

# Ab aufs Töpfchen

Windelfrei, Töpfchenttraining oder das Kind entscheiden lassen, wann es sich von der Windel trennen will? Welches ist der beste Weg? Tatsache ist, dass viele Kinder immer älter werden, bis sie «sauber» sind. Was läuft schief?

Text Anita Zulauf

**R**einlichkeitstraining war zu DDR-Zeiten striktes Programm, kollektives Töpfchensitzen ganz normal. Die Kleinen im Kinderhort sassens reihum, wann sie aufstehen durften, entschieden die strengen Erzieherinnen. Das war dann, wenn entweder A-a oder Pipi oder beides im Töpfchen lag.

Solch restriktives Training muss nicht sein. Das weiss man heute. Aber wie macht mans dann? Und vor allem: wann? Selten sonst laufen die Diskussionen heisser als bei der Windelfrage. In den Foren kabbeln sich Eltern. Eine Mutter schreibt: «Ich finde es nicht schlimm, dass meine Kinder, 11 und 13, in der Nacht Windeln tragen. Hauptsache, es stimmt für sie und sie fühlen sich wohl», wofür sie von Zustimmung über fassungslose Kommentare alles abkriegt.

Früher gabs klare Richtlinien, heute ist die Verunsicherung ist gross. Derweil hat die Windelindustrie längst reagiert und bringt Pampers, Huggies und Co. in XXL-Grössen auf den Markt. Das Glücksbärcis-, Auto- und Blümchen-Design wird bei Windeln für Kinder ü-30-Kilo mit Militärmuster und trendigen Skatern ersetzt.

Wo ein Bedürfnis, da ein Markt. Die Hersteller freuts. Aber normal ist das nicht. Vor 30 Jahren wäre es undenkbar gewesen, dass

ein gesundes Kind mit fünf Jahren noch Windeln trägt. Und wir sprechen hier ausschliesslich von gesunden Kindern. Heute gibt es im Durchschnitt pro Klasse ein Kind, das beim Eintritt in den Kindergarten noch Windeln trägt. Für das betroffene Kind ist das peinlich. Denn spätestens jetzt erkennt es, dass andere keine mehr brauchen. Und es ist für die Schulen ein Problem. Denn Kindergartenlehrpersonen haben weder die Zeit, Windeln zu wechseln, noch die Kompetenz dazu. Gleichzeitig wickeln und die Aufsichtspflicht den anderen Kindern gegenüber nicht verletzen? Ein

## Wartet man zu lange, wird Pipi am Po zum Normalfall.

Dilemma. Darum wurden auch schon Eltern telefonisch aufgeboten, wenn das Kindergartenkind die Windeln voll hatte. Dieser Fall ist für alle Beteiligten höchst unbefriedigend.

«Zwar können viele Kindergartenkinder bereits lesen und rechnen. Doch der Anteil derer, die kaum mehr richtig Treppen steigen können, die Hände selber waschen oder den Reissverschluss schliessen können, nimmt stark zu. Genauso die Zahl der späten Windelkinder», schreibt Margrit Stamm, emeritierte Professorin für Erzie-

hungswissenschaften und Psychologie, in ihrem Blog. Der Grund liege nicht in der früheren Einschulung von bereits vierjährigen Kindern. Die Erziehung zur Selbstständigkeit sollte bereits im frühen Kindesalter beginnen. Viele Kinder würden jedoch zu sehr verwöhnt, mit drei Jahren im Buggy rumgeschoben, die Treppen hinaufgetragen. Es werde ihnen nicht mehr viel zugemutet und leider immer weniger zugetraut. Klar ist es auch von anderen Faktoren wie der Kita oder den Grosse Eltern abhängig, ob die Erziehung zur Selbstständigkeit gelingt. Doch für Stamm liegt die Verantwortung der Windelfrage eindeutig bei den Eltern.

Sind späte Windelkinder verwöhnte Kinder? Sind sie das Resultat bequemer Eltern, die den mit der Windelentwöhnung einhergehenden Aufwand scheuen?

Fakt ist: Wartet man zu lange, gewöhnt sich das Kind irgendwann an die Windeln. Pipi am Po wird zum Normalfall und nicht mehr als unangenehm empfunden. Zumal die Werbung für einmal ihr Versprechen hält, wenn sie für Super-dry-Windeln wirbt, die jedes Tröpfchen zuverlässig aufsaugen. Für das Kind kann das bequem sein, es muss sein Spiel nicht unterbrechen, um aufs Klo zu gehen.

Schwierig, auf eine über Jahre angeeignete Gewöhnung zu verzichten. Und irgendwann geht es vielleicht gar nicht mehr anders.

**Oft wollen Kinder lieber aufs Klo, statt auf dem Töpfchen zu sitzen. So wie Mama, Papa und der grosse Bruder, denn das ist viel spannender.**





Töpfchensitzen  
mit der Freundin  
macht Spass.

## Kinder zeigen, wann sie bereit sind. Aufgabe der Eltern ist, sie zu unterstützen.

Wie können Eltern aber ihr Kind beim Trockenwerden unterstützen? Rita Messmer, Autorin und Vertreterin der Windelfrei-Methode, die sie heute «HelloNappy» nennt, rät, Babys bereits im Alter von wenigen Tagen vor dem Wickeln über die Toilette oder den Topf zu halten. «In der ersten sensiblen Phase nimmt das Baby wahr, dass es zum Pipimachen bestimmte Orte gibt. Diese Informationen fließen in das Gehirn und werden dort vernetzt.» Diese Vernetzungen würden dann für weitere Lern- oder Trainingsimpulse genutzt. Diese frühe Abhalte-Methode sei bis etwa in die 1950er-Jahre völlig normal gewesen. «Es ist altes Wissen, das vergessen gegangen ist», so Messmer (s. Interview S. 47). Zwar gibt es bereits Windelfrei-Bewegungen. Doch für viele Eltern ist diese Methode noch fremd oder zu zeitintensiv.

«Das Alter, in dem Kinder bereit sind zum Trockenwerden, ist individuell», schreibt Kinderarzt und Autor Remo Largo in seinem Buch «Kinderjahre». Der richtige

Zeitpunkt für das Kind ist dann, wenn es Eigeninitiative entwickelt. Es verzieht sein Gesicht, zeigt durch charakteristische Körperhaltung oder mit Worten, wenn es bereits sprechen kann, dass es muss.

Die Eigeninitiative beginnt im Alter von 12 bis 18, bei den meisten Kindern zwischen 18 und 36 Monaten und verläuft meist parallel mit der beginnenden Darm- und Blasenkontrolle, deren Funktionen nun herangereift sind. Das Kind beginnt, Urin- und Stuhlgang bewusst wahr zu nehmen.

Ein Kind, das die Windeln auszieht und aufs Klo will, den Topf hervorholt und drauf sitzt, das Interesse zeigt, wenn die Eltern oder Geschwister auf dem Klo sitzen, will trocken werden. Jetzt braucht es Eltern, die es in seinen Bestrebungen ernst nehmen und es unterstützen. Es ist der Zeitpunkt, dem Kind zur Selbstständigkeit zu verhelfen. Mit Sätzen wie «du hast ja Windeln an, mach mal einfach dort rein» untergräbt man das Streben des Kindes, selbstständig zu werden.

## Wie begleite ich mein Kind?

### Vorbild und Nachahmung sind die Zauberworte.

◆ Nicht für jeden Geschmack, aber auch eine Methode: Vor dem Wickeln das wenige Tage alte Baby über die Toilette oder über eine Schüssel halten, die beim Wickeltisch bereit steht. Kleine Babys kann man bequem im Arm halten, grössere Kinder an den Oberschenkeln, die Beine etwas gespreizt, den Rücken am eigenen Körper abstützen. Oder man fasst sie unter den Armen, die Füsse können sie auf den Rand stellen.

◆ Ist das Kind schon etwas älter und zeigt oder sagt, dass es aufs Klo will, trauen Sie es ihm zu und lassen Sie die Windeln weg. Nehmen Sie dabei auch mal eine Pfützle im Wohnzimmer in Kauf. Oft spüren Kinder erst ohne Windeln, dass unten etwas läuft. Super für den Beginn der Windelentwöhnung sind die warmen Jahreszeiten.

◆ Das Kind soll sich ohne fremde Hilfe von den Kleidern freimachen können. Eine Hose mit elastischem Bund ist ideal, ohne Knöpfe, Reissverschlüsse oder Träger.

◆ Die Hose runterziehen ist leicht, sie wieder hochziehen kompliziert, weil der Bund hinten am Po hängen bleibt. Zeigen Sie ihrem Kind, dass es den Hosenbund mit der einen Hand hinten fassen und hochziehen kann.

◆ Für Kinder sind gross und klein machen eine interessante Sache. Wenn es will, lassen Sie es dabei sein und das Resultat anschauen, wenn Sie auf dem Klo sind. Runterspülen und das Häufchen auf eine Reise schicken ist ein spannender Vorgang, den man bildhaft beschreiben kann. Das alles ist weder eklig noch peinlich. Oben rein, unten raus. Ganz normal.

◆ Kinder mögen es, auf dem Töpfchen zu sitzen, während Mama oder Papa auf der Toilette sind.

◆ Will das Kind nicht auf den Topf, weil die Eltern und Geschwister auch das Klo benutzen, schaffen Sie sich einen Toilettenring an. Der garantiert wackelfreies Sitzen. Mit einem Schemel für die Füsse kann es entspannt sein Geschäft verrichten.

◆ Fragen Sie immer wieder mal nach, ob es Pipi machen muss. Sagt es «Nein»,

akzeptieren Sie das. Die Selbstbestimmung, die ein Kind in diesem Moment über seine Blase übernimmt, ist wichtig. Zwingen Sie ihm den Klogang nicht auf, auch wenn Sie wissen, dass es viel getrunken hat. Fragen Sie einfach in zehn Minuten wieder nach.

◆ Machen Sie es zur Normalität: Der Gang aufs Klo vor dem Zubettgehen gehört genauso zum Abendritual wie waschen und Zähne putzen. Aber auch hier ohne Zwang. Achten Sie darauf, dass das Kind eine Stunde vor dem Zubettgehen nicht mehr viel trinkt. Eine Matratzenauflage verhindert durchnässte Betten.

◆ Vielleicht setzen Sie Ihr Kind, bevor Sie selber zu Bett gehen, nochmal aufs Klo? Oft erwachen die Kleinen dabei nicht oder nur halb und haben am Morgen keine Erinnerung daran.

◆ Zur Normalität gehört auch der Gang auf die Toilette, bevor man das Haus verlässt. Ersatzkleider mitnehmen. Möchten Sie unterwegs eine Panne vermeiden, sind Windelhöschen eine gute Idee.

◆ Kinder lieben es, wenn ihr Lieblingsstofftier oder ihre Puppe neben ihnen auf einen Topf sitzt. Auch attraktiv sind Töpfchensitzungen mit Gspänli.

◆ Informieren Sie die Kita-Betreuung, dass Ihr Kind jetzt das Sauberwerden übt. Die Bemühungen werden in den meisten Kitas gerne unterstützt.

◆ Lassen Sie Ihr Kind im Laden hübsche Unterwäsche aussuchen. Das motiviert die Kleinen, trocken zu werden – und zu bleiben.

Bleiben Sie gelassen, wenn die zweieinhalbjährige Tochter Ihrer Nachbarin schon trocken ist. Sie kann für Ihr Kind auch Motivation sein. Kinder streben danach, selbstständig zu werden. So wie die Grossen zu sein. Zwar gibt es immer besondere Fälle, etwa wenn ein Geschwisterchen geboren wurde oder Spannungen in der Familie bestehen. Viele Kinder werden aber innert wenigen Tagen oder Wochen tagsüber trocken. In der Nacht dauert es oft noch etwas länger. 75 Prozent aller Kinder sind bis Ende des dritten Lebensjahres tagsüber windelfrei, Ende des vierten Jahres meistens auch in der Nacht.

### Interview

## «Stoffwindeln sind sinnvoller»

Pipi ist ihre Mission. Therapeutin und Autorin Rita Messmer kämpft seit Jahren gegen zu langes Windeltragen bei kleinen Kindern. Und erst recht bei grossen.

**wir eltern:** Rita Messmer, was haben Sie eigentlich gegen Windeln?

**Rita Messmer:** Gar nichts. Aber neulich habe ich Windeln für 13–15-Jährige entdeckt! Teenager! Das Leiden der Kinder muss man sich mal vorstellen.

*Vielleicht sind sie krank.*

Ach was, konditioniert. In ihrer sensiblen Phase, wenn das Baby bereit ist, sauber zu werden, werden die entsprechenden Signale nicht wahrgenommen. So als würde man gar nicht drauf achten, wenn sie weinen, weil sie Hunger haben. Ein Kind hat es für gewöhnlich nicht gern, in seinen eigenen Exkrementen zu liegen. Es zeigt, wann es sein Geschäft erledigen muss.

*Wie?*

Der Blick kehrt sich irgendwie nach innen. Schon Neugeborene geben Signale, die zeigen sich an der Mimik, der Gestik, wenn sie unruhig werden, leicht weinen. Aber fragen sie mal Mütter, die ihre Kinder gut beobachten. Sie sehen es ihrem Kind an, wann es muss.

*Und dann?*

Dann hält man es zum Beispiel über das Klo oder ein Plastikbecken beim Wickeltisch und gibt ihm ein akustisches Signal wie «psss». Auch das Öffnen des Wasserhahns ist eine gute Idee. Diesen Vorgang wiederholt man jedes Mal nach dem Aufwachen, beim Windelwechseln, bevor man aus dem Haus geht und vor dem Schlafengehen. Später, wenn die Kinder sitzen können, kommen das Töpfchen oder die Toilette ins Spiel. Bester Zeitpunkt, um endgültig auf Windeln zu verzichten, ist der Sommer, wenn die Kinder wenig anhaben. Der Klogang wird zur Selbstverständlichkeit.

*Oder eben nicht*

Oder eben nicht. Ich habe in meiner Praxis immer wieder Kinder, die sich vehement weigern, aufs Klo zu gehen. Beispielsweise einen 11-Jährigen, der nur loslassen kann, wenn er die vertraute Windel am Po spürt. Das gilt es gezielt anzugehen.

*Aber wir erinnern uns noch an die rigide Reinlichkeitserziehung von früher.*

Ja, da wurde mit Strafen und Drohen gearbeitet. Das will kein Mensch. Aber ich möchte Eltern ermuntern, zu versuchen, ihr Kind zu lesen und über seine Zeichen nicht einfach hinwegzugehen.

*Und bei einem Ausflug in die Stadt?*

Da darf ruhig mal eine Windel her. Das versteht ein Kind auch als Vorsichtsmassnahme. Nur sollte es nicht die Regel sein. Sinnvoller als die herkömmlichen Windeln sind Stoffwindeln oder Backups, also Mulltücher, die in Stoffwindeln gelegt werden. Da spürt das Kind wenigstens, dass es nass wird, für sein Gehirn ein wichtiges Signal. Erst ist es mehr Arbeit, längerfristig deutlich weniger. Und die Würde der Kinder bleibt erhalten.



**Rita Messmer (63)**

ist Autorin, Therapeutin und Gründerin der Schule: «Der kleine Homo sapiens». Dort bildet sie Fachpersonen

und Eltern unter anderem in «Hello Nappy» aus. In ihren Büchern «Ihr Baby kann!» (2013) und «Der kleine Homo sapiens kann!» (August 2018, beide Beltz-Verlag) schreibt sie über die Förderung von Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit von Kindern, inklusive ausführlicher Anleitung zur Abhalte-Methode. Messmer ist Mutter von drei Kindern und lebt in der Nähe von Bern.