



Brandi Brucks

NIE WIEDER WINDELN!

Das 3-Tage-Programm
zum Sauberwerden



mvgverlag 

© des Titels »Nie wieder Windeln« von Brandi Brucks (978-3-86882-998-3)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

VORWORT

ALS LEITER des Bowel-Management-Programms an einem New Yorker Universitätskrankenhaus und medizinischer Direktor des Encopresis Center bringe ich Jahr für Jahr mehr als 1000 Kindern das Gehen aufs Töpfchen bei. Diese sind meistens zwischen drei und zwölf Jahre alt und haben die verschiedensten Schwierigkeiten wie funktionelle Obstipation (Darmverstopfung, nervöses Einkoten) oder Harntraktprobleme. Alle Kinder, mit denen ich arbeite, haben eines gemeinsam: Jede Art von Sauberkeitserziehung war bislang nicht erfolgreich.

Meiner Erfahrung nach ist der Schlüssel jeder Sauberkeitserziehung ein gut durchdachter und strukturierter Plan, den man konsequent befolgt. Nimmt Ihr Kind erfolgreich die Hürde Sauberkeitserziehung, so tut das seinem Selbstwertgefühl und seinem Konzentrationsvermögen gut. Wenn Sie also nach nur drei Tagen die Windeln wegpacken können, wird Ihr Kind glücklicher und selbstsicherer sein.

Brandi Brucks hat in diesem Buch die wichtigsten Punkte des Töpfchentrainings zusammengetragen. Sie weiß, dass es letztlich die Haltung der Eltern ist, die das Toilettentraining erfolgreich macht. Brandi erinnert mich stark an all die guten Lehrer, die ich in der Schule hatte. Auch sie legten großen Wert auf Konsequenz, Klarheit und Struktur. Sie waren der Boss. Brandi widerspricht Ärzten, die Ihnen raten zu »warten, bis Ihr Kind so weit ist«. Das finde ich höchst erfrischend. Brandis Empfehlung an die Eltern ist nämlich, selbst das Ruder in die Hand zu nehmen. Gleichzeitig liefert sie Ihnen das nötige Wissen, um sinnvolle Entscheidungen zu treffen. Sie brauchen Ihr Kind nicht um seine Einwilligung zu bitten. Sehen Sie lieber zu, dass Sie (buchstäblich!) zu Potte kommen.

Dieses Buch sollte bei allen Eltern im Bücherschrank stehen. Es erinnert sie daran, wie wertvoll das Töpfchentraining sein kann. Folgen Sie Brandis Rat. Lesen Sie sich immer wieder die eingestreuten kurzen und knackigen Zusammenfassungen durch. Das ist der rote Faden, der Sie entschlossen durch die Sauberkeitserziehung führen wird. Oder wie Brandi sagen würde: Übernehmen Sie das Ruder. Seien Sie optimistisch. Und ermutigen Sie Ihr Kind. Wenn es ums Töpfchentraining geht, sollten Sie Ihrer Verantwortung als Elternteil gerecht werden und nicht alles Ihrem Kind überlassen.

Dr. Fredric Daum
Mineola, New York

© des Titels »Nie wieder Windeln!« von Brandi Brucks (978-3-86882-998-3)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

EINFÜHRUNG

Klopf, klopf.

Die Tür geht langsam auf. Eine Frau in den Sechzigern sieht mich verblüfft an.

»Kann ich Ihnen helfen?«, fragt sie.

»Ja. Ich bin Brandi. Ihr Töpfchencoach. Darf ich reinkommen?«

»Sie sehen aber nicht aus, als ob Sie dafür schon alt genug wären. Ich hatte eher so eine Art Oma erwartet.«

»Gut, Oma bin ich noch nicht, aber ich kann Ihnen versichern, dass ich jede Menge Erfahrung habe. Ich habe einen Masterabschluss in kindlicher Früherziehung gemacht und arbeite nun schon seit vielen Jahren mit Kindern.«

»Ich wusste nicht, dass man an der Uni lernt, wie man Kinder sauber kriegt.«

»Tun Sie auch nicht. Bei dieser Tätigkeit bin ich rein zufällig gelandet, und mittlerweile bin ich darin richtig gut.«

UND DAS STIMMT! Ich hatte immer davon geträumt, Lehrerin zu werden. Deshalb habe ich am Simmons College in Boston ein Studium in kindlicher Früherziehung und Grundschullehramt absolviert und mit einem Master abgeschlossen. Kurz darauf zog ich nach Austin in Texas, wo ich mir eine Lehrerstelle suchen wollte. Leider hatte der texanische Staat ausgerechnet zu dem Zeitpunkt einen Einstellungsstopp für Lehrer beschlossen.



Was sollte ich also tun? Ich fing an mit Babysitten.

Die Familien von heute sehen ganz anders aus. Vor einigen Jahren, als die Mütter noch öfter zu Hause blieben, war das Töpfchenttraining weitgehend eine Familienangelegenheit, zu der es nicht viel zu sagen gab. Heute wachsen immer mehr Kinder in Haushalten auf, in denen beide Eltern arbeiten. Und keine Zeit für die Sauberkeitserziehung ihrer Kinder haben – oder keine Lust. Irgendwie schien in jedem Haus, in dem ich als Nanny tätig war, ein Kind aufs Töpfchenttraining zu warten.

Das war meine Chance.

Ich hätte mir nie träumen lassen, dass ich Kindern anderer Leute mal beibringen würde, wie sie windelfrei werden. Meine Klienten öffnen mir ihr Haus, und ich genieße es jedes Mal wieder, mit den unterschiedlichsten Familien ein paar Tage zu verbringen. Wenn eines »meiner« Kinder zum ersten Mal aufs Töpfchen geht, bin ich den Tränen nahe – obwohl ich das natürlich nie zugeben würde!

Die größte Freude beim Schreiben dieses Buches war für mich die Vorstellung, dass ich Leuten helfen kann, die einfach nicht wissen, wie sie ihr Kind zur Sauberkeit erziehen können. Denn Sie können Ihrem Kind in nur drei Tagen beibringen, dass es künftig keine Windeln mehr braucht. Ich werde Ihnen hier zeigen, wie Sie buchstäblich mit jeder Scheißsituation fertigwerden. ☺

Bleiben Sie stark! Sie sind für Ihr Kind verantwortlich. Und Sie werden es schaffen!

Vor den drei Tagen

© des Titels »Nie wieder Windeln« von Brandt Brucks (978-3-86882-998-3)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

- 1 Die hohe Kunst des richtigen Timings**
- 2 Vernunft ist alles**
- 3 Die Töpfchensprache lernen**
- 4 Bekanntschaft mit der Toilette schließen**
- 5 Vorbereitung auf die drei Tage**

© des Titels »Nie wieder Windeln!« von Brandi Brucks (978-3-86882-998-3)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



SCHRITT 1:

Die hohe Kunst des richtigen Timings

Mein Sohn interessiert sich für die Toilette, aber wenn ich ihn aufs Töpfchen setze, macht er gar nichts.

Meine Tochter fängt an, wie wild zu schreien, wenn ich sie auf die Toilette setze.

Ich habe meiner Tochter die Windeln ausgezogen und sie in Unterwäsche herumlaufen lassen. Sie hat das ganze Haus vollgepinkelt, ist aber kein einziges Mal auf den Topf gegangen. Was mache ich bloß falsch?

Ich habe es bei meinem Kind dreimal mit dem Toilettentraining versucht, nichts hat geklappt!

Was passiert, wenn ich alles falsch mache?

WENN SIE SICH IN EINER DIESER AUSSAGEN WIEDERERKENNEN, dann atmen Sie zuallererst mal tief durch. Entspannen Sie sich. Ich werde das mit dem Toilettentraining für Sie so einfach machen, dass Sie sich fragen werden, wo ich eigentlich Ihr ganzes Leben lang war. Nun, vielleicht nicht Ihr ganzes Leben, aber doch die letzten Monate, in denen Sie sich mit Windeln, Kacke und dieser gelben Flüssigkeit da herumgeschlagen haben.

Wann fangen wir an?

Sie haben also ein Kind mit Windeln und wollen ein Kind ohne Windeln. Perfekt!

Sie brechen auf in die zauberhafte Welt der Kleinkinder, das heißt: Ihr Baby ist nicht mehr länger ein Baby.

Aber der kleine Peter wird immer mein Baby sein.

Ja, ich weiß, aber was das Töpfchentraining angeht, muss Ihr kleiner Peter jetzt »ein großer Junge« werden.

Jedes Kind ist anders. Es gibt zwar gewisse Anzeichen, die darauf hindeuten, dass ein Kind bereit sein könnte, künftig ohne Windeln durchs Leben zu gehen. Doch es ist ein ganz entscheidender Punkt, ob das Kind *in seiner Entwicklung* schon so weit gediehen ist. Meiner Erfahrung nach stehen die Chancen gut, wenn Ihr Kind über zweieinhalb Jahre alt ist. Mit drei Jahren ist es *definitiv* so weit. In diesem Alter haben Kinder schon eine recht gute Kontrolle über ihre Blase und ihren Körper. Und sie verstehen den ganzen Vorgang.

Das jüngste Kind, das zu mir zum Töpfchentraining kam, war einundzwanzig Monate alt, das älteste viereinhalb. Das Mädchen mit einundzwanzig Monaten hatte nur einen »Unfall« während des Trainings. Da sie so jung war, wird sie sich an ihre Zeit in Windeln gar nicht mehr erinnern. Der Junge hingegen hatte seine ganze Kleinkinderzeit in Windeln oder Trainingswindeln verbracht, sodass das Toilettentraining für ihn auch emotional schwer zu bewältigen war. Ich musste viel Zeit darauf verwenden, damit er sich in normaler Unterwäsche wohlfühlte, und weniger damit, ihn an die Toilette zu gewöhnen. Vielleicht wollen Sie sich mit Ihrem Zweijährigen ja noch nicht auf das Abenteuer Trockenwerden einlassen (was in Ordnung ist), aber es wird schwieriger mit jedem Monat, der vergeht.

Fünf Anzeichen, dass Ihr Kind fürs Töpfchentraining bereit ist

Wenn Sie sich fragen, wo Ihr Kind im Moment steht, können Sie sich an folgenden fünf Punkten orientieren:

1. ES SIGNALISIERT IHNEN, WENN DIE WINDEL GEWECHSELT WERDEN SOLL.

Wenn Ihr Kind zu Ihnen kommt, weil es seine Windel gewechselt haben will, dann ist es definitiv bereit. Das ist seine Art, Ihnen zu sagen: »Ich mag dieses Gefühl nicht.« Da haben Sie wirklich Glück, denn dann sollte das Töpfchentraining schnell klappen. Ihr Kind will sich wohlfühlen. Und es hat das erste Prinzip des windelfreien Lebens verinnerlicht: Nasse oder schmutzige Windeln zu haben ist ein ekliges Gefühl!

2. ES KANN SEINE BLASE KONTROLLIEREN.

Ihr Kind ist fürs Training bereit, wenn seine Windel mindestens eine Stunde lang trocken bleibt. Wenn es immer noch häufig pinkelt, heißt dies vielleicht, dass Sie noch warten sollten. Wird die Windel alle dreißig Minuten oder öfter nass, ist der Harntrakt Ihres Kindes möglicherweise noch nicht ausreichend entwickelt, um ihm die Kontrolle zu ermöglichen.

Wenn es jedoch andere Signale gibt, die für eine Bereitschaft zum Sauberkeitstraining sprechen, trinkt es vielleicht einfach zu viel. Passen Sie dann die Flüssigkeitszufuhr an.

3. ES HAT KEINEN HARTEN STUHLGANG.

An den Hinterlassenschaften Ihres Kindes können Sie gut sehen, ob es für das Sauberwerden bereit ist. Kinder, die harten Stuhlgang haben, entwickeln häufig Verstopfung, was recht schmerzhaft werden kann, wenn sie aufs Töpfchen gehen. Aber schon *ein* schmerzhaftes Erlebnis auf der Toilette kann bei Ihrem Kind eine irrationale Angst davor auslösen. »Irrational« für uns Erwachsene, denn wir wissen ja, dass es völlig ungefährlich ist, sich auf die Toilette zu setzen. Ihr Kind weiß das

nicht. Selbst wenn es schon mal erfolgreich in den Topf gemacht hat, kann es sich dessen nicht sicher sein.

Sollte Ihr Kind häufig unter Verstopfung leiden, suchen Sie am besten den Kinderarzt auf. Viele Kinder erhalten dann flüssige Ballaststoffe wie Movicol junior. Sollte dies bei Ihrem Kind der Fall sein, dann achten Sie darauf, dass es in den zwei Wochen vor dem eigentlichen Toilettentraining keinen harten Stuhlgang hat.

4. ES KANN EINFACHE ANWEISUNGEN BEFOLGEN.

Auch wenn dies nicht der alles entscheidende Punkt ist, schenken Eltern ihm nur selten ausreichend Beachtung. Das Töpfchentraining besteht aus einer Reihe von Schritten, die Ihr Kind ausführen muss, wenn das Training klappen soll. Wenn es einfache Anweisungen versteht, dann sollte es auch in der Lage sein, die Trainingsschritte zu befolgen: Geh ins Badezimmer. Zieh dir die Hose runter. Steig auf den Schemel. Setz dich auf die Toilette. Und so weiter.

5. ES ZEIGT INTERESSE AN DER TOILETTE.

Natürlich ist es ein besonders wichtiges Zeichen, wenn Ihr Kind sich fragt, was im Badezimmer so vor sich geht. Dort kann man also nicht nur baden. Diese Kinder gucken ihren Eltern zu, wenn sie die Toilette benutzen. Sie wollen die Spülung betätigen. Sie gucken, was in der Schüssel liegt. Und so weiter. Kinder wissen manchmal nicht, wie sie die richtigen Fragen stellen sollen. Daher können Sie auch von Interesse ausgehen, wenn Ihr Kind seine Spielsachen in die Schüssel wirft. Oder mögen Sie es etwa nicht, wenn Sie Spielzeugautos und Wachsmalstifte aus dem Klo fischen müssen?

IST IHR KIND BEREIT?

Im Allgemeinen ist Ihr Kind fürs Töpfchenttraining bereit, wenn mindestens drei der folgenden fünf Punkte zutreffen:

1. Ihr Kind signalisiert Ihnen, dass es die Windel gewechselt haben will.
2. Es bleibt in der Windel ein bis zwei Stunden trocken.
3. Es verrichtet ein- bis zweimal pro Tag ein größeres Geschäft.
4. Es kann einfache Anweisungen befolgen.
5. Es zeigt Interesse an der Toilette.

Wenn Sie früh mit dem Training starten

Die beste Zeit fürs Trockenwerden liegt wohl zwischen zweieinhalb und drei Jahren. Doch manche Kinder sind schon früher so weit. Die Oma meines Mannes schwört, dass sie ihre fünf Kinder schon im Alter von achtzehn Monaten sauber hatte. Sie können sich vielleicht vorstellen, wie verrückt mein Job ihr scheinen muss! Die Wahrheit ist: Sie können Ihr Kind in jedem Alter fit für die Toilette machen. Letztlich hängt alles davon ab, wie viel Energie Sie investieren wollen.

Es gibt da eine Methode mit der Bezeichnung »Natürliche Babyhygiene«. Sie kommt aus den USA, wo man sie unter dem Stichwort »Elimination Communication« kennt. Ich verwende diese Methode nicht. Es geht dabei letztlich darum, dass Sie die Körpersprache Ihres Kindes genauestens beobachten und es über die Toilette oder den Topf halten, wenn es so aussieht, als müsse es jetzt mal. So erziehen manche indigenen Stämme wie die Digo in Kenia und Tansania ihre Kinder zur Sauberkeit.

Wenn Sie spät mit dem Training starten

Wenn Sie bei Ihrem Kind erst im Alter von über dreieinhalb Jahren mit der Sauberkeitserziehung anfangen, gestaltet sich dieses Unternehmen etwas schwieriger. Ihr Kind kann dann zwar sehr gut Anweisungen ausführen und ist auch körperlich schon entsprechend entwickelt, doch meistens ergeben sich Verhaltensprobleme, die nicht auftreten, wenn das Toiletten-training früher beginnt.

Je weniger Zeit es in Windeln verbracht hat, desto leichter fällt ihm der Umstieg auf normale Unterwäsche. Meiner Erfahrung nach brauchen Kinder, die später zur Sauberkeit erzogen werden, länger, um sich mit der Toilette anzufreunden.

Gerade ältere Kinder entwickeln eine gewisse emotionale Anhaftung an ihre Windel, denn mit dieser fühlen sie sich sicher. Außerdem müssen Sie sich bei älteren Kindern klar durchsetzen, denn Dreijährige inszenieren heftige Wutanfälle, wenn sie nicht bekommen, was sie wollen. Ich habe eine Dreijährige erlebt, die eine solche Szene hinlegte, dass ihre Eltern das Töpfchenttraining aufgegeben haben, obwohl die Kleine eindeutig bereit dafür war. Erste Runde: eins zu null für das Kind. Wenn Sie also mit dem Sauberkeitstraining anfangen, müssen Sie es auch durchziehen. Endziel: *die komplette Windelfreiheit!*

Wenn Ihr Kind ein Spätentwickler ist

Wie ich bereits sagte: Herauszufinden, ob Ihr Kind in seiner Entwicklung so weit ist, ist der wichtigste Punkt beim Trockenwerden. Kam Ihr Kind jedoch als Frühchen zur Welt oder hat mit anderen Schwierigkeiten zu kämpfen, dann kann es sinnvoll sein, das Töpfchenttraining später zu beginnen als mit zweieinhalb Jahren. Wenn Ihr Kind zum Beispiel erst spät sprechen lernt, heißt das, dass sein Nervensystem vielleicht noch nicht ausreichend entwickelt ist. Doch gerade dies beeinflusst ebenjene Funktionsbereiche, die für die Sauberkeitserziehung entscheidend sind: Blase, Beckenboden und Darm.