



Julia Dibbern

Windelfrei stärkt die Kommunikation

Neue Schweizer Studie zur Ausscheidungskommunikation

2012 zeigten drei Wissenschaftlerinnen von der Universität Göteborg, dass Windelfrei grundsätzlich funktioniert. Sie beobachteten 47 vietnamesische Mütter im Zusammenleben mit ihren

Babys. In Vietnam werden Babys traditionell abgehalten. Das Ergebnis der Studie: Wenn Babys auf ihre Signale hin von Geburt an abgehalten werden, brauchen Eltern fast keine Windeln. Die

Kinder sind mit neun Monaten »topffit«, d. h. sie signalisieren zuverlässig, wenn sie mal müssen. Mit 24 Monaten waren die meisten der beobachteten Kinder tags und nachts sauber und trocken.

Doch nicht nur Universitäten machen Studien. Rita Messmer, Autorin des Buches *Ihr Baby kann's* und Windelfrei-Pionierin aus der Schweiz, hat in bester Unschooler-Manier das Zepter selbst in die Hand genommen. Sie wollte wissenschaftlich bestätigen, was sie in vielen Jahren ihrer Arbeit als Elternbegleiterin tagtäglich erfahren hatte: Auch in westlichen Ländern ist Windelfrei möglich und wird von Familien als Bereicherung empfunden. Im Abstract der Studie heißt es:

In der Fragenstellung wird erforscht, unter welchen Voraussetzungen die frühe Stimulation der Reinlichkeit möglich ist. Von Interesse war, ob und wenn ja welche Signale Babys geben und wie Eltern diese aufnehmen, interpretieren und darauf reagieren und wie sie ihr Baby diesbezüglich stimulieren. Wichtig schien auch, ob die Initiative zum Ausscheiden vom Baby ausgeht. Weiter wurde erforscht, ob Eltern, die mit ihrem Baby in intensivem Körperkontakt stehen, auf die Bedürfnisse ihres Säuglings kompetenter reagieren und in der Methode erfolgreicher sind.

Rita Messmer fasst dies im Interview mit dem **unerzogen** Magazin zusammen. »Ich habe erforscht, ob Babys von Anfang an ihre Ausscheidungen anderswo als in die Windel machen können und ob da in unserem Kulturkreis funktioniert«, sagt sie schlicht.

Die stolze Anzahl von 138 Familien mit Babys konnte sie für ihre Studie befragen. Die Kinder waren zu Beginn des Abhaltens zwischen null und vier Monaten alt. »Viele Teilnehmer waren aus Deutschland«, erzählt Rita Messmer, »einfach aus dem Grund, weil das in Deutschland schon verbreiteter ist als in der Schweiz.«

Vernetzen ist wichtig

Bereits 1997 erwähnte Rita Messmer die Möglichkeit des frühen Abhaltens in ihrem Buch *Ihr Baby kann's*. Sie blickt also auf eine mittlerweile gut 15-jährige Erfahrung diesbezüglich zurück. In der Neuauflage von *Ihr Baby kann's*, die im Herbst im Beltz-Verlag erscheinen wird, gibt es jetzt noch ein Kapitel speziell zum Thema Windelfrei. »Als ich das Buch zum ersten Mal geschrieben habe«, berichtet Rita Messmer, »war ich ja die erste, und ich habe gedacht: Im Grunde genommen reicht es, wenn ich den Leuten



Die Schweizer Autorin Rita Messmer hat eine Windelfrei-Studie durchgeführt.

sage, dass das geht und warum das geht, dass das eine sensible Phase ist. Und den Rest können Sie sich selber zusammen suchen. Aber jetzt habe ich natürlich gemerkt, dass die Leute sich sehr viel mehr Informationen wünschen.« Aus diesem Wunsch nach mehr Informationen heraus ist die Studie entstanden.

Wie wichtig es gerade beim Thema Windelfrei ist, dass sich Eltern vernetzen und gegenseitig stärken, kann Rita Messmer aus eigener Erfahrung sagen. Nach wie vor sind die gesellschaftlichen Vorurteile gegen diese sanfte Methode des Sauberwerdens stark, und nach wie vor wissen oft auch Fachleute nicht genug darüber, um fundierte Aussagen treffen zu können. Umso wichtiger, so Messmer, dass neue Fachleute die Eltern stärken. Sie erzählt:

»Eine Frau aus meiner Gegend wusste schon beim ersten Kind von der Möglichkeit. Sie hatte mich im Fernsehen gesehen. Aber da war auch ein Professor, der gesprochen hat, und sie hat gesagt: *Weißt du, ich habe wirklich dem Professor geglaubt, der gesagt hat, dass das nicht funktionieren kann.* Und danach hat sie gemerkt, dass vielleicht doch was dran ist an dem, was ich sage. Und das zweite Kind hat sie jetzt abgehalten und hat so viel Freude daran. Sie hat dann gesehen, dass die Ausbildung zum Windelfrei-Coach ausgeschrieben ist und hat sich gleich angemeldet.

Unterschiedliche Ansätze

Es gibt verschiedene Ansätze, sich dem Thema Windelfrei zu nähern. Einmal den sehr intuitiven Ansatz, der gut funktionieren kann, wenn die Bindung zwischen Mutter und Kind gewährleistet ist. So erzählt Rita Messmer zum Beispiel: »Eine Freundin von mir ist jetzt aus Namibia zurückgekommen. In dem Dorf, wo sie war, hatte eine Mutter gerade geboren und war dann einen Monat allein mit dem Baby in einem Zelt. Sie verlasen dort nach der Geburt das Zelt kaum, außer um sich zu erleichtern. Sie bekommen ein bisschen Besuch von den Dorfmenschen, aber sonst sind sie allein mit ihrem Baby. Meine Freundin fragte, wie sie das mit den Ausscheidungen machen, und die Mutter hat gesagt: »Das spürt man. Warum fragt Ihr? Wo ist da das Problem? Das spürt man doch.«

In unserem Kulturkreis ist es nur vereinzelt möglich, sich derart intensiv auf das Neugeborene einzustimmen. In der Regel haben wir auch keine gewachsene »Intuitions-Tradition«. Deswegen gibt es neben dem intuitiven Ansatz eine sehr pragmatische Herangehensweise, die beispielsweise von der Initiative »Babys ohne Windeln« gezeigt wird. Dieser Ansatz verlässt sich anfangs vor allem auf das richtige Timing. Es gibt bestimmte Zeiten, zu denen ein Baby sich erleichtern muss. Diese Zeiten werden genutzt,



Dem Baby kann mehrmals am Tag eine Ausscheidungsmöglichkeit angeboten werden, wie diesem 10 Tage alten Mädchen.

um dem Baby die Ausscheidungsmöglichkeit anzubieten. Dadurch lernen Mutter/Vater/Betreuer die Signale des Babys kennen und können auf sie reagieren und letztlich vielleicht Intuition entwickeln, falls sie diese vorher noch nicht hatten.

Rita Messmer beschreibt ihren Ansatz: »Ich kann als Elternteil auf die Signale achten, und wenn ich sie nicht sehe, oder sie unklar sind, weil viele Sachen ähnlich sind – strampeln, zappeln, weinen macht das Baby für viele Sachen – dann muss ich auch mal sagen: Weißt du was, wir gehen jetzt einfach mal. Ich bringe dich jetzt dahin und hier kannst du jetzt dein Geschäft machen. Da kannst du jetzt pullern, und dann schaue ich, wie das Baby reagiert. Ich gehe ja auch bewusst zur Toilette, wenn ich aufstehe. Egal, ob ich viel oder wenig muss oder nicht. Oder bevor ich aus dem Haus gehe, gehe ich zur Toilette. Das heißt, ich kann auch einfach als Eltern mal die Initiative ergreifen. Es ist nur ein Angebot. Und dann kann das Baby sein Geschäft da erledigen.«

Für die Studie hat Rita Messmer keinen Unterschied zwischen Familien mit unterschiedlichen Herangehensweise gemacht – am Ende geht es immer um die Kommunikation mit dem Baby über und

mittels seiner Ausscheidungen. Gleich, welchen Ansatz Eltern nutzen oder ob sie sich irgendwo in der Mitte wiederfinden – Messmer betont, wie wichtig es ist, dass Eltern einfühlsam und aufmerksam mit ihrem Baby umgehen:

»Am Anfang kannst du gern die Initiative ergreifen, und ein bisschen nachspüren, wann ist es soweit, wie sind die Rhythmen. Aber irgendwann musst du das Geschäft dem Baby oder dem Kleinkind übergeben und sagen: So jetzt sagst du mir, wenn du musst. Es geht immer in beide Richtungen, es ist keine Einbahnstraße. Es ist nicht nur hinschauen und warten, bis das Baby Signale sendet und frustriert sein, weil ich es nicht sehe, sondern Eltern können auch die Initiative ergreifen.«

Windelfrei-Pause

Wenn ein Baby mobil wird, Zähne bekommt oder einen Entwicklungsschub durchmacht, beobachten viele Eltern, dass das Baby beim Thema Windelfrei eine Pause einlegt – es hat schlicht anderes zu tun. Rita Messmer betont noch einen weiteren sehr wesentlichen Aspekt: »Wichtig ist, dass man mit einem Baby in Kommunikation bleibt. Dass man

zum Beispiel nach einer gewissen Zeit fragt: »Ist es für dich o.k., abgehalten zu werden?« Ich hatte auch Eltern, bei denen es von klein an wunderbar funktioniert hatte: Die Mutter hat das Baby schon sehr bald ohne Windeln im Tragetuch getragen, und dann hat es nach sechs Monaten nicht mehr funktioniert. Und es war mir völlig klar, was passiert war: Sie hat allen erzählt: »Guckt mal, was das Baby kann«, und alle haben nachgefragt: »Klappt es noch?« Wenn man ein Baby füttert und dann sagt: »Guck mal, es isst!« und alle fragen: »Ja, isst es denn noch? Das ist ja toll!«, dann

JULIA DIBBERN



lebt mit ihrer Familie in Norddeutschland. Sie ist ausgebildete Fachjournalist, Mitglied der WAIMH und hat verschiedene Pädagogik-Bücher aus dem Englischen übersetzt. Sie ist Autorin von *Geborgene Babys*. Gemeinsam mit Nicola Schmidt bildet sie im Rahmen des Artgerecht Projekts Windelfrei- und Artgerecht-Coaches aus.
www.juliadibbern.de

wird es irgendwann aufhören zu essen. Wenn man füttert und nicht schaut, wann das Baby Hunger hat, wird es auch den Mund zu machen und sich wegrehen. Windelfrei ist die normalste Sache der Welt, und manche Eltern übertreiben es einfach. Man sollte sich beruhigen schauen: Wann muss das Baby?«

Kommunikation läuft besser

»Aus der Studie ist hervorgegangen, dass die Kommunikation einfach besser läuft«, sagt Rita Messmer im Interview. »Alle Eltern haben gesagt, sie würden das bei einem weiteren Kind wieder machen, und was sie am meisten beeindruckt habe, sei dass sie viel genauer hinschauen würden, und die Kommunikation zwischen ihnen und dem Baby generell viel besser geklappt habe. Schon allein das ist unheimlich positiv. Ich denke, sehr wichtig ist dieses Kommunizieren mit dem Baby. Wenn Eltern sagen, ich erkenne das nicht, ich verstehe mein Baby nicht, wenn sie sogar das Gefühl haben, sie seien schlechte Eltern, dann möchte ich sagen: Nein! Vertraut euch selbst wieder! Ihr habt Fähigkeiten. Ihr habt das Wissen, was das Baby braucht!«

Kinder werden immer später trocken

Einen Aspekt hat Rita Messmer in ihrer Studie nicht erforscht, sondern erlebt ihn

im täglichen Leben in ihrer Praxis immer wieder: »Was heutzutage auffällt: Die Kinder werden immer älter, bis sie trocken werden. Nicht selten sind sie fünf, sechs oder mehr Jahre alt«, sagt sie. »In meiner Praxis habe ich Kinder die sind 12, 14 oder mehr Jahre alt und werden nachts nicht trocken. Was sowohl ökonomisch wie ökologisch zum Unsinn wird.

Fazit

Das Fazit des in schönstem Schweizerdeutsch als »Reinlichkeitsstudie« betitelten Forschungswerks ist:

Die befragten Eltern wendeten die Methode häufiger an, wenn sie sich auf ihr Bauchgefühl verließen und das Kind auf verbale Hinweise durch sie reagierte. Dementsprechend wurde

»Vertraut euch selbst wieder! Ihr habt Fähigkeiten!

Ihr habt das Wissen, was das Baby braucht!«

Pampers macht Werbung für Windelhöchen für 8 - 12 Jährige - folglich muss ein Markt dafür bestehen. Nicht selten greifen Ärzte heute zu Hormonen, um diese Kinder zu behandeln. Zudem ist es ein absolutes Tabuthema.«

Woran das liegt?

»Durch die super trockenen Windeln erfolgt kein Reiz mehr ans Gehirn. Das Kind lernt nicht, das Gefühl im Unterleib mit Nässe zu assoziieren. Tagsüber sind die Kinder in der Lage, das irgendwann kognitiv auszugleichen, aber nachts klappt das bei einigen nicht. Und das ist für diese Kinder ein riesiges Problem!«

Ein Problem, dem laut Laurie Boucke, Autorin des Buches *TopfFit!* zumindest teilweise vorgebeugt werden kann, indem man Babys abhält, wenn sie müssen und mit ihnen über ihre Ausscheidungen kommuniziert, so dass ihr Gefühl dafür wach bleibt.

die Methode auch als weniger aufwändig erlebt. Den Nutzen für die Entwicklung ihres Kindes schätzen sie aber als hoch ein. Je häufiger die Methode angewandt wird, desto eher übernimmt das Kind die Initiative und desto eher ist das Kind bis am Morgen trocken. Neben der Häufigkeit der Anwendung spielt auch der Zeitpunkt der Einführung der Methode eine Rolle: Je früher die Eltern mit der Methode beginnen, desto weniger Pannen gibt es später. Auffallend ist auch, dass gestillte und getragene Babys besser auf verbale Hinweise der Eltern reagieren. Sehr wirkungsvoll ist es, wenn die Eltern feststellen, dass die Initiative vom Baby ausgeht, und sie ihm diese auch zugestehen und überlassen; in diesem Fall wirken die Kinder oft aktiv mit und die Eltern sind überzeugt, dass die frühe Reinlichkeit ihrem Kind in der Entwicklung hilft.

<http://www.rita-messmer.ch/reinlichkeitsstudie.pdf>



Anzeige

**FREIE
ENTFALTUNG
FÜR KINDER**
Wochenendseminar

**6. - 8. September 2013
IN EMMENDINGEN**

WWW.MATURANAHAUS.DE

ENTWICKLUNGSBEDÜRFNISSE - ENTSPANNT UMGEBUNG - NICHT-DIREKTIVE BEGLEITUNG



EMMENDINGEN
MATURANAHAUS
Kindergarten und Schule für freie Entfaltung



Impressum

Herausgeber: Sören Kirchner
Chefredakteurin: Sabine Reichelt (sr) (V.i.S.d.P.)
Redaktion: Johanna Gundermann (jgm)
Layout: Sören Kirchner

Anschrift Redaktion und Verlag:
Redaktion »unerzogen«
tologo verlag
Garskestr. 31
04205 Leipzig
Tel: 0341/2562069 Fax: 0341/2562075
redaktion@unerzogen-magazin.de
www.unerzogen-magazin.de
Geschäftsführer: Sören Kirchner

Anzeigen:
Sören Kirchner
Tel: 0341/2562069 Fax: 0341/2562075
anzeigen@unerzogen-magazin.de
www.unerzogen-magazin.de/anzeigen

Aboservice und Preise:
Preise: Heftpreis: 6,90 Euro, Jahresabo (4 Ausgaben):
24,00 Euro frei Haus innerhalb Deutschlands.
Bei Lieferungen ins Ausland fallen zusätzliche Ver-
sandkosten von 2,50 Euro pro Heft an.

Alle Anfragen zum Abonnement bitte an:
Abo-Service »unerzogen«
Garskestr. 31
04205 Leipzig
abo@unerzogen-magazin.de

ISSN: 1865-0872

Redaktionsschluss: 25.08.2013

Bilder in diesem Heft:

monkeybusinessimages - istockphoto.com (Titelbild)
Rolf van Melis - pixelio.de (Seite 6)
Kurt Michel - pixelio.de (Seite 8)
lisalucia - fotolia.com (Seite 11)
Torsten Schröder - pixelio.de (Seite 12)
Günter Havlena - pixelio.de (Seite 22)
lichtkunst.73 - pixelio.de (Seite 24)
RediSu - pixelio.de (Seite 25)
Joujou - pixelio.de (Seite 27)
Dieter Schütz - pixelio.de (Seite 29)
Tony Sojka (Seite 32)
Markus Henkel (Seite 33)
Karin Kießling - pixelio.de (Seite 36)
Marc Tollas - pixelio.de (Seite 38)
detailblick - fotolia.com (Seite 42)
Angelina S..... - pixelio.de (Seite 47)
BildPix.de - fotolia.com (Seite 48)
Lilly-Charlotte, »Goldener Herbst« - piqs.de, CC-Lizenz
(BY 2.0) (Seite 55)

*<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/de/deed.de>

Alle anderen Bilder sind Eigentum der Redaktion oder
des jeweiligen Autors bzw. Interviewpartners.

Richten Sie Leserbriefe an:
leserbriefe@unerzogen-magazin.de

Hinweise:

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird
nicht gehaftet; Rücksendung nur gegen Rückporto. Nach-
druck der Beiträge nur mit schriftlicher Genehmigung der
Redaktion. Zuschriften können (mit Namens- und Orts-
angabe, auch auszugsweise) veröffentlicht werden, falls
kein Vorbehalt gemacht wird. Bei Nichtlieferung ohne Ver-
schulden der Vertriebsfirma oder infolge höherer Gewalt
bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge werden von den
Autoren selbst verantwortet und geben nicht in jedem
Fall die Meinung der Redaktion wieder.

Nächstes Heft 3/13: September 2013

www.unerzogen-magazin.de