

EIN AB-ENTDECKUNGSBUCH

Liebe und Kleine:

BEZIEHUNGEN MIT EINEM ADULT-
BABY-PARTNER MEISTERN

ROSALIE BENT

*Liebe und Kleine:
Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner*

**Liebe und Kleine:
Beziehungen mit einem
erwachsenen Baby als Partner
meistern
von
Rosalie Bent**

Erstveröffentlichung 2025 Copyright © AB
Discovery Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne
vorherige schriftliche Zustimmung des
Herausgebers und Autors reproduziert, in einem
Datenabfragesystem gespeichert oder in
irgendeiner Form, elektronisch, mechanisch, durch
Fotokopieren, Aufzeichnen oder auf andere Weise
übertragen werden.

Jegliche Ähnlichkeit mit lebenden oder
verstorbenen Personen oder tatsächlichen
Ereignissen ist ein Zufall.

Liebe und Kleine:

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

Titel: Liebe und Kleine

Autorin: Rosalie Bent

Herausgeber: Michael Bent

Herausgeber: AB Discovery

© 2025

www.abdiscovery.com.au

DIESES BUCH und alle AB Discovery-Titel sind jetzt auch
als Hörbuch erhältlich.

*Liebe und Kleine:
Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner*

Contents

Erste Worte.....	18
Kapitel Eins: Ein sanfter Anfang.....	19
Wie bitte? Sag das nochmal.....	20
Also, wie sieht das aus?.....	24
Was bedeutet „Adult Baby“ wirklich?	25
Also... was jetzt?	28
Aus dem Herzen der Pflegekraft.....	29
Kapitel Zwei: Die Gefühlswelt eines Adult Babys.....	30
Das kleine Innere	30
Wie fühlt sich Littlespace an?.....	32
Warum das Baby-Ich existiert.....	33
Was das für Sie als Partner bedeutet.....	34
Abschließende Gedanken zu diesem Kapitel.....	36
Ein kleines Kind lieben und mit ihm leben.....	37
Was Pflege wirklich bedeutet (und was nicht).....	37
Pflege ist eine Sprache – keine Berufsbezeichnung	37
Aber was ist mit Ihnen?	39
Praktische Routinen, sanfte Rollen.....	40
Vertrauen, nicht Kontrolle	42
Wenn es sich zu viel anfühlt.....	43
Abschließende Gedanken zu diesem Kapitel.....	43
Kapitel vier: Ein Zuhause, das umarmt	44
Raumgestaltung für die Kleinen im Alltag.....	44

Liebe und Kleine:

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

Ein verstecktes Kinderzimmer in aller Öffentlichkeit...	44
Ein Wort zum Bettnässen.....	45
Kompromisse im echten Leben: Ein Balanceakt.....	47
Abschließende Gedanken zu diesem Kapitel.....	50
Kapitel fünf: Auslöser, Regressionen und das Bedürfnis, klein zu sein, verstehen.....	51
Was verursacht es und wie reagiert man mit Liebe?.....	51
Was ist eine Regression?	51
Häufige Auslöser: Die stillen Aufforderungen, klein anzufangen.....	52
Was tun, wenn Ihr Partner einen Rückschritt macht? ..	54
Wenn die Auslöser immer wieder auftreten.....	55
Abschließende Gedanken.....	57
Kapitel Sechs: Wenn sich das Kleine vor seinen eigenen Bedürfnissen schämt oder Angst hat	58
Die zerbrechlichsten Teile lieben	58
Scham: Der Schatten, der jeden Schritt verfolgt	58
Das verängstigte Baby im Inneren: Wovor hat es Angst?	59
Sex und Scham: Der schwierigste Konflikt	60
Die Angst, gesehen zu werden	61
Öffentlicher Rückschritt und die darauf folgende Panik	62
Ihre Aufgabe besteht nicht darin, die Angst auszulöschen, sondern nur daneben zu stehen.	64

Liebe und Kleine:

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

Kapitel Sieben: Umgang mit Paardynamiken, wenn ein Partner die einzige Pflegeperson ist.....65

Liebe, Grenzen und lernen, das Baby im eigenen Bett zu erziehen.....65

Die verborgene Wahrheit über die Dynamik von Pflegekräften65

Regression: Es ist kein Spiel. Es ist eine Identitätsverschiebung.66

Die beiden wesentlichen Punkte: Regression von Alter und Geschlecht.....67

Wenn Sie die einzige Pflegeperson sind.....68

Kommunikationstipps für die Pflegekraft.....69

Kommunikationstipps für das Baby70

Wenn der Partner überhaupt nicht mitmachen möchte71

Abschließende Gedanken: Sie lernen beide eine neue Sprache72

Kapitel Acht: Wie man gemeinsame Rituale und Routinen aufbaut, die beiden Partnern das Gefühl geben, geborgen zu sein73


Tägliche Liebe, Babyzeit und die sanfte Kraft der Wiederholung.....73

Warum Routinen für ein Baby (sogar ein erwachsenes) so wichtig sind.....73

Rituale schaffen, die geteilt und nicht nur durchgeführt werden74

Emotionale Anker: Worte, Musik und sensorische Signale78

Liebe und Kleine:

<i>Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner</i>	
Einem wöchentlichen Rhythmus erstellen	78
Abschließende Gedanken: Ritual ist keine	
Einschränkung – es ist vorhersehbare Liebe	79
Kapitel Neun: Babykleidung, große Gefühle – Wie unsere	
Kleidung zeigen kann, wer wir wirklich sind	80
Warum Babykleidung so wichtig ist	80
Kleidung, die spricht: Wie Stile das innere Alter	
ausdrücken	81
Die Macht der Windel: Versteckt und doch prägend	82
Hauben, Babyschuhe und die Macht der Details	82
Für Babys und Jungen gleichermaßen	83
Die Herausforderungen hinsichtlich Kosten,	
Speicherplatz und Datenschutz	84
Wenn das Outfit heilt	84
Kleidung die Geschichte erzählen lassen	85
Abschließende Gedanken: Die Seele kleiden	85
 Kapitel Zehn: Ein babyfreundliches Zuhause schaffen.	87
„Wo ist das Baby?“	87
Ein Nest bauen: Die emotionale Landschaft des	
Weltraums	88
Babybedürfnisse treffen auf Erwachsenenräume: Der	
praktische Balanceakt	89
Windeln, Aufbewahrung und Geheimnisse	89
Umgang mit Familie, Besuchern und „Was ist, wenn es	
jemand sieht?“	90
Subtile Symbole der Akzeptanz	90

Liebe und Kleine:

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

Ein letzter Gedanke91

♥ Kapitel Elf: Scham, Angst und warum erwachsene Babys sich verstecken.....92

Die Wunden, die sich unter der Windel verbergen92

Nasse Betten, nasse Hosen und die Demütigungen, die nie vergehen93

Warum erwachsene Babys das Gefühl haben, sich verstecken zu müssen.....94

Wie Heilung aussieht.....94

Ein Hinweis für Pflegekräfte95

Die stille Hoffnung.....95

🧸 Kapitel zwölf: *Grenzen für das erwachsene Baby: Liebe, Sicherheit und die Kanten, die uns halten*97

Warum Grenzen bei der Regression wichtig sind97

Wenn Regression in der Öffentlichkeit geschieht.....98

Grenzen innerhalb des Hauses99

Wenn das Baby mit Grenzen kämpft100

Ermüdung und Grenzen der Pflegekräfte101

mit Liebe über Grenzen spricht102

🌸 Kapitel Dreizehn: Geschlecht, Regressionsalter und nonverbaler Ausdruck bei erwachsenen Babys.....103

💖 Was ist das Regressionsalter?.....103

















🌈 Verständnis des regressiven Geschlechts.....104

😬 Warum erwachsene Babys nicht mehr sprechen.105

✂ Die Bedeutung von Benennung und Ausdruck.....106



















Liebe und Kleine:

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

 Die Rolle der Betreuungsperson: Das Baby im Inneren sehen	107
 Kapitel 14: Unterstützung der psychischen Gesundheit und Heilung durch Regression.....	109
 Warum viele erwachsene Babys mit psychischen Problemen zu kämpfen haben	109
 Regression als Heilungszustand	110
 Die heilende Rolle des Betreuers.....	111
Die psychischen Gesundheitsmuster, die Sie möglicherweise sehen	111
 Wann Sie externe Unterstützung suchen sollten..	112
 Gemeinsam ein sanftes, heilendes Leben gestalten	113
 Kapitel fünfzehn: Wie man <i>mit Fachleuten oder der Familie über die Bedürfnisse erwachsener Babys spricht</i>	114
 Warum es wichtig ist, etwas zu erzählen	114
 Mit Fachleuten sprechen	115
 Mit der Familie oder engen Freunden sprechen ..	115
 Was ist, wenn sie schlecht reagieren?.....	117
 Was trägt dazu bei, dass das Gespräch besser verläuft?.....	117
 Wenn Sie bereit, aber noch nicht mutig sind	118
 Kapitel 16: <i>Babytage gestalten: Zeitpläne, Rhythmen und ein entspanntes Zusammenleben schaffen</i>	120
 Warum Zeitpläne helfen	120

Liebe und Kleine:

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

 Sanfter Start: Babymorgen.....	121
 Mittagsmomente: Babysnacks und sicheres Spielen	122
.....	
 Mittagsschlaf und Ruherituale	122
 Nachts: Beruhigende Schlafenszeitroutinen	123
 Wöchentliche Babyrhythmus-Ideen	123
 Wenn Sie Ihren Tag nicht unter Kontrolle haben .	124
 Gemeinsame Babytage mit einem Partner	124
 Warum das alles wichtig ist.....	125
 Kapitel 17: Die Töpfchenfrage – Toilettenbenutzung, Windelbedarf und Kontrollverlust verstehen.....	126
 Der Zweck von Windeln.....	126
 Regression und Kontrollverlust.....	127
 Bettnässen und die Rückkehr des nächtlichen Babys	128
.....	
 Windeln verschmutzen: Das Tabu, über das niemand spricht.....	128
 Wenn das Töpfchen zum Problem wird	129
 Schuld, Regression und die innere Töpfchenpolizei	130
.....	
 Liebevolle Grenzen setzen.....	131
 Zusammenfassend	131
 Kapitel Achtzehn: <i>Das tägliche Leben mit einem AB-Partner</i>	132

















Liebe und Kleine:

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

 Die großen Schwankungen: „Ich will kein Erwachsener sein“	132
 Hausarbeiten und geteilte Verantwortung.....	133
 Stress, Regression und emotionale Abschaltungen	134
.....	
 Lebensplanung: Lebensmittel, Jobs und Termine	135
 Die Magie der Struktur.....	136
 Es ist eine Partnerschaft, keine Leistung	136
 Zusammenfassend	137
 Kapitel Neunzehn: <i>Bindung, Abhängigkeit und die Macht der einvernehmlichen Kontrolle</i>	138
Was ist Bindung in der AB-Betreuer-Dynamik?	138
 Abhängigkeit: Ein Bedürfnis, keine Schwäche.....	139
 Die heilende Wirkung der einvernehmlichen Kontrolle.....	140
 Vertrauen und der emotionale Schlüssel	141
Aber was ist mit der Pflegekraft?	141
 Zusammenfassend.....	142
 Kapitel 20: <i>Liebe, Berührung und Intimität</i>	143
 Was ist Littlesexp und warum ist es oft nicht sexuell?.....	143
 Wenn Sexualität und Regression koexistieren.....	144
 Beziehungen ohne sexuelle Erwartungen meistern	145
.....	

Liebe und Kleine:

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

 Wenn Intimität beängstigend wirkt.....	146
 Über Einverständnis in Beziehungen mit gemischten Wünschen sprechen.....	146
Wie sieht wahre Liebe aus?	147
 Abschließende Gedanken	148
 Kapitel 21: <i>Wenn es schwer ist</i>	149
 Erschöpfung bei Pflegekräften: Sie ist real und es ist in Ordnung, sie zuzugeben	149
 AB Schamspiralen und emotionaler Rückzug	150
 Wenn du kämpfst – oder wenn sich alles zu viel anfühlt.....	151
 Wenn externe Unterstützung hilft.....	152
 Ihr dürft beide echt sein.....	153
Kapitel 22: <i>Baden, Windeln wechseln und andere Pflegerituale</i>	154
 Baden: Wasser als Willkommen	154
 Windelwechsel: Ein Ritual des Vertrauens.....	155
 Füttern, Anziehen und die Kraft des Rituals	156
 Finden Sie heraus, was für Ihre Dynamik funktioniert.....	156
 Warum Rituale so wichtig sind	157
 Kapitel 23: Öffentliches Leben als Baby	158
 Das emotionale Terrain des „Outseins“	158

Liebe und Kleine:

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

 Möglichkeiten, sich in der Öffentlichkeit wie ein Baby zu benehmen (subtil oder laut).....	159
 Babybedürfnisse mit öffentlichen Pflichten verbinden.....	160
 Als Baby in die Öffentlichkeit gehen – wenn es sicher ist.....	160
 Hinweise für Betreuer: Wenn das Baby in der Öffentlichkeit einen Rückfall erleidet.....	161
 Grenzen, Sicherheit und gegenseitiges Einverständnis	162
 Was passiert, wenn Sie gesehen werden?.....	162
 Letzter Gedanke	163
 Kapitel 24: <i>Kognitive Regression und die innere Welt des kindlichen Geistes</i>	164
 Was ist kognitive Regression?.....	164
 Regressionszeit: Wie das Baby den Tag erlebt.....	165
 Im Kopf eines regressiven Babys.....	165
 Welche Funktionen können sich ändern?.....	166
 Regression kann heilsam sein	167
 Tipps für Pflegekräfte: Dem regressiven Geist begegnen	167
 Wenn Regression zu einem Sicherheitsrisiko wird	168
Dem Babygeist freien Lauf lassen	168
Letzter Gedanke.....	169








Liebe und Kleine:

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner








 Kapitel 25: Bindungsspiel, Kleinkindspiele und geteilte Babyfreude.....	170
 Was ist Bindungsspiel?.....	170
 Die Macht einfacher Spiele.....	171
 Geteilte Freude ist eine heilende Kraft.....	171
 Rituale der Babyfreude	172
 Wenn das Baby schüchtern ist.....	172
  Tipps für Betreuer zum gemeinsamen Spielen	173
 Wenn LittleSPACE nonverbal wird.....	173
 Spielen kann Traumata verursachen	174
 Letzter Gedanke.....	174
 Kapitel 26: <i>Das Babybuch: Rückschritt, Wachstum und emotionale Heilung verfolgen</i>	176
 Warum ein Babybuch für ABs wichtig ist.....	176
 Was kann in ein Babybuch?	177
 Sicher, privat und heilig machen.....	178
  Wenn Sie die Pflegeperson sind	179
 Wenn das Babybuch an schweren Tagen hilft.....	179
Optionale Ergänzungen.....	180
 Letzter Gedanke.....	180
 Kapitel 27: <i>Schlaftraining, Leben im Kinderbett und nächtliche Regression</i>	181
 Warum die Nacht für ABs etwas Besonderes ist	181

Liebe und Kleine:



Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

 Schlaftraining: Ein Ritual der Rückkehr	182
 Leben im Kinderbett: Die Kraft eines sicheren, kleinen Raums	182
 Windeln in der Nacht: Erlaubnis loszulassen	183
 Beruhigende Abendroutinen.....	184
 Nächtliche Regressionsträume.....	185
 Für die Pflegekraft: Tipps für die Nacht	185
 Schlussworte.....	186

Kapitel 28: Zusammenfügen: Ein Leben gestalten, das das Baby in uns ehrt..... 187








 1. Umarme dein ganzes Ich	187
 2. Ein Zuhause schaffen, das sich wie ein Kinderzimmer anfühlt.....	188
 3. Ein sanftes, rhythmisches Leben aufbauen.....	189
 4. Ausgleich zwischen Regression und Erwachsenenleben	189
 5. Beziehungen, die Ihr ganzes Selbst unterstützen	190
 6. Dokumentieren Sie Ihre Reise	190
 Schlussworte.....	191

Kapitel 29: Einem neuen Freund oder Partner die Regression erklären (wenn Sie bereit sind, gesehen zu werden). 192

 1. Erstens: Lass dich würdig sein.....	192
 2. Wähle deinen Moment	193

Liebe und Kleine:

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

 3. Verwenden Sie eine Sprache, die sich für Sie richtig anfühlt	194
 4. Bereiten Sie sich auf Reaktionen vor – freundliche und unfreundliche	195
 5. Geben Sie Raum für Fragen und Verbindung	195
 6. Wenn sie „Ich auch“ sagen	196
 Schlussworte	196
 Kapitel 30: ABDL und Autismus, Trauma oder Neurodivergenz	198
Überlappung und Unterstützung verstehen	198
Die Landschaft verstehen	198
Wahre Geschichten, wahre Gefühle	199
Support, der versteht	200
Was tun mit diesem Verständnis?	201
Abschließend	201
 Kapitel 31: Kinderbetten, Wickeltische und Laufställe im Wohnzimmer	202
Warum das häusliche Umfeld wichtig ist	202
Das Kinderzimmer, neu interpretiert	203
Design für Sicherheit, Privatsphäre und Komfort	204
Kompromisse mit einem Partner	205
Emotionale Auswirkungen: Vom Verstecken zur Heilung	205
Abschließende Gedanken: Kleine Dinge, die sagen: „Du bist zu Hause“	205

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

 Kapitel 32: Der Wert von ABDL-Fiction – Vorstellungskraft, Einsicht und emotionale Resonanz.....	207
Warum Fiktion in einer Welt mit so wenig Repräsentation wichtig ist.....	207
Was diese Geschichten bieten.....	208
Das Problem mit der „Fantasielogik“.....	208
Mit Mitgefühl und Urteilsvermögen lesen	209
Wenn eine Geschichte im Gedächtnis bleibt.....	210
Ein letzter Hinweis: Seien Sie nett zu den Geschichtenerzählern.....	210
 Kapitel 33: Schreiben Sie Ihre eigenen ABDL-Geschichten – Erzählen Sie die Wahrheit über das Baby	211
Warum schreiben?.....	211
Sie müssen kein „Schriftsteller“ sein	212
Worüber man schreiben sollte	212
Eine einfache Schreibaufforderung.....	212
Geschichten nur für Sie (oder zum Teilen).....	213
Geschichten (sanft) in die Realität umsetzen.....	213
Wenn es sich emotional anfühlt.....	214
Ihre Geschichte ist gültig.....	214

Liebe und Kleine:

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

ERSTE WORTE...

Dieses Buch richtet sich an zwei Zielgruppen: an die Adult Babys selbst, ihre Partner oder potenziellen Partner sowie möglicherweise Familienmitglieder und Freunde. Für letztere habe ich einen ersten Rat: NICHT AUSFLIPPEN!

Ja, dieses Buch enthält eine Menge Informationen, Ideen und praktische Erfahrungen, aber denken Sie daran, dass es ganz Ihnen überlassen ist, wie viel Sie davon annehmen und mitnehmen.

Stellen Sie sich das so vor: Sie sind ein kleines Kind, das die Grundrechenarten lernt, und Sie lieben es. Es macht Ihnen Spaß, und Sie sind ziemlich gut darin. Zahlen haben eine Beziehung zu Ihnen, und Sie haben eine Beziehung zu ihnen. Dann, mit etwa zehn Jahren, greifen Sie zufällig zu einem Buch über Differential- und Integralrechnung, Lorentz-Transformationen und die Mathematik von Wurmlochern. Werden Sie ausrasten und das Rechnen aufgeben oder beschließen Sie (wahrscheinlich mit gutem Rat Ihrer Eltern), sich vom Leben Schritt für Schritt weiterentwickeln zu lassen und zu sehen, ob Sie in der Highschool-Algebra aufgeben oder sich für höhere Mathematik entscheiden und partielle Differentialgleichungen als alte Freunde betrachten?

Der Umgang mit etwas so Untypischem wie Erwachsenenbabys und Regression kann ähnlich sein. Man nimmt sich vor, was man braucht und will, und ignoriert den Rest. Es mag vieles geben, was man ignoriert, und das ist auch gut so. Das Thema ist breit gefächert, also wagt euch einfach aufs Abenteuer und schaut, was ihr denkt und fühlt. Wenn ihr ehrlich und ernsthaft seid, wird das Ergebnis großartig sein, egal, ob ihr euch mit einfacher Algebra zufrieden gebt oder um die Fields-Medaille kämpft.

Genieße deine Reise mit der Person, die du bist, oder mit dem Partner, mit dem du verbunden bist. Du weißt zumindest, dass das Leben nie langweilig wird! Das kann ich dir versprechen.

KAPITEL EINS: EIN SANFTER ANFANG

Damit haben Sie nicht gerechnet, oder?

Vielleicht hast du eine Babyflasche ganz hinten im Schrank gefunden. Vielleicht war es ein Schnuller in einer Schublade, ein kleines Outfit, das keinen Sinn ergab, oder ein Gespräch, das plötzlich still, nervös und unerwartet verletzlich wurde. Vielleicht hat dir die Person, die du liebst, eines Abends in die Augen geschaut und etwas gesagt wie: „Du musst mir etwas sagen ...“

Und jetzt bist du hier. Diese Aussage könnte der Vorbote vieler Dinge sein – eine außereheliche Affäre, das Eingeständnis einer bereuten Tat oder Schlimmeres. Doch diese Aussage ist anders. Sie ist ungewöhnlich, sagen wir mal.

Lassen Sie mich etwas sagen, bevor wir fortfahren: Es ist nicht falsch, verwirrt, überrascht oder sogar überwältigt zu sein. Die meisten Menschen haben noch nie von Adult Babies *gehört*. Noch weniger wissen, was es wirklich bedeutet – nicht nur, was das Internet sagt oder was ein Witz in einem Film suggeriert haben könnte. Die Wahrheit ist sanfter. Viel menschlicher. Liebevoller, emotionaler.

Und Ihr Partner auch.

In diesem Buch geht es nicht um kalte Fakten oder klinische Definitionen. Es geht um Herzen – weiche Herzen. Herzen voller Bedürftigkeit. Es geht um Menschen, die tiefe Gefühle haben und Halt brauchen – manchmal im wahrsten Sinne des Wortes. Es geht um jene Momente, in denen jemand, der Ihnen am Herzen liegt, Ihnen eine zarte, zerbrechliche Wahrheit zeigt und darauf vertraut, dass Sie nicht lachen, weggehen oder versuchen, sie zu reparieren.

Das ist es, was ein Adult Baby tut, wenn es Ihnen diesen Teil von sich zeigt: Es bittet Sie, es so zu sehen, wie es wirklich ist, unter all den Umständen.

Lass uns gemeinsam tief durchatmen. Aber es geht nicht nur um sie. Es geht auch um dich, deine Gefühle, deine Reaktionen. Es

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

geht um *ihre* Verantwortung genauso wie um *deine* . Es geht nicht nur um Geben und Nehmen. Wie in jeder Arbeitsbeziehung ist es eine Mischung aus Geben und Nehmen. Wie das in der Praxis funktioniert, ist das wahre Geheimnis einer erfolgreichen Beziehung, die alle Hindernisse meistert. Und täuschen Sie sich nicht. Das ist eine Hürde, aber es könnte schlimmer sein. Sie könnten zugeben, ein Serienmörder zu sein. Aber stattdessen ... nun ja, den Rest kennen Sie ja.

Wie bitte? Sag das nochmal.

Sie fragen sich vielleicht: „Aber warum? Warum sollte jemand noch einmal ein Baby sein wollen?“

Das ist eine berechtigte Frage. Die Antwort ist nicht pauschal. Aber lassen Sie mich Ihnen die Antwort geben, die Ihnen ein liebevoller Betreuer oder Partner geben würde, nicht ein Wissenschaftler oder ein Fremder in einem Forum.

Manche Menschen fühlen sich am sichersten, wenn sie klein sind. Ja, vielleicht ist das einfach so. Manche Menschen *hatten* als Kind nie die Geborgenheit und Sicherheit, die sie brauchten. Das kommt erschreckend häufig vor. Und manche haben viel zu lange die Last der Welt getragen und sind es leid – einfach leid –, immer so zu tun, als wären sie groß und stark. Und für andere bleibt der Grund unbekannt und unergründlich, und das ist auch okay, denn die Realität ist, dass es letztendlich kaum hilft, das Warum zu kennen . Der Wunsch, ein Baby zu sein, bleibt. Mein erster Ratschlag lautet also: Lebe den Moment. Nimm den Tag in die Hand, verschwende keine Zeit damit, der Vergangenheit nachzuhängen. Deine Zukunft basiert auf den Entscheidungen, die du heute triffst, nicht auf irgendeinem Trauma oder schlechter Erziehung aus der Vergangenheit, die du nicht ändern kannst.

Für viele bedeutet Adult Baby zu sein nicht, der Realität zu entfliehen. Es geht darum, den Teil von sich zu finden, der noch Zärtlichkeit braucht. Es geht darum, eine Welt zu schaffen, in der

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

sanfte Dinge okay sind. In der Regeln lieb sind. In der Nickerchen, Kuscheln und einfache Spielsachen erlaubt sind – nicht, weil sich jemand „wie ein Baby benimmt“, sondern weil das seine Wahrheit *ist*. Zumindest ein Teil davon. Das Leben kann hart und unnachgiebig sein, und das Babyalter bietet eine Alternative und einen Ausweg. Aber es geht nicht einfach nur um Flucht. Wäre das so, wäre der Wunsch, wieder ein Baby zu sein, ein billiger und geschmackloser Nervenkitzel noch dazu. Aber um es zu wiederholen: Der Wunsch, in gewisser Weise wieder ein Baby zu sein, bedeutet, eine innere Wahrheit anzuerkennen. Die Popkultur mag auf schwache und oft komische Weise auf das „innere Kind“ verweisen, aber für Adult Babys ist dieses innere Baby wohlbekannt, wird oft gespürt und will unbedingt das „äußere Kind“ sein, nicht nur die innere Version.

Sie bezahlen vielleicht noch Rechnungen, gehen zur Arbeit, kümmern sich um andere und machen beim Abendessen Witze. Doch hinter all dem sehnen sie sich nach der Chance, in den Arm genommen zu werden – nicht metaphorisch, nicht emotional, sondern *wirklich*, umhüllt von Fürsorge und Geborgenheit, als wären sie klein genug, um von jemandem geschützt zu werden, der stärker und sanfter ist als die Welt.

Du fühlst dich vielleicht unsicher. Und du hast völlig recht damit. Ehrlich gesagt kann der Wunsch, wieder ein Baby zu sein, seltsam, merkwürdig und all das sein. Deine Aufgabe ist es jedoch, über diese oberflächliche Reaktion hinauszugehen und die Wahrheit zu suchen. Das kann chaotisch und etwas konfrontierend sein, aber so ist die Wahrheit nun einmal. Die Wahrheit wird dich zwar befreien, aber zuerst wird sie dich konfrontieren und zwingen.

Sie fragen sich vielleicht: „Ist das für immer so? Ist das die ganze Zeit so? Was bedeutet das für mich?“

Das sind berechnete Fragen. Wir werden sie zu gegebener Zeit behutsam beantworten. Dies ist erst der Anfang.

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

Im Moment bitte ich Sie nur, nicht zu versuchen, es zu reparieren oder von sich zu schieben. Noch nicht. Akzeptieren Sie einfach die Wahrheit: Ihr Partner hat Ihnen etwas Zärtliches erzählt. Vielleicht war es ungeschickt. Vielleicht war es ein Schock. Vielleicht hat er geweint oder gestammelt oder es unausgesprochen gelassen und einfach gehofft, Sie würden die Anzeichen bemerken. Solche Dinge kommen selten leichtfertig oder geschliffen heraus. Wie viele große Geständnisse kommen sie unverhohlen und unverhüllt ans Licht, und die erste Reaktion kann sein, davor wegzulaufen und sich zu verstecken. Tun Sie das nicht. Ich kann Ihnen garantieren – und ich habe das im wirklichen Leben erlebt –, dass Sie nach dem Schock und der Überraschung feststellen werden, dass das, was Sie über Adult Babys zu wissen glaubten, größtenteils falsch war. Es war stereotyp, und das Besondere an jedem einzelnen Baby, ob erwachsen oder neugeboren, ist seine Einzigartigkeit und Unberechenbarkeit.

Aber auch wenn du es nicht verstehst, auch wenn es sich seltsam anfühlt, sei dir bewusst: Ihr Bedürfnis, ein Baby zu sein, bedeutet nicht, dass sie kaputt sind. Es bedeutet nicht, dass sie dich als Erwachsene nicht mehr lieben wollen. Es bedeutet nicht, dass du jetzt für alles verantwortlich bist oder dass sich dein Leben über deine Grenzen hinaus verändern muss.

Es bedeutet lediglich, dass die Person, die du liebst, eine kleine Version ihrer selbst in sich trägt – ein echtes inneres Kind, das sehr real ist ... und große Angst vor Zurückweisung hat. Und sie braucht Hilfe, die nur ein Partner oder eine Bezugsperson geben kann. Aber die Belohnung kann bemerkenswert sein. Glaub mir, ich habe das schon erlebt, und das gedeihende erwachsene Baby ist im Vergleich zu dem, was vorher da war, ein beeindruckender Anblick.

Sie werden im Laufe der Zeit lernen, dass nicht jedes Adult Baby Windeln möchte. Manche wollen sie. Manche nicht. Die meisten jedoch schon. Manche fühlen sich in Stresssituationen wie ein Baby. Andere leben ganztagig als Kleinkind und richten ihr

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

Leben danach aus. Manche wünschen sich eine „Mama“ oder einen „Papa“. Andere wünschen sich einfach nur einen sicheren Freund, der sie versteht. Manche brauchen Regeln und Struktur. Andere wünschen sich ein ruhiges, privates Gefühl von Freiheit. Doch egal, wie es aussieht, die Wahrheit dahinter ist dieselbe: Liebe, Geborgenheit, Geborgenheit und Akzeptanz.

Du musst niemand sein, der du nicht bist. Du musst dich nicht in die Vollzeitpflege stürzen. Tatsächlich tun das nur wenige, und niemand muss es wirklich. Es geht darum, die Dinge für euch beide zu klären. Du musst nicht einmal heute alles vollständig verstehen.

Aber man *darf* gespannt sein.

Sie *können* mit sanfter, aber bestimmter Stimme Fragen stellen.

Und Sie *können* sich neben Ihren Partner setzen, seine Hand halten und sagen: „Vielleicht verstehe ich es noch nicht ... aber ich möchte es versuchen.“

Das bedeutet mehr, als du denkst. Und ich weiß, das ist keine einfache Antwort. Vielleicht willst du es gar nicht wirklich versuchen und hast es vielleicht noch nicht verstanden. Das ist auch in Ordnung. Es zu verstehen kommt meist sowieso später. Es zu versuchen, ist jedoch eine Entscheidung, die nur du treffen kannst. Auch hier ist die Reaktion eines Partners, der nur hört, dass du es versuchen willst, wunderbar. Denk daran: Bisher hat noch niemand versucht, sie zu verstehen oder ihr inneres Wesen zu akzeptieren. Wahrscheinlich bist du der Erste.

Also, lass dir Zeit. Es gibt hier keine Eile. Du musst nichts ändern. Sei einfach da, mit offenem Herzen. Du tust bereits etwas Schönes. Und ich bin Seite für Seite bei dir. Auf meinem T-Shirt steht tatsächlich: „Been there, done that“

Also, wie sieht das aus?

Schauen wir uns einige typische Beispiele an, um eine Vorstellung davon zu bekommen, was in realen Szenarien passieren könnte.

Lernen Sie Sarah und Daniel kennen

Sarah war fast drei Jahre mit Daniel zusammen, als er es ihr erzählte.

„Ich erinnere mich genau an den Moment“, sagt sie. „Wir lagen im Bett, und er war so still. Er drehte sich ständig um, als könnte er es sich nicht bequem machen, und schließlich sagte er: ‚Mit mir stimmt etwas nicht.‘ Mir wurde ganz flau im Magen. Ich dachte, er hätte mich vielleicht betrogen oder etwas Schlimmes getan.“

Stattdessen holte er einen kleinen Schnuller aus der Schublade seines Nachttischs und hielt ihn wie ein zerbrechliches Geheimnis in der Hand. Er steckte ihn nicht in den Mund und fragte auch nichts. Er ließ sie ihn einfach sehen.

Und dann sagte er: „Manchmal fühle ich mich innerlich ganz klein. Als müsste man mich wie ein Baby umsorgen. Ich weiß, das ist dumm. Ich habe es noch nie jemandem erzählt.“

Sarah sagte zunächst nichts. Sie wusste nicht, was sie sagen sollte. Sie war nicht wütend. Sie hatte nicht einmal Angst. Nur ... unsicher.

„Aber als ich ihn ansah“, erinnert sie sich, „sah er verängstigt aus. Als ob er dachte, ich würde ihn auslachen oder verlassen.“

Liebe und Kleine:

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

Sie tat es nicht. Stattdessen legte sie ihre Hand auf seine und fragte: „Gibt dir das ein Gefühl der Sicherheit?“

Er nickte.

Und das war der Beginn ihrer Reise zu etwas, das wunderbar sein könnte.

Natürlich ist nicht jede Geschichte gleich. Manche entdecken diese Seite ihres Partners zufällig und sind schockiert. Manche fühlen sich betrogen – nicht, weil ihr Partner im Unrecht Trost braucht, sondern weil die Wahrheit so plötzlich ans Licht kam. Wenn du dich so fühlst, ist das auch okay.

Du darfst Fragen haben. Du darfst fühlen, was immer du fühlst. Du darfst dir auch Zeit lassen. Diese Reise erfordert nicht, dass du über Nacht ein anderer Mensch wirst. Sie erfordert lediglich *Neugier*, *Freundlichkeit* und ein offenes und williges Herz. Es ist eine gemeinsame Reise, und die meisten Reisen haben Nebestrecken, holprige Abschnitte, aber auch schöne Straßen und großartige Landschaften.

Und es hilft, diese überraschende Tatsache zu wissen: Adult Babys verstellen sich nicht. Sie benehmen sich nicht kindisch. Sie sind nicht kaputt und versuchen auch nicht, jemanden zu manipulieren. Sie sind Menschen – sanfte, komplexe Menschen –, die die Welt mit einem Teil von sich erleben, der zutiefst verletzlich, zutiefst sensibel und pflegebedürftig ist. Wenn du denkst, dass es für dich schwer ist, stell dir vor, wie es für sie ist. Lass dir diesen Gedanken einen Moment Zeit, um ihn zu verarbeiten.

Was bedeutet „Adult Baby“ wirklich?

Lassen Sie mich Ihnen zunächst sagen, was es nicht bedeutet.

Liebe und Kleine:

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

Das heißt nicht, dass sie nicht mehr dein Partner sein wollen. Das heißt nicht, dass sie *ständig verhätschelt werden wollen* . Und es heißt ganz sicher nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt, wenn du Schwierigkeiten hast, es zu verstehen.

kann Folgendes bedeuten:

Es könnte bedeuten, dass Ihr Partner eine weiche Decke und jemanden zum Wiegen braucht, wenn es zu laut wird. Mein Partner rastet bei Gewittern aus und braucht mummrigen Trost. Das war schon immer so. Warum? Ich weiß es nicht und es spielt auch keine Rolle.

Das kann bedeuten, dass sie warme Milch aus der Flasche trinken, auf Ihrem Schoß liegen oder etwas tragen möchten, das ihnen hilft, sich klein zu fühlen.

Das kann bedeuten, dass sie klare Routinen, Mittagsschlafzeiten, Kuscheln oder sogar Regeln wie „Keine Handys in der kurzen Zeit“ wollen. Sie wollen einen Aspekt der Kindheit, der Aufsicht und Regeln bedeutet.

Es kann auch bedeuten, dass sie einfach das Gefühl haben möchten, dass jemand das Sagen hat, sodass sie das für eine gewisse Zeit nicht tun müssen .

Manche Menschen sind die ganze Zeit wie ein erwachsenes Baby. Andere brauchen es nur ab und zu . Manche wollen Windeln. Manche denken nie darüber nach. Manche wünschen sich einen Partner, der sich um sie kümmert, und andere sind zufrieden, wenn sie sich einfach in Ruhe zurückentwickeln können.

Es gibt nicht nur eine Art, ein Baby zu sein.

Doch was sie alle gemeinsam haben, ist der Wunsch, sich sicher genug zu fühlen, um verletzlich zu sein.

Jake und Mira: Eine andere Art von Stärke

Mira war Krankenschwester – praktisch veranlagt, konzentriert, zutiefst liebevoll, aber immer schnell unterwegs. Jake, ihr Partner, war schon immer etwas

Liebe und Kleine:

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

empfindlich gewesen, aber das störte sie nicht. Sie mochte seine Ruhe und seine Sorgfalt. Doch eines Nachts, nach einer langen Schicht, kam sie nach Hause und fand Jake zusammengerollt in einer Decke auf dem Boden liegen. Er hielt ein Stoffhäschen im Arm und beobachtete *Bluey* mit dem Daumen im Maul.

„Ich wusste nicht, was ich tun sollte“, sagt Mira. „Mein erster Gedanke war: Geht es ihm gut? Ist das ein Nervenzusammenbruch?“

Doch als sie sich neben ihn setzte, sah er sie mit Tränen in den Augen an und sagte: „Ich dachte, du wärst noch nicht zu Hause. Es tut mir leid.“

Er war beschämt. Aber Mira schrie nicht. Sie stürmte nicht hinaus. Sie blieb einfach bei ihm.

„Ich glaube, das war das erste Mal, dass ich ihn wirklich sah“, sagt sie heute. „Nicht den Erwachsenen. Das Baby in ihm. Und als ich verstand, dass er weder etwas Gefährliches noch Respektloses tat – er war einfach nur *klein* –, wurde mir klar, dass ich nicht dagegen ankämpfen musste. Ich konnte lernen, ihn auch in diesem Moment zu lieben.“ Es war der Beginn von etwas Neuem.

Sie begannen, Zeit mit dem Baby in ihre Wochenenden einzubauen. Samstagmorgens gab es dann „Kuscheln und Zeichentrickfilme“. Sie nähte ihm sogar eine kleine, weiche Decke mit seinem Namen darauf. Und langsam entdeckten beide etwas Neues: eine Zärtlichkeit in ihrer Beziehung, die es vorher nie gegeben hatte.

Liebe und Kleine:

Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner

Nicht jeder möchte pflegen. Nicht jeder kann es. Doch manchmal, wenn die Angst verfliegt, bleibt etwas überraschend Schönes: Intimität ohne Erwartungen.

Vertrauen ohne Leistung. Ein sicherer Ort, an dem jemand in deiner Liebe ruhen kann.

Also... was jetzt?

Jetzt atme durch. Nimm dir einen Moment Zeit, um deine Gedanken zu sammeln. Leg das Buch bei Bedarf weg und geh in den Garten oder koche, wenn dir das gefällt. Oder mach einen Spaziergang, um zur Ruhe zu kommen.

Jetzt werden Ihnen vielleicht Dinge auffallen : Wie Ihr Partner etwas anders spricht, wenn er sich klein fühlt. Wie seine Augen beim Anblick eines Kuscheltiers oder eines Schlafliedes leuchten. Wie er dahinzuschmelzen scheint, wenn jemand sagt: „Schon gut, Baby, ich halte dich.“

Seien Sie neugierig. Stellen Sie Fragen wie:

„Was hilft dir, dich sicher zu fühlen, wenn du klein bist?“

„Kann ich irgendetwas tun, um Sie zu trösten?“

„Woher wissen Sie, wann Sie Zeit mit Ihrem Baby brauchen?“

Du musst nicht mit Flaschen und Lätzchen einspringen.

Allein das Stellen der Fragen sagt deinem Partner etwas Wichtiges: *Ich sehe dich. Ich möchte dich verstehen.*

Man kann völlig ahnungslos über Adult Babys sein, aber Fragen zu stellen, bedeutet ihnen alles. Und weil man Antworten aus erster Hand bekommt, kann der ganze Unsinn, den man in den sozialen Medien sieht und liest, in den Mülleimer geworfen werden, in den er gehört. In einer Welt, in der sich so viele Adult Babys aus Scham verstecken, ist schon die Bereitschaft zu fragen ein Akt der Liebe. Und selbst wenn man nicht viel weiter kommt, tut man etwas Bemerkenswertes.

*Liebe und Kleine:
Beziehungen meistern mit Ein Adult Baby Partner*

Aus dem Herzen der Pflegekraft

Es wird weitere Kapitel für Regeln und Routinen geben. Für Konflikte und Grenzen. Für Fragen zu Windeln, Sex, Kleidung, Schlafenszeit, Struktur und Leben. Du musst heute nicht alles herausfinden.

Aber hier, in diesem ersten Kapitel, müssen Sie nur Folgendes wissen:

Du darfst dich unsicher fühlen. Du darfst dein eigenes Tempo bestimmen. Du darfst erwachsen sein, auch wenn dein Partner sich manchmal wie ein Baby fühlen muss. Und wenn du dich entscheidest zu bleiben, zu lernen und zu erforschen, könnte eure Beziehung intimer, ehrlicher und spielerischer werden, als du es dir je vorgestellt hast.

Ein kleiner Schritt nach dem anderen.

Ich werde ihn mit Ihnen gehen, weil ich ihn schon einmal gegangen bin.

KAPITEL ZWEI: DIE GEFÜHLSWELT EINES ADULT BABYS

Lassen Sie uns für einen Moment alles langsamer angehen.

Du hast gerade etwas Wichtiges über deinen Partner oder eine Person erfahren, die dir am Herzen liegt. Er oder sie hat dir erzählt, dass er oder sie ein *Adult Baby* ist, und obwohl du es vielleicht noch nicht verstehst, hast du dich entschieden, zuzuhören und zu bleiben. Allein das macht dich zu etwas Besonderem in seiner Welt – jemand, dem man trauen kann, die Wahrheit zu sagen.

Aber jetzt fragen Sie sich vielleicht: *Was geht wirklich in ihnen vor?*

Sie haben den Schnuller gesehen. Sie haben das Wort „Baby“ gehört. Vielleicht haben Sie Ihr Baby sogar schon einmal in eine Decke eingekuschelt oder leise sprechen sehen. Doch unter all dem – unter der Kleidung, den Spielsachen und den alltäglichen Dingen – geschieht etwas noch viel Zärtlicheres.

Reden wir darüber. Reden wir über den Kern der Sache. Denn ein Adult Baby zu sein bedeutet nicht nur, Baby-Dinge zu *tun*. Es geht darum, sich innerlich wie ein Baby zu *fühlen*. Und für viele ist dieses Gefühl realer, als Worte es beschreiben können.

Das kleine Innere

In manchen Erwachsenen steckt ein sanfter, stiller Raum, ein Teil von ihnen, der nie so aufgewachsen ist, wie die Welt es erwartet hat. Nicht auf kindliche Weise. Nicht auf egoistische Weise. Sondern auf eine zutiefst emotionale Weise.

Dieser Teil von ihnen sehnt sich vielleicht danach, gehalten oder gewickelt zu werden, sanfte Stimmen zu hören, die sagen: „Du bist jetzt in Sicherheit“ oder dass sich jemand anderes um die kleinen Dinge kümmert. Es kann der Wunsch sein, nach dem Weinen getröstet zu werden und nicht gefragt zu werden. Es kann