innerhalb einer Gruppe oder Gesellschaft. Sie sagt noch nichts, wie sich die Person verhalten soll, sie markiert lediglich die Platzierung im sozialen Gefüge. Die Rolle hingegen gibt an, wie man sich in dieser Position verhalten soll, weil sie die Summe der Erwartungen beschreibt, die an eine bestimmte Position geknüpft sind (ebd.).

Ähnlich wie Diabaté (2015), die die zeitliche und räumliche Ausprägung gesellschaftlicher Erwartungen hervorhebt, betonte bereits Dahrendorf (1958, zitiert nach Abels, 2020), dass

soziale Rollen und die damit verbundenen Erwartungen keineswegs starr oder unveränderlich sind. Daraus lässt sich ableiten, dass Mütter in ihren jeweiligen sozialen Positionen mit Rollenerwartung konfrontiert sind, die sich im Laufe der Zeit, je nach räumlicher Gegebenheit und nach gesellschaftlichem Kontext wandeln.

### 2.3 Erwartungspluralismus in Bezug auf Mütter im luxemburgischen Gesellschaftsgefüge

„In differenzierten Gesellschaften ist es eher so, dass die Anderen – wie wir auch selbst – in jeder Situation auch die Erfahrungen aus anderen d.h. höchst eigenen und ganz verschiedenen, Situationen mitbringen, dass die Bedeutung, die die Beteiligten der Situation und dem konkreten Handeln beimessen, durchaus unterschiedlich sind und dass deshalb auch die gegenseitigen Erwartungen nicht sicher sein können“ (Abels, 2020, S. 312). Vor diesem Hintergrund und in Anknüpfung an die in den vorangegangenen Kapiteln dargestellte Vielfalt an Mutterbildern sowie die damit verbundenen unterschiedlichen Erwartungshaltungen wird deutlich, dass auch innerhalb ein und derselben Gesellschaft divergierende Vorstellungen von der Mutterschaft bestehen und demnach unterschiedliche Erwartungen an diese gerichtet ist. Zur Veranschaulichung wird im Folgenden exemplarisch auf das luxemburgische Gesellschaftsgefüge Bezug genommen.

In einem Land wie Luxemburg, in dem rund 47,3 Prozent der Gesamtbevölkerung eine ausländische Staatsangehörigkeit besitzen (STATEC, 2024) und insgesamt 180 verschiedene Nationalitäten vertreten sind (Klein & Peltier, 2024), zeigt sich eine ausgeprägte kulturelle Heterogenität. Vor diesem Hintergrund sind im luxemburgischen Gesellschaftsgefüge unterschiedliche Mutterbilder verankert, die jeweils mit spezifischen Normen, Anforderungen und Erwartungen an die Rolle der Mutter einhergehen.

Des Weiteren lässt sich in Luxemburg ein kontinuierlicher Anstieg der Lebenserwartung beobachten (STATEC, 2024). Diese demographische Entwicklung führt zu einer gleichzeitigen Präsenz mehrerer Generationen beziehungsweise Kohorten, die – im Sinne Karl Mannheims Generationenkonzepts (1928) – durch unterschiedliche historische Konstellationen, gesellschaftliche Rahmenbedingungen und Sozialisationsprozesse geprägt sind. Jede dieser Generationen hat ihre eigenen Erfahrungen, Werte und Normvorstellungen hervorgebracht, die sich in unterschiedlichen Lebensentwürfen, Familienbildern (ebd.) und demnach auch in

Mutterleitbilder widerspiegelt. Infolgedessen existieren heute verschiedene, teils konkurrierende generationsspezifische Mutterleitbilder und Mutterideale nebeneinander, die je mit spezifischen Erwartungshaltungen an die Mutterrolle verknüpft sind. In der luxemburgischen Gesellschaft bestehen demnach vielfältige Vorstellungen und Erwartungen an die Mutterrolle, die je nach Generationenzugehörigkeit variieren.

Letztlich haben die vergleichsweise mutterfreundlichen rechtlichen Reformen im Bereich des Mutterschutzes und der Elternzeit – wie ein gesetzlicher Mutterschutz von 20 Wochen bei vollem Gehalt (Chambre des Salaries Luxembourg, 2025), ein Kündigungsschutz bis 12 Wochen nach dessen Ende sowie flexible Elternurlaubsoptionen (Chambre des Salaries Luxembourg, 2017) - in den vergangenen Jahrzehnten nicht nur die Rahmenbedingungen für Mütter verbessert, sondern sind zugleich mit einer veränderten gesellschaftlichen Wahrnehmung und neuen Erwartungen an die Mutterrolle verknüpft.

Aufgrund des Zusammenlebens von Menschen verschiedener Generationen und kultureller Hintergründe sowie der sich wandelnden rechtlichen Rahmenbedingungen rund um Mutterschaft lassen sich in der luxemburgischen Gesellschaft vielfältige und teils widersprüchliche Vorstellungen und Erwartungen darüber vorfinden, was es bedeutet, eine „gute Mutter“ zu sein. Vor diesem Hintergrund kann im luxemburgischen Gesellschaftsgefüge von einem ausgeprägten Erwartungspluralismus in Bezug auf die Mutterrolle gesprochen werden.

#### 2.4 Rollenkonflikten und Sanktionen für Mütter im Kontext pluralistischer Erwartungen

Bereits Goffman hat darauf hingewiesen, dass ein vollständiges Übereinstimmen zwischen den an eine Rolle gerichteten Erwartungen und deren tatsächlicher Ausführung kaum der Normalfall, sondern eher eine seltene Ausnahme ist (Schütze, 2000). Dieses Spannungsverhältnis zeigt sich besonders deutlich in pluralistisch geprägten Gesellschaften, in denen eine Vielzahl unterschiedlicher, teils widersprüchlicher Normen und Erwartungen bestehen (Abels, 2009). Dadurch verlieren Normen und Erwartungen zunehmend ihre eindeutige Orientierungsfunktion, sodass oft unklar bleibt, welches Verhalten in einer bestimmten Situation oder Rolle als „richtig“ gilt (ebd.). Abels (2009) führt dies als mögliche

Erklärung dafür an, dass Menschen in ihrer Rolle häufiger von bestehenden Normen und Erwartungen abweichen.

Die Erklärung dieses Phänomens bietet sich besonders unter Bezugnahme auf die Rollentheorie des US-amerikanischen Soziologen Robert K. Merton an. Er betont, dass Rollen nicht nur mit einzelnen Erwartungen verknüpft sind, sondern mit einem ganzen Rollen-Set – also mit einem ganzen Bündel an (unterschiedlichen) Erwartungen von verschiedenen Bezugspersonen, Gruppen oder Institutionen (Merton, 1957b, zitiert nach Abels, 2009). Diese Erwartungen sind nicht immer konsistent. Deshalb kann man auch davon ausgehen, dass die Erwartungen, die Andere an jemanden in einer bestimmten Position richten, oft sehr unterschiedlich sind und dass das Individuum in seiner Position mit unterschiedlichen, vielleicht sogar mit widersprüchlichen Erwartungen zurechtkommen muss (ebd.).

Wenn widersprüchliche Erwartungen innerhalb des Rollen-Sets einer einzelnen sozialen Position aufeinandertreffen, versteht Merton dies als Rollenkonflikt (ebd.). Nach der soziologischen Rollentheorie wird heutzutage dabei zwischen Intra- und Interrollenkonflikt unterschieden (Dreitzel, 1980, zitiert nach Abels, 2009, S. 118). Ein Intrarollenkonflikt entsteht dabei, wenn unterschiedliche Personen widersprüchliche Erwartungen an ein und dieselbe Rolle stellen. Beim Interrollenkonflikt stehen dagegen Erwartungen aus unterschiedlichen Rollen zueinander im Widerspruch (Abels, 2009).

Im Kontext der Mutterrolle können Rollenkonflikte, die aus dem Erwartungspluralismus und den damit verbundenen Widersprüchlichkeiten entstehen, besonders stark einwirken. Dies tritt vor allem im Verlauf des Übergangs zur Elternschaft zutage, beginnend in der Schwangerschaft, über die Geburt bis hin zu den ersten Monaten nach der Geburt (Gloger-Trippelt, 1988, zitiert nach Noll, 2013). In dieser Phase sehen sich Mütter sowohl mit dem oft schwer vorhersehbaren Verhalten ihres Neugeborenen konfrontiert, (Stern, 2010, Stern & Bruschteiler-Stern, 2014, zitiert nach Mannhart, 2018) als auch mit einer Vielzahl teils widersprüchlichen Erwartungen (Gloger-Trippelt, 1988, zitiert nach Noll, 2013), was nach Merton als Rollenkonflikt zu verstehen ist. Beide Aspekte führen häufig zu Unsicherheit, Ängsten und ambivalenten Gefühlen, für deren Umgang den Müttern zunächst nur begrenzte Möglichkeiten zur Verfügung stehen. Erst im Verlauf des ersten Lebensjahres des Kindes entwickelt die Mutter schrittweise auf kognitiver Ebene sowohl ein Verständnis für ihr eigenes Kind als auch für ihr eigenes

Selbstbild als Mutter (ebd.). Wenn die Mutter somit die Anfangsphase bewältigt hat, festigt sich das Gefühl, Mutter zu sein (Stern 2010, Stern & Bruschweiler-Stern, 2014, zitiert nach Mannhart, 2018). Bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes stabilisieren sich das Mutter-Selbstbild sowie ihre konkreten Erfahrungen mit dem Kind auf allen Ebenen, wodurch das Selbstvertrauen durch die zunehmende Kompetenz im Umgang mit dem Kind gestärkt wird (Gloger-Trippelt, 1988, zitiert nach Noll, 2013). Diese Selbsterkenntnis bildet nicht nur die zentrale Grundlage der mütterlichen Identität, sondern stärkt zugleich das Vertrauen der Mutter in ihre eigenen Kompetenzen innerhalb ihrer Rolle (Stern 2010, Stern & Bruschweiler-Stern, 2014, zitiert nach Mannhart, 2018).

Zusammenfassend lässt sich somit sagen, dass in pluralistischen Gesellschaften das Rollenset der Mutter zahlreiche, teils widersprüchliche Rollenerwartungen vereint, die zu Rollenkonflikten führen, was besonders für Erst-Mütter in der Anfangszeit belastend sein kann. Da es unmöglich ist, mehreren (widersprüchlichen) Erwartungsbündeln gleichzeitig gerecht zu werden, sind Abweichungen seitens der Mutter unvermeidbar. Genau hier setzt das Mom-Shaming an: Es stellt die soziale Reaktion in Form von Sanktionen auf wahrgenommene Abweichungen von der von außen erwarteten Mutterrolle dar. Denn wie Dahrendorf bereits feststellte: „Dieser Charakter von Rollenerwartungen beruht darauf, dass die Gesellschaft Sanktionen zur Verfügung hat, mit deren Hilfe sie die Vorschriften zu erzwingen vermag. Wer seine Rolle nicht spielt, wird bestraft; wer sie spielt, wird belohnt, zumindest aber nicht bestraft“ (1958, S. 38, zitiert nach Abels, 2009, S. 126).

## 2.5 Mom-Shaming

Der Begriff „Mom-Shaming“ setzt sich aus den englischen Wörtern „Mom“ und „Shaming“ zusammen. Bei dem Phänomen des „Mom-Shaming“ handelt es sich um ein relativ junges und noch nicht theoretisch gefestigtes Konzept innerhalb der wissenschaftlichen Literatur, weshalb es bislang keine einheitliche, allgemein anerkannte Definition gibt. Um das Phänomen des Mom-Shamings trotz des Fehlens einer wissenschaftlichen Definition theoretisch fassbar zu machen, erfolgt zunächst die Beleuchtung des allgemeinen Prozesses des „Shamings“, der eine zentrale Voraussetzung für das Verständnis von „Mom-Shaming“ darstellt. Anlehnend daran wird das Phänomen des Mom-Shamings anschließend definiert.

### 2.5.1 *Shaming als Sanktion*

Laut John Braithwaite umfasst der Begriff „*Shaming*“ „all social processes of expressing disapproval which have the intention or effect of invoking remorse in the person being shamed and/or condemnation by others who become aware of the shaming“ (1989, S. 100). Shaming kann demnach in vielfältigen sozialen Kontexten auftreten – sei es im institutionellen Rahmen, im informellen Miteinander oder im alltäglichen Umgang –, überall dort, wo Individuen ihre Missbilligung durch verbale, nonverbale oder symbolische Mittel zum Ausdruck bringen. Die Praxis des Shamings kann dabei unterschiedliche Formen annehmen, die von weniger intensiven, eher spielerischen Formen wie leichtem Necken bis hin zu ernsthaften moralischen Ermahnungen reichen (Lo & Fung, 2021). Zentral ist dabei jedoch, dass ein Verhalten nicht nur dann als Shaming gilt, wenn es die bewusste Intention der Missbilligung verfolgt, sondern auch, wenn ein Verhalten unbeabsichtigt, die Wirkung einer Missbilligung entfaltet (Braithwaite, 1989). Die Wirkung oder das Ziel von Shaming besteht dabei darin, bewusst oder unbewusst Verhaltenslenkung durch Kontrolle und Disziplinierung auszuüben, indem die betroffene Person zu spüren bekommt, dass sie ein vermeintliches Fehlverhalten begangen hat (ebd.). Somit kann Shaming, nach Braithwaites Definition, als sozialer Mechanismus der Sanktionierung, im Sinne einer Reaktion auf eine Missachtung von Verhaltenserwartung (Ohder, 1998), und damit als Instrument zur Durchsetzung vermeintlicher Normen verstanden werden (Braithwaite, 1989). „Sanktionen haben für die davon Betroffenen den Charakter von negativen Zwangsmaßnahmen. Sie reichen von Auslachen und Ermahnen über den Entzug von Privilegien und die Beschneidung von echten bis hin zur sozialen Ächtung und Vernichtung“ (Ohder, 1998, S. 238).

### 2.5.2 *Zentrale Elemente und Wahrnehmung des Shamings*

Shaming stellt dabei ein komplexes Phänomen dar, das sich nicht auf die bloße Ausführung des Shamings beschränkt, sondern auch weitere Dimensionen einschließt (Goodman, 2017). So sind an diesem Prozess in der Regel mindestens zwei Akteur\*innen beteiligt. Auf der einen Seite steht der sogenannte „Shamer“, also die Person, Institution oder Instanz, die den Akt des Shamings beabsichtigt oder unbeabsichtigt vollzieht (ebd.). Der Shamer kann unterschiedliche Formen annehmen: Es kann sich um eine Institution, eine soziale Gruppe oder sogar um den Staat handeln. In der praktischen Umsetzung handelt es sich jedoch meist um eine Einzelperson, die als „Shamer“ agiert und durch ihre Äußerungen und/oder Handlungen negative Gefühle hervorruft (Braithwaite, 1989). Diese negativen Gefühle werden von der zweiten beteiligten

Person erlebt, der sogenannten „Shamed“ (Goodman, 2017). Ein weiterer zentraler Aspekt des Shamings ist der Kontext, in dem dieser Prozess eingebettet ist. Shaming stellt nie ein isoliertes Ereignis dar, sondern vollzieht sich stets innerhalb eines bestimmten sozialen Settings (ebd.). Dieses Setting kann sowohl das unmittelbare soziale Umfeld – etwa Familie, Freundeskreis oder Peergroup – als auch ein breiteres gesellschaftliches Gefüge umfassen, in dem Normen, Erwartungen und Werte als Referenzpunkte fungieren (C.S. Mott Children’s Hospital, 2017).

Findet ein Shaming-Prozess statt, kann dies für die betroffene Person – die „Shamed“ – eine tiefgreifende, schmerzhaft und emotional stark belastende Erfahrung darstellen, die mit innerer Verunsicherung und Selbstabwertung einhergeht. Betroffene erleben sich infolge des Shamings häufig als unfähig, ungenügend, minderwertig oder als hätten sie etwas Falsches getan (Tangney, 1995, zitiert nach Goodman, 2017). Betroffene Personen berichten in diesem Zusammenhang häufig von einem Gefühl des „Kleinseins“, das von dem Wunsch begleitet wird, der Situation zu entfliehen (Taylor, 1985; Williams, 1993, zitiert nach Goodman, 2017). Joan F. Goodman (2017) weist jedoch darauf hin, dass Shaming nicht zwangsläufig eine emotional belastende Erfahrung darstellt, denn die Wirksamkeit des Shamings ist eng an die Wahrnehmung des Shamers sowie an das Bewerten der Missbilligung gebunden: Wird der Shamer nicht als legitime oder respektierte Autorität anerkannt oder erscheint die zugrunde liegende Missbilligung als illegitim, ungerechtfertigt oder nicht nachvollziehbar, verliert das Shaming seine Wirksamkeit oder bleibt gänzlich ohne Effekt (ebd.).

### *2.5.3 Arbeitsdefinition „Mom-Shaming“*

Wendet man diese theoretische Konzeption von Shaming auf den Bereich der Mutterschaft an, so lässt sich der Begriff des Mom-Shaming als eine spezifische Form sozialer Abwertung verstehen, bei der Mütter aufgrund von Entscheidungen, Verhaltensweisen oder Merkmalen, die mit ihrer Rolle als Mutter in Zusammenhang stehen, Kritik, Beschämung, Bewertung, Abwertung, Verurteilung oder Missbilligung erfahren. Unter Mom-Shaming wird im Rahmen dieser Arbeit somit jegliches Verhalten verstanden, das entweder in expliziter und gewollter Weise auf Abwertung abzielt, und/oder von betroffenen Müttern subjektiv als abwertend empfunden, selbst wenn dies vom Gegenüber nicht beabsichtigt war. Diese Arbeitsdefinition dient als konzeptionelle Grundlage für die nachfolgende Analyse.

#### 2.5.4 Forschungsstand zu Mom-Shaming

Didem Türe (2021) bezieht den Begriff „Mom-Shaming“ bzw. „Mother-Shaming“ in ihrer Dissertation aus dem Jahr 2021, ebenfalls auf das negative Urteil oder die gesellschaftliche Verurteilung von Müttern, die aufgrund ihrer Erziehungsentscheidungen, Lebensweisen oder persönlichen Entscheidungen kritisiert werden. Dabei erklärt sie, dass Mom-Shaming häufig eng mit der Rolle der Mutter in der Gesellschaft und bestimmten Normen und Praktiken verbunden sei, die von gesellschaftlichen und kulturellen Vorstellungen einer „perfekten Mutterschaft“ geprägt werden. Diese Vorstellungen würden oft durch den persönlichen Austausch von Erfahrungen weitergegeben. Dieser Austausch ist jedoch nicht immer neutral, sondern entwickle sich häufig zu einer Beurteilung oder Kritik an den Erziehungsmethoden und Einstellungen anderer Mütter. Türe identifiziert das Phänomen des Mom-Shamings dabei auch als spezifische Form des Erwachsenenshamings (ebd.).

Die Ergebnisse einer landesweiten repräsentativen Umfrage der Universität Michigan, die im Auftrag des C.S. Mott Children's Hospital durchgeführt wurde, zeigen, dass eine Vielzahl von Müttern von Mom-Shaming betroffen sind (C.S. Mott Children's Hospital, 2017). Von den 475 befragten Müttern mit Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren haben 61% Kritik aufgrund ihrer Erziehungsentscheidungen erfahren. Besonders häufig erfolgt die Kritik durch Familienmitglieder, was verdeutlicht, dass oft der engere soziale Kreis involviert ist. Seltener wurde Kritik von Freund\*innen, anderen Müttern, Kommentator\*innen in sozialen Medien, Betreuungspersonen oder medizinischem Fachpersonal geäußert (ebd.).

In Bezug auf Mom-Shaming durch medizinisches Fachpersonal haben Dr. Coleman, ein klinischer Psychologe aus San Francisco, und Dr. Miller, Assistenzprofessorin für Psychiatrie und Verhaltenswissenschaften an der Johns Hopkins University in Baltimore, eine erschreckende Beobachtung gemacht. Sie stellten fest, dass der Begriff der „narzisstischen Mutter“ im medizinischen Kontext zunehmend verwendet wird, um Mütter zu pathologisieren, obwohl die Mehrheit der betroffenen Frauen nicht den diagnostischen Kriterien einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung entspricht. Die Autor\*innen betrachten dies als eine neue Form des Mom-Shamings, die Mütter nicht nur in ein schlechtes Licht rückt, sondern auch ihre Bemühungen und Opfer abwertet (Coleman & Miller, 2023).

Das am häufigsten genannte Kritikthema, für das Mütter verurteilt werden, ist die Erziehung im Bereich der Disziplin (C.S. Mott Children's Hospital, 2017). Weitere häufige Kritikpunkte umfassen die Sicherheitsaspekte, die Betreuung der Kinder, den Schlaf, die Ernährung sowie die Entscheidung zwischen Stillen und Flaschenernährung (ebd.). Besonders die Kontroverse um das Stillen und die Verwendung von Säuglingsnahrung wurde bereits umfassend wissenschaftlich analysiert. So zeigen Murphy, Parker und Phipps (1998), welche unterschiedlichen Faktoren, die Entscheidung von Erstlingsmütter bezüglich der Ernährung ihrer Säuglinge beeinflussen und Doonan (2022), welche komplexen emotionalen und sozialen Herausforderungen Mütter gegenüberstehen, die ihre Kinder mit Säuglingsnahrung füttern. In beiden Texten wird der Begriff „Mom-Shaming“ nicht explizit verwendet, dennoch thematisieren beide die gesellschaftliche Kritik, denen Müttern ausgesetzt sind, wenn sie nicht stillen und somit nicht den idealisierten Vorstellungen von Mutterschaft entsprechen. Diese Kritik kann als Mom-Shaming verstanden werden, da Mütter hier für ihre Entscheidungen und Handlungen verurteilt werden.

Des Weiteren wird Mom-Shaming innerhalb des Diskurses der „Mommy Wars“ thematisiert. Die Metapher der „Mommy Wars“ beschreibt die Konflikte, Spannungen und Rivalitäten zwischen Müttern und ihren Erziehungsphilosophien und -praktiken und wird von der Ideologie der kämpferischen Mutterschaft (*Combative Mothering*) untermauert, die vorschreibt, dass Mütter ständig miteinander konkurrieren, um die „beste Mutter“ zu sein (Milkie, Pepin & Denny, 2016). Heute, mehr denn je, scheinen Mütter immer mehr in kleinere Gruppen zerfallen zu sein, die oft ihre eigenen Erziehungsentscheidungen als die beste für ihre Kinder verteidigen (Abetz & Moore, 2018). Die „Mommy-Wars“ können somit als ein struktureller Rahmen betrachtet werden, innerhalb dessen Mom-Shaming in Form von herabsetzender Kritik gegenüber bestimmten Mutter-Gruppen auftritt.

Weikel (2023) zeigt dabei in ihrer Studie, dass die sozialen Medien Müttern zahlreiche Möglichkeiten eröffnen, ihre Erfahrungen mit der Mutterschaft zu teilen und sich darüber auszutauschen. Dies führt jedoch nicht selten dazu, dass Mom-Shaming in digitalen Räumen entsteht und sich dort auch verbreitet. In diesem Kontext erscheint Mom-Shaming als Teil einer komplexeren Interaktion auf Social-Networking-Plattformen für Mütter, auf denen Bewertungen vorgenommen und Konflikte ausgetragen werden. Die Autorin untersucht das Phänomen des Mom-Shaming dabei, indem sie den Fokus auf das Konzept des „practice Shaming“ legt. Dies bezeichnet eine Kommunikationsform, bei der eine Person eine

Erziehungspraxis oder ein erziehungsideal kritisch bewertet, ohne die Eltern, die diese Praxis anwenden, direkt anzusprechen. Die Studie identifiziert somit spezifische Strategien und Formen, die Nutzer\*innen beim Mom-Shaming anwenden. Darunter fallen antagonistische Fragen, die Berufung auf persönliche Erfahrungen, direkte Beleidigungen und die Verwendung von Emoji-Reaktionen (ebd.).

In den letzten Jahren wurden zudem eine Studie durchgeführt, die die Korrelation zwischen Mom-Shaming und verschiedenen Aspekten des Selbstkonzepts untersuchten. Hierbei untersuchten Nurhayati Dawenan und Shanti (2022), wie die soziale Unterstützung durch Ehemänner das Angstniveau von Müttern in Malang City beeinflusst, die Mom-Shaming erfahren haben. Dabei wurde Mom-Shaming als ein wesentlicher Einflussfaktor identifiziert, der das Angstniveau von Müttern erhöht und mit psychischem Stress in Zusammenhang steht. Die Studie zeigte dabei, dass die soziale Unterstützung durch die Ehemänner das Angstniveau der betroffenen Mütter signifikant senken konnte.

Darüber hinaus wurde im Rahmen einer Studie in Süd-Jakarta die Beziehung zwischen Mom-Shaming und der elterlichen Selbstwirksamkeit von Müttern untersucht. Die Zielgruppe umfasste Mütter im Alter von 20 bis 35 Jahren mit Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren, die in Süd-Jakarta wohnhaft sind. Die Analyse der Daten erfolgte mittels eines quantitativen Spearman-Rang-Korrelationstests. Die Ergebnisse zeigten eine signifikante negative Korrelation zwischen den Variablen „Mom-Shaming“ und „elterliche Selbstwirksamkeit“. Dies weist darauf hin, dass Mütter, die häufiger mit Mom-Shaming konfrontiert werden, ein geringeres Gefühl der Selbstwirksamkeit in ihrer Elternrolle haben. Also je stärker das Mom-Shaming, desto weniger Vertrauen haben Mütter in ihre Fähigkeiten, ihre Erziehungsaufgaben erfolgreich zu bewältigen (Ramadhan, Oktaviani & Zulfa, 2023).

Mom-Shaming wurde jedoch nicht nur im Hinblick auf die elterliche Selbstwirksamkeit, sondern auch im Kontext mütterlicher Selbstdiskrepanzen untersucht. Eine Studie, die im Stadtzentrum und in den Randgebieten von Ankara durchgeführt wurde, analysierte Erfahrungen mit Mom-Shaming und die daraus resultierenden negativen Emotionen, die mit Selbst-Diskrepanzen bei Müttern verbunden sind (Türe, 2021). Dabei wurden qualitative und quantitative Methoden kombiniert. Die Ergebnisse der quantitativen Analyse zeigten, dass eine größere Diskrepanz zwischen dem tatsächlichen und dem idealisierten mütterlichen Selbst stark mit einer erhöhten Erinnerung an Mom-Shaming-Erfahrungen verknüpft war. Diese

Erinnerungen waren gekennzeichnet durch eine häufigere Nutzung schuldbezogener Ausdrücke und eine größere Anzahl negativer Emotionswörter. Die qualitative Analyse ergab, dass beschämende Erfahrungen sich häufig auf das Nicht-Stillen-Können sowie auf vermeintlich nachlässige oder unaufmerksame Kindererziehung bezogen. Am häufigsten kam die Kritik dabei von Fremden (86,1 %), Verwandten (77,3 %) und Schwiegermüttern (49,2 %) (ebd.). Diese Ergebnisse weichen jedoch von den Befunden des C.S. Mott Children's Hospital (2017) ab, wo die Kritik überwiegend von nahen Familienmitgliedern geäußert wurde.

### **3. EMPIRISCHE FORSCHUNG**

In den folgenden Abschnitten werde ich das Forschungsthema sowie die zugrunde liegende Forschungsfrage ausführlich darlegen und erläutern. Zudem erläutere ich das Forschungsdesign und die Durchführung der empirischen Untersuchung zur Beantwortung dieser Forschungsfrage, wobei der gesamte Forschungsprozess systematisch und nachvollziehbar dargestellt wird. Dabei gehe ich insbesondere auf die gewählte Methode der Datenerhebung ein, die Auswahl der Zielgruppe sowie die Strategie zur gezielten Informantinnensuche. Des Weiteren wird das Datenmanagement offengelegt, wobei Aspekte wie die Organisation, Speicherung und Sicherung der erhobenen Daten berücksichtigt werden. Abschließend wird die Vorgehensweise der Datenauswertung dargelegt und beschrieben.

Diese umfassende Darstellung soll sicherstellen, dass der gesamte Forschungsprozess methodisch transparent und intersubjektiv nachvollziehbar bleibt. Durch die sorgfältige Dokumentation der einzelnen Schritte wird zudem gewährleistet, dass die getroffenen methodischen Entscheidungen sowie die daraus resultierenden Ergebnisse im wissenschaftlichen Diskurs angemessen eingeordnet werden können.

#### **3.1 Forschungsthema und Forschungsfrage**

Mütter sehen sich im Alltag immer wieder in unterschiedlichen Kontexten mit Mom-Shaming konfrontiert. Wie bereits in der theoretischen Auseinandersetzung dargestellt, hat dieses Phänomen nicht nur individuelle Auswirkungen auf die betroffenen Mütter, sondern wirft auch ein Schlaglicht auf tief verwurzelte gesellschaftliche Normen und Werte, die das Bild von „richtiger“ Mutterschaft prägen. Die Erforschung von Mom-Shaming ist deshalb von großer

gesellschaftlicher Bedeutung, da sie die komplexen sozialen und psychologischen Dynamiken beleuchtet, die das Leben von Müttern in der heutigen Zeit beeinflussen. Angesichts der Forschungslücke stellt sich die zentrale Forschungsfrage dieser Arbeit:

➤ Wie erleben Erst-Mütter Mom-Shaming in Luxemburg?

Diese Forschungsfrage stellt den zentralen Ausgangspunkt der Untersuchung dar und wurde bewusst offen formuliert, um eine ergebnisoffene Analyse zu ermöglichen, die verschiedene Perspektiven und individuelle Erfahrungswerte der Befragten einbezieht. Dennoch ist es für ein umfassendes Verständnis des Erlebens von Mom-Shaming im Alltag von Erst-Müttern in Luxemburg sinnvoll, spezifische Unterfragen zu formulieren, die jeweils unterschiedliche Aspekte des Erlebens dieses Phänomens beleuchten:

- Wie und durch wen äußert sich Mom-Shaming?

Diese Unterfrage dient dazu, den Rahmen des Phänomens näher zu bestimmen. Dabei wird untersucht, in welchen Formen und Ausdrucksweisen Mom-Shaming auftritt und durch welche Personen oder Personengruppen es ausgeübt wird. Ziel ist es, sichtbar zu machen, welche Akteur\*innen in diesen Prozess involviert sind und auf welche Weise sich Mom-Shaming manifestiert.

- Welche Erfahrungen machen Erst-Mütter in Luxemburg mit Mom-Shaming?

Diese Frage zielt darauf ab, ein umfassendes Bild der individuellen Erlebnisse und Begegnungen von Erst-Müttern in Luxemburg im Zusammenhang mit Mom-Shaming zu zeichnen. Im Fokus stehen persönliche Berichte über Situationen, in denen sie sich durch Bewertung, Abwertung, Kritik, Missbilligung oder unerwünschte Kommentare als Mutter abgewertet oder verunsichert fühlten. Dabei werden ausschließlich direkte Erfahrungen berücksichtigt, also Situationen, in denen die betroffenen Frauen selbst mit Mom-Shaming konfrontiert wurden. Ziel ist es, ein detailliertes Verständnis dafür zu gewinnen, wie und wo Mom-Shaming im Alltag von Erst-Müttern auftritt und welche Formen es annehmen kann.

- Wie nehmen Erst-Mütter in Luxemburg Mom-Shaming wahr und wie bewerten sie dieses?

Die Frage befasst sich mit der Art und Weise, wie Erst-Mütter in Luxemburg Mom-Shaming subjektiv wahrnehmen, auffassen und interpretieren. Es geht darum, wie sie diese Erfahrungen für sich einordnen, welche Bedeutung sie dem Mom-Shaming in ihrem Leben beimessen und welche Gedanken, Gefühle und Meinungen sie damit verbinden.

- Welche Auswirkungen hat Mom-Shaming für Erst-Mütter in Luxemburg?

Diese Unterfrage untersucht die Auswirkungen von Mom-Shaming auf Erst-Mütter in Luxemburg und berücksichtigt dabei sowohl kurzfristige Reaktionen als auch langfristige Konsequenzen. Ziel dieser Unterfrage ist es, zu ermitteln, welche emotionalen, psychischen, sozialen oder auch praktischen Folgen Erst-Mütter in Luxemburg infolge von Mom-Shaming erleben.

- Welche Wünsche und Bedürfnisse haben Erst-Mütter in Luxemburg im Zusammenhang mit Mom-Shaming?

Abschließend richtet sich der Fokus der letzten Unterfrage auf die Wünsche und Forderung im Kontext von Mom-Shaming. Das Ziel ist es, aufzuzeigen, welche Anliegen die Mütter formulieren, welche Veränderungen sie sich im gesellschaftlichen und zwischenmenschlichen Umgang wünschen und welche Aspekte ihnen im Hinblick auf das Erleben und den Umgang mit Mom-Shaming besonders wichtig erscheinen. Dabei soll die Perspektive der Betroffenen sichtbar gemacht und ein umfassendes Bild davon gewonnen werden, welche Formen von Unterstützung oder Veränderungen sie als notwendig erachten, um Mom-Shaming entgegenzuwirken und einen respektvolleren Umgang mit Mutterschaft zu fördern.

### 3.2 Methode der Datenerhebung

Da die Forschungsfrage darauf abzielt, das Erleben von Mom-Shaming bei Erst-Müttern in Luxemburg zu untersuchen, wird ein qualitativer Forschungsansatz gewählt, der es ermöglicht, das Phänomen in seiner Tiefe zu erfassen. Ziel der Untersuchung ist es, die subjektive Realität und Erfahrungen der Mütter in Zusammenhang mit Mom-Shaming zu verstehen, indem ihre

persönlichen Wahrnehmungen, Erfahrungen und Perspektiven in den Mittelpunkt gestellt werden. Vor diesem Hintergrund wurde für die Datenerhebung die Methode des problemzentrierten Interviews nach Witzel (1985) gewählt. Diese Erhebungsmethode erweist sich als besonders geeignet, da sie eine umfassende Auseinandersetzung mit dem zu untersuchenden Phänomen ermöglicht. Das problemzentrierte Interview erlaubt es, gezielte in die individuellen Erlebnisse der Mütter einzutauchen und dabei die Vielschichtigkeit ihres Erlebens im Zusammenhang mit Mom-Shaming zu erfassen. Ein wesentlicher Vorteil dieser Methode besteht in ihrer Flexibilität, die durch den gezielten Einsatz eines halbstrukturierten Interviewleitfadens gewährleistet wird. Dieser Leitfaden sorgt einerseits dafür, dass der Gesprächsverlauf ausreichend strukturiert ist, um das zu untersuchende Problem systematisch zu erfassen. Gleichzeitig ermöglicht er eine flexible Gesprächsführung, die es mir als Interviewerin erlaubt, spontan auf neue Aspekte oder unerwartete Themen einzugehen, die während des Gesprächs auftauchen könnten. Diese Kombination aus Struktur und Flexibilität fördert eine fundierte Datenerhebung, die zugleich offen genug bleibt, um auch unvorhergesehene Einsichten zu gewinnen, und so das zu untersuchende Problem in seiner Tiefe zu erfassen (Witzel, 1985). Die aus den problemzentrierten Interviews gewonnenen Daten bilden die zentrale Grundlage für die anschließenden Datenanalyse und die Beantwortung der Forschungsfrage.

### 3.3 Auswahl der Zielgruppe und Informantinnensuche

Die vorliegende Forschung widmet sich der Untersuchung des Erlebens von „Mom-Shaming“ bei Erst-Müttern in Luxemburg. Mit Erst-Müttern sind in diesem Kontext Frauen gemeint, die derzeit ihr erstes und bislang einziges Kind erziehen. Der Begriff „Erst-Mutter“ ist dabei eine von mir hergeleitete Übersetzung des im englischsprachigen Raum gängigen Ausdrucks „first-time mother“. Im Deutschen wird zwar häufig der Terminus „Erstgebärende“ verwendet, der jedoch primär den Geburtsvorgang betont, und damit all jene Mütter ausschließt, die ihr Kind nicht selbst geboren haben, etwa soziale Mütter. Da in dieser Masterarbeit jedoch die Mutterrolle im Vordergrund steht, wird bewusst der Begriff „Erst-Mutter“ verwendet.

Erst-Mütter stellen eine besonders relevante Zielgruppe dar, da sie sich erstmals die Rolle der Mutter auseinandersetzen und dabei auf vielfältige Anforderungen, Erfahrungen, Aufgaben, Herausforderungen und gesellschaftlichen Erwartungen treffen. Die Untersuchung dieser spezifischen Gruppe ermöglicht es daher, tiefere Einblicke in die Dynamiken von Mom-

Shaming zu gewinnen, insbesondere in Bezug auf die Erfahrungen von Frauen, die sich erstmals in der Mutterschaft zurechtfinden.

Um die Stichprobe homogener zu gestalten, wird die Zielgruppe der Untersuchung bewusst eingegrenzt. Dabei wird darauf geachtet, dass sich die Kinder der Informantinnen in ähnlichen Entwicklungsstadien befinden, da sich daraus eine vergleichbare Lebensphase der Mütter ergibt. Daher werden ausschließlich Erst-Mütter interviewt, deren Kind jünger als 13 Jahre ist. Die Altersgrenze von 13 Jahren wurde bewusst gewählt, da sie den Zeitraum von der Geburt bis zum Eintritt ins Jugendalter abdeckt. In dieser Entwicklungsphase kommt der elterlichen Erziehung eine zentrale Bedeutung für die kindliche Entwicklung zu (Reichle & Gloger-Tippelt, 2007; Steinberg, 2001, zitiert nach Walper, 2012). In dieser Phase können Mütter oft in den Fokus der Aufmerksamkeit geraten, insbesondere in Bereichen wie der Säuglingspflege, der Erziehung oder der Unterstützung im schulischen Kontext.

Für die Auswahl der Informantinnen sind soziodemografische Merkmale wie Alter, Herkunft, Familienstand, Religion oder Erwerbstätigkeit nicht ausschlaggebend. Ebenso ist es unerheblich, ob die Informantinnen genetische, rechtliche oder soziale Mütter sind. Sollten diese Faktoren im weiteren Forschungsprozess dennoch relevant werden, werden sie entsprechend berücksichtigt.

Zur Rekrutierung geeigneter Informantinnen wurde ein Informationsblatt erstellt, das gezielt auf die Suche nach Interviewpartnerinnen ausgerichtet war. Das Informationsblatt enthielt wesentliche Informationen, darunter das Thema der Masterarbeit, den Hinweis, dass ich nach Informantinnen für Interviews im Rahmen dieser Arbeit an der Universität Wien suche, die entsprechenden Auswahlkriterien sowie meine Kontaktdaten. Dieses Informationsblatt wurde über verschiedene Kanäle verbreitet, um eine möglichst hohe Reichweite zu erzielen und eine zielgerichtete Rekrutierung der Informantinnen sicherzustellen. Es wurde an Schulbehörden mehrerer luxemburgischer Gemeinden gesendet, mit der Bitte, es auszuhängen und nach Möglichkeit per E-Mail an die Eltern der jeweiligen Schulen weiterzuleiten. Zudem wurde es an befreundete Fachkräfte aus dem Bildungsbereich übermittelt, die es an die Eltern ihrer Schülerinnen und Schüler weitergaben. Darüber hinaus erfolgte die Verbreitung über die sozialen Medien: Das Informationsblatt wurde sowohl auf meinem persönlichen Facebook-Profil als auch in luxemburgischen Eltern- und Babysitter-Foren auf Facebook veröffentlicht. Zusätzlich teilte ich es über mein privates Instagram-Profil und übermittelte es dem öffentlichen Instagram-Account „mom\_luxembourg“ mit der Bitte um Weiterverbreitung. Auf beiden

Plattformen wurde das Informationsblatt anschließend durch Freunde, Bekannte und unbekannte Dritte weitergeteilt. Damit lässt sich festhalten, dass die Rekrutierung der Informantinnen größtenteils nach dem Schneeballprinzip erfolgte.

### 3.4 Ablauf der Datenerhebung

Im Rahmen der Studie wurden elf problemzentrierte Interviews nach Witzel (1985) geführt. Hierbei kam ein zuvor entwickelter, themenspezifischer Leitfaden zum Einsatz, der gezielt auf die zentrale Problemstellung der Forschung ausgerichtet war und im Anhang dieser Arbeit eingesehen werden kann. Angesichts der umfangreichen Natur dieser Forschungsarbeit und der entsprechend langen Bearbeitungszeit erschien es sinnvoll, den Leitfaden bereits in einer frühen Phase des Schreibprozesses in zwei Interviews zu erproben. Dies diente einerseits der Überprüfung, ob die Fragen verständlich formuliert und zielführend waren. Andererseits ermöglichten die ersten Interviews eine erste inhaltliche Annäherung an das Phänomen des Mom-Shamings, wodurch zentrale thematische Schwerpunkte identifiziert und die theoretische Grundlage dieser Studie präzisiert werden konnte.

Die Terminvereinbarung der Interviews erfolgte im Vorfeld in Abstimmung mit den Informantinnen. Die Teilnehmerinnen konnten selbst bestimmen, wann und in welcher Form das Gespräch stattfinden sollte – entweder in Präsenz oder online. Aufgrund der geografischen Distanz war in der Mehrzahl der Fälle lediglich eine Online-Durchführung möglich.

Vor der Durchführung der Interviews erhielten die Informantinnen eine schriftliche informierte Einwilligungserklärung, in der sie umfassend über die Zielsetzung der Studie, die Freiwilligkeit ihrer Teilnahme, ihre Rechte, den Ablauf des Interviews, die geplante Audioaufzeichnung sowie die Verwendung und Verarbeitung der erhobenen Daten informiert wurden. Darüber hinaus enthielt das Dokument meine Kontaktdaten, um den Informantinnen die Möglichkeit zu geben, bei Rückfragen oder Anliegen jederzeit mit mir in Verbindung zu treten. Die Informantinnen wurden gebeten, die Einwilligungserklärung sorgfältig zu lesen, diese bei Zustimmung zu unterzeichnen und mir anschließend zurückzusenden.

Der Ablauf der Interviews begann mit einer thematischen Einführung, in deren Rahmen der Begriff „Mom-Shaming“ erläutert wurde, um sicherzustellen, dass bei allen Teilnehmerinnen ein einheitliches Verständnis vorlag. Anschließend wurden die Informantinnen darüber in Kenntnis gesetzt, dass die Tonaufnahme gestartet wird, um das gesamte Gespräch für die spätere Datenanalyse zu dokumentieren. Daran schloss sich eine erzählgenerierende

Einstiegsfrage an, die darauf abzielte, die Interviewten zur freien Schilderung ihrer persönlichen Erfahrungen anzuregen. Darauf folgten problemzentrierte Nachfragen, um zentrale Aspekte der Thematik vertieft zu erörtern, sowie sondierende Fragen, die der Präzisierung bestimmter Aussagen dienten. Am Ende der Interviews erhielten die Informantinnen noch die Möglichkeit, ergänzende Anmerkungen zu machen oder weitere Gedanken zu teilen. Nachdem die Tonaufnahme beendet war, dankte ich der interviewten Person für ihre Zeit und ihre Teilnahme am Gespräch, bevor wir uns verabschiedeten.

Abgesehen von der Selbstverständlichkeit dieses Vorgehens war es angesichts der potenziellen emotionalen Belastung, die das Thema „Mom-Shaming“ mit sich bringen kann, während der Durchführung aller Interviews von besonderer Bedeutung, einen respektvollen und einfühlsamen Umgang sicherzustellen. Es wurde darauf geachtet, den Informantinnen einen geschützten und offenen Raum zu bieten, in dem sie ihre Erfahrungen frei und ohne Furcht vor negativen Konsequenzen mitteilen konnten. Fragen, die Schuldzuweisungen, Bewertungen oder eine wertende Haltung implizierten, wurden strikt vermieden. Darüber hinaus wurde den Informantinnen jederzeit das Recht eingeräumt, einzelne Fragen abzulehnen. Diese Maßnahmen dienten dazu, den Erhebungsprozess so zu gestalten, dass die Informantinnen ihre Aussagen in einem Rahmen machen konnten, der sowohl ihre Autonomie als auch ihr emotionales Wohlbefinden respektierte.

Alle geführten Interviews wiesen eine Dauer von 55 bis 90 Minuten auf und wurden in luxemburgischer Sprache durchgeführt. Die Wahl der Interviewsprache basierte auf einer zuvor durchgeführten Ermittlung der emotionalen Sprache der teilnehmenden Mütter. Die Entscheidung, das Interview in der jeweiligen emotionalen Sprache der Mutter durchzuführen, sollte sicherstellen, dass die Interviewten ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen möglichst authentisch, spontan und nuanciert ausdrücken konnten. Zudem wurde davon ausgegangen, dass die Kommunikation in der emotional verankerten Sprache der Teilnehmenden Hemmungen reduziert, Vertrauen stärkt und eine präzisere Erfassung subjektiver Wahrnehmungen ermöglicht.

### 3.5 Datenmanagement

Zum Schutz der persönlichen Daten der Informantinnen wurden sämtliche Tonaufnahmen der durchgeführten Interviews unmittelbar nach jedem einzelnen Gespräch sicher aufbewahrt. Die Aufnahmen wurden direkt in einem passwortgeschützten Ordner auf meinem Laptop abgelegt, auf den ausschließlich ich Zugriff habe. Zeitnah nach jedem Interview begann ich mit der

Transkription der entsprechenden Tonaufnahme und fertigte ein Transkript an, das als Grundlage für die weitere Auswertung der Interviews dient. Da die Interviews ausschließlich in luxemburgischer Sprache geführt wurden, wurden die Inhalte während der Transkription sinngemäß ins Deutsche übersetzt. Die Transkription orientierte sich am einfachen Transkriptionssystem von Dresing und Pehl (2018), das eine inhaltlich-semantische Verschriftlichung der Interviews vorsieht. Dabei wurden Füllwörter (wie „ähm“ oder „hmm“) bewusst ausgelassen, und die Interpunktion gezielt gesetzt, um den Text leichter lesbar und verständlicher zu gestalten. Pausen innerhalb der Gespräche wurden durch drei in Klammern gesetzte Punkte gekennzeichnet, während nonverbale Äußerungen ebenfalls in Klammern vermerkt wurden. Während des Transkriptionsprozesses wurde darauf geachtet, dass alle Informationen, die in den Transkripten enthalten sind und potenziell Rückschlüsse auf die Identität der jeweiligen Informantin zulassen könnten, anonymisiert und pseudonymisiert werden. Auf diese Weise wird garantiert, dass die Identität der Informantin in keiner Weise rekonstruierbar ist und ihre Anonymität in vollem Umfang geschützt bleibt. Nach der Fertigstellung der Transkripte wurden diese ebenfalls in einem passwortgeschützten Ordner auf meinem Laptop abgelegt, der ausschließlich mir zugänglich ist. Die ursprünglichen Tonaufnahmen wurden aus Sicherheitsgründen daraufhin gelöscht, um potenzielle Risiken in Bezug auf die Speicherung persönlicher Daten zu minimieren und die Vertraulichkeit zu wahren. Die Transkripte selbst werden für die Dauer von einem Jahr in dem passwortgeschützten Ordner aufbewahrt und nach Ablauf dieser Frist ebenfalls vollständig gelöscht.

### 3.6 Datenauswertung

Die Wahl einer geeigneten Methode zur Datenauswertung richtet sich nach dem Datenmaterial und dem Forschungsinteresse. Da sowohl das erhobene Datenmaterial als auch die Forschungsfrage qualitativer Natur sind, ist eine qualitative Analyse erforderlich. Zur Datenauswertung wird daher die inhaltlich strukturierte qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018) verwendet. Diese Methode kombiniert systematische und flexible Analyseansätze, um zentrale Themen und Subthemen im Datenmaterial zu identifizieren, zu strukturieren und auszuwerten. Sie vereint dabei sowohl deduktive Kategorienbildung, die auf bestehenden Theorien basiert, als auch induktiver Kategorienbildung, die neue Erkenntnisse direkt aus den Daten generiert. Diese Kombination macht die Methode besonders geeignet für die explorative Fragestellung dieser Studie.

Nach dem qualitativen Inhaltsanalyseverfahren nach Kuckartz (2018) erfolgt die Auswertung des Materials in mehreren aufeinanderfolgenden Phasen (Kirschbaum & Rothärmel, 2017). Der erste Schritt besteht darin, die Transkripte gründlich und aufmerksam zu lesen, um ein erstes Verständnis des gesamten Materials zu entwickeln. Im Verlauf dieses Prozesses werden relevante Textstellen markiert und gekennzeichnet. Dies betrifft insbesondere Passagen, die für die Analyse von Bedeutung sind oder interessante Hinweise auf das Forschungsthema liefern. Während des Lesens werden zudem erste Memos angefertigt, die Überlegungen, Anmerkungen und Ideen zu den Daten sowie zur Auswertung enthalten. Im nächsten Schritt wird ein Kategoriensystem entwickelt, das Haupt- und Subkategorien umfasst. Zu Beginn werden die Hauptkategorien festgelegt, die breite Themenfelder abdecken und in der Regel deduktiv aus bereits vorhandenen theoretischen Vorüberlegungen sowie der Forschungsfrage abgeleitet werden. Es kann jedoch auch der Fall eintreten, dass während der Durchsicht des Materials unerwartete Themen auftauchen, die in den vorab formulierten theoretischen Annahmen nicht berücksichtigt wurden. In solchen Fällen erfolgt eine induktive Herangehensweise, bei der neue Hauptkategorien direkt aus dem Material entwickelt werden. Jede dieser Hauptkategorien wird anschließend durch ein sogenanntes Code-Memo näher definiert. Ein Code-Memo dient dazu, die jeweilige Kategorie klar und präzise zu beschreiben, um eine deutliche Abgrenzung zwischen den verschiedenen Kategorien zu gewährleisten und Missverständnisse oder uneindeutigen Zuordnungen während der weiteren Auswertung zu vermeiden. Im Anschluss daran erfolgt die vollständige Codierung der Transkripte anhand dieser Hauptkategorien. Dabei wird jede relevante Textstelle der entsprechenden Hauptkategorie zugeordnet und in einer übersichtlichen Tabelle zusammengeführt. Nach Abschluss dieser ersten Codierung beginnt die Bildung induktiver Subkategorien innerhalb der Hauptkategorien. In diesem Schritt werden die Themen innerhalb der Hauptkategorien weiter differenziert und spezifische Nuancen herausgearbeitet. In einem zweiten Codierdurchgang werden die Transkripte erneut überprüft, wobei nun auch die neu entwickelten Unterkategorien berücksichtigt werden. Gegebenenfalls werden in dieser Phase Anpassungen oder Verbesserungen am Kategoriensystem vorgenommen (ebd.). Die aus dieser Analyse resultierenden Hauptkategorien sowie deren Unterkategorien werden im nachfolgenden Kapitel „Darstellung der Ergebnisse“ detailliert präsentiert und näher erläutert.

## 4. DARSTELLUNG DER ERGEBNISSE

### 4.1 Formen des Mom-Shamings

Die erste Hauptkategorie „Formen des Mom-Shamings“ bündelt die unterschiedlichen Ausprägungen und konkreten Erscheinungsformen, in denen Erst-Mütter in Luxemburg Mom-Shaming erleben. Im Mittelpunkt stehen dabei die Formen der Übermittlung – also die Art und Weise, wie bewusste oder unbewusste Missbilligung gegenüber Müttern kommuniziert, vermittelt oder zum Ausdruck gebracht wird, unabhängig von inhaltlichen Aspekten oder konkreten Auslösern. Dadurch wird sichtbar, wie vielfältig Mom-Shaming als soziales Phänomen in Erscheinung tritt und über welche Kanäle sowie Ausdrucksformen es in das Leben von Müttern hineinwirkt.

#### 4.1.1 *Verbal geäußertes Mom-Shaming*

Die interviewten Mütter berichteten vermehrt davon, Mom-Shaming in gesprochener Form erlebt zu haben. Diese Erscheinungsform ist insbesondere durch explizit verbal geäußerte Missbilligung gekennzeichnet, die sich unmittelbar auf das Verhalten oder die Entscheidungen der Frauen im Kontext ihrer Mutterrolle bezieht. Mom-Shaming in gesprochener Form umfasst dabei zwei wesentliche Ausdrucksformen, die sich in ihrer Direktheit und Adressierung unterscheiden lassen: Zum einen erfolgt es in direkter Ansprache, bei der die betroffene Mutter explizit adressiert wird. Zum anderen tritt es in indirekter, aber gezielt wahrnehmbarer Weise auf, indem abwertende Kommentare im Beisein der Mutter geäußert werden – häufig in der dritten Person oder an eine außenstehende Person gerichtet. Auch wenn die Mutter in diesen Fällen nicht unmittelbar angesprochen wird, lässt der kommunikative Kontext eindeutig erkennen, dass sie als Adressatin gemeint ist und die Aussage gezielt auf sie abzielt.

*„, Du bist eine schlechte Mutter. Du gibst nicht alles für dein Kind““ (Interview 1, Seite 9, Zeile 340–341)*

Im Zuge der Auswertung der Interviews mit den befragten Müttern zeigte sich, dass verbal geäußertes Mom-Shaming mitunter in sehr direkten Aussagen münden kann. In einigen Schilderungen berichteten Mütter von Situationen, in denen sie mit offenen Schuldzuweisungen, moralischen Vorwürfen und abwertenden Bemerkungen konfrontiert wurden. Solche Formen verbal geäußerten Mom-Shamings, wie sie exemplarisch in dem Zitat

deutlich werden, stellen eine besonders ausgeprägte Form des Mom-Shamings dar. Die sprachliche Struktur solcher Aussagen lässt keinen Interpretationsspielraum zu. Es handelt sich um klare, bewertende Urteile, die in ihrer Wirkung tief verletzend sein können.

*„Da bekomm ich dann auch gesagt: ‚Wie kannst du das denn nur tun?!‘“ (Interview 1, Seite 5f, Zeile 200–201)*

Als besonders direkt und konfrontativ erlebten die befragten Mütter verbal geäußertes Mom-Shaming auch in Form moralisierender Fragen. In diesen Fällen wird Kritik unmittelbar, deutlich wertend und vorwurfsvoll zum Ausdruck gebracht. Moralisierende Fragen stellen dabei mütterliche Entscheidungen, Haltungen oder Handlungen nicht nur infrage, sondern verurteilen diese geradezu moralisch. Dabei wird die Mutter als verantwortungslos, unzulänglich oder normabweichend dargestellt.

*„Und sonst: ‚Ohh, hat das Kind noch einen Schnuller?!‘, ‚Ohh, ist dein Kind noch nicht sauber?!‘, ist sie hier, ist sie da“ (Interview 5, Seite 2, Zeile 55–56)*

Frageförmiges Mom-Shaming manifestiert sich jedoch nicht nur in der direkten und konfrontativen Weise wie bei moralisierenden Fragen, sondern kann auch in einer verdeckten und subtilen Form Weise geäußert werden, wie es etwa bei rhetorischen Fragen der Fall ist. Dabei handelt es sich nicht um eine Frage, die ernsthaft an einer Antwort interessiert ist, sondern vielmehr um eine sprachliche Strategie, durch die Kritik oder Missbilligung auf indirekte Weise vermittelt wird. In diesem Zusammenhang dient die rhetorische Frage als verdecktes Mittel der Bewertung. Sie bringt häufig Irritation, Erstaunen oder Ablehnung gegenüber einem als abweichend empfundenen Verhalten der Mutter zum Ausdruck, ohne dies explizit zu benennen.

*„Ja, das erlebe ich eher: ‚Ohh krass, du stillst immer noch?!‘“ (Interview 7, Seite 5, Zeile 169–170)*

Ähnlich wie die rhetorische Frage kann auch Verwunderung als spezifische Form des verbal geäußerten Mom-Shamings auftreten. Was auf den ersten Blick lediglich wie neutrale oder harmlose Überraschung wirken mag, entpuppt sich als subtile Form verbal geäußerten Mom-Shamings. Zwar verzichtet Verwunderung auf offene Kritik oder explizite Vorwürfe, doch mitschwingende soziale Normvorstellungen über Mutterschaft verleihen der Aussage eine wertende Dimension. Sprachliche Mittel wie bestimmte Wortwahl, Betonung und insbesondere Kontrastformulierungen – wie *„immer noch“* – dienen dabei dazu, ein Verhalten als Abweichung von einer Erwartung zu markieren. Dadurch wird signalisiert, dass das Verhalten nicht der vermeintlichen Norm entspricht. Die geäußerte Verwunderung wirkt dabei abwertend, da sie die betroffene Mutter subtil in eine Defensivhaltung bringt: Ihr Handeln erscheint nicht als legitim, sondern wird als ungewöhnlich oder sogar befremdlich dargestellt.

*„Und dann waren auch so Aussagen: ‚Ich hätte mein Kind aber nicht so früh weggegeben‘. ‚Ich brauch kein Babysitter‘ und ja, diese Dinge halt, genau“* (Interview 5, Seite 2, Zeile 44–46)

Der abwertende Vergleich mit dem eigenen Verhalten stellt eine weitere Form des verbal geäußerten Mom-Shamings dar. Diese Form tritt häufig in Situationen auf, in denen die shamende Person ihre eigenen Entscheidungen nicht nur beschreibt, sondern in einem wertenden Verhältnis zu den Entscheidungen anderer Mütter setzt. Dabei wird das eigene Handeln als überlegt, verantwortungsvoll oder moralisch überlegen dargestellt, während das Verhalten der anderen Mutter durch den Vergleich stillschweigend als unzureichend, unüberlegt oder normabweichend markiert wird. Charakteristisch für abwertende Vergleiche ist, dass keine offene Kritik formuliert wird. Stattdessen wird die eigene Entscheidung als Maßstab für „richtiges“ mütterliches Verhalten etabliert. In der Gegenüberstellung wird die andere Mutter nicht nur kontrastiert, sondern zugleich abgewertet, ohne dass dies direkt ausgesprochen werden muss.

*„(...), dass sie mir sagt, wie ich mit dem Kleinen umgehen soll“* (Interview 2, Seite 11, Zeile 400–401)

Des Weiteren werden jegliche Form von Verweisen, Anweisungen, Korrekturen oder ungefragt erteilten Ratschlägen als spezifische Formen verbal geäußerten Mom-Shamings genannt. Auch wenn solche Äußerungen zumeist nicht explizit abwertend formuliert sind, transportieren sie implizite Bedeutungen, die die erzieherische Kompetenz der Mutter infrage stellen. Indem der Mutter auf diese Weise ein bestimmtes Verhalten nahegelegt oder vorgeschrieben wird, wird subtil vermittelt, dass sie nicht weiß, wie sie mit ihrem Kind angemessen umzugehen hat, oder dass sie in ihrem Handeln fehlerhaft sei. Diese Form des Mom-Shamings etabliert zugleich ein Machtverhältnis: Die Mutter wird in die Position einer belehrungsbedürftigen, untergeordneten Instanz gedrängt, während sich die sprechende Person in einer übergeordneten, vermeintlich kompetenteren Rolle positioniert. Auf diese Weise kommt es zu einer symbolischen Abwertung mütterlicher Kompetenz und zu einer Einschränkung ihrer erzieherischen Autonomie.

#### 4.1.2 *Non-verbales Mom-Shaming*

Diese Unterkategorie umfasst Formen des Mom-Shaming, bei denen keine verbale Kommunikation im engeren Sinne erfolgt, sondern Abwertung oder Kritik an mütterlichem Verhalten oder an Entscheidungen durch nonverbale Mittel zu Ausdruck gebracht werden. Im Zentrum steht dabei die körperliche Handlung oder mimisch-gestische Reaktion auf das Verhalten bzw. die Entscheidung einer Mutter, die – ohne dass Worte fallen – eine klare Ablehnung transportieren.

*„Und dann diese Blicke, wenn sie im Kinderwagen geweint hat. Oder wenn ich im Supermarkt war und sie war quengelig. Sofort diese Blicke. Dieses ungesagte: ‚Na, hast du dein Kind nicht im Griff‘“ (Interview 11, Seite 1, Zeile 32–35)*

Mütter erleben non-verbales Mom-Shaming besonders häufig in Form wertender oder abfälliger Blicke aus ihrem sozialen Umfeld. Solche Blicke übermitteln ein eindeutiges soziales Urteil. Sie werden von den betroffenen Müttern als Form der stillen Kritik oder Abwertung erlebt – als unausgesprochenes, aber unmissverständliches Signal, dass ihr Verhalten als abweichend oder unangemessen beurteilt wird. Botschaften wie *„Du hast dein Kind nicht im Griff“*, *„Du machst etwas falsch“* oder *„Was bist du denn für eine Mutter?“* sind in diesen Blicken enthalten, auch wenn sie nicht laut ausgesprochen werden. Zusätzlich führt die sprachliche Leerstelle, die durch das Schweigen entsteht, dazu, dass die betroffene Mutter mit

der Kritik allein bleibt. Sie hat somit keine konkrete Aussage, auf die sie reagieren könnte, und dennoch das klare Gefühl beurteilt und negativ bewertet zu werden. Der Blick wirkt hier als soziales Machtinstrument, das durch Mimik und Körperhaltung eine Form sozialer Sanktion ausdrückt – ohne sich einer direkten Konfrontation oder Diskussion aussetzen zu müssen.

*„Also sie macht nicht immer, wie ich das möchte, also doch schon, wenn ich dann dabei bin“* (Interview 2, Seite 6, Zeile 187–188)

Mom-Shaming kann auch in Form non-verbalen Missachtung mütterlicher Entscheidungsautorität erfolgen. Diese Form äußert sich durch konkrete Handlungen anderer Personen aus, die sich über die Wünsche und/oder Vorgaben der Mutter hinwegsetzen. Wenn somit andere – etwa sekundäre Betreuungspersonen – absichtlich anders handeln, als es die Mutter vorgibt, wird ihre elterliche Autorität damit untergraben, ohne dass dies explizit ausgesprochen wird. Dieses gezielte Hinwegsetzen über die Entscheidung der Mutter signalisiert: *„Ich weiß es besser“* oder *„Deine Regeln sind übertrieben bzw. unnötig“*. Dadurch wird nicht nur die mütterliche Entscheidung, sondern auch die mütterliche Kompetenz und Position im sozialen Machtgefüge stillschweigend infrage gestellt.

*„Da habe ich schon sofort ein Stillhütchen draufbekommen, und ich sagte: ‚ich möchte kein Stillhütchen‘. Boum, war das schon auf meiner Brust drauf“* (Interview 7, Seite 4, Zeile 142–144)

Zudem kommt es besonders im Gesundheitswesen vereinzelt zu non-verbalem Mom-Shaming durch übergriffiges Verhalten. Solche physischen oder grenzüberschreitenden Handlungen transportieren ein Urteil über die mütterliche Kompetenz der betroffenen Frau – als unzureichend, unangemessen oder fehlerhaft. Die unausgesprochene Botschaft *„Du bist nicht kompetent genug als Mutter“* schwingt dabei mit. Ein zentrales Merkmal dieser Dynamik ist das hierarchische Machtverhältnis, das sich zwischen der shamenden Person und der Mutter etabliert: Die shamende Person positioniert sich – symbolisch oder tatsächlich – über der Mutter. Derartige Handlungen stellen nicht nur die elterliche Autorität der Mutter infrage, sondern bedeuten zugleich eine persönliche Grenzverletzung.

#### 4.1.3 Digitales Mom-Shaming

Besonders eindrücklich wurde deutlich, dass Erst-Mütter Mom-Shaming in Luxemburg nicht nur im Rahmen direkter zwischenmenschlicher Interaktionen – sei es in verbaler oder nonverbaler Form – erleben, sondern zunehmend auch in medial vermittelten Kontexten. So werden soziale Netzwerke, Messenger-Gruppen und Online-Foren zu zentralen Schauplätzen, auf denen Mutterschaft nicht nur geteilt, sondern auch kritisch beobachtet, kommentiert und bewertet wird. Ähnlich wie beim verbal geäußerten Mom-Shaming berichteten die befragten Mütter auch hier von vergleichbaren Formen, jedoch mit dem Unterschied, dass diese schriftlich erfolgten und in digitalen Kommunikationsräumen stattfanden. In den geschilderten Erfahrungen wurden insbesondere die Plattformen Facebook und Instagram als Hauptorte von digitalen Mom-Shaming genannt.

*„Also ich war auch in einer Muttergruppe auf Facebook, also da war eine Böseartigkeit (...) Also da schreibt man was rein, ohne sich was Böses dabei zu denken, und dann wird man da auseinandergenommen, runter gemacht. Also ich finde das wirklich unmöglich. Also Social Media ist wirklich schon ein dickes Problem, was Mom-Shaming angeht“*  
(Interview 2, Seite 16, Zeile 541–546)

In digitalen Muttergruppen, die insbesondere von Erst-Müttern genutzt werden, um sich über Erfahrungen auszutauschen, Kontakte zu anderen Müttern zu knüpfen und praktische Tipps oder Unterstützung im Umgang mit den neuen Herausforderungen des Mutterseins zu erhalten, entpuppt sich ein problematisches Phänomen: Digitales Mom-Shaming. Anstatt auf empathische und hilfsbereite Reaktionen zu stoßen, sehen sich viele Mütter – insbesondere, wenn sie um Rat fragen oder Unsicherheiten äußern – mit kritischen, wertenden oder abwertenden Kommentaren konfrontiert. Somit erleben Mütter Mom-Shaming in digitaler Form in digitalen Muttergruppen, was die ursprüngliche Intention solcher Gruppen untergräbt.

*„(...) ich bin super gerne auf Instagram, aber ich merke einfach da auch wieviel Hate man als Mama da auch einfach bekommt, durch so Dinge, die man da dann mal teilt“*  
(Interview 8, Seite 14, Zeile 514–515)

Digitales Mom-Shaming beschränkt sich dabei nicht nur auf digitale Muttergruppen. Viele Mütter berichten davon, dass sie auch auf ihren privaten Social-Media-Profilen – also außerhalb spezieller Communities – abwertende oder kritische Kommentare erhalten, sobald sie Inhalte teilen, die mit ihrer Rolle als Mutter in Verbindung stehen. Dies kann sich auf ganz unterschiedliche Beiträge beziehen, etwa auf persönliche Erfahrungsberichte, Fotos aus dem Familienalltag oder sogar auf das Teilen von Zitaten anderer Personen, die bestimmte Aspekte des Mutterseins thematisieren.

*„Es gibt Facebook, Insta, und und und, was es natürlich auch viel leichter macht, böse zu kritisieren, sag ich jetzt mal (.), weil du dich hinter deinem Profil verstecken kannst“*  
(Interview 1, Seite 13, Zeile 475–477)

Im Zusammenhang mit digitalem Mom-Shaming wird häufig darauf hingewiesen, dass die Hemmschwelle für abwertende oder übergriffige Kommentare in Online-Umgebungen deutlich niedriger ist. Ein wesentlicher Grund dafür scheint darin zu liegen, dass sich Personen, die solche Äußerungen tätigen, hinter der relativen Anonymität oder Distanz ihrer Social-Media-Profile verstecken können. Die fehlende persönliche Konfrontation begünstigt ein Kommunikationsverhalten, das im direkten, analogen Austausch oftmals unterbliebe. So entsteht ein Raum, in dem soziale Rücksichtnahme und Empathie häufig in den Hintergrund treten.

#### 4.2 Die Mom-Shamer\*innen

Im Zentrum dieser zweiten Hauptkategorie stehen die sogenannten Mom-Shamer\*innen. Damit sind jene Personen oder auch ganze Personengruppen gemeint, die von den betroffenen Müttern als aktiv handelnde Instanzen wahrgenommen werden. Sie treten in Erscheinung, indem sie mütterliches Verhalten bewerten, kritisieren oder abwerten und dadurch konkrete Akte des Mom-Shamings ausüben.

#### 4.2.1 Soziales Nahfeld

Nahezu alle interviewten Mütter berichteten im Verlauf des Interviews von Erfahrungen mit Mom-Shaming, die sie innerhalb ihres sozialen Nahfeldes gemacht hatten. Angehörige dieses Umfeldes wurden von den Befragten wiederholt als maßgebliche Akteur\*innen beschrieben, die durch verbale wie auch nonverbale Äußerungen wesentlich zum Erleben von Mom-Shaming beitrugen und entsprechend als Mom-Shamer\*innen wahrgenommen wurden. Die emotionale Nähe zu diesen Personen verstärkt in vielen Fällen das Erleben von Mom-Shaming erheblich. Kritisches oder missbilligendes Verhalten gegenüber der Mutter und ihrer Mutterrolle wirkt häufig besonders durch das soziale Nahfeld auf einer tief emotionalen Ebene.

*„Aber ich haben immer wieder, von allen, von Freunden, von der Familie, Kommentar bekommen“ (Interview 6, Seite 4, Zeile 149–150)*

Im Kontext des sozialen Nahfeldes wurden Familienmitglieder und enge Freund\*innen wiederholt als zentrale Akteur\*innen von Mom-Shaming benannt. Auffällig ist dabei die breite Palette familiärer Beziehungen, die in diesem Zusammenhang genannt wurden: Neben den eigenen Eltern und Geschwister wurden auch Großeltern, Schwiegereltern, Schwiegergroßeltern sowie die Geschwister des Partners als wiederkehrende Quellen von Mom-Shaming hervorgehoben. Darüber hinaus spielten auch enge Freundschaften eine zentrale Rolle in den Schilderungen der Betroffenen. Dass Personen aus dem sozialen Nahfeld als Mom-Shamer\*innen agieren, wurde von den befragten Müttern als besonders prägend erlebt, gerade weil es sich um Menschen handelt, zu denen ein enger emotionaler Bezug besteht und von denen sie eigentlich Unterstützung statt Kritik, Abwertung oder Infragestellung erwarteten.

*„Da muss ich leider sagen, da ist mein Partner auch mit dabei“ (Interview 4, Seite 9, Zeile 226)*

Wenngleich seltener thematisiert, wurden in zwei Interviews auch der eigene Partner als Mom-Shamer beschrieben. Die betroffenen Mütter erleben dies als besonders belastend, da der Partner nicht nur eine zentrale Bezugsperson ist, sondern im Rahmen der gemeinsamen Elternschaft eine Schlüsselrolle in der geteilten Verantwortung für das Kind übernimmt. Mit

der partnerschaftlichen Elternschaft ist für die Mütter die Erwartung verbunden, sich gegenseitig in der elterlichen Kompetenz zu bestärken, zu unterstützen und respektvoll miteinander umzugehen. Schlüpft der eigene Partner jedoch – als Teil des engsten sozialen Nahfelds – in die Rolle des Mom-Shamers, wird die eigentlich als emotional sicher, anerkennend und unterstützend gedachte Beziehung erschüttert.

*„Also eigentlich von der älteren Generation kommen diese Kommentare. Also wirklich so, Schwiegereltern, mein Vater, meine Eltern, meine Tante, so die“* (Interview 8, Seite 7, Zeile 240–242)

Besonders häufig berichteten die befragten Mütter, dass abwertende oder kritische Bemerkungen und Verhaltensweisen im Hinblick auf ihre Mutterrolle primär von Angehörigen der älteren Generation ausgehen. Wiederholt genannt wurden in den Interviews die eigenen Eltern, Schwiegereltern, Großeltern sowie Tanten und Onkel. Diese Personen gehören zum unmittelbaren sozialen Nahfeld der Mutter, das sich durch enge familiäre Bindungen, regelmäßigen Kontakt eine emotionale Nähe auszeichnet.

#### *4.2.2 Soziales Fernfeld*

Nicht nur Personen und Personengruppen aus dem sozialen Nahfeld wurden von den interviewten Müttern als Mom-Shamer\*innen wahrgenommen, auch Akteur\*innen aus dem sozialen Fernfeld wurden in den Erzählungen der Mütter als Quelle benannt, von denen Mom-Shaming ausgeht. Allerdings wurden diesen fernstehenden Personen und Personengruppen im Vergleich deutlich seltener erwähnt. Zudem wiesen viele der Mütter darauf hin, dass Mom-Shaming durch sozial fernstehende Absender\*innen aufgrund der fehlenden emotionalen Nähe eine deutlich geringere Relevanz für ihr subjektives Erleben besitzen und daher nur eine untergeordnete Rolle spielen.

*„Es gibt auch sehr viel Mom-Shaming innerhalb von Müttern. Ich meinte letztens noch: ‚Mein Kind schläft nicht gut‘, da meinte eine andere Mutter zu mir: ‚Ja, dann machst du etwas falsch‘“* (Interview 6, Seite 12, Zeile 436–438)

In zahlreichen Erzählungen der befragten Mütter wird deutlich, dass Eltern, zu denen keine nähere persönliche oder freundschaftliche Beziehung besteht, also Personen aus dem sozialen Fernfeld, als Mom-Shamer\*innen in Erscheinung treten. Dabei handelt es sich grundsätzlich um andere Eltern, jedoch werden dabei insbesondere nicht-vertraute Mütter als aktive Quelle abwertender oder kritischer Bemerkungen wahrgenommen. Diese Mütter, mit denen keine enge soziale Bindung besteht, kommentieren häufig Erziehungspraktiken, Verhaltensweisen oder Entscheidungen in einem wertenden Ton, der von den betroffenen Müttern als belehrend oder herabsetzend empfunden wird. Da solche Äußerungen oft ohne Kenntnis der individuellen Lebensrealitäten erfolgen und kein persönliches oder vertrauensvolles Verhältnis zur kommentierenden Person besteht, werden diese sozial fernstehenden Personen zwar durchaus als Mom-Shamer\*innen wahrgenommen, ihrem Shaming wird jedoch in der Regel weniger Bedeutung beigemessen.

*„Da sind Leute zum Beispiel, ich habe auf Insta ein öffentliches Profil, die folgen mir nicht mal, die schauen dann aber meine Story, (...) und dann kommt irgendein Kommentar. Also weißt du, der followt mir nicht, aber er schaut sich meinen Inhalt an, und der nutzt dann aber seine Zeit um mir, so eine reinzuwürgen.“* (Interview 8, Seite 15, Zeile 519–524)

Darüber hinaus berichten die befragten Mütter von Erfahrungen mit Mom-Shaming durch völlig unbekannte oder zufällig anwesende Personen, zu denen keine persönliche Beziehung besteht und die dem sozialen Fernfeld zugeordnet werden können. Diese Mom-Shamer\*innen treten sowohl im öffentlichen Raum – etwa in alltäglichen Situationen wie im Supermarkt, auf dem Spielplatz oder in öffentlichen Verkehrsmitteln – als auch, wie im folgenden Zitat deutlich wird, im digitalen Raum auf.

*„Und das war wirklich ganz ganz schlimm. Wir waren in einem Restaurant, und ich habe die Kleine gestillt, aber ich habe nie offen gestillt, das heißt, ich hatte wirklich immer Stilltops an, die ich eben aufgemacht habe, sie dann angelegt, so dass man wirklich nicht von der Brust sieht. Und da hat sich ein älteres Paar, was neben uns saß, im Restaurant bei Chef beschwert.“* (Interview 6, Seite 5, Zeile 181–185)

Das vorliegende Zitat verdeutlicht nochmal exemplarisch, wie auch fremde Personen im öffentlichen Raum als Mom-Shamer\*innen auftreten können. In der geschilderten Situation beschwert sich ein unbekanntes älteres Paar beim Restaurantpersonal darüber, dass in ihrer Nähe eine Frau stillt. Diese Szene verdeutlicht, dass Mom-Shaming nicht nur innerhalb vertrauter sozialer Beziehungen, sondern auch durch Außenstehende, also Personen ohne persönlichen Bezug zur Mutter, im öffentlichen Raum erfolgen kann. Von zentraler Bedeutung ist hierbei zudem die von der Interviewten vorgenommene Einordnung des beschwerdeführenden Paares als Teil der älteren Generation. Das Zitat steht damit stellvertretend für ein wiederkehrendes Muster, das bereits im Zusammenhang mit dem sozialen Nahfeld identifiziert wurde: dass Mom-Shaming häufig von Angehörigen der älteren Generation ausgeht. Während in der zuvor behandelten Unterkategorie nahestehende Personen im Zentrum standen, schildern viele Mütter auch vergleichbare Erfahrungen mit älteren, ihnen unbekannten Personen, die dem sozialen Fernfeld zuzurechnen sind.

#### *4.2.3 Institutionelle Akteur\*innen aus dem Gesundheitswesen*

Abschließend wurden in den Interviews vermehrt auch institutionelle Akteur\*innen benannt, die in ihrer professionellen Funktion und Rolle Mom-Shaming gegenüber den Müttern ausübten. Besonders häufig genannt wurden dabei Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen. Rund ein Drittel der befragten Erst-Mütter schilderte konkrete Situationen, in denen sie sich in Luxemburg durch das Verhalten oder die Kommunikation dieser Fachpersonen bewertet oder herabgesetzt fühlten. Obgleich institutionelle Akteur\*innen dem sozialen Fernfeld zuzuordnen sind, wurden sie von allen betroffenen Müttern im Rahmen der Interviews ausdrücklich und unabhängig von anderen Personengruppen benannt. Diese gesonderte Nennung verweist auf ihr herausgehobene Bedeutung im Erleben von Mom-Shaming, die vor allem auf ihre institutionelle Autorität und fachliche Expertise zurückgeführt wurde – ein Befund, der die strukturell asymmetrischen Macht- und Abhängigkeitsverhältnisse in professionellen Betreuungssituationen verdeutlicht.

*„Diese Kommentare kamen hauptsächlich vom Krankenhauspersonal“ (Interview 5, Seite 3, Zeile 73–75)*

Mom-Shaming wird nicht nur im sozialen Nahfeld oder Fernfeld erfahren, sondern auch durch Personen innerhalb von Institutionen – in diesem Fall dem Krankenhauspersonal. Krankenhauspersonal gehört zu einer institutionellen Instanz, der viele Mütter Vertrauen entgegenbringen, besonders rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Neugeborenen. Viele Mütter nannten das Krankenhauspersonal als eine der Absender\*innen von Mom-Shaming. Darunter fielen insbesondere Hebammen und Krankenschwestern, seltener, aber in vereinzelten Fällen auch Ärzt\*innen.

*„Aber das waren auch nur die älteren Hebammen muss ich sagen. Von den jüngeren kam eigentlich nichts“ (Interview 5, Seite 3, Zeile 96–97)*

Auch in diesem Zusammenhang wurde wiederholt darauf hingewiesen, dass missbilligende Kommunikation sowie abwertendes Verhalten gegenüber den betroffenen Müttern vorrangig von älteren institutionellen Akteur\*innen im Gesundheitswesen ausgingen. Das Verhalten und die Kommunikation älterer institutioneller Fachkräfte im medizinisch-pflegerischen Bereich wurden von den befragten Müttern mehrfach als unempathisch und harsch erlebt. Die Art ihres Auftretens wurde dabei als unsensibel und wenig einfühlsam beschrieben, insbesondere im Hinblick auf die vulnerable Situation der Mutter sowie ihre soziale Position innerhalb des klinischen Settings. Demgegenüber wurde das Verhalten jüngerer Kolleg\*innen als deutlich zurückhaltender im Urteil beschrieben. Die wiederholte Nennung der „älteren Generation“ als Mom-Shamer\*innen lässt auf generationsbedingten Konflikt in Bezug auf Vorstellungen von Mutterschaft schließen.

#### 4.3 Grundlage für Mom-Shaming

Die dritte Hauptkategorie bezieht sich auf die inhaltliche Grundlage des Mom-Shaming. Damit sind jene Themen, Verhaltensweisen, Entscheidungen oder Situationen gemeint, die Mütter im Alltag als Anlasspunkte für Kritik, Missbilligung, Bewertung oder Abwertung erleben. Ob ein bestimmtes Thema, Verhalten oder eine Entscheidung tatsächlich zum Auslöser für Mom-Shaming wird, hängt dabei weniger von der Handlung oder Entscheidungen selbst ab, sondern vielmehr davon, wie sie von außen wahrgenommen, gedeutet und bewertet wird. Entscheidend

ist also nicht, was die Mutter konkret tut, sondern ob ihr Handeln den Vorstellungen und Erwartungen anderer entspricht. Unabhängig von den jeweiligen Themen, Verhaltensweisen, Entscheidungen oder Situationen bildet dabei stets die individuelle, subjektive Vorstellung der Shamer\*innen davon, wie „gute“ beziehungsweise „richtige“ Mutterschaft auszusehen habe, die zentrale Grundlage des Mom-Shamings. Die Grundlagen für Mom-Shaming sind demnach sehr vielfältig und mitunter widersprüchlich.

#### *4.3.1 Vermeintliches „zu viel“ oder „zu wenig“ Muttersein*

Eine Grundlage für Mom-Shaming, ist das Mütter dafür geschahmed werden, dass sie vermeintlich „zu viel“ oder „zu wenig“ Mutter sind. Damit sind Situationen gemeint, in denen das Ausmaß, die Intensität oder die Art des mütterlichen Engagements von außen bewertet und als Abweichung von einer angenommenen „richtigen“ Mitte interpretiert wird. Grundlage dieser Bewertung ist stets eine individuelle, subjektiv geprägte Vorstellung davon, wie „richtige“ Mutterschaft auszusehen habe. In solchen Fällen dient die Abweichung von einem subjektiv gesetzten Ideal mütterlichen Handelns als Grundlage, die mütterliche Kompetenz infrage zu stellen und die Mutter abzuwerten.

*„Er meint immer wieder, dass ich zu viel auf den Kleinen eingehe“ (Interview 4, Seite 9, Zeile 227–228)*

Wird eine Mutter als „übermäßig engagiert“ wahrgenommen, äußert sich die Kritik häufig in Vorwürfen übermäßiger Fürsorge oder Abhängigkeitserzeugung. In diesem Zusammenhang treten in den Interviews insbesondere Bezeichnungen wie „Übermutter“ oder „Helikoptermutter“ sowie Kommentare wie „zu pingelig“, „zu streng“, „zu anhänglich“ oder „du reagierst zu schnell“ auf. Charakteristisch für diese Zuschreibungen ist die wiederkehrende Verwendung des Partikels „zu“, welches signalisiert, dass das mütterliche Verhalten als „übersteigert“ bewertet wird. Die Grundlage des Mom-Shamings besteht in der Zuschreibung, dass Mütter ihre Rolle übermäßig genau wahrnehmen – ein Vorwurf, der als Kritik an einem vermeintlichen „zuviel Muttersein“ zu verstehen ist.

*„Ja, also wenn ich Moritz mal fürs Wochenende bei meiner Mutter abgegeben habe, wurde das von ihr sehr stark kritisiert. Sie hat meinen Sohn zwar immer sehr sehr gerne übernommen, aber sie war dann halt wütend auf mich, weil sie nicht verstehen konnte, wie ich mein Kind abgeben kann“ (Interview 1, Seite 7, Zeile 261–264)*

Wird eine Mutter hingegen als „zu wenig engagiert“ eingestuft, artikulieren sich die Vorwürfe häufig in Form von mangelnder Fürsorge, Unwissenheit, fehlender Eignung zur Mutterschaft, mangelnder Mutterliebe oder einer übermäßigen Orientierung an eigenen Interessen. Diese Grundlage für Mom-Shaming kann im Sinne eine „zu wenig Muttersein“ verstanden werden. Damit zeigt sich das komplementäre Gegenstück zum Mom-Shaming aufgrund eines vermeintlichen „zuviel Muttersein“ in Situationen, in denen Mütter dafür abgewertet oder kritisiert werden, dass sie angeblich nicht genug Mutter sind. Dies geschieht beispielsweise dann, wenn sie – wie im Zitat deutlich wird – ihr Kind zeitweise anderen Betreuungspersonen anvertrauen, wenn sie sich Freiräume nehmen oder wenn sie die von den Shamer\*innen vorherrschenden Vorstellungen und Erwartungen an Fürsorge und ständige Verfügbarkeit nicht erfüllen.

#### *4.3.2 Fürsorge-, Erziehungs- und Lebensstilentscheidungen und -praktiken*

Im Allgemeinen erweisen sich alltägliche Fürsorge-, Erziehungs- und Lebensstilentscheidungen sowie die damit verbundenen Praktiken als zentrale Grundlage für Mom-Shaming. Mit alltäglichen Fürsorge-, Erziehungs- und Lebensstilentscheidungen und -praktiken sind jene wiederkehrenden Entscheidungen und Handlungen gemeint, die Mütter im Rahmen von Betreuung, Erziehung, Versorgung und der allgemeinen Gestaltung des Familienalltags und Lebens treffen. Aus den Interviews geht hervor, dass nahezu keine Entscheidung oder Handlung, die in irgendeiner Weise mit der Rolle der Mutter verknüpft ist, frei von abwertenden Zuschreibungen bleibt. Dies verdeutlicht die Breite und Vielgestaltigkeit der Anknüpfungspunkte für Mom-Shaming. Da eine detaillierte Darstellung sämtlicher spezifischer inhaltliche Grundlagen von Mom-Shaming im Kontext von Fürsorge-, Erziehungs- und Lebensstilentscheidungen und -praktiken den Rahmen sprengen würde, werden im Folgenden jene Themenbereiche fokussiert, die in den Interviews besonders häufig als Anlass für Mom-Shaming aufgrund von Fürsorge-, Erziehungs- und Lebensstilentscheidungen und -praktiken identifiziert wurden.

*„Und nach zwei Tagen, hatte ich super viele Risse und Entzündungen an der Brust, so dass ich nicht weiter stillen konnte. Da haben wir uns dann dazu entschieden, die Flasche zu nutzen, weil es für mich einfach nicht ging. Und ja, da waren die ersten Blicke: ‚Ahh du gibst die Flasche?!‘, ‚Kannst du nicht stillen?!‘, ‚Möchtest du nicht stillen‘, und das waren dann auch die ersten Kommentare, die so kamen“ (Interview 5, Seite 1, Zeile 27–32)*

Besonders deutlich wurde in den Interviews, dass sämtliche Entscheidungen und Praktiken rund um das Thema „Stillen“ von den Befragten als inhaltliche Grundlage für Mom-Shaming benannt wurden. Dabei spielte es keine Rolle, welche konkrete Entscheidung getroffen oder welches Verhalten gezeigt wurde, denn nahezu jede Handlung und Entscheidung, welche mit dem Stillen einherging, wurde von Außenstehenden zum Gegenstand abwertender Zuschreibungen gemacht. So berichteten Mütter, sowohl für ihre Entscheidung, zu stillen, als auch für den Verzicht darauf kritisiert worden zu sein. Ebenso wurden längere Stillphasen negativ kommentiert, während ein frühzeitiges Abstillen ebenfalls als „unangemessen“ bewertet wurde. Auch das Stillen in der Öffentlichkeit erwies sich als wiederkehrender Anknüpfungspunkt für Mom-Shaming, da es von manchen Personen als unerwünscht oder gar „anstößig“ bewertet wurde. Abweichungen von den subjektiven Erwartungen und Vorstellungen der Shamer\*innen hinsichtlich der vermeintlich ‚richtigen‘ Dauer, des Ortes oder der Form des Stillens bilden somit eine häufige inhaltliche Grundlage für Mom-Shaming im Kontext von Fürsorge-, Erziehungs- und Lebensstilentscheidungen sowie -praktiken.

*„Ich achten einfach darauf, was wir essen, und wo das Essen herkommt. Ich weiß, dass das ein bisschen teurer ist, aber wir essen lieber nur einmal in der Woche Fleisch, und es ist dann aber qualitativ hochwertiges Fleisch, wo ich weiß, das Tier wurde da nicht gemästet. Und dann kommt dieses: ‚Ohh, du Ökomutti‘. Okay, bin ich jetzt wirklich eine Ökomutti, wenn ich einfach nur darauf achten möchte?“ (Interview 8, Seite 6, Zeile 216–220)*

Im Anschluss an das Thema Stillen wurde auch des Öfteren berichtet, dass sämtliche Entscheidungen und Handlungen im Bereich der kindlichen Ernährung zu Anlässen für Mom-Shaming wurden. Zum einen bezog sich die Kritik dabei auf den Zeitpunkt der Einführung der ersten Beikost. Diese wurde von Außenstehenden je nach Perspektive und Vorstellung als zu früh oder zu spät problematisiert und diente somit als Abwertung der mütterlichen Fürsorgekompetenz. Auch die Art der Beikost stellte eine wiederkehrende Grundlage für Mom-Shaming dar – so etwa die Frage, ob das Kind Brei oder direkt feste Nahrung erhielt. Selbst innerhalb der Entscheidung für Brei eröffneten sich weitere Differenzierungen: Wurde dieser aus Fertiggläsern gegeben, galt dies als Zeichen mangelnder Mühe und Fürsorge, während frisch gekochter Brei ebenfalls Anlass zu Kritik bot, der den Müttern in diesem Fall eine übertriebene Aufopferung zugeschrieben wurde. Darüber hinaus stellt sich das Thema „Zucker“ als besonders prominente inhaltliche Grundlage für Mom-Shaming heraus. Wenn Kinder zuckerhaltige Lebensmittel erhielten, wurde die Mutter dafür verurteilt. Wird der Zuckerkonsum seitens der Mutter hingegen stark eingeschränkt oder vollständig verboten, führten Shamer\*innen dies als Beleg für Überstrenge und übermäßige Kontrolle an. Ähnliche Muster zeigten sich auch im Umgang mit allgemein als „ungesund“ geltenden Lebensmitteln. Wie im Zitat deutlich wird, unterliegt auch das Ess- und Einkaufsverhalten der Mütter – und damit verbunden ihre Haltung zu Ernährung – kritischer Bewertung. Diese Befunde machen deutlich, dass Mütter sich bezüglich Ernährungsentscheidungen in einem Spannungsfeld bewegen, in dem sie – gleichgültig, welche Entscheidung sie treffen – potenziell Anlass für Kritik und Abwertung bieten. Die Ernährung, als zentraler Bereich alltäglicher Fürsorge-, Erziehungs- und Lebensstilentscheidungen und -praktiken, stellt somit eine wesentliche inhaltliche Grundlage für Mom-Shaming dar.

*„Es ist wirklich viel mit dem Schlafen, wofür ich kritisiert werde“ (Interview 7, Seite 8, Zeile 260)*

Etwa die Hälfte der Erst-Mütter aus Luxemburg berichtet, bereits Erfahrungen mit Mom-Shaming im Zusammenhang mit der Schlafsituation ihres Kindes gemacht zu haben. Besonders zentral ist hierbei die Entscheidung, ob das Neugeborene in den ersten Lebenswochen im Bett der Mutter schläft oder in einem Beistellbett untergebracht wird. Zahlreiche Mütter schildern, dass sie aufgrund dieser Entscheidung abgewertet oder negativ beurteilt wurden. So wird jenen,

deren Kind im Beistellbett schläft, häufig mangelnde Zuwendung oder gar Lieblosigkeit vorgeworfen. Entscheiden sich die Mutter oder die Eltern hingegen für das Co-Sleeping im Elternbett, sehen sie sich mit dem gegenteiligen Vorwurf konfrontiert: Ihnen wird Fahrlässigkeit oder Verantwortungslosigkeit unterstellt, da das Schlafen im Elternbett mit einem erhöhten Risiko für den plötzlichen Kindstod in Verbindung gebracht wird. Darüber hinaus erweist sich auch das Tragen des Kindes während des Schlafens in einer Babytrage als wiederkehrender Gegenstand von Kritik. Die Abwertung richtet sich dabei nicht allein gegen die bloße Praxis des Tragens an sich, sondern auch gegen Details wie die Wahl der Marke und des Modells der Trage. Zudem wird häufig ein vermeintliches „Übermaß“ an körperlicher Nähe im Sinne eines „zu viel Tragens“ problematisiert. Schließlich stellt auch der Zeitpunkt, ab dem das Kind in einem eigenen Kinderzimmer schläft, eine weitere Grundlage für Mom-Shaming dar. Da sämtliche Entscheidungen und Praktiken im Zusammenhang mit der Schlafsituation des Kindes sowohl Fragen der Fürsorge als auch des Erziehungsstils und der familiären Lebensführung berühren, kann dieser Bereich als eine inhaltliche Grundlage identifiziert werden, auf dem Mom-Shaming ausgeübt wird.

*„Und es gibt auch einfach viele Leute, die nicht verstehen, dass es mir wichtig ist, mein Kind in seiner Emotion zu begleiten, statt es zu beschimpfen oder seine Gefühle zu unterdrücken“ (Interview 5, Seite 9, Zeile 281–283)*

Darüber hinaus wird auch die Erziehung selbst – also die konkrete Art und Weise, wie Mütter ihr Kind erziehen, betreuen, fördern oder disziplinieren – immer wieder zur Grundlage für Mom-Shaming. Unterschiedliche Vorstellungen darüber, was als „richtige“, „zeitgemäße“ oder „gute“ Form der Erziehung gilt, bildet hierbei den Rahmen, innerhalb dessen mütterliche Entscheidungen und mütterliches Handeln fortwährend bewertet werden. Die Erziehung dient somit als eine Grundlage, auf deren Basis Mom-Shaming erfolgt.

*„Es wurde auch ganz viel kritisiert: ‚Ja, du musst doch aber bei deinem Kind bleiben. Gerade die erste Zeit ist doch so wichtig‘. Ich bin ja da. Ich weiß jetzt nicht, was das Problem ist. Ich meine ich habe mich immer, wie zwischen zwei Stühlen gefühlt, weil ich*

*immer so gedachte habe 'Wie? Wirst du deinem Kind jetzt nicht gerecht, weil du jetzt arbeiten gehst?'" (Interview 3, Seite 4f, Zeile 137–141)*

Ein weiterer zentraler Bereich, in dem Mütter Erfahrung mit Mom-Shaming machen, betrifft ihre Erwerbstätigkeit. Sowohl der Zeitpunkt des beruflichen Wiedereinstiegs nach der Geburt als auch das Ausmaß der ausgeübten Tätigkeit – etwa in Form einer Teilzeit- oder Vollzeitbeschäftigung – unterliegen Bewertungen. Wenn eine Mutter frühzeitig wieder in den Beruf einsteigt, im Sinne dessen, dass sie die Elternzeit nicht direkt an den Mutterschutz anschließt, wird dies oft so ausgelegt, als stelle sie ihre Mutterrolle nicht ausreichend in den Vordergrund und vernachlässige ihr Kind. Verbleibt sie hingegen über einen längeren Zeitraum vollständig zu Hause, wird ihr nicht selten eine fehlende berufliche Ambition vorgeworfen. Entscheidungen zur Erwerbstätigkeit, die Teil der mütterlichen Lebensführung und Lebensstilentscheidung sind, bilden somit eine weitere inhaltliche Grundlage für Mom-Shaming.

*„(...) da war Pia mittags dann auch mal bei meiner Schwiegermutter, also bei ihrer Oma. Sie ist ausgebildete Erzieherin, sie hat zudem Jahrelang als Lehrerin gearbeitet, das heißt sie kann mit Kindern. Und dann kamen so Aussagen wie: ‚Ich hätte mein Kind aber nicht so früh weggegeben‘. ‚Ich brauch kein Babysitter‘ und ja, diese Dinge halt, genau. (...) ‚Das brauch ich nicht. Ich habe Kinder auf die Welt gesetzt, um mich selbst darum zu kümmern““ (Interview 5, Seite 2, Zeile 41–50)*

Neben Entscheidungen und Praktiken zur mütterlichen Erwerbstätigkeit erweist sich auch die Organisation und Ausgestaltung der Kinderbetreuung als ein bedeutsames Feld für Mom-Shaming. Mütter berichten, dass ihre jeweilige Handhabung – sei es, dass das Kind regelmäßig bei den Großeltern übernachtet, vergleichsweise häufig eine Kindertagesstätte besucht oder der Vater einen größeren Anteil der Betreuung übernimmt – zum Anlass für Kritik und Abwertung genommen wird. Unabhängig von der konkreten Ausgestaltung wird die Entscheidung und/oder Praxis zur Betreuung des Kindes von außen bewertet und mit Erwartungen an „richtige“ Mutterschaft verknüpft. Somit zeigt sich, dass Kinderbetreuung als Bestandteil alltäglicher Fürsorge- und Erziehungspraxis eine weitere zentrale inhaltliche Grundlage für Mom-Shaming bildet.

*„Und auch Fernseh schauen oder Medienkonsum im Allgemeinen für die Kinder. Das ist auch ein ganz großes Thema“ (Interview 1, Seite 15, Zeile 554–555)*

Eine weitere inhaltliche Grundlage für Mom-Shaming im Bereich von Erziehungsentscheidungen und -praktiken ist die Frage nach der Bildschirmzeit des Kindes. Die Art und Weise, wie Mütter die Dauer und den Umfang der Nutzung digitaler Medien innerhalb ihrer Erziehung regulieren, wird häufig zum Gegenstand von Mom-Shaming. Sowohl die Festlegung von Regeln zur Nutzung digitaler Medien als auch das Ausmaß der erlaubten Bildschirmzeit und der alltägliche Umgang mit diesen Regelungen werden zum Anlass für Mom-Shaming genommen. Ähnlich wie in der zuvor veranschaulichten „Zuckerdebatte“ im Bereich kindlicher Ernährung bewegt sich auch dieses Thema innerhalb eines Spannungsfeldes widersprüchlicher Erwartungen und Vorstellungen. So gilt eine strikte Begrenzung der Bildschirmzeit schnell als Ausdruck übermäßiger mütterlicher Strenge, während eine großzügige Handhabung von Außenstehenden häufig als nachlässig ausgelegt wird. Damit wird deutlich, dass das vermeintlich „richtige Maß“ nicht objektiv bestimmbar ist, sondern vielmehr von den jeweiligen Shamer\*innen subjektiv und situativ festgelegt wird.

*„Das war vor einem Monat. Da sagte meine Schwiegermutter auch so: ‚Also jetzt ein zweites. Das wäre ja eigentlich ein guter Zeitpunkt‘. Und dann sagte ich: ‚Ja, ich möchte aber kein zweites‘. ‚Wie? Bleibt die Sarah dann alleine? Die Arme. Dann hat sie ja nie jemand zum spielen. Bist du dir wirklich sicher, dass du das tun willst?‘. Und das sind einfach so Aussagen. Die habe ich auch gestern tatsächlich noch auf Instagram bekommen, weil ich den Kommentar von einer geteilt habe, die so geschrieben hat: ‚Wort zum Sonntag. Es ist nicht das Kind, was entscheidet ob ein Geschwisterchen kommt, sondern die Eltern‘, und den habe ich geteilt. Ohh Gott. Also da wurde ich gesteinigt. Da habe ich ganz viele Kommentare bekommen, dass ich doch so egoistisch sei“ (Interview 8, Seite 10, Zeile 345–360)*

Abschließend sind im Zusammenhang mit Mom-Shaming, welches auf Lebensstilentscheidungen zurückzuführen sind, insbesondere die Kinderfrage und die Familiengröße hervorzuheben. Drei der Befragten berichteten, aufgrund ihrer bewussten

Entscheidung gegen ein weiteres Kind bereits Erfahrungen mit Mom-Shaming gemacht zu haben. Das Mom-Shaming äußert sich dabei auf unterschiedliche Weise: Einer Mutter wurde offen Egoismus unterstellt, während die Vorwürfe gegenüber den beiden anderen eher in Form subtiler Schuldzuweisungen formuliert waren. Diese richten sich gegen die Mütter selbst, indem ihnen vorgeworfen wurde, dem vorhandenen Kind die Erfahrung einer Geschwisterbeziehung bewusst zu verwehren und es damit in Einsamkeit zu stürzen. Solche Zuschreibungen stellen Mom-Shaming dar, da sie die Mutter für ihre persönliche Familienplanung und somit auch Lebensstilentscheidungen abwerten. Dabei wird sichtbar, dass Vorstellungen über die vermeintlich „richtige“ Familiengröße eine weitere inhaltliche Grundlage für Mom-Shaming darstellen.

#### 4.3.3 Das eigene Kind

Ein weiterer häufiger Anlass für Mom-Shaming ist das eigene Kind. Mehr als die Hälfte der befragten Mütter berichtete Kommentare, Bewertungen, Abwertungen oder Kritik am Verhalten, an der Entwicklung oder am Aussehen ihres Kindes als Bewertung ihrer eigenen Mutterrolle erlebt zu haben. In diesem Zusammenhang fungiert das Kind als Spiegel der Mutterrolle und wird dadurch unmittelbar mit der Qualität mütterlicher Kompetenz verknüpft.

*„Ich finde es sehr verletzend, wenn man als Eltern, sei es als Mutter, sei es als Vater, für etwas verurteilt wird, wofür man eigentlich gar nichts kann, sondern was einfach mit der Entwicklungsphase oder dem Charakter des Kindes zu tun hat. Wo ich einfach nicht direkt etwas daran ändern kann. Ich meine, demnach in welcher Phase Kinder sind, welche Freiheiten oder welche Grenzen sie gerade suchen, da kannst du so viel beruhigen und so viel tun wie du möchtest, da bekommst du sie nicht runter. Das ist einfach so. Und wenn du dann dumme Kommentare bekommst oder gesagt bekommst: ‚Wenn du bisschen strenger wärst, dann wäre das überhaupt kein Problem. Dann hätte sich das Problem direkt gelöst‘. Nein! Da kannst du nichts dafür. Ich meine das sind eigenständige Menschen, mit eigenständigen Charakterzügen und eigenen Emotionen, du kommst du demnach auch einfach nicht durch“ (Interview 5, Seite 9, Zeile 270–281)*

Shamer\*innen nutzen das Kind als klaren und direkten Anlass für Mom-Shaming. Sie kritisieren oder bewerten dessen Verhalten, Entwicklung oder Aussehen und stellen

anschließend ausdrücklich den Zusammenhang zur Mutter her. Unmissverständlich wird geäußert, dass die Mutter der Grund oder die Schuld dafür sei, dass das Kind „so“ ist, wie es ist. Das Kind ist hier also untrennbar mit einer direkten Schuldzuweisung an die Mutter verknüpft. Es handelt sich hier um bewusstes zielgerichtetes Mom-Shaming, bei dem das Kind als Ausgangspunkt und somit als inhaltliche Grundlage dient, um die Mutter frontal anzugreifen.

#### *4.3.4 Das äußere Erscheinungsbild und Auftreten der Mutter*

Obwohl lediglich von drei Befragten genannt, kann auch der Körper einer Mutter, ihr äußeres Erscheinungsbild, ihr Auftreten oder spezifische körperbezogene Merkmale Anlass für Mom-Shaming sein. Das Mom-Shaming bezieht sich in diesem Zusammenhang nicht ausschließlich auf den physischen Körper oder das äußere Auftreten, sondern greift die gesamte Mutterrolle an. Es wird damit suggeriert, dass eine Mutter weder ein bestimmtes Aussehen haben noch sich in einer bestimmten Weise präsentieren, kleiden oder verhalten dürfe. Das äußere Erscheinungsbild wird dabei als Indikator für „gute“ beziehungsweise „schlechte“ Mutterschaft herangezogen und bildet somit eine inhaltliche Grundlage für Mom-Shaming.

*„Nur mein Freund meint manchmal, mein Bauch sei aber noch dick“ (Interview 4, Seite 9, Zeile 247)*

Eine Mutter berichtet, dass sie nach ihrer Schwangerschaft gelegentlich mit der Bemerkung konfrontiert wird, ihr Bauch noch dick sei. In diesem Fall bildet der Bauch – als sichtbarer Teil der äußeren Erscheinung – die unmittelbare Grundlage für Mom-Shaming. Ein körperliches Merkmal, das in direktem Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt steht, wird dabei zum Anlass für eine abwertende Bewertung gemacht. Der Kommentar verweist dabei nicht nur auf die äußere Erscheinung, sondern transportiert zugleich eine Erwartung: Eine „gute Mutter“ soll ihren Körper möglichst rasch wieder dem vorschwangeren Erscheinungsbild angleichen. Wird diese Erwartung nicht erfüllt, dient der Bauch als Symbol der Abweichung und als Ausgangspunkt für Mom-Shaming. Damit zeigt sich, wie eng körperliche Merkmale der äußeren Erscheinung mit der Konstruktion von Mutterschaft verknüpft und zur Grundlage von Mom-Shaming gemacht werden.

*„Ich hab schon Kommentare bekommen, wegen meines Kleidungsstils als Mama. Schau ich still, ich habe deshalb oft keinen BH an, oder oft laufe ich zu Hause im Jogging umher“ (Interview 4, Seite 9, Zeile 251–253)*

Der Kleidungsstil von Müttern bildet – als zentraler Bestandteil der äußeren Erscheinung – eine wesentliche Grundlage für Mom-Shaming. Kleidung fungiert dabei als sichtbares Symbol, an dem Erwartungen an „gute Mutterschaft“ festgemacht werden. Die Kritik richtet sich folglich nicht auf das Kleidungsstück als solches, sondern auf die Person, die es trägt, und verknüpft deren äußere Erscheinung unmittelbar mit der Bewertung ihrer mütterlichen Rolle. Entscheidend ist, dass die Abwertung nicht an die Frau in ihrer allgemeinen gesellschaftlichen Position adressiert wird, sondern spezifisch an sie als Mutter. Auf diese Weise erscheint das Mom-Shaming zwar oberflächlich als Kritik am äußeren Erscheinungsbild, tatsächlich dient der Kleidungsstil jedoch als Projektionsfläche, um die Angemessenheit der Mutterrolle in Frage zu stellen. Eine vermeintliche Abweichung von der Erwartung wird somit über die Kleidung sichtbar gemacht und als Legitimation für Mom-Shaming genutzt.

#### 4.4 Unmittelbare Reaktion auf Mom-Shaming

Diese Hauptkategorie umfasst sämtliche Erkenntnisse darüber, wie Mütter in dem Moment reagieren, in dem sie mit Mom-Shaming konfrontiert werden – das heißt entweder unmittelbar während des Mom-Shamings oder in der direkt anschließenden Phase, noch bevor eine vertiefte Verarbeitung oder eine Reflexion des Geschehens einsetzen kann. Im Fokus stehen somit erste, impulsive oder affektiv geprägte Reaktionen, die als unmittelbare Antwort auf die erfahrene soziale Abwertung oder Kritik an der mütterlichen Rolle, an mütterlichen Entscheidungen oder am mütterlichen Verhalten auftreten. Hervorzuheben ist in diesem Zusammenhang, dass die unmittelbare Reaktion auf Mom-Shaming in hohem Maße von situativen sowie personenspezifischen Faktoren abhängig ist. Demnach verweist der Datensatz auf eine große Bandbreite individueller Reaktionsweisen, die in hohem Maße vom sozialen Kontext, dem konkreten Anlass des Shamings, der Shaming betreibenden Person(en) sowie von persönlichen Faktoren - wie Charakter, aktueller emotionaler Verfassung und biografisch geprägten

Erfahrungen im Umgang mit sozialer Bewertung – beeinflusst werden. Vor diesem Hintergrund fassen die im Folgenden dargestellten Unterkategorien typische unmittelbare Reaktionen auf Mom-Shaming zusammen, wie sie sich aus den Erzählungen der Interviewten ergeben haben. Dabei ist jedoch ausdrücklich zu betonen, dass diese Reaktionen nicht verallgemeinerbar sind. Sie können sowohl isoliert als auch in unterschiedlichen Kombinationen auftreten und manifestieren sich zudem weder bei allen Müttern noch in allen Situationen in gleicher Ausprägung.

#### *4.4.1 Körperlich Reaktionen*

Eine unmittelbare Reaktion von Müttern auf erlebtes Mom-Shaming, sind körperliche Reaktionen. Gemeint sind hierbei alle innerkörperlichen bzw. physiologischen Veränderungen, die von der betroffene Mutter während oder kurz nach dem Shaming wahrgenommen werden. Es handelt sich dabei nicht um Gedanken oder Emotionen, sondern ausschließlich um physiologische Reaktionen. Diese körperlichen Reaktionen verlaufen automatisch und entziehen sich der willentlichen Kontrolle. Sie setzen innerhalb von Sekundenbruchteilen nach dem Mom-Shaming ein – noch bevor Verarbeitungsprozesse stattfinden – und sind für das äußere Umfeld meist nicht sichtbar, werden jedoch von der betroffenen Mutter subjektiv deutlich gespürt. Diese körperlichen Reaktionen sind Ausdruck des Stresserlebens der betroffenen Mutter und machen deutlich, wie tiefgreifend Mom-Shaming erlebt wird.

*„Im ersten Moment, ganz ehrlich, es ist wie so ein kleiner Schlag in den Bauch. Manchmal ist es ganz subtil, manchmal richtig direkt, aber es trifft mich fast immer völlig unvorbereitet. Und dann kommt zuerst so ein innerliches Zucken, weißt du“*  
(Interview 11, Seite 4, Zeile 139–141)

Der beschriebene „Schlag in den Bauch“ ist zwar kein reales physisches Ereignis, steht jedoch sinnbildlich für ein plötzlich einsetzendes, intensives körperlich spürbares Erschrecken oder eine tiefe Irritation, die unmittelbar ins Körperempfinden eingreift. Diese körperliche Reaktion tritt als Reaktion auf das erlebte Mom-Shaming auf und wird als einschneidend empfunden. Auch das erwähnte „innerliche Zucken“ deutet auf eine unwillkürliche Muskelreaktion hin, wie sie bei Anspannung oder Erschrecken auftreten kann. Beide Beschreibungen verweisen somit

auf unmittelbare körperliche Reaktionen, die als direkte Reaktion auf das erlebte Mom-Shaming auftreten können.

*„Ich bekomme immer sofort starkes Herzklopfen und mir wird richtig warm“ (Interview 6, Seite 16, Zeile 571)*

Erlebt eine Mutter Mom-Shaming, kann dies zudem schlagartig intensive körperliche Reaktionen wie starkes Herzklopfen und einen inneren Hitzeschub hervorrufen. Betroffene berichten in solchen Situationen oft davon, unmittelbar zu spüren, wie das Herz schneller und kräftiger schlägt, während sich eine plötzliche Hitzewelle im Körper ausbreitet. Diese Reaktion erfolgt unwillkürlich. Der Körper reagiert reflexartig, als befände er sich in einer akuten Stress- oder Bedrohungssituation. Solche unmittelbaren körperlichen Vorgänge verdeutlichen, wie sensibel der Organismus auf soziale Abwertung im Kontext von Mutterschaft reagieren kann – und wie tiefgreifend Mom-Shaming das subjektive Erleben beeinflusst.

*„Ich bin dann immer auf einmal super schüchtern, und bekomme kein Wort mehr raus, anstelle mich zu verteidigen. Beziehungsweise ich verteidige mich dann zu spät“ (Interview 6, Seite 16, Zeile 577–579)*

Auch der Zustand körperliche Schüchternheit oder Erstarrung stellt eine mögliche unmittelbare körperliche Reaktion auf erlebtes Mom-Shaming dar. Dabei zeigt sich eine doppelte Blockade: sowohl auf körperlicher als auch auf sprachlich-kommunikativer Ebene. Betroffene Mütter berichten, dass ihr Körper in solchen Momenten abrupt den Dienst verweigert. Es stellt sich ein Zustand innerer Starre ein, in dem die eigene Handlungsfähigkeit wie eingefroren wirkt. Besonders auffällig ist das Verstummen: Die Worte fehlen nicht, weil es nichts zu sagen gäbe, sondern der Zugang zur Sprache in diesem Moment unterbrochen scheint. Dieses Zurückweichen, Schüchternwerden und Schweigen geschieht nicht willentlich, sondern stellen eine automatische körperliche Reaktion dar, die auf das Erleben von Mom-Shaming zurückgeht.

#### 4.4.2 Emotionale Reaktionen

Neben den rein physiologischen Reaktionen zeigen betroffene Mütter im Erleben von Mom-Shaming auch emotionale Reaktionen. Dabei handelt es sich um subjektiv erlebte Gefühlszustände, die als direkte Reaktion auf die erfahrene soziale Abwertung oder Kritik auftreten. Diese Emotionen entstehen somit unmittelbar nach dem Ereignis, sind eng mit der individuellen Bewertung der Situation verknüpft und spiegeln das Erleben wider, das mit dem Mom-Shaming einhergeht.

*„Das tut dann in dem Moment auch weh und das zerrt dann auch an immer an mir“*  
(Interview 5, Seite 10, Zeile 299–300)

Die Formulierung *„das tut in dem Moment auch weh“* verdeutlicht das Erleben einer akuten emotionalen Verletzung, die als unmittelbare emotionale Reaktion auf Mom-Shaming entstehen kann. Der anschließende Satz *„das zerrt dann auch immer an mir“* macht darüber hinaus deutlich, dass dieses verletzende Gefühl nicht auf den Moment begrenzt bleibt, sondern nachwirkt, innerlich nachhallt und die Betroffene noch längere Zeit emotional beschäftigt.

*„Wenn meine Schwester was bewertet oder kommentieren, werde ich immer traurig und wütend“* (Interview 7, Seite 8, Zeile 277–278)

Als unmittelbare Reaktion auf erlebtes Mom-Shaming nannten sehr viele Betroffene besonders häufig das Gefühl von Traurigkeit und Wut. Die Traurigkeit ergibt sich laut den Aussagen der Betroffenen einerseits aus dem schmerzhaften Erleben, abgelehnt, abgewertet, übergangen oder nicht verstanden zu werden. Andererseits schildern einige Frauen auch, unmittelbar an solche Erfahrungen sich selbst infrage zu stellen, sich schuldig zu fühlen und sich Vorwürfe zu machen. Diese selbstkritischen Gedanken führen ebenso zu Traurigkeit. Erschwerend kommt hinzu, dass Mom-Shaming häufig in Lebensphasen oder Situationen auftritt, die bereits von emotionaler, psychischer und/oder körperlicher Belastung geprägt sind. Durch diese erhöhte Sensibilität und Verletzlichkeit fällt die unmittelbare emotionale Reaktion der Traurigkeit intensiver aus. Die Wut hingegen entsteht bei vielen Betroffenen aus dem Erleben von Ungerechtigkeit. Viele empfinden es als übergriffig und respektlos, dass sich andere das Recht

herausnehmen, ihr Muttersein zu kritisieren oder sie in abwertender Weise darzustellen. Diese Wut richtet sich jedoch nicht nur gegen die Person, von der das Shaming ausgeht, sondern häufig auch gegen sich selbst. Zahlreiche Mütter berichten, dass sie verärgert über die eigene Reaktion sind – darüber, dass sie in der konkreten Situation still geblieben sind, sich nicht zur Wehr gesetzt oder sich durch das Shaming verunsichern lassen haben. Die Wut speist sich somit nicht nur aus dem äußeren Angriff, sondern auch aus dem inneren Konflikt zwischen dem Bedürfnis nach Selbstschutz und dem Wunsch, sich im Moment des Shamings selbstbewusst behauptet zu haben.

*„Meistens ist die Wut überlagert von Scham. So richtig tiefer, lähmender Scham. Ich fühle mich plötzlich klein. Bloßgestellt. So als hätte jemand mir den Boden unter den Füßen weggezogen – und das nur, weil ich mein Kind auf meine Weise begleite“*  
(Interview 11, Seite 4, Zeile 151–154)

Neben der Wut ist bei einigen betroffenen Erst-Müttern aus Luxemburg auch das Gefühl der Scham deutlich präsent. Diese unmittelbare emotionale Reaktion auf erlebtes Mom-Shaming äußert sich nicht als bloß flüchtige Verlegenheit, sondern wird als intensiver, tiefgreifender Gefühlszustand erlebt. Sie lässt die Betroffenen sich bloßgestellt, herabgesetzt, verunsichert und klein fühlen. Häufig geht damit auch das Erleben einher, im sozialen Raum exponiert zu sein, also verletzlich, ungeschützt und dem Blick sowie der Bewertung anderer ausgeliefert zu sein.

*„Ich hab mich sofort schuldig gefühlt, obwohl ich mich informiert hatte, obwohl ich wusste, dass das okay ist“* (Interview 11, Seite 1, Zeile 18–20)

Auch das Gefühl von Schuld kann als unmittelbare, plötzlich auftretende emotionale Reaktion auf Mom-Shaming erlebt werden. Einige Mütter berichten, dass das Schuldgefühl nach dem Mom-Shaming einsetzt, obwohl sie sich gut informiert und in ihrem Handeln oder ihrer Entscheidung sicher gefühlt hatten. Trotzdem entsteht in ihnen das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben. Das Schuldgefühl entsteht dabei nicht aus Unwissen, Unsicherheit oder einem tatsächlichen Fehlverhalten, sondern aus der Wucht der äußeren Bewertung und Kritik. Die wertende Haltung des/der Shamer\*in überlagert somit das Vertrauen der Mutter in ihre

eigenen Entscheidungen und ihr eigenes Handeln und löst dadurch Unsicherheit und Schuld aus. Das Schuldgefühl ist daher weniger das Ergebnis rationaler Überlegungen als vielmehr ein Ausdruck eines emotionalen Erlebens.

*„Es geht nicht wirklich an mich ran“ (Interview 9, Seite 13, Zeile 385)*

Wie bereits aus den vorherigen Ergebnissen hervorgeht, wird Mom-Shaming im ersten Moment häufig als verletzend erlebt und löst negative Emotionen aus. Es zeigt sich jedoch auch, dass nicht alle betroffenen Mütter emotional darauf reagieren. Manche Frauen empfinden weder Verletztheit noch innere Aufgewühltheit oder andere negative Emotionen. Das erlebte Shaming scheint bei ihnen keine innere Betroffenheit zu hinterlassen. Vielmehr begegnen sie der Situation mit emotionaler Gelassenheit und innerer Distanz. Das Shaming wird als bedeutungslos eingeordnet und dementsprechend bleibt laut der betroffenen Mütter eine spürbare emotionale Reaktion aus.

#### *4.4.3 Kognitive Reaktionen*

Darüber hinaus berichten einige Mütter nach dem Erleben von Mom-Shaming auch von wahrnehmbaren kognitiven Reaktionen. Die beschriebenen kognitiven Reaktionen der befragten Mütter beschränkten sich dabei ausschließlich auf den Prozess des Denkens. Dieser kann eng mit dem emotionalen Erleben verknüpft sein und die emotionale Reaktion im Moment zusätzlich verstärken.

*„Und direkt danach (...) setzt dieser riesige Schwall an Gedanken ein. Wie so ein innerer Sturm. Ich fang sofort an, mich zu hinterfragen. Hab ich wirklich was falsch gemacht? Hätte ich das anders sagen sollen? Bin ich zu locker? Bin ich zu streng? Bin ich zu viel oder zu wenig?“ (Interview 11, Seite 4, Zeile 143–146)*

Als unmittelbare Reaktion auf das Erlebte Mom-Shaming kann es bei betroffenen Müttern zu einem regelrechten Ansturm von Gedanken im Kopf kommen. Diese Gedanken treten oft in Form von selbstkritischen Fragen auf, die ganz abrupt und unwillkürlich entstehen, ohne dass die Mütter bewusst steuern können, worüber sie nachdenken. Größtenteils kreisen diese Fragen

um das eigene Handeln, das Verhalten oder die bereits getroffenen Entscheidungen. Dieses unmittelbare und automatische Hinterfragen kann als klassische kognitive Reaktion auf Mom-Shaming verstanden werden, da hier eine mentale Auseinandersetzung mit der Situation stattfindet.

#### 4.4.4 Verteidigungsverhalten

Verteidigung stellt eine der am häufigsten beobachteten unmittelbaren Reaktionen auf erlebtes Mom-Shaming dar. Darunter wird ein aktives oder reaktives Verhalten verstanden, mit dem sich Mütter gegen eine als ungerecht, verletzend oder bedrohlich empfundene Form sozialer Abwertung zur Wehr setzen. In der Regel erfolgt diese Verteidigung auf verbaler Ebene, und kann spontan und impulsiv, aber auch kontrolliert und bewusst formuliert sein, je nach Situation und persönlicher Disposition. Die dahinterliegenden Motive können dabei sehr unterschiedlich sein. Sie reichen vom Wunsch, den eigenen Selbstwert zu schützen, über das Bedürfnis, Missverständnisse zu klären oder sich gegen übergriffiges Verhalten abzugrenzen, bis hin zum Streben nach sozialer Kontrolle oder dem Erhalt der eigenen Reputation. Ebenso vielfältig wie die zugrunde liegenden Motive gestalten sich auch die Formen der Verteidigung: In den Erzählungen der Interviewten lassen sich sowohl aktive, konfrontative Strategien als auch passive, zurückhaltende oder unsichere Reaktionsweisen identifizieren.

*„Ich bin schon schnell in der Rechtfertigungsposition. Weil wenn ich jetzt nicht darauf vorbereitet bin, dass ich Kritik abbekomme, dann falle ich schon schnell in dieses Muster, dass ich mich rechtfertigen, anstelle zu sagen ‚Ich mache das, wie ich es für richtig halte‘. Das ist so die Antwort, die ich mir wünsche würde, dass sie bei mir in dem Moment rauskommen soll. Das ist aber leider nicht der Fall.“ (Interview 2, Seite 14, Zeile 478–482)*

Vielfach reagieren Mütter in Situationen von Mom-Shaming spontan auch mit Rechtfertigung, um ihre Entscheidungen oder Handlungen zu erklären oder zu verteidigen. Diese Reaktion wird von den Betroffenen jedoch selten als souverän oder selbstbewusst wahrgenommen, sondern vielmehr als passiv, unsicher, unterwürfig oder defensiv. Durch das Rechtfertigen versuchen sie, ihre individuelle Art der Mutterschaft zu erklären oder zu legitimieren, was für sie selbst den Eindruck entstehen lässt, als stünden sie im Unrecht oder müssten sich aus einer Schuld

herausreden. Im Nachhinein wird diese Art der Verteidigungsreaktion oft als frustrierend erlebt, da das Gefühl zurückbleibt, nicht klar für die eigene Haltung eingestanden zu sein, sondern diese nur so plausibel wie möglich argumentiert zu haben, um nicht abgelehnt zu werden. Rechtfertigung als Form der Verteidigung ist für Mütter daher häufig eng mit dem Empfinden von Schwäche oder Unterlegenheit verknüpft.

*„Ich habe ihr gesagt, ‚Nein‘. Ich muss jetzt kurz überlegen, wie ich das in der Situation gesagt habe (...) ‚Nein, das würde ich so nicht zählen lassen. Ich habe auch nicht nach Ihrer Meinung gefragt‘“ (Interview 2, Seite 11, Zeile 372-374)*

Im Gegensatz zu eher passivem Verteidigungsverhalten, wie es bereits in Form von Rechtfertigung zu erkennen ist, zeigen einige Mütter – abhängig vom jeweiligen Kontext – ein aktives, konfrontatives und offensives Verteidigungsverhalten. Hierbei kommen insbesondere Formen wie die Zurückweisung von Bewertungen, der direkte Widerspruch, die Korrektur fehlerhafter Annahmen, die klare Grenzsetzung sowie die Selbstbehauptung zum Tragen. Am Beispiel des oben genannten Zitats wird vor allem die Zurückweisung deutlich, da die geäußerte Kritik entschieden abgelehnt wird. Der Zusatz *„ich habe auch nicht nach Ihrer Meinung gefragt“* verdeutlicht darüber hinaus eine klare persönliche Grenzziehung, indem die Aussage des Gegenübers als ungebetene Einmischung klassifiziert und in ihrer Legitimität zurückgewiesen wird. Die unmittelbare Reaktion der Mutter auf das erlebte Mom-Shaming lässt sich somit als aktiver und konfrontativer Selbstverteidigungsreaktion verstehen.

*„Wie sie schläft noch bei euch im Bett?!‘ Ja! Irgendwann, als die Freundin meines Schwiegervaters mich das gefragt hat, habe ich einfach gesagt ‚Nein, wie der Harry Potter unter der Treppe‘. Und von da an hat sie nicht mehr nachgefragt. Aber ich denke mir auch, muss ich erst frech werden, bevor die Leute verstehen, dass sie zu weit gehen.“ (Interview 6, Seite 6, Zeile 204–208)*

In manchen Situationen reagieren betroffene Mütter auf erlebtes Mom-Shaming aber auch mit sarkastischen, schlagfertigen oder provokanten Bemerkungen, die als Form eines verbalen Gegenangriffs verstanden werden können. Dabei bedienen sich die Mütter spöttischen Formulierungen, ziehen die zugrunde liegende Kritik ins Lächerliche oder nutzen übertriebene

und ironische Kommentare, um die Angemessenheit der Kritik zu untergraben. Ein Beispiel hierfür ist die Reaktion einer Mutter auf die Verwunderung, dass das Kind noch im Elternbett schläft, auf die sie mit der sarkastischen Bemerkung „Nein, wie der Harry Potter unter der Treppe“ antwortete. Dieser sarkastisch-verbale Konter als Reaktion auf Erlebtes Mom-Shaming, stellt eine Form des Verteidigungsverhaltens dar, die darauf abzielt, die mütterliche Selbstbestimmtheit hervorzuheben, als auch die eigenen Grenzen deutlich zu markieren und gegenüber übergriffigen Kommentaren zu verteidigen.

#### 4.4.5 Vermeidungsverhalten

Ein Teil der befragten Mütter zeigte als unmittelbare Reaktion auf Mom-Shaming aber auch eine vermeidende Verhaltensweise. Dieses Vermeidungsverhalten manifestiert sich sowohl auf der physischen Ebene als auch auf der psychischen Ebene. Den Schilderungen der Interviewten zufolge liegen diesem Verhalten unterschiedliche Motivationen zugrunde. Zum einen verfolgen einige Mütter damit das Ziel, sich nicht auf die empfundene Provokation der shamingbetreibenden Person(en) einzulassen, sich nicht in eine Auseinandersetzung verwickeln zu lassen, und den Shamer\*innen keine emotionale Reaktion oder Genugtuung zu bieten. Zum anderen wurde Vermeidungsverhalten aber auch als emotionale Schutzreaktion beschrieben, um dem durch das Shaming ausgelösten emotionalen Schmerz, der sozialen Kränkung oder der inneren Verunsicherung unmittelbar zu entgehen. Insgesamt lässt sich Vermeidungsverhalten in diesem Kontext als eine komplexe, mehrdimensionale Reaktion verstehen, die sowohl strategisch-kognitiv als auch emotional-bewältigend motiviert sein kann.

*„Ich versuche einfach es in dem Moment zu ignorieren, obwohl ich es mitbekomme. Und jemand der mich kennt, erkennt ganz genau an meinem Gesichtsausdruck, was ich denke“ (Interview 5, Seite 12, Zeile 361–363)*

Trotz der bewussten Wahrnehmung von Mom-Shaming reagieren viele Mütter mit einem aktiven Nicht-Handeln, das sich durch bewusstes Schweigen und/oder Ignorieren äußert. Gleichzeitig berichten sie, dass innerlich eine Vielzahl von Emotionen und Gedanken ausgelöst werden. Dennoch entscheiden sie sich aus unterschiedlichen Gründen – wie dem Wunsch nach Konfliktvermeidung, dem Bedürfnis nach Selbstschutz, der Überzeugung, dass eine Konfrontation ohnehin wirkungslos wäre, oder um die shamingbetreibende Person nicht

öffentlich bloßzustellen - dazu, das Erlebte wortlos hinzunehmen. Dieses Verhalten lässt sich als eine bewusste Form des Vermeidens verstehen, bei der die betroffenen Mütter versuchen, die Situation durch Schweigen und Ignorieren nicht weiter zu eskalieren oder zu thematisieren.

*„Ich versuche einfach das Thema dann zu wechseln. Ich gehe meistens garnicht mehr darauf ein. Wenn irgendjemand mir mittlerweile irgendwas Dummes sagt dann, dann sag ich zu meiner Tochter ‚Ahhh Lisa, wollen wir nicht noch dahin schauen gehen‘, oder keine Ahnung. Ich versuche einfach der gesamten Situation aus dem Weg zu gehen, weil es bringt, sowieso nicht darüber zu diskutieren. Ich glaube das ist auch das Einfachste. Einfach das Thema wechseln und genau“ (Interview 6, Seite 18, Zeile 646–652)*

Vermeidungsverhalten als unmittelbare Reaktion auf Mom-Shaming zeigt sich aber auf kommunikativer und physischer Ebene. Auf kommunikativer Ebene leiten Mütter einen abrupten Themenwechsel ein, um die Aufmerksamkeit gezielt vom eigentlichen Shaming-Thema wegzulenken. Durch diese Reaktion versuchen sie, die unangenehme Situation zu umgehen oder gänzlich zu vermeiden. Wie aus dem Zitat hervorgeht, zeigt sich im Themenwechsel der Mutter nicht nur ein Versuch, die Situation auf sprachlicher Ebene zu vermeiden, sondern auch ein Wunsch, den Ort zu verlassen und sich damit vollständig aus dem Shaming-Setting zurückzuziehen. Diese Form des räumlichen Rückzugs kann als physische Fluchtreaktion verstanden werden und stellt eine weitere spezifische Ausprägung von Vermeidungsverhalten dar.

#### 4.5 Auswirkungen von Mom-Shaming

Neben den unmittelbaren Reaktionen, die direkt im Anschluss an erlebtes Mom-Shaming auftreten, berichten die befragten Erst-Mütter aus Luxemburg auch von längerfristigen Auswirkungen. Diese treten oftmals erst mit zeitlichem Abstand in Erscheinung – manchmal nach Minuten, Stunden oder sogar Tagen – und können über einen längeren Zeitraum anhalten. Somit handelt es sich dabei nicht um kurzfristige, punktuelle Belastungen, sondern häufig um tiefgreifende und anhaltende Veränderungen. Die Auswirkungen von Mom-Shaming sind sehr individuell und unterscheiden sich von Person zu Person sowohl in ihrer Ausprägung als auch in dem Zeitpunkt, zu dem sie einsetzen – teils bereits nach einer einzelnen Erfahrung, teils erst

nach wiederholten Vorfällen. Die Intensität und Wahrnehmung dieser Auswirkungen verändert sich dabei im Zeitverlauf des Mutterseins. Nach Angaben der Befragten treten sie überwiegend in den ersten Jahren des Mutterseins auf – einer Phase, die vom Übergang von der Nicht-Mutter zur Mutterrolle geprägt ist und in der zahlreiche neue Erfahrungen, Verantwortlichkeiten und Herausforderungen auf die Frau zukommen. Viele Mütter empfinden sich in dieser Zeit als besonders verletzlich und anfällig für die negativen Auswirkungen von Mom-Shaming. Mit wachsender Erfahrung und zunehmender Sicherheit in der Mutterrolle berichten jedoch alle Befragten, dass solche Auswirkungen deutlich seltener auftreten oder weniger intensiv empfunden werden.

#### *4.5.1 Zweifel und Verunsicherung*

Eine häufige Auswirkung von Mom-Shaming ist das Auftreten von Zweifeln und Verunsicherung. Zweifel äußern sich im Hinterfragen der eigenen Entscheidungen, Fähigkeiten, Kompetenzen, Absichten, des Verhaltens und der Erziehungspraxis. Damit einher geht oft Verunsicherung – ein Gefühl von Unsicherheit und Orientierungslosigkeit, das mit einem Verlust des Selbstvertrauens verbunden sein kann.

*„Ich habe dann immer vieles in Frage gestellt, und war super verunsichert und habe (.) ja ich habe schon viel angezweifelt, also mich als Mutter angezweifelt. Obwohl ich genau wusste, was gut für mich und mein Kind funktioniert. Ja keine Ahnung, ich hab es trotzdem angezweifelt, nur weil jemand außenstehendes das immer wieder kommentiert hat. (Interview 7, Seite 9, Zeile 296–299)*

Die Mehrheit der Mütter berichtet, dass sie sich in bestimmten Bereichen vor dem erlebten Mom-Shaming sicher fühlten, ein stabiles Vertrauen in ihre Entscheidungen hatten und aus Erfahrungen wussten, was für sie und ihr Kind funktionierte. Diese Sicherheit wurde jedoch durch wiederholtes erlebtes Shaming erschüttert. In der Folge entstanden Zweifel und Verunsicherung – sowohl in Bezug auf die eigene Mutterrolle und mütterliche Kompetenz als auch hinsichtlich der eigenen Handlungen und Entscheidungen. Dies gingen immer mit einer grundsätzlichen Infragestellung der Richtigkeit und Angemessenheit dieser Bereiche einher.

Zweifel und Verunsicherung sind somit eindeutig als eine zentrale Auswirkung von Mom-Shaming zu benennen.

#### 4.5.2 Mentale Belastung

Mentale Belastung stellt eine weitere von manchen Müttern wahrgenommene Auswirkung von Mom-Shaming dar. Das Erlebte wirkt über den Moment der eigentlichen Situation hinaus und beansprucht nachhaltig die kognitiven wie auch die emotionalen Ressourcen der Erst-Mütter. Die wiederholte gedankliche Auseinandersetzung mit den erlebten Kommentaren oder Handlungen erfordert fortwährende Verarbeitung, Bewertung und Bewältigung. Dieser innere Prozess bindet Energie, die im Alltag an anderer Stelle fehlt, und führt nicht selten zu einem Gefühl von Anspannung. Besonders häufig wird in diesem Zusammenhang ein Zustand beschrieben, der mit Erschöpfung, Ausgelaugtsein oder Überforderung einhergeht.

*„Die Kritik, beschäftigt mich noch lange Zeit, ich bin leider ein Mensch, der viel zu viel alles überdenkt. Also es nimmt mich manchmal schon auch mental mit. Denn es beschäftigt einen halt immer wieder. (..) Und ich bin dann eigentlich immer traurig darüber, wenn solche Gedanken oder Erinnerungen daran wieder hochkommen“*  
(Interview 4, Seite 8, Zeile 190–193)

Das Erlebte Mom-Shaming ist noch lange nach der eigentlichen Situation im Kopf vieler Mütter. Sie spielen diese Erfahrung gedanklich immer wieder durch. Es herrscht somit eine fortbestehende gedankliche Präsenz des erlebten Mom-Shaming. Dieser andauernde mentale Prozess wirkt zermürend und führt zu einer anhaltenden emotionalen und gedanklichen Beanspruchung. Die innere Auseinandersetzung erschöpft dabei nicht nur psychisch, sondern beeinflusst auch das alltägliche Denken und Erleben: Gefühle wie Traurigkeit treten verstärkt auf. Der langfristige Einfluss von Mom-Shaming auf die emotionale und kognitive Ebene zeigt sich somit als mentale Belastung für manche der betroffenen Mütter.

#### 4.5.3 Reaktive und Präventive Anpassung

Rund die Hälfte der befragten Mütter gab an, dass sie ihr alltägliches Handeln, ihre Entscheidungen im Umgang mit dem Kind sowie grundlegende Aspekte ihrer Lebensführung

nicht mehr vorrangig oder ausschließlich auf der Grundlage persönlicher Überzeugungen, individueller Bedürfnisse oder dem eigenen Wohlbefinden treffen. Vielmehr werden die eigenen alltäglichen Praktiken infolge des erlebten Mom-Shamings entsprechend angepasst. Im Zentrum dieser veränderten Ausrichtung steht die Sorge oder Angst, erneut negativer sozialer Rückmeldung ausgesetzt zu sein. Aufgrund dessen, dass dies sowohl auf bereits erlebtes Mom-Shaming zurückgeht als auch der Vermeidung zukünftigen Mom-Shamings dient, lässt sich diese Anpassung als reaktiv-präventiv charakterisieren.

*„(...), ab dann, wenn ich wusste, dass diese Hebamme Schicht hatte, habe ich auch nicht mehr geklingelt und nicht mehr nach Hilfe gefragt. Einfach weil ich mir das auch nicht mehr geben wollte“ (Interview 6, Seite 3, Zeile 81–84)*

Eine Auswirkung von Mom-Shaming und aus Angst weiteren Mom-Shaming zu erleben ist die Anpassung sozialer Beziehungen. So erzählten einige Mütter, sich bewusst von bestimmten Personen – darunter Familienangehörige, Freund\*innen oder, wie im Zitat veranschaulicht, auch professionelle Akteur\*innen – zurückgezogen zu haben, nachdem sie in der Vergangenheit von diesen Mom-Shaming erfahren hatten. Diese Rückzugsbewegung äußern sich darin, dass der Kontakt reduzieren, gemieden oder gänzlich seitens der Mutter abgebrochen wird. Eine Auswirkung oder Folge von Mom-Shaming ist somit die bewusste Distanzierung oder sogar der vollständige Kontaktabbruch zu bestimmten Personen, als Form der Anpassung mit dem Ziel, weiteres Mom-Shaming zu vermeiden.

*„Ich bin damals nicht in einen Baby-Schwimm-Kurs gegangen oder so. Also da hab ich mich dann schon ein bisschen geschämt, weil ich halt so jung Mama war. Ich hatte einfach keinen Bock auf diese dummen Kommentare und das alles. Deshalb hab ich das alles eher sein gelassen“ (Interview 1, Seite 6, Zeile 212–215)*

Neben der Anpassung sozialer Beziehungen, passen sich Mütter auch auf räumlicher Ebene an, indem sie bewusst bestimmte Orte, Gegenden, Räumlichkeiten oder Institutionen meiden. Orte, an denen sie bereits Mom-Shaming Erfahrungen gemacht haben, werden gezielt gemieden, selbst wenn grundsätzlich ein Wunsch oder Interesse bestünde, diese aufzusuchen. Diese

räumliche Vermeidung kann als Anpassung verstanden werden. In der Folge kommt es dazu, dass Mütter ihre Alltagsgestaltung, Routinen und Freizeitaktivitäten verändern oder einschränken, sofern diese mit den gemiedenen Orten verbunden sind. In wenigen Fällen geht diese Entwicklung noch weiter, indem sich betroffene Mütter zunehmend in ihr häusliches Umfeld zurückziehen und das Haus kaum oder gar nicht mehr verlassen.

*„Ich habe viele Kommentare bekommen, wirklich zu allem, und das auch die ganze Zeit über. (...), und dann fängt man an, auf einmal nichts mehr zu erzählen. Genau. Ich habe einfach irgendwann aufgehört zu erzählen, dass ich die Kleine noch stille. Die Leute, die das noch wissen, sind meine beste Freundin, die hat auch gestillt, auch lange, und würde das nie verurteilen oder etwas Negatives sagen. (...) Und all die anderen. Wenn dann kommt: ‚Und, stillst du noch?‘, ‚Nö‘. Genau. Weil ich einfach keine Lust mehr habe, doofe Blicke zu kassieren oder mir dumme Kommentare anzuhören. So etwas wie: ‚Muss das denn sein?!‘. Oder ‚Das ist doch unnatürlich‘“ (Interview 6, Seite 5, Zeile 161–170)*

Eine weitere Form der Anpassung zeigt sich im kommunikativen Verhalten der Mütter im sozialen Austausch mit ihrem Umfeld. Aus Angst vor erneutem Mom-Shaming entwickeln manche Mütter eine zurückhaltendere Gesprächsweise: Sie werden stiller, beteiligen sich weniger aktiv an Gesprächen oder ziehen sich verbal zurück. Insbesondere Themen, zu denen sie bereits Mom-Shaming-Erfahrungen gemacht haben, werden entweder ganz vermieden oder nur noch oberflächlich angesprochen. Vereinzelt geht diese Anpassung so weit, dass bestimmte Praktiken der eigenen Mutterschaft gezielt verschwiegen werden oder, auf Nachfrage hin, sogar geleugnet werden. Diese kommunikative Selbstregulation lässt sich als Anpassung verstehen, der aus der Erfahrung oder der Angst vor weiterem Shaming hervorgeht.

*„Also solche Aussagen beschäftigen mich schon noch sehr lange. Und die kommen auch immer wieder auf, wenn noch einmal so eine Situation eintritt. Also zum Beispiel, wenn ich mit dem Finn spazieren gehe, dann habe ich ihn am Anfang immer im Kinderwagen, was er eigentlich ja nicht mag, und deshalb habe ich halt immer auch die Trage dabei. Und wenn er dann anfängt mit weinen, dann überlege ich wirklich zweimal ob ich ihn dann in die Trage tun soll, weil ich immer diese Kommentare im Kopf habe „Du hast*

*ihn daran gewöhnt! Du hast ihn daran gewöhnt!“.* Hmm vielleicht schaffe ich es aber noch ein paar Meter mit ihm so weiterzugehen und ihn weinen zu lassen, und vielleicht schläft er dann irgendwann ein. Im Endeffekt nehme ich die Trage trotzdem meistens raus, weil ich ihn nicht so lange weinen lassen möchte. Aber wäre diese Kommentare damals nicht gewesen, dann würde ich die Überlegung wahrscheinlich garnicht erst machen, dann hätte ich ihn sofort in die Trage getan und wäre nicht noch 10 Meter mit ihm gelaufen“ (Interview 10, Seite 13f, Zeile 485–497)

Zudem wurde wiederholt von Situationen berichtet, in denen Mütter ihr Verhalten, ihre Erziehungsentscheidungen oder ihr alltägliches Handeln gezielt verändert und angepasst haben, nachdem sie Erfahrungen mit Mom-Shaming gemacht hatten. In solchen Situationen handeln sie vorrangig aus eigener Überzeugung oder im Einklang mit ihren persönlichen Werten, sondern orientieren sich an den zuvor erlebten Vorwürfen und Urteilen, mit dem Ziel, weiteres Mom-Shaming zu vermeiden. Viele Mütter haben in diesen Momenten die früheren Vorwürfe und kritischen Kommentare noch deutlich im Kopf. Diese Erinnerungen wirken nach und prägen das Verhalten, oft auch unbewusst. Statt ihre Elternrolle frei und selbstbestimmt auszugestalten, reagieren viele Mütter aus dem Bedürfnis nach sozialer Ruhe, Akzeptanz und dem Wunsch, sich vor weiterer Kritik zu schützen. Auf diese Weise passen sie sich – bewusst oder unbewusst – an das bereits erlebte Mom-Shaming an. Dieses Verhalten macht deutlich, wie tief Mom-Shaming in individuelle Entscheidungen eingreifen und wie stark die elterliche Autonomie einschränken kann.

#### *4.5.4 Internalisiertes Mom-Shaming*

Eine letzte wesentliche Auswirkung von Mom-Shaming ist die Tendenz zur Internalisierung der erfahrenen Vorwürfe und Bewertungen. Darunter ist zu verstehen, dass Mütter äußere Meinungen, Kritik, Abwertung, Missbilligung und/oder Skepsis, denen sie im Rahmen von Mom-Shaming ausgesetzt waren, verinnerlichen, so dass diese zu einem Teil des eigenen Denkens, Fühlens und Selbstbildes werden. Wiederholte Konfrontationen mit solchen negativen Zuschreibungen können dazu führen, dass diese nicht mehr als fremde Urteile erkannt, sondern als eigene Überzeugungen übernommen werden.

*„Ich habe mir selbst schon paar Mal gesagt: ‚Du bist eine schlechte Mutter‘. Also es ist schon vorgekommen, dass durch Situationen von außerhalb dann, dass ich das Gefühl hatte, (.) ja.“ (Interview 8, Seite 13, Zeile 456–458)*

Die Interviews zeigen deutlich, dass viele der befragten Mütter negative Zuschreibungen, die sie im Zusammenhang mit Mom-Shaming erlebt haben, nicht nur wahrgenommen, sondern auch internalisiert haben. Abwertende Fremdurteile entwickelten sich dabei zu Auslösern für belastende innere Überzeugungen. Aussagen wie „Ich bin eine schlechte Mutter“ oder „Ich mache alles falsch“ sind typische Ausdrucksformen solcher verinnerlichten Bewertungen. Ursprünglich externe Kritik wird dabei übernommen, geglaubt und zunehmend ins eigene Selbstbild integriert. Mom-Shaming verankert sich somit innerpsychisch, mit potenziell tiefgreifenden Auswirkungen auf die persönliche Identität und das Selbstverständnis als Mutter.

#### 4.6 Wahrnehmung von Mom-Shaming

Wie Mom-Shaming von Erst-Müttern aus Luxemburg wahrgenommen wird, zeigt sich in der folgenden Kategorie. Unter Wahrnehmung ist die subjektive Erfahrung, Deutung und Bewertung des Phänomens durch die betroffenen Mütter zu verstehen. Die Wahrnehmung umfasst in diesem Zusammenhang sowohl die emotionalen Reaktionen, die mit Mom-Shaming einhergehen, als auch die kognitiven Deutungsmuster, mit denen Mütter diese Erlebnisse einordnen und interpretieren. Dadurch wird deutlich, welche Bedeutung Mom-Shaming im Allgemeinen für den Alltag der Befragten besitzt.

##### 4.6.1 *Mom-Shaming als unnötig und störend*

Mom-Shaming wird von vielen Müttern mit einer Vielzahl negativer Emotionen in Verbindung gebracht. Auffällig dabei ist, dass die meisten dieser Reaktionen in eine gemeinsame Richtung weisen: Sie unterstreichen die Sinnlosigkeit, Störung und Überflüssigkeit von Mom-Shaming. Aus Sicht der Mütter erfüllen entsprechende Bemerkungen oder abwertende Kommentare keinen konstruktiven Zweck, sondern tragen vielmehr dazu bei, Druck und Verunsicherung zu verstärken. Damit erscheint Mom-Shaming für die Betroffenen als eine Form sozialer Praxis,

die ohne positiven Nutzen bleibt, und vor allem als unnötig, störend und entbehrlich empfunden wird.

*„Die Situation war einfach total unnötig“ (Interview 2, Seite 11, Zeile 403)*

Mom-Shaming wird von den befragten Müttern überwiegend als unnötig und in vielen Situationen auch als vollkommen überflüssig wahrgenommen. Statt unterstützend oder hilfreich zu wirken, empfinden die Mütter Mom-Shaming als übergriffig und entbehrlich, da sie weder zur Verbesserung der Situation beitragen noch einen tatsächlichen Nutzen für Mutter oder Kind haben.

*„Das ist wirklich etwas, was mich richtig nervt“ (Interview 7, Seite 8, Zeile 260-261)*

Darüber hinaus betonen die befragten Mütter immer wieder, dass sie Mom-Shaming als äußerst störend empfinden. Häufig beschreiben sie es als etwas ‚Nerviges‘, das sich durch seine ständige Wiederholung und Allgegenwärtigkeit in ihren Alltag einschleicht. Sie erleben die Kommentare und Bewertungen dabei als anstrengend. In diesem Sinne wird Mom-Shaming nicht nur als lästig, sondern als eine permanente Quelle von Unruhe und Irritation beschrieben.

#### *4.6.2 Empfundene Ungerechtigkeit im Vergleich zu Vätern*

Zweitens nehmen einige der befragten Erst-Mütter aus Luxemburg Mom-Shaming in besonderem Maße als eine Form von Ungerechtigkeit wahr – insbesondere im Vergleich zu den Vätern. Sie schildern, dass sie in ihrer Rolle als Mutter deutlich stärker unter Beobachtung stehen und für nahezu alle Aspekte der kindlichen Entwicklung und Erziehung verantwortlich gemacht werden. Im Gegensatz dazu erleben sie, dass Väter entweder gar nicht oder zumindest in weitaus geringerem Ausmaß mit solchen Bewertungen und Erwartungshaltungen konfrontiert sind. Mehrere Frauen berichteten zudem, dass sie dieses Empfinden bereits mit ihren Partnern besprochen haben und deren Rückmeldungen ihre Wahrnehmung bestätigten. Auf diese Weise verstärkt sich für die betroffenen Mütter der Eindruck einer strukturellen Ungleichheit, in der ihre Rolle erheblich stärker im Fokus öffentlicher und privater

Beurteilungen steht als die der Väter, was von ihnen als deutliche Form von Ungerechtigkeit empfunden wird.

*„Um es direkt zu sagen: Ich bekomme den Großteil vom Shaming ab. Ganz klar. Und das nicht nur gefühlt, sondern wirklich messbar in der Art, wie Leute auf uns reagieren, wie sie Fragen stellen, wie sie urteilen. Er kann gefühlt alles machen – und bekommt dafür Applaus. Ich kann alles machen – und bekomme mindestens eine skeptische Rückfrage. Ich geb dir ein Beispiel. Wenn er mit unserer Tochter alleine unterwegs ist, im Park, im Supermarkt, auf dem Spielplatz, dann kommt oft so ein bewundernder Ton: ‚Oh, wie schön, dass der Papa das macht! Wie engagiert!‘ Oder: ‚Wow, ganz alleine unterwegs? Respekt!‘ Ich hab noch nie gehört, dass jemand zu mir sagt: ‚Wahnsinn, dass du heute alleine mit ihr einkaufen warst!‘ Das ist selbstverständlich. Und sobald ich müde oder genervt bin, kommt: ‚Tja, hättest du dir halt vorher überlegen müssen, ob du Mutter wirst.‘ Und er? Wenn er mal überfordert ist, heißt’s: ‚Ach, die armen Väter, das ist ja auch eine Umstellung‘“ (Interview 11, Seite 7, Zeile 278–290)*

Wahrgenommen wird von den befragten Müttern, dass Väter für die gleichen Handlungen oder Entscheidungen anders bewertet werden als Mütter. Während von Müttern erwartet wird, bestimmte Aufgaben zu übernehmen oder bestimmte Verhaltensweisen zu zeigen – und sie im Falle einer Nichterfüllung kritisiert oder abgewertet werden –, erfahren Väter für identische Handlungen oftmals Anerkennung. Sie werden gelobt, positiv hervorgehoben oder – wenn sie väterliche Erwartungen nicht erfüllen – von Außenstehenden sogar in Schutz genommen und entschuldigt. Diese ungleiche Bewertung macht aus Sicht der Befragten deutlich, dass Mutter- und Vaterrolle, obwohl beide gleichermaßen Eltern sind, nicht nach denselben Maßstäben beurteilt werden. Vor diesem Hintergrund erscheint Mom-Shaming für die Mütter als Teil einer übergeordneten gesellschaftlichen Ungerechtigkeit, die in der ungleichen Wahrnehmung und Bewertung von Mutterschaft und Vaterschaft begründet liegt.

#### *4.6.3 Wahrnehmung von Mom-Shaming als unbewusst und unüberlegt*

Erst-Mütter aus Luxemburg schildern häufig den Eindruck, dass vielen gar nicht bewusst ist, wenn sie Mom-Shaming ausüben. Für die Betroffenen wird dies insbesondere dann deutlich, wenn sie das erlebte Mom-Shaming direkt gegenüber den Shamer\*innen ansprechen. Manche

reagieren in solchen Situationen überrascht und erkennen ihr eigenes Handeln erst im Nachhinein als verletzend oder beschämend. Andere hingegen zeigen wenig Verständnis und reagieren abwehrend, etwa mit Aussagen wie ‚Man darf ja heute gar nichts mehr sagen‘. Auch wenn in solchen Fällen die Einsicht fehlt, wird für die Mütter dennoch deutlich, dass es sich um Mom-Shaming handelt, das unbewusst oder unreflektiert stattgefunden hat. Die Befragten führen diese Dynamik überwiegend auf mangelnde Reflexion, unzureichendes Wissen oder fehlende Empathie seitens der Shamer\*innen zurück.“

*„Ich glaub es ist oft auch nicht mal, um mich zu verletzen oder so. Die Leute überlegen einfach manchmal nicht, wenn sie den Mund aufmachen“ (Interview 10, Seite 18, Zeile 632–634)*

Gerade das unüberlegte oder spontane Sprechen wird von den befragten Müttern häufig als zentraler Grund dafür genannt, weshalb sie Mom-Shaming nicht als absichtlich böseartig, sondern vielmehr als unbewusst und unüberlegt wahrnehmen. Viele Frauen schildern, dass Kommentare, Ratschläge oder beiläufige Bemerkungen oftmals ohne reflektiertes Nachdenken geäußert werden und die Personen, die sie äußern, sich der Wirkung auf die betroffene Mutter nicht bewusst sind. Dadurch entsteht bei den Müttern der Eindruck, dass hinter solchen Aussagen keine feindselige Absicht steckt, sondern eher Gedankenlosigkeit oder mangelnde Sensibilität. Gleichzeitig betonen die Frauen jedoch deutlich, dass diese fehlende Intention die Erfahrung keineswegs weniger verletzend macht.

#### 4.7 Wünsche und Forderungen im Kontext von Mom-Shaming

Die Kategorie „Wünsche“ umfasst Wünsche von Müttern in Hinblick auf den gesellschaftlichen und zwischenmenschlichen Umgang mit Mutterschaft und insbesondere mit dem Phänomen des Mom-Shamings. Das Ziel besteht darin, Einsicht darüber zu gewinnen, wie Mütter selbst einen respektvollen, unterstützenden und wertschätzenden Umgang in sozialen Kontexten – sei es im privaten Umfeld, in digitalen Räumen oder im öffentlichen Diskurs allgemein – konzipieren. In diesem Zusammenhang artikulierten die Befragten Erst-Mütter aus Luxemburg verschiedene Wünsche, die sich in ihrer Tendenz jedoch einer gemeinsamen übergeordneten Richtung zuordnen lassen.

#### 4.7.1 Wunsch nach Privatsphäre und Selbstbestimmung

Der Wunsch nach Privatsphäre und Selbstbestimmung verweist auf das Bedürfnis von Müttern, innerhalb ihrer elterlichen Rolle über ein hohes Maß an Autonomie und Entscheidungsfreiheit zu verfügen. Dies betrifft sowohl die Wahl und Ausgestaltung spezifischer Erziehungspraktiken als auch Fragen der allgemeinen Lebensführung und alltäglicher Handlungsroutinen. Zum Ausdruck kommt hier das Bestreben, in diesen Bereichen eigenständig agieren zu können, ohne permanenten Bewertungsprozessen, Erwartungen oder direkten Einmischungen seitens des sozialen Umfelds, institutioneller Akteur\*innen oder der breiteren Öffentlichkeit ausgesetzt zu sein. Die Äußerung dieses Wunsches verdeutlicht zugleich, dass Mom-Shaming als Eingriff in eben jene Privatsphäre und Selbstbestimmung wahrgenommen wird, indem es mütterliche Entscheidungen nicht nur kritisch kommentiert, sondern auch delegitimiert und damit die Autonomie der Betroffenen untergräbt.

*„Aber wenn eine Freundin mir sagt: ‚mein Kind geht von morgens 8 bis abends 8 in die Kita, und ich sitz währenddessen einfach nur zu Hause rum‘. Dann mach das. Ob ich das jetzt gut finde? Absolut nicht. Aber mach es! Ich bin nicht berechtigt dir dazu etwas zu sagen, oder dir zu sagen, wie man es richtig macht. Und so müssten viel mehr Leute denken. Ja einfach, dass jeder vor seiner eigenen Tür kehren soll“*

(Interview 1, Seite 4, Zeile 134–139)

Ein Ausdruck, der sich in zehn Interviews wiederholt fand, war die Redewendung ‚Jeder sollte vor seiner eigenen Tür kehren‘. Diese Aussage erwies sich als prägnantes Leitmotiv in der Haltung der befragten Mütter gegenüber fremder Einmischung. Sie bringt in verdichteter Form den Wunsch nach Selbstbestimmung sowie nach einem respektvollen Umgang mit der eigenen Privatsphäre zum Ausdruck. Die Mütter betonen damit, dass Außenstehende sich mit Urteilen, Kritik oder Formen der Missbilligung zurückhalten sollten – insbesondere dann, wenn ihnen weder die konkrete Lebensrealität noch die individuellen Beweggründe der Betroffenen bekannt sind. In dieser Perspektive wird deutlich, dass die Befragten ein Recht darauf beanspruchen, Entscheidungen in Bezug auf Mutterschaft und Erziehung eigenständig und unbeeinflusst treffen zu können. Gleichzeitig artikulieren sie das Bedürfnis, diese

Entscheidungen nicht fortlaufend rechtfertigen zu müssen und von ständigen Kommentaren oder Bewertungen verschont zu bleiben – selbst dann, wenn ihre Sichtweise oder ihr Handeln nicht mit gesellschaftlich dominanten Vorstellungen oder den Ansichten anderer Personen übereinstimmt.

#### *4.7.2 Wunsch nach realitätsnäherem Mutterbild*

Die befragten Mütter äußerten klare Kritik an den zahlreichen, teils widersprüchlichen Erwartungen, die an Mütter herangetragen werden. Die damit verbundenen Ideale werden als unrealistisch und lebensfern erlebt und steigern zudem das Risiko von Mom-Shaming, indem Mütter unter ein unrealistisches Idealbild gestellt werden. Aus diesem Grund wünschen sich viele Erst-Mütter aus Luxemburg mehr gesellschaftliche Aufklärung und Sensibilisierung für ein authentisches und realistisches Verständnis von Mutterschaft. Denn je mehr das gesellschaftliche Bild von Mutterschaft an Echtheit gewinnt, desto weniger Raum bleibt für pauschale Verurteilung und abwertende Kommentare gegenüber Müttern, die nicht diesem tradierten Ideal entsprechen.

*„Einfach mehr Aufklärung, was das bedeutet Mutter zu sein, was das mit sich bringt. Einfach mehr Realismus, was das Mutter-Sein bedeutet“ (Interview 10, Seite 18, Zeile 655–656)*

Die Interviewten kritisieren, dass Mutterschaft in der öffentlichen Wahrnehmung häufig idealisiert und nur unzureichend mit ihren tatsächlichen Herausforderungen dargestellt wird. Mit dem Wunsch nach „mehr Realismus“ wird ein Appell formuliert, das Bild von Mutterschaft von überhöhten oder romantisierten Vorstellungen zu befreien und durch eine ehrlichere, authentischere Darstellung zu ersetzen. Indem realistische Darstellungen von Mutterschaft stärker in gesellschaftlichen Diskursen integriert würden, ließen sich idealisierte Normen aufbrechen, die häufig als Bewertungsmaßstäbe dienen. Somit könnte eine realitätsnähere Aufklärung über Mutterschaft einen wichtigen Beitrag zur Reduktion von Mom-Shaming leisten.

*„Ich wünsch mir von der Gesellschaft, dass sie endlich dieses Idealbild von der ‚perfekten Mutter‘ aufgibt. Dieses stumme, strahlende Wesen, das nie schreit, nie müde ist, immer weiß, was zu tun ist, das existiert nicht. Und trotzdem wird es immer noch wie ein Maßstab benutzt. Ich wünsch mir, dass es okay ist zu sagen ‚Ich bin müde. Ich bin überfordert. Ich hab Angst.‘ Ohne dass man gleich abgestempelt wird als unfähig oder schwach. Sondern dass das als das gesehen wird, was es ist: authentisch. Echt“*  
(Interview 11, Seite 9, Zeile 353–359)

Ideale wie das Narrativ der „Perfekte Mutter“ stellen eine Form der Überhöhung dar, die unrealistische Erwartungen transportiert. Die Mutter wird dabei als eine Figur inszeniert, die alles perfekt machen muss. Diese Idealisierung setzt für viele Mütter nicht nur extrem hohe Erwartungen an ihre Mutterrollen, sondern blendet auch die tatsächlichen Belastungen und Grenzen aus, denen Mütter begegnen. Da solche überzeichneten Darstellungen und Mutterideale kaum erfüllbar sind, und Abweichung davon negativ bewertet werden, wünschen sich viele Interviewten, dass diese Ideale hinterfragt und relativiert werden, so dass es zu einer Abkehr von diesen kommt, mehr Verständnis für die reale Situation von Müttern entsteht und somit die Chance besteht, dass das Mom-Shaming eingedämmt wird.

*„(...) ich würde mir mal wünschen, dass die Gesellschaft bisschen mehr (..) dieses ‚Mamas sind Superheldinnen‘ bisschen runterschraubt, und versteht, dass eine einzelne Mutter nicht alles perfekt erledigen kann“* (Interview 5, Seite 14, Zeile 421–423)

Auch die Darstellung von Müttern als „Superheldinnen“ sollte hinterfragt werden. Ähnlich wie das Ideal der „perfekten Mutter“ führt auch diese Darstellung zu einer überhöhten Erwartungshaltung an Mütter und zeichnet eine unrealistische Abbildung von Mutterschaft. Solche idealisierten Vorstellungen setzen Mütter nicht nur unter Druck, sondern schaffen zugleich einen Nährboden für Mom-Shaming, insbesondere dann, wenn das mütterliche Verhalten von diesen abweicht. Gefordert wird hierbei keine Entwertung von Mutterschaft, sondern eine realitätsnähere und differenziertere Darstellung, die zu einem größeren gesellschaftlichen Verständnis beiträgt und somit Mom-Shaming, das auf Mutteridealen basiert, verringert.

#### 4.7.3 *Anerkennung und Toleranz elterlicher Diversität*

Ein weiteres zentrales Anliegen, das von sämtlichen Interviewteilnehmerinnen hervorgebracht wurde, betrifft den Wunsch nach einer stärkeren Anerkennung und Toleranz elterlicher Diversität. Zahlreiche Mütter berichteten von Erfahrungen mit Mom-Shaming, das häufig daraus resultiert, dass sie sich in ihrem Verhalten, ihren Entscheidungen oder ihrem Lebensstil, von der Person unterscheiden, die das Shaming ausübt. In den Aussagen der Befragten wurden demnach deutlich, dass ein grundlegendes Bedürfnis nach mehr Offenheit, Anerkennung, Toleranz und Akzeptanz gegenüber unterschiedlichen Formen von Elternschaft besteht. Diese Perspektive basiert auf der Einsicht, dass es nicht die eine „richtige“ Art des Mutterseins gibt und dass elterliches Handeln in den meisten Fällen nicht in eine einfache Dichotomie von „richtig“ und „falsch“ eingeordnet werden kann. „Anders“ bedeutet demnach nicht automatisch „falsch“. Viele Frauen verbinden mit einer breiteren gesellschaftlichen Anerkennung und Toleranz unterschiedlicher Formen von Elternschaft und somit auch Mutterschaft, weniger Mom-Shaming zu erleben.

*„Wünschen kann man sich schon, dass es einfach eine größere Akzeptanz in der Gesellschaft gibt, für allerlei Erziehungsstile, Bildungsstile und auch Betreuungsstile“*  
(Interview 2, Seite 16, Zeile 549–551)

Die Aussage der Interviewteilnehmerin impliziert, dass gesellschaftlich vorherrschende Vorstellungen von Elternschaft oft zu eng gefasst sind. Sie spricht sich für mehr Offenheit und Akzeptanz gegenüber der Vielfalt elterlicher Praktiken und Entscheidungen aus. Damit spricht sie sich für ein Elternschaftsverständnis aus, das der Realität unterschiedlicher familiärer Konstellationen, Bedürfnisse und Herausforderungen gerecht wird. Dieser Appell ist eng verknüpft mit dem Wunsch nach einer breiteren gesellschaftlichen Anerkennung elterlicher Diversität.

*„(...) und vielleicht auch etwas aufnehmen, was neu ist, und nicht immer ständig sich auf alte Praktiken behaupten“* (Interview 4, Seite 11, Zeile 300–301)

Das Zitat spricht sich für Offenheit gegenüber neuen Praktiken aus und kritisiert das Festhalten an „alten Praktiken“. Die interviewte Mutter positioniert sich damit gegen enge Vorstellungen von Elternschaft – also gegen die Vorstellung, dass es nur einen richtigen Weg gibt, Mutter zu sein. Stattdessen plädiert sie für die Bereitschaft, neue und alternative Wege im elterlichen Handeln zuzulassen. Diese Offenheit impliziert, die Einsicht und Anerkennung, dass „neu“ oder „anders“ nicht automatisch schlechter ist. Durch die Ablehnung starrer Vorstellungen und die Anerkennung elterlicher Diversität wird ein Raum geschaffen für mehr Vielfalt, Toleranz und Akzeptanz unterschiedlicher Lebensentwürfe.

„Und auch akzeptieren, dass jedes Baby und jede Mutter anders ist“ (Interview 10, Seite 15, Zeile 653–655)

Folgendes Zitat einer Mutter bringt einen zentralen Aspekt elterlicher Diversität auf den Punkt: die Einsicht, dass nicht nur jede Mutter, sondern auch jedes Kind einzigartig ist. Diese Perspektive erweitert das Verständnis von Anerkennung elterlicher Diversität, indem sie deutlich macht, dass Diversität nicht nur auf Seiten der Eltern, sondern auch auf Seiten der Kinder besteht – und dass daraus zwangsläufig unterschiedliche Erziehungsstile, Bedürfnisse und Entscheidungen resultieren. Das Zitat stützt den Wunsch nach mehr Toleranz gegenüber verschiedenen Formen von Elternschaft, das betont, dass es kein universell „richtiges“ Vorgehen geben kann – weil jede familiäre Konstellation unterschiedliche Voraussetzungen mit sich bringt. Anerkennung elterlicher Diversität bedeutet in diesem Zusammenhang auch, von der Vorstellung abzuweichen, dass das Verhalten einer Mutter isoliert bewertbar ist, ohne die Einzigartigkeit ihres Kindes mitzudenken.

*„Also wir geben unseren Kindern etwas mit. Vielleicht nicht das Gleiche und vielleicht auch nicht auf die gleiche Weise, aber wir sind alles Mütter. Wir sitzen alle im gleichen Boot. Schlussendlich geht es uns doch allen darum unser Kind so gut wie es nur geht großzuziehen, und nachher ein glückliches Kind zu haben“* (Interview 3, Seite 15, Zeile 508–512)

Eine weitere Aussage einer Befragten macht klar, dass Mütter mit ganz unterschiedlichen Lebensweisen dennoch häufig ein zentrales Anliegen teilen: Das Wohlergehen und die

Zufriedenheit ihrer Kinder. Dabei rückt weniger der individuelle Weg in den Fokus als vielmehr das gemeinsame Ziel. Daraus ergibt sich der Wunsch nach einer wertschätzenden Haltung gegenüber der Vielfalt elterlicher Lebensweisen. Dabei geht es darum verschiedene Formen des Elternseins weder abzuwerten noch als weniger legitim anzusehen, sondern die gemeinsame Verantwortung und Zielsetzung als verbindendes Element in den Vordergrund zu stellen.

#### 4.7.4 Mehr Achtsamkeit im Umgang

Ver mehrt geäußerte Wünsche betreffen einen achtsameren Umgang mit Müttern. Es geht dabei nicht nur um Rücksichtnahme im persönlichen und sprachlichen Miteinander, sondern auch um eine bewusstere Haltung gegenüber den eigenen Worten und Handlungen. Viele Mütter erleben im Kontext von Mom-Shaming im Alltag einen oftmals harten, ungeduldigen oder wenig einfühlsamen, verständnislosen Ton, der sie belastet. Viele Wünsche richten sich daher nach Achtsamkeit im Umgang, im Sinne von mehr Sanftheit, Menschlichkeit und einem empathischen und reflektierten Handeln im sozialen Miteinander.

*„(...) einfach bisschen mehr Sanftheit, dass man einfach liebevolle mit den Müttern umgeht. Und dass man nicht so wie mit einem Bulldozer einfach so über sie überrennt.“*

(Interview 5, Seite 14, Zeile 429–431)

Einige Erst-Mütter haben den Eindruck, dass ihnen gegenüber zu grob, übergriffig und überrollend agiert wird. Dieses Erleben verdichtet sich im Bild des „Bulldozers“, das sinnbildlich für das Gefühl steht, überfahren zu werden. Entsprechend groß ist der Wunsch nach mehr Sanftheit und einem liebevollen, achtsamen Umgang. Sanftheit beschreibt in diesem Zusammenhang eine Haltung der Zurückhaltung, Feinfühligkeit und Achtung gegenüber der Mutter, während ein liebevoller Umgang für einen respektvollen Ton, mehr Freundlichkeit und weniger Härte im zwischenmenschlichen Miteinander steht.

*„Ich wünsche mir einfach, dass die Leute erst mal nachdenken würden, bevor sie den Mund aufmachen.“* (Interview 7, Seite 13, Zeile 448–449)

Des Weiteren zeigt sich ein achtsamer Umgang auch in der zwischenmenschlichen Kommunikation, insbesondere durch ein bewusstes und überlegtes Sprechen. Im Kontext von Mom-Shaming äußert sich der Wunsch, dass Worte mit Bedacht gewählt werden, um Mütter nicht zu verletzen oder (möglicherweise unbewusst) zu verurteilen. Dies setzt voraus, nicht impulsiv zu reagieren, sondern kurz innezuhalten, die eigenen Worte zu reflektiert und die Perspektive des Gegenübers zumitdenkt.

*„(...) aber niemals sagen „was stellst du dich an“. Du kennst die Geschichte von dem Menschen ja auch nicht. Ist das erste Kind vielleicht gestorben, weil die Mutter nicht genügend aufgepasst hat. Man weiß es einfach nicht. Und das ist das, was ich schlimm find, dass man nicht weiß, was die Leute durchlebt haben und man sich dennoch das Recht rausnimmt so mit den Leuten umzugehen oder sie zu kritisieren.“* (Interview 1, Seite 10, Zeile 382–387)

Oft neigen Menschen dazu, vorschnell und unreflektiert über andere zu urteilen, was dem Prinzip eines achtsamen Miteinanders widerspricht. Kritisiert wird in diesem Zusammenhang vor allem ein fehlendes Einfühlungsvermögen. Viele Mütter äußern deshalb den Wunsch nach mehr Verständnis und dem Bewusstsein dafür, dass hinter mütterlichem Verhalten oder bestimmten Entscheidungen persönliche Geschichten, Erfahrungen oder Traumata stehen können. Die Einsicht in die eigene Begrenztheit im Wissen über andere – und das daraus resultierende rücksichtsvolle Handeln – gehören zum gewünschten achtsamen Umgang.

*„Ich wünsch mir, dass wir aufhören, Mütter wie Projekte zu behandeln, an denen ständig etwas „optimiert“ werden muss. Und dass wir anfangen, sie wieder als Menschen zu sehen. Als Frauen. Mit Geschichten. Mit Grenzen. Mit Stärken. Und mit Wunden.“* (Interview 11, Seite 9, Zeile 350–353)

Einige Mütter kritisieren die gesellschaftliche Tendenz, Frauen auf ihre Mutterrolle zu reduzieren, indem sie primär über ihre Funktionen und Leistungen bewertet werden. Dabei gehen ihre Individualität und Menschlichkeit verloren, weil ein optimierungsorientierter Blick auf sie, sie wie ein Projekt behandelt, statt sie als fühlende, eigenständige Personen

wahrzunehmen. Der Appell lautet daher, dass Frauen, die Mütter sind, nicht länger nur als das gesellschaftliche Konstrukt „Mutter“ betrachtet und behandelt werden wollen. Vielmehr wünschen sie sich, im Sinne eines achtsamen Umgangs, wieder als eigenständige, individuelle Persönlichkeit wahrgenommen zu werden. Achtsamkeit bedeutet in diesem Zusammenhang somit, die Person hinter der Rolle zu erkennen, sie nicht darauf zu reduzieren und ihr auf Augenhöhe zu begegnen.

*„Ich wünsche mir, dass Mom-Shaming nicht mehr als „normal“ gilt. Dass man nicht mehr sagt: „Du bist aber pingelig. Heutzutage darf man ja garnichts mehr sagen“ Nein. Das ist nicht okay. Das ist Gewalt. Leise, aber wirksam. Ich will, dass wir das ernst nehmen.“ (Interview 11, Seite 9, Zeile 359–362).*

Abschließend wird gefordert, dass Mom-Shaming nicht mehr als „normal“ abgetan wird, indem es gelehnet, kleingeredet, relativiert, verharmlost oder bagatellisiert wird. Vielmehr sollte dieses verletzende Verhalten im Sinne eines achtsamen Umgangs ernst genommen und als solches anerkannt werden. Besonders Aussagen, wie im Zitat „Du bist aber pingelig“ oder „Heutzutage darf man ja gar nicht mehr sagen“ sind in diesem Zusammenhang als problematisch zu bewerten. Solche Sätze weisen Kritik nicht nur pauschal zurück, sondern entwerten die Gefühle von Müttern, nehmen ihre Perspektive nicht ernst und sprechen ihnen das Recht auf sensible Reaktionen ab. Ein solcher Umgang widerspricht grundlegenden Prinzipien von Achtsamkeit, die auf Empathie, Respekt und Verantwortung beruhen. Dementsprechend wird ein achtsamer Umgang gefordert, der im Falle von bewusstem oder unbewusstem Mom-Shaming, Verantwortung übernimmt, anstatt verletzendes Verhalten zu leugnen, zu rechtfertigen, zu bagatellisieren oder kleinzureden.

## **5. DISKUSSION**

In der Diskussion werden die empirischen Ergebnisse im Kontext der eingangs formulierten Forschungsfrage betrachtet und mit den theoretischen Grundlagen in Verbindung gebracht. Dabei werden Übereinstimmungen, aber auch Widersprüche und neue Perspektiven und

Erkenntnisse sichtbar gemacht. Die Diskussion leistet somit einen wesentlichen Beitrag zur Einbettung der empirischen Befunde in den bestehenden Forschungsstand.

Ziel dieser Arbeit ist es, zu untersuchen, wie Erst-Mütter in Luxemburg Mom-Shaming erleben. Um die zentrale Forschungsfrage beantworten zu können, wurde es daher als wesentlich erachtet, ihre individuellen Erfahrungen mit Mom-Shaming zu erfassen und zu analysieren. Die Auswertung der erhobenen Daten offenbarte zentrale Muster und Themen, die Einblicke darin geben, wie Mütter gesellschaftlicher Bewertung und Kritik erleben. Dabei zeigten sich Übereinstimmungen mit bestehenden theoretischen Ansätzen und Forschungsergebnissen, wenngleich auch kleinere Unterschiede erkennbar sind.

Die Daten zeigen, dass einige Erst-Mütter Mom-Shaming in digitaler Form erlebt haben. Eine ähnliche Beobachtung machte bereits Weikel (2023) in ihrer Studie zum „Practice Shaming“ im digitalen Raum. Die Möglichkeiten sozialer Medien, Erfahrungen über Mutterschaft zu teilen, begünstigen die Entstehung und Verbreitung von Mom-Shaming im digitalen Raum und demnach auch in digitaler Form. Die Schilderungen der befragten Erst-Mütter machen deutlich, dass Mom-Shaming in Luxemburg keineswegs ausschließlich in digitaler Form auftritt. Vielmehr offenbart sich zudem ein breites Spektrum an nuancierten Mom-Shaming-Formen, welche sich in verbale und non-verbale Kategorien einordnen lassen. Diese Vielfalt an Erscheinungsformen bestätigt, was Braithwaite (1989) mit seiner Definition von Shaming als „all social process of expressing disapproval“ hervorhebt: Shaming kann sich in sämtlichen sozialen Interaktionen manifestieren, in denen Missbilligung zum Ausdruck gebracht und/oder empfunden wird. Auch Lo und Fung (2021) betonen die Unterschiedlichkeit der Formen, in denen Shaming auftreten kann. Die erlebten Formen von Mom-Shaming können demnach je nach Erst-Mutter variieren, abhängig davon, was sie selbst als Missbilligung wahrnimmt.

Braithwaite (1989) betont zudem, dass Shaming sowohl durch Institutionen, soziale Gruppen als auch durch den Staat erfolgen kann, in der praktischen Umsetzung jedoch meist einzelne Personen als Shamer\*innen agieren. Auch die Erst-Mütter dieser Studie nannten überwiegend Einzelpersonen innerhalb des sozialen Nah- und Fernfelds als Mom-Shamer\*innen. Der Staat wurde dabei überhaupt nicht genannt, und Institutionen wurden lediglich im Kontext des

Gesundheitswesens thematisiert. Aber selbst in diesem Zusammenhang bezogen sich die Befragten ausschließlich auf Mom-Shaming, das von einzelnen handelnde Akteur\*innen innerhalb der Institution ausgeübt wurde, und nicht auf die Institution als solche.

Daran anschließend decken sich die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit auch mit den Aussagen von Joan F. Goodman (2017), zum Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung der shaming-ausübenden Person und erlebten Shaming-Erfahrung. Goodman (2017) betont, dass die Wahrnehmung der Shamer\*in durch die betroffene Person eng mit der erlebten Shaming-Erfahrung verknüpft ist, und daher nicht jede Shaming-Erfahrung zwangsläufig als emotional belastend empfunden wird. Ein ähnliches Muster zeigt sich auch in den erhobenen Daten der vorliegenden Studie. In den Ergebnissen zur unmittelbaren Reaktion auf Mom-Shaming wird deutlich, dass Reaktionen wie Vermeidungs- und Verteidigungsverhalten, kognitive und körperliche, aber auch emotionale Reaktionen, in hohem Maße von situativen und personenspezifischen Faktoren abhängen – einschließlich der Person, die das Shaming betreibt. Jedoch geht Goodman (2017) davon aus, dass die Wahrnehmung der Shamer\*innen davon abhängt, ob diese als legitime oder respektierte Autorität von der shaming-erfahrenden Person anerkannt werden. Wird die Shamer\*in, laut Goodman (2017), nicht als solche wahrgenommen, erscheint das Shaming als illegitim, ungerechtfertigt oder nicht nachvollziehbar und verliert damit an Wirksamkeit. Die Aussagen der befragten Erst-Mütter deuten jedoch darauf hin, dass die Wahrnehmung der Shamer\*innen weniger an deren Autorität, sondern vielmehr an die emotionale Nähe gekoppelt ist. So wird Mom-Shaming durch Personen aus dem sozialen Nahfeld aufgrund der bestehenden emotionalen Nähe intensiver erlebt, während Mom-Shaming durch Personen aus dem sozialen Fernfeld – bedingt durch die fehlende emotionale Nähe – deutlich weniger Relevanz besitzt.

Im sozialen Fernfeld wurden unter anderem nicht vertraute Mütter als Mom-Shamerinnen erlebt. Dieses Verhalten erinnert zunächst an die von Milkie, Pepin und Denny (2016) sowie Abetz und Moore (2018) beschriebenen sogenannten „Mommy Wars“. Wie bereits in der theoretischen Auseinandersetzung beschrieben, bezeichnen diese Spannungen, Rivalitäten und Auseinandersetzungen zwischen Müttern, die darum bemüht sind, ihre jeweiligen Erziehungsphilosophien und Mutterpraktiken zu rechtfertigen, zu verteidigen und sich im gesellschaftlichen Vergleich als die „bessere“ oder gar „beste Mutter“ zu positionieren. Ob das untersuchte Phänomen des Mom-Shamings in Luxemburg tatsächlich in die Kategorie dieser „Mommy Wars“ fällt, lässt sich jedoch nur schwer eindeutig bestimmen, da die Beweggründe hinter den kritischen oder abwertenden Kommentaren meist nicht offenliegen. Unabhängig

davon, ob das Erlebte Mom-Shaming im luxemburgischen Kontext tatsächlich als Teil der „Mommy Wars“ betrachtet werden kann oder nicht, wird aus den Interviews deutlich, dass Erst-Mütter in Luxemburg häufig Mom-Shaming seitens anderer, ihnen nicht vertrauter Mütter erfahren.

In Bezug auf die Mom-Shamer\*innen eröffnen die Ergebnisse dieser Arbeit zugleich neue Einsichten in das Phänomen des Mom-Shamings, die sich auf theoretische Ansätze stützen lassen. So wird deutlich, dass Mom-Shaming vor allem von Angehörigen älterer Generationen ausgeht. Im Sinne von Karl Mannheims Generationenkonzept (1928) hat jede Generation ihre eigenen Erfahrungen, Werte und Normvorstellungen hervorgebracht, die sich in unterschiedlichen Lebensentwürfen, Familienbildern und folglich auch in spezifischen Mutterleitbildern widerspiegeln. Angelehnt an Diabaté (2015), Dahrendorf (1958, zitiert nach Abels, 2020) sowie Textor (2002) zeigt sich, dass die Mutterrolle, Erwartungen an diese Position und Vorstellungen von einer „guten Mutter“ durch gesellschaftliche, kulturelle und historische Gegebenheiten geprägt werden, wodurch unterschiedliche generationsspezifische Erwartungen an Mütter entstehen. Da in Luxemburg viele unterschiedliche Generation mit teils verschiedenem kulturellem Hintergrund und unterschiedlichen Staatsangehörigkeiten (STATEC, 2024) zusammenleben, existieren dort heute verschiedene – teils miteinander konkurrierende – generationsspezifische Leitbilder und Ideale von Mutterschaft, die jeweils mit bestimmten Erwartungshaltungen an die Mutterrolle verknüpft sind. Treffen diese unterschiedlichen Leitbilder aufeinander, kann die daraus resultierende Differenz zu Unverständnis, Kritik oder Abwertung in Form von Mom-Shaming, führen. Dieses Verhalten ist jedoch weniger als reine individuelle Kritik zu verstehen, sondern vielmehr als Symptom eines tieferliegenden Generationenkonflikts: Es zeigt einerseits, wie eine Generation versucht, die eigenen Wertvorstellungen, in denen sie – wie Kellner (2024) betont – sozialisiert wurden, zu behaupten. Infolgedessen fungiert Mom-Shaming als soziales Korrektiv, indem es Abweichungen von ihnen bekannten Normen sanktioniert, ganz in Anlehnung an Braithwaites (1989) und Ohders (1998) Feststellung, dass Shaming als Instrument der Sanktionierung zu verstehen ist, das der Verteidigung oder Durchsetzung von Normen dient. Andererseits kann Mom-Shaming in diesem Zusammenhang aber auch als Mechanismus verstanden werden, der zeigt, dass der gesellschaftliche Wandel und die damit einhergehenden Veränderungen von Rollenbildern für Menschen herausfordernd, schwer anzuerkennen und schwer zu integrieren sind.

Hinsichtlich der inhaltlichen Grundlagen von Mom-Shaming wird deutlich, dass insbesondere zahlreiche Entscheidungen und Praktiken im Bereich von Fürsorge, Erziehung und Lebensstil zentrale Auslöser darstellen. Dabei kristallisiert sich auch das Thema „Stillen“ heraus. Während viele theoretische Ansätze, wie etwa bei Doonan (2022), vor allem die sozialen und emotionalen Herausforderungen von Müttern thematisieren, die ihr Kind mit Säuglingsnahrung füttern und nicht stillen, bleibt bislang weitgehend unberücksichtigt, dass Mom-Shaming auch in anderen Still-Kontexten auftritt. Die Ergebnisse dieser Untersuchung verdeutlichen, dass sämtliche Entscheidungen und Handlungen rund um das Stillen – unabhängig davon, ob es sich um eine längere Stillphase, ein frühes Abstillen oder das Stillen in der Öffentlichkeit handelt – potenzielle Anlässe für abwertende Zuschreibungen darstellen können. Damit erweitern die vorliegenden Befunde die theoretische Perspektive, indem sie aufzeigen, dass Mom-Shaming nicht ausschließlich im Zusammenhang mit dem Nicht-Stillen, sondern generell im Kontext unterschiedlicher Stillpraktiken und -entscheidungen auftritt.

Es zeigt sich auch ein Unterschied zwischen den empirischen Befunden dieser Arbeit und dem bisherigen Forschungsstand. So ergaben die Ergebnisse der Studien des C.S. Mott Children's Hospital (2017), die im Rahmen einer landesweiten Umfrage in Michigan durchgeführt wurde, dass Mütter am häufigsten Mom-Shaming in Bezug auf ihre Erziehungspraktiken im Bereich der Disziplin erfahren. Es ist denkbar, dass Aspekte der Disziplinierung implizit in den von den Befragten beschriebenen Erfahrungen mitschwingt – insbesondere bei Mom-Shaming, das auf Grundlage eines als „zu viel“ oder „zu wenig“ wahrgenommenen Mutterseins, auf Entscheidungen und Praktiken im Bereich von Fürsorge, Erziehung und Lebensstil oder auf dem Verhalten bzw. der Entwicklung des Kindes erfolgt. Dennoch wurde der Aspekt der Disziplinierung von keiner der befragten Erst-Mütter ausdrücklich benannt.

Angesichts der Ergebnisse zeigt sich, dass Erst-Mütter in Luxemburg Mom-Shaming aus einer Vielzahl unterschiedlicher Anlässe erfahren. Diese reichen von Zuschreibungen eines vermeintlichen „Zuviel“ oder „Zuwenig“ an Muttersein über Kritik an Fürsorge-, Erziehungs- und Lebensstilentscheidungen bis hin zu Bewertungen des Kindes selbst oder des äußeren Erscheinungsbildes und Auftretens der Mutter. Diese inhaltliche Vielfalt und Heterogenität der Auslöser für Mom-Shaming findet bislang in der theoretischen Auseinandersetzung nur unzureichend Beachtung. Zudem wird in der bestehenden Theorie nicht hinreichend betont, dass Mütter nicht auf jede Form von Anlass gleichermaßen reagieren oder in gleichem Maße von Mom-Shaming betroffen sind. Die hier vorliegenden Ergebnisse zeigen somit auf, dass die

inhaltlichen Grundlagen und somit auch das individuelle Erleben von Mom-Shaming stark variieren kann.

In Bezug auf die Auswirkungen von Mom-Shaming stimmen die Ergebnisse der vorliegenden qualitativen Untersuchung aus Luxemburg mit den Befunden der quantitativen Studie von Ramadhan, Oktaviani und Zulfas (2023) in Süd-Jakarta überein. Die quantitative Untersuchung zeigte eine signifikante negative Korrelation zwischen den Variablen „Mom-Shaming“ und „elterliche Selbstwirksamkeit“. Entsprechend berichten einige der in Luxemburg untersuchten Erst-Mütter, dass Mom-Shaming bei ihnen Zweifel, Unsicherheit und Verunsicherung in Bezug auf mütterliche Kompetenz sowie auf ihre eigenen Handlungen und Entscheidungen als Mutter ausgelöst hat, was im Sinne einer verminderten mütterlichen Selbstwirksamkeit im Kontext von Mom-Shaming zu verstehen ist.

Daran anschließend schreibt Tangney, (1996, zitiert nach Goodman, 2017), dass Betroffene infolge von Shamings häufig ein Gefühl der Unzulänglichkeit, Minderwertigkeit oder das Empfinden haben, „schlecht“ zu sein. Dieses Befinden spiegelt sich insbesondere in den Ergebnissen zu den Auswirkungen von Mom-Shaming wider, wo herausgefunden wurde, dass einige Erst-Mütter Mom-Shaming internalisieren und sich daraufhin selbst als „falsch“, „schlechte Mutter“ oder unzureichend wahrnehmen und empfinden. Shaming wirkt somit auf die Selbstwahrnehmung und kann zu einem negativen Selbstbild beitragen.

Des Weiteren beschreiben Taylor (1985, zitiert nach Goodman, 2017) und Williams (1993, zitiert nach Goodman, 2017) den Wunsch von Shaming-Betroffenen belastenden Situationen zu entfliehen. In den vorliegenden Ergebnissen wird dies nicht als Wunsch erkennbar, sondern als unmittelbaren Reaktionen auf erlebtes Mom-Shaming in Form von Vermeidungsverhalten. Dabei wird deutlich, dass einige Mütter nicht nur kommunikative Vermeidung praktizieren, also sich bewusst aus Gesprächen zurückziehen oder Gesprächsthemen wechseln, sondern auch physische Vermeidung. In solchen Fällen entfernen sich die Betroffenen räumlich aus der Situation, um dieser zu entfliehen. Interessanterweise zeigt sich das Entfliehen jedoch nicht nur in unmittelbaren Reaktionen, sondern auch in den Auswirkungen von Mom-Shaming. So vermeiden manche Mütter nicht nur bestimmte Orte, Gegenden, Räumlichkeiten oder Institutionen, sondern ziehen sich auch von bestimmten Personen oder Themenbereichen zurück. Auch hier besteht der entscheidende Unterschied darin, dass es sich hierbei nicht um

einen Wunsch handelt, der Situation zu entfliehen, sondern um eine Auswirkung von Mom-Shaming, die sich in Form von reaktiven und präventiven Anpassungsstrategien zeigt.

Im Hinblick auf die Auswirkungen von Mom-Shaming berichteten viele Erst-Mütter, dass die Auswirkungen von Mom-Shaming im Verlauf des Mutterseins abnehmen. Besonders in der ersten Zeit als Mutter werden die Auswirkungen als intensiv erlebt, während sie mit wachsender Erfahrung und Sicherheit in der Mutterrolle deutlich nachlassen. Diese Veränderung der wahrgenommenen Auswirkungen von Mom-Shaming über die Zeit des Mutterseins deckt sich mit den Beobachtungen von Gloger-Trippelt (1988, zitiert nach Noll, 2013) sowie Stern und Bruscheiler-Stern (2010; 2014, zitiert nach Mannhart, 2018). Der Übergang zur Elternschaft stellt laut ihnen eine Phase tiefgreifender Veränderung dar, die häufig von Unsicherheit, Ängsten und ambivalenten Gefühlen begleitet wird. In dieser Zeit sehen sich viele Mütter mit neuen, unbekannten Aufgaben und Verantwortlichkeiten konfrontiert. Das Verhalten des Kindes ist zunächst schwer zu interpretieren, wodurch es zu Verunsicherung in der Einschätzung kindlicher Bedürfnisse kommt. Gleichzeitig wirken zahlreiche, teils widersprüchliche Erwartungen von außen – etwa aus dem sozialen Umfeld, der Familie oder den Medien – auf die Mutter ein. Diese vielfältigen Einflüsse können dazu führen, dass sich Mütter in den ersten Monaten ihres Mutterseins besonders verletztlich und unsicher fühlen. Im Verlauf des ersten Lebensjahres des Kindes setzt jedoch ein Entwicklungsprozess ein, in dem die Mutter zunehmend ein besseres Verständnis für ihr Kind und dessen individuelle Signale entwickelt. Parallel dazu entsteht auf kognitiver Ebene ein klareres Selbstbild als Mutter. Mit wachsender Erfahrung und zunehmender Routine in der täglichen Versorgung und Erziehung des Kindes festigt sich das Gefühl, tatsächlich in der Mutterrolle angekommen zu sein. Durch diese Entwicklung wächst das Selbstvertrauen der Mutter, da sie sich in ihrer Kompetenz und Handlungsfähigkeit zunehmend sicherer fühlt. Vor diesem Hintergrund lässt sich erklären, dass Mom-Shaming in der frühen Phase der Mutterschaft von Erst-Müttern – also in der Zeit größter Unsicherheit und Angst – besonders starke Auswirkungen entfaltet. In dieser sensiblen Anfangsphase treffen äußere Bewertungen und Kritik auf ein noch instabiles Selbstbild, wodurch sie intensiver wahrgenommen werden. Sobald die Mutter jedoch mehr Selbstvertrauen und Sicherheit in ihrer Rolle entwickelt hat, verlieren solche negativen Einflüsse zunehmend an Bedeutung. Die Auswirkungen von Mom-Shaming treten dann deutlich seltener auf und werden weniger belastend erlebt als zu Beginn des Mutterseins. Somit liefert die Theorie von Gloger-Trippelt (1988, zitiert nach Noll, 2013) sowie von Stern und Bruscheiler-Stern (2010; 2014, zitiert nach Mannhart, 2018) eine nachvollziehbare Erklärung für das empirisch erfasste Erleben.

Ähnlich wie die inhaltlichen Grundlagen, standen auch die individuellen und damit unterschiedlich ausgeprägten unmittelbaren Reaktionen und Auswirkungen von Mom-Shaming bislang wenig im Fokus des bisherigen Forschungsstandes und der theoretischen Betrachtung. Die in dieser Arbeit gewonnenen Erkenntnisse zu diesen Aspekten verdeutlichen jedoch, wie vielfältig und individuell das Erleben von Mom-Shaming ist und in welchem Maße die Reaktionen der Betroffenen von persönlichen, sozialen und situativen Faktoren geprägt werden. Zugleich zeigen die Ergebnisse, dass diese Reaktionen und Auswirkungen überwiegend negative, einschränkende und emotional belastende Erfahrungen widerspiegeln. Somit kann Mom-Shaming als ein individuelles, aber zugleich in seinen grundlegenden Erfahrungen ähnliches Phänomen verstanden werden.

Im Anschluss an das bisherige Fehlen einer theoretischen Auseinandersetzung mit der Vielfältigkeit und Individualität des Themas zeigt sich, dass auch theoretische Ansätze zur Wahrnehmung von Mom-Shaming bislang nahezu vollständig fehlen. In diesem Zusammenhang liefern die Befunde dieser Arbeit erste wertvolle Anknüpfungspunkte. So wurde deutlich, dass Mom-Shaming von den Befragten häufig als unnötig, störend oder überflüssig wahrgenommen wird, teilweise auch als Ausdruck von Ungerechtigkeit gegenüber Vätern oder als unbewusstes beziehungsweise unüberlegtes Verhalten interpretiert wird.

Darüber hinaus konnten in dieser Untersuchung erstmals auch Wünsche im Umgang mit Müttern und Mom-Shaming aufgezeigt werden. Diese beziehen sich vor allem auf mehr Privatsphäre und Selbstbestimmung, auf ein realitätsnäheres und vielfältigeres Mutterbild, auf die Anerkennung elterlicher Diversität sowie auf einen achtsameren und respektvolleren gesellschaftlichen Umgang mit Müttern insgesamt. Auch wenn die einzelnen Aspekte variieren, verfolgen sie ein ähnliches Ziel.

Insgesamt zeigen sich in dieser Diskussion zahlreiche Übereinstimmungen zwischen den empirischen Ergebnissen dieser Arbeit und dem bisherigen Forschungsstand. Zugleich konnten neue inhaltliche Nuancen und Perspektiven aufgezeigt werden, die bestehende theoretische Ansätze erweitern und auf bislang wenig erforschte Aspekte hinweisen.

## 6. FAZIT

Mütter sind unterschiedlich. Ebenso vielfältig wie ihre individuellen Lebensrealitäten sind auch die gesellschaftlichen und persönlichen Vorstellungen davon, was „gute Mutterschaft“ bedeutet. Diese Vorstellung – und die damit verbundenen Erwartungen an die Mutterrolle – unterscheiden sich je nach Kultur, Gesellschaft, Sozialisation und historischer Prägung. Aus dieser Vielfalt entstehen zahlreiche, zum Teil widersprüchliche Rollenerwartungen, denen Mütter unmöglich vollständig gerecht werden können. Besonders in einem pluralen Land wie Luxemburg, das nicht nur von einer großen kulturellen Vielfalt, sondern auch vom gleichzeitigen Zusammenleben zahlreicher Generationen geprägt ist, existieren sehr unterschiedliche Vorstellungen und Erwartungen an Mutterschaft. Folglich weicht die tatsächliche gelebte Praxis von Müttern zwangsläufig von manchen Rollenerwartungen ab. Diese Diskrepanz bleibt dabei nicht immer folgenlos: Mütter sehen sich im Alltag immer wieder mit Bewertung, Abwertung, Kritik, Verurteilung oder gar offener Missbilligung ihres Verhaltens, ihrer Entscheidungen und ihres Lebensstils in der Mutterrolle konfrontiert. Solche Reaktionen von außen, die auf vermeintlich Abweichungen von normativen Erwartungen beruhen, werden unter dem Begriff „Mom-Shaming“ gefasst.

Angesichts dessen, dass Mütter tagtäglich mit Mom-Shaming konfrontiert sind, besitzt die Auseinandersetzung mit diesem Thema eine hohe gesellschaftliche Relevanz, da damit verdeutlicht wird, welchem sozialen Druck Mütter ausgesetzt sind und wie Vorstellungen und Erwartungen von „guter Mutterschaft“ auf sie einwirken. Gleichzeitig ist die Erforschung von Mom-Shaming aber auch wissenschaftlich relevant. Als vergleichsweise neues Forschungsfeld, das in vielen Disziplinen bislang nur unzureichend – und wenn überhaupt, vor allem quantitativ – aufgearbeitet wurde, liefert insbesondere die qualitative Auseinandersetzung mit dem Erleben von Mom-Shaming wertvolle Erkenntnisse. Vor diesem Hintergrund wurden in der vorliegenden Arbeit elf problemzentrierte Interviews mit Erst-Müttern aus Luxemburg durchgeführt, um der Forschungsfrage nachzugehen, wie Erst-Mütter Mom-Shaming in Luxemburg erleben.

Die Ergebnisse zeigen dabei, dass nahezu alle Befragten Mom-Shaming in ähnlichen Formen erlebt haben. Mom-Shaming wird dabei primär verbal, non-verbal und über digitalen Medien erfahren. Dabei erfuhren alle Erst-Mütter Mom-Shaming durch Personen aus dem sozialen

Nahfeld, deren emotionale Nähe das Erleben besonders intensiviert. Auch Akteur\*innen aus dem sozialen Fernfeld traten als Mom-Shamer\*innen in Erscheinung, wurden jedoch aufgrund der geringeren Nähe als weniger belastend erlebt. Darüber hinaus gaben rund ein Drittel der Befragten an, institutionelle Akteur\*innen des Gesundheitswesens als Mom-Shamer\*innen erlebt zu haben. Über alle drei Kategorien von Mom-Shamer\*innen hinweg zeigte sich, dass es dabei häufig um Angehörige anderer Generationen handelte. Die inhaltlichen Grundlagen, auf deren Basis Erst-Mütter Mom-Shaming erleben, erweisen sich dabei als vielfältig und heterogen. So erfolgt Mom-Shaming unter anderem aufgrund vielfältiger Aspekte, die unter einem vermeintlichen „zu viel“ oder „zu wenig“ Muttersein, bestimmter Fürsorge-, Erziehungs- und Lebensstilentscheidungen und den damit einhergehenden Praktiken sowie des äußeren Erscheinungsbildes und Auftretens der Mutter zusammengefasst werden können. Häufig wird auch das Kind als Maßstab mütterlicher Kompetenz herangezogen und dient damit als inhaltliche Grundlage für Mom-Shaming.

Abhängig von der inhaltlichen Grundlage, dem Kontext, dem Setting, der Persönlichkeit der Erst-Mutter und der jeweiligen Shamer\*innen treten auf das erlebte Mom-Shaming unmittelbar unterschiedliche körperlichen und/oder auch kognitiven Reaktionen auf. Darüber hinaus konnten bei einigen Erst-Müttern auch verschiedene Formen von Verteidigungs- und/oder Vermeidungsverhalten als unmittelbare Reaktion identifiziert werden. Wie die unmittelbaren Reaktionen, so sind auch die Auswirkungen von Mom-Shaming sehr unterschiedlich und hängen zusätzlich davon ab, in welcher Phase der Mutterschaft sich die Mutter befindet. Die Auswirkung von Mom-Shaming werden nämlich insbesondere im Übergang zur Mutterschaft und in der ersten Zeit als Mutter besonders intensiv wahrgenommen. In diesem Zeitraum können die Auswirkungen von Mom-Shaming unter anderem in Form von Zweifel und Verunsicherung, mentaler Belastung, reaktiven und präventiven Verhaltensanpassungen und/oder Internalisierung auftreten. Allgemein wird Mom-Shaming von Erst-Müttern demnach durchweg negativ wahrgenommen und als unnötig, störend und überflüssig bewertet. Einige Mütter sehen darin zudem eine Ungerechtigkeit gegenüber Vätern, die vergleichbare Erfahrungen seltener machen, während andere Mom-Shaming damit begründen, dass es oft unbewusst oder unüberlegt erfolgt. Anschließend wünschen sich Erst-Mütter mehr Privatsphäre und Selbstbestimmung, ein realitätsnäheres Mutterbild, Anerkennung elterlicher Diversität sowie einen insgesamt achtsameren Umgang. Die verschiedenen Wünsche verfolgen dabei ein gemeinsames Ziel: eine Veränderung der Einstellung, Wahrnehmung und des Verhaltens des sozialen Umfelds.

Anhand dieser Ergebnisse lässt sich die Forschungsfrage dahingehend beantworten, dass Mom-Shaming ein häufig auftretendes, belastendes und vielfätiges Phänomen darstellt, das von Erst-Müttern insbesondere in der frühen Mutterschaft intensiv erlebt wird. Obwohl das individuellen Erleben verschieden ist, lassen sich ähnliche Erfahrungsmuster, gemeinsam Einstellungen sowie wiederkehrende Themen identifizieren, die sich auf die Form des Mom-Shamings, die Mom-Shamer\*innen, die inhaltliche Grundlage, die unmittelbaren Reaktionen, die Auswirkungen, die Wahrnehmung sowie die daraus resultierenden Wünsche der Erst-Mütter beziehen.

Gleichwohl ist zu berücksichtigen, dass die vorliegende Masterarbeit infolge begrenzter finanzieller Ressourcen, zeitlicher Einschränkungen sowie des festgelegten Umfangs in einzelnen Aspekten an ihre Grenzen gelangt.

Erstens basieren die vorliegenden Ergebnisse ausschließlich auf einen Datensatz von elf Interviews. Um differenzierter und belastbarere Erkenntnisse zum Erleben von Mom-Shaming zu gewinnen, wären in zukünftigen Studien zusätzliche Datenerhebungen und Auswertungen erforderlich. Gleichwohl liefern die elf Interviews bereits aufschlussreiche erste Einblicke und deuten an, in welche Richtung weiterführende Studien mit einer größeren Stichprobe verlaufen könnten.

Zweitens sind die Ergebnisse aufgrund der geringen Interviewanzahl sowie der spezifischen Stichprobenwahl nicht repräsentativ. Da ausschließlich elf Erst-Mütter aus Luxemburg mit einem Kind im Alter zwischen null und dreizehn Jahren interviewt wurden, lassen sich die Befunde nicht auf alle Mütter in Luxemburg übertragen. Um tatsächlich repräsentative Ergebnisse für das Land zu erzielen, wären Daten einer größeren und heterogeneren Gruppe von Müttern erforderlich, die verschiedene Altersklassen der Kinder abdecken und damit ein differenziertes sowie genaueres Gesamtbild ermöglichen. Dennoch liefern die vorliegenden Ergebnisse erste Hinweise darauf, wie Erst-Mütter in Luxemburg Mom-Shaming erleben, und eröffnen die Möglichkeit, daraus induktiv weiterführende Hypothesen für Erst-Mütter in Luxemburg und potenziell auch im zentraleuropäischen Raum abzuleiten.

Drittens ist zu berücksichtigen, dass die Ergebnisse ausschließlich auf einer qualitativen Inhaltsanalyse basieren und damit auf einer deskriptiv-interpretativen Ebene verbleiben. Der Einsatz unterschiedlicher qualitativer und quantitativer Erhebungs- und Auswertungsmethoden hätte dazu beitragen können, die Befunde methodisch umfassender abzusichern und alternative

Perspektiven auf die Ergebnisse zu eröffnen. Aus zeitlichen Gründen sowie des begrenzten Umfangs dieser Arbeit war eine solche Erweiterung jedoch nicht realisierbar. Angesichts der Komplexität des Erlebens von Mom-Shaming erschien die Fokussierung auf qualitative Daten sinnvoller, da sie es ermöglichen, Sinnzusammenhänger und Deutungsstrukturen detailliert zu erfassen und nachzuzeichnen und dadurch ein differenziertes sowie nuanciertes Verständnis zu gewinnen.

Schlussfolgernd lässt sich festhalten, dass das Erleben von Mom-Shaming bei Erst-Müttern variiert und sich in unterschiedlichen Kontexten jeweils auf spezifische Weise manifestiert, weshalb es als vielschichtiges Geschehen und individuellen Erleben zu verstehen ist. Gleichzeitig treten jedoch ähnlich Erfahrungsmuster, wiederkehrende Themen sowie gemeinsame Haltungen und Ansichten hervor. Diese Gleichzeitigkeit individueller Unterschiede bei gleichzeitig ähnlichen Erfahrungen verdeutlicht die komplexe Natur des Phänomens. Das Phänomen „Mom-Shaming“ und die damit verbundenen Erfahrungen von Müttern erweisen sich somit als anspruchsvolles Forschungsfeld, dessen weitere wissenschaftliche Erforschung angesichts seiner Relevanz in der Lebensrealität von Müttern sowie der bislang begrenzten wissenschaftlichen Auseinandersetzung erforderlich erscheint. Denn je differenzierter das Verständnis dieses Phänomens und des damit verbundenen Erlebens ausfällt, desto gezielter können Aufklärungsarbeit geleistet, Sensibilisierung gefördert sowie präventive Maßnahmen und unterstützende Angebote entwickelt werden – mit dem übergeordneten Ziel, ein respektvolles und achtsames Miteinander zu schaffen.

## 7. LITERATURVERZEICHNIS

- Abels, H. (2009). *Einführung in die Soziologie. Band 2: Die Individuen in ihrer Gesellschaft* (5. Auflage) VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.
- Abels, H. (2020). *Soziale Interaktion*. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Abetz, J., & Moore, J. (2018). “Welcome to the Mommy Wars, Ladies”: Making Sense of the Ideology of Combative Mothering in Mommy Blogs. *Communication, Culture & Critique*, 11(2), 265–281.
- Braithwaite, J. (1989). *Crime, shame, and reintegration*. Cambridge University Press.
- Chambre des Salaries Luxembourg (2017, 1. Januar). *Arbeitsrecht. Der Elternurlaub*. Imprimerie Centrale SA. <https://www.csl.lu/app/uploads/2020/02/le-conge-parental-allemand.pdf>
- Chambre des Salaries Luxembourg (2025, 19. Februar). Mutterschaftsurlaub. Die geschützten Frauen. Abgerufen am 19. Februar 2025, von <https://www.csl.lu/de/ihre-rechte/sozialversicherung/krankheit-mutterschaft/mutterschaftsurlaub/>
- Coleman, J., & Miller, D. (2023). The newest form of mommy shaming: The „narcissistic mother“. *Clinical Psychiatry News*, 51(6), 23.
- C.S. Mott Children’s Hospital (2017, Juni). Mott Poll Report. Mom Shaming or Constructive Criticism? Perspectives of Mothers. *National Poll on children’s health*, 29(3). [https://mottpoll.org/sites/default/files/documents/061917\\_criticizingmoms.pdf](https://mottpoll.org/sites/default/files/documents/061917_criticizingmoms.pdf)
- Diabaté, S. (2015). Mutterleitbilder: Spagat zwischen Autonomie und Aufopferung. In N.F. Schneider, S. Diabaté & K. Ruckdeschel (Hrsg.), *Familienleitbilder in Deutschland. Kulturelle Vorstellungen zu Partnerschaft, Elternschaft und Familienleben* (S. 207–226). Verlag Barbara Budrich. <https://doi.org/10.3224/84740663>
- Doonan, C. (2022). There’s no formula for a good mother: shame and estranged maternal labour. *Feminist Theory*, 23(4), 512-538. <https://doi.org/10.1177/14647001211042488>
- Dresing, T., & Pehl, T. (2018). *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitung und Regelsystem für qualitativ Forschende* (8. Auflage). Marburg.
- Eschner, C. (2018, Juni). Welche Erziehung ist richtig? Wechselnde Empfehlungen der Elternratgeber in den letzten Jahrzehnten. *Konrad Adenauer Stiftung*. Abgerufen am 2. September 2015, von [https://www.kas.de/documents/252038/253252/7\\_dokument\\_dok\\_pdf\\_52836\\_1.pdf/44cbb753-40be-0844-dacf-77d0a8f86ed1?version=1.0&t=1539654501364](https://www.kas.de/documents/252038/253252/7_dokument_dok_pdf_52836_1.pdf/44cbb753-40be-0844-dacf-77d0a8f86ed1?version=1.0&t=1539654501364)
- Friebertshäuser, B., & Sacksofsky, U. (2020). Mutterschaft und Familie. Erziehungswissenschaftliche und juristische Perspektiven. In J. Ecarius & A. Schierbaum (Hrsg.), *Handbuch Familie* (S. 1–18). Springer VS, Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-19861-9\\_45-1](https://doi.org/10.1007/978-3-658-19861-9_45-1)
- Goodman, J.F. (2017). The shame of shaming. *Kappan*, 99(2), 26-31.

- Johnston, D.D., & Swanson, D.H. (2006). Constructing the „Good Mother“: The Experience of Mothering Ideologies by Work Status. *Sex Roles*, 54, 509–519. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9021-3>
- Kellner, R. (2024). Die erschöpfte Mutter. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 23(2), 315–327. <https://doi.org/10.1007/s11620-024-00793-5>
- Kirschbaum, A., & Rothärmel, A. (2017). Die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz. Beispiel des Rollenverständnisses von Writing Fellows (S. 227–248). In M. Brinkschulte & D. Kreitz (Hrsg.), *Qualitative Methoden in der Schreibforschung*. (Bd. 1). W. Bertelsmann Verlag, Bielefeld.
- Klein, C. & Peltier, F. (2024). Die Diversität der luxemburgischen Bevölkerung. In Luxembourg Center for Educational Testing (LUCET), Université Luxemburg (Uni.lu), & Service de Coordination de la Recherche et de l’Innovation pédagogiques et technologiques (SCRIPT) (Hrsg.), *Nationaler Bildungsbericht Luxemburg 2024* (S. 36–39). Imprimerie Heintz.
- Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (4. Auflage). Beltz Verlagsgruppe.
- Lo, A., & Fung, H. (2011) Language Socialization and Shaming. (S. 169–189). In A. Duranti, E. Ochs, & B.B. Schieffelin (Hrsg.), *The Handbook of Language Socialization* (S. 169–189). Blackwell published Ltd.
- Mannhart, K. (2018). Mutterschaft heute: Im Spannungsfeld traditioneller und moderner Erwartungen und mögliche Umgangsweisen damit. Eine qualitative Untersuchung. In H. Krüger-Kirn & L. Wolf (Hrsg.) *Mutterschaft zwischen Konstruktion und Erfahrung* (S. 78–90). Verlag Barbara Budrich. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-42676-7>
- Mannheim, K. (1928). Das Problem der Generationen. *Kölner Vierteljahresheft für Soziologie* 7, 157-185, 309-330.
- Mercer, R. T. (2004). Becoming a mother versus maternal role attainment. *Journal of Nursing Scholarship*, 36(3), 226-232.
- Milkie, M. A., Pepin, J. R., & Denny, K. E. (2016). What Kind of War? “Mommy Wars” Discourse in U.S. and Canadian News, 1989-2013. *Sociological Inquiry*, 86(1), 51–78. <https://doi.org/10.1111/soin.12100>
- Murphy, E., Parker, S., & Phipps, C. (1998). Competing Agendas in Infant Feeding. *British Food Journal*, 100(3), 128–132. <https://doi.org/10.1108/00070709810207487>
- Noll, M. (2013). Sexualisierte Gewalt und Erziehung. Auswirkungen familialer Erfahrungen auf die Mutter-Kind-Beziehungen. Budrich UniPress.
- Nurhayati Dawenan, F., & Shanti, P. (2022). The Correlation Between Husbands’ Social Support and Anxiety in Mothers Who Have Experienced Mom-Shaming in Malang City. *International Conference of Psychology 2021 (ICoPsy 2021), KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10205>

- Ohder, C. (1998). Sanktionen und Strafen. In P. Heinrich & J. S. Zur Wiesch (Hrsg.), *Wörterbuch der Mikropolitik* (S. 238–241). VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.
- Ramadhan, Z., Oktaviani, M., & Zulfa, V. (2023). Hubungan Perilaku Mom Shaming dengan Parenting Self-Efficacy Ibu. *Risenologi*, 8(1), 11–19. <https://doi.org/10.47028/j.risenologi.2023.81.440>
- Schadler, C. (2017). Intensive Mutterschaft: Subjektivierungs- und Polyvidualisierungsprozesse in der Erziehung. In E. Tolasch & R. Seehaus (Hrsg.), *Mutterschaft sichtbar machen. Sozial- und kulturwissenschaftliche Beiträge* (S. 155–168). Verlag Barbara Budrich.
- Schulz-Schaeffer, I. (2024). Rolle, sozial. In J. Kopp & A. Steinbach (Hrsg.) *Grundbegriffe der Soziologie* (S. 439–442). (13. Auflage). Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-42676-7\\_74](https://doi.org/10.1007/978-3-658-42676-7_74)
- Schütze, Y. (2000). Wandel der Mutterrolle – Wandel der Familienkindheit?. In A. Herlth, A. Engelbert, J. Mansel & C. Palentien (Hrsg.) *Spannungsfeld Familienkindheit. Reihe Kindheitsforschung*, (S. 92–105). (Band 14). VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.
- STATEC (2024). Luxemburg in Zahlen. Abgerufen am 15. September 2025, von <https://luxembourg.public.lu/dam-assets/publications/le-luxembourg-en-chiffres/luxembourg-zahlen.pdf>
- Textor, M.R. (2002). Mutterwerdung – Mutterschaft. In W.E. Fthenakis & M.R. Textor (Hrsg.), *Mutterschaft, Vaterschaft* (S. 27–47). Beltz Verlag.
- Textor, M.R. (25. April 2021). Mutterschaft gestern – heute – morgen. *Kindergartenpädagogik*. Abgerufen am 2. September 2025, von <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/soziologie/mutterschaft-gestern-heute-morgen/>
- Türe, D. (2021). *Mother-shaming Memories: The Role of Maternal Self-Discrepancy on Negative Emotions and Shaming Experiences of Mothers*. ProQuest Dissertations & Theses.
- Walper, S. (2012). Vom Einfluss der Eltern. Wie Kinder in der Familie aufwachsen, ist entscheidend für ihre Bildungsmöglichkeiten. *DJI Impulse*, 100(4), 10–13.
- Weikle, K. M. (2022). “Have You Been in This Position? Because Your Comment Does Not Make Sense.” Discourse Strategies and Situated Ideals of Interaction on Social Networking Sites for Mothers. *Western Journal of Communication*, 87(2), 326–345. <https://doi.org/10.1080/10570314.2022.2109723>
- Witzel, A. (1985). Das problemzentrierte Interview (S. 227–255). In G. Jüttemann (Hrsg.), *Qualitative Forschung in der Psychologie: Grundfragen, Verfahrensweisen, Anwendungsfelder*. Weinheim: Beltz.

## 8. ANHANG

### 8.1 Interviewleitfaden

|                           |
|---------------------------|
| <b>INTERVIEWLEITFADEN</b> |
|---------------------------|

#### Einstiegsfrage:

Können Sie sich noch an den Tag erinnern, an dem Sie erfahren haben, dass Sie Mutter werden? Können Sie mir ab dem Zeitpunkt erzählen, wie Sie das Leben als Mutter erlebt haben und inwiefern Sie als Mutter von anderen bewertet oder kritisiert wurden.

#### Erfahrungen mit Mom-Shaming:

- Können Sie mir Situationen beschreiben, in denen Sie sich als Mutter beurteilt fühlten?
- In welchen Momenten oder Situationen haben Sie Mom-Shaming (besonders deutlich) erlebt?
- In welcher Form haben Sie Bewertung wahrgenommen?
- Welche Aspekte Ihres Mutterseins wurden dabei kritisiert oder kommentiert?
  - Für welche Themen wurden Sie bewertet?
- Von wem ging diese Bewertung aus?
  - Wie war Ihre Beziehung zu dieser Person oder Gruppe
  - Wie haben sich Ihre Beziehungen zu diesen Personen durch solche Erfahrungen verändert?
- Wie häufig haben Sie solche Bewertungen erlebt?
- Schildern Sie mir wie Sie auf wahrgenommene Bewertung reagieren?
  - Was haben Sie in dem Moment durchlebt?
  - Wie haben Sie in dem Moment gehandelt?
  - Was haben Sie in dem Moment gefühlt?
  - Was haben Sie gedacht?

#### Wahrnehmung von Mom-Shaming:

- Wie empfinden Sie solche Bewertungen?
- Warum glauben Sie, dass Sie Mom-Shaming erleben?

#### Auswirkungen von Mom-Shaming:

- Inwiefern beschäftigen Sie solche wahrgenommenen Bewertungen noch nach dem eigentlichen Geschehen?
- Wie wirkt sich Mom-Shaming noch nach dem Geschehen auf Ihr Leben aus?

- Inwiefern hat Mom-Shaming Sie als Mutter verändert?
  - Welche langfristigen Auswirkungen hat Mom-Shaming auf ihr Vertrauen in Ihre Erziehungsentscheidungen?
  - Wie wirkt sich Mom-Shaming auf Ihr Selbstbild als Mutter aus?
- Inwiefern hat Mom-Shaming sie als Person verändert?
  - Wie wirkt sich Mom-Shaming auf Ihr Wohlbefinden oder Ihre mentale Gesundheit aus?
  - Wie beeinflusst Mom-Shaming Ihre Beziehungen zu anderen Personen in Ihrem Umfeld?
  - Inwiefern hat sich Ihr Alltag aufgrund von Mom-Shaming verändert?
  - Inwiefern haben sich ihre Einstellungen oder Ihr Verhalten durch solche Erfahrungen verändert

**Abschluss:**

- Was wünschen Sie sich im Umgang mit Müttern und Mom-Shaming?
- Gibt es sonst noch etwas, was sie zu diesem ganzen Thema gerne erzählen oder ergänzen möchten?

### **Informierte Einwilligung: Interview**

Im Folgenden erhalten Sie detaillierte Informationen zu den Rahmenbedingungen des Interviews sowie zur Verarbeitung Ihrer Daten. Bitte lesen Sie diese sorgfältig durch, bevor Sie Ihre Zustimmung zum Interview geben. Auch nach Ihrer Zustimmung haben Sie jedoch jederzeit die Möglichkeit, Ihre Teilnahme zu widerrufen.

#### **Interview zum Thema:**

#### ***Das Erleben von Mom-Shaming bei Erst-Müttern in Luxemburg: Erfahrungen, Wahrnehmung, Auswirkung und Umgang***

Dieses Interview wird im Rahmen meiner Masterarbeit am Institut für Bildungswissenschaften an der Universität Wien durchgeführt und wird ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke verwendet. Ziel der Untersuchung ist es, zu erfassen, wie Erst-Mütter aus Luxemburg Mom-Shaming erleben.

Das Interview wird entweder in elektronischer Form oder persönlich durchgeführt. Zu Beginn stelle ich dabei eine allgemeine Eingangsfrage, auf die Sie frei erzählen können. Anschließend werden gezielte Nachfragen gestellt, die auf Ihre Erzählung Bezug nehmen, um das Thema genauer zu erfassen. Die Dauer des Interviews beträgt erfahrungsgemäß zwischen 45 und 90 Minuten. Das Gespräch wird dabei als Audioaufnahme aufgezeichnet. Diese Audioaufnahme wird auf meinem Laptop in einem passwortgeschützten Ordner gespeichert und ausschließlich von mir angehört werden. Nach dem Interview erstelle ich eine anonymisierte und pseudonymisierte Transkription der Tonaufnahmen. Dabei werden alle personenbezogenen Daten, einschließlich Namen, Orte und andere identifizierende Informationen, durch Pseudonyme oder Codes ersetzt. Das anonymisierte Transkript wird ebenfalls auf meinem Laptop in einer passwortgeschützten Datei gesichert, auf die ausschließlich ich Zugriff habe. Nach der Transkription wird die Audioaufnahme gelöscht. Das anonymisierte Transkript bleibt bis zur positiven Bewertung meiner Masterarbeit in der passwortgeschützten Datei gespeichert.

Die Entstehung wissenschaftlicher Publikationen auf Grundlage der erhobenen Daten ist unwahrscheinlich. Sollte es dennoch zu einer Veröffentlichung kommen, werden ausschließlich stark anonymisierte Interviewzitate verwendet, die keinerlei Rückschlüsse auf Ihre Person zulassen.

Die Teilnahme an diesem Forschungsprojekts ist freiwillig. Sie haben jederzeit das Recht, ohne das Nennen von Gründen, Ihre Teilnahme an der Studie – sowohl während als auch nach dem Interview – zu widerrufen. In diesem Fall werden sämtliche erhobenen Daten, einschließlich der Tonaufnahme und des anonymisierten Transkripts, unverzüglich gelöscht. Bitte richten Sie Ihren Widerruf direkt an mich, und ich werde die Löschung umgehend veranlassen.

.....

Vorname und Name (Informantin)

.....

Datum und Unterschrift (Informantin)

.....

Code-Name (Informantin)

### 8.3 Abstract

Mütter sind vielfältigen und teils widersprüchlichen Erwartungen an „gute Mutterschaft“ ausgesetzt, die durch kulturelle, gesellschaftliche und historische Rahmenbedingungen geprägt sind. In einem pluralen Land wie Luxemburg führt dies häufig dazu, dass gelebte Mutterschaft von gesellschaftlichen und individuellen Vorstellungen und Erwartungen abweicht und die Frau daraufhin in ihrer Mutterrolle Bewertung, Kritik, Abwertung, Herabsetzung oder Missbilligung erlebt— ein Phänomen, das als „Mom-Shaming“ bezeichnet wird. Die vorliegende Studie widmet sich dem Erleben von Mom-Shaming bei Erst-Müttern in Luxemburg und basiert auf elf Interviews mit Erst-Müttern, deren bisher einziges Kind zwischen 0 und 13 Jahre alt ist. Die erhobenen Daten wurden anhand der inhaltlich strukturierten Inhaltsanalyse nach Kuckartz ausgewertet. Die Ergebnisse zeigen, dass Mom-Shaming ein häufig auftretendes, belastendes Phänomen mit vielfältigen Ursachen und Auswirkungen darstellt, das von Erst-Müttern insbesondere in der frühen Mutterschaft intensiv erlebt wird. Obwohl die individuellen Erfahrungen variieren, lassen sich gemeinsame Muster, Einstellungen und wiederkehrende Themen identifizieren, die sich auf die Form des Mom-Shamings, die Mom-Shamer\*innen, die inhaltliche Grundlage, die unmittelbaren Reaktionen, die Auswirkungen, die Wahrnehmung sowie die daraus resultierenden Wünsche der Erst-Mütter beziehen.

**Schlüsselwörter:** Mom-Shaming, Mutterschaft, Vorstellungen und Erwartungen, individuelles Erleben, Erst-Mütter, Luxemburg

Mothers are exposed to diverse and sometimes contradictory expectations of “good motherhood,” shaped by cultural, societal, and historical contexts. In a pluralistic country such as Luxembourg, this often results in lived motherhood deviating from societal and individual norms, leading to evaluation, criticism, devaluation, belittlement, or disapproval of women in their maternal role—a phenomenon referred to as “mom-shaming.” The present study explores the experience of mom-shaming among first-time mothers in Luxembourg and is based on eleven interviews with mothers whose only child is between 0 and 13 years old. The data were analysed using Kuckartz’s content-structured qualitative content analysis. The findings indicate that mom-shaming is a frequent and distressing phenomenon with multiple causes and effects,

experienced particularly intensely by first-time mothers during early motherhood. Although individual experiences vary, common patterns, attitudes, and recurring themes can be identified, relating to the form of mom-shaming, the shamer(s), the underlying causes, immediate reactions, consequences, perceptions, and the resulting wishes of the mothers.

**Keywords:** Mom-Shaming, motherhood, perception and expectations, individual experience, first-time mothers, Luxembourg