



Alltag mit Kindern

Veronica Bonilla Gurzeler denkt über Wege nach, den Alltag mit Kindern heiter und gelassen zu meistern.

Weg von der Windel – zurück zur Natur?

Als in den sechziger Jahren die ersten Wegwerfwindeln in den USA auf den Markt kamen, wurde diese Erleichterung für den Alltag mit Babys begrüsst. Es könnte allerdings sein, dass die Erfindung nicht der Weisheit letzter Schluss ist.

Heute will ich über etwas berichten, das mir, als ich vor zehn Jahren zum ersten Mal davon hörte, kaum mehr als ein müdes Lächeln entlockte. Die Tatsache, dass ich mich noch genau erinnern kann, wann und unter welchen Umständen mir davon erzählt wurde, lässt allerdings darauf schliessen, dass die Mitteilung doch etwas tiefer ging.

Es war an einem warmen Tag im August. Ich fuhr mit meinem Bruder auf der Autobahn vom Spital Belp nach Thun. Er war gerade das erste Mal Vater geworden, und wir hatten seine Frau und sein winziges Töchterlein besucht. Kurz vor der Ausfahrt sagte er: «Wir haben übrigens vor, das Baby ohne Windeln aufzuziehen.» Mein Hirn verwandelte sich in ein Fragezeichen und ich sagte: «Wie?» Ich hatte damals drei kleine Kinder und konnte mir ein Leben ohne Wegwerfwindeln absolut nicht vorstellen. «Doch, das soll gehen», sagte mein Bruder unbeirrt, «wir haben davon gelesen, sie wird oft nackt sein.» Vor meinem inneren Auge tauchten Pipipfützen auf Parkettböden auf, dunkle Urinflecken auf Sofas und Teppichen. Gleichzeitig war mir klar, dass sich mein Bruder durch das Wunder der Geburt in einem hormonellen Höhenrausch befand. Ich lächelte nachsichtig und beschloss, nicht weiter auf das Thema einzugehen. Bis heute haben wir nie wieder darüber gesprochen. Seine drei Töchter wurden ganz normale Windelkinder.

Buchtipps

Rita Messmer:
Ihr Baby kann's!
Beltz-Verlag,
Weinheim 2013.
252 Seiten, Fr. 24.90.
ISBN 978-3-407-85980-8.



Nur ein Kuriosum?

Erst durch meine Tätigkeit als Redaktorin bei «wir eltern» kam mir vor ein paar Jahren erneut zu Ohren, dass manche Eltern ihre Kinder ohne

Windeln – windelfrei! – aufwachsen lassen. Da ich schon immer ein Flair für Kurioses hatte, ging ich der Sache nach, suchte und fand im Internet erstaunlich viele Informationen dazu. Ich traf eine Mutter, die ihr Baby ohne Windeln herumkrabbeln und sogar schlafen liess und war dabei, als das sieben Monate alte Kind nach seinem Mittagsschlaf aufgenommen wurde: Seine Mama trug es ins Badezimmer, spreizte seine Beinchen und hielt es über das Lavabo. «Psssch», machte die Mama, und der Bub liess Wasser. Man sagte mir, bei der Methode ohne Windeln gehe es nicht in erster Linie um ein Sauberkeitstraining, sondern um Kommunikation und Selbstwirksamkeit: Das Kind hat ein Bedürfnis, teilt es mit, die Eltern reagieren entsprechend, das Kind erfährt sich als selbstwirksam.

Im vergangenen Frühling schliesslich kontaktierten uns zwei Frauen aus Deutschland, die sich Windelfrei-Coaches nennen, und schlugen vor, für die Leserinnen und Leser einen solchen Workshop durchzuführen. Immer mehr junge Eltern interessieren sich heute für eine Erziehung, in der das Kind als kompetentes Wesen verstanden wird, und versuchen, es in einem natürlichen Umfeld aufwachsen zu lassen. Im Gespräch mit den beiden Frauen wurde klar, dass es bei dem Kurs weder um einen Super-Mami-Test geht noch darum, den ohnehin schon grossen Druck auf junge Eltern zu erhöhen, sondern wertfrei Wissen und Praxistipps zu einer uralten, aber vergessenen Methode zu vermitteln. Wir sagten zu und organisierten den Workshop.

Natürliches Wissen

Während den Vorbereitungen lernte ich die Frau kennen, die in der Schweiz als die Pionierin der Windelfrei-Methode gilt: Rita Messmer. Vor über 25 Jahren hatte sie bei ihrem ersten Kind entdeckt, dass es durch Unruhe, Töne und erhöh-



Foto: Keystone

Die Argumente mögen noch so bestechend sein – den meisten Müttern und Vätern dürfte der Weg zur windelfreien Erziehung dennoch zu mühsam erscheinen.

«Macht das Neugeborene immer wieder die Erfahrung, dass auf seine Bedürfnisse richtig reagiert wird, erlernt es das Trockenwerden intuitiv»

te Körperspannung mitteilte, wenn es gleich in die Windel machen würde. Versuchsweise zog Rita Messmer ihrer Tochter die Windel aus und hielt das Kind über eine Schüssel. Und siehe da: Es entspannte sich, machte sein Geschäft und war zufrieden.

Dass es auch ohne (Wegwerf-)Windeln geht, wusste Rita Messmer von eigenen Reisen zu indigenen Völkern auf verschiedenen Kontinenten. Diese Mütter hielten ihre Babys von Geburt an zum Urinieren oder Stuhlen einfach weg von ihrem Körper in ein Gebüsch oder über ein Gefäss. Gewohnt, eigene Wege zu gehen und Unbekanntes zu erforschen, begann Rita Messmer, ihre Tochter über Wochen und Monate genau zu beobachten. Dasselbe tat sie später auch mit ihren beiden weiteren Kindern. Dabei stellte sie in der Tat fest, dass der ideale Zeitpunkt zum Sauberwerden in den ersten zwölf bis fünfzehn Lebenswochen liegt: In dieser Zeit ist die Aufmerksamkeit des Neugeborenen sehr auf seine Körperfunktionen gerichtet. Macht das Neugeborene immer wieder die Erfahrung, dass auf seine Bedürfnisse richtig reagiert wird, erlernt es das Trockenwerden intuitiv – in seinem Hirn vollzieht sich die entsprechende Vernetzung.

«Für jede Entwicklungsphase im Leben gibt es einen bestimmten, ganz besonders geeigneten Zeitraum», schreibt Rita Messmer in ihrem Buch «Ihr Baby kann's!» (siehe Buchtipps Seite 36). Und weiter: «Verpasst man den für diesen Lernschritt vorgesehenen Zeitpunkt, vollzieht ihn das Kind erst viel später und viel mühsamer.» Maria Montessori, eine der bedeutendsten Pädagoginnen des vergangenen Jahrhunderts, prägte in diesem Zusammenhang den Begriff der «sensiblen Phase». Rita Messmer: «Früher dachte ich, je älter das Kind sei, desto einfacher und besser lerne es. Ich musste merken, dass das nicht stimmt.»

Spannend! Würde ich heute ein Baby bekommen, ich würd's probieren. Ich wäre neugierig, ob die Kommunikation über diese elementare Ebene möglich ist. Nicht zuletzt dem Kind zuliebe würde ich es versuchen. «Kein Säugetier setzt sich freiwillig in seinen eigenen Kot», sagt Rita Messmer. «Sogar Kaninchen oder Meerschweinchen mit sehr kleinen Gehirnen wählen dafür eine eigens ausgesuchte Ecke. Windeln sind also eher eine Form von Regression.» Wichtig sei zumindest, dass das Kind spüre, wenn es in die Windeln mache, die saugfähigen Wegwerfwindeln würden dies jedoch verhindern. Deshalb soll es während der sensiblen Phase möglichst oft Stoffwindeln tragen. Mit vier bis fünf Monaten ist es dann vielleicht schon ganz, sicher jedoch teilweise trocken.

Einmal mehr zeigt sich: Neugeborene sind schlauer, als wir denken. Wir müssen es nur bemerken.

Veronica Bonilla Gurzeler ist Redaktorin bei «wir eltern».