



## Sauber werden von Kleinkindern

### Jetzt gehe ich auf die Toilette!

Aurora springt auf die Toilette, scharf um die Kurve, Vollbremsung vor dem Klo – und da ist es auch schon passiert: Es rinnt die Beine runter. Aurora ist ganz still, dann schaut sie erschrocken auf den Boden, wo sich ein kleiner See ausbreitet. Die Mutter kommt schliesslich und meint: «Schon wieder!»

Viele Eltern halten das Sauberwerden ihres Kindes für etwas Selbstverständliches. Wenn dieser Prozess in ihren Augen aber nicht reibungslos abläuft, kann sie das verunsichern.

Dieses Themenblatt erklärt, wie ein Kind sauber wird und welche Rolle Sie als Eltern dabei spielen. Wenn es mit der Sauberkeitsentwicklung jedoch nicht klappen will und das dauernde Einnässen und Einkoten zum Problem wird, besprechen Sie sich doch mit Ihrem Kinderarzt.

### Was passiert beim Sauberwerden?

Bei Säuglingen entleert sich die volle Blase spontan, indem sich der Schliessmuskel entspannt. Dieser gibt die Öffnung der Harnröhre frei. Mit der Entwicklung zum Kleinkind lernt das Kind diesen Schliessmuskel bewusst zu steuern. Sobald dieser Reifungsprozess abgeschlossen ist, funktioniert dies auch im Schlaf. Durch das Hormon Adiuretin wird zudem in der Nacht weniger Urin produziert.

Die meisten Kinder verrichten den Stuhlgang regelmässig zur gleichen Tageszeit. Dabei spüren sie vorher ein unangenehmes Rumoren und Drücken im Bauch. Diese Regelmässigkeit und klaren Signale machen es häufig einfacher, den Darm als die Blase zu kontrollieren. Die Signale bei der Blasenentleerung sind weniger deutlich, so dass es plötzlich pressiert oder der Urin sich unerwartet löst.

### Verschiedene Entwicklungsschritte für die Darm- und Blasenkontrolle

Zuerst beginnt ein Kind wahrzunehmen, dass sich im Bauch etwas tut. Es zieht sich zurück, unterbricht sein Spiel und macht bewusst in die Windeln. Im nächsten Schritt teilt es mit, dass Stuhl oder Urin kommt oder es etwas in den Windeln hat. Jetzt braucht es Zeit und Geduld, bis das Kind die angekündigten Empfindungen meldet und rechtzeitig mit nacktem Po auf den Topf oder der Toilette sitzen kann.

Die einzelnen Entwicklungsschritte verlaufen unterschiedlich schnell, mit Rückfällen oder von einem Tag auf den andern. So kann ein Kind zum



### Was Eltern tun können:

- Wenn es sie nicht stört, soll das Kind den Eltern und Geschwistern auf der Toilette zuschauen können. So kann es über Nachahmung lernen.
- Als Vorbilder dem Kind einen ungezwungenen Umgang vorleben, indem Sie über den Toilettengang oder Körperteile sprechen: Sie kommentieren Ihre eigenen Handlungen: «Bevor wir einkaufen gehen, muss ich noch aufs Klo.»
- Wenn das Kind sich bereit zeigt, das «Thema einführen»: Einen Topf bereitstellen, ihm erklären, dass es seinen Urin, wenn es Lust hat, auch darauf machen darf.
- Dem Kind Kleider anziehen, die es selbst herunter- und heraufziehen kann.
- Die eigenen Ziele dem Kind mitteilen, dass es Ihre Erwartungen und Vorstellungen kennt. Ihm den Sinn erklären, weshalb es das lernen soll: «Irgendeinmal trägst du auch keine Windeln mehr, wie Papi und ich. Dafür gehen wir auf die Toilette. Das kannst du auch lernen.»
- Ein Bilderbuch, das die Organe zeigt, nach Interesse zusammen anschauen. Das kann dem Kind helfen zu verstehen, warum es am Abend beispielsweise nicht mehr so viel trinken soll.

## *Wenn ein Kind Eigeninitiative zeigt, kann es in kurzer Zeit trocken und sauber werden.*

Stuhlen noch extra eine Windel verlangen, die ihm die nötige Sicherheit gibt. Kinder untersuchen ihr Geschäft gerne. Es ist für sie unklar, warum Eltern so viel Freude zeigen, wenn es auf dem Topf klappt und andererseits sie es aber möglichst schnell herunterspülen möchten. Es ist wichtig die Neugierde der Kinder zuzulassen.

Obwohl viele Kinder im dritten Lebensjahr trocken und sauber werden, kann es auch häufig länger dauern. Faktoren wie die Ankunft eines Geschwisters, Trennung der Eltern usw. kann das Sauberwerden verzögert, durch Ermutigung aber auch begünstigt werden.

### **Wann soll mit der Sauberkeitserziehung begonnen werden?**

In anderen Ländern werden Kinder häufig sehr früh zur Trockenheit angeleitet. Warmes Wetter und weniger Wäsche, andere Hygienevorschriften (in der Schweiz darf man nur auf Toiletten urinieren) oder teure Windeln können Gründe dafür sein.

Bei uns wird empfohlen, erst mit der Sauberkeitserziehung zu beginnen, wenn das Kind durch Mimik, Haltung oder verbale Äusserungen anzeigt, dass es Urin- oder Stuhldrang verspürt. Das kann im Alter von 18 Monaten sein, aber auch schon früher oder später. Achten Sie also auf die Entwicklung und die Körpersprache des Kindes.

Aber auch Sie als Eltern müssen innerlich bereit sein, die nötige Zeit zu investieren: Stimmt der Zeitpunkt für Sie? Oder sind Sie im Moment sehr beschäftigt oder in Gedanken woanders? Denn das Kind angemessen zu begleiten, ist anstrengend und braucht Zeit. Die Windeln sind häufig bequemer.

Ein Kind wird durch das Trockenwerden auch selbständiger und wird weniger Ihre Hilfe als Eltern beanspruchen. Es ist wichtig loszulassen. Wenn Sie gerne Ihr «Baby» behalten möchten, wird die Sauberkeitsentwicklung nicht funktionieren. Möchten Sie es unterstützen, selbständig und unabhängig von Ihnen zu werden, und es nicht mit Windelwechseln bedienen und von sich abhängig zu machen? Bedenken Sie dabei auch, dass Kindergartenlehrpersonen erwarten, dass Ihr Kind alleine auf die Toilette geht.

### **Eigeninitiative unterstützen, Selbständigkeit fördern**

Wenn ein Kind Eigeninitiative zeigt, kann es in kurzer Zeit trocken und sauber werden. Eigeninitiative heisst, dass es aus eigenem Antrieb handelt, es zum Beispiel selber zur Toilette läuft oder auf dem Topf das Höschen auszuziehen versucht.

Es gilt also, diese Fähigkeit zu unterstützen: Eltern können dem Kind zeigen, wie es die Wegwerfwindeln selber öffnen und wegwerfen kann. Ebenfalls

- Kleine Fortschritte anerkennen: Ein Kind fühlt sich gross und stolz, wenn der Urin in den Topf geht.
- Das Kind möchte auch bei Rückschritten verstanden werden. Auf Versagen keine negativen Äusserungen und Strafen folgen lassen. Auch Sie kennen Missgeschicke und wissen, dass diese zu jeder Lernphase gehören.

kann es darin unterstützt werden, seine eigenen Kleider zu öffnen, sie ausziehen und wieder anzuziehen.

Je mehr das Kind in kleinen Schritten und dem Können entsprechend von den Eltern Anleitung erhält und machen darf, desto mehr wird seine Eigeninitiative gestärkt.

Je mehr es machen darf, desto selbständiger wird es. Das Kind wird aber nicht sich selbst überlassen, die erwachsene Hilfe braucht es, bis es sich sicher fühlt, es selbst zu tun. Zum Beispiel beim Reinigen oder wenn etwas daneben geht. Windelhöschen eignen sich gut, sie lassen sich einfach an- und ausziehen. Sind sie im Schrank gut erreichbar, kann das Kind diese bei Bedarf selbst holen.

### Zutrauen

Zutrauen heisst, dass Sie sicher sind, dass Ihr Kind einzelne Schritte selbst bewältigen kann. Ihr Zutrauen drücken Sie vor allem durch Ihr Handeln und Ihre Gefühle aus, weniger durch zusprechende Worte, wie «Ich traue dir zu, dass du das alleine schaffst.» Das heisst, lassen Sie Ihr Kind wirklich alleine auf der Toilette zu Recht kommen ohne Ihre Hilfe, wenn es das eigentlich schon kann? Braucht es wirklich noch Windeln, wenn es den Topf benützt?

### Ermutigend reagieren

Es spielt eine grosse Rolle wie Sie reagieren: Der dreijährige Florian spielt vergnügt mit der Eisenbahn. Plötzlich geht er in die Hocke und konzentriert sich auf seinen Körper. Dann springt er auf: «Papi, Flo Hose nass.» Offenbar hat er wahrgenommen, dass Urin kommt und sein Spiel dafür unterbrochen. Er hat es dem Vater mitgeteilt, aber noch nicht gelernt, schnell auf die Toilette zu gehen.

Wenn der Vater jetzt ungeduldig reagiert und sagt: «Ach, warum ist dies passiert, das merkt man doch, bevor es kommt», dann fühlt sich Florian unfähig, denn er hat ja den Urin gespürt! Geschieht dies häufig, kann es sein, dass sich Florian entmutigt fühlt und sich weigert auf den Topf zu gehen oder absichtlich in die Hosen machen wird.

Der Vater reagiert ermutigend, wenn er sagt: «Die Hose ist nass geworden. Du hast aber gemerkt, dass das Pipi kommt, gäll.» Er hilft ihm die Hosen zu wechseln und bietet an, auf den Topf zu gehen, um zu schauen, ob noch mehr kommt. So lernt Florian die Zusammenhänge verstehen und der Topf/WC wird immer vertrauter.

## Literatur und Bilderbücher, Quellenangaben

### Literatur und Quellen

- Haug-Schnabel Gabriela (2014): *Wie Kinder sauber werden können, was Sie als Eltern wissen müssen, damit das Sauberwerden klappt* (9. Auflage); Oberstebrink München
- Petermann Franz (2013): *Psychologie des Vertrauens* (4. überarbeitete Auflage); Hogrefe Verlag GmbH & Co. Kg Göttingen
- Largo Remo (2014): *Kinderjahre Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung* (12. Auflage); Piper München
- Rudin Petra: *Abschlussarbeit Blasen- und Darmkontrolle* «Die Bedeutung der psychologischen Unterstützung bei der Blasen- und Darmkontrolle beim Kleinkind», CAS Grundlagen der Elternbildung, Uni Fribourg, Abschlussarbeit, 28. August 2014

### Bilderbücher

- Clara Suetens und Sandra Grimm: *«Der kleine Klo König»*, Ravensburger Verlag
- Werner Holzwarth und Wolf Erlbruch: *«Vom kleinen Maulwurf, der wissen wollte, wer ihm auf den Kopf gemacht hat»*, Peter Hammer Verlag
- Bärbel Spathelf und Susanne Szesny: *«Der kleine Zauberer Windelfutsch – Oder wie man die Windel loswird»*, Albarello Verlag GmbH

Eva Maurer, Vorstand der SVEO  
 Petra Rudin, Mütter- und Väterberatung Muttenz  
 Monika Schwander, Vorstand des Schweiz. Verband der Mütterberaterinnen, SVM

© SVEO, 2015