



Gehen wir mal davon aus, Euer Kind wird gewickelt und das *Windelfrei-Konzept* hat bisher keinen Weg zu Euch nach Hause gefunden. Nun stellt Euch vor: Keine Windeln mehr – weniger Müll, weniger Kosten, weniger *****. Was für ein verlockender Gedanke, oder?

Erstmal zu den Fakten: In durchschnittlich drei Jahren Wickelzeit verbrauche ein Kind eine Tonne Windeln. In zweieinhalb Wickel-Jahren seien das 4500 Wegwerf-Windeln mit Kosten zwischen 730 bis 1275 Euro. Wow!

Vgl. http://www.stoffywelt.de/shop_content.php?language=de&coID=202&

Doch seid Euch sicher, **irgendwann entsteht auch bei den Kindern der Wunsch `groß` zu sein und selbständig auf die Toilette zu gehen.** Dann steht das Sauberwerden vor der Tür, was wiederum Zeit und Geduld erfordert. Wären da nicht auch noch die kleinen Verunsicherungen, die vor allem beim Vergleich mit gleichaltrigen Kindern aufkommen:

... Wann beginne ich mit der Sauberkeitserziehung?

... Wie gewöhne ich meinem Kind die Windel ab?

... Warum braucht mein Kind nachts noch eine Windel?

... Warum macht mein Kind plötzlich wieder in die Hose?

... Wann sollte es windelfrei sein?

... Töpfchen oder Klo?

Entwickelt sich mein Kind normal?

Räumen wir da mal ein wenig auf:

Was Erwachsene gerne hätten

Lange nicht für alle, aber noch für viele Erziehende ist der Eintritt in den Kindergarten der Tag, an dem euer Kind wenigstens tagsüber ohne Windeln auskommen sollte. Damit der Tagesablauf reibungsloser funktioniere, eine kleine Entlastung bei der oft hohen Kinderzahl für eine*n Erziehende*n zu spüren sei und die Kinder nicht Gefahr liefen, von anderen Kindern gehänselt zu werden. Ein nachvollziehbarer Grund, aber ist die Vorstellung auch richtig? **Dürfen wir Erwachsene bestimmen, wann ein Kind `sauber` sein sollte?**

Dieses Szenario ist nicht immer der Fall, aber noch zu oft vorhanden. Ein veraltetes Bild, das euer Kind nicht in das Zentrum der pädagogischen Arbeit stellt und den Kitaalltag nicht kindgerecht gestaltet. Wie schön, dass sich auch an dieser Front in der pädagogischen Arbeit schon einiges zu Gunsten der Kindsentwicklung tut! Nichtsdestotrotz löst das Szenario bei vielen Eltern Unsicherheiten und Druck aus. Natürlich fändet ihr als

Eltern es auch entlastend, wenn euer Kind keine Windeln mehr tragen würde. So beginnen manche Eltern schon früh mit dem `Töpfchen-Training` mit einem Alter von einem bis anderthalb Jahren. Das kann manchmal erfolgreich sein, ist aber kein bewusstes Sauberwerden - Expert*innen nennen das `Dressur`, bei der das Kind sich nicht aus eigenem, sondern auf Wunsch der Eltern entleert. Dies kann das Kind unter Druck setzen und zu Entleerungsstörungen führen. Ein zu frühes Töpfchen-Training (selbst über diese Formulierung darf nachgedacht werden – Töpfchen-Begleitung trifft es eher) kann in späterer Entwicklung des Kindes zu weiteren Problemen und Rückfällen führen.

Was Kinder eigentlich brauchen

„Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.“
Afrikanisches Sprichwort

Wir Erwachsene können die Entwicklung von Kindern im Prozess des Sauberwerdens durch unseren Willen nicht beschleunigen. Viel eher ist es so:

Der Weg zum Topf, beginnt im Kopf

In jedem gesunden Kind arbeitet ein Motor, der es zum Wachsen und Großwerden antreibt. **Jedes Kind hat sein eigenes Tempo und entwickelt sich individuell.** Lasst eurem Kind Zeit und vertraut dem Prozess.

Entwicklungs Kalender, die viele analoge und digitale Medien bereitstellen, dienen als Orientierung – die Bandbreite einer `normalen` Entwicklung ist dabei sehr groß! So wie jedes Kind zum Laufen und Sprechen lernen **unterschiedlich viel Zeit** braucht, benötigt jedes Kind seine eigene Zeitspanne zum sauber werden.

Was euer Kind also von Euch als Eltern braucht ist: **Unterstützung, Gelassenheit, Geduld, Vertrauen, Mut** und das Selbstvertrauen, sich voll und ganz auf euer Kind zu konzentrieren, es nicht mit anderen Kindern zu vergleichen, sich von Aussagen wie `mein Kind kann das aber schon` nicht verunsichern zu lassen sowie sich für euer Kind einzusetzen, wenn es um die Kommunikation seiner Bedürfnisse und euer Vorstellungen mit Erziehenden in Krippe und Kita geht.

An dieser Stelle eine allgemeine Erinnerung: Die Betreuung und Bildung eurer Kinder im Kindergarten beruht auf Partizipation - das bedeutet Teilhabe und Mitgestaltung. Sowohl unter Einbezug eurer Kinder, als auch von euch als Eltern. Das gilt auch für die Begleitung beim Prozess des Sauberwerdens. Ihr als Eltern seid dazu angehalten, mit Erziehenden gemeinsam zum Wohle



eurer Kinder zu agieren – und andersherum Erziehende mit euch. Ihr seid die Expert*innen eurer Kinder, Erziehende Expert*innen für Kindsentwicklung – gemeinsam könnt ihr einen Weg finden. Wenn ihr zu früh mit der Sauberkeits`begleitung` beginnen wollt, klären euch kompetente Erziehende über den Reifeprozess auf. Die Grundlage dafür ist: Transparenz und Kommunikation. **Eure Kinder brauchen Euch als Sprachrohr für ihre individuellen Bedürfnisse.** Sauberwerden ist eine Art Gemeinschaftsprojekt aller Beteiligten.

.....

Sauberwerden: Wann ist mein Kind bereit dazu?

Zurück zu dem, was als Orientierung im Entwicklungskalender steht: Voraussetzungen für das Sauberwerden sind körperliche Reife und das Verständnis für den Zusammenhang zwischen Blasen- und Darmspannung und dem Entleeren. **Das willentliche Beherrschen der Blasen- und Aftermuskulatur ist vor dem Alter von zwei Jahren nicht möglich.** Mit der Blasenkontrolle ist es wie mit dem Laufen lernen – irgendwann klappt es einfach. Bis dahin gibt es ein paar Stolpersteine und blaue Flecken.

Das Sauberwerden ist ein Reifungsprozess. Erst mit zweieinhalb bis drei Jahren sind die Nervenverbindungen gereift, das kindliche Gehirn kann die Ausscheidungsfunktion kontrollieren und den komplizierten Zusammenhang zwischen Drang, voller Windel und Ausscheidung herstellen. Der Lernschritt ist dann, das Signal für den Drang zu äußern: "Ich muss aufs Töpfchen". **Wartet darauf, dass sich euer Kind für das Töpfchen interessiert.** Wie in anderen Bereichen des kindlichen Wachstums und Gedeihens stellt sich der Entwicklungs`erfolg` dann ein, wenn euer Kind im Schutz und Rahmen seiner Beziehungen **eigeninitiativ lernen** kann.

„Kinder lernen nicht im luftleeren Raum und sie lernen auch nicht durch didaktische Großangriffe, sie lernen im wechselseitigen Austausch und in emotionaler Verschränkung mit ihren Bindungspersonen – ob das Eltern, Geschwister oder die Erzieherin in der Krippe sind. Gelungene Beziehungen = gelungenes Lernen, so einfach lautet die Entwicklungsformel der Kinder“
(Herbert Rentz-Polster 2015)

Anzeichen für das Sauberwerden

Euer Kind zeigt, wenn es `muss`: Hockt es sich hin? Versteckt es sich? Wackelt es von einem Fuß auf den anderen?

Lieblingsthema Pipi und Kacka: Ahmt euer Kind Badezimmerrituale nach? Benennt es das große und kleine Geschäft? Werden Puppen und Tiere spielerisch gewickelt oder aufs Töpfchen gesetzt? Spricht es allgemein über das Thema und benutzt passende Wörter?

Groß werden wollen: Hat euer Kind keine Lust mehr aufs Wickeln? Möchte es Unterhosen statt Bodys tragen? Sagt es Bescheid, wenn die Windel voll ist?

Kontrolle über Körperfunktionen: Ist die Windel tagsüber über mehrere Stunden trocken? Kann euer Kind laufen? Kann es selbst die Hose an- und ausziehen? Kann es allein auf dem Töpfchen oder Toilettensitz sitzen?

Tipps zur Unterstützung der Kinder

- .: Beginnt die Begleitung eures Kindes beim Sauberwerden, wenn es Interesse am Thema zeigt. Bietet ihm das Töpfchen an, wenn sich Stuhlgang ankündigt.
- .: Ihr seid Vorbild! Nehmt euer Kind mit auf die Toilette. Es interessiert sich für seine Umwelt. Je krampfloser und gelassener Ihr mit dem Thema umgeht, desto einfacher wird es für eure Kinder.
- .: Schafft eine spielerische Grundlage für den Toilettengang, bspw. mit einer Puppe, die ihr eigenes Töpfchen hat. Es gibt zahlreiche Kinderbücher, die das Thema begleiten. (siehe BuchTipps)
- .: Einfache Kleidung hilft eurem Kind, sich selbst an- und ausziehen zu können. Reißverschlüsse und Latzhosen sind also eher ein Hindernis. Gummizug und Druckknöpfe hingegen sind einfacher zu bedienen.
- .: Gemeinsam freuen. Feiert eine kleine Party, wenn etwas im Topf landet – ein großer Schritt Richtung Selbständigkeit. Aber ohne daraus eine riesen Sache zu machen. Für Lob aufs Klo zu gehen, ist das falsche Signal.
- .: Toilette oder Topf? Toilettensitze können wackelig sein. Möchte euer Kind lieber auf die Toilette, kann ein Tritt/Schemel hilfreich sein. Das Wichtigste ist, euer Kind fühlt sich wohl und sicher.
- .: Immer ein paar Notfall-Windeln dabei haben. Gerade, wenn ihr unterwegs seid – in fremder Umgebung kann das neu Gelernte auch mal daneben gehen. Auf eine gewohnte Toilette gehen fühlt sich für manche Kinder sicherer an als auf ein fremdes Klo.
- .: Ein Matratzenschoner hilft beim Mittagschlaf ohne Windel und als Schutz vor nächtlichem Einnässen.
- .: Signalisiert euer Kind ohne Windel sein zu wollen, ermöglicht ihm diesen Wunsch.
- .: Habt Ersatzkleidung parat.
- .: Lasst euer Kind im Sommer so oft es geht `unten ohne` seine Umwelt erkunden.
- .: Auf keinen Fall schimpfen oder das Kind sogar bestrafen.



Nachts klappts noch nicht?

Ist euer Kind tagsüber schon sauber? Nachts noch nicht? Keine Sorge. Die Blase braucht eine bestimmte Größe und Übung, um größere Mengen Urin aufnehmen zu können. Dann entsteht ein Spannungsgefühl, das den Weck-Reiz verursacht. Es ist also keine Lösung, das Kind abends nichts mehr trinken zu lassen oder es sogar zum aufs Klo gehen aufzuwecken. Lieber tagsüber an genügend Trinken erinnern.

Das Sauberwerden tagsüber entwickelt sich also schneller als nachts – daher bietet eurem Kind nachts noch die Windel an. Ist sie zwei Wochen des nachts trocken geblieben, könnt ihr sie weglassen. Den wasserdichten Matratzenschoner nicht vergessen!

Erinnerung: Rückfälle geschehen und gehören zum Reifeprozess dazu. Möchte euer Kind keine Windel mehr, gibt es Höschen-Windeln in verschiedenen Designs. Sie sehen aus wie Unterhosen.

"Im Alter von fünf Jahren sind nur etwa 90 Prozent aller Kinder trocken. Erst wenn das Einnässen in der Nacht oder am Tag bis zu Beginn des Schulalters anhält, sollten Eltern die Situation mit ihrem Arzt besprechen"
(Kinderarzt Dr. Helmut Niederhoff)

Und was ist mit `intuitiver Sauberkeitserziehung`, dem Windelfrei-Konzept, Stoffwindeln, Abhalten, etc.?

Gern gebe ich in einem weiteren Elternbrief Impulse hierzu. Bei Interesse stehen euch

Cindy Niemann von www.deinbauchgefuehl-nb.de sowie Morija Heckel www.kugelrundimmittelpunkt.com als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.

Mehr zum Thema auch in diesem Artikel vom Kinderarzt Herbert Rentz-Polster: <https://www.kinder-verstehen.de/mein-werk/artikel/wie-kinder-sauber-werden/>

KinderBuch-Tipps

Der Kackofant

Moritz Moppelpo braucht keine Windel mehr

Das Alpaka muss kacka

Was hast du in deiner Windel?

Der kleine Zauberer Windelflutsch

Der kleine Waschbär Waschmichnicht

Klohann

ElternBuch-Tipps

Kinder verstehen – Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt (Herbert Rentz-Polster)

Family Guide -so wird mein Kind sauber (Claudia Sarkady)

Wie Kinder sauber werden können (Gabriele Haug-Schnabel)

Artikel zum Thema findet ihr hier ↪

Quellen zum Weiterstöbern

ZBFS (HG.): Sauberkeitserziehung – Töpfchen oder Klo?; <https://www.elternimnetz.de/kinder/kindergartenalter/sauberkeit.php>. (01.10.2020)

STRÖER Media Brands GmbH (Hg.): Windel-Wissen-Quiz: Was weißt du über Pampers und Co?; <https://www.familie.de/tests/baby/windel-wissen-quiz-was-weisst-du-ueber-pampers-und-co/#question-2>. (01.10.2020)

Rentz-Polster, Herbert (2015): <https://www.kinder-verstehen.de/mein-werk/artikel/wie-kinder-sauber-werden/>. (01.10.2020)

IFP (Hg.)/ Dr. Haut-Schnabel, Gabriele (2020): Wie gelingen die Erziehungsziele Blasen- und Darmkontrolle? – Wie werden Kinder Ausscheidungsautonom?; <https://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/entwicklung/kleinkind/ausscheidungsautonomie/WiegelingendieErziehungszieleBlasenundDarmkontrolle.php>. (01.10.2020)

Rudolph, Eckhardt (Hg.): Bettnässen; <http://www.kinderarzt-online.org/de/ratgeber/Enuresis.php#Sauberkeitserziehung>. (01.10.2020)

Ich wünsche Euch und eurer Familie das Allerbeste.
Bleibt gesund!
Herzlichst, Viktoria Maash