

Herbert Renz-Polster

Kind (fast 2) weigert sich gewickelt zu werden



Mein Sohn, fast 2 Jahre, lässt sich seit einer Weile nicht mehr ohne „Kampf“ wickeln.

Wir haben schon viele Ratschläge probiert, wir machen das spielerisch, beziehen ihn mit ein, wir warten ab bis er fertig ist mit Spielen (Antwort: nie 😊), wickeln an unterschiedlichen Orten. Wir erklären, dass wir auf den Spielplatz gehen wollen und ohne frische Windel nicht los gehen können. Manchmal müssen wir ihn doch schnappen und gegen seinen Willen wickeln. Das fällt uns sehr schwer. Aber manchmal geht es einfach nicht anders.



[Den Beitrag auf Instagram lesen](#)

Ja genau, manchmal muss es einfach sein – du musst zu einem Termin oder das Kind in die Krippe oder ins Bett oder zu den Großeltern, ihr kennt die Arie. Also Danke für diese super praktische, spannende Frage!

Und wie immer: **Auf das „Wie“ kommt es an.** Bei einem 2-Jährigen sowieso, der eben noch nicht gut versteht, dass er z.B. wund wird, wenn die Windel nicht bald gewechselt wird oder dass das Sofa jetzt nass oder braun wird.

Deshalb bringt die populäre **Strategie Nummer 1** nichts, nämlich: dem Kind erklären und erklären und erklären. Alles was du deinem Kind dann erzählst, ist für ihn sicher eine nette Unterhaltung, aber dein Kind versteht da nur Bahnhof. **Es**

hat jetzt noch keinen Blick auf Logik oder zeitversetzte Folgen von Handlungen (“warum braucht es eine frische Windel für Oma?”) Jetzt versteht dein Kind allenfalls konkrete, simple Infos wie: “Danach kannst du weiterspielen, ja?” Auch in einem anderen Punkt ist es unglaublich wichtig für uns, den Entwicklungsstand im Kopf zu haben: Dein Kind checkt noch nicht, dass dir das Windelwechseln wichtig ist, **sein Protest richtet sich nicht GEGEN DICH**.

Und wenn wir schon bei Alter und Entwicklungsstand sind: Dein eigenes Mindset ist unglaublich wichtig. Also, **dass du innerlich klar bist**: Kind, wir machen hier das Richtige, lass es uns tun. Und: Es ist jetzt nicht der Welt Ende, dass wir jetzt die Windel wechseln. Wenn du allzu „fragend“ oder „suchend“ an die Sache ran gehst, hast du bei einem 2-Jährigen (auch bei einem 3-jährigen und in vielen Sachen auch bei einem 4 ff-jährigen) das Problem: Dein Kind kennt die passende Antwort gar nicht.

Diese „Selbstsicherheit“ (ich nenne sie auch „**Familiensicherheit**“, es geht ja bei diesen Sachen meist gar nicht um dich, sondern darum, dass die Familie funktioniert) hilft dir, dass du gelassener sein kannst und nicht in Stress kommst – der überträgt sich ja garantiert dann auf dein Kind. Und wenn das Windelwechseln zu einer Stress-Erfahrung wird – wird es in Zukunft eher auf der Protest-Liste stehen...

Strategie Nummer 2 und gerade in den „Flügeljahren“ der Kinder so wichtig: **Flexibilität**. Also dass du schaust: Was geht bei deinem Kind, was mag es. Viele Kinder lassen sich in dem Alter lieber im Stehen wickeln, als dass sie sich hinlegen, das geht dann auch ganz wunderbar, während das Kind weiterspielt. Drei unserer Kinder liebten es, unter warmem, laufendem Wasser sauber gemacht zu werden. Schön dabei dann, das Kind mit einzubeziehen. In Verbindung zu sein.

Bei richtigem Windelwechselstress kann es manchmal auch helfen, wenn du die Windel erst im Schlaf wechselst (das funktioniert allerdings nur bei den richtigen Komaschläfern). Andere Kinder lassen sich von anderen Bezugspersonen leichter wickeln, auch da könnt ihr innerhalb eurer Möglichkeiten ausprobieren. Immer gilt: **Schreite lieber zur Tat, wenn dein Kind gerade ganz gut drauf ist...**

...und wenn nichts geht und dein Kind auch nicht wund ist, kannst du – wir sind beim Thema Flexibilität – auch mal auf den „Waschgang“ verzichten oder eine so kurze Katzenwäsche machen wie möglich

Und dann ist da **Strategie Nummer 3, Ablenkung**. Das kann eine wunderbare Zutat sein, und aus der langen Liste der Möglichkeiten darf jetzt jede(r) sein eigenes „Au super!“ oder „Nein, niemals“ auswählen (und dabei daran denken, dass manches beim einen Kind funktioniert, beim anderen dagegen gar nicht): Lieblingsspielzeug in die Hand, Handy in die Hand und was gucken lassen, Lieblingslied aufdrehen, eine Handpuppe das Kind ausziehen und mit ihm reden lassen, selbst spannende, vielleicht lustige Geschichte erzählen, zusammen den Windelwechselsong singen („Sch...e auf dem Fahrradreifen, ei ladiladilo, gibt beim Bremsen braune Streifen, eiladiladilo – war unser Lieblingslied beim Fahrradfahren“ ☺). Manchmal hilft auch dein eigenes Lieblingslied – für deine gute Laune / Gelassenheit. Nur – du kannst manchmal noch so mitreißend sein – es funktioniert trotzdem nicht.

Und natürlich hängt viel, ob es dann klappt oder nicht, auch eng zusammen mit **Strategie Nummer 4 – den Ritualen und Gewohnheiten**, die die Kleinen rund ums Windelwechseln abgespeichert haben, also dass sie z.B. immer wieder und möglichst oft erfahren haben: Beim Windelwechseln haben wir es gut, da sind wir vielleicht sogar besonders „zugewandt“ und in „Spiel-Laune“, passt schon. Nur, in der „Flügelzeit“, in der dein Kind jetzt ist, werden solche Verbindungen auch gerne mal wieder gelöscht oder neu sortiert.

Wären wir bei **Strategie Nummer 5 – Bestechung**. Die hat einen schlechten Ruf, wahrscheinlich weil sie manchmal kurzfristig funktioniert, langfristig dann vielleicht zurückfeuert – aber das ist auch sehr unterschiedlich. Ich habe jedenfalls kein grundsätzliches Problem damit – solange die Belohnungen nicht zum „generellen Muster“ werden. Da gibt's beim Windelwechseln dann halt vielleicht doch das Handy, vielleicht doch mal das begehrte Stückchen

Lyonerwurst oder eine Süßigkeit – oder, wenn die Kleinen das schon zeitlich überblicken, auch ein: Ich leg da schon mal was auf den Tisch, lass uns vorher noch...

Kommen wir zum **Thema Nummer 6, Zwang** – hier in Form der Anwendung von körperlicher Kraft, also dass du das Kind schnappst und eben doch anziehst oder die Windel wechselst. Ich glaube die meisten Eltern wollen das vermeiden so gut es geht, **manchmal geht es aber nicht anders**.

... Sei es, du musst los, dein Kind will aber nicht angeschnallt (oder angezogen) werden. Oder: Dein Kind hat einen nassen Body, er muss vor dem Schlafengehen jetzt runter... Ich denke, **es kommt dann auf den Anlass und auf das WIE an**, also dass wir eben nicht selber „ausrasten“, sondern bei uns bleiben und das Signal geben: Es geht nicht gegen dich, es muss einfach sein. Und dass wir **danach wieder ganz bewusst in Verbindung gehen**. Es ist dann kurz „scheiße“, aber wenn die Situation überwunden ist, ist es wieder okay.

Allerdings gibt es auch Kinder oder Phasen, da löst du mit jeder Hauruck-Aktion epische Regulationskrisen aus, die sich teils endlos in die Länge ziehen oder auch nichts bringen, weil das Kind die Windel (oder Jacke) sowieso wieder runterreißt, oder du spürst: es ist eben nicht okay, wir kommen danach ewig nicht wieder ins „Gute“... Oder alles wird nur noch mehr zum Kampfthema. Dann begrenze solche Aktionen auf absolute Notsituationen, sonst werden die Wickel- oder Anziehsituationen der Anlass für ein insgesamt stressiges Miteinander – und das vermässelt euch dann die Tage.

Bei anderen Kindern ist aber genau das Umgekehrte stressfreier: Windel schnell runter, auch wenn das Kind dabei protestiert. Nach kurzer Zeit ist das Kind wieder bei Laune – und du hast noch Energie, die dir fehlen würde, wenn du lange versucht hättest, den Windelwechsel mit allen Mitteln auszuhandeln. Immer gilt: **Je weniger man sich bei solchen Konflikten verhärtet und daraus ein Kampfthema macht, desto besser die Chancen, dass es sich irgendwann von selber bessert**.

Und dann doch vielleicht noch ein Wort zum Anlass. Anschnallen oder auch Windelwechseln sind manchmal Notsituationen. Zähneputzen aber ist für mich eine andere Situation, das kann auch mal warten und du hast viel mehr Möglichkeiten, das „im Guten“ hinzubekommen. **Für mich verbietet sich Zwang beim Zähneputzen**.

Kommen wir zu einer Zusammenfassung: Die „Lösungen“, bzw. Strategien mit Windelwechselstress umzugehen, sind so unterschiedlich wie die Kinder und die Eltern. Was beim einen super funktioniert, funktioniert beim anderen nicht, zipp, nada, null.

Ja, vielleicht war das jetzt nicht eine sehr befriedigende Antwort, weil ihr das alles schon ausprobiert habt. Vielleicht tut es dann einfach gut zu wissen: Ihr seid nicht allein damit und es ist eine „Phase“ ☺. Das Gute ist, Kinder ändern sich schnell und wir Eltern lernen auch recht schnell, wie wir das dann doch irgendwie hinbekommen, ohne dass das Windelthema uns das Familienleben verhägelt.

In meinem neuen Buch „Auf die Flügel kommt es an“ geht es um genau die hier angeschnittenen Themen – wie Kinder selbstständig werden, wie sie Selbstregulation erlernen und worum es in der Autonomiephase eigentlich geht. Und auch darum, wie wir Eltern bei all dem unsere eigenen Flügel nicht vergessen.

