

Ich brauche keine Windel mehr!

Die Sauberkeitsentwicklung Zweijähriger

GABRIELE HAUG-SCHNABEL

Das dritte Lebensjahr ist für die meisten Kinder die Zeit des „Trockenwerdens“, zumindest tagsüber. Einerseits ist das ein physiologischer Prozess, andererseits hilft eine unterstützende Begleitung durch die das Kind umgebenden Erwachsenen.

Viele Zweijährige lernen vor ihrem dritten Geburtstag, Töpfchen oder Toilette zu benutzen. Einige wenige von ihnen haben diese Entwicklungsaufgabe bereits beeindruckend früh, nämlich als Einjährige, bewältigt. Die Statistik zeigt, dass 80 % der Fünfjährigen über eine perfekte Blasen- und Darmkontrolle verfügen. Hierzu gehören einige Entwicklungsschritte, liebevolle Begleitung und Selbstbewusstsein.

Das „Sauberwerden“ kann als individueller Entwicklungsprozess auf dem jeweils kulturspezifischen Weg zu Autonomie und Körperkontrolle verstanden werden. Neben komplexen physiologischen Reifungsprozessen nimmt auch die Entwicklungsbegleitung nachweislich Einfluss auf die kontrollierte Abgabe von Harn und Kot. Wichtige Faktoren für das Erreichen des Abschieds von der Windel sind

- die neurophysiologische Ausstattung eines Kindes,
- seine individuelle Entwicklungsgeschwindigkeit,
- aber auch das vom Kind erlebte Beziehungsgeschehen,
- die elterlichen Erziehungsvorstellungen und das damit im Zusammenhang stehende Pflegeverhalten weiterer Bezugspersonen sowie
- die Erwartungen und Anforderungen der für das Kind relevanten kulturellen Lebensumwelt.

Die körperliche Entwicklung

Die Körpersignale Harn- und Kotdrang unterliegen einem Reifungsprozess, bevor das Kind zeitnah und ortsgebunden darauf reagieren kann. Säuglinge nehmen über propriorezeptive Sinneszellen am Harnröhrenausgang sowie über Thermo- und Feuchtigkeitsrezeptoren in der umgebenden Haut den anfangs noch unwillkürlichen Harnaustritt wahr. Im Durchschnitt zwischen 18 und 24 Monaten (ein für den Start eines neuen Ent-

„Ich brauche eine neue Windel“ – das selbst zu merken und kundzutun ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum Leben ohne Gewickeltwerden.

wicklungsschrittes recht langer Zeitraum) entwickelt sich durch Ausreifung der Pyramidenbahnen die Wahrnehmung für eine sich füllende Blase im Gehirn: der Harndrang. An diesem Körpersignal können unterstützende Erziehungsmaßnahmen ansetzen, was beeindruckende Erfolge einiger Einjähriger zeigen. Hat das Kind jedoch noch keine Wahrnehmung für den Harndrang, wird es selbst vom Austreten des Harns überrascht und kann nicht „präventiv“ aktiv werden. Das Körpersignal Kotdrang entwickelt sich vergleichbar im Ablauf. Hier reifen die Pyramidenbahnen zur Wahrnehmung der Darmkontraktionen zwischen dem 16. und 24. Monat aus. Kotdrang ist eindeutiger, leichter erkennbar und somit früher beantwortbar.

Allgemein gilt, dass irgendwann zwischen Ende des ersten und Anfang des zweiten Lebensjahres – mit großer individueller Varianz – die neuronalen Voraussetzungen soweit ausgereift sind, dass die meisten Kinder jetzt Harn- und Kotdrang spüren und ihre Blasen- oder Darmentleerung bewusst wahrnehmen, was zum Beispiel an einer veränderten Körperhaltung oder einem starren Blick bereits kurz vor der Entleerung festzustellen ist. Jetzt sind begleitende Erziehungsmaßnahmen am erfolgreichsten, denn nach dem Ausreifen der physiologischen Voraussetzungen lernt das Kind durch Modell und Nachahmung, aber auch durch liebevolle Anleitung die für den jeweiligen Kulturkreis üblichen Toiletengewohnheiten.

Stationen auf dem Weg zum Erfolg

1. Das Kind wird auf die Kontraktionen der sich füllenden Blase oder des aktiv werdendes Darms aufmerksam, was an veränderter Körperhaltung, Spielabbruch, manchmal auch an Blicken zur Bezugsperson deutlich wird.
2. Typisch ist nun eine Meldung im Nachhinein, bei der das Kind die bereits vollzogene Abgabe von Urin oder Kot mitteilt: „Hab Pipi (oder Kacka) gemacht!“
3. Recht schnell – mitunter innerhalb weniger Tage – begreift das Kind die zeitliche Kopplung zwischen dem stärker werdenden Signal Harndrang und der nachfolgenden Urinabgabe, ebenso erkennt es den ankündigenden Kotdrang als Vorboten einer nachfolgenden Darmentleerung.
4. In einem häufig auftretenden nächsten Schritt versuchen viele Kinder das Geschehen hinauszuzögern oder gar zu verhindern, indem sie bei Harn- oder Kotdrang zu trippeln oder zu tänzeln beginnen oder individuelle Haltemanöver einzusetzen versuchen, alles, um nicht im Spiel oder bei einer spannenden Aktivität unterbrochen zu werden. Jetzt sollte das Kind liebevoll, aber konsequent zum Topf oder zur Toilette begleitet werden. Dies führt ihm nicht nur den Zusammenhang zwischen dem wichtigen Signal und der zeitnahen Notwendigkeit zur Abgabe vor Augen, sondern auch die jeweils kulturübliche Konsequenz aufgrund dieser Wahrnehmung.
5. Bereits nach wenigen Tagen oder Wochen der Übungsphase kann ein Kind die bevorstehende Abgabe nicht nur rechtzeitig melden, sondern sie auch im Notfall etwas hinauszögern, um nach Aufsuchen der Toilette Blase oder Darm gezielt zu entleeren.
6. Der nächste, allerdings noch Wochen oder Monate dauernde Schritt ist die sogenannte prophylaktische Harnabgabe: Vor einem Spielplatz- oder Schwimmbadbesuch oder vor dem Stadtbummel geht das Kind zur Toilette, um nun willentlich ohne vorher verspürten Harndrang auch kleinere Urinmengen abgeben zu können. Das scheint nach unseren Auswertungen für viele Kinder die größte Herausforderung bei der Blasenkontrolle am Tag zu sein.
7. Der letzte der sieben Schritte, der tatsächlich bei einigen Kindern erst Jahre nach der perfekten Blasen- und Darmkontrolle am Tag stattfindet, ist das nächtliche Durchschlafen ohne eine unkontrollierte Harnabgabe ins Bett. Genetische Faktoren können auf den Erfolgszeitpunkt Einfluss nehmen.

„Musst du mal?“

Die allermeisten Zweijährigen sind nachts noch nicht trocken, was durchaus alters- und entwicklungsgemäß ist. Tagsüber klappt es bei einigen Zweijährigen schon, mit Hilfe die Toilette rechtzeitig zu erreichen, jedoch sind „Unfälle“ durchaus normal. Den Kot bereits kontrolliert abgeben zu können, scheint schon etwas mehr Zweijährigen zu gelingen. Die meisten Zweijährigen verfügen jedoch noch über keine perfekte Blasenkontrolle, denn das würde nicht nur bedeuten, dass kein Urin mehr unkontrol-

liert in die Hose geht, sondern auch dass das Kind eine dringende Harnabgabe kurzfristig hinauszögern sowie prophylaktisch einleiten kann. Selbst ein Fünftel der Fünfjährigen haben noch nicht alle sieben Schritte bewältigt.

Kulturspezifische Entwicklungspfade bei Blasen- und Darmentleerung

Die nordamerikanische und europäische Sichtweise gehen davon aus, dass Kinder erst gegen Ende des zweiten Lebensjahres für eine Sauberkeitserziehung bereit und zugänglich sind und dass vor allem die Nachahmung der Eltern, Geschwister und auch etwas älterer Kinder, zum Beispiel in der Tagespflege oder Kita, wichtig ist, damit ein Kind die für den jeweiligen Kulturkreis üblichen Toilettengewohnheiten übernehmen kann. Spannenderweise gibt es jedoch kulturelle Unterschiede, obwohl es sich beim gesamten Geschehen um einen, zumindest in der Basis angelegten, genetischen Reifungsprozess handelt. So können afrikanische Kinder trotz identischer neurophysiologischer Ausstattung tatsächlich einige Monate früher trocken und sauber werden (zumindest die ersten vier Erfolgsschritte schneller bewältigen). Hier spielt der von Lebensbeginn an intensivere Körperkontakt mit den Bezugspersonen eine stimulierende Rolle sowie deren schnelle Reaktion auf Körpersignale des Kindes (aufwendige Kleidung und Toilettensuche entfallen) und auch frühe, vielfältige motorische Stimulationen, die sich offensicht-

lich nicht nur in früherem Sitzen und früherem Laufen, sondern auch in früherer Koordination der Entleerungsprozesse widerspiegelt. Emotionale Unterstützung, das klar geäußerte Vertrauen und die Benennung einzelner Erfolgsschritte sind die Aufgabenanteile, die die Erwachsenen jetzt zu erbringen haben.

Insgesamt ein Entwicklungsschub

Eine – zumindest tagsüber – perfekte Blasen- und Darmkontrolle hat weitreichende Konsequenzen für das Selbstkonzept. Es handelt sich beim Sauberwerden nicht nur um das kontrollierte Entleeren von Blase und Darm, sondern um eine ganz elementare Erfahrung von sich selbst, nämlich selbstständig zu werden, sich als Urheber von Wirkungen zu erkennen, die Kontrolle über Situationen zu übernehmen – alles Erfahrungen, die das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken.

Für die Zweijährigen im Übergangsbereich zur Sauberkeitskontrolle ist die Bedeutsamkeit einer achtsamen Begleitung in Pflegesituationen eindeutig nachgewiesen. In Tagespflege und Krippe ist es als ein Vertrauensbeweis zu sehen, dass sich das Kind von der Tagesmutter oder seinen Bezugserziehern wickeln lässt,

Windeln sind ja für Kinder und (Tages-)Eltern durchaus praktisch: Das Spiel muss nicht unterbrochen werden, unterwegs muss nicht ganz plötzlich sofort eine Toilette her. Trotzdem wollen die (meisten) Zweijährigen auch in dieser Hinsicht selbstständig werden.

weshalb diese mit größter Zugewandtheit agieren sollten. Die Begleitung dieser Entwicklungsaufgabe ist eine pädagogische Herausforderung für die Bezugspersonen zu Hause und in der Tagespflege, denn sie führen das Kind von der anfangs großen Abhängigkeit von Pflegemaßnahmen hin zu immer größer werdender Autonomie. Ihre Rolle ist die Unterstützung beim eigenaktiven Bewältigen der anstehenden Schritte auf dem Weg, sich selbst versorgen zu können. Entwicklungsbegleitung bedeutet in diesem Zusammenhang, dem Kind bei jeder Pflegemaßnahme, die an ihm vorgenommen wird, frühzeitig anzubieten, sich aktiv am Ablauf zu beteiligen, um schließlich Schritt für Schritt die Gesamthandlung selbstständig durchführen zu können.

Zeitgleich mit dem Trotzalter

In dieser Entwicklungsphase ist es wichtig, den Widerstand des Kindes als Zeichen seines Entwicklungsfortschrittes zu verstehen und sich vor Augen zu führen, dass sich Kindheit zwischen den großen Eckpfeilern Abhängigkeit und Autonomie abspielt, wobei das Lernziel die Autonomie im Sinne einer über die Jahre zunehmenden Selbstbestimmung und Eigenkontrolle und damit einhergehenden abnehmenden Fremdbestimmung ist.

Nach dem Einsetzen des Ich-Bewusstseins zwischen 18 und 24 Monaten nimmt die Autonomieentwicklung rasant und vehement zu. Das Kind wird sich seiner selbst bewusst. Zweijährige sammeln Erfahrungen mit ihrem eigenen Willen, jetzt erkämpfen sie sich immer mehr Wissen, Kenntnisse, Fähigkeiten und Freiräume auch gegen Widerstände, deshalb sind unkooperative Phasen typisch. Erste Autonomiekonflikte entbrennen dadurch, dass das Kind jetzt sein eigenes Handlungsziel vor Augen hat. Dieses kann den aktuellen Vorstellungen der Bezugsperson im Wege stehen, oder das Kind merkt, dass es die sich vorgenommene Handlung noch nicht selbst durchführen kann oder womöglich nicht durchführen darf. Jetzt ist mit einem Zusammenbruch zu rechnen: Das aktive Kind stößt immer wieder an seine Grenzen, und zwar an die von Erwachsenen von außen gesetzten genauso wie an die eigenen, da seine fein- und grobmotorischen, aber auch seine sprachlichen Möglichkeiten noch sehr begrenzt sind (vgl. Haug-Schnabel 2012).

Aber Blasen- und Darmentleerung nehmen keine Rücksicht darauf, dass das Kind im Moment keinen Toilettengang eingeplant hat: Wenn sie entsprechend voll sind, entleeren sie sich. Die notwendige anschließende Reinigung wird zu einer alle stressenden, für Zweijährige typischen Verweigerungssituation, bei der es wichtig ist, diese nicht zu einem Machtkampf werden zu lassen. Zieht sich der Erwachsene in dieser „Krise“ auf seine Machtposition zurück, womöglich aus Angst vor Kontrollverlust, kann das Kind nicht die sichernde Erfahrung machen, dass es sich, auch ohne einen Zuwendungsverlust befürchten zu müssen, deutlich vom Erwachsenen abgrenzen darf und trotzdem Unterstützung erlebt.

Die nasse Hose – ganz normal

Intensiv spielende Zweijährige werden häufig vom „Spieleifer-nässen“ überrascht: Am Trippeln und Tänzeln sieht man, dass das Kind den zunehmenden Harndrang spürt, sich aber im Moment nicht vorstellen kann, die Spielsituation zu unterbrechen, um kurz zur Toilette zu gehen und dann wieder ins Spiel zurückzukehren. Deswegen braucht es in dieser Übergangszeit pädagogische Unterstützung. Man kann Spieleifer-nässen versuchen zu verhindern, indem vor besonders attraktiven Spielzeiten noch-

Selbstständig Töpfchen oder Toilette aufsuchen können: für Kinder bei ihren Autonomiebestrebungen eine wichtige Erfahrung.

mal in aller Ruhe ein Gang zur Toilette angeboten oder begleitet wird. In der Akutsituation, wenn das Trippeln oder Tänzeln in einer Spielaktion im Garten mit anderen Kindern bereits zu beobachten ist, eignet sich das Spielelement „Verzaubern“ oder „Einfrieren der Spielgruppe“, damit das betroffene Kind zur Toilette eilen und sofort nach seiner Rückkehr mit seinen wieder entzauberten oder aufgetauten Kameraden weiterspielen kann. Neue Kitas nehmen sogar durch bauliche Maßnahmen auf Rennfahrer im Außengelände Rücksicht, indem die „eroberten“ Fahrzeuge – wenn es eilt – direkt vor dem Toilettenbereich geparkt werden können, um nach Pipimachen und Händewaschen wieder mit dem Fahrzeug starten zu können.

Am Anfang Begleitung, später Rückzug

Anfangs sind praktische und emotionale Unterstützung beim Sauberwerden angesagt. Genauso wichtig sind ein klar vermitteltes Zutrauen, dass das Kind diese schwierige Aufgabe bald selbst erledigen können, sowie das Benennen einzelner Erfolgsschritte, die sich abzeichnen. „Siehst du, fast hätte es bis zur Toilette gereicht! Nächstes Mal sind wir beide schneller!“

Später scheint von genauso großer Bedeutung zu sein, die Verantwortung schrittweise an das Kind zu übergeben. Übernimmt ein Kind immer mehr der Hygienetätigkeiten selbst, so müssen sich die Erwachsenen parallel immer mehr zurückziehen. Windelkinder, die beim Wickeln mithelfen dürfen, sich an ihrer Reinigung und Pflege beteiligen und ihre Produkte selbst runterspülen dürfen, interessieren sich auch mehr für das Sauberwerden. Die Unterstützung wird zunehmend reduziert. Anfangs reicht es den Bezugspersonen bereits, dass das Kind rechtzeitig meldet: Ich muss! Den Rest aller dann anstehenden Toilettenaufgaben übernehmen sie gerne noch – auch aus Gründen hygienischer Kontrolle.

Ein Leben ohne Windel bedeutet für den Erwachsenen viel mehr als für das Kind. Dies kennt es nämlich noch nicht. Keine Windel mehr zu brauchen, aber sonst alles beim Alten zu belassen – ich melde mich und Papa, Mama oder pädagogische Fachkraft erledigen den Rest – scheint ihm nicht Ansporn genug. Erst das wirkliche Selbstständigwerden auf der Toilette ist für ein Kind lustvoll und zielführend. Dazu gehören: die Körpersignale rechtzeitig wahrnehmen, richtig einordnen können, genau wissen, was man dann machen muss, und zwar alleine! Es macht ein Kind stolz,

- allein auf die Toilette gehen zu dürfen,
- dort eigenwillig und selbstkontrolliert ausscheiden zu können,
- ohne Hilfe klarzukommen,
- sich selbst reinigen zu können,
- nicht mehr kontrolliert zu werden
- und nur noch auf eigenen Wunsch hin zu einer (fremden) Toilette begleitet zu werden.

Die Erfahrungen aus Beratungssituationen deuten darauf hin, dass viele Eltern und weitere Bezugspersonen offensichtlich den richtigen Zeitpunkt verpassen, dem Kind die Verantwortung für seine Hygienemaßnahmen zu übergeben. Sein Selbstständig-

keitswunsch wird nicht unterstützt, außerdem wird dem Kind nicht vermittelt, dass das Unternehmen Blasen- und Darmkontrolle nun seine Aufgabe ist. Das Kind zieht sich zurück, was dann fälschlich als kindliches Desinteresse gedeutet wird.

Für Zweijährige ist Scham ein Thema

Schamgefühle sind eine Chance für das Kind, sich abgrenzen und schützen zu können. Unabhängig davon, wann Signale beginnender Scham beobachtet werden, müssen diese konsequente Verhaltensänderungen bei den Erwachsenen nach sich ziehen. Gerade der Ausscheidungsbereich wird früh mit Scham belegt, um hier stabile Selbstständigkeitstendenzen entwickeln zu können. Bei entwürdigenden Hosenchecks (übergriffiges Reingreifen in die Hose, ob diese noch trocken ist) verliert das Kind Zutrauen in seine Eigenregulation, womöglich auch den Mut, diese Herausforderung selbstständig in Angriff zu nehmen. Beratungsergebnisse legen nahe, dass ein Kind nach mehrmaliger verletzender Beschämung den Gesamtvorgang und die daran beteiligten Körpersignale ausblendet, was vom Erwachsenen fälschlicherweise als „Er (oder sie) merkt gar nicht, wenn alles nass ist“ gedeutet wird.

Zuwendung an anderer Stelle

Es muss sich lohnen, trocken und sauber zu werden. Der zugewandte 1:1-Kontakt beim Wickeln oder bei der Begleitung zur Toilette muss beim Sauberwerden des Kindes durch andere Zuwendungsrituale ersetzt werden. Wenn alles gut läuft, geht das Sauberwerden bereits bei Zweijährigen mit einem Selbstbewusstseinschub einher, der auch Auswirkungen auf Selbstständigkeitstendenzen in ganz anderen Bereichen hat. Ein sauberes Kind will sich auch selbst waschen, sich allein anziehen und allein essen. Erwachsene trauen „sauberen“ Kindern mehr zu als gleichaltrigen Windelträgern und übergeben ihnen anspruchsvolle Aufgaben in Eigenverantwortung, was deren Entwicklungsprozesse wiederum anfeuert.

Literatur

- Haug-Schnabel, Gabriele: **Wie Kinder sauber werden können – Was Sie als Eltern wissen müssen, damit das Sauberwerden klappt.** Ratingen: ObersteBrink 2008 (7. Aufl.)
- Haug-Schnabel, Gabriele: **Physiologische und psychologische Aspekte der Sauberkeitsentwicklung.** KiTaFachtexpte 2001. Download: www.kita-fachtexpte.de/fileadmin/website/FT_haug_schnabel_2011.pdf
- Haug-Schnabel, Gabriele: **Die Sauberkeitsentwicklung unter dem Aspekt des Erlangens von Autonomie und Kontrolle.** KiTaFachtexpte 2011. Download: www.kita-fachtexpte.de/fileadmin/website/KiTaFT_Haug_Schnabel_II_Sauberkeitsentwicklung_2011.pdf
- Haug-Schnabel, Gabriele: **Der Umgang mit Aggression ist eine Entwicklungsaufgabe. Konflikte sind Teil der Kooperation – nicht ihr Gegensatz.** In: Kalcher, A. M., Lauerermann, K. (Hrsg.): **Die Macht der Aggression.** Wien: G&G 2012, S. 47-65