

Windelfreibaby

KOMMUNIKATION AUS LIEBE



WIE GEHT WINDEFREI?

„Ihr Baby kann's!“-Autorin im Interview: Rita Messmer über Windelfrei Vorurteile

[30. JUNI 2018](#)

[Rita Messmer](#) ist Begründerin der Windelfrei-Bewegung. Die Schweizerin hat viele Länder bereist und mit traditionellen Kulturen zusammengelebt. Das hat sie stark geprägt. Als Mutter hat Rita Messmer dann einen anderen Weg als damals üblich beschritten: Sie hat sehr auf die Signale und sensiblen Phasen ihrer Kinder geachtet und sie naturnah erzogen. 1997 erschien ihr Buch [„Ihr Baby kann's!“](#) Darin hat die Babytherapeutin unter anderem über die frühe Reinlichkeit von Babys, heute besser bekannt als Windelfrei, berichtet. Noch immer setzt sich Rita Messmer für ein Bekannterwerden der natürlichen Säuglingspflege ein. Mit „hello nappy“ möchte sie den oft fehlinterpretierten Begriff Windelfrei korrigieren. Auf Windelfreibaby spricht die Autorin über die häufigsten Windelfrei Vorurteile und verrät ihre besten Tipps rund ums Abhalten.

1. Vorurteil: „Windelfrei kostet Zeit und Nerven!“

„Das ist Interpretationssache: Wenn die Babyzeit eine Zeit- und Nervensache ist, dann ja. Wenn ich mir aber bewusst bin, dass das Baby Zeit und vor allem Aufmerksamkeit seitens seiner Bezugspersonen braucht, wenn ich es abholen, begleiten, verstehen will, dann nein.“

Windelfrei heißt aufmerksam sein und beobachten. Das festigt die Bindung und zeigt mir, dass das Baby mir sehr viel mitteilen will und kann.“

2. Vorurteil: „Windelfrei ist eklig!“

„Eine solche Bemerkung entlockt mir ein Lächeln: Was ist ekliger? Ein Händchen voll Kleinkind abzuhalten oder den stinkenden, verklebten Po eines Kindes bis ins Alter von abzuwischen?“

3. „Windelfrei erzwingt ein Sauberkeitsbedürfnis, das ein Kind noch gar nicht haben kann!“

„Diese Theorie entspricht ganz klar einer falschen Lehrmeinung und es ist Zeit, dass diese revidiert wird. Die Reinlichkeit ist uns allen von Natur aus angeboren. Kein Tier legt sich freiwillig in seine Ausscheidungen. Evolutionsbiologisch sind alle Anlagen zur frühen Reinlichkeit auch beim Menschen angelegt. Wir haben verlernt, auf diese feinen Signale des Babys zu achten, wir wissen in unserer Kultur nicht, dass diese da sind, und somit werden sie erst gar nicht wahrgenommen. Jede noch so gute Anlage verkümmert, wenn sie nicht entsprechend stimuliert wird.“

4. Vorurteil: „Windelfrei ist Dressur!“

„Entwicklungspsychologisch wissen wir, wie wichtig diese frühkindlichen Erfahrungen und die damit verbundenen Vernetzungen im Gehirn sind. Das Abhalten entspricht also einer natürlichen Entwicklung. Andernfalls wird ein wichtiger Entwicklungsschritt falsch geprägt. Hast du gewusst, dass der Kot eines Jungvogels noch nicht einmal im Nest landet, sondern vom Elternvogel direkt vom Hintern genommen und weggeflogen wird? Erstaunlich, oder? Der Jungvogel dreht dabei sein Hinterteil aktiv dem Elternvogel zu.“

5. Vorurteil: „Windelfrei ist unnatürlich!“

„Wir werden von Bildern geprägt. Wo sehen wir noch Eltern, die ihr Baby oder Kleinkind abhalten? Dafür sehen wir auf allen Medienkanälen unzählige süße Babys in industriellen Windeln. Dieses Bild hat uns so eingewickelt, dass wir glauben, das sei das Richtige, und wir halten das eigentlich Richtige für falsch. Werbung bringt uns dahin, wo sie uns haben will – als Konsument. Die Entwicklung unserer Kinder ist ihnen egal.“

Windelfrei Tipps und Tricks von Rita Messmer



Rita Messmer hat nicht nur das Buch „Ihr Baby kann’s!“ geschrieben, sie hat sich vor allem aufgrund ihrer drei Kinder intensiv mit dem Thema Reinlichkeitsbedürfnis beschäftigt. Dabei hat sie sich intuitiv auf sie eingelassen und sie in Standard-Situationen wie nach dem Schlafen und bei entsprechenden Signalen abgehalten. Schnell kannte die Schweizerin ihren Rhythmus. Wirklich getraut, die Windeln wegzulassen, hat sie sich aber nicht. Dabei klappte Windelfrei so gut, dass Rita Messmer schon beim ersten Kind oft die Windel wegwerfen musste, weil diese auseinanderfiel. Warum aber Back-ups sogar von Nutzen sein können und welche Tricks sie für gestresste Eltern hat, hier mehr dazu.

1. Tipp: Was rätst du Eltern, die sich mit Windelfrei unsicher sind?

„Als Babytherapeutin habe ich natürlich viele Eltern, die ich auch hier berate und begleite. Auffallend bei jungen Eltern ist eine große Unsicherheit oder gar Angst, etwas falsch zu machen. Das ist für ein Baby höchst problematisch (dazu mehr in meinem neuesten Buch „[Der kleine Homo sapiens kann's!](#)“). Deshalb: Stresst euch nicht! Denn das ist für die ganze Entwicklung kontraproduktiv. Behelft euch mit Windeln, vor allem in der Anfangszeit. Am besten natürlich Stoffwindeln oder Back-ups, damit das Baby die Nässe spürt, wenn es pinkelt – das ist wichtig. So erst bekommt das Gehirn das entsprechende Signal. Die saugfähigen, industriellen Windeln verhindern dieses Gefühl, was letztlich dazu führt, dass Kinder ausscheiden, ohne dies bewusst wahrzunehmen. Und dann haltet vor allem nach dem Schlafen ab, bevor ihr das Haus verlasst, wenn ihr eh die Windel wechselt. Die Initiative geht dann von den Eltern aus. Dann sollen Eltern versuchen, ihr Baby zu lesen, mit ihm kommunizieren, es ermuntern, Signale zu geben. Und nicht verzagen oder an sich zweifeln, wenn es Pannen gibt – das ist normal.“

2. Tipp: Dein bester Windelfrei Tipp in der Praxis?

„Eine Riesenportion Gelassenheit: Summe, singe, lache! Babys lieben es, wenn wir lachen. Das entspannt ungemein – und führt vielleicht zum Ziel. Und wenn nicht, dann halt beim nächsten Mal. In den traditionellen

Kulturen wird sehr viel gelacht, auch wenn eine Mutter mal von ihrem Baby vollgemacht wird...“

3. Tipp: Wie sollen wir mit Windelfrei in der Zukunft umgehen? Welchen Stellenwert soll Windelfrei in der Zukunft erhalten?

„Ich hoffe, dass Windelfrei zur Norm wird. So wie einst, als ich noch Kind war. Von sechs Sprösslingen sagte meine Mutter, wir seien alle mit einem Jahr trocken gewesen. Und das hat sie völlig ohne Druck und Macht geschafft. Sollten wir in dieser Hinsicht nicht etwas von den traditionellen Kulturen lernen? Mir tut es weh, wenn ich sehe, welche Kämpfe und Krämpfe heute in den Familien stattfinden, wenn Kinder das Klo verweigern, mit Windeln in den Kindergarten, ins Lager gehen, beim Kumpel zum Übernachten mit Windeln auftauchen...die Windel nicht mehr loswerden und diese zum ständigen Begleiter wird. Wütend und traurig macht es mich, wenn wir den traditionellen Kulturen unsere Windeln schmackhaft machen und sie in die gleiche Abhängigkeit treiben. Es ist für mich einfach ein großes Thema, denn ich habe mit diesen Kulturen gelebt und ich sehe, wie schnell man sie manipulieren und verführen kann. Ein Beispiel: Mit höherem sozialen Status, besserer Hygiene und in China wirbt eine große Windelmarke, dass, wenn die Mütter die Babys und Kinder nachts nicht abhalten müssten, wären diese intelligenter, denn sie könnten ungestört durchschlafen...für chinesische Mütter ein Signaleffekt!“