

## Windeln sind überflüssig»: So wachsen Babys windelfrei auf

Eine Kindheit ohne Windeln? Kaum vorstellbar. Und doch gibt es weite Teile der Welt, in denen Babys windelfrei aufwachsen. Die Schweizer Therapeutin Rita Messmer ist davon überzeugt, dass auch hierzulande Eltern ihren Babys Gutes tun, wenn sie auf Windeln verzichten.



Windel ja oder nein? Im Interview mit Frau Messmer erfahren Sie alles über die windelfreie Erziehung von Babys. Foto: iStock, Yelena Kovalenko, Thinkstock

*Frau Messmer, was haben Sie gegen Windeln?*

Die Natur hat Windeln nicht vorgesehen. Windeln verhindern, dass Kinder auf natürliche Weise schnell reinlich werden können. Manche Jungen und Mädchen machen noch im Alter von fünf, sechs, sieben oder mehr Jahren ins Bett – ein Riesenproblem für Kinder und Eltern!

*Sie meinen, Babys brauchen keine Windeln?*

Windeln sind meist überflüssig. In allen Teilen der Welt, die weniger industrialisiert sind als Europa und Amerika, wachsen Kinder windelfrei auf. Es macht aus evolutionsbiologischer Sicht keinen Sinn, dass unsere Spezies so viele Windeln nutzt, wo sonst in der Natur schnell ein Reinlichkeitsverhalten praktiziert wird, das ohne Hilfsmittel auskommt.

*Sollen Eltern ihre Kinder wieder über ein Töpfchen oder das Waschbecken halten und sie ermuntern, hier ihr Geschäft zu machen?*

Ja. Am Anfang ist es durchaus sinnvoll, die Initiative zu ergreifen und das Baby mit einem stimulierenden Ton wie «psss» über die Toilette, ein Töpfchen oder das Waschbecken zu halten. Mit der Zeit erkennen Eltern dann immer besser die Signale, die schon kleine Babys, die windelfrei aufwachsen, selbst geben, wenn sie müssen. Sie werden unruhig, strampeln, suchen Augenkontakt oder weinen leicht. Auch nachts geben sie keine Ruhe, wenn sie müssen. Dann ist es wichtig, schnell, aber nicht hektisch, zu reagieren.

*Gibt es eine Halteposition, die sich besonders eignet?*

Die meisten Babys schätzen es, wenn man sie an den Oberschenkeln fasst, die Beinchen ein bisschen spreizt, den Rücken mit dem eigenen Körper abstützt und sie dann auffordert, ihr Geschäft zu machen.

*Die meisten Eltern dürften sich bei dieser Vorstellung vor einem riesigen Wäscheberg fürchten.*

In den ersten Wochen können sich Eltern noch mit Stoffwindeln behelfen. Es gibt auch andere Hilfsmittel wie Hosen mit Schlitz und Einlege-Windeln, die den Anfang erleichtern. Doch normalerweise klappt das Abhalten erstaunlich gut. Später können Entwicklungsschritte kleine Rückschläge bewirken. Der Durchbruch der Zähne, Impfungen und Krankheiten haben oft kurzfristige Auswirkungen auf die Reinlichkeit. Je älter das Kind aber wird, um so mehr kann es halten.

*Warum lernen Babys ohne Windeln leicht, reinlich zu werden?*

Kein Baby möchte in seinen Ausscheidungen liegen. Zwar empfindet es ein Säugling als angenehm, wenn es um ihn herum warm wird, doch spürt er ohne Windel auch die unangenehme Nässe. Dieses Gefühl möchte er vermeiden. Deshalb beginnt das Gehirn, einen Zusammenhang zwischen Nässe und Ausscheidungen herzustellen, der letztendlich dazu führt, dass das Baby lernt, seine Ausscheidungen zu kontrollieren.

*Können Babys auf diese Weise jederzeit sauber werden?*

Nein, das Gehirn ist zunächst nur in den ersten drei Lebensmonaten derart lernfähig. Danach wollen Kinder ihr Geschäft weiterhin dort machen, wo sie es gewohnt sind. Haben sie also die ersten drei Lebensmonate verpasst, um sauer zu werden, können sie diesen Lernschritt frühestens dann nachholen, wenn sie zwei oder drei Jahre alt geworden sind. Nun müssen sie sich bewusst aneignen, was sie als kleines Baby intuitiv hätten lernen können. Dabei gibt es oft Schwierigkeiten. Es ist besser, mit der Sauberkeit früh zu beginnen.

*Psychologen haben Einwände. Eltern sollten bei der Sauberkeitserziehung keinen Druck machen, warnen sie.*

Das sage ich auch. Eltern sollten weder sich selbst noch das Kind unter Druck setzen. Zwang ist völlig kontraproduktiv und ohnehin in sämtlichen erzieherischen Fragen nie das adäquate Mittel. Viele Ärzte sagen, Kinder könnten erst im Alter von zwei oder drei Jahren sauber werden. Ich frage mich, wie sie auf diese Zahlen kommen. Es ist falsch zu behaupten, ein Säugling könne seine Blase nicht kontrollieren.

*Wird sich die Windelfrei-Methode eines Tages durchsetzen?*

Als ich erstmals über windelfreie Reinlichkeit berichtete, dachte ich, es wäre nur eine Frage der Zeit, bis alle Bescheid wüssten und die Mütter wieder mit dem Abhalten ihrer Babys anfangen würden. Inzwischen weiss ich, wie heikel das Thema ist. Es ist auffallend, wie viele Menschen diesem Thema gegenüber verschlossen sind. Einnässen und Inkontinenz sind stark tabuisiert.

*Sehen Sie dennoch Chancen für einen windelfreien Alltag junger Eltern?*

Ja, durchaus. Viele Mütter kehren zur Natürlichkeit zurück. Nachdem in den 60ern und 70ern viele Babys nahezu ausschliesslich industriell gefertigte Milch in Schoppen bekamen, hat sich mittlerweile das Stillen wieder durchgesetzt. Statt Babys nur in Kinderwagen zu schieben, bieten immer mehr Eltern ihrem Nachwuchs in Tüchern und Babytragen mehr Halt und Nähe. Das sind gute Entwicklungen. Vor allem in Deutschland interessieren sich bereits viele Frauen für die Windelfrei-Methode.

## **Zur Person**

Die Schweizer Therapeutin und Erwachsenenbildnerin Rita Messmer plädiert seit mehr als 20 Jahren in Seminaren, Kursen und Vorträgen für mehr Selbstbestimmung von Kindern. Mit der Windelfrei-Methode hat sie einen Ansatz entwickelt, der weltweit immer mehr Anhänger findet. Die Mutter von drei Kindern lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Bern am Murtensee. Mehr über Rita Messmer: [www.rita-messmer.ch](http://www.rita-messmer.ch)