

*Etwa 5000 Windeln braucht ein Kind, bis es "trocken" ist.  
Wann Schluss ist mit wickeln, bestimmt das Kind. Wie Sie ihm*



*dabei helfen können, sagt Ihnen Dr. Gabriele Haug-Schnabel.*

*Endlich ohne*

*Windel*

Eltern sind bescheiden, sie wünschen sich anfangs nur, dass ihr Kind nicht mehr unkontrolliert Pipi oder Stuhlgang in Windel oder Hose macht – das Signal "Ich muss!" reicht ihnen bereits, den "Rest" des Toilettengangs übernehmen sie gerne noch einige Zeit. Auf diesen Entwicklungsstand sind sie bereits stolz, meist erheblich mehr als die Kinder selbst. Das Leben ohne Windeln bedeutet für ein Kind keinen so großen Schritt nach vorn. Um im Hygienebereich wirklich selbstsicher zu werden, braucht es mehr, als nur die anstehende Entleerung melden zu können:

- ☞ allein auf die Toilette gehen dürfen
- ☞ dort selbstständig zurecht kommen
- ☞ wirklich "sauber" wieder rauskommen
- ☞ nur noch auf eigenen Wunsch hin auf fremde Klos begleitet werden
- ☞ keine Hilfe mehr brauchen, weder von Mama noch von der Erzieherin
- ☞ keine Kontrolle mehr ertragen müssen

"Ich traue dir zu, dass du das alleine schaffst." Dieser vielsagende Satz oder Blick macht Kinder wirklich stolz!

## Sauberwerden, das Elternziel

Viele Eltern halten das Sauberwerden *für* sehr wichtig, versuchen es aktiv zu beschleunigen und hoffen unrealistisch früh darauf. Um Blase und Darm wirklich kontrollieren zu können, ist jedoch ein vier bis fünf Jahre dauernder Reifungsprozess nötig. Er ist bei jedem Kind genetisch festgelegt und damit weder im Ablauf noch in der Geschwindigkeit durch Training beeinflussbar. Irgendwann zwischen dem 18. und dem 30. Monat sind die zuständigen Nervenbahnen zwischen Blase, Darm und Gehirn so weit ausgereift, dass die meisten Kinder Harndrang spüren und eine Blasen- oder Darmentleerung bewusst wahrnehmen, was man an ihrer Mimik oder Körperhaltung deutlich ablesen kann. Erst jetzt sind die Voraussetzungen gegeben, auf das Geschehen Einfluss zu nehmen.

Amerikanische Kinderärzte geben aufgrund einer neuen Längsschnittstudie an, dass Kinder frühestens im Alter von 22 bis 30 Monaten für erste Schritte der Sauberkeitserziehung bereit und zugänglich sind.

Vor allem durch Nachahmung der Vorbilder Eltern und Geschwister lernt ein Kind die für den jeweiligen Kulturkreis üblichen Toilettengewohnheiten. Zwischen dem dritten und fünften Lebensjahr wird die Blasenkontrolle dann immer perfekter, jetzt kann eine dringende Harnabgabe kurzfristig hinausgezögert oder auch ohne

Harndrang bewusst noch schnell "im Voraus" Pipi gemacht werden, um dann ungestört spielen, Freunde besuchen oder eine längere Fahrt machen zu können.

## Drei – ein brisantes Alter für die Blase

Bei sich nicht abzeichnender Sauberkeit um den dritten Geburtstag herum verstärken Eltern den Druck auf das Kind, ohne damit einem Erfolg näher zu kommen. Die so genannte "sensible Phase" für den Erwerb der Blasenkontrolle liegt im dritten Lebensjahr; ungeeignete Erziehungsmaßnahmen können diese nachhaltig stören.

Mit drei Jahren kommen bei uns die meisten Kinder in den Kindergarten. Das ist ein Zeitpunkt, auf den die Eltern hinarbeiten, ihr Kind trocken zu bekommen. Immer noch kursieren Gerüchte, dass nur "trockene" Kinder in den Kindergarten aufgenommen werden, Windelkinder hingegen abgelehnt werden können. Das stimmt nicht.

Es gibt zwar tatsächlich hin und wieder Kindergärten, die sich weigern, Dreijährige mit Windeln aufzunehmen. Diese Ablehnung ist aber rechtlich nicht haltbar. Außerdem stehen inzwischen vielerorts Zweijährige vor den Kindergartentüren, die diese "Pseudoaufnahmebedingung" sowieso nicht erfüllen können.

Die Situation ist folgende:

- ☞ Es gibt das Recht auf einen Kindergartenplatz mit drei Jahren, unabhängig, ob ein Kind trocken ist oder nicht.
- ☞ Die Eltern treten dank besserem Wissen über die Sauberkeitsentwicklung selbstbewusster auf, was aber meist gar nicht nötig ist, da auch die Erzieherinnen zu kompetenten Ansprechpartnerinnen in Sachen kindgemäße Sauberkeitserziehung geworden sind.
- ☞ Eine Windel oder ein Windelhöschen ist im Kindergarten kein Problem.

Windeln sind meist nur für kurze Zeit nötig, denn mit etwa drei Jahren sind die meisten Kinder so weit, trocken zu werden. An den dann nötigen Lernschritten fehlt es im Kindergarten auch nicht; Modelle zum Nachahmen, wie man es richtig macht, gibt es genug. Die Kindergartentoiletten sind erfreulicherweise attraktiver geworden, meist sogar weit kindgemäßer als die Familienklos. Bei der Eingliederung in die Gruppe schauen die Kleinen den Großen vieles ab, auch wann und wie man *zur* Toilette geht.

## So klappts auf der Toilette

- ☞ Die einzelnen Handgriffe nacheinander erklären, geduldig und ohne Hektik
- ☞ die Toilette leicht ersteigbar gestalten und einen sicheren Sitz bieten
- ☞ das Toilettenpapier in greifbarer Nähe und einen problemlosen Zugang zum Wasserhahn schaffen
- ☞ und – wenn mal was schief geht – nicht schimpfen.

Die Erfahrung zeigt, dass die meisten Kinder innerhalb von zwei Monaten im Kindergarten trocken werden, immer vorausgesetzt, ihre Blasenkontrolle ist bereits ausgereift.

## Die Legende vom frühen Sauberwerden

Eine möglichst frühe und intensive Sauberkeitserziehung kann die Entwicklung der Blasen- und Darmkontrolle nicht beschleunigen. Das beweist gerade erneut eine große Studie aus der Schweiz. Bei 96 Prozent der Kinder, die in den 50er Jahren geboren wurden, hatten die Eltern bereits am Ende des ersten Lebensjahres mit der Sauberkeitserziehung begonnen, da sie an einen frühen Erfolg ihres Sauberkeitstrainings glaubten und das Stoffwindelwaschen auch sehr aufwändig war. Von den Kindern, die in den 70er Jahren geboren wurden, wurden nur noch 20 Prozent vor dem ersten Geburtstag "getopft". Diese Kinder wurden dadurch durchschnittlich 1300-mal weniger auf einen Topf gesetzt als die Kinder aus den 50er Jahren. Völlig unabhängig hiervon waren alle Kinder zum gleichen Zeitpunkt stabil trocken geworden: Tagsüber im Durchschnitt mit 28 Monaten, nachts im Durchschnitt mit 33 Monaten, wie übrigens weltweit.

Die zwischen dem ersten und zweiten Geburtstag "trockenen" oder "sauberen" Kinder der ersten Generation machten nach Aussagen von Prof. Dr. Remo Largo, dem Leiter der Schweizer Studie, nur deshalb nicht mehr in die Windeln, weil sie von ihren Müttern bis zu 10 mal am Tag auf den Topf gesetzt würden. Diese rigorose elterliche Kontrolle nennt man Pseudo-Trockenheit oder Pseudo-Sauberkeit, um sie von der echten Kompetenz einer Blasen- und Darmkontrolle des Kindes unterscheiden zu können. Übernehmen die Eltern mal nicht die

Kontrolle über Darm oder Blase, so sind diese Kinder – wie alle anderen in diesem Alter – eben noch nicht sauber.

## Wandel in der Sauberkeitserziehung

Das neue Wissen über die Sauberkeitsentwicklung wird von den Eltern immer mehr aufgegriffen und in erfolgreiche Sauberkeitserziehung umgesetzt. Es sind wenige Eltern, die ihr Kind vor dem 20. Lebensmonat sauber bekommen wollen.

Die Tatsache, dass die Entwicklung der Blasen- und Darmkontrolle ein Reifungsprozess ist, heißt noch lange nicht, dass die Eltern nichts zum Sauberwerden beitragen können. Um wirklich selbstständig sauber zu

## Druck bringt nichts

Es lohnt sich für Eltern, bereits vorab über die Sauberkeitserziehung nachzudenken. Denn unter den Grundschulkindern, die wegen massiver Einnässprobleme beim Kinderarzt oder in Beratungsstellen vorgestellt werden, sind auffallend viele, mit denen besonders früh und rigide eine Sauberkeitserziehung versucht wurde.

Ein unangebracht früher Startzeitpunkt oder eine Verschärfung der Sauberkeitserziehung bei ausbleibendem Erfolg bewirken für sich genommen zwar kein Einnässen, jedoch sind sie Zeichen eines Erziehungsstils, der massive Beziehungsprobleme mit sich bringt, die über die Blasenfunktion hinaus die kindliche Entwicklung belasten.

werden, braucht man Vorbild und Unterstützung. Wenn ein Kind Anzeichen von Harndrang oder Darmdruck zeigt und vor allem erstes Interesse an der Toilette und den dort ablaufenden Vorgängen signalisiert, kann man auf seine Eigeninitiative zählen, nun auch bald sauber werden zu wollen. Jetzt sollten die Eltern sich als Modell und zusätzlich Töpfchen oder Toilette anbieten, aber nicht deren Benutzung einfordern.

Übernimmt ein Kind mehr und mehr von diesen Hygienetätigkeiten selbst, so müssen die Eltern die Aufgaben schrittweise in die kindliche Verantwortung übergeben. Der Part der Eltern wird dann ein anderer: nämlich anfangs noch den Toilettengang zu begleiten, bald nur noch im Notfall einzugreifen und dem Kind zuzutrauen, die Anforderungen alleine zu bewältigen.

Gerade bei der Sauberkeitserziehung vermuten Spezialisten, dass Eltern einerseits ihre Kinder mit überzogenen Vorstellungen überfordern, andererseits aber ihre selbstständigen Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten missachten. Ein Kind sollte jede Maßnahme, die an ihm vorgenommen wird, nach seinen Kräften mitmachen, wobei ihm frühzeitig angeboten werden sollte, aktiv in den Ablauf einzugreifen, um schließlich die Handlung selbstständig durchführen zu können.

Aus der Beratungssituation ist bekannt, dass Windelkinder, die sich an ihrer Reinigung beteiligen dürfen, sich fürs Sauberwerden interessieren. Das Trocken-/Sauberwerden geht mit einem Selbstbewusstseins-Schub einher, der auch Auswirkungen auf Selbstständigkeitstendenzen in anderen Bereichen hat. Ein sauberes Kind will sich auch bald selbst waschen, sich allein anziehen und allein essen. Es gibt sogar Hinweise, dass Eltern "sauberen" Kindern mehr zutrauen, ihnen auch andere Aufgaben in Eigenverantwortung übergeben.

Selbst wenn die Blasenkontrolle einige Jahre Zeit braucht, ist das gar nicht so selten und keineswegs problematisch oder gar bedenklich im Hinblick auf die weitere Entwicklung eines Kindes. Erst ab dem fünften Geburtstag spricht man vom Einnässen. Der Kinderarzt wird dann "schmerzfrei" abklären, ob hierfür organische Ursachen verantwortlich sein könnten. In den meisten Fällen ist dies nicht der Fall. Das spielerische Einlernen eines normalen Toilettenverhaltens und gezielte Hilfestellungen bei der Bewältigung mitunter recht belastender Alltags lassen meist die noch bestehenden Hürden verschwinden und das Ziel "sauber" näher rücken.

*Gabriele Haug-Schnabel, in Forschung, Lehre und Beratung tätige Humanethologin, lebt mit ihrer Familie in Kandern.*