



Am besten beginnt man gleich **in den ersten Tagen nach der Geburt**, das Baby über die Toilette, ein Becken oder das Töpfchen zu halten und mit einem «Pssss» zum Ausscheiden zu stimulieren.

Wie lange brauchen Babies **Windeln?**

Babies, die mit einem Jahr sauber sind? Viele Eltern hören das mit Stauen. Doch Rita Messmer, dreifache Mutter und auf Babies spezialisierte Cranio-Sacral-Therapeutin, weiss, wie das funktioniert.

von Helga Schabel

Als Mütter noch Stoffwindeln waschen oder teure Papierwindeln kaufen mussten, setzten sie ihren Ehrgeiz daran, dass ihre Babies möglichst rasch sauber wurden. Mit den immer preisgünstigeren und funktionelleren Papierwindeln änderte sich dies, und heute tragen noch Dreijährige und Ältere die papierenen Wunderdinge, die stets für trockenes Po-Gefühl sorgen. Es soll sogar Kinder geben, die sich die hübschen, bunten Höschen selbst anziehen

können, aber die Toilette nicht benützen wollen.

Sensible Phase

Das muss nicht sein, wie Rita Messmer weiss, denn: «Für jede Entwicklungsphase im Leben gibt es eine bestimmte, ganz besonders geeignete Periode. Es gibt also Zeiten, in denen das Kind reif ist, einen bestimmten Entwicklungsschritt zu machen. Wird dieser Zeitpunkt verpasst, vollzieht das Kind den Schritt erst später und viel mühsamer.» Maria Montessori

prägte dafür den Begriff der «sensiblen Phase», in der das Kind übers Unterbewusstsein lernt, statt später den verpassten Entwicklungsschritt über den Intellekt zu machen. Fürs Sauberwerden liegt diese sensible Phase zwischen null und drei Monaten. Messmer hat die Erkenntnis vor Jahren bei ihren eigenen Kindern angewandt, sie in ihrem 1997 erschienenen Buch «Ihr Baby kanns» beschrieben, und sie gibt ihr Wissen in Elternkursen weiter.

Erkennen und stimulieren

Mit dem Sauberwerden kann also gar nicht früh genug begonnen werden. Eine Erkenntnis, die zwar den Windelproduzenten nicht gefallen mag, das Familienbudget aber um einiges entlastet. «Am besten beginnt man gleich in den ersten Tagen nach der Geburt, das Baby über die Toilette, ein Becken oder das Töpfchen zu halten und mit einem «Pssss» zum Ausscheiden zu stimulieren», sagt Messmer. Das klingt einfach, erfordert aber doch einige Voraussetzungen. «Die Mutter muss achtsam mit ihrem Kind umgehen, es beobachten, die Zeichen erkennen, wann es so weit ist.» Babies werden nämlich unruhig, weinerlich, manchmal stossen sie auch kleine Schreie aus, bevor sie ausscheiden. Und die Mutter soll viel und geduldig sprechen

mit dem Kleinen, in einer ganz normalen und nicht verballhornten Babysprache, denn Babies verstehen mehr, als man sich landläufig vorstellt, wie Messmer versichert. Die Mutter kann also ihrem Kleinen erklären, warum es über die Toilette gehalten wird, auch ihre Freude zeigen, wenn es geklappt hat, ohne allerdings in überschwengliches Lob auszubrechen, «denn Ausscheiden ist ein natürlicher Vorgang, und man lobt ein Kind ja auch nicht, wenn es gegessen hat». Messmer rät ferner, sich nicht entmutigen zu lassen, wenn es nicht gleich klappt, und Gelassenheit zu bewahren – eine wichtige Eigenschaft auch in anderen Erziehungsbereichen. Selbstverständlich wird das Baby weiterhin gewickelt, doch nach einigen Wochen sind die Windeln meist trocken, und mit

rund einem Jahr sind die Kinder sauber.

Staunen und Skepsis

Mit ihrer Methode stösst Messmer oft auf Staunen und Skepsis, doch hat sie auch schon gestandene Hebammen erlebt, die angesichts des Erfolgs höchst gerührt waren. Eine Ärztin wiederum wandte die Methode ziemlich skeptisch bei ihrem Erstgeborenen an – und war so erfolgreich damit, dass sie einem Video zustimmte, das Rita Messmer nun zu Demonstrationszwecken verwendet. Auch der bekannte Kinderarzt Remo Largo bestätigt, dass Babies bis zur zwölften Lebenswoche entsprechende Signale von sich geben. Diese werden bei Naturvölkern und nicht industrialisierten Völkern richtig verstanden. «Dort tragen Mütter ihre Kinder ohne Windeln auf sich, ohne ständig beschmutzt zu werden, weil sie durch den engen Körperkontakt die Regungen des Babies besser erkennen und rasch darauf reagieren können», sagt Messmer. Für die «Hochzivilisations-Mütter» bleibt also die Herausforderung, es ohne diesen Körperkontakt zu schaffen.

Skeptischer Einwand: Das mag gelingen beim ersten Kind, was aber, wenn Geschwister die Aufmerksamkeit der Mutter ebenfalls beanspruchen? «Das ist kein Problem», sagt Messmer aus ihrer langjährigen Erfahrung, «das spielt sich auch in der grösseren Familie ein, so wie die anderen alltäglichen Erziehungsaufgaben.» Die vielen Dankschreiben im Gästebuch ihrer Website zeigen: Die sensible Phase des Sauberwerdens klappt tatsächlich. Und wenn man weiss, dass Neugeborene, die sofort nach der Geburt ins Wasser gebracht werden, schwimmen können, weil sie die Erinnerung daran noch aus dem Uterus gespeichert haben, kann man auch besser nachvollziehen, dass Babies den natürlichen Vorgang der Ausscheidung so früh beherrschen können, sofern sie dazu angehalten werden. ■

www.rita-messmer.ch; 23.1. Vortrag «Zu stark für Gewalt – Wie Kinder zu achtsamen Menschen werden»; 24./25.1. Erziehungseminar: Bessere Verständigung zwischen Erwachsenen und Kindern, Engelburg. Anmeldung: Tel. 071 310 17 88



Gesund durch Lachen

«Ist dieses Buch ansteckend?», Cordula Stratmann, Marion Grillparzer, Verlag Gräfe und Unzer

Zwar tummeln sich auch auf diesem Buch Hunderte von Bakterienkulturen, trotzdem kann es gesundheitsfördernd sein! Deutschlands Topkomödiantin Cordula Stratmann und Bestsellerautorin Marion Grillparzer geben in diesem Ratgeber unterhaltsame, aber durchaus nützliche Tipps für allerlei Wehwechen und Gebrechen, mit denen sich nicht nur Hypochonder konfrontiert sehen.

Besser hören und verstehen

Der Verein für Hörbehinderte Pro Audito St. Gallen führt ab Donnerstag, 3. Februar, an der Merkurstrasse 4 in St. Gallen wieder Kurse für Menschen mit Hörproblemen durch. Diplomierte Audioagoginnen vermitteln dabei Fähigkeiten, damit mit einer Hörbehinderung bewusster und kompetenter umgegangen werden kann. Redegewandtheit und Schlagfertigkeit werden gestärkt und der Umgang mit den modernen Hilfsmitteln im Alltag gelernt. Infos und Anmeldung: Tel. 071 223 22 40, E-Mail pro_audito_sg@bluewin.ch



Bilder: Rita Messmer