

# Von Anfang an windelfrei?

**Windeln** Ab dem ersten Lebenstag können Babys signalisieren, wenn sie mal müssen. Wenn Eltern die Zeichen verstehen, braucht es keine Windel. Dies zumindest sagen Vertreter der «Windelfrei»-Methode. Funktioniert dies wirklich?

Wenn die drei Wochen alte Emma pinkeln muss, tut sie das nicht einfach in ihre Windel wie die meisten anderen Babys hierzulande. Ihre Mutter befreit sie von der Windel, bringt sie zur Toilette und hält sie dann über die Schüssel. Die Mutter fasst Emma dabei an den Oberschenkeln, stützt ihren Rücken mit dem eigenen Körper und sagt ihr, dass sie jetzt kann.

Emmas Mutter hat sich entschieden, nach der «Windelfrei»-Methode zu verfahren. Das Baby trägt zwar anfangs eine Windel, wird aber wenn möglich für das «Geschäft» von ihr befreit. Gemäss Rita Messmer, die sich als Urmutter dieser Methode bezeichnet, werden Babys so viel schneller trocken – und nicht nur das. Auch Portemonnaie und Umwelt können geschont werden, denn: Babys brauchen eigentlich keine Windeln. Oder zumindest kaum. Kinder würden von ihrem ersten Lebenstag an signalisieren, wenn sie mal müssen, sagt Erziehungswissenschaftlerin und Buchautorin Messmer. An den Eltern liegt es dann, diese Signale zu erkennen und entsprechend zu reagieren – nämlich das Kind abzuhalten.

Klingt eigentlich ganz simpel. Aber wie merken Eltern, wenn das Baby wirklich muss? «Säuglinge kommunizieren ständig», sagt Rita Messmer. Der verbale Spracherwerb ist zwar noch nicht mächtig, setzen sie dafür ihren Körper oder Laute ein. Die häufigsten Signale seien: Unruhig werden, leichtes Weinen, Absetzen beim Stillen – und das Baby suche Augenkontakt. Es sei wichtig, dass Eltern auf solche Signale achten würden und lernten, diese zu interpretieren.

## Nur für sensitive Eltern

Und das funktioniert? «Ja», findet auch Yves Hänggi, Psychologe am Institut für Familienforschung und -beratung der Uni Freiburg. «Das ist ein biologisches Programm



Diese Mutter hat einen grossen Windelvorrat angelegt. Mit der «Windelfrei»-Methode liesse sich ein Haufen Geld sparen, sagen die Befürworter.

Keystone

besteht, das Babys veranlasst, ihre Notdurft mitzuteilen, scheint mir plausibel.» Die von Rita Messmer beschriebenen Zeichen seien sehr feine Signale. «Vergleichbare Zeichen senden Babys übrigens auch, wenn sie Durst haben, lange noch bevor sie zu schreien beginnen», so Hänggi.

Würden Eltern auf diese feinen Zeichen reagieren, lerne das Baby, seine Bedürfnisse damit mitzuteilen. Und wenn es dann über das WC gehalten wird, wird dieser Anblick zum konditionierten, das heisst, zum erlernten Auslöser für das Ausscheiden, ist Hänggi überzeugt. «Es setzt allerdings sensitive Eltern voraus, die solche fei-

nen Zeichen erkennen und darauf prompt und angemessen reagieren können», sagt der Experte für elterliche Sensitivität für kindliche Signale und Bedürfnisse.

Der Mehraufwand in den Anfängen zahlt sich rasch aus, davon ist Messmer überzeugt. Die Methode fördere nebst Nähe und Zuwendung sehr schnell das Interesse und die Neugier der Eltern für die von der Natur angelegten Entwicklungsschritte. «Es gibt ihnen ein Gefühl der Kompetenz.» Und: Ein Neugeborenes brauche an sich schon viel Zeit und Zuwendung. Darin gehe im ersten Moment der Mehraufwand des Abhaltens unter.

Nicht nur deshalb empfiehlt Messmer, sofort nach der Geburt mit der «Windelfrei»-Methode zu beginnen. Schon nach drei Monaten ist es nämlich zu spät. Bei Säuglingen gebe es eine «sensible Phase», die von der Geburt weg bis etwa ins Alter von drei Monaten dauere, so Messmer. Wird diese «sensible Phase» entsprechend stimuliert, wird die Reinlichkeit gemäss Messmer mühelos und schnell erlernt und etabliert. Verstärke dieser geeignete Zeitpunkt ungenutzt, vollziehe das Kind den Schritt nicht nur viel später, sondern auch viel mühsamer, über den Intellekt. Beim Begriff «sensible Phase»

stützt sich Messmer auf die Theorien von Maria Montessori (1870 bis 1952). Die italienische Ärztin und Pädagogin war überzeugt, dass es für jede Entwicklungsphase im Leben eine bestimmte, ganz besonders geeignete Periode gibt.

## Kritik der Schulmediziner

Viele Schulmediziner stehen der «Windelfrei»-Methode aber sehr skeptisch gegenüber. So sagte beispielsweise Oskar Jenni, Leiter der Abteilung Entwicklungspädiatrie der Universitäts-Kinderkliniken Zürich in der SF-Sendung «Puls», dass die Theorie der «sensiblen Phasen» längst überholt sei. Er

hält den Aufwand, seinen Säugling bereits in den ersten drei Monaten nach der Geburt abzuhalten, für unnötig: Es sei nie seriös untersucht worden, dass so erzogene Kinder früher trocken sind. Hierzu fehlten schlichtweg die nötigen Studien (siehe auch Zweittext).

Auch der Bieler Kinderarzt Michael Aeppli hält nicht viel von dieser Methode. Seiner Meinung nach stellt sich das Sauberkeitsgefühl erst später ein. Aeppli glaubt, dass Kinder bereits sehr früh signalisieren können, dass sie mal müssen, «allerdings kaum aktiv gewollt, sondern höchstens als «Begleitzeichen».

Der Bieler Kinderarzt hält eine frühe Sensibilisierung für die Reinlichkeit auch nicht für sinnvoll. «Das Kind soll selbst entscheiden, wann es «parat» ist.» Manchmal klappe es zwar mit der frühen Reinlichkeit, doch «nicht selten verweigern die Kinder anschliessend ihr Geschäft, kommen in einen Teufelskreis rein mit Urin- und Stuhlgang-Zurückhalten, und die Folgen sind Verstopfung und – vor allem bei Mädchen – Harnwegsinfekte».

Auch der bekannte Zürcher Kinderarzt und Autor Remo Largo findet eine frühe Reinlichkeitserziehung nicht sinnvoll. Wenn das Kind – meist im Alter zwischen 18 und 36 Monaten – den Drang, die Blase oder den Darm zu entleeren, bewusst wahrnehme, zeige es dies in seinem Verhalten. Diese Eigeninitiative spiegle das Bedürfnis des Kindes, trocken und sauber zu werden. Und dann sei es an den Eltern, dem Kind dabei zu helfen.

## Ja kein Zwang

Anders als die Schulmediziner kann Psychologe Hänggi die Methode empfehlen. «Allerdings nur unter der Voraussetzung, dass die Eltern Zeit haben und sie von der Methode überzeugt sind.» Es brauche die Musse und Hinwendung, damit die Signale entdeckt werden könnten. Sehr beschäftigte und abgelenkte Eltern dürften damit mehr Mühe haben, so Hänggi. «Die Gefahr besteht wie bei allem darin, wenn Eltern etwas erzwingen wollen. Das gilt ganz allgemein.»

Ob vom ersten Lebenstag an mit der «Windelfrei»-Methode begonnen wird, oder das Kind später ans Töpfchen gewöhnt wird: In jedem Fall ist viel Ruhe, Geduld und Einfühlungsvermögen der Eltern gefragt. Eine Zwängerei ist kontraproduktiv. Regula Briner

## Literatur zum Thema

### Von Rita Messmer

- «Ihr Baby kann's!», Beltz-Verlag, ISBN 978-3-407-22868-0. (bald als neue Fassung, mit «Windelfrei»-Methode)
- Studie zur Reinlichkeitsmethode auf [www.rita-messmer.ch](http://www.rita-messmer.ch)
- **Die Klassiker von Remo Largo**
- «Babyjahre», Piper, ISBN 978-3-492-25762-6.
- «Kinderjahre», Piper, ISBN 3-492-23218-3. rb

## Der Versuch einer Studie

Noch wurde das Thema «Windelfrei»-Methode kaum wissenschaftlich untersucht. Um ihre Erkenntnisse aus der Praxis zu untermauern, hat Rita Messmer deshalb eine nach eigenen Angaben «wissenschaftliche Studie» durchgeführt und dieses Dokument auch im Internet veröffentlicht. Messmer, selber dreifache Mutter, hat dafür die Erfahrungen von 138 Eltern, welche die «Windel-

frei»-Methode angewandt haben, zusammengetragen. Ihr Fazit: Es funktioniert. Und je früher mit der Reinlichkeitsmethode begonnen wird, umso weniger Pannen gibt es später.

Die Studie, so ist aber einzuwenden, vermag wissenschaftlichen Kriterien nicht standzuhalten. Über weite Strecken fehlt es an theoretischen Grundlagen, Behauptungen werden nicht durch

Quellenangaben gestützt oder gründen einzig auf eigenen Erfahrungen. Psychologe Yves Hänggi sagt dazu: «Frau Messmer ist keine Wissenschaftlerin, sondern eine Praktikerin.» Es handle sich bei der «Studie» denn auch nicht um ein wissenschaftliches Dokument, «sondern um einen Bericht über die Befragung, die sie selber durchgeführt hat». Hänggi, der Messmer beim Bericht auch bera-

tend unterstützt hat, ist der Meinung, dass der Bericht aber dennoch gewisse Aussagen zulasse. «Es ist eine erste Rückmeldung von Eltern, welche die Methode ausprobiert haben.» Es waren Eltern, die sich bewusst für diese Methode entschieden haben. «Es waren retrospektive Selbstaussagen. So kann man sagen, dass die Ergebnisse die Sicht der «Betroffenen» widerspiegelt.» rb

## Mach mit und schicke uns deine Zeichnung

Male eine Zeichnung und schicke sie uns mit Angabe deines Alters und deines Wohnortes an:

Bieler Tagblatt/Fokus  
Robert-Walser-Platz 7  
2501 Biel  
[fokus@bielertagblatt.ch](mailto:fokus@bielertagblatt.ch)

Link: [www.bielertagblatt.ch](http://www.bielertagblatt.ch)  
Weitere Kinderzeichnungen in unserer Bildergalerie



Savio Grimm, 6 Jahre, aus Lüscherz: «Dampflok».



Noris Nussbaum, 6 Jahre, aus Diessbach: «Polizei-Haus».