

Focus.de

Krabbelstunde unten ohne: Windelfreie Erziehung kommt in Mode

Dienstag, 04.03.2014, 06:43 · von FOCUS-Autorin [Edith Luschmann](#)



AltoPress /MaxpppBabys lernen früh durch Zuhören: Wissenschaftlern zufolge üben sie schon im Alter von sieben Monaten im Kopf das Sprechen.

Um die 4000 Windeln braucht ein Baby im Durchschnitt bis es aufs Töpfchen geht. Überflüssig, sagen die Anhänger der „Windelfrei“-Bewegung. Mit viel Zeit und Kommunikation geht es angeblich auch ganz ohne die Stoffhöschen.

„Es hat auf Anhieb funktioniert“

Für Astrid Köhler bedeutet windelfrei keinen Stress, sondern eine Lebenseinstellung. Nicht, weil ihre Kinder möglichst früh **trocken werden** sollen, sondern weil es ihr wichtig ist, ihre Töchter zu verstehen. Die ältere Phelia braucht seit ihrem ersten Lebensjahr tagsüber keine Windeln mehr und ist, seit die drei ist, auch nachts trocken. Und auch die kleine Maila macht schon seit sie zwei Monate alt ist ganz brav in eine Schüssel. Wenn sie muss, dann fängt die Kleine an zu strampeln und zu fiepen. Mama Astrid erkennt diese Signale und hält das Baby rechtzeitig ab. Das bedeutet, sie nimmt die Kleine auf und hält sie in Hockstellung über die Toilette, ein Töpfchen oder eben eine Schüssel. Um die richtige Position zu finden, braucht es häufig ein paar Versuche mehr, doch dann geht idealerweise nichts mehr daneben. „Es hat einfach auf Anhieb funktioniert und war total spannend und überwältigend“, erzählt die gebürtige Deutsche, die heute in der Schweiz lebt.

Um die 4000 Windeln braucht ein Baby im Durchschnitt bis es aufs Töpfchen geht. Überflüssig, sagen die Anhänger der „Windelfrei“-Bewegung. Mit viel Zeit und

Kommunikation geht es angeblich auch ganz ohne die Stoffhöschen.

„Ich persönlich finde Windeln inzwischen ekelhaft“, erklärt Astrid Köhler und verzieht das Gesicht. „Im eigenen Dreck zu liegen, das geht gar nicht.“ Die 30-Jährige ist Mutter zweier Kinder und überzeugte Windelfrei-Anhängerin. Sie packt ihre Kinder nicht in Pampers, sondern versucht ihnen anzusehen wann eines muss, um es dann über der Toilette abzuhalten. Was im ersten Moment irgendwie alternativ und vor allem unheimlich stressig klingt, kommt momentan offenbar in Mode. Vor allem im Internet ist das Thema präsent. In zahlreichen Online-Foren diskutieren junge Mütter rege über die besten Pipi-Zeiten und diverse Windelalternativen oder überbieten sich mit den Erfolgen ihrer erst wenige Monate alten Sprösslinge. Und in immer mehr Städten werden Kurse, Ausbildungen und sogar Sommercamps angeboten. Manche testen die freizügige Alternative nur, doch andere halten es für die einzig richtige Form der Kindererziehung.

„Es hat auf Anhieb funktioniert“

Für Astrid Köhler bedeutet windelfrei keinen Stress, sondern eine Lebenseinstellung. Nicht, weil ihre Kinder möglichst früh trocken werden sollen, sondern weil es ihr wichtig ist, ihre Töchter zu verstehen. Die ältere Phelia braucht seit ihrem ersten Lebensjahr tagsüber keine Windeln mehr und ist, seit die drei ist, auch nachts trocken. Und auch die kleine Maila macht schon seit sie zwei Monate alt ist ganz brav in eine Schüssel. Wenn sie muss, dann fängt die Kleine an zu strampeln und zu fiepen. Mama Astrid erkennt diese Signale und hält das Baby rechtzeitig ab. Das bedeutet, sie nimmt die Kleine auf und hält sie in Hockstellung über die Toilette, ein Töpfchen oder eben eine Schüssel. Um die richtige Position zu finden, braucht es häufig ein paar Versuche mehr, doch dann geht idealerweise nichts mehr daneben. „Es hat einfach auf Anhieb funktioniert und war total spannend und überwältigend“, erzählt die gebürtige Deutsche, die heute in der Schweiz lebt.

Erfahren hat sie von der Methode in einem Kurs von Rita Messmer und ist seitdem begeisterte Anwenderin. Die Schweizer Autorin des Buches „Ihr Baby kann’s!“ war die erste, die in Büchern und Lehrgängen eine möglichst windelfreie Erziehung propagiert hat und bei vielen Familien auf begeisterte Resonanz gestoßen ist. Weniger Windeln heißt für sie: eine bessere Kommunikation mit dem Kleinkind, früher trockene Kinder ohne stressiges Windelabgewöhnung und zudem eine Entlastung für Geldbeutel und Umwelt.

Rita Messmers Konzept stützt sich auf die Annahme, dass sich jedes Lebewesen in klar vorgegebenen Schritten entwickelt. Das heißt, für alles, was ein Kind lernt, gibt es nur ein enges Zeitfenster, in dem die entsprechenden Grundlagen im Gehirn verankert werden können. Wer diesen Zeitpunkt verpasst, hat später Probleme. Aber die Menschen, so Rita Messmer, pfuschten mit Erfindungen wie Milchpumpen, Fremdbetreuung oder eben Windeln der Natur ins Handwerk. „Unser Ziel ist es, die natürlichen Entwicklungsstufen des Kindes anzunehmen und es entsprechend zu stimulieren“, so die Expertin. „Man muss nur lernen, auf die natürlichen Signale zu achten.“

Artgerecht sauber bleiben

Windeln stören demnach die natürliche und Entwicklung und trainierten den Kindern ihr gesundes Körpergefühl ab. Und Rita Messmer ist mit dieser Ansicht nicht alleine: „Artgerecht sauber bleiben heißt: abgehalten werden.“ So wirbt zum Beispiel das Team des „Artgerecht-Projekt“ auf seiner Internetseite für entsprechende Kurse und Vorträge. Windeln seien überflüssig und nur für die Bequemlichkeit der Erwachsenen erfunden worden, schimpfen die einschlägigen Seiten. Artgerechte Menschenhaltung bedeutet also, schon Babys in die Toilette pinkeln lassen, ohne Geschrei bei vollen Windeln und ohne wunde Popos. Eine schöne Theorie. Doch viele Eltern werden sich fragen: wie soll das im Alltag funktionieren? Ein Kleinkind uriniert bis zu zehnmal am Tag und es kümmert sich dabei wenig darum, ob es sich gerade im Garten, auf dem Perserteppich oder in der U-Bahn befindet. Und trotzdem soll nichts danebengehen? Das klingt nach einem gewaltigen Aufwand und sehr viel Putzen.

Alles kein Problem, glaubt Rita Messmer. „Ein Baby braucht sowieso sehr viel Aufmerksamkeit. Wenn es schreit, weil es Hunger hat, dann füttere ich eben. Und wenn es schreit, weil es muss, dann halte ich es ab. Das ist überhaupt nichts Besonderes.“

Problematisch werde es erst, wenn die Mutter die Signale des Babys ignoriert. Denn dann höre das Kind auf, sich deutlich zu äußern. „Wenn ich aber immer reagiere, dann lernt es einen Zusammenhang herzustellen und wartet auch, bis es über dem Töpfchen sitzt.“ Und dann könne man auch schon mit einem drei Monate alten Kind vorsorglich auf die Toilette gehen.

Experten zweifeln die „sensible Phase“ an. Es stimmt, dass man einem Kind sehr oft ansieht, dass es gleich sein Geschäft verrichtet. Doch die gängige Lehrmeinung der Mediziner ist, dass Kinder erst mit etwa eineinhalb bis zwei Jahren Darm und Blase bewusst kontrollieren können. Vorher sei jede Beeinflussung wohl eher Zufall aber zumindest nicht die Regel, glaubt zumindest Kinderarzt Martin Lang, der Vorsitzende des bayerischen Landesverbands der Kinder- und Jugendärzte. „Aus wissenschaftlicher Sicht kann ich mir nicht vorstellen, dass das Nervensystem eines Dreimonatigen schon so ausgereift ist, dass es zuverlässig seine Ausscheidungen kontrollieren kann.“ Doch die Windelfrei-Expertin Rita Messmer hält selbstbewusst dagegen. „Diese Behauptung stimmt einfach nicht“, erklärt sie. „Das kann ich aus Erfahrung sagen und höre es auch immer wieder von anderen Müttern.

Die Schweizerin ist überzeugt, dass die ersten Monate im Leben eines Kindes entscheidend für deren Verhalten sind. „Der Grundgedanke besteht darin, dass sich Babys in den ersten Lebensmonaten in einer sogenannten sensiblen Phase befinden“, erklärt Messmer. „Was das Baby in dieser Zeit lernt und erfährt, das prägt sich im Gehirn ein und ist nur sehr schwer zu ändern.“ Macht ein Kind in dieser Zeit die Erfahrung, dass es sich jederzeit erleichtern kann, führe das zu einem falschen Lernprozess. „Umso größer ist dann der Aufwand, wenn das Kind trocken werden soll. Am Tag kann das Kind das noch lernen, aber vor allem in der Nacht haben viele Probleme, diese falsch gelernten Mechanismen zu überwinden.“

Späteres Trockenwerden schadet Kinder nicht

Dass die Kinder heutzutage mehr Probleme mit dem Trockenwerden haben, oder länger Bettnässen als frühere Generationen kann Martin Lang nur bedingt bestätigen. „Wir merken schon, dass die sogenannte Pampersgeneration geringfügig später trocken wird als früher“, erklärt der Kinderarzt. „Aber das kommt einfach daher, dass die modernen Windeln die Feuchtigkeit so gut aufsaugen, dass es für die Kinder nicht mehr unangenehm ist. Sie haben es quasi nicht mehr so eilig, trocken zu werden.“ Doch was Rita Messmer als tragische Fehlentwicklung gegen die Natur ansieht, ist für Martin Lang schon seit zwanzig Jahren eine unproblematische Tatsache. „Die Kinder werden vielleicht ein wenig später trocken, aber wir haben keinerlei Folgeprobleme“, erklärt er. „Zumindest, solange kein Druck auf die Kinder ausgeübt wird, um sie schneller sauber zu kriegen.“

Überhaupt ist nicht bewiesen, ob die Kinder ohne Windeln tatsächlich schneller trocken werden. Und selbst wenn Kinder schon mit einem Jahr keine Windel mehr brauchen, sind sie nicht vor Rückfällen gefeit. Einschneidende Erlebnisse wie Zahnen, Krabbeln oder laufen lernen, führen häufig dazu, dass doch wieder was in die Hose geht. Egal, ob das Kind mit oder ohne Windeln aufgewachsen ist.

Für Rita Messmer ist auch nicht das frühe Trockenwerden vorrangig, sondern dass Eltern versuchen, sich wieder mehr auf ihre Kinder einzulassen. „Teilweise windelfrei ist auch okay, wenn es anders nicht klappt“, beruhigt die Autorin. „Aber eine gute Kommunikation zwischen Mutter und Kind ist die Grundlage auch für die generelle Entwicklung des Kindes“, so die Schweizerin. „Wenn ich also sehe, dass mein Kind muss, dann lasse ich es nicht in seinem Dreck sitzen, sondern reagiere darauf.“

Soweit stimmt auch die Psychologin Ulrike Zach der Schweizer Autorin zu. „Jedes Kind kommuniziert und darauf einzugehen, ist eigentlich das wichtigste, das Eltern tun sollten“, erklärt sie. „Sie sollen dem Kind dabei helfen, sich selbst kennenzulernen und zu regulieren.“

Was die Professorin der Frankfurter Hochschule aber stört, ist Messmers strikte Auslegung der sensiblen Phase. „Es stimmt, dass das Gehirn von Kindern in den ersten Lebensjahren extrem empfänglich ist“, so Zach. „Aber der Mensch hat viel flexiblere Zeitfenster, als das etwa im Tierreich der Fall ist.“ Dass in einem so engen Zeitrahmen eine langfristige Prägung erfolgt, glaube man in der Entwicklungspsychologie nicht mehr. Heißt im Klartext: zwei, drei oder auch vier Lebensjahre mit Windeln verdammen kein Kind zum lebenslangen Bettnässer.

"Alles, was übertrieben ist, ist nicht gut"

Mama Astrid Köhler kann nicht verstehen, warum viele die Windelfrei-Methode so vehement ablehnen. „Für mich ist diese Art der Erziehung gut machbar. Wenn ich, so wie jetzt, viel Zeit habe, um genau auf die Kleine zu achten, dann ist es einfach total schön, so zu merken, was sie braucht.“ Dass sie dadurch etwa nachts häufiger aufstehen muss, stört sie nicht. Und ihre persönlichen Erfolgsquoten sind gut. „Maila meldet sich eigentlich immer, so dass ich sie abhalten kann“, erzählt Köhler stolz. „Und es geht nur wenig dagegen, zwischen 80 und 90 Prozent fangen wir auf.“ Nur manchmal, zum Beispiel wenn sie unterwegs sind, bekommt aber auch die kleine Maila ein sogenanntes Backup, eine Art Windeleinlage, an. Denn anders als vielleicht in Afrika kann man hierzulande seine Kinder nicht immer nackt im Tragetuch spazieren tragen. „Es stimmt, dass andere Kulturen dieses Problem gar nicht haben“, gibt auch Ulrike Zach zu. „Aber muss man auch einfach sehen, dass da die soziologische und auch die klimatische Situation anders ist. Das lässt sich nicht einfach übertragen.“ Gerade bei der heute gängigen frühen Fremdbetreuung in Kitas oder bei Tagesmüttern sei ein windelfreier Alltag nun mal nicht möglich.

Wie bei so vielen Erziehungsfragen gibt es kein endgültiges richtig oder falsch. Ob ein Paar die zeitaufwändige windelfreie Erziehung auf sich nehmen will, muss es selbst entscheiden. Die Psychologin Zach jedenfalls glaubt nicht, dass Windeln Kinder generell daran hindern, ein Sauberkeitsgefühl zu entwickeln. Wer sein Kind trotzdem gerne unten ohne toben lässt, macht aber erst einmal nichts falsch. „Es spricht absolut nichts dagegen, Kinder möglichst oft ohne Windel herum laufen zu lassen“, so die Expertin. „Aber alles, was übertrieben ist, ist nicht gut.“ Und darin sind sich Psychologin, Mama und Windelfrei-Trainerin sogar einig