



Ich brauch' keine Windel mehr!

Typische Entwicklungsschritte erkennen und achtsam unterstützen

Trocken- und Sauberwerden sind große Aufgaben für ein Kind. Eine aufmerksame und sensible Begleitung durch die Bezugspersonen in Kita und Zuhause ist besonders wichtig.

von Gabriele Haug-Schnabel

Wie werden Kinder windelfrei? Bei den allermeisten Kindern verläuft dieser Prozess unproblematisch innerhalb eines relativ großen Zeitraums von ungefähr vier Jahren – allerdings auf recht individuellen Wegen. Über 80% der Eltern haben Angst, bei dieser Erziehungsleistung zu scheitern. Und auch Erzieherinnen fürchten Misserfolge bei der Sauberkeitserziehung mehr als Probleme beim Mittagsschlaf oder bei Mahlzeiten – eine Erfahrung, die wir bei Teamfortbildungen in den letzten Jahren vermehrt machen. Vielleicht liegt es daran, dass das Windelfreiwerden tatsächlich eine „Aufgabe für mindestens zwei“ ist. Nämlich eine Entwicklungsaufgabe seitens des Kindes und eine erzieherische Herausforderung seitens der Erwachsenen, die Achtsamkeit und Sensibilität verlangt.

Bei der Sauberkeitserziehung kann man vieles richtig, aber auch einiges falsch machen! Neben physiologischen und entwicklungspsychologischen Voraussetzungen für diesen Entwicklungsprozess spielen auch elterliche Erziehungsstile und die damit verbundene Vorstellung von Pflege eine wichtige Rolle. Aber auch die Entwicklungsbegleitung in der außerfamiliären Betreuung nimmt Einfluss und kann hilfreich oder be-



lastend sein. Eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern ist notwendig, da die Erziehungsvorstellungen von Eltern und Erzieherinnen voneinander abweichen können.

Zeichen richtig deuten

Kinder entleeren Blase und Darm anfangs unbewusst, der Zeitpunkt ist aber „von außen“ recht bald bemerkbar. Babys scheinen schon früh am Harnröhrenausgang und an den Schleimhäuten des Anus den Abgang des warmen Urins sowie die Kotabgabe in unspezifischer Form wahrzunehmen und relativ oft mit minimalen, jedoch spezifischen Körperbewegungen darauf zu reagieren. Aufmerksame Erwachsene können die typischen Zeichen bald richtig deuten, da viele Kinder direkt vor oder im Entleerungsmoment kurz grimassieren, einen speziellen und bald wiedererkennbaren

Laut von sich geben, Körperzittern zeigen oder sich individuell typisch bewegen.

Nach dem Ausreifen der neurophysiologischen Voraussetzungen spielen auch das Modell der Eltern und die Möglichkeit, deren Verhalten beim Toilettengang nachzuahmen, eine große Rolle. Spüren Fachkräfte

amerika wird die Mehrzahl der Kinder im dritten Lebensjahr zumindest tagsüber trocken, viele aber auch schon um ihren zweiten Geburtstag. Verschiedene Faktoren können diesen Prozess beeinflussen:

■ Etwas früher werden jene Kinder trocken, die außerfamiliär gut betreut werden, da hier die anderen

Kinder als Modelle auf ähnlichem Niveau gesehen werden, die zur Nachahmung anregen.

■ Es gibt Stressauslöser, die die Blasenkontrolle stören können, wie eine angsterzeugende, einschränkende Umgebung. Immer wieder werden Änderungen der Familienstruktur und auch Betreuungswechsel als vermutete Ursache für Rückschläge genannt. Die Geburt eines Geschwisterchens, die Trennung der Eltern, aber auch ein Umzug

können sich derart auswirken. Suchen Sie deshalb den Austausch mit den Eltern, um möglichen Ursachen auf die Spur zu kommen. Fällt der Krippen- oder Kitastart in die Phase des Windelfreiwerdens, kann auch das zu Rückschlägen führen. Machen Sie Eltern gegebenenfalls auf diese mögliche Ursache aufmerksam und erläutern Sie die Hintergründe.

■ Völlig normal sind vereinzelte, mitunter auch länger anhaltende Rückfälle in Phasen nicht perfekter Blasen- oder Darmkontrolle.

Ein Schritt nach dem anderen:

■ Das Kind wird auf Signale von Blase und Darm aufmerksam.

■ Es meldet im Nachhinein eine Harn- oder Kotabgabe. Das Kind muss die ankündigenden Signale erst kennenlernen und die Kopplung zwischen Harndrang und nachfolgender Urinabgabe begreifen. Anfangs reagiert es ausschließlich auf

Von Anfang an ohne Windeln

Mütter aus sogenannten traditionellen Gesellschaften, vor allem aus warmen bis heißen Klimazonen Südamerikas, Afrikas oder Asiens tragen ihre Kinder häufig unbedeckt mit sich. So bemerken sie die Signale des Kindes für eine anstehende Entleerung frühzeitig und halten es sofort etwas von ihrem eigenen Körper weg, um nicht beschmutzt zu werden. Der häufige (unbedeckte) Körperkontakt, die frühen Reaktionen auf die Körpersignale der Kinder und die vielfältig anregenden motorischen Stimulationen der Säuglinge beim spielerischen Kontakt werden als Gründe dafür angesehen, dass es z.B. afrikanischen Kindern gelingt, relativ bald – deutlich früher als europäischen – ihre Blase und ihren Darm zu kontrollieren.

ein erstes Interesse des Kindes an diesem Großthema, z. B. durch den Wunsch, andere Kinder auf die Toilette zu begleiten, scheint dies ein günstiger Zeitpunkt zu sein, mit einer behutsamen Sauberkeitserziehung zu beginnen. Eine altersgemäße Unterstützung ist wichtig: Nimmt das Kind erstmals seinen Harn- oder Kotdrang wahr, sollte das erkannt und darauf reagiert werden. Eltern kennen die Signale ihres Kindes und sind deshalb auch hier ein wichtiger Gesprächspartner. Um in der Einrichtung konsequent handeln zu können, sind außerdem enge Absprachen zwischen den pädagogischen Fachkräften notwendig. Eine zu frühe und damit überfordernde Erziehung oder Druck, der über Strafen auf das Kind ausgeübt wird, behindern diesen Entwicklungsschritt.

Die meisten Kinder können zuerst den Darm kontrollieren, dann die Blase am Tag und zuletzt die Blase in der Nacht. In Europa und Nord-



den Urinabgang, bald kann es bereits den Harndrang melden.

■ Viele Kinder reagieren auf Harndrang: Sie versuchen, ihn durch kleine motorische Bewegungen wie Tripeln oder Tänzeln zu unterdrücken.

■ Das Kind meldet eine bevorstehende Abgabe rechtzeitig, sodass es den Weg zur Toilette noch trocken schafft.

■ Es kann nun auch willentlich Harn lassen, d. h. prophylaktisch z. B. vor dem Besuch des Schwimmbads. Übung ist nötig, denn jetzt muss das Kind, ohne Harndrang zu spüren, den Schließmuskel öffnen.

■ Ganz schwierig ist das Hinauszögern einer anstehenden Harnabgabe, wenn keine Toilette in der Nähe ist; viele Kinder können dies erst mit vier Jahren.

■ Am längsten dauert es, bis Kinder nachts ohne Harnabgabe durchschlafen können oder bei viel Flüssigkeitsaufnahme am Abend nachts rechtzeitig erwachen und zur Toilette gehen.

■ Das Körpersignal Kotdrang entwickelt sich vergleichbar, ist jedoch wegen seiner größeren Eindeutigkeit meist früher und störungsfreier in problemlose Toilettengänge umzusetzen.

Wichtige 1:1-Kontakte erhalten

Die Bedeutung bewusst gestalteter Beziehungsintensität bei alltäglichen Interaktionen wie Wickeln, Waschen, Anziehen und Füttern wurde seit den anregenden Arbeiten von Emmi Pikler im Laufe der Zeit immer deutlicher. Die sogenannten beziehungsvollen Pflegesituationen werden als Höhepunkte gemeinsamer Aufmerksamkeit gesehen. Die Aufnahme von Kindern unter drei in Kindergärten hat zu einem neuen Blick auf die kindliche Pflege beigetragen, weg von einer hygienischen Pflichtübung hin zu einer ganz bewusst gestalteten beziehungsstiftenden Handlung.

Dennoch zeigen Untersuchungen, dass man durch diese besonders zugewandten Wickelzeiten nicht automatisch den Zeitpunkt des Windelfreiwerdens vorverlegen kann. Verschiedene Punkte können hierfür verantwortlich sein: Ein Windelkind (mit seinen zwei bis maximal drei Wickelzeiten am Tag) macht zwar mehr Arbeit als ein bereits tro-

ckenes Kind, aber eindeutig weniger Mühe als ein Kind, das „auf dem Weg, windelfrei zu werden“ deutlich häufiger zur Toilette gebracht, gereinigt und neu angezogen werden muss. Angesichts des unzureichenden Betreuungsschlüssels in Krippen macht sich diese Tatsache durchaus bemerkbar.

Für die Kinder ist folgender Punkt bedeutsam: Es muss sich lohnen, trocken zu werden. Das heißt, ein Kind sollte dadurch, dass es jetzt von allein und rechtzeitig zur Toilette gehen kann, keinen Zuwendungsverlust erleiden und weiterhin intensive Momente der ungeteilten Aufmerksamkeit erleben. Z. B. indem es anfangs weiterhin zur Toilette begleitet wird, indem diese Zeit für Gespräche

genutzt und vor der Toilettentür weiterhin das beliebteste Wickellied gesungen wird. Später werden andere Eins-zu-Eins-Kontakte gewählt.

Schritt in die Autonomie

Vor allem die letzten Schritte der Sauberkeitsentwicklung fallen bei vielen Kindern in die Zeit der

Autonomiephase. Zwischen 15 und 22 Monaten setzt das Ich-Bewusstsein ein. Das Kind wird sich bewusst, dass es selbst der Ausgangspunkt seiner Handlungen und Wünsche ist, es will zunehmend selbstbestimmt handeln. Das ist auch der Zeitpunkt, ab dem viele Kinder einzelne Abschnitte auf dem Weg des Sauberwerdens selbst in die Hand nehmen wollen. Das heißt aber auch, dass die Erwachsenen schrittweise immer mehr von diesen Aufgaben in die Verantwortung des Kindes übergeben müssen. Die Erfahrung zeigt, dass sich Windelkinder, die sich am Wickeln aktiv beteiligen, auch für das Windelfreiwerden mehr interessieren. Auch müssen sich Eltern und pädagogische Fachkräfte vor Augen



führen, dass ein Leben ohne Windel für ein Kleinkind zunächst nicht viel bedeutet. Es kennt diese Situation nicht. Erst das selbstständige Handeln auf der Toilette ist für das Kind erstrebenswert. Deshalb sollte sich der Erwachsene zurücknehmen und die Toilettenaufgaben nicht weiterhin selbst übernehmen, nur um die Kontrolle zu behalten.

gereinigt wird. Scham ist eine Chance zur Abgrenzung und zum eigenen Schutz. Sie unterstützt Kinder dabei, ihr Nähe- und Distanzverhalten zu regulieren. Ein Verhalten, das Kinder auch bei vertrauten Menschen erst noch lernen müssen. Wenn die Scham des Kindes nicht respektiert und nicht entsprechend achtsam beantwor-

zogen. Respektieren Sie entsprechende Wünsche des Kindes. Und vermeiden Sie bspw. den „Hosentcheck“, also den Griff an oder in die Hose des Kindes, um zu prüfen, ob diese feucht ist. Ein solches Handeln wird vom Kind – besonders in der öffentlichen Gruppensituation – als entwürdigend empfunden.

Gemeinsam Erfolge erleben

Sobald Sie bei einem Kind Anzeichen einer anstehenden Harnabgabe erkennen, sollten Sie das klar formulieren: „Ich sehe, du musst Pipi. Merkst du es auch? Komm, wir gehen schnell ins Bad, dann geht das Pipi in die Toilette und nicht in die Hose.“ Es geht darum, gemeinsam mit dem Kind einen ersten Erfolg zu erleben. Selbst wenn es am Anfang nur die letzten Tropfen sind, die ins Töpfchen oder in die Toilette gelangen, erlebt das Kind, dass es aktiv dabei ist und zunehmend Einfluss nehmen kann. Freuen Sie sich mit dem Kind und teilen Sie seine Begeisterung.

Das macht ein Kleinkind stolz:

- allein auf die Toilette gehen dürfen
- dort eigenständig und selbstkontrolliert handeln
- allein, ohne Hilfe klarkommen
- sich selbst reinigen
- nicht mehr kontrolliert werden
- nur ausnahmsweise oder auf eigenen Wunsch zur Toilette begleitet werden

Noch ein Aspekt wird wichtig: Zeitgleich mit dem Ich-Bewusstsein entwickelt sich auch die kindliche Scham. Das Kind achtet sehr darauf, wer es in bestimmten Situationen begleitet und wer zuschauen oder auch nicht zuschauen darf, wenn es zur Toilette geht, gewickelt oder

tet wird, kann es kein Zutrauen in seine eigene Regulationsfähigkeit aufbauen. Es wird die Herausforderungen der Blasen- und Darmkontrolle erst verspätet in Angriff nehmen. Um den verletzenden Beschämungen zu entgehen, kann es alle hiermit zusammenhängenden Körpersignale „ausblenden“. Das Schamgefühl hilft den Kindern außerdem dabei, in intimen Situationen besonders frühzeitig selbstständig zu werden und so ihre Intimsphäre zu wahren. Egal, in welchem Alter bei einem Kind Anzeichen beginnender Scham beobachtet werden, sie müssen als Entwicklungssignal verstanden werden und eine konsequente Verhaltensänderung seitens des Erwachsenen nach sich

Literatur:

Haug-Schnabel, G.: *Wie Kinder sauber werden können – Was Sie als Eltern wissen müssen, damit das Sauberwerden klappt.* Ratingen: Oberste Brink 2008
 Haug-Schnabel, G.: *Ich brauche keine Windel mehr. Die Sauberkeitsentwicklung Zweijähriger.* ZET 2/2014, S. 13-17
 Haug-Schnabel, G.: *Die Sauberkeitsentwicklung unter dem Aspekt des Erlangens von Autonomie und Kontrolle.* Unter: <http://bit.ly/1DXVRIK> [Abruf am 26.11.2014]
 Haug-Schnabel, G.: *Physiologische und psychologische Aspekte der Sauberkeitsentwicklung.* Unter: <http://bit.ly/1uke98b> [Abruf am 26.11.2014]

Dr. habil. rer. nat.

Gabriele Haug-Schnabel

ist Verhaltensbiologin und Ethnologin und lehrt Pädagogik der frühen Kindheit an der EH Freiburg. Sie leitet die Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen.
www.verhaltensbiologie.com