

Ein AB Discovery Buch

Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen

Ein einfühlsamer, vorurteilsfreier Ratgeber zu
Bettnässen, Identität und dem Erwachsenen-
Baby-Erlebnis

MICHAEL BENT
ROSALIE BENT

Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen
Bettnässen, die Akzeptanz des
eigenen
Bettnässens, Identität und die
Erfahrung des erwachsenen
Babys

Rosalie Bent
Michael Bent

Erstveröffentlichung 2026

Copyright © AB Discovery 2026

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.

Jegliche Ähnlichkeit mit lebenden oder verstorbenen Personen oder tatsächlichen Ereignissen ist rein zufällig.

Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen

Titel: Ins Bett machen, sich selbst besitzen

Autoren: Rosalie Bent, Michael Bent

Herausgeber: Michael Bent, Rosalie Bent

Herausgeber: AB Discovery

© 2026

www.abdiscovery.com.au

Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen

Inhalt

Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen Bettnässens, Identität und die Erfahrung des erwachsenen Babys.....	2
TEIL EINS: Bettnässen und das erwachsene Baby	6
KAPITEL Eins : Nass aufwachen.....	7
KAPITEL Zwei : Was ist ein erwachsenes Baby?.....	14
TEIL ZWEI Das Spektrum: Von echter Inkontinenz bis hin zu absichtlichem Einnässen	22
KAPITEL Drei : Warum Bettnässen?.....	23
Die zentrale Bedeutung der Benetzung in der AB-Identität.....	23
KAPITEL Vier : Echte nächtliche Enuresis bei Erwachsenen	29
KAPITEL Fünf : Der Entspannungspfad.....	36
KAPITEL Sechs : Absichtliches und inszeniertes Einnässen	42
KAPITEL Sieben : Das Bett machen.....	47
Das unbewachte Bett.....	47
DREITER TEIL: Komfort, Identität und Bestätigung	55
KAPITEL Acht : Der Komfort der Nässe.....	56
KAPITEL Neun : Validierung.....	63
KAPITEL Zehn : Scham, Stolz und alles dazwischen.....	71
VIERTER TEIL Gesehen werden: Sichtbarkeit, Offenlegung und soziale Identität.....	79
KAPITEL Elf : Der Wunsch, bekannt zu werden.....	80
Die Last der Geheimhaltung.....	80
KAPITEL Zwölf : Dem Partner davon erzählen.....	88

Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen

KAPITEL Dreizehn : Familie, Freunde und die weitere Welt	95
KAPITEL Vierzehn : Online-Community und die öffentliche Bettnässer-Identität	102
TEIL FÜNF Tagsüber: Windeln, Einnässen am Tag und die Identität in Vollzeit.....	108
KAPITEL Fünfzehn : Von der Nacht zum Tag.....	109
KAPITEL Sechzehn : Der Wunsch nach Inkontinenz am Tag	115
KAPITEL Siebzehn : Windeln als Notwendigkeit und als Sicherheit.....	124
SECHSTER TEIL Das innere Kind: AB-Identität, Regression und das Selbst.....	131
KAPITEL Achtzehn : Das kindliche Selbst.....	132
Wer wohnt dort?	132
KAPITEL Neunzehn : Bettnässen und Regression.....	140
KAPITEL Zwanzig : Was Bettnässen dem erwachsenen Baby bringt.....	146
Fazit : Nass, unversehrt und gültig.....	154
Anhang A : Glossar der Begriffe	161
Anhang B : Für Partner und Familienangehörige	165
Anhang C : Ressourcen und Gemeinschaft	169
Anhang D : Weiterführende Literatur	171

TEIL EINS: Bettnässen und das erwachsene Baby

KAPITEL Eins : Nass aufwachen

Eine Einführung

Das nächtliche Erwachen und dieses Wissen haben etwas Besonderes. Nicht das panische Erwachen aus einem Albtraum, nicht die plötzliche Wachsamkeit angesichts eines Geräusches im Haus. Etwas Stilleres als beides. Eine Wärme. Ein Gefühl von Schwere. Ein Gefühl der Ruhe. Man ist wach, nass, und für einen Moment, bevor sich die Welt um einen herum wieder vollständig geordnet hat, ist da nichts anderes. Nur die Sanftheit des Geschehenen und das seltsame, wortlose Gefühl, dass alles gut ist.

Wenn Sie das noch nie erlebt haben, wenn Bettnässen für Sie immer nur Scham bedeutet hat oder wenn Sie sich das einfach nicht vorstellen können, dann fordert dieses Buch Sie vor allem dazu auf, neugierig zu sein. Offen zu bleiben für die Möglichkeit, dass eine Erfahrung, die von außen betrachtet nur wie ein Problem erscheint, für den Betroffenen etwas wesentlich Komplexeres und Bedeutsameres sein kann. Denn genau darum geht es in diesem Buch. Nicht um die medizinische Behandlung von Bettnässen. Nicht um die Korrektur einer peinlichen Angewohnheit. Nicht um die Psychologie von Abweichung oder Funktionsstörung. Dieses Buch handelt davon, was Bettnässen bedeutet, was es den Menschen, für die es ein Teil ihrer Identität ist, wirklich und tiefgreifend bedeutet.



Ein Wort, dem Sie vielleicht noch nicht begegnet sind

Der Begriff „Erwachsenenbaby“ wird auf fast jeder Seite dieses Buches vorkommen. Es lohnt sich, gleich zu Beginn kurz zu erklären, was er bedeutet und was nicht.

Ein erwachsenes Baby (auch: Adult Baby) ist eine Person, deren innere Identität in gewisser Hinsicht kindlich ist. Nicht im Hinblick auf Intelligenz, Fähigkeiten, Reife des Denkens oder die Fähigkeit, im Alltag zurechtzukommen. Erwachsene Babys sind

Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen

Ärzte und Lehrer, Eltern und Ingenieure, Studenten und Rentner. Äußerlich sind sie Erwachsene. Doch tief in ihnen, manchmal immer präsent, manchmal nur unter bestimmten Umständen sichtbar, manchmal erst spät im Leben entdeckt, manchmal seit der Kindheit bekannt, ist ein Teil von ihnen jung. Dieser Teil möchte klein sein. Dieser Teil sucht die besondere Geborgenheit und den Trost der Kindheit: die Windel, das Fläschchen, die Decke, die Fürsorge.

Dieses innere Kind ist keine Einbildung. Erwachsene Babys sind nicht über ihr Alter verwirrt. Sie glauben nicht wirklich, Kinder zu sein. Das innere Kind lässt sich besser als psychologische Schicht verstehen, als ein Aspekt des Selbst, eine Seinsweise, die neben der erwachsenen Identität existiert, anstatt sie zu verdrängen. Viele Erwachsene tragen etwas Ähnliches in sich: den Teil von sich, der sich nach Fürsorge sehnt, wenn man krank ist, der in Stresssituationen ein bestimmtes Lebensmittel aus der Kindheit verlangt, der unter Druck in einen früheren emotionalen Zustand zurückfällt. Bei erwachsenen Babys ist diese Schicht stärker entwickelt, zentraler, bewusster präsent, aber ihrem Wesen nach ist sie der menschlichen Erfahrung nicht fremd.

Die AB-Erfahrung umfasst ein breites Spektrum an Ausdrucksformen wie das Tragen von Windeln, die Verwendung von Babyartikeln wie Fläschchen oder Schnullern, das Tragen kindlicher Kleidung, Altersregression oder „Littlespace“ (ein Begriff, auf den wir später im Buch noch genauer eingehen werden) und die Betreuung durch einen Partner oder Freund, der die Rolle der Bezugsperson übernimmt. Die ABDL-Community – Adult Baby / Diaper Lover – ist der übergeordnete Begriff, unter dem viele dieser Identitäten zusammengefasst werden, obwohl die beiden nicht identisch sind und die Unterschiede zwischen ihnen für die Betroffenen von Bedeutung sind.

Bettnässen nimmt in diesem Kontext eine besondere Stellung ein. Wie wir im Laufe dieses Buches sehen werden, hat das Einnässen unter allen Elementen der AB-Identität eine besondere Bedeutung und ein besonderes Gewicht. Zu verstehen, warum das

Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen

so ist, was das Einnässen bewirkt und was es gibt, ist der Kern unserer Betrachtung.



Das Paradoxon im Zentrum

Das zentrale Paradoxon dieses Buches ist: Bettnässen gehört in der Gesellschaft zu den am stärksten stigmatisierten menschlichen Erfahrungen. Wer als Erwachsener ins Bett macht, erntet Mitleid, Spott oder Abscheu. Es gilt als Kontrollverlust über den eigenen Körper, als Rückfall in die Kindheit – in einem zutiefst hilflosen und demütigenden Sinne. Es wird als etwas betrachtet, das versteckt, korrigiert und verschwiegen werden muss. Die Scham, die mit Bettnässen im Erwachsenenalter einhergeht, ist tief verwurzelt und kulturell allgegenwärtig. Sie verursacht unzähligen Menschen echtes Leid. Jahrhundertlang wurde Bettnässen so selten gemeldet, dass wir kaum eine Vorstellung davon haben, wie verbreitet es tatsächlich war. Auch heute noch wird es selten gemeldet, wenn auch in geringerem Maße.

Und doch. Für Erwachsene, die sich als „Adult Baby“ fühlen, kann Bettnässen ein Gefühl von Trost, Bestätigung und sogar Freude sein – und ist es oft auch. Nicht trotz der Assoziationen mit Kindheit und Hilflosigkeit, sondern gerade *deswegen*. Die Eigenschaften, die Bettnässen in der Gesellschaft als beschämend empfinden – seine Unfreiwilligkeit, seine Intimität, seine Verbindung zur Kindheit –, sind genau die Eigenschaften, die es innerhalb der Identitätsstruktur von Erwachsenen, die sich als „Adult Baby“ fühlen, bedeutungsvoll, ja sogar wertvoll machen.

Dies ist kein Paradoxon, das sich einfach auflösen lässt. Viele Erwachsene, die sich als „Babys“ bezeichnen, schämen sich für ihr Bettnässen, obwohl sie gleichzeitig daran hängen. Viele haben Jahre, ja sogar Jahrzehnte, mit sich selbst im Konflikt verbracht: Sie wollten aufhören, versuchten es, scheiterten daran und waren sich nicht immer sicher, ob dieses „Scheitern“ ungewollt oder insgeheim

Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen

erseht war. Die Gefühlswelt des Bettnässens ist komplex, und dieses Buch wird nicht so tun, als wäre es einfach.

Was wir aber beharrlich und aus vielen verschiedenen Blickwinkeln argumentieren werden, ist Folgendes: dass die Erfahrung des Bettnässens innerhalb einer AB-Identität eine reale und gültige Erfahrung ist, dass sie reale und legitime Bedürfnisse erfüllt und dass die Menschen, die sie erleben, es verdienen, sie ohne Scham zu verstehen.



Was dieses Buch behandelt

Das Buch behandelt sechs Hauptforschungsbereiche, von denen jeder eine andere Dimension der Beziehung zwischen Bettnässen und der Identität des erwachsenen Babys beleuchtet.

Im ersten Teil stellen wir zunächst die Grundlagen vor: Wer sind erwachsene Babys? Wie sieht die ABDL-Community aus? Und warum nimmt Bettnässen in dieser Welt eine so zentrale und bedeutsame Rolle ein? Wir untersuchen die symbolische Bedeutung des nassen Bettes und der nassen Windel und was es bedeutet, dass beides für das erwachsene Baby zutiefst authentische Erfahrungen sein kann.

Im zweiten Teil untersuchen wir das gesamte Spektrum des Bettnässens in der Gesellschaft: von Menschen mit echter nächtlicher Inkontinenz, die nachts nie zuverlässige Blasenkontrolle hatten und diese vielleicht auch nie haben werden, über diejenigen, die diese Kontrolle im Laufe der Zeit nachgelassen haben, bis hin zu Menschen, die absichtlich einnässen und für die das Einnässen eine bewusste, gewählte Handlung ist. Wir behandeln jeden Punkt auf diesem Spektrum mit gleicher Ernsthaftigkeit und ohne Hierarchie. Eine nasse Windel ist eine nasse Windel, egal ob sie im Schlaf und unbewusst entstanden ist oder ob sie bewusst herbeigeführt wurde. Beides ist real. Beides zählt.

Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen

Teil Drei wendet sich nach innen, den psychologischen und emotionalen Dimensionen dessen zu, was das Bettnässen dem erwachsenen Kind gibt. Trost. Bestätigung. Das Gefühl, endlich ganz man selbst zu sein. Die komplexe, berührende Erfahrung, ein „echter“ Bettnässer zu sein und nicht nur ein Kind zu spielen. Und der Weg, der für viele lang und schmerzhaft ist, von der Scham hin zu etwas, das eher Frieden gleicht.

Teil Vier wendet sich nach außen, der sozialen Welt zu. Der Wunsch vieler erwachsener Bettnässer, als solche erkannt zu werden: von einem Partner, einer Betreuungsperson, einem engen Freund oder Familienmitglied. Die Erfahrung der Offenbarung mit ihren Ängsten, ihrem Mut und den möglichen Reaktionen. Die Rolle der Online-Community als Ort, an dem die Identität des Bettnässers ausgedrückt, geteilt und bestätigt werden kann.

Teil Fünf untersucht die Beziehung zwischen nächtlichem Einnässen und dem Tagesleben: das Tragen von Windeln rund um die Uhr, den Wunsch nach Inkontinenz am Tag und die Windel als konstante und verankernde Präsenz im Alltag des Betroffenen.

Und im sechsten Teil kommen wir zum Kern der Sache: zum inneren Kind, zur Erfahrung der Regression und dazu, wie das Bettnässen auf der tiefsten Ebene mit der kindlichen Identität zusammenhängt, die im Zentrum des erwachsenen Baby-Selbst steht.



Wie man dieses Buch liest

Dieses Buch richtet sich an erwachsene Babys und beschreibt sie ehrlich und respektvoll. Wenn Sie als erwachsenes Baby diese Seiten lesen, werden Sie Ihre Erfahrungen hier wiederfinden – nicht immer einfach, nicht immer angenehm, aber ehrlich. Sie werden neben Ihrer eigenen Stimme auch andere Stimmen entdecken. Wir hoffen, dass Sie Worte für Dinge finden, die Sie gefühlt, aber nicht aussprechen konnten.

Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen

Dieses Buch richtet sich auch an Partner, Angehörige und Freunde von Erwachsenen, die sich in dieser Situation wiederfinden und Bettnässen als belastend empfinden. Wenn Sie dazugehören, sind Sie hier herzlich willkommen. Zu verstehen, was Bettnässen für den geliebten Menschen bedeutet, ist ein wertvolles Geschenk, und dieses Buch mit einem offenen Herzen zu lesen, ist der erste Schritt dazu.

Und das Buch richtet sich an jeden, sei es Forscher, Therapeut oder neugieriger Leser, der einen Teil der menschlichen Erfahrung verstehen möchte, der allzu oft auf eine Pointe oder eine Diagnose reduziert wird.

Im gesamten Buch begegnen Ihnen persönliche Berichte: Stimmen, die aus dem breiten Spektrum der Erfahrungen innerhalb der AB- und ABDL-Community zusammengesetzt sind. Es handelt sich dabei nicht um Porträts einzelner Personen; vielmehr sollen sie die Vielfalt der von den Community-Mitgliedern beschriebenen Erfahrungen widerspiegeln. Wenn Ihnen die Stimmen vertraut vorkommen, liegt das daran, dass viele die beschriebenen Erlebnisse teilen.

Noch eine letzte Anmerkung, bevor wir beginnen. Dieses Buch versucht nicht, zu erklären, warum manche Menschen im Erwachsenenalter kindlich sind, indem es eine einzige Ursache oder einen einzigen Mechanismus aufzeigt. Das „Warum“ der Identität ist in den meisten Fällen sowohl unbeantwortbar als auch irrelevant. Menschen sind, wer sie sind. Entscheidend ist, was das bedeutet und wie sie damit leben.

Beginnen wir also dort, wo wir begonnen haben: in der Stille der Nacht, in der Wärme dessen, was geschehen ist, in dem Augenblick, bevor sich die Welt wieder zusammensetzt, wenn es nur dies gibt.

„Persönlicher Bericht“ James, 34

*Ich habe seit meiner Jugend immer wieder
ins Bett gemacht. Jahrelang habe ich es gehasst –*

Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen

oder mich selbst dafür gehasst, dass ich es nicht genug hasste, was noch schlimmer war. Ich wachte nass auf und schämte mich unendlich, aber darunter war immer noch etwas anderes. Etwas, das sich wie Nachhausekommen anfühlte.

Als ich Mitte zwanzig war und online die AB-Community fand, verstand ich zum ersten Mal, dass das, was unter der Scham lag, einen Namen hatte. Dass ich nicht allein war. Dass es andere Menschen gab, die feucht aufwachten und im Grunde ihres Herzens dieses komplizierte Gefühl der Richtigkeit spürten.

Ich will nicht so tun, als wäre die Scham verschwunden. Das ist sie nicht, nicht vollständig. Aber sie begann, an Macht zu verlieren. Denn sobald man etwas versteht, sobald man es in Worte fassen kann und andere dieselben Worte benutzen hört, fühlt es sich nicht mehr wie ein schmutziges Geheimnis an, sondern eher wie ein Teil von einem selbst.

KAPITEL Zwei : Was ist ein erwachsenes Baby?

Beginnen wir damit, was ein erwachsenes Baby nicht ist.

Ein erwachsenes Baby ist nicht psychisch krank. Dies ist keine Diagnose. Es wird in keinem psychiatrischen Handbuch als Störung aufgeführt, und Psychologen und Forscher, die die ABDL-Community untersucht haben, sind sich einig, dass die Identität eines erwachsenen Babys, solange sie nicht mit Leidensdruck oder Selbst- oder Fremdgefährdung einhergeht, keine Pathologie darstellt. Viele erwachsene Babys führen ein erfülltes, produktives, liebevolles und normales Leben. Ihr inneres Kind ist Teil ihrer Persönlichkeit und kein Anzeichen dafür, dass etwas nicht stimmt.

Ein erwachsenes Baby ist kein Pädophiler. Diese Unterscheidung ist so wichtig, dass sie klargestellt werden muss, denn es handelt sich um das häufigste und schädlichste Missverständnis. Erwachsene Babys fühlen sich nicht zu Kindern hingezogen. Ihre Identifikation mit der Kindheit bezieht sich auf sie selbst und ihr eigenes inneres Gefühl von Kleinheit, Bedürftigkeit und Geborgenheit, nicht auf ein Interesse an tatsächlichen Kindern.

Ein erwachsenes Baby ist nicht einfach nur jemand mit einem Fetisch, obwohl für manche Erwachsene eine sexuelle oder erotische Dimension Teil ihrer Identität ist. Für viele ist dies nicht der Fall, oder sie steht nicht im Mittelpunkt. Die Identität eines erwachsenen Babys ist umfassender und tiefergründiger als erotisches Interesse. Sie beinhaltet Fragen des Wohlbefindens, der Sicherheit, des Selbst und der Art und Weise, wie ein Mensch sich selbst im Verhältnis zur Welt erlebt. Ein erwachsenes Baby spielt kein Spiel, führt keine Rolle auf und sucht keine Aufmerksamkeit. Das innere Kind, das erwachsene Babys beschreiben, wird als real erlebt, als ein echter Teil des Selbst mit echten Bedürfnissen, echten Gefühlen und einer echten Beziehung zum erwachsenen Selbst, das es umfasst.

Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen

Was ist also ein erwachsenes Baby?



Das innere Kind: Eine erste Beschreibung

Der hilfreichste Ausgangspunkt ist vielleicht der einfachste. Ein erwachsenes Baby ist eine Person, die in sich eine Schicht kindlicher Identität trägt. Nicht unbedingt kindlich, obwohl es manchmal Überschneidungen mit Menschen gibt, die sich allgemein als Altersregressoren bezeichnen, aber im Speziellen eben als Säugling. Baby. Sehr klein, sehr jung, in gewisser emotionaler Hinsicht noch präverbal, bevor sich die komplexe Struktur des erwachsenen Selbstbildes entwickelt hat.

Dieses innere Kind ist nicht immer gleich stark oder gleich intensiv präsent. Bei manchen Erwachsenen ist es ein ständiger, unterschwelliger Strom, etwas, das sie immer spüren, eine Art Hintergrundgeräusch ihrer Selbstwahrnehmung. Bei anderen tritt es nur zu bestimmten Zeiten in Erscheinung: wenn sie allein sind, wenn sie eine Windel anziehen oder wenn sie sich erlauben, in den besonderen psychologischen Zustand des „Littlespace“ einzutreten. Bei wieder anderen ist es etwas, das mit dem Leben kommt und geht, präsenter in Zeiten von Stress oder Verletzlichkeit, schwächer in Zeiten des Selbstvertrauens und der sozialen Interaktion.

Doch wann und wie auch immer es sich äußert, beschreiben Betroffene es im Großen und Ganzen ähnlich. Ein Gefühl der Kleinheit. Das Bedürfnis nach Halt. Die Sehnsucht nach Einfachheit, Wärme und Geborgenheit. Das Gefühl, nicht fähig, verantwortlich oder handlungsfähig sein zu müssen. Ein Dasein, für eine Weile jenseits all dem zu sein.

Der Philosoph und Psychoanalytiker Donald Winnicott beschrieb die „haltende Umgebung“ der Kindheit, das Gefühl, von einem reagierenden, fürsorglichen Anderen sicher umschlossen zu sein. Für erwachsene Babys ist diese haltende Umgebung etwas, das sie weiterhin suchen oder selbst erschaffen, auf eine Weise, die eng mit den konkreten Objekten und Erfahrungen der Babyzeit

Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen
verbunden ist: der Windel, dem Fläschchen, der Decke, dem
Kleinsein. Bemerkenswert ist auch, dass erwachsene Babys diesen
Aspekt ihres Lebens nicht bewusst *wählen*. Sie werden sich dessen
in den ersten Lebensjahren bewusst.



Die Windel als Objekt und Symbol

Von allen Elementen des Erwachsenenlebens, in dem man
sich wie ein Baby fühlt, ist die Windel vielleicht das zentralste und
sichtbarste. Es lohnt sich, hier etwas Zeit zu investieren, um zu
verstehen, was die Windel bedeutet, denn ohne dieses Verständnis
wird der Rest des Buches nicht vollständig verständlich sein.

Im praktischsten Fall erfüllt die Windel einen Zweck: Sie hält
den Urin zurück. Für den erwachsenen Menschen, der nachts
einnässt – ob absichtlich oder unabsichtlich –, ist sie das, was das
Einnässen überhaupt erst möglich und beherrschbar macht. Ohne
Windel ist nächtliches Einnässen ein Problem; mit Windel wird es
zu etwas ganz anderem.

Doch die Windel ist weit mehr als ein Gebrauchsgegenstand.
Für das erwachsene Kind ist sie ein Symbol von enormer Kraft und
Bedeutung. Sie verkörpert die Kindheit in ihrer konkretsten und
unbestreitbarsten Form. Man kann keine Windel tragen und sich
gleichzeitig einreden, dass man nicht in gewisser Weise die
Identität eines Kindes in sich trägt. Die Windel macht das innere
Kind auf eine Weise real, wie es sonst nichts vermag. Sie ist der
Beweis. Sie ist die Erlaubnis. Für viele erwachsene Kinder ist sie der
wichtigste Gegenstand in ihrem Leben.

Die Windel fungiert auch als sogenanntes Übergangsobjekt –
eine Brücke zwischen Innen- und Außenwelt, die Trost und
Kontinuität spendet, Ängste reguliert und das Selbstgefühl stärkt.
Winnicotts berühmtes Beispiel war die Kinderdecke: ein Objekt,
das weder ganz zum Selbst noch ganz zum Anderen gehört und die
psychologische Bedeutung von Geborgenheit und Sicherheit in sich
trägt. Für erwachsene Babys erfüllt die Windel diese Funktion mit

Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen

bemerkenswerter Konstanz. Wer regelmäßig Windeln trägt, beschreibt eine spezifische Angst, die entsteht, wenn das Tragen nicht möglich ist, beispielsweise auf Reisen oder aufgrund bestimmter Umstände, und ein besonderes Gefühl der Beruhigung, das mit dem Anlegen einer Windel einhergeht.

Wenn die Windel nass ist, verstärkt sich diese Symbolik. Eine trockene Windel steht für Geborgenheit und Identität, während eine nasse Windel etwas beweist. Sie beweist, dass das Baby existiert. Dass es eingenässt hat. Dass das innere Kind sich auf die greifbarste Weise bemerkbar gemacht hat.



Wer sind erwachsene Babys? Ein Porträt der Gemeinschaft

Adult Babies bilden demografisch gesehen eine äußerst heterogene Gruppe. Sie finden sich in allen Altersgruppen, Geschlechtern, Nationalitäten und Gesellschaftsschichten. Die Forschung zur ABDL-Community ist zwar aufgrund der Schwierigkeiten bei der Untersuchung stigmatisierter Bevölkerungsgruppen noch begrenzt, zeigt aber immer wieder eine Community, die sich einer einfachen Kategorisierung entzieht.

Die Mehrheit derjenigen, die sich als Adult Babies identifizieren, sind Männer. Die Community umfasst jedoch auch eine beträchtliche Anzahl von Frauen und nicht-binären Personen. Es gibt gute Gründe anzunehmen, dass weibliche und nicht-binäre Adult Babies in der Forschung unterrepräsentiert sind, da sie möglicherweise zusätzlichen Stigmatisierungen ausgesetzt sind. Adult Babies finden sich in allen sozioökonomischen Gruppen, Bildungsniveaus und Beziehungskonstellationen.

Viele Erwachsene, die sich innerlich wie Babys fühlen, führen langjährige Beziehungen; viele haben eigene Kinder. Viele sind beruflich erfolgreich, sehr leistungsfähig und werden von ihrem Umfeld als ganz normale Erwachsene wahrgenommen. Das innere Kind existiert neben dem äußeren Erwachsenen, ohne

Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen

diesen zwangsläufig zu beeinträchtigen. Es braucht nicht die Aufgabe des Erwachsenenlebens, sondern einen Raum – oft privat, manchmal gemeinsam –, in dem es anerkannt und zum Ausdruck gebracht werden kann.

Das Alter, in dem sich das bewusst wird, variiert stark. Manche Erwachsene, die sich ihrer kindlichen Seite bewusst sind, berichten, dass sie schon als Kleinkinder, seit ihren frühesten Erinnerungen, wussten, dass etwas in ihnen auf die Kindheit ausgerichtet war: eine Vorliebe für Windeln, die Abneigung, kindliche Gegenstände aufzugeben, eine Fantasiewelt voller Bilder davon, klein und umsorgt zu sein. Andere beschreiben ein späteres Auftauchen, die Entdeckung eines Teils ihrer Persönlichkeit in der Jugend oder im Erwachsenenalter, den sie zuvor weder verstanden noch benannt hatten. Und manche beschreiben eher ein allmähliches Erwachen als einen spezifischen Moment der Erkenntnis: das langsame Entstehen über Jahre hinweg, die Erkenntnis, dass dieses Etwas, was auch immer es sein mag, real ist und nicht verschwinden wird.

Was erwachsene Babys trotz ihrer Vielfalt gemeinsam haben, ist die Erfahrung eines inneren Kindes, das real ist und Bedürfnisse hat. Die Form dieser Bedürfnisse und die Art ihrer Befriedigung variieren enorm. Doch die Erfahrung im Kern – etwas Junges und Kleines im erwachsenen Selbst, etwas, das klein und geborgen sein muss – ist beständig.



Der AB und das Bettnässer

Innerhalb dieser vielfältigen Gemeinschaft nimmt das Bettnässen eine besondere Stellung ein. Nicht alle Erwachsenen nässen ein. Manche tragen Windeln ausschließlich wegen des Komforts und der damit verbundenen Identitätsbindung, ohne sie jemals einzunässen. Manche nässen nur gelegentlich oder nur in bestimmten Situationen ein. Doch eine beträchtliche Anzahl von

Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen

Erwachsenen nässt regelmäßig ein, und zwar aus einem bestimmten Grund.

Für Betroffene ist Bettnässen kein von außen auf ihre AB-Identität aufgesetzter Aspekt ihres Lebens. Es ist untrennbar mit ihr verbunden. Das Einnässen und das innere Kind sind nicht getrennt. Sie bilden eine Einheit, die sich auf zwei Ebenen ausdrückt: der psychischen und der physischen. Das kindliche Selbst braucht Geborgenheit und Sicherheit; die nasse Windel ist der Ausdruck dieses Bedürfnisses.

Deshalb behandeln wir Bettnässen in diesem Buch nicht als Symptom oder Folge der AB-Identität, sondern als deren Ausdruck – einen der intimsten und bedeutsamsten. Wenn ein erwachsenes Kind einnässt, geschieht etwas, das nicht rein physisch, nicht rein gewohnheitsmäßig, nicht rein kontrolllos ist. Etwas wird ausgedrückt, bestätigt oder realisiert. Zu verstehen, was dieses Etwas in all seinen Facetten und im gesamten Spektrum des Einnässens ist, bildet die Grundlage für alles Folgende.



Eine Anmerkung zur Scham und warum dieses Buch sie ablehnt.

Es wäre unehrlich, ein Buch über Bettnässen bei Erwachsenen mit kindlichem Verhalten zu schreiben, ohne die damit verbundene Scham anzuerkennen. Die meisten Erwachsenen mit kindlichem Verhalten kennen dieses Gefühl. Viele erleben es noch immer, zumindest zeitweise. Die Welt ist nicht gnädig zu Menschen, die einnässen, und auch nicht zu solchen, deren Selbstbild eine kindliche Dimension aufweist. Die Kombination aus beidem – das Bettnässen, weil ein Teil von ihnen kindlich ist – führt zu vielfältigen Stigmatisierungen, und diese Belastung kann sehr schwer sein.

Dieses Buch trägt nicht zu dieser Belastung bei. Es ist nicht aus Schamgefühl geschrieben und behandelt sein Thema nicht mit der entschuldigenden Zurückhaltung, die so viele Texte über

Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen

stigmatisierte Erfahrungen kennzeichnet. Es pathologisiert nicht, sucht nicht nach Erklärungen, suggeriert nicht, dass der Leser sich ändern sollte oder dass das Einnässen im Erwachsenenalter ein Problem sei, das nur darauf wartet, gelöst zu werden.

Stattdessen behandelt dieses Buch das Thema mit dem gebührenden Ernst und der nötigen Sorgfalt. Erwachsene, die sich wie Babys benehmen und in die Hose machen, sind Menschen mit einem reichen Innenleben, echten Bedürfnissen und einer sinnstiftenden Art, in der Welt zu sein. Dieses Buch nimmt das ernst. Es fordert die Betroffenen auf, es ebenfalls ernst zu nehmen und sich selbst – wenn möglich – etwas von der Sanftmut entgegenzubringen, die das innere Kind in ihnen so deutlich braucht.

Denn das ist das Besondere am inneren Kind. Es war schon immer da. Es hat Jahre der Scham, Jahre des Versteckens, Jahre des Versuchs, jemand anderes zu sein, überlebt. Es hat still in der warmen Dunkelheit gewartet, bis endlich jemand sagt: Ich sehe dich. Du bist real. Du bist nichts, wofür du dich schämen musst.

Dieses Buch ist unter anderem der Versuch, genau das zu sagen.

Persönliches Konto

Die Leute denken immer, es ginge um Sex. Für manche mag das zumindest teilweise zutreffen, aber für mich nicht wirklich, oder zumindest nicht im Kern. Der Kern der Sache ist viel schwerer zu erklären. Sich klein und geborgen fühlen. Nicht ständig alles kontrollieren zu müssen. Ein Teil von mir ist einfach... sehr jung. Und dieser Teil braucht eine Windel. Dieser Teil nässt ein.

Wenn ich das Leuten erkläre, die nicht dazugehören, merke ich, wie sie nach etwas Traurigem, Beschädigtem oder etwas suchen, das repariert werden muss. Und das verstehe ich. Ich verstehe, warum es von außen so aussieht. Aber innerlich fühlt es sich nicht wie ein Schaden an. Es fühlt sich an wie das Ehrlichste an mir.