

Wie Kinder sauber werden

Zur Sauberkeit "erziehen"? Oder alles der Natur überlassen?



Während die „Sauberkeitserziehung“ noch vor 50 Jahren ein riesen Thema war, ist es heute vergleichsweise still geworden an der Wickelfront. Das Gras, so sehen es heute die meisten Eltern, wächst nicht schneller, selbst wenn die Eltern daran ziehen. Und trotzdem birgt der Windelbereich noch manche Überraschung.

Entspannung an der Wickelfront

Die Ausscheidungen des Kindes waren über viele Generationen ein riesen Thema. „Ist sie denn schon sauber?“ war eine genauso gefürchtete Frage für Mütter wie heute die Frage: „Na, schläft sie denn schon durch?“ Dass an der Wickelfront nicht mehr ganz so heftig gekämpft wird, mag zum einen mit technischen Errungenschaften wie Waschmaschinen und Einwegwindeln zu tun haben – ein Windelkind bedeutet heute nicht mehr gleich Überstunden in der Waschküche. Für Entspannung sorgte aber auch die Psychologie. Waren die früheren Seelenforscher noch der Ansicht, eine möglichst rasche Kontrolle über den Stuhlgang verschaffe Kindern auch die Kontrolle über ihr wildes, unberechenbares Selbst, so sehen die meisten Psychologen den Schließmuskel inzwischen als das, was er ist: als das Ende des Darmes.

Zur Entkrampfung der Debatte trug aber auch die Wissenschaft bei. Kinder, so zeigten große Vergleichsstudien in den 1990er Jahren, werden nicht früher sauber oder trocken, wenn sie früher aufs Töpfchen gesetzt werden.

Wie sich die Ausscheidungen entwickeln

Bis weit in die 1990er Jahre hinein herrschte die Meinung, die für die Blasen- und Darmkontrolle zuständigen Nerven seien beim Baby noch „unreif“, deshalb laufe die Babyblase einfach über wenn sie voll wäre. Auch könnten die Babys den Harndrang gar nicht wahrnehmen und liessen es schon deshalb einfach laufen. Heute ist bekannt,

dass beides so nicht stimmt. Die Babyblase wird tatsächlich von Anfang an durch das unwillkürliche Nervensystem reguliert. Im ruhigen Tiefschlaf etwa bleiben Babys trocken – erst wenn sie in den leichten Schlaf auftauchen oder ganz aufwachen, entleert sich die Blase. Auch tagsüber können schon Babys den Urin für eine kurze Zeit halten (mehr dazu beim Thema „windelfrei“ am Ende des Kapitels).

Und dass Babys ihre Blase durchaus „spüren“, zeigt sich an einem eigentümlichen, schon vom ersten Monat an zu beobachtenden Verhalten: Einige Sekunden vor dem Pullern lassen sie einen kurzen Schrei oder »Grunzer« los oder machen eine ruckartige Bewegung mit den Beinchen oder dem ganzen Körper. Auch an einer Änderung des Atemrhythmus, plötzlichem Erröten, Unruhe, einem konzentrierten Gesichtsausdruck, Innehalten oder auch einem kurzen Zittern können Eltern erkennen, dass ihr Baby jetzt gleich »muss«. Beim großen Geschäft sind diese Zeichen noch deutlicher.

Tatsächlich werden diese intuitiven Signale rund um die Erde von Millionen von Müttern genutzt um sich selbst sauber zu halten, wenn sie ihr Baby mit sich herumtragen. Sobald sie merken, dass ihr Baby gleich muss, halten sie es einfach über die Büsche. Auch hierzulande gibt es immer mehr Eltern, die das windelfreie Aufziehen zumindest versuchen (siehe Kasten). Allerdings: Das beschriebene Ausscheidungssignal verliert sich nach und nach, möglicherweise weil Eltern hierzulande nicht darauf reagieren.

Selbst gehen lernen

Kinder hierzulande zeigen oft mit etwa 15 bis 18 Monaten an, wenn sie die Windel voll haben. Kurz darauf, im Schnitt zwischen 18 und 36 Lebensmonaten, können die meisten von ihnen auch signalisieren bzw. sagen, dass gleich ein »Geschäft« kommt. Ganz wenige Kinder – dann oft Mädchen – können das schon ab ihrem ersten Geburtstag.

Etwa ab der zweiten Hälfte des zweiten Lebensjahres können die kleinen Kinder ihren Stuhl oder Urin dann meist so lange halten, dass es zumindest reicht, um sie noch rechtzeitig aus ihren Kleidern zu schälen. Jetzt sind die meisten Kinder dazu bereit, auch das eigenständige Entleeren des Darmes zu erlernen. Mit zweieinhalb bis drei Jahren können die kleinen Großen dann auch die Hose selbst bedienen und besitzen damit alle Voraussetzungen für die komplette Selbstständigkeit in Ausscheidungsdingen!

Die allermeisten Kinder werden im Verlauf des dritten und vierten Lebensjahres sauber und – tagsüber – trocken. Die nächtliche Kontrolle stellt sich langsamer ein: Die Hälfte der Kleinkinder wird im Verlauf des vierten Lebensjahres nachts trocken, am sechsten Geburtstag nässt aber immerhin jedes zehnte Mädchen und jeder vierte Junge noch gelegentlich nachts ein. Dahinter steht in der Regel nichts Krankhaftes, sondern ein Familienmuster: Auch Vater oder Mutter dieser Spätzünder haben spät gezündet.

Zeitweilige Rückfälle gehören dazu. Gerade während des Zahnens, bei Krankheiten oder sonstigen ungewöhnlichen Belastungen wie etwa der Geburt eines Geschwisterkinds kommt es immer wieder zu Missgeschicken. Zumindest wenn Zähne oder Fieber dahinterstehen, ist nach zwei bis drei Tagen meist wieder alles im Lot.

Die Rolle der Eltern

Noch vor zwei Generationen herrschte die Meinung vor, die Eltern müssten sich mächtig ins Zeug legen, damit die Kinder das Saubersein erlernen – sie müssten die Kleinen schon früh, häufig und regelmäßig aufs Töpfchen setzen, damit sie ihre Ausscheidungen beherrschen lernen. Nicht selten wurde auch mit Strafen und Quälerein gearbeitet. Heute wissen wir: Die Plagerei hat nichts gebracht. Diese Erkenntnis verdanken wir dem Schweizer Kinderarzt Remo Largo. Er und seine Kollegen befragten Eltern fast 50 Jahre lang systematisch, wann mit der Sauberkeitserziehung begonnen wurde und wann die Kinder dann tatsächlich sauber waren. Und siehe da: Obwohl die Eltern im Verlauf der Befragung immer später mit der Sauberkeitserziehung begannen, unterschied sich der Zeitpunkt, zu dem die Kinder schließlich sauber waren, nicht nennenswert. So hatten vor 1974 immerhin die Hälfte der Eltern schon vor dem siebten Lebensmonat ihres Kindes mit dem Sauberkeitstraining begonnen – bei den nach

1974 geborenen Kindern dagegen begann die Hälfte der Eltern erst mit 21 Monaten. In beiden Gruppen wurde die nächtliche Blasenkontrolle bei etwa 80 Prozent der Kinder mit vier Jahren erreicht. Die 14 Monate, die die Sauberkeitserziehung ehemals im Mittel früher begann, waren also rein für die Katz!

Also einfach zuwarten?

Dass die Sauberkeit nicht willkürlich antrainiert werden kann, passt zu der komplexen Entwicklungsaufgabe, die das vollständige Saubersein nun einmal darstellt – die Kleinen müssen ja nicht nur ihre Blase kontrollieren können, sondern auch eine Weile das Spiel unterbrechen können (oder wollen), aufs Klo gehen, sich ihrer Kleider entledigen und überhaupt den Sinn der ganzen Übung einsehen. Kein Wunder bei diesen vielen Entwicklungsaufgaben, dass der Zeitpunkt, an dem Kinder in Sachen Sauberkeit wirklich selbstständig sind, von Kind zu Kind so stark variiert.

Ganz von äußeren Einflüssen unabhängig ist die Entwicklung der Sauberkeit aber auch nicht. Wird mit den „Sauberkeitsritualen“ schon im Alter von 18 bis 24 Monaten begonnen, so sind die Kleinen tatsächlich im Schnitt ein paar Monate früher am Ziel. Allerdings: es dauert dann fast 14 Monate bis die Kleinen trocken sind. Wird erst nach 27 Monaten begonnen, so verkürzt sich die „Lernzeit“ auf 10 Monate oder weniger. Für die Eltern wäre die Botschaft damit die: ein Übungseffekt lässt sich schon verzeichnen, der Preis ist allerdings ein recht erheblicher Zeitaufwand auf beiden Seiten. Oder, positiv gewendet: Je stärker die Eltern die – entwicklungs- und altersabhängige – Bereitschaft ihrer Kinder berücksichtigen und „abspüren“ können, desto leichter für beide.

Tipps fürs Sauberwerden

Und damit wären wir auch bei dem entscheidenden Punkt. Sauberkeit ist weder das Resultat einer miraculösen „Reifung“, durch die das Kind jetzt auf einmal in den Vollbesitz seiner Blasenkräfte gelangt. Noch ist Sauberkeit das Resultat eines „Trainings“ oder Lehrprogrammes, das die Eltern für das Kind veranstalten. Es gibt kein Sauberkeitstraining, genausowenig wie es ein Sprechtraining oder ein Training sozialer Kompetenz gibt. Wie in anderen Bereichen des kindlichen Wachstums und Gedeihens stellt sich der Entwicklungs„erfolg“ vielmehr dann ein, wenn ein Kind im Rahmen und im Schutz seiner Beziehungen *eigeninitiativ lernen kann*.

Mit diesem vielleicht etwas langen Satz sind die beiden entscheidenden Zutaten zur Sauberkeitsentwicklung angesprochen. Zum einen: die Eigeninitiative bzw. Selbsttätigkeit des Kindes. Wenn ein Kind von sich aus „wie die Großen“ sein Geschäft oder sein Geschäftchen machen will, dann wird es dies lernen – ein paar Rückschläge und Unfälle hin oder her.

Zum zweiten: das Lernen in und über BEZIEHUNGEN. 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.

Kinder unterstützen

Konkret heisst das: Eltern können Sauberkeit weder erzwingen noch antrainieren – sie können ihr Kind beim Sauberwerden lediglich *unterstützen*. Beispielsweise dadurch, dass sie Vorbild sind. Kinder, die sehen, wie es geht, wollen selbst gerne aufs Töpfchen – abgeschlossene Klotüren sind für Kinder so etwas wie ein großes Fragezeichen. Gerne lernen Kinder die lebenspraktischen Dinge auch von älteren, und damit erfahrungsfähigeren Kindern. In gemischtaltrigen Kindergruppen – sei es nun in der Familie oder im Hort – stellt sich Sauberkeit leichter ein.

Auch ein kindgerechtes Klo und »klogerechte« Kleidung helfen. Nichts ist für die Kleinen frustrierender, als wenn sie stolz aufs Klo marschieren und dann an der Gürtelschnalle scheitern.

Und auch das gehört zur Selbstständigkeit: Wenn das Kind einmal von sich aus aufs Töpfchen geht, dann weg mit den Windeln – auch wenn der eine oder andere Schuss noch danebengeht.

Vor allem aber können Eltern ihren Kindern dadurch helfen, dass sie erkennen, wann ihr Kind von sich aus »bereit« ist. Hier haben manche Eltern im Vertrauen auf eine angeblich aus dem Nichts auftauchende, sozusagen automatische „Reifung“ in den letzten Jahren vielleicht zu lange gewartet und übersehen, dass ihr Kind eigentlich die Windeln nicht mehr braucht und nicht mehr will. In solchen Fällen schleifen sich aber leicht unerwünschte Gewohnheiten ein, etwa dass das Kind sein großes Geschäft dann noch jahrelang nur in die Windel machen will, oder dass es beim „Selbergehen“ die Blase nicht vollständig entleert.

Gelassen bleiben

Rückschläge gilt es gelassen zu nehmen, Druck absolut zu vermeiden. Denn zum einen gehören Rückschläge zum Kleingedruckten der Entwicklung, zum anderen droht sonst die Spirale des Negativismus: In der Zeit, in der Kleinkinder normalerweise sauber werden, stecken sie nun einmal auch mittendrin in der für ihre Entwicklung notwendigen »Nein- und Trotzphase«. Je mehr die Eltern drängen, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass die Kinder den Gang aufs Töpfchen auf ihre »Njet«-Liste setzen und einfach nicht wollen, bloß weil die Eltern es wollen ...

Vor allem beim Spielen kommt es gehäuft zu »Unfällen«. Die Kinder sind so im Spiel versunken, dass sie die Ausscheidungen so lange zurückhalten, bis der Drang auf einmal überstark ist (oder bis sie eine hartnäckige Verstopfung entwickeln). Hier hilft nur, die kleinen Kinder laufend zu erinnern und mit List und Tücke immer einmal wieder aufs Klo zu dirigieren.

Zur Diskussion: Windelfrei aufziehen?

Wie der Artikel zeigt, drücken selbst kleine Babys ihre Ausscheidungen nicht sang- und klanglos von sich, sondern zeigen das Ereignis mit einem kurzen Signal an – und ermöglichen ihren Eltern dadurch, sie etwa rechtzeitig vom Rücken zu pflücken und an einen Baumstamm zu halten. Tatsächlich tragen in traditionellen Gesellschaften Millionen von Frauen ihre Kinder tagaus, tagein auf dem Rücken, ohne dabei ständig beschmutzt zu werden.

Auch hierzulande interessieren sich immer mehr Eltern für eine solche »intuitive Sauberkeit«: Könnten die frühen Ausscheidungssignale nicht genutzt werden, um die Babys schon früh von Windeln zu entwöhnen – und das auch noch auf eine »natürliche« Art?

Whhhuuuschhhhh!

Nach den Verfechtern der frühen »Ausscheidungskommunikation« können Eltern ihren Kindern schon im Babyalter eine Art intuitive Sauberkeit ermöglichen – sie müssen dazu nur die Signale ihrer Kinder genau beachten. Also: Gibt ein Kind eines der typischen Ausscheidungszeichen, so wird es sofort abgehalten, etwa über eine Schüssel. Macht das Kind nun sein Geschäft, so machen die Eltern immer das gleiche Begleitgeräusch (etwa ein »Whhhuuuschhhhh!«, oder ein Summen, oder einen Signalton) und zeigen dem Baby wie toll sie sein „Gehen“ finden. Nach und nach wird das Kind auch abgehalten, wenn es gar kein Ausscheidungszeichen von sich gibt, etwa nach dem Aufwachen oder nach den Mahlzeiten. Dabei machen die Eltern wieder ihr »Whhhuuuschhhhh«. Vielen Babys gelingt es dann tatsächlich, mithilfe dieses Zeichens ihr Geschäft zu machen.

Was ist dran an dieser Art der frühen Sauberkeit?

Das Konzept der intuitiven Sauberkeit ist nicht aus der Luft gegriffen. Babys sind von Natur aus vorbereitet, im Rahmen einer sehr engen Beziehung und Kommunikation mit ihrer Bindungsperson schon ganz früh ihre Ausscheidungen anzukündigen, für kurze Zeit (im Rahmen von Sekunden) zu halten und zum Teil auch auf ein bestimmtes Signal hin einzuleiten. In vielen traditionellen Kulturen sind Babys zumindest im Nahbereich der Eltern etwa mit sechs bis zwölf Monaten auf diese Art »sauber«. Und tatsächlich gibt es auch hierzulande Eltern, die ihre

Babys teilweise ohne Windeln aufziehen.

Allerdings heißt das nicht, dass die Kinder ihre Ausscheidungen beliebig und komplett kontrollieren können. Vielmehr können sie im Zusammenspiel mit einer sehr engen Bezugsperson lernen, ihre Ausscheidungen einigermaßen verlässlich anzuzeigen und zu bestimmten Zeiten auch selbst einzuleiten. Ein längeres Aufschieben ist noch nicht möglich.

Zudem beschränkt sich die intuitive Sauberkeit zunächst auf den unmittelbaren »mütterlich-kindlichen Begegnungsraum« – sie setzt nun einmal eine eingespielte, niederschwellige Kommunikation zwischen dem Baby und seiner Bezugsperson voraus, wie sie etwa in traditionellen Gesellschaften üblich ist, wo Babys kaum je den Schoß, Rücken oder die Hüfte der Mutter verlassen. Das ist hierzulande meist einiges schwieriger, so dass entsprechend auch mit mehr Aufwand, „Unfällen“ und auch Rückschlägen zu rechnen ist (es ist deshalb auch kein realistisches Ziel, stets und immer wirklich „windelfrei“ durch den Tag zu kommen, sondern auf Windeln so oft es eben geht zu verzichten). Auch die hiesigen Klimaverhältnisse stellen ein Handicap dar – die können zwar etwa in beheizten Wohnungen oder durch spezielle Kleidungsstücke teilweise ausgeglichen werden, aber draußen auf dem Spielplatz müssen manchmal eben doch mal ganze Schichten von Kleidern entfernt werden, bevor das kleine Kind »gehen« kann.

Man sollte das Windel“frei“-Konzept also pragmatisch sehen: für die eine Familie funktioniert es, für die andere nicht. Die von manchen Anhängern des unbewindelten Aufwachsens geäußerte Meinung, nur das „bedürfnisorientierte Abhalten“ sei ein respektvoller Umgang mit einem Baby, ist jedenfalls nur schwer nachvollziehbar (auch weil niemand ein Baby jemals gefragt hat, ob es vielleicht nicht doch lieber sein Geschäft in eine Windel drückt statt wegen AA- oder Pipi-Alarm etwa von der Brust gepflückt und abgehalten zu werden). Auch dürfen mögliche Nebenwirkungen nicht vergessen werden. Etwa die, dass sich der Fokus der Eltern vielleicht dann doch auf die Ausscheidungen legt (es wäre jetzt doch so langsam an der Zeit, dass die kleine Julia mal ...) Auch kann das windellos-großwerden-Lassen unter den gegebenen baulichen und klimatischen Verhältnissen schon mal zu einem richtigen Stress ausarten – auch das sicherlich kein Schmiermittel für die Eltern-Kind-Beziehung. »Könnten wir uns 100-prozentig auf ihn konzentrieren«, schreibt beispielsweise eine Mutter in einer Elternzeitschrift, »könnte er es ohne Windeln schaffen!« Da muss jede Familie entscheiden, wie viel sie wirklich »schaffen« will.

Der Autor: Dr. Herbert Renz-Polster, geb. 1960, beschäftigt sich als Kinderarzt und Wissenschaftler seit langem mit der kindlichen Entwicklung. Forschungstätigkeit im Bereich Kinderheilkunde, Prävention und Gesundheitsförderung zunächst in den USA, dann am Mannheimer Institut für Public Health der Universität Heidelberg. Bekannt durch mehrere Sachbücher, u.a. „Kinder verstehen - born to be wild!“ und „Wie Kinder heute wachsen“. Er hat 4 Kinder und lebt mit seiner Frau in der Nähe von Ravensburg.

