

# Übungssache oder ganz von allein?

## Wie können Erwachsene die Sauberkeitsziehung lernen?

**W**ann sollte ein Kind eigentlich trocken sein? Ein Kind sollte mit fünf Jahren tags und nachts

Ein – manchmal noch trauriges – Kapitel in der körperlichen und seelischen Entwicklung ist die Sauberkeitserziehung. Leider beherrschen viele Erwachsene nicht die Gelassenheit, Kinder bei diesem Entwicklungsschritt ihr eigenes Tempo vorgeben zu lassen. Auch Erzieherinnen machen manchmal unnötigen Druck durch die Einstellung, erst dann ein Kind in die Kita aufnehmen zu wollen, wenn es "sauber" ist.

Harnabgabe kann vorausgesetzt werden. Sollte das Ziel bis zu diesem Alter nicht erreicht sein, was immerhin noch bei 15 % der Kinder der Fall ist, sind vor allem Geduld und Unterstützung angesagt, um möglichst bald erfolgreich zu sein.

### Das Sauberwerden ist etwas ganz Selbstverständliches

Im Laufe der Entwicklung kann ein Kind seine Stuhl- und Harnabgabe Schritt für Schritt immer mehr kontrollieren. Probleme gibt es übrigens eher bei der Blasenkontrolle, die Darmfunktion wird schneller und komplikationsloser beherrscht.

Was macht die Kontrolle des Darms einfacher? Maximal ein bis zwei Kotabgaben am Tag müssen bewältigt werden, fast immer zum selben Zeitpunkt, und der Darm meldet seine bevorstehende Entleerung eindeutig an, die Druckgefühle nehmen stetig zu. Ein Kind reagiert auf die vermehrte Aktivität des Darmes mit Aufmerksamkeit. Es hört in sich

hinein, unterbricht kurz sein Spiel und macht mit ernster, konzentrierter Miene in die Windel.

In diesem Ablauf sind bereits die ersten Erfolge versteckt, die vermehrte Aufmerksamkeit für die Darmtätigkeit und die genau verfolgte Stuhlabgabe in die Windel. Bald meldet das Kind freudestrahlend, was in seinem Körper soeben passiert ist. Der größte Schritt nach vorne ist, bereits die sich ankündigende Darmtätigkeit melden und noch rechtzeitig die entsprechenden Vorkehrungen treffen zu können: die Mama herbeirufen, zur Toilette rennen, Reißverschluss und Knöpfe aufbekommen usw.

### Bei der Blase kann alles etwas komplizierter sein

Das liegt daran, dass man die Blase viel häufiger entleeren muss, im 3. Lebensjahr noch etwa 10-mal täglich, und das irgendwann am Tag, zu keiner festen Zeit. Es gibt schon rein rechnerisch viel mehr Möglichkeiten, dass etwas schief gehen kann. Zusätzlich ist das Harndrangsignal nicht eindeutig: Da gibt es die recht dezenten „Bald-passiert-es-Signale“, gefolgt von ziemlich langen "Vergiss-es-wieder-Pausen", bis mitten im Spiel dann der „rote Alarm“ losgeht. Wer dann nicht in der Nähe einer Toilette ist oder hinter einen Busch verschwinden kann, hat Pech gehabt. Bis die Blase perfekt kontrolliert wird, kann ein Kind durchaus vier bis fünf Jahre alt werden. Die Erfolgsschritte sind vom individuellen Entwicklungstempo des Kindes abhängig. Wichtige körperliche Voraussetzungen müssen gereift sein, so z. B. zwischen Gehirn und Blase Nervenverbindungen fertig gestellt und ausdifferenziert, mit deren Hilfe

der Harndrang wahrgenommen und als Signal der vollen Blase zugeordnet werden kann. Zwischen dem 1. und dem 2. Lebensjahr entwickelt sich dieses Gefühl für Harndrang.

### **Es gibt Erfolgsschritte auf dem Weg zur sicheren Blasenkontrolle**

Der erste Erfolgsschritt ist die Aufmerksamkeit für Signale im Blasenbereich, das Wahrnehmen und Registrieren von Harndrang. Auch hier ist die Meldung im Nachhinein – "Mama, ich habe Pipi gemacht" – der zweite Erfolgsschritt wichtig und bereits ein dickes Lob wert. jetzt Vorwürfe zu machen, wie "Das hättest du aber auch etwas früher sagen können", bewirkt schnell, dass das getadelte Kind beleidigt schweigt und wieder in die kommentarlose Zeit zurückfällt. Eltern können nur den jeweiligen Entwicklungsschritt, den ihr Kind von sich aus tut, begleiten. Es nützt nichts zu versuchen, den Ablauf zu beschleunigen; es hilft nur, die sich andeutende Entwicklung zu bestärken und dadurch das Kind sicherer zu machen. Was kann man zu diesem Zeitpunkt also tun? Die "Vollzugsmeldung im Nachhinein" anerkennen und das Töpfchen oder die Toilette anbieten, sobald Anzeichen von Harndrang sichtbar werden. Bei Anzeichen von Harndrang wird ein Kind unruhig, trippelt auf der Stelle und presst die Oberschenkel zusammen. Auf ein Topf- oder Toilettenangebot reagieren Kinder verschieden: Sie können es begeistert annehmen, es ein- oder zweimal ganz nett finden oder es von Anfang an ignorieren. Keine Panik, der erste Umgang mit Topf oder Toilette lässt keinerlei Prognose über die Trockenwerdgeschwindigkeit zu. Aber denken Sie daran, selbst wenn Ihr Toilettenvorschlag abgelehnt wird, kommt es zu einer wichtigen Assoziation, die gleichzeitig der dritte Erfolgsschritt ist: Das Kind begreift, aha, wenn ich also Harndrang habe, dann hat das etwas mit meiner Blase zu tun, die voll ist und geleert werden möchte. Den vierten Erfolgsschritt hat ein Kind erreicht, wenn es seinen Harndrang so rechtzeitig melden kann, dass Vorbereitungen noch möglich sind, es also noch rechtzeitig zur Toilette

kommt und sogar noch seine Latzhose aufbekommt. Der fünfte Erfolgsschritt ist getan, wenn ein Kind, auch wenn die Blase noch gar nicht ganz voll ist, Harn lassen kann, z. B. bevor man mit dem Auto wegfährt oder auf den Spielplatz geht. "Geh' doch noch mal schnell zur Toilette, dann musst du nachher nicht gleich!" Der sechste Erfolgsschritt bedeutet, dass ein Kind jetzt schon mal notfalls einen dringenden Toilettengang kurzfristig hinauszögern kann: "Du musst leider noch einen Moment warten, wir müssen zuerst einen Parkplatz anfahren." Oder: "Oh, in diesem Kaufhaus ist die Toilette im 4. Stock, also komm' schnell, wir müssen noch mit dem Aufzug hochfahren." Vom letzten, dem siebten Erfolgsschritt zur perfekten Blasenkontrolle spricht man, wenn das Kind normalerweise ohne Toilettengang nachts trocken durchschläft.

### **In der Anfangszeit sind Rückfälle etwas völlig Normales**

So ist in der Nacht, bevor eine Infektionskrankheit ausbricht, mit großer Wahrscheinlichkeit mit einem nassen Bett zu rechnen. Ebenso kann man bei oder nach Aufregungen positiver wie negativer Art, ziemlich sicher nach Schrecken oder Angst damit rechnen, dass ab und zu noch etwas in die Hose oder ins Bett geht. Hier ist es wichtig, darüber kein Theater zu machen, sondern einfach festzustellen, dass die Blase noch ein bisschen üben muss, es aber eigentlich schon recht gut macht. Typisch ist für viele Kinder anfangs das nochmalige Einnässen im vertieften Spiel. Es kommt so häufig vor, dass es einen eigenen Namen hat, das Spieleifernässen. Ein Kind muss zuerst lernen, dass auch in ganz tollen Spielsituationen, selbst wenn man plötzlich in der Gruppe von Manuel mitspielen darf, die Blasenentleerungsgesetze weiterhin gelten. Es muss merken, dass Trippeln und Tänzeln nur kurzfristig erfolgreich sind, den immer dringender werdenden Toilettengang hinauszuschieben. Sonst passiert es plötzlich. Also Ruhe bewahren, das Kind vor größeren Spielaktionen noch mal zur Toilette schicken und es die Erfahrung machen lassen, dass ein gutes Spiel auch nach

---

einer kurzen Toilettenunterbrechung ganz genauso toll, sogar entspannter weitergehen kann.

### **Die Sauberkeitserziehung ist einfach, dennoch kann sie schief laufen**

Die wichtigsten Punkte sind folgende: Mit Verständnis und Geduld auf die sich ankündigenden Entwicklungsschritte reagieren, die beginnende Aufmerksamkeit für Toilettenthemen aufgreifen und fördern, also bereit sein, mehrmals am Tag das Kind auf Wunsch zur Toilette begleiten, egal ob mit oder ohne Erfolg. Unangebracht und auch mit Sicherheit erfolglos sind lange, erzwungene Topfsitzungen, nächtliches Wecken und Abheben, Trinkeinschränkungen am Abend sowie Bestrafung für eine nasse und Belohnung für eine trockene Hose. Die perfekte Blasenkontrolle setzt sich aus Reifungsschritten zusammen, die nicht beschleunigt werden können, und aus Lernleistungen, bei denen sie dem Kind helfen können. Zuerst muss man also warten, bis die Reifungsprozesse abgeschlossen sind, erst dann kann das Lernen starten. Man lernt von seinen Eltern, Geschwistern, Kindergartenfreunden – am besten durch Abgucken -, wann man zur Toilette geht, wie viel **Vorbereitungszeit man einkalkulieren muss**, damit man noch rechtzeitig ankommt, man lernt, wo man Toiletten findet und wie man sich dort verhält. **z**

#### **Was bewirkt Sauberkeitserziehung?**

Sauberkeitserziehung nützt in den ersten beiden Lebensjahren, bevor die Reifungsschritte abgeschlossen sind, nichts, sie schadet zwar

auch nicht, wenn sie geduldig und liebevoll erfolgt, ist sie aber bestrafend und überfordernd, kann sie tatsächlich negative Folgen haben. Unter den Kindern mit massiven Einnässproblemen sind überdurchschnittlich viele, mit denen besonders früh eine ungünstige Sauberkeitserziehung begonnen worden war. Weltweit wurde nachgewiesen,

Reifungsprozesse kann man nicht beschleunigen

dass Kinder mit und ohne Sauberkeitserziehung durchschnittlich mit 30 Monaten trocken werden, tagsüber meist ein bisschen früher, nämlich mit 28 Monaten und nachts mit 33 Monaten. Eine Sauberkeitserziehung ändert nichts an diesen Zeitpunkten.

Immer wieder bekommen junge Eltern zu hören, dass Kinder früher schneller sauber und trocken geworden seien, dass das weniger aufwändige Wickeln zu erzieherischer Nachlässigkeit führe. Tatsächlich werden Kinder heute im Durchschnitt ungefähr ein halbes Jahr später trocken als noch vor 30 Jahren. Das liegt u. a. daran, dass heute "trocken" anders definiert wird. Trocken zu sein, bedeutet aktuell über eine perfekt selbst gemanagte Blasenkontrolle zu verfügen, während früher ein Kind als trocken galt, dessen Eltern konsequent den Topf unterschoben und keine Lücke entstehen ließen, in der etwas daneben hätte gehen können. Bei einem plötzlichen Ausfall der Eltern brach das System natürlich zusammen und die Harnabgaben wurden wieder altersgemäß. Ein weiterer Punkt könnte sich in dieser Rechnung zusätzlich auswirken: Sauberkeit ist nicht mehr automatisch das erste Erziehungsziel, Gott sei Dank. Heute ist es Eltern oft wichtiger, ihr Kind möglichst bald sozial aktiv wird, problemlos in den Babyspielkreis oder die Kindergruppe geht und mit ihnen bei Freunden übernachtet. In diesem Bereich wird weit mehr gefördert und erzogen.

### **Erst ab dem 5. Geburtstag spricht man von Einnässen**

Zu diesem Zeitpunkt, den man als Deadline für "trocken" festgelegt hat, nässen immer noch 15 % der Kinder ein, bei der Einschulung noch 10 % aller Kinder. Wenn sich die Eltern nach dem 5. Geburtstag Gedanken über die noch nicht perfekte Blasenkontrolle machen, werden sie sich im Regelfall an den Kinderarzt oder die Kinderärztin wenden, man wird ein Gespräch führen, den Urin un-

tersuchen und durch eine Ultraschalluntersuchung organische Ursachen für das Nässen auszuschließen versuchen. Die Wahrscheinlichkeit für organische Ursachen ist ausgesprochen gering. Die Tatsache, dass die Blasenkontrolle noch nicht klappt, kann daran liegen, dass die nötige Reifung noch nicht abgeschlossen ist. Heute weiß man, dass es für diese Form der primären nächtlichen Enuresis tatsächlich eine genetische Veranlagung gibt, die sich u. a. in einer familiär gehäuft auftretenden verspäteten Blasenkontrolle zeigen kann. Zumeist bringt aber etwas anderes den recht irritablen Ablauf noch durcheinander. Wichtig ist es, das Selbstbewusstsein des Kindes zu stärken, denn seine Blase nicht kontrollieren zu können, schwächt das Selbstwertgefühl und lässt auch weniger Vertrauen in andere Fähigkeiten aufkommen. Es lohnt sich immer, darauf zu achten, wann ein Kind einnässt, nach welchen Erlebnissen und Vorkommnissen. In über 80 % der Fälle kann man nämlich feststellen, dass Belastungen am Vortag oder Konflikte und Aufregungen kurz vor dem Nässen nachts oder am Tag vorgefallen waren. Diesen Belastungsmomenten auf die Spur zu kommen und hier Abhilfe zu schaffen, ist der effizienteste Beitrag zur Sauberkeitserziehung von Einnässkindern.



### **Anhang**

Mehr Informationen finden Sie im Ratgeber: Gabriele Haug-Schnabel: Wie Kinder trocken werden können. ObersteBrink Verlag, 1998.

*Dr. Gabriele Haug-Schnabel ist Verhaltensbiologin und Privatdozentin an der Uni Freiburg. Sie ist Autorin zahlreicher Fachbücher zu Erziehungsfragen.*