

## Gezieltes Sauberkeitstraining schafft nur Probleme

Sauber werden ist nur selten ein gerader Weg, es gibt Zwischenstopps, es gibt Rückschritte und es gibt Umwege!

Kinder sind grundsätzlich von der starken Motivation getragen, immer selbstständiger zu werden. Alle Kinder wollen nicht nur groß, sondern auch sauber werden. Der Zeitpunkt aber, wann ein Kind sauber werden möchte (und kann), hängt von seiner körperlichen, emotionalen und geistigen Reifung ab.

Die Sauberkeitsentwicklung verläuft in drei gut erkennbaren Phasen. In Phase 1 merkt das Kind, dass es in die Windel gemacht hat. Es stellt zwischen dem körperlichen Drang und der nassen bzw. vollen Windel eine Verbindung her. In Phase 2 merkt das Kind bereits, wenn es gerade dabei ist, in die Windel zu machen. Erst in Phase 3 spürt aber das Kind, dass eine Blasen- oder Darmentleerung bevorsteht.

Diese Körpervorgänge zu erspüren und einzuordnen kann für ein Kind eine so intensive Erfahrung sein, dass es sich versteckt und sich quasi in sich selbst zurückzieht, um diese Vorgänge konzentriert wahrzunehmen. Das Erreichen der Darmkontrolle ist für die meisten Kinder wegen der eindeutigeren und stärkeren Ankündigungen leichter als die Blasenkontrolle. Frühestens am Ende des zweiten Lebensjahres, meist aber erst im dritten Lebensjahr ist

die körperliche Reifung so weit gediehen, dass die Kontrolle beider Vorgänge gelingen kann. Erst wenn dieser Zeitpunkt erreicht ist, ergibt es Sinn, dem Kind einen Topf bzw. die Nutzung der Toilette anzubieten.

Der Beginn des Sauberwerdens, dessen Tempo und die Dauer der Entwicklungsschritte sind in jedem Kind individuell angelegt. Ungeduld ist ebenso wenig angebracht wie das Versäumen des bereits möglichen Entwicklungsschritts. Generell braucht Sauberwerden aber Zeit und Geduld. Tagsüber gelingt es den Kindern mithilfe ihres Verstandes, früher sauber zu werden als nachts. Gerade das nächtliche Trockenbleiben kann durchaus bis ins vierte oder fünfte Lebensjahr auf sich warten lassen.

Manche Eltern (und viele Großeltern) glauben fälschlicherweise, dass das Sauberwerden ihres Kindes in ihren Aufgabenbereich fällt und dass sie eine Art Sauberkeitserziehung durchführen sollten. Eltern können aber nicht spüren, wie gefüllt Blase oder Darm sind. Daher können sie ihrem Kind nicht helfen, sondern sie stiften eher Verwirrung. Manche Kinder verlassen sich dann auf ihre Eltern und glauben, sie würden es allein nicht schaffen.

Ein gut gemeintes gezieltes Sauberkeitstraining schafft also nur Probleme.

Die beste Unterstützung leisten Eltern, wenn sie es dem Kind überlassen und zutrauen, selbst Verantwortung für die eigene Sauberkeit zu übernehmen. Dem Kind ist es auch zumutbar, auftretende Frustrationen auszuhalten, wie zum Beispiel ein Spiel zu unterbrechen, um auf den Topf zu gehen, oder auch einen Misserfolg beim Sauberwerden zu verkraften.

Die Erfahrung zeigt, wie schwierig es für Eltern sein kann, das Sauberwerden dem Kind zu überlassen. Alte Erziehungsvorstellungen wie die, dass ein möglichst früh sauber gewordenen Kind ein Beweis für eine gute Elternschaft ist, spuken unheilvoll herum. Es gibt aber nur einen wirklich guten (und nervenschonenden) Ratschlag: Bleiben Sie gelassen! Das ist eine bescheidene, aber wichtige Rolle.

Dr. **Margit Firlei** ist Klinische u. Gesundheitspsychologin und Psychotherapeutin bei der Elternberatung Land Salzburg, [WWW.SALZBURG.GV.AT/ELTERNBERATUNG-SBG](http://WWW.SALZBURG.GV.AT/ELTERNBERATUNG-SBG). Psychologische Hilfe auch auf [WWW.KURATORIUM-PSYCHISCHE-GESUNDHEIT.AT](http://WWW.KURATORIUM-PSYCHISCHE-GESUNDHEIT.AT). Hotline: 0664 100 800 1.

**GROSS  
WERDEN**  
Margit Firlei

