

Katrin Hensler

Windelfrei, gestillt und getragen

Ein Ratgeber für einen natürlichen Umgang
ohne Windeln und Ersatznahrung



Katrin Hensler

Windelfrei, gestillt und getragen

Ein Ratgeber für einen natürlichen Umgang ohne
Windeln und Ersatznahrung

1. Auflage, 2013

Veröffentlicht im Synergia Verlag, Erbacher Straße 107,
64287 Darmstadt, www.synergia-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2013 by Synergia Verlag, Darmstadt

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com, Darmstadt

Printed in EU

ISBN: 978-3-939272-87-8

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Ich widme dieses Buch

*meinen Kindern
Sia Leander Rauck
und Raia Nimue Rauck,
die eine große Freude sind,*

*meinem Mann
Tobias Rauck
für die Freude des gemeinsamen Erlebnisses,
unsere Kinder zu gebären und großzuziehen*

*und unseren Eltern,
die immer wieder eine Hilfe sind
und es so mit möglich machten,
dass dieses Buch geschrieben werden konnte.*

Inhalt

Vorwort	9
Pflege	11
Die Natur macht es vor	13
Babys wollen sauber sein	20
Papierwindeln und Fertignahrung	32
Wege zur Windelfreiheit	43
Abhaltepositionen	49
Probleme meistern	55
Ernährung	63
Muttermilch	65
Der Entschluss, zu stillen	71
Stilldauer	79
Stillen und Beruf	85
Stillen und Immunsystem	91
Beikost	95
Tragen	101
Das Tragetuch	105

Dank

Für Korrekturen und Anmerkungen danke ich Jürgen Reining und Nicole Kley.

Außerdem gilt mein Dank Michaela Reining. Ohne dich wäre das Thema windelfreie Erziehung wohl an mir vorbeigegangen. Ebenso danke ich dem Team des Synergia-Verlags für sein Interesse an dem Thema und seiner Ermutigung, dieses Buch zu schreiben. Vor allem danke ich meiner Familie, die mich in jeglicher Weise unterstützt hat. Ohne sie wäre dieses Buch nicht möglich gewesen.

*Eure Kinder
sind nicht eure Kinder.
Sie sind Söhne und Töchter
der Sehnsucht des Lebens
nach sich selbst.*

*Sie kommen durch euch,
aber nicht von euch,
und obwohl sie mit euch sind,
gehören sie euch doch nicht.*

*Ihr dürft ihnen eure Liebe geben,
aber nicht eure Gedanken,
denn sie haben ihre eigenen Gedanken.*

*Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben,
aber nicht ihren Seelen,
denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen,
das ihr nicht zu betreten vermögt,
selbst nicht in euren Träumen.*

*Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein,
aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen.
Denn das Leben läuft nicht rückwärts
noch verweilt es beim Gestern.
Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder
als lebende Pfeile ausgeschickt werden.*

- Khalil Gibran

Vorwort

In einem Kinderladen staunte ich das erste Mal über den Kindermund. Ein dreijähriger Junge hatte ein Bild gemalt, und ich fragte ihn, ob er dem Bild einen Namen geben wolle. Es war ein sehr einfaches Bild. Ein grüner, horizontaler Strich am unteren Rand. Weitere senkrechte, grüne Striche darauf und auf diesen thronten rote Punkte. Der Junge sah mich an und sagte: „In der Wüste hat es geregnet!“ Er drehte sich um und war verschwunden. Die Tränen, die mir vor Rührung in die Augen stiegen, bekam er schon gar nicht mehr mit. Seit diesem Tag achte ich, was Kinder erzählen.

Nachdem ich von der Möglichkeit einer windelfreien Erziehung erfahren habe und es für meinen Mann und mich absolut plausibel klang, setzten wir es bei unseren beiden Kindern in die Tat um. Dass das Ganze dann auch noch so gut klappte, hätten wir am Anfang nicht gedacht. Nun möchte ich eine windelfreie Erziehung jedem ans Herz legen.



Einen Tag vor der Geburt unseres Sohnes

Pflege

*Kinder sind eine
Brücke zum Himmel.*

- aus Persien



Das Schicksal wollte es so, dass unsere Katze Mia drei Monate vor der Geburt meines Sohnes selber drei süße Katzenbabys bekam. Ich legte mich mit meinem dicken Bauch daneben und beobachtete die Katzenbabypflege. Mia kümmerte sich rührend um ihren Nachwuchs. Nicht ein einziges Mal lagen die Kätzchen in einem verschmutzten Katzenkorb. Mia schien irgendwie zu spüren, wann ihre Kleinen das Bedürfnis hatten, Urin oder Kot auszuscheiden. Sie war jedes Mal zur Stelle und reinigte ihre Babys sofort. Freunde erzählten mir, dass ihre Hündin auch immer die Welpenbox sauber hielt, nachdem sie geworfen hatte. Klar, dachte ich, wer liegt schon gerne in seinem eigenen Kot? Tiere auf jeden Fall nicht. Warum also sollten Kinder es gerne tun?

In der Schwangerschaft mit meiner Tochter lag unsere Katze nachts immer an meinen Bauch angeschmiegt. Ich hatte das Gefühl, dass sie sehr wohl wusste, was da gerade passierte. Auch nach der Geburt hielt sie anfangs einen respektvollen Abstand, aber unsere Tochter war von Beginn an sehr interessiert an ihr. Sie kannte das beruhigende Schnurren schon aus den Zeiten in meinem Bauch. Doch nun zu der Frage: Brauchen Kinder Windeln, um groß zu werden? Ich würde sagen, nein, brauchen sie definitiv nicht.

Die Natur macht es vor

*Kein gehorsames Kind
kann je ein freier Mensch werden.*

- Alexander Sutherland Neill



Papa mit Sohn unterwegs

Doch nicht nur Tiere, sondern auch der größte Teil der Menschheit praktiziert Windelfreiheit. Begeben wir uns auf eine kleine Reise in die Vergangenheit und zu den Naturvölkern unseres blauen Planeten. Hausgeburten waren bis Mitte des 20. Jahrhunderts bei uns und in allen Teilen der Welt die Regel. Erst ab der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde in vielen Ländern eine Hausgeburt als unvernünftig erklärt. Zum Glück ändert sich diese Einstellung gerade wieder. Damals verbrachten Kinder die Nächte bei ihren Müttern im Bett, wie auch heute noch in anderen Kulturkreisen, und wurden nicht gleich von ihnen getrennt, wie es in den fünfziger Jahren populär wurde und bis heute noch teilweise bei uns üblich ist. Flaschennahrung war unbekannt, und der Kinderwagen musste auch erst noch erfunden werden. Unsere Urgroßeltern und vielleicht auch noch unsere Großeltern kannten eine windelfreie Erziehung.

Ich selbst bin die ersten drei Jahre hauptsächlich von meinen Großeltern erzogen worden und wurde von meiner Oma mit einem halben Jahr auf das Töpfchen gesetzt. Das funktionierte wunderbar, bis ich wegen einer Krankheit für einige Tage im Krankenhaus bleiben musste. Natürlich wickelten mich die Krankenschwestern in dieser Zeit in Windeln. Es ist interessant, wie schnell man sich an Situationen gewöhnt. Da in der Klinikroutine kaum Zeit für den Einzelnen herrscht, wurden die Windeln nicht nach Bedürfnis, sondern nach Zeitplan gewechselt, und als ich wieder zu Hause war, ging ich wohl davon aus, dass sowieso nicht reagiert wird, und machte wieder in die Hose. Doch nach kurzer Zeit bekam meine Oma die Sache erneut in den Griff, und ich rannte wieder als Nackedei durch die Gegend.

*Bei naturverbundenen Völkern
ist es ganz normal,
im Familienbett zu schlafen,
lange zu stillen,
Kinder am Körper zu tragen
und umgehend auf sie zu reagieren,
wenn die kleinen
weinen oder ein anderes
Bedürfnis haben.*

Eine Aussage wie: „Ein Kind kann man ruhig mal schreien lassen, das kräftigt die Stimme“, würde bei den Naturvölkern nur ungläubiges Erstaunen, zumindest ein Kopfschütteln hervorrufen. Diese Kulturen praktizieren seit jeher eine natürliche Säuglingspflege, zu der auch die Windelfreiheit gehört. Von Anfang an wird das Baby



Unsere Kinder

als aktives Mitglied in die Familie integriert. Im Gegensatz dazu betrachten wir „modernen“ Menschen ihr Kind in den ersten Monaten eher als passiv, mit einer Ausnahme: Es schreit. Doch so hilflos und passiv sind Säuglinge nicht. Man muss sich nur auf sie einlassen und ihre Art der Kommunikation lernen, was wiederum gar nicht so schwer ist und sogar Spaß macht.

Millionen Frauen weltweit praktizieren eine windelfreie Erziehung und würden sich über die Methode ein Kind zu wickeln doch sehr wundern – ja, es überhaupt nicht verstehen. Mütter in anderen Kulturen spüren instinktiv, welches Bedürfnis ihr Kind hat und reagieren darauf. Erst wenn auf körperliche Signale nicht reagiert wird, versuchen Säuglinge verbal auf sich aufmerksam zu machen.

*Das Schreien eines Babys
ist das letzte Mittel,
um Aufmerksamkeit zu bekommen.
Ausnahmen sind:
Das Kind hat große Schmerzen
oder bekommt
keine Luft zum Atmen.*

Mütter, die traditionell Windelfreiheit praktizieren, arbeiten schon mit den Neugeborenen, indem sie die Kleinen immer in einer Übungsposition abhalten. Dies geschieht mit sehr viel Feingefühl. Die Signale des Kindes werden genau beobachtet. So entsteht eine Wechselbeziehung, die ich Symbiose nenne. Bei dieser Art von Kommunikation zwischen Mutter und Kind dauert es nicht lange, bis das Kind weiß, was diese spezielle Position zu bedeuten hat. Das Kind lernt auch, dass auf es reagiert wird, wenn es etwas signalisiert. Am Anfang wird auch mit verschiedenen Schlüssellaute gearbeitet. Schlüssellaute sind Laute oder andere Geräusche, wie zum Beispiel der laufende Wasserhahn, der – wie wir alle wissen – das Wasserlassen erleichtert. Das Kind wird auf die Laute konditioniert, bei denen es Pipi oder auch das große Geschäft machen soll. Es lernt so sehr schnell, was von ihm erwartet wird, und kann darauf reagieren. Die Mütter wissen, wann ihr Kind muss, und wenn dies nicht der Fall ist, wird es das Kind zu verstehen geben.



Freundin mit ihrem Sohn

Bei Naturvölkern bleiben die Kinder oft nach einem halben Jahr während des Tages trocken. Auch nachts bleiben sie trocken oder wachen auf, wenn sie doch mal müssen. Mein Sohn war mit einem halben Jahr nachts trocken. Ich war ehrlich erstaunt, wie schnell das ging. Morgens haben wir ihn als erstes aufs Töpfchen gesetzt. Das wurde schnell zu einem Ritual und hat auch meinem Sohn sichtlich Spaß gemacht. Auch meine Tochter ist, seit sie ein halbes Jahr alt ist, nachts zumeist trocken. Jeden Morgen

wird sie auf das Töpfchen gesetzt und es lohnt sich immer. Das könnt ihr mir glauben! Da der westliche Kommerz mittlerweile auch bei vielen dieser Naturvölkern Einzug gehalten hat, nimmt leider auch dort die Praxis zu, Kinder in Windeln zu stecken oder mit industriell hergestellter Fertignahrung zu versorgen. Da klingt es fast schon sarkastisch, wenn ich sage, dass die Kinder aus den ärmeren Schichten wenigstens in dieser Hinsicht Glück haben, da sich die Eltern die teuren Windeln und Muttermilchersatznahrung nicht leisten können. Für die Kleinsten unter uns ist es ein wahres Glück, bedingungslos Liebe, Geborgenheit und vor allem

Aufmerksamkeit zu erfahren. Nur durch unsere Aufmerksamkeit kann es mit uns kommunizieren. Hoffen wir, dass die Papierwindel in den sogenannten Dritte-Welt-Ländern nicht zum Statussymbol erhoben wird.

*Zu keinem Zeitpunkt
in der Geschichte
wurden Kinder so spät trocken,
wie heute in unserer neuen
von Kapitalismus
und wissenschaftlichem Denken
geprägten Welt.*

Jeden Tag werden neue Produkte auf den Markt geworfen, die uns das Leben erleichtern sollen, doch die riesige Auswahl macht unser Leben nicht selten noch komplizierter, als es ohnehin schon ist. In westlichen Gesellschaftssystemen wird angenommen, dass ein Kind erst zur Sauberkeit bereit werden muss, und dies erst sein wird, wenn es schon sprechen kann. Das ist ein Irrtum, denn dabei wird vergessen, dass es außer der verbalen Sprache noch andere Formen der Kommunikation gibt, beispielsweise die Sprache durch Zeichen und Gebärden. Achtet bei Babys mal auf die Mimik und Körpersprache, und ihr werdet feststellen, dass Babys sich sehr wohl mitteilen und kontrollieren können. Wir Erwachsene sind es, die meistens erst dann verstehen, welche Bedürfnisse ein Kind hat, wenn es sie verbal äußert. Wir Erwachsene sind es auch, die etwas an unserer Wahrnehmung und unseren Konditionierungen ändern können, wenn wir das wollen.



Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Interesse geweckt?

Eine windelfreie Erziehung von Anfang an bietet ungeheure Chancen zu einem selbstbewussten Wachstum.

Katrin Hensler

Windelfrei, gestillt und getragen

Ein Ratgeber für einen natürlichen Umgang ohne
Windeln und Ersatznahrung

Synergia Verlag, 2013, 128 S.

ISBN: 978-3-939272-87-8

12,90 €