

Priv.-Doz. Dr. rer. nat.
Gabriele Haug-Schnabel

Wie Kinder sauber werden können

Was Sie als Eltern wissen müssen,
damit das Sauberwerden klappt

Die Oberstebrink Eltern-Bibliothek

Die Oberstebrink Eltern-Bibliothek bietet Lösungen für die wichtigsten Eltern-Probleme und gibt Antworten auf die häufigsten Eltern-Fragen. Von Experten, die in ihrem Fachgebiet auf dem neuesten Wissensstand sind und in ihrer Praxis täglich Eltern beraten und Kinder behandeln.

Die Bücher der Oberstebrink Eltern-Bibliothek werden von Kinder-ärztInnen, Hebammen, ErzieherInnen, LehrerInnen und Familien-TherapeutInnen laufend eingesetzt und empfohlen. Eltern schätzen diese Ratgeber besonders, weil sie leicht verständlich sind und sich alle Ratschläge einfach und erfolgreich in die Tat umsetzen lassen.

Eine Übersicht über alle Bücher finden Sie auf den letzten Seiten dieses Buches.

9. Auflage 2014

© Oberstebrink Eltern-Bibliothek by Körner Medien UG

Alle Rechte vorbehalten

Fotos:	Corbis, privat
Gestaltung:	Oberstebrink
Redaktion:	Oberstebrink
Herstellung:	Publikum, Belgrad
Verlag:	Oberstebrink Eltern-Bibliothek % Körner Medien UG Braunaugenstraße 20, 80939 München Tel. 089/33095656, Fax 089/33095473 koerner@koerner-medien.de www.oberstebrink.de
Vertrieb:	Cecilie Dressler-Verlag GmbH Poppenbütteler Chaussee 53, 22397 Hamburg

ISBN: 978-3-934333-11-6

Liebe Eltern

Jetzt frage ich Sie einfach mal, warum Sie dieses Buch gekauft haben.

- **Weil Sie ein Baby haben und sich über das Thema Sauberkeits-Erziehung informieren wollen, bevor Ihr Kind bei diesem Entwicklungsabschnitt angekommen ist?** Sie haben sich mit diesem Buch für eine moderne, am Kind orientierte und deshalb erfolgreiche Sauberkeits-Erziehung entschieden. Sie werden darin die Antworten auf Ihre Fragen finden und so die wichtigen Zusammenhänge dieses Entwicklungsvorgangs nachvollziehen und Etappenziele besser verstehen. Wie Sie Ihrem Kind bei den anstehenden Aufgaben am ehesten helfen können, steht z.B. in den Kapiteln 2 und 3.
- **Oder haben Sie zu diesem Buch gegriffen, weil Ihr Kind gerade dabei ist, sauber zu werden, mitunter vielleicht schon Erfolge zu sehen sind, und alle gespannt verfolgen, wie die Sache nun weitergehen wird?** Jetzt wollen Sie natürlich alles richtig machen. Ja nichts Falsches, um keine Rückschläge zu provozieren. Doch gerade in dieser Übergangszeit hört man so viel Verschiedenes und vor allem Widersprüchliches. Das muss verwirren. In diesem Buch finden Sie die natürlichen Schritte zum Sauberwerden, die Blase und den Darm betreffend. Spezielle Hilfen zur Stabilisierung des beginnenden Erfolgs – also für immer mehr saubere Hosen, trockene Tage und dann auch trockene Nächte – finden Sie in den Kapiteln 1, 3 und 8.
- **Vielleicht haben Sie aber auch dieses Buch gewählt, weil bei Ihrem Kind – anders als Sie es für sein jetziges Alter erwartet und vor allem gehofft hatten – die Blasen- oder Darm-Kontrolle immer noch nicht klappen.** Und nun droht das dauernde Einnässen oder Einkoten langsam aber sicher zum Problem für Ihr Kind und auch für Sie zu werden. Ich bin sicher, Sie werden die momentane Situation Ihres Kindes nach der Lektüre des Buches besser verstehen und bald wissen, wie Sie ihm gerade jetzt gezielt helfen können. Vor allem in den Kapiteln 4, 5 und 9 finden Sie dazu wichtige Hinweise.

- **Oder suchen Sie Rat, weil Ihr Kind schon eine jahrelange „Einnässkarriere“ hinter sich hat?** Wenn bisher alles, was Sie versucht haben, vergeblich war, und wenn Sie bald wirklich nicht mehr weiterwissen – dann möchte ich speziell Ihnen mit diesem Buch helfen, die „Einnässkarriere“ Ihres Kindes zu beenden. Indem ich Ihnen zeige, wie Sie durch totales Umdenken ganz neue Wege finden, die endlich „ins Trockene“ führen.

Welche Form des Einnässens hat unser Kind (Kap. 4 und 5)? Was haben wir bereits versucht, und warum hat nichts davon genützt (Kapitel 7)? Wo müssen wir ansetzen, wenn wir etwas ändern wollen (Kapitel 5 und 10)? Mit den Antworten auf diese Fragen können Sie die Weichen für einen Änderungskurs stellen.

Ich werde Sie dabei unterstützen und Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Kind und sein Problem ganz anders sehen können. Mit diesem neuen Blick werden Sie mit Ihrem Kind gemeinsam den geeigneten Lösungsweg finden.

Vielleicht interessiert Sie noch, warum ich das Buch geschrieben habe.

Seit vielen Jahren arbeite ich mit einnässenden Kindern und mit ihren Eltern. Mit Kindern, die jede oder fast jede Nacht nass sind, bei denen das Bett nicht nur einmal, sondern mitunter sogar mehrmals in einer Nacht „schwimmt“.

Aber auch mit Jungen und Mädchen, bei denen tagsüber immer wieder ein Zwischenfall passiert, und „alles in die Hose geht“. Oder mit den besonders Unglücklichen, bei denen tagsüber und nachts Malheure vorkommen. Unter den einnässenden und einkotenden Kindern, die Hilfe und Rat brauchen, sind welche, die – wenn man genau nachdenkt – eigentlich noch nie in ihrem Leben richtig sauber gewesen sind. Aber auch solche, bei denen das Einnässen oder Einkoten nach Monaten, manchmal sogar nach Jahren einer toll funktionierenden Blase und eines perfekten Darms plötzlich und (fast) unerwartet wiederkommt und aus lauter Verzweiflung darüber alle vorherigen Erfolge vergessen lässt.

Ich weiß, wie Kinder darunter leiden, einfach nicht trocken zu werden, wie schwer sie sich in der Familie, im Kindergarten, bei ihren Freunden und natürlich dann vor allem auch in der Schulzeit mit diesem besonderen Problem tun. Diesen Kindern muss möglichst schnell geholfen werden. Und weil ich in vie-

len Beratungsjahren mitbekommen habe, was alles mit diesen Kindern unternommen wird, um sie endlich, endlich trocken oder sauber zu bekommen, möchte ich meine Erfahrungen an Sie als Eltern weitergeben. Damit Sie alle Chancen nutzen können, Ihr Kind gezielt beim Sauberwerden zu unterstützen und ihm das Sauberwerden so leicht wie möglich zu machen.

Meine Arbeit hat mir gezeigt, unter welchem starkem Leidensdruck nicht nur Ihr Kind, sondern auch Sie stehen. Ihnen möchte ich zeigen, nein beweisen, dass Sie Ihrem Kind beim Sauberwerden tatsächlich helfen können (Kapitel 11). Auch wenn die letztendlich erfolgreiche Hilfe vielleicht ganz anders aussehen wird, als Sie sich das bisher vorgestellt haben.

Ihre
Gabriele Haug-Schnabel

1	SO WIRD EIN KIND NORMALERWEISE SAUBER	11
●	Es geht um die Blasen- und die Darm-Kontrolle	13
●	Was macht die Kontrolle des Darms einfacher als die der Blase?	14
	Kapitel 1: Das Wichtigste in Kürze	22
2	SAUBERWERDEN – EIN WEG, DER ZEIT UND GEDULD BRAUCHT	23
●	Auf Ihre Reaktion kommt es an	26
●	Jeden Erfolgsschritt positiv begleiten	27
●	Früh übt sich, wer ein Meister werden will	33
	Kapitel 2: Das Wichtigste in Kürze	37
3	DER SCHRITT VON DER SAUBERKEITS-ENTWICKLUNG ZUR SAUBERKEITS-ERZIEHUNG: WANN UND WIE?	39
●	Was ist denn eigentlich „Saubereits-Erziehung“?	40
●	Welche Rolle spielt die Erziehung beim Sauberwerden?	46
●	Sauber bleiben statt sauber werden	55
	Kapitel 3: Das Wichtigste in Kürze	58
4	WAS TUN, WENN ETWAS GANZ NORMALES PLÖTZLICH ZUM PROBLEM WIRD?	59
●	Wie das Einnässen oft zum Problem gemacht wird	62
●	Die Stärken- und Schwächen-Liste	66
●	Was wir aus Einnäss-Karrieren lernen	69
●	Drei Jahre – ein für die Blase brisantes Alter	71
●	Was tun, wenn keine Blasen-Kontrolle in Sicht ist?	73
●	Was geschieht beim Kinderarzt? Standard-Diagnostik für einnässende Kinder	75
	Kapitel 4: Das Wichtigste in Kürze	78

5	ENURESIS – ES GEHT NICHT UM DIE BLASE, SONDERN UM DAS GANZE KIND	79
●	Warum es nicht nur um „Blase & Co“ geht	80
●	Enuresis – wie kann sie auftreten?	83
●	Selbstbewusstsein – der Schlüssel zum Erfolg	88
	Kapitel 5: Das Wichtigste in Kürze	93
6	DIE „SPRECHBLASE“: WAS UNS DIE BLASE ALLES SAGEN KANN	95
●	Jedes Kind hat sein eigenes „Einnässmuster“	97
●	Der Einnässkalender	101
●	Was ist Konflikt-Nässen?	113
●	Was ist Spieleifer-Nässen?	115
	Kapitel 6: Das Wichtigste in Kürze	121
7	LICHT INS EINNÄSS-DUNKEL BRINGEN	123
●	Wahre Schauermärchen: Einnässbehandlungen vom alten Rom bis heute	125
●	Gesammelte Blasen-Märchen	127
	Kapitel 7: Das Wichtigste in Kürze	144
8	WENN DIE DARM-KONTROLLE PROBLEME MACHT	145
●	Kinder, die einkoten	146
●	Warum koten Kinder ein?	151
●	Das gefürchtete Paar: Einnässen und Einkoten	156
	Kapitel 8: Das Wichtigste in Kürze	157

9	AUCH DAS EINKOTEN IST EIN LÖSBARES PROBLEM	159
●	Stuhlgang wird gemeldet, der Gang zur Toilette aber verweigert	160
●	Darmprobleme: Jetzt kann man einiges falsch, aber vieles richtig machen	162
	Kapitel 9: Das Wichtigste in Kürze	169
10	IHR NEUER WEG INS TROCKENE: WELCHE SCHRITTE FÜHREN ZUM ERFOLG?	171
●	Nicht das Signal ausschalten – sondern den Defekt reparieren	172
●	Der neue Weg zum Trockenwerden: Welche Schritte müssen Sie gehen?	176
●	Die drei Voraussetzungen für Ihr Sauberkeits-Erfolgs-Programm	180
	Kapitel 10: Das Wichtigste in Kürze	185
11	INDIVIDUELLE ERFOLGS-GESCHICHTEN	187
	Stichwort-Verzeichnis	203

1

So wird ein Kind normalerweise sauber



In diesem Kapitel erfahren Sie, ...

- wie spannend das Sauberwerden für Kind und Eltern sein kann
- des Rätsels Lösung, warum Kinder ihren Darm meist früher kontrollieren können als ihre Blase
- warum jedes Kind seinen persönlichen Weg gehen muss, um sauber zu werden
- warum Sauberkeits-Erziehung am Anfang noch gar nicht gefragt ist

Warum sage ich Ihnen das?

Eigentlich halten die meisten Eltern das Sauberwerden ihres Kindes für etwas ganz Selbstverständliches, das sich im Laufe der ersten drei Lebensjahre – ebenso wie viele andere Fähigkeiten auch – einstellen wird. Trotzdem machen sich viele Eltern, Sie vielleicht auch, recht früh – oft so um den ersten Geburtstag des Kindes herum – Gedanken darüber, wie dieser Entwicklungsprozess eigentlich vor sich geht.

Deshalb werde ich Ihnen zeigen, wie ein Kind Schritt für Schritt immer mehr seinen Darm und seine Blase und deren Aktivitäten wahrnehmen kann und schließlich auch in der Lage ist, die Stuhl- und Harnabgabe zu kontrollieren. Ich werde Sie auf typische Stationen auf dem Weg zum Erfolg aufmerksam machen, um Ihnen Verunsicherungen zu ersparen.

Es wird auch darum gehen, was das Wort „normalerweise“ im Zusammenhang mit dem Sauberwerden bedeutet. Nämlich nicht, dass alle Kinder dieses Ziel immer genau so, auf eine ganz bestimmte Weise und in einer bestimmten Zeit erreichen, sondern dass „normalerweise“ (also bei den meisten Kindern) charakteristische Ähnlichkeiten im Entwicklungsverlauf zu finden sind. Dennoch kommen Abweichungen in der einen oder anderen Richtung gar nicht so selten vor, wobei auch diese Wege zum Ziel führen.