

EIN AB-ENTDECKUNGSBUCH

DYLAN LEWIS

HOCH ANGESEHENER AB DL-PSYCHOLOGIE-AUTOR

A silhouette of a woman holding a child, set against a warm, orange-hued sunset background. The sun is visible as a bright circle on the right side, partially obscured by the text.

DIE IDENTITÄT DES ERWACHSENEN BABYS

HEILUNG VON KINDHEITSTRAUMATA

Die Identität des erwachsenen Babys – *Heilung von Kindheitstraumata*

von
Dylan Lewis

Erstveröffentlichung 2019 Copyright © Dylan Lewis
Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers und des 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.

Titel: Die Identität des erwachsenen Babys –
Heilung von Kindheitstraumata

Autor: Dylan Lewis

Herausgeber: Michael Bent

Herausgeber: AB Discovery

© 2019

www.abdiscovery.com.au

Hingabe:

Meiner Frau für ihre beständige Liebe und Weisheit.

*Für Rosalie Bent und Michael Bent, die der Welt
gezeigt haben, dass erwachsene Babys nicht
wütend, böse oder allein sind.*

*Donald Woods Winnicott sei Dank für seine tiefe
Menschlichkeit.*

Inhalt

Vorwort	7
1. Einleitung.....	9
2. Die verlorene Welt der Kindheit – Bindungstheorie	14
3. Die verlorene Welt der Kindheit – Die kindliche Psyche	21
4. Wenn es schiefgeht	30
Das falsche Selbst	41
5. Die Ursprünge der AB-Identität – Unsichere Bindung.	44
Unterschiede zwischen ABs	47
6. Die Ursprünge der AB-Identität – Trauma und Dissoziation	50
Dissoziation	54
Auslösen.....	56
Fressattacken und Erbrechen.....	57
Der Dissoziationscharakter für ABs	60
Zwei Faktoren – Unsichere Bindung + Dissoziiertes Trauma.....	65
7. Anfänge, Verleugnung, Verdrängung und innerer Konflikt	67
Verleugnung und Verdrängung.....	70
Interner Konflikt.....	74
Falsches Selbst.....	76
8. Winnicott und die Kinderpersona.....	80
9. Die rettende Gnade	87
Selbstnährende und Übergangsobjekte.....	89

Die Identität des erwachsenen Babys

Heilung von Kindheitstraumata

Die Verbindung zum wahren Selbst wiederherstellen	93
Spiegelung	95
Unsere Körper bewohnen	97
Unschuldiges, gesundes Spiel	98
Befreiung und Vervollständigung des Selbst durch den Zugang zur Identität eines anderen Geschlechts.....	100
Heilung.....	101
Regression?	103
10. Die kindliche Persönlichkeit.....	107
Charakter der Persona.....	108
11. Eine gesunde Identität.....	118
Beratung und Integration.....	119
Die gesunde AB-Identität	121
Verschieden und gleich	123
Nachtrag – Online-ABDL-Foren und die Grenzen der Selbsthilfe	125
Referenzen – Kommentierte Liste	128

Vorwort



Man sagt, dass *niemand die Kindheit unbeschadet übersteht* .

Dies ist eine jener Binsenweisheiten, die anerkennt, dass wir alle Narben und Lasten aus unserer Kindheit mit uns herumtragen. Trotz aller Bemühungen von Eltern, Familie, Lehrern und unserem Umfeld gibt es immer wieder Dinge, die wir im Laufe unseres Lebens übernehmen und die uns später Schwierigkeiten bereiten. Eltern sind nicht perfekt und Mary Poppins gibt es nicht. Das Leben ist voller Fehler, Schwächen und Versagen, selbst bei den besten Menschen. Glücklicherweise sind diese Probleme aus der Kindheit für die meisten von uns relativ geringfügig und gut zu bewältigen.

Aber nicht jeder hat so viel Glück.

Für manche Menschen sind „*Stell dich nicht so an*“ oder „*Sag einfach nein*“ völlig unzureichende – und ignorante – Reaktionen auf ihre Probleme. Das gilt insbesondere für Adult Babies.

Wir wissen schon länger, dass der Drang, Windeln zu tragen, sich wie ein Baby zu benehmen oder die Kindheit wiederzuerleben, mehr ist als eine bloße Marotte, die wir nach Belieben annehmen oder ablegen können. Es ist jedoch weder eine heilbare Sucht noch ein Fetisch, der sich einfach wegdiskutieren lässt. Es ist etwas viel Komplexeres und mit unserem Wesen eng verwoben.

Ironischerweise hat es seine Wurzeln oft schon in der frühen Kindheit, im Säuglings- und Kleinkindalter.

Doch was genau veranlasst ein Kind unter tausend, sich ein Leben lang nach Windeln und den Elementen der Kindheit zu sehnen? Die meisten von uns stammen aus sogenannten „guten Familien“, und dennoch tragen wir Windeln oder nassen ins Bett und sehnen uns nach der Geborgenheit und den Erfahrungen der Babyzeit.

Dylan Lewis' Buch taucht tief in diese Thematik ein und versucht zu verstehen, warum wir trotz guter Familien und Eltern so sind, wie wir sind.

Wir alle sind in gewissem Maße... ein verletztes Kind. Doch bei manchen von uns wirken sich diese Wunden auf eine bizarre und kraftvolle Weise sehr tiefgreifend aus – Windeln.

Möge Verständnis erblühen und Heilung durch es fließen.

Michael Bent

1. Einleitung



Ein erwachsenes Baby zu sein, ist eine Minderheitenidentität.

Es basiert auf einem abweichenden Selbstverständnis – erwachsene Babys besitzen eine subjektiv reale kindliche Persönlichkeit als wesentlichen und permanenten Bestandteil ihrer Psyche. Diese oft lange verleugnete Persönlichkeit prägt die charakteristischen Verhaltensweisen der erwachsenen Babys – eine Vorliebe für Windeln, Kuscheltiere, Schnuller, Babykleidung usw.

Die AB-Identität hält diese Symbole der Kindheit stets im Blick. Sie sind wie ein leuchtendes Neonschild, das auf die Ursprünge und das Wesen der Identität hinweist.

Paradoxerweise wollen viele Erwachsene, die sich selbst als „erwachsenes Baby“ bezeichnen, nicht zu tief in sich hineinsehen oder in ihre Kindheit zurückblicken. Ich selbst bin ein solches „erwachsenes Baby“. Für mich war der Blick nach innen eine schmerzhaft und beängstigende Vorstellung.

Warum? Weil ich befürchtete, meine schlimmsten Befürchtungen zu bestätigen, wenn ich zu tief in mich hineinhorchte – dass ich zerbrochen war – unwiderruflich zerbrochen, ohne jede Hoffnung auf Heilung. Genauer gesagt, würde

ich bestätigen, dass mein AB-Status die Ursache für diese Zerbrochenheit war. Ich vermute, vielen ABs geht es genauso. Es ist besser, im Hier und Jetzt zu leben, sich manchmal trösten zu lassen, oft abgelenkt von Windeln, als zu tief in sich selbst zu blicken.

Wie könnte ich auch in die unergründliche Vergangenheit zurückblicken, in die frühe Kindheit oder das Säuglingsalter? Es ist jenseits jeder Erinnerung.

Was aber, wenn es möglich wäre, die kindlichen Ursprünge unserer kindlichen Identität als Erwachsene zu erforschen?

Was wäre, wenn der Blick ins Innere das Schlimmste nicht bestätigen würde?

Was wäre, wenn der Blick nach innen der Weg zu Verständnis und Heilung wäre?

Darum geht es in diesem Buch.

Wir können die AB-Identität eingehend erforschen. Dazu stehen uns zwei Wege offen. Der erste bietet die Unterstützung zweier bedeutender und renommierter Psychotherapeuten, John Bowlby und Donald Winnicott, die die Persönlichkeitsentwicklung sehr junger Kinder verstanden. Insbesondere Winnicott war Kinderarzt und begabter Psychotherapeut mit jahrzehntelanger Erfahrung in der direkten Arbeit mit Müttern und Babys. Er dokumentierte ein tiefgründiges und überzeugendes Verständnis der Psyche von Säuglingen und Kleinkindern.

Der zweite Weg besteht in der Reflexion über den Charakter unserer kindlichen Persönlichkeit. Ich glaube, dass die kindliche

Persönlichkeit vieler ABs ihren Ursprung in einem Kindheitstrauma hat. Die vollständige Erfahrung dieses Traumas und der damit verbundenen kindlichen Persönlichkeit wird häufig in der sogenannten Dissoziation verleugnet. Die kindliche Prägung, aus der diese Persönlichkeit geformt wurde, war also einzigartig und ist längst vergangen. Unsere kindliche Persönlichkeit ist jedoch ein Abguss dieser Prägung. Wir können viel über die ursprüngliche Prägung anhand des Abgusses erfahren, der uns noch immer begleitet.

Wenn wir in die Kindheit eines AB blicken, sehen wir *Schmerz* und *Zerbrochenheit*.

Es war das Band zwischen Mutter und Kind, das zerbrochen wurde.

Es war das Trauma und die Dissoziation des Kindes, die durchbrochen wurden.

Unser inneres Kind ist verletzt.

Aber unsere AB-Identität, unsere kindliche Persönlichkeit, ist *nicht* zerstört.

Unsere kindliche Persönlichkeit ist eine positive, heilsame Reaktion auf das *Zerbrochene*. Sie hat einen wichtigen, spontanen und kreativen Teil von uns – unser wahres Selbst – am Leben erhalten und beschützt, als wir befürchteten, in Verzweiflung zu versinken.

Unsere AB-Identität verkörpert Mut und Hoffnung – Liebe zu unserem verletzten Inneren Kind. Wir haben unserem Inneren Kind und unserem Wahren Selbst stets die Treue gehalten, selbst als wir uns selbst nicht verstanden. Es ist ein erlösender Teil unserer Psyche, auf den wir stolz sein können.

Die Hauptzielgruppe dieses Buches sind Menschen mit AB-Identität und ihre Angehörigen. Menschen mit AB-Identität

brauchen das Verständnis und die Worte, um zu erklären, warum AB-Identität eine gesunde persönliche Identität ist, damit wir der Ignoranz und den Vorurteilen anderer nicht schutzlos ausgeliefert sind. Deshalb habe ich mich auf die Arbeiten namhafter Psychotherapeuten und zeitgenössischer Experten gestützt.

Dieses Buch ist mein bester Versuch, unsere gemeinsame Identität zu verstehen. Es spiegelt meine persönlichen Erfahrungen als Adult Baby wider. Ich interessiere mich seit jeher als Laie für Psychologie, besitze aber keine formale psychologische Ausbildung. Jedes Adult Baby ist anders, und manche werden meine Ansichten nicht teilen. Ich möchte niemanden abwerten, der andere Ansichten vertritt. Nehmen Sie sich aus dem Buch, was Ihnen nützlich oder hilfreich erscheint, und lassen Sie den Rest beiseite.

Die andere Zielgruppe sind Fachkräfte im Gesundheitswesen. Wer Menschen mit AB berät, benötigt ein tiefes Verständnis der kindlichen Psyche. Nicht nur, was schiefgehen kann, sondern auch, wie es sich anfühlt, wenn es schiefgeht. Sie müssen John Bowlby und die Bindungstheorie, Donald Winnicott, Kindheitstraumata und Dissoziation sowie Bewusstseinsdiversität und Persönlichkeitsanteile kennen. Nur so können sie die AB-Identität wirklich verstehen. Ich bin überzeugt, dass sie mit diesem Verständnis eher erkennen werden, dass die AB-Identität letztendlich gesund und wertvoll ist.

Dieses Buch basiert auf der Pionierarbeit von Rosalie und Michael Bent zur Identifizierung und zum Verständnis des Adult-Baby-Syndroms als persönliche Identität. Ich empfehle ihre Bücher und ihre Website www.abdiscovery.com.au. Ihre Erkenntnisse und ihr Verständnis fließen im gesamten Buch ein.

Unter „Erwachsenenbaby“ schließe ich Rollenspieler und Windelliebhaber aus, für die Windeln, Babykleidung oder Babyaktivitäten ein optionales Extra sind, auf das sie gut verzichten

können, sowie Fetischisten, für die sich diese Dinge ausschließlich auf den sexuellen Ausdruck beschränken.

Dieses Buch ist der dritte Band einer Trilogie . Der erste Band, „Becoming Me“, befasst sich hauptsächlich mit Selbstakzeptanz. Er enthält ein Kapitel über die kindlichen Ursprünge des Adult-Baby-Seins. Dies reichte jedoch nicht aus, um dem Thema gerecht zu werden, weshalb dieses Buch folgt. Der zweite Band, „The Adult Baby Identity – Coming Out as an Adult Baby“, argumentiert, dass das Adult-Baby-Sein eine Minderheitenidentität darstellt und beschreibt die Phasen, in denen diese Identität entsteht.

Dieses Buch handelt von der Heilung, die aus dem Verständnis der kindlichen Ursprünge unserer Identität erwächst. Wenn Sie AB sind, werden dadurch wahrscheinlich belastende Themen und Gefühle aufgeworfen. Diese Verletzungen können geheilt werden. Der Weg der Heilung und Selbstakzeptanz ist nicht leicht allein zu beschreiten. Sie brauchen eine Vertrauensperson, der Sie vertrauen können und die Sie auf Ihrem Weg der Heilung begleitet.

Wenn es in Ihrem Umfeld niemanden gibt, mit dem Sie Ihre Gefühle bezüglich Ihres Daseins als erwachsenes Baby sicher teilen können, suchen Sie professionelle Unterstützung – am besten bei einer LGBTQ-freundlichen Beraterin oder einem Berater, die/der sich mit Fragen der persönlichen Identität auskennt. Befinden Sie sich in einer Krise oder leiden Sie stark unter Ihrem Dasein als erwachsenes Baby? Dann suchen Sie professionelle Beratung.

2. Die verlorene Welt der Kindheit – Bindungstheorie



Als Pioniere im Verständnis der Identität des erwachsenen Babys verorten Rosalie und Michael Bent deren Ursprung in der frühen Kindheit.

Wir müssen noch einmal die mitunter kontroverse Tatsache betonen, dass die Anfänge der infantilen Regression im Erwachsenenalter (AIR) in den ersten drei Lebensjahren liegen. Auch wenn manche sich dessen erst später bewusst werden, verweisen ausführliche Gespräche stets auf Gefühle und Erfahrungen im Vorschulalter. Die meisten Betroffenen geben zudem ein Alter von etwa drei bis vier Jahren an, in dem sie zum ersten Mal etwas „Andersartiges“ wahrnahmen. Kleinkinder in diesem Alter können kaum beschreiben, was es ist – sie spüren nur, dass da etwas ist. Da Erinnerungen ab dem dritten Lebensjahr erhalten bleiben, ist es nicht nur möglich, sondern wahrscheinlich, dass die Ursachen der AIR in der frühen Kindheit liegen.

Rosalie verfeinerte diese Methode anschließend, um den Ursprung der Identität sehr früh, im Kindesalter, zu lokalisieren.

Da sich die meisten von uns an nichts Konkretes aus den ersten Lebensjahren erinnern können, scheint der Ursprung unserer AB-Identität in unserer unergründlichen Vergangenheit zu liegen.

Doch das Lebenswerk der beiden renommierten Psychotherapeuten John Bowlby und Donald Winnicott ermöglicht es uns, die verlorene Welt unserer Kindheit zu verstehen. Mit diesem Verständnis können wir wichtige, fehlende Puzzleteile ergänzen, die außerhalb unseres bewussten Gedächtnisses liegen.

Wir beginnen damit, die Entwicklung der Persönlichkeit des Kindes zu verstehen, wenn alles gut verläuft.

Die Bindungstheorie erklärt den wichtigsten Einfluss auf die kindliche Entwicklung. Sie wurde von John Bowlby (1907–1990), einem englischen Psychiater und Psychotherapeuten, entwickelt. Bowlby war nicht nur Theoretiker, sondern leitete auch zwanzig Jahre lang eine Müttergruppe in einer Kinderklinik. Er wollte die Bedeutung von Umweltfaktoren, wie beispielsweise der Erziehung, für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes aufzeigen und dies empirisch belegen.

Die Bindungstheorie ist auf alle Lebensphasen anwendbar, hat aber insbesondere für Kleinkinder eine enorme Bedeutung. Sie besagt, dass das erste menschliche Bedürfnis die liebevolle Bindung zu einem anderen Menschen ist. (Anmerkung: Die Bindungstheorie ist nicht dasselbe wie Bindungsorientierte Erziehung oder Bindungstherapie.)

Bowlby erklärt –

...Denn nicht nur kleine Kinder, sondern Menschen jeden Alters sind am glücklichsten und können ihre Talente am besten entfalten, wenn sie darauf vertrauen können, dass ihnen eine oder mehrere vertraute Personen zur Seite stehen, falls

Schwierigkeiten auftreten. Diese Vertrauensperson bietet die sichere Basis, von der aus ihr Gefährte agieren kann.

Die Theorie besagt, dass die Bindung zwischen Mutter und Kind, insbesondere deren Kontinuität, grundlegend für die Entwicklung der kindlichen Persönlichkeit ist. Heute betrachten wir dies als Selbstverständlichkeit. Bevor Bowlby in den 1950er und 1960er Jahren seine Theorie entwickelte, war dies nicht der Fall. Kinder wurden wie kleine Erwachsene behandelt und sollten schwierige Situationen ohne langfristige negative Folgen bewältigen. Sehr junge Kinder wurden routinemäßig von ihren Müttern oder einer anderen verlässlichen Bezugsperson getrennt – in den unterschiedlichsten Einrichtungen wie Krankenhäusern, Kindergärten, Kinderheimen und Internaten –, da es keine formale Ausbildung gab, die die Bedeutung der Mutter-Kind-Bindung anerkannte.

Bindungsmuster bilden sich in der Kindheit. Bowlby erklärt

–

„... der Zeitraum, in dem Bindungsverhalten am leichtesten aktiviert wird, nämlich etwa zwischen sechs Monaten und fünf Jahren, ist auch der sensibelste hinsichtlich der Entwicklung von Erwartungen bezüglich der Verfügbarkeit von Bezugspersonen; diese Sensibilität bleibt jedoch auch im Jahrzehnt nach dem fünften Geburtstag bestehen, wenn auch in stetig abnehmendem Maße mit fortschreitender Kindheit.“

Die Beziehung zur Mutter prägt die Persönlichkeit des Kindes maßgeblich, da es auf Grundlage seiner Erfahrungen ein inneres Beziehungsmodell entwickelt. Im Wesentlichen verinnerlicht das Kind das Interaktionsmuster mit der Mutter, um

die für ein erfolgreiches Funktionieren notwendige Vorhersehbarkeit zu schaffen.

Die Bedeutung der Bindungstheorie für Kleinkinder lässt sich am besten anhand der „Fremde-Situation-Studie“ veranschaulichen. Laut Bindungstheorie erkundet ein Kind mit einer sicheren Bindung zur Mutter seine Umgebung mit größerer Sicherheit. Die *Fremde-Situation-Studie* ist ein Verfahren, das den Einfluss der Bindung von Einjährigen an ihre Mütter auf deren Erkundungs- und Spielverhalten in einer ungewohnten Umgebung untersucht. Entwickelt wurde das Verfahren Ende der 1960er-Jahre von Mary Ainsworth (1913–1999), einer amerikanischen Psychologin und Kollegin von Bowlby.

Das Verfahren umfasst kurze, zeitlich begrenzte Interaktions-, Trennungs- und Wiedervereinigungsphasen zwischen Mutter und Kind. Bei einigen dieser Phasen ist eine fremde Person anwesend, sowohl bei der Mutter mit Kind als auch beim Kind allein in Abwesenheit der Mutter. Das Verfahren wird gefilmt und die Reaktionen des Kindes auf diese Phasen kategorisiert. Bis 1993 wurde das Verfahren in über dreißig wissenschaftlichen Studien eingesetzt und gilt als zuverlässiges und valides Instrument. (Siehe Ainsworths Artikel „*Bindung, Erkundung und Trennung: Veranschaulicht durch das Verhalten von Einjährigen in einer fremden Situation*“, der in den Referenzen zitiert und online frei verfügbar ist.)

Die Studie bestätigt eindrücklich die Bindungstheorie. Das Erkundungsverhalten der Säuglinge ist am stärksten ausgeprägt, wenn die Mutter anwesend ist, und nimmt in ihrer Abwesenheit deutlich ab. Die Abwesenheit der Mutter veranlasst die Säuglinge, die körperliche Nähe ihrer Mutter wiederherzustellen (Weinen, Suchen usw.). Die Säuglinge reagieren ganz anders auf Fremde als auf ihre Mutter, was darauf hindeutet, dass ihre Bindung spezifisch für Letztere ist.