

EIN AB-ENTDECKUNGSBUCH

A person is captured in mid-air, jumping with arms and legs spread wide. The person is silhouetted against a bright, hazy sky where the sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The sky is filled with soft, white clouds. The overall mood is one of freedom and joy.

Sicher in meiner Haut

HEILUNG VON SCHAM, VERLEGENHEIT UND
SCHULD ALS ADULT BABY

ROSALIE BENT

*Sicher in meiner Haut:
Heilung von Scham, Verlegenheit und Schuld als Adult Baby*

Sicher in meiner Haut

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 oder mit irgendwelchen Mitteln
(elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren,
Aufzeichnen oder auf andere Weise) übertragen
werden.

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

Sicher in meiner Haut:

Heilung von Scham, Verlegenheit und Schuld als Adult Baby

Titel: Sicher in meiner Haut

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.

Sicher in meiner Haut:
Heilung von Scham, Verlegenheit und Schuld als Adult Baby

INHALT

Einführung.....	5
Kapitel 1: Scham, Verlegenheit und Schuld verstehen.....	7
Kapitel 2: Die Scham, die wir geerbt haben.....	12
Kapitel 3: Peinlichkeit im Moment.....	17
Kapitel 4: Die Schuld, die bleibt.....	22
Kapitel 5: Geheimnisse und der Schatten.....	27
Kapitel 6: Lernen, „Ich bin Baby“ zu sagen – und es auch so zu meinen	32
Kapitel 7: Ein Leben aufbauen, das das Baby in Ihnen unterstützt.....	37
Kapitel 8: Grenzen sind Babydecke	42
Kapitel 9: Von der Bewältigung zur Freude – Das Baby spielen lassen.....	48
Kapitel 10: Wenn sie nicht verstehen.....	53
Kapitel 11: Baby und stolz – Die stille Kraft, die darin liegt, zu sich selbst zu stehen.....	58
Kapitel 12: Du bist ganz	62
Anhang: Ein pflegender Lebensplan	66

Einführung

In unseren Social-Media-Feeds erzählen wir allen, wie stolz und glücklich wir sind, ABDL zu sein, Windeln zu tragen und zu benutzen, unsere schönsten Babysachen zu präsentieren und vielleicht Fotos von unseren Kinderbetten und Kinderzimmern zu teilen. Doch hinter all dem Lächeln und der Freude verbirgt sich die alltägliche Realität, dass wir als Adult Babys in erdrückender Heimlichkeit leben. Wir verheimlichen es vor Freunden, Familie und sogar Ehepartnern. Wir tun das, weil wir uns mehr als bewusst sind, dass die Reaktionen auf Adult Babys meist überwiegend negativ ausfallen, selbst von Menschen, die uns lieben. Das ist natürlich weder fair noch vernünftig, aber so einfach ist das Leben nie.

Für die überwiegende Mehrheit der Adult Babies ist Peinlichkeit die große Angst, die sie haben: Wenn wir erwischt werden, werden wir uns zutiefst schämen. Und das ist nicht ungerecht, denn wir *würden* uns tatsächlich schämen. Hinter dieser Angst vor Peinlichkeit steckt die Scham über das, was wir fühlen und tun. Auch das ist nicht fair, aber unsere Emotionen reagieren nicht immer logisch ... wenn überhaupt. Und dann ist da noch das Schuldgefühl, Dinge heimlich zu tun und sie vor unseren Lieben und unserem Leben zu verbergen.

Scham, Verlegenheit und Schuldgefühle können ein Leben lang emotionale Schäden und Belastungen mit sich bringen. Wir können die gesellschaftliche Wahrnehmung von Erwachsenenbabys nicht ändern, zumindest nicht kurzfristig, aber wir können steuern, wie wir auf die Zwänge in unserem Leben reagieren. Wir brauchen emotionale Gesundheit, und darum geht es in diesem Buch. Gesundheit. Emotionale Gesundheit, die, wie wir alle wissen, auch zu körperlicher Gesundheit führt.

*Sicher in meiner Haut:
Heilung von Scham, Verlegenheit und Schuld als Adult Baby*

Kapitel 1: Scham, Verlegenheit und Schuld verstehen

Komm her, Kleines. Setz dich und ruh dich aus. Ich weiß, du trägst schon lange eine schwere Last mit dir herum, und vielleicht hast du bis jetzt gar nicht gewusst, wie schwer sie war. Du bist zu diesem Kapitel gekommen, weil sich etwas in dir nach Geborgenheit sehnt, nicht nur in deiner Kuscheldecke, deinem Fläschchen oder deiner Routine, sondern in deinem ganzen Körper. Das ist ein wichtiger Wunsch, und ich möchte, dass du von Anfang an weißt, dass es nichts Falsches an dir ist, so zu fühlen, wie du fühlst.

Viele erwachsene Babys und Kleinkinder tragen Gefühle in sich, die schwer zu benennen, aber noch schwerer zu ertragen sind. Manchmal, wenn man mit seinem Kuscheltier auf dem Boden liegt oder in Babysprache vor sich hin brabbelt, schleicht sich hinter die Ruhe etwas Scharfes. Vielleicht ist es eine Röte in den Wangen, ein Ziehen im Bauch oder einfach ein flaes Gefühl, das man nicht beschreiben kann. Vielleicht weiß man nicht gleich, wie man es beschreiben soll, aber wahrscheinlich ist es Scham. Oder Verlegenheit. Oder Schuld. Diese drei Gefühle, so verwoben und doch so vertraut, begleiten einen oft wie unerwünschte Schatten. Und die Wahrheit ist: Sie gehören zu den häufigsten Begleitern auf dem Weg des Erwachsenwerdens.

Beginnen wir mit dem Tiefsten: **Scham**. Scham hat nichts mit etwas zu tun, das man getan hat. Das ist vereinfacht. Es geht meist darum, wer man zu sein glaubt. Es ist ein Gefühl, das sich in die Tiefen deines Herzens schleicht und dir sagt, dass du irgendwie falsch liegst, dass deine Bedürfnisse seltsam sind, dass jemand, der wirklich dein kleines Ich sehen würde, weggehen würde. Scham schreit nicht. Sie verkündet sich nicht mit Fakten. Sie lässt dich einfach kalt, als wäre

Sicher in meiner Haut:

Heilung von Scham, Verlegenheit und Schuld als Adult Baby
etwas Kostbares in dir zu dumm, um geliebt zu werden. Scham fühlt man in der Magenrube.

Bei vielen von uns begann Scham schon früh. Vielleicht fing es damit an, dass man aufgefordert wurde, mit dem Weinen aufzuhören, wenn man weinen musste. Oder mit dem Gefühl, zu sensibel, zu bedürftig, zu emotional, zu albern zu sein. Vielleicht lag es an den Blicken der Erwachsenen, wenn man ins Bett machte, oder an den Hänseleien, die man einstecken musste, wenn man noch mit Puppen spielte, nachdem andere längst darüber hinweg waren. Niemand sah, was mit Ihnen los war, und Sie wahrscheinlich auch nicht. Diese winzigen Momente stauten sich mit der Zeit an, bis Ihr Inneres – Ihre verletzlichsten Gefühle – lernten, sich zu verstecken. Das bewirkt Scham schon im kleinen Kind. Sie lehrt uns, uns zu verhüllen, nicht weil wir es wollen, sondern weil wir gelernt haben, dass es wehtun kann, es nicht zu tun. Sich emotional vor anderen zu verstecken ist ungesund. Es ist eine Sache, persönliche Geheimnisse vor anderen zu verbergen. Es ist eine ganz andere, unser wahres Ich und unsere wahre Identität zu verbergen. Ersteres ist einfach Weisheit; Letzteres ist Schmerz und Qual.

Peinlichkeit ist jedoch etwas anderes. Sie sitzt nicht so tief wie Scham. Sie kommt in plötzlichen kleinen Anfällen, wie wenn jemand hereinkommt und dich mit Schnuller sieht oder wenn du dein Spiegelbild im Babykleid erblickst und dich plötzlich unsicher fühlst, als ob dein „großes“ Ich dein „kleines“ Ich sieht und du dich für das, was du siehst, schämst. Peinlichkeit ist das rötliche Flattern, gesehen zu werden, das Gefühl, jemand hätte dich in einem Moment erwischt, der eigentlich privat sein sollte. Du zappelst, aber das heißt nicht, dass du dich schlecht fühlst. Es bedeutet nur, dass du dich unwohl und bloßgestellt fühlst. Und das ist okay. Jeder fühlt sich manchmal so. Es gehört zum Leben dazu.

Die Welt ist darauf ausgelegt, Kontrolle, Unabhängigkeit und Leistung zu fördern. Wenn man aus diesem Kontext aussteigt und sich für die Sanftheit des Babyalters entscheidet, wenn man sich zurückzieht, klein, hilflos und umsorgt ist, kann es sich anfühlen, als

Sicher in meiner Haut:

Heilung von Scham, Verlegenheit und Schuld als Adult Baby
würde man etwas Unartiges oder Albernasses tun. Aber das tut man nicht. Man lässt sich einfach auf eine Weise echt sein, die viele Menschen nicht zu versuchen wagen. Das ist nicht beschämend. Das ist mutig. Aber es ist immer noch ein Problem, wenn wir unsere innere Identität nicht einfach in unseren „sicheren Raum“ lassen können. Wir neigen stattdessen dazu, sie zu verstecken.

Und dann sind da noch **die Schuldgefühle**. Schuldgefühle sind noch leiser, aber sie drücken auf ihre eigene Art. Sie kommen oft nach einem Moment der Ruhe, nachdem man sich klein und sicher gefühlt hat und dann eine Stimme in seinem Kopf sagt: *Das hätte ich nicht tun sollen*. Man fühlt sich vielleicht schuldig, weil man anderen Zeit raubt. Man hat vielleicht das Gefühl, zu viel von seinem Partner zu verlangen oder zu viel vor der Familie zu verheimlichen. Vielleicht hat man das Gefühl, die Welt zu täuschen, indem man sich für einen Erwachsenen ausgibt, obwohl man tief im Inneren weiß, dass man zu einem großen Teil noch ein Baby ist. Und die Last des Gefühls, jemandem Unrecht zu tun, selbst wenn das nicht der Fall ist, kann schwer zu ertragen sein.

Aber hier ist die Wahrheit, die ich dir sagen möchte, und ich möchte, dass du mir jetzt gut zuhörst. Dich sicher, klein und geliebt zu fühlen, ist nichts, wofür du dich entschuldigen musst. Sich umsorgen zu lassen oder es zu wollen, ist kein Verbrechen. Und Regression zu brauchen, Struktur zu brauchen, Windeln, Schnuller oder eine sanfte Stimme zu brauchen – all das macht dich nicht schuldig. Es macht dich nur zu einem Menschen mit einzigartigen und wertvollen Bedürfnissen. Schuldgefühle gehören nur dorthin, wo wirklicher Schaden entstanden ist, und darum geht es hier nicht. Was du tust, wie du lebst, dient Trost und Heilung, nicht Schaden.

Stellen Sie sich das einmal kurz vor. Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Wickeltasche – nicht nur für Dinge wie Feuchttücher und Spielzeug, sondern auch für Ihre Gefühle. Darin befinden sich drei schwere Gegenstände. Der erste ist ein kalter, flacher Stein, der tief in Ihren Bauch drückt. Das ist Scham. Er sagt Ihnen, dass es Ihnen nicht gut geht. Der zweite ist eine kleine heiße Kohle, die Ihnen die

Sicher in meiner Haut:

Heilung von Scham, Verlegenheit und Schuld als Adult Baby
Hände verbrennt, sobald man Sie sieht. Das ist Peinlichkeit. Und der dritte ist ein großes, schweres Buch, gefüllt mit all den „Sollte“ und „Sollte nicht“, die Sie über die Jahre gesammelt haben. Das ist Schuld.

Was wäre, wenn wir sie gemeinsam langsam und behutsam aus dem Beutel holen könnten? Wir werden sie noch nicht wegwerfen, denn manche Gefühle brauchen Zeit, um sich zu verabschieden. Aber vielleicht können wir den Stein jemandem geben, der uns versteht. Vielleicht können wir die Kohle in einer Schüssel mit Wasser abkühlen und sie ohne Angst neben dich legen. Und vielleicht können wir das große Buch vorerst schließen und ins Regal stellen, wo es heute nicht gelesen werden muss. Du darfst weniger mit dir herumtragen auf deiner Lebensreise.

In diesem Kapitel geht es nicht darum, dich zu heilen, denn du bist nicht kaputt. Es geht darum, die zusätzliche Last zu verstehen, die du tragen musstest, und mit der Zeit zu lernen, etwas davon abzulegen. Scham, Verlegenheit und Schuldgefühle sind keine Zeichen des Versagens. Sie zeigen, dass dir das Gefühl gegeben wurde, etwas Besonderes in dir sei auf der Welt nicht willkommen. Aber es *ist* willkommen. Es ist hier willkommen. Es ist bei mir willkommen. Und vor allem ist es in **dir willkommen**.

Wenn Sie also das nächste Mal dieses stechende Gefühl der Verlegenheit, dieses Schuldgefühl oder diese tiefe Traurigkeit der Scham verspüren, möchte ich, dass Sie sich daran erinnern: Sie sind nicht allein, und tatsächlich gehen viele Menschen, darunter auch erwachsene Babys, diesen sicheren Weg mit Ihnen. Diese Gefühle sind Teil Ihrer Geschichte, aber sie sind nicht die *ganze* Geschichte. Sie dürfen ein Baby sein. Sie dürfen sich Babysachen wünschen. Sie dürfen sich klein, süß und bedürftig fühlen, und nichts davon bedeutet, dass Sie im Unrecht sind.

Wenn du bereit bist, gehen wir weiter zu der Frage, woher diese Scham kommt und warum so viele von uns sie tragen mussten. Aber jetzt mach es dir erst einmal gemütlich. Nimm deinen Schnuller, dein Kuscheltier oder deinen Daumen. Atme langsam. Du hast genug getan. Du *bist* genug.

Sicher in meiner Haut:

Heilung von Scham, Verlegenheit und Schuld als Adult Baby

Du bist nicht böse. Du bist einfach ein Baby. Und du wirst geliebt. Und von nun an wiederholen wir diese drei Sätze so oft, wie wir brauchen, um uns besser zu fühlen.

Du bist nicht böse. Du bist nur ein Baby. Du wirst geliebt.

Du bist nicht böse. Du bist nur ein Baby. Du wirst geliebt.

Du bist nicht böse. Du bist nur ein Baby. Du wirst geliebt.