

Die Gefahren des Schlafwandels

© By Carg, August 2022

Hallo,

Ich möchte euch erzählen, wie ich mit den Gefahren des Schlafwandels umgehe, aber es ist mir ziemlich peinlich, also erzählt es bitte niemandem sonst. Aber es schützt mich, und ich hoffe, ihr könnt auch von meinen Erfahrungen profitieren.

Aber lasset mich am Anfang beginnen.

Alles begann, als ich bei meiner Tante Cecily, meinem Onkel Jack und meiner älteren Cousine Robin übernachtete. Sie ist 15 und ich liebe sie; sie ist so reif, immer für einen Spaß zu haben und meine liebste Person auf der ganzen Welt, mit der ich reden kann, wenn mich etwas bedrückt. Es war ein Freitag, an dem ich keine Schule hatte, also konnte ich 2 ganze Nächte und Tage bleiben. Ihr wisst vielleicht, dass ich große Angst vor Spinnen habe, also ließ ich meinen Onkel das Gästezimmer sehr gründlich überprüfen, bevor ich mich hineinwagte. Aber in der Nacht spürte ich etwas auf meinem Gesicht, und ich dachte sofort, es müsse eine Spinne sein, also sprang ich aus dem Bett und rannte aus dem Zimmer. Ich zitterte und traute mich nicht mehr zurück, also klopfte ich verzweifelt an Robins Tür. Nach einem Moment sagte eine schläfrige Stimme, ich solle morgen wiederkommen, aber ich konnte nicht zurückgehen, also klopfte ich erneut und versuchte, mein Problem leise zu erklären, so dass ich nicht das ganze Haus aufweckte.

Schließlich kam ein zögerndes "OK, dann komm rein". Sie brauchte es mir nicht zweimal zu sagen, und ich stürmte herein und kroch zu ihr ins Bett. Ich zitterte immer noch stark, und sie hielt mich und tröstete mich, bis es mir wieder besser ging.

Als ich mich wieder beruhigt hatte, bemerkte ich, dass Robin etwas Seltsames trug: Sie hatte ein paar rote Bänder um Brust und Schultern. Das machte mich neugierig, und ich begann, die Riemen zu ertasten. Robin erklärte mir, dass sie einen Gurt trug, aber dass ich niemandem davon erzählen sollte. Das war auch der Grund, warum sie mich nur widerwillig hereingelassen hatte. Sie trug es, weil sie schlafwandelte und einmal die Treppe hinuntergefallen war und sich das Handgelenk gebrochen hatte. Wahrscheinlich war sie auf einer Socke ausgerutscht, die aus dem Wäschekorb gefallen sein musste, als an diesem Tag die saubere Wäsche nach oben gebracht worden war. (Oh, ich fürchte, ich erzähle es dir jetzt trotzdem, aber ich hoffe, es ist in Ordnung, da du sie sowieso nicht kennst. Und das letzte, was ich gehört habe, war, dass sie nicht mehr schlafwandelt, also denke ich, dass sie es auch nicht mehr trägt.)

Ich begann, sie mit Fragen darüber zu bombardieren, und so erklärte sie, dass es einen langen Riemen zwischen der Rückseite des Geschirrs und ihrem Bett gab, der lang genug war, damit sie auf die Toilette gehen konnte, aber nicht lang genug, um die Treppe zu erreichen. Sie hatten es zuerst mit einem Seil versucht, aber das war nicht so bequem, und dann hatte ihre Mutter ihr ein Geschirr mit einer normalen Schnalle vorne angefertigt, damit sie es selbst an- und ausziehen konnte. Aber anscheinend begann sie nach einer Weile, es auch während des Schlafwandels auszuziehen, so dass sie es schließlich durch ein Geschirr mit einem magnetischen Verschluss und einem längeren Gurt ersetzten. Jetzt musste sie morgens von ihren Eltern aus dem Gurt befreit werden, aber das war immer noch besser als Unfälle zu haben und sich zu verletzen, oder Schlimmeres.

Dann schloss sie: "Komm, wir bringen dich zurück ins Bett. Ich werde nach Spinnen suchen." Sie ging in mein Zimmer, die Leine hinter sich herziehend. Als ich ihr folgte, hatte ich die Gelegenheit, es mir genauer anzusehen. Er war ziemlich einfach: ein Gurt um die Brust, direkt unter den Armen, und zwei Schultergurte, die sich in der Mitte des Brustgurtes auf dem Rücken trafen. Die "Leine"

war auch einfach dort angenäht. Wahrscheinlich setzte sie es einfach wie einen Rucksack auf, und schloss dann die Schnalle vorne, die nur ein kleines weißes Plastikstückchen war, das keinen Hinweis darauf gab, wie man es öffnet oder schließt.

Robin verschwand in meinem provisorischen Schlafzimmer und kam nach ein paar Minuten wieder heraus. Sie hatte überall nachgesehen, die Bettdecke abgenommen und zurückgelegt, aber nichts gefunden. "Wahrscheinlich war es nur so, dass das Laken kurz dein Gesicht berührt hat. Jedenfalls ist es jetzt spinnenfrei, du kannst also unbesorgt weiterschlafen." Ich ging zögernd ins Zimmer, konnte aber auch nichts sehen, und als ich wieder ins Bett kroch, deckte Robin mich zu, gab mir einen Kuss auf die Stirn und ging.

Ich war immer noch beunruhigt, aber alles schien in Ordnung zu sein. Zu meiner Überraschung schweiften meine Gedanken bald von den Spinnen zu diesem Gurt ab, und ich fragte mich, wie es sich anfühlen würde, ihn zu tragen, und vor allem, wie es wäre, die nicht selbst ablegen zu können. Es war ein bisschen beängstigend, aber irgendwie auch aufregend. Meine Eltern hatten auch gelegentlich erwähnt, dass ich geschlafwandelt hatte, allerdings nicht in letzter Zeit. Aber was, wenn ich es immer noch tat? Ich wollte mich auch nicht im Schlaf verletzen! Sollte ich mich auch ans Bett fesseln lassen, um sicher zu sein? Mit diesen verwirrten Gefühlen schlief ich ein, und obwohl ich sicher war, dass ich geträumt hätte, konnte ich mich beim Aufwachen an nichts mehr erinnern.

Am nächsten Nachmittag mussten Robin und Onkel Jack für eine Weile weggehen, und war Tante Cecily im Haus beschäftigt, also hätte ich mich eine Weile für mich selbst. Das Geschirr war immer noch in meinen Gedanken, und so schlich ich mich in ihr Zimmer, um es mir genauer anzusehen. Ich hatte ihn natürlich schon gestern Abend gesehen, aber im Tageslicht konnte ich noch ein paar weitere Details erkennen, zum Beispiel, dass sich die Gurte weicher anfühlten als zum Beispiel ein Sicherheitsgurt im Auto; eher wie Baumwolle. Ich konnte nicht widerstehen, mir die Gurte über die Schultern zu legen und so zu tun, als ob ich am Bett festsäße. Dann schaute ich mir die Schnalle genauer an. Jetzt, wo sie offen war, konnte ich sehen, dass es ein weißes Plastikteil mit zwei Vorsprüngen an der Unterseite gab, während der obere Teil zwei Löcher hatte. Auf der Oberseite war ein Kreis als Relief zu sehen, aber kein Schlüsselloch oder ein anderer Hinweis darauf, wie sie geschlossen und geöffnet wurde. Ich hielt den oberen und den unteren Teil näher zusammen, um zu sehen, ob die Löcher mit den Vorsprüngen übereinstimmten, wobei ich darauf achtete, sie nicht ganz zu schließen. Aber irgendwie zogen sich die Teile zusammen und ließen sich dann nicht mehr trennen. Robin hatte etwas von Magneten erwähnt, also nahm ich nachher an, dass es das war, was die Teile zusammenzog.

Einen Moment lang geriet ich in Panik und dachte, ich säße fest und müsste meine Tante um Hilfe rufen. Aber dann wurde mir klar, dass das Geschirr zu groß für mich war und ich leicht herausschlüpfen konnte. Es war eine merkwürdige Mischung aus Erleichterung und Enttäuschung, aber vor allem war ich froh, dass man mich nicht erwischen würde, und legte das Geschirr schnell wieder zurück, wo ich es gefunden hatte. Ich hatte keinen "Schlüssel" oder ein anderes Werkzeug, um die Schnalle zu öffnen, also musste ich sie verschlossen lassen, aber vielleicht würde Robin einfach annehmen, dass die Magneten die Schnalle zusammengezogen hatten und nicht vermuten, dass ich etwas damit zu tun hatte.

Während des Abendessens gähnte Robin mehrmals, und als ihre Eltern sie fragten, ob sie nicht gut geschlafen habe, erzählte sie ihnen von meinem nächtlichen Besuch und erwähnte auch, dass ich mich ausgiebig nach ihrem Gurtzeug erkundigt hatte. Natürlich konnte ich ihnen nicht sagen, dass es mich faszinierte - das verstand ich nicht einmal selbst, und es hätte ziemlich seltsam geklungen. Also erzählte ich ihnen nur, dass meine Eltern ein- oder zweimal erwähnt hatten, dass ich auch im Schlaf laufe, obwohl ich nicht sicher war, ob und wie oft ich das noch tat. Und dass ich mir nach Robins Geschichte von ihrem Sturz von der Treppe etwas Sorgen darüber gemacht hatte. Mein Onkel sagte, dass es in der Familie zu liegen schien, so dass es nicht unwahrscheinlich war das ich es auch tat. Mein Onkel und meine Tante sahen sich einen Moment lang an, und dann fügte meine

Tante hinzu, dass sie noch irgendwo Robins erstes Geschirr haben müssten, das mir wahrscheinlich passen würde. Ich könne es gerne in der kommenden Nacht ausprobieren. Mein Herz begann plötzlich zu rasen - war das wirklich wahr? Ich versuchte, mir meine Begeisterung nicht anmerken zu lassen, und fragte mich auch, ob ich diesem seltsamen Interesse wirklich nachgeben sollte. Mein Gesicht muss wohl zweifelhaft ausgesehen haben, denn sie fügte schnell hinzu, dass es sich um eine Version handelte, die sich nicht verriegeln ließ, so dass ich mich jederzeit befreien konnte. Es würde immer noch gegen die Gefahren des Schlafwandels helfen; zumindest bei Robin dauerte es ziemlich lange, bis sie es schaffte, den Gurt im Schlaf zu lösen.

Robin scherzte: "Vielleicht sollten wir sie trotzdem darin einsperren, dann kann ich wenigstens sicher sein, dass ich ungestört schlafen kann." Ich streckte ihr die Zunge heraus, da ich meiner Cousine genug vertraute, um zu wissen, dass es nur ein Scherz war und dass ich immer willkommen sein würde. Nach kurzem Überlegen gab ich zu, dass es interessant sein könnte, es zu versuchen.

Als Tante Cecily an diesem Abend sagte, dass es Zeit für mich sei, ins Bett zu gehen, ging ich klaglos mit und musste mein Bestes tun, um nicht vor lauter Vorfreude die Treppe hinaufzustürmen. Nachdem meine Tante das Zimmer noch einmal auf Spinnen untersucht hatte, trat ich ein und sah ein schwarzes Geschirr, das dem von Robin ähnelte, für mich auf dem Bett liegen. Sie ließ es mich ein paar Mal an- und ausziehen, bis sie überzeugt war, dass ich es nachts problemlos selbst tun konnte. Dieses passte mir viel besser, und ich war mir nicht sicher, ob ich herausrutschen könnte, wie ich es mit Robins Gurt getan hatte. Der Riemen, mit dem es am Bett befestigt war, war ziemlich kürzer als der von Robin, da ich es einfach abnehmen konnte, wenn ich auf die Toilette musste (was meistens der Fall war). Sie zeigte mir auch einen kleinen Trick, bei dem sie das Band in der Nähe der Stelle, an der es am Bett befestigt war, doppelt gefaltet und mit einem Gummiband zu einer kleinen Schlaufe verbunden hatte. Wenn der Träger normal schlief, war die Schlaufe am Morgen noch da, aber wenn der Gurt beim Schlafwandeln straff gezogen wurde, war er frei. Dann ließ sie mich allein, um mich auf das Bett vorzubereiten.

Das tat ich dann auch, und nachdem ich meinen Schlafanzug angezogen hatte, schlüpfte ich in den Gurt. Obwohl ich schon geübt hatte, ihn zu schließen, war es dieses Mal 'echt', und ich sollte ihn die ganze Nacht über anbehalten. Der Gedanke daran ließ mein Herz wieder höher schlagen, vor allem, als ich mir vorstellte, dass die Schnalle einrastete, wie bei Robin. Ich tat so, als wäre ich unfreiwillig gefesselt, und bewegte mich durch das Zimmer, bis die Leine mich stoppte. Durch kräftiges Ziehen bewegte sich das Bett leicht, so dass ich nicht mit meinem ganzen Gewicht am Geschirr hängen konnte, aber es sollte immer noch mehr als genug sein, um mich daran zu hindern, die Treppe zu erreichen. Nach einer Weile hatte ich alles ausprobiert, was mir einfiel, und ich wollte nicht, dass meine Tante oder mein Onkel mich noch außerhalb des Bettes erwischten, also beschloss ich, auszuprobieren, ob ich tatsächlich mit angelegtem Geschirr schlafen konnte. Irgendwie war auch dieser Gedanke aufregend - vielleicht, weil es bedeuten würde, dass ich die Einschränkung akzeptiert hatte.

Dann erinnerte ich mich an das Gummiband, das nach all dem Ziehen natürlich nicht mehr am Gurt war. Ich versuchte, mich umzusehen, weil ich befürchtete, es könnte unter dem Bett gelandet sein, wo ich mich nicht traute, meinen Arm hinzustecken, falls wir eine Spinne übersehen hatten, aber zum Glück entdeckte ich es im Freien. Es war nicht allzu schwer, es wieder so anzulegen, wie es vorher war.

Im Liegen spürte ich die Gurte, aber sie waren nicht dick genug, um wirklich störend zu sein, und ich hatte mich schnell daran gewöhnt. Als ich bedacht, dass ich nächtlichen Unfällen während des Schlafwandels jetzt nicht zu befürchten hatte, begann ich mich sicher zu fühlen. Und da ich es selbst öffnen konnte, konnte ich immer noch den Spinnen entkommen, die mich besuchten. Auf der Seite liegend ergriff ich mit der freien Hand den gegenüberliegenden Schultergurt, dessen Festigkeit mein Gefühl der Sicherheit noch verstärkte, und bald darauf fiel ich in einen tiefen Schlaf.

In der Nacht musste ich auf die Toilette gehen. Ich fühlte mich ziemlich groggy; natürlich war die vorangegangene Nacht nicht sehr erholsam gewesen, also muss ich ziemlich tief geschlafen haben.

Noch im Halbschlaf machte ich mich auf die Suche nach der Toilette, bis mich plötzlich ein Ziehen an meinem Oberkörper stoppte. Durch den Schock wurde ich wach, und mir wurde schnell klar, dass ich das Geschirr trug. Also schnallte ich es ab, ging ins Bad, legte es wieder an und schlief schnell wieder ein.

Am nächsten Morgen beim Frühstück fragte mich meine Tante, wie ich mit dem Gurt geschlafen habe, und ich sagte ihr, dass es gut war und ich mich dadurch sicherer fühlte. Den Rest des Tages passierte nichts mehr in Bezug auf das Geschirr, bis meine Eltern kamen, um mich abzuholen. Während ich meine Sachen zusammensuchte, um sie mit nach Hause zu nehmen, war das Geschirr bereits vom Bett verschwunden, und ich war traurig, weil die Übernachtung zu Ende war und ich wahrscheinlich nie wieder mit einem Geschirr schlafen würde; ich fühlte mich nicht mutig genug, meine Eltern um einen zu bitten.

Aber als wir uns verabschiedeten, gab mir meine Tante eine Papiertüte und sagte, ich könne es behalten. Als ich hineinschaute, sah ich ein Bündel schwarzer Gurte: Es war das Geschirr, das ich in jener Nacht getragen hatte! Sie erklärte mir, dass sie meine Eltern angerufen hatte, weil das Gummiband am Morgen nicht mehr am Gurt befestigt war, so dass sie zu dem Schluss kam, dass ich immer noch schlafwandelte und es vielleicht besser wäre, wenn ich auch zu Hause geschützt wäre. Überrascht reagierte ich: "Ach ja?", und erinnerte mich dann plötzlich daran, dass ich nachts auf die Toilette gegangen war und erst am Ende der Leine bemerkte, dass ich das Geschirr trug. Im Halbschlaf hatte ich gar nicht mehr an das Gummiband gedacht. Sollte ich sie korrigieren? Oder war es vielleicht das, was ich gewollt hatte, aber wahrscheinlich nicht um bitten dürfte? Bevor ich mich entscheiden konnte, verabschiedeten wir uns, und fuhren wir los.

Zu Hause angekommen, verschwendeten sie keine Zeit und beschlossen, das Geschirr sofort an meinem Bett anzubringen. Als ich sie fragte, ob wir nicht erst darüber reden sollten, antworteten sie, dass meine Tante ihnen alles über meine Sorgen erzählt hatte und dass ich mit dem Gurt gut geschlafen hatte und mich sicher fühlte, was gab es also zu besprechen? Das ging alles ein bisschen schnell - es hat Spaß gemacht, darüber zu fantasieren und es zu meinen eigenen Bedingungen auszuprobieren, aber jetzt war es plötzlich außerhalb meiner Kontrolle. Trotzdem sollte ich mich wohl nicht beschweren; es stimmte, dass ich mich dadurch sicher fühlte und mir keine Sorgen über die Gefahren des Schlafwandels machen musste. Und natürlich hatte ich die nicht verschließbare Version, so dass ich es jederzeit selbst abnehmen konnte.

Das Anbringen an meinem Bett war etwas komplizierter als am Gästebett meiner Tante und meines Onkels. Ich hatte ein Moskitozelt auf meinem Bett, um alle Viecher fernzuhalten, so dass Spinnen bei mir zu Hause keine Rolle spielten. Es war ein Zelt aus Moskitonetz, mit einer Tür, die sich an der Seite mit einem Reißverschluss öffnen und schließen ließ. Es stand auf meinem Bett, mit der Matratze darin, denn das Zelt hatte auch einen Boden, so dass es überhaupt keine Öffnungen gab, durch die irgendwelche Viecher eindringen konnten. Das stellte meine Eltern vor ein kleines Problem, wo sie den Gurt befestigen sollten. Schließlich machten sie einen kleinen Schlitz in den Boden des Zeltes, um es an einer Latte des Bettgestells zu befestigen. Da die Matratze den Schlitz abdeckte, sollte ohnehin nichts eindringen können, aber da mein Vater wusste, dass ich mir Sorgen machen könnte, benutzte er Klebeband, um den Spalt zwischen Netz und Gurt abzudichten.

Als es Zeit zum Schlafengehen war, bestand meine Mutter darauf, dass ich sie anrufe, wenn ich fertig bin, denn sie wollte sehen, wie das Geschirr funktioniert und ob es irgendwelche Probleme gibt, die behoben werden müssen. Als ich meinen Schlafanzug anhatte, hielt sie es hoch, damit ich meine Arme hineinstecken konnte, und schloss dann sogar die Verschlusschnalle. Das fühlte sich anders an, als wenn ich es selbst tat, als ob ich wieder ein wenig die Kontrolle über die Situation verloren hätte, obwohl ich ihn natürlich immer noch öffnen konnte, wann immer ich wollte.

Einerseits ärgerte ich mich ein wenig darüber, weil ich kein kleines Kind mehr war, andererseits fühlte ich mich aber auch noch sicherer, weil meine Eltern so darauf achteten, dass mir in der Nacht nichts Schlimmes passierte. Trotzdem protestierte ich, dass ich es auch allein könnte, aber meine Mutter entgegnete: "Ich weiß, dass du es kannst, Liebes, aber ich wollte wissen, ob ich es auch

kann, und sehen, wie es dir passt. Es scheint dir ein bisschen locker zu sitzen; vielleicht nähe ich die Bänder ein wenig enger, damit du nicht Gefahr läufst, herauszurutschen, wenn du dich im Schlaf viel bewegst. Und ich denke, es wird auch bequemer sein, wenn die Träger nicht verrutschen oder sich doppelt falten können, wenn du dich drehst und wendest. Und jetzt geh bitte so weit vom Bett weg, wie du kannst. Ich tat es und konnte gerade noch meine Tür berühren. Sie prüfte, ob der Gurt gut hielt und das Zelt nicht zu sehr störte, da er natürlich durch die Zelteingangstür verlief und gegen die Seite der Öffnung zog. Aber das Zelt war flexibel, und es schien keine Probleme zu verursachen.

Dann ließ sie mich ins Bett krabbeln, deckte mich zu und schloss den Reißverschluss der Zeltklappe. Normalerweise machte ich das in meinem Alter selbst, aber diesmal ließ ich sie gewähren, und es war irgendwie schön, so zugedeckt zu werden wie früher, als ich noch viel jünger war. Es fühlte sich gut an, wieder in meinem eigenen Bett zu liegen, mit dem Zelt und jetzt dem Gurt, die mich beschützen, auch wenn ich natürlich ein tolles Wochenende hatte und alle ihr Bestes taten, damit ich mich auch dort sicher fühlte. Wenn ich an den Spaß zurückdachte, den wir hatten, schlief ich schnell ein.

Wie üblich wachte ich in der Nacht auf, um auf die Toilette zu gehen, und nun musste ich nicht nur das Zelt verlassen, sondern auch das Gurtzeug abnehmen, was natürlich noch nicht zur Routine gehörte. Die drängenden Signale der Blase halfen nicht, und ich fummelte ein wenig herum, bevor ich es schaffte, die Schnalle zu öffnen und zur Toilette zu sprinten. Aber ich schaffte es.

In den folgenden Tagen, oder besser gesagt, Nächten, hatte ich mich an die Routine gewöhnt, und bald wurde das Gurtzeug normal. In der zweiten Nacht merkte ich, dass es etwas enger war, aber ich musste meiner Mutter zustimmen, dass es dadurch etwas bequemer wurde, und die Umarmung fühlte sich beruhigend an. Nur die nächtlichen Toilettengänge waren immer noch ein wenig anstrengend. Dann fing ich an zu überlegen, ob das Zelt und der Gurt zusammen nicht etwas übertrieben waren: Wenn ich das Zelt beim Schlafwandeln öffnen konnte, konnte ich wahrscheinlich auch den Gurt öffnen. Und wenn nicht, brauchte ich auch nicht beides. Auch wenn ich die Umarmung immer noch genoss, ließ das nächtliche Tragen den größten Teil der Aufregung darüber verschwinden. Also sprach ich mit meinen Eltern über diese Unannehmlichkeiten und darüber, ob der Gurt so viel zusätzlichen Schutz bot. Sie sagten, sie würden es sich überlegen, wollten aber bisher alles so lassen, wie es war.

Ein paar Tage später kam ein Paket, und nach dem Abendessen zeigten meine Eltern den Inhalt: Es war ein neues Geschirr, genau wie das von Robin! Tante Cecily hatte mir auch eins gemacht! Mit langem Gurt und der gleichen seltsamen Schnalle wie bei ihr. Mein Herz begann zu rasen, aber ich war mir nicht sicher, was ich davon halten sollte. Einen Gurt für Kleinkinder tragen zu müssen und ihn selbst nicht abnehmen zu können, war für jemanden in meinem Alter völlig unangemessen, aber andererseits machte es das auch viel spannender. Und natürlich auch sicherer. Als mein Vater meine Verunsicherung sah, erklärte er: "Siehst du, das löst deine beiden Probleme: Der Gurt ist so lang, dass du das Geschirr nicht mehr ausziehen musst, also dauert der Toilettengang nicht länger als ohne Gurt. Und du hattest recht, dass du, wie Robin, ihn wahrscheinlich früher oder später beim Schlafwandeln abnehmen könntest und er dann seine Funktion verlieren würde. Deine Tante hatte bereits mit der Anfertigung begonnen, bevor du von den Badezimmerbesuchen erzählt hast, und uns nach den genauen Maßen gefragt, aber wir wollten es für dich als Überraschung aufbewahren, bis es arrivierte. Und nachdem deine Tante sich so viel Mühe für deine Sicherheit gegeben hat, wäre es ziemlich undankbar, sie nicht zu benutzen."

Nun, ich denke, sie hatten Recht, dass es seine Vorteile haben könnte, und ich dachte auch, dass, wenn Robin damit leben konnte, ich es auch konnte. Also protestierte ich nicht, was wahrscheinlich sowieso nichts bewirken würde: meine Eltern hätten deutlich bereits entschieden, dass ich das brauchte.

Gemeinsam übten wir mit der Schnalle und dem "Schlüssel", der im Grunde nur ein kleiner Magnet an einem kleinen Stab war. Auch wenn wir alle Magnete kannten, war es doch irgendwie magisch, wie sich die beiden Teile der Schnalle anzogen und man sie nicht wieder trennen konnte, wenn man den Magneten nicht dicht auf die Schnalle hielt. Dann wurde es nach oben gebracht und mit meinem jetzigen Gurtzeug ausgetauscht.

Als ich bettfertig war, kamen beide zu mir, und wieder half mir meine Mutter in das Geschirr und schloss die Schnalle. Wenn wir übten, war das Geräusch des Verschlusses nicht laut, aber jetzt schien es viel lauter zu sein, und wieder begann mein Herz zu rasen. Jetzt saß ich wirklich fest. Der Sitz war perfekt, und es schien unwahrscheinlich, dass ich herausrutschen könnte. Natürlich testeten wir die Reichweite des Gurtes, und ich konnte gerade noch die Toilette erreichen und mich hinsetzen. Bei der Treppe konnte ich gerade mal die zweite Stufe von oben erreichen; am besten wäre es natürlich gewesen, wenn ich die Treppe gar nicht hätte erreichen können, aber dafür war mein Schlafzimmer ein bisschen zu nah an der Treppe. Ich konnte auch gerade ins Schlafzimmer meiner Eltern gehen, so dass ich immer um Hilfe bitten konnte, wenn es ein Problem gab. Sie bewahrten den Schlüssel dort auf, natürlich außer Reichweite für mich, damit sie mich im Notfall schnell befreien konnten. Mein Vater erklärte, dass er, um die richtige Länge des Gurtes für meine Tante herauszufinden, ein Seil um die Brust meiner Mutter und an das Bett gebunden und die Länge variiert hatte, bis sie zufrieden waren. Er fügte hinzu, dass es ihn Spaß gemacht hatte, was meine Mutter unerklärlicherweise erröten ließ.

Dann deckte meine Mutter mich zu, schloss das Zelt, und sie gingen nach einem letzten Gute-Nacht-Wort. Da lag ich nun, offiziell an mein eigenes Bett gebunden. Als wir uns nach dem Abendessen das neue Geschirr ansahen, hatte ich bereits festgestellt, dass es meinem ersten sehr ähnlich war, mit nur wenigen kleinen Unterschieden, abgesehen von der Schnalle. Körperlich fühlte es sich nicht anders an als mein anderes Geschirr; eng anliegend, aber eher wie eine Umarmung als dass es sich eng anfühlte. Aber mental war es völlig anders, und die ganze Aufregung, die ich am Anfang verspürt hatte, war mit voller Wucht zurückgekehrt. Ich fing an, die Schnalle zu erforschen, die sich natürlich nicht öffnen ließ, egal was ich versuchte, und ich konnte auch die Riemen nicht von meinen Schultern nehmen oder sie über meinen Kopf ziehen. Ohne den Schlüssel kam ich nicht heraus. Das war ja auch der Sinn der Sache: Wenn ich im Wachzustand nicht rauskam, dann erst recht nicht beim Schlafwandeln. Jetzt gab es keine Möglichkeit mehr, die Treppe hinunterzufallen, was mir ein Gefühl der Sicherheit gab.

Ich war immer noch zu aufgereggt, um einzuschlafen, und obwohl meine Eltern das nicht wollten, öffnete ich das Zelt und erkundete noch einmal, wie weit ich gehen konnte, bevor ich aufgehalten wurde. Dann übte ich noch ein paar Mal, auf die Toilette zu gehen, so dass ich es problemlos im Halbschlaf tun konnte. Inzwischen hatte ich mich so weit daran gewöhnt, dass sich die Aufregung beruhigte, und ich versuchte einzuschlafen. Ich dachte immer noch über mein Geschirr nach und kam schließlich zu dem Schluss, dass ich mit dem neuen Geschirr zufrieden war; die zusätzliche Sicherheit und der geringere Aufwand beim Toilettengang waren eindeutige Vorteile. Außerdem war ich nicht jemanden, der daran dachte, wegzulaufen oder sich nachts aus dem Haus zu schleichen, so dass es für mich wirklich keinen Grund gab, mich weiter von meinem Bett zu entfernen, als es die Leine erlaubte. Dass ich morgens freigelassen werden musste, machte mir keine Sorgen; es gab keinen Grund, warum meine Eltern mich nicht freilassen würden, und sie waren immer vor mir auf. Die zusätzliche Länge des Gurtes im Bett war eine kleine Unannehmlichkeit, aber wenn man ihn in eine Ecke des Bettes schob, störte die mich nicht. Ich nahm den Gurt in der Nähe des Endes in die Hand, zog daran und spürte, dass er sich nicht rührte, was mein Gefühl der Sicherheit verstärkte, und zufrieden schlief ich ein.

Der nächtliche Besuch im Badezimmer funktionierte ziemlich gut, obwohl ich zuerst nicht herausfinden konnte, warum sich die Schnalle nicht öffnen ließ. Aber als ich mich realisierte, dass das nicht nötig war, war es einfacher als vorher.

In der nächsten Nacht legte ich das Geschirr selbst an, obwohl meine Mutter immer noch kurz hereinkam, um zu kontrollieren, ob ich es richtig gemacht hatte, aber mit dieser Schnalle konnte man wirklich nichts falsch machen, also überließen sie es mir, und bald gehörte es zur täglichen

Routine. Meine Mutter war es ohnehin gewohnt, mich morgens zu wecken, damit ich pünktlich zur Schule gehen konnte, also öffnete sie dann den Gurt. An den Wochenenden schlief ich oft aus, aber wenn ich aufwachte, rief ich einfach von oben der Treppe nach unten, und einer von ihnen half mir heraus. Wir waren uns einig, dass diese kleinen Unannehmlichkeiten ein geringer Preis für meine Sicherheit waren.

Allmählich wurde es kälter, und wie üblich bekam ich im Bett kalte Füße. Meine Eltern hielten nichts davon, die Schlafzimmernachts zu heizen - mit einem warmen Schlafanzug und einer Bettdecke konnte man viel Energie sparen. Also beschloss ich, dass es Zeit für meine Strampler mit Füßchen war. Natürlich waren diese hauptsächlich für kleinere Kinder gedacht und in meiner Größe etwas schwieriger zu finden, aber ich liebte es einfach, wie warm sie mich hielten. Ich hatte sogar ein Paar mit angehängten Fäustlingen, die man zurückklappen konnte um die Hände zu benutzen, für die kältesten Nächte.

Aber in dieser Nacht, als ich auf die Toilette ging, merkte ich plötzlich, dass ich ein Problem hatte: Ich konnte nicht auf die Toilette gehen, ohne ihn teilweise auszuziehen, aber der Gurt ließ mich nicht: Ich steckte in dem Strampler fest. Einen Moment lang wusste ich nicht, was ich tun sollte, und überlegte, einfach durch den Strampler hindurch zu pinkeln und dann zu versuchen, ihn so gut es ging mit Toilettenpapier und einem Föhn zu trocknen. Aber dann wurde mir klar, dass ich einfach zu meinen Eltern gehen und Hilfe holen konnte. Ich konnte nicht weit genug in ihr Schlafzimmer vordringen, um einen von ihnen wachzurütteln, also musste ich sie rufen und beide wecken. Zuerst verstanden sie nicht, warum ich nicht auf die Toilette gehen konnte, aber nachdem ich es ihnen erklärt hatte, öffnete meine Mutter den Gurt und schlief wieder ein, nachdem ich ihr versprochen hatte, ihn danach wieder anzuziehen.

Am nächsten Morgen sprachen wir darüber, und natürlich konnte ich sie nicht jede Nacht auf diese Weise aufwecken, also musste ich das Tragen der Strampler aufgeben. Ich musste mich mit meinem normalen Schlafanzüge und Socken an den Füßen begnügen. Ich protestierte, dass meine normale Schlafanzüge nicht so warm waren und die Socken meine Füße auch nicht so gut warm hielten, aber eine bessere Lösung hatte ich nicht, also musste ich mich mit ein paar zusätzlichen Schichten begnügen. Mein Vater scherzte: "Na ja, wenn du sowieso einen Strampler und ein Geschirr trägst, kannst du das Outfit auch gleich mit einer Windel ergänzen." Darüber haben wir alle gelacht. Aber die Idee brachte mich trotzdem zum Nachdenken. Ich mochte meine Strampler sehr, und mit einer Windel müsste ich nachts nicht mehr aus dem Bett aufstehen. Ich müsste nicht mehr mühsam aus dem Zelt heraus und wieder hinein. (Wir haben versucht, das Zelt im Winter abzubauen, weil es dann nicht mehr so viele Insekten gibt, aber es könnten immer noch ein paar Spinnen übrig sein, und ich konnte mich ohne das Zelt nicht wirklich im Bett entspannen, also benutze ich es jetzt einfach das ganze Jahr über). Und ich muss nicht mehr frieren, wenn ich auf die Toilette gehe. Jedes Mal, wenn ich darüber nachdachte, verwarf ich die Idee, denn natürlich sollte jemand in meinem Alter keine Windeln mehr tragen, aber der Gedanke kam immer wieder auf. Niemand außer meinen Eltern würde es erfahren, und vor meinen Freunden musste ich sowieso schon das Geschirr verstecken.

Schließlich erwähnte ich ihnen gegenüber, dass ich immer wieder an die Bemerkung meines Vaters denken musste, und nach einem langen Gespräch stimmten sie zu, es auszuprobieren und eine Packung zu kaufen. Die Online-Bestellung verhinderte jegliche Unannehmlichkeiten in der Apotheke, und da es als ein neutrales Paket an unsere Tür geliefert wurde, würde niemand wissen, dass ich sie trug.

Als sie ankamen, beschlossen wir, sie noch am selben Abend auszuprobieren. Ich freute mich darauf, endlich wieder einen Strampler mit Füßchen tragen zu können, aber natürlich war ich ziemlich zögerlich, eine Windel zu tragen und zu benutzen. Das ging so weit, dass ich meinen Eltern sagte, dass ich es trotzdem nicht durchziehen wollte. Aber sie taten das als Nervosität ab und sagten mir, dass ich es jetzt, wo sie das Geld und die Mühe ausgegeben hatten, auch einmal

ausprobieren sollte. Sie würden mich nicht zwingen, die ganze Packung mit 15 Windeln zu benutzen, aber ich müsse sie 5 Nächte lang tragen, damit ich mich an sie gewöhnen konnte, und dann würden wir sie auswerten. Widerwillig stimmte ich zu - schließlich war ich es, die sie überredet hatte, und ich würde wahrscheinlich so lange an sie denken, bis ich sie ausprobiert hatte.

Als ich bereit war, ins Bett zu gehen, bot mir meine Mutter an, mir die Windel anzuziehen, aber das ging mir zu weit. Also nahm ich eine, um sie mir selbst anzuziehen. Meine Mutter bestand darauf, dass sie überprüfen müsse, ob ich es richtig gemacht hatte. Sonst könnte sie auslaufen, und das würde meine Matratze ruinieren. Es stellte sich heraus, dass es viel schwieriger war, als ich dachte, aber schließlich bekam ich es hin, und stolz zeigte ich es meiner Mutter. Aber sie war überhaupt nicht zufrieden: Es war viel zu locker, so dass es in der Nacht herunterrutschen oder durch die Beinlöcher auslaufen konnte. Also ließ sie mich auf dem Bett liegen, öffnete es und zog es richtig an. Ich musste zugeben, dass es danach viel besser saß. Also beschloss sie, dass ich es ihr für diese 5 Tage überlassen sollte. Wenn wir danach weitermachen würden, würde sie sehen, ob sie mir beibringen könnte, es selbst richtig zu machen. Dann half sie mir in den Strampler und zog mir sogar den Reißverschluss zu. Ich ließ sie gewähren; irgendwie fühlte es sich gut an, so umsorgt zu werden. Schließlich half sie mir auch mit dem Geschirr, und als sie die Schnalle schloss, spürte ich wieder etwas von der Erregung, die ich am Anfang empfand. Spontan küsste ich sie auf die Wange und sagte: "Danke, Mama."

Dann kroch ich ins Bett, sie schloss das Zelt, wünschte mir eine gute Nacht und ging. Die Windel war deutlich dicker als normale Unterwäsche, und wenn ich auf der Seite lag, spürte ich, wie sie meine Hüften ein wenig anhub, aber vor allem war sie zwischen den Oberschenkeln etwas dick. Es war aber eher ungewöhnlich als unangenehm, und es war schön, wieder meinen Strampler zu tragen und warme Füße zu haben. Irgendwie trug die Windel sogar ein wenig zu meinem Gefühl der Sicherheit bei, und ich zog die Decke fest über mich und schlief bald ein.

Als ich in der Nacht aufwachte, ging ich wie üblich aus dem Zelt und ins Bad, bis ich merkte, dass ich den Strampler nicht ausziehen konnte und meine Toilette anhatte. Also ging ich zurück ins Bett und versuchte, loszulassen. Aber nachdem ich mir jahrelang eingeprägt hatte, dass ich nicht im Bett pinkeln sollte, klappte es nicht. Der Druck wurde größer, aber ich schaffte es immer noch nicht, die Schleusen zu öffnen. Schließlich stand ich wieder auf und setzte mich völlig angezogen auf die Toilette. Das half, und endlich konnte ich meine Blase entleeren. Es war ein merkwürdiges Gefühl, als sich die warme Nässe in meiner Unterwäsche ausbreitete, aber sie schien schnell aufgesaugt zu werden, und nach einer Weile bemerkte ich nur noch, dass sie zwischen meinen Beinen etwas dicker geworden war. Da war ich natürlich schon wieder im Bett, und bald schlief ich weiter, bis mich meine Mutter weckte.

Beim Frühstück erzählte ich ihnen von meinen Problemen beim Pinkeln im Bett, und dass ich mich am Ende sowieso auf die Toilette setzen musste. Die Windel war also nicht wirklich hilfreich. Sie waren nicht überrascht, sagten mir aber, ich solle es weiter versuchen, und es würde leichter werden. Sie wollten nicht hören, dass ich das Experiment früher abbrechen sollte, und erinnerten mich daran, dass ich jedenfalls wieder meine Strampler tragen konnte, was natürlich stimmte. Sie hatten Recht, und nach ein paar Tagen gelang es mir endlich, im Liegen zu pinkeln, und in den nächsten Nächten wurde es etwas leichter. Als sie mich nach den fünf Tagen fragten, wie es mir ergangen war, musste ich feststellen, dass es funktionierte und dass ich die Windeln dem Verzicht auf meine Strampler vorzog. Natürlich war es sowieso nur für die Wintermonate.

Am nächsten Abend versuchte meine Mutter, mir beizubringen, mich selbst zu wickeln, wie wir es vereinbart hatten. Aber inzwischen war ich über die Peinlichkeit hinweg und hatte mich daran gewöhnt, dass sie sich so liebevoll um mich kümmerte für die Nacht. Zögernd fragte ich sie, ob sie es weiterhin tun wolle. Da sie bemerkt hatte, wie sich meine Einstellung über den letzten fünf Malen geändert hatte, hatte sie bereits darüber nachgedacht und antwortete, dass sie es weiterhin tun würde, wenn es ihr gelegen käme, dass ich aber auch lernen müsse, es selbst zu tun, wenn sie

Freunde besuchte oder andere Angelegenheiten zu erledigen hatte. Das klang für mich sehr vernünftig, und so übten wir, bis ich es fast so gut konnte wie sie. Nicht ganz, denn es war immer noch schwieriger bei mich selbst, aber gut genug, dass es nicht auslaufen würde.

Und so wurde es zur Routine. Ab und zu, etwa wenn meine Mutter einen Film ansah oder in ihr Buch vertieft war, ließ ich sie wissen, dass ich es selbst tun würde, aber meistens überließ ich es ihr, sich um mich zu kümmern, und wir beide genossen die Intimität des Augenblicks.

Am Wochenende, nachdem wir beschlossen hatten, mit den Windeln weiterzumachen, schlief ich wie üblich bis weit in den Morgen hinein und ging dann zur Treppe, um meine Eltern zu rufen, damit sie mich freilassen. Aber die Leine hielt mich plötzlich früher auf, als ich erwartet hatte; ich war gerade erst vor meinem Zimmer. Also rief ich etwas lauter als sonst, dass ich wach war, und bald kam mein Vater, um mich zu befreien. Als ich mich über den kürzeren Gurt beschwerte, erklärte er mir, dass es mit den Windeln keinen Grund mehr gäbe, den Gurt so lang zu halten. Da ich vorher noch die höchsten Stufen der Treppe erreichen konnte, waren sie etwas besorgt, dass, wenn ich beim Schlafwandeln versuchen würde, die Treppe hinunterzugehen, der plötzliche Zug des Gurtes, der mich abrupt stoppte, dazu führen könnte, dass ich rückwärts falle und mir an den scharfen Kanten der Stufen den Rücken verletze oder mit dem Kopf auf den Boden des Treppenabsatzes schlage. Auf diese Weise konnte ich immer noch aus meinem Zimmer gehen und nach ihnen rufen, ohne dieses Risiko einzugehen.

Ich war ein wenig verärgert, dass sie das taten, ohne mich zu fragen oder mir überhaupt Bescheid zu geben. Aber ich konnte den Sicherheitsvorteil sehen, und als mein Vater mir sagte, dass sie es schon vor drei Tagen getan hatten und ich es bis jetzt nicht einmal bemerkt hatte, war klar, dass es keinen Grund mehr gab, die Leine so lang zu halten.

Und so habe ich in den letzten Monaten geschlafen, und ich muss sagen, dass ich es so mag. Wie ich bereits geschrieben habe, erzähle das bitte niemandem sonst. Aber ich habe mich entschlossen, meine Erfahrungen mit dir zu teilen, da du mir erzählt hast, dass du auch schlafwandelst und dir der Gefahren und des Umgangs damit vielleicht nicht bewusst bist. Natürlich war das keine originelle Idee von mir, aber da sie bei mir so gut funktioniert, wollte ich sie mit dir teilen. Natürlich spreche ich nur über das Geschirr; das Windelzeug ist nur, weil ich diese Strampler tragen will, und obwohl ich mich daran gewöhnt habe, ist es immer noch ziemlich komisch und ein bisschen eklig.

Es gibt allerdings einen Nachteil meines Geschirrs, vor dem ich dich warnen möchte. Vor einiger Zeit haben mich meine Eltern auf mein Zimmer geschickt, weil ich etwas Unhöfliches gesagt hatte. Aber ich war durstig und hatte keine Lust, Wasser zu trinken, also schlich ich mich nach unten, um etwas Limonade aus dem Kühlschrank zu holen. Unglücklicherweise hat mich mein Vater entdeckt, mich wieder nach oben gebracht und mir den Gurt angelegt. Und das am helllichten Tag! Natürlich habe ich protestiert, aber er sagte nur, dass es mir helfen würde, ihnen zu gehorchen, und ging. Dann hatte ich keine andere Wahl, als in meinem Zimmer zu bleiben. Zum Glück werde ich nur selten bestraft, also ist das keine große Sache, aber das war definitiv etwas, das ich nicht bedacht hatte, als wir das Geschirr einführten. Ich frage mich, ob es auch gegen Robin so eingesetzt wurde...

Ich hoffe, es geht dir gut,
angeleinte Grüße von mir.

Anmerkungen des Autors:

- Diese Geschichte ist absichtlich ohne Angabe von Alter, Geschlecht oder gar Namen der Ich-Person geschrieben, damit sich hoffentlich möglichst viele Leute mit ihr/ihm identifizieren können. Ich würde mich über eine Rückmeldung freuen, ob das funktioniert, oder ob der Leser sich dadurch weniger in die Geschichte eingebunden fühlt. Welches Geschlecht und welches Alter hat der Autor Ihrer Meinung nach?
- Die magnetische Verschlusschnalle gibt es wirklich, wie beschrieben; ich habe zwei davon und habe sie an den Trägern von Overalls angebracht, um sie zu verschließen. Hier sind ein paar Bilder von ihnen: https://camilleb.home.xs4all.nl/tb-bd/Illustrations/LockBuckles7_4.jpg und https://camilleb.home.xs4all.nl/tb-bd/Illustrations/LockBuckles4_4.jpg
- In dieser Geschichte stehen ein paar Dinge, denen ich im wirklichen Leben nicht zustimmen würde:
 - Ängsten nachzugeben ist selten eine gute Strategie im Umgang mit ihnen. Bei dem Moskitozelt zum Beispiel bestätigen die Eltern der Autorin / dem Autor die Angst und lassen aufblühen, anstatt ihrem Kind beizubringen, mit ihr umzugehen.
 - Kinder über die ersten Lebensjahre hinaus zu bändigen, sollte nur als letztes Mittel eingesetzt werden, obwohl es insbesondere im Fall von Robin, bei der klar ist, dass sie schlafwandelt und sich selbst verletzen könnte, eine akzeptable Lösung sein könnte. Aber es gibt andere Lösungen, wie z. B. einen Alarm an der Tür, die vielleicht besser wären. Bei der Autorin / dem Autor ist nicht einmal klar, ob sie / er (noch) schlafwandelt und ob dies eine Gefahr darstellen würde. (Offenbar sind auch die Eltern vorsichtiger / ängstlicher als der Durchschnitt).
 - Wenn jemand, der sich nicht selbst befreien kann, gefesselt wird, sollte er immer direkt beaufsichtigt werden; ein paar Türen weiter zu schlafen ist nicht wirklich sicher genug. Im Falle des Verfassers müsste er im Notfall immer noch in der Lage sein, den Reißverschluss des Zelts zu öffnen, herauszuklettern, durch den Raum zu gehen, die Tür zu öffnen, auf den Flur zu gehen und zu schreien, und er müsste den Kopf dafür frei haben. Bei einem Feuer zum Beispiel könnte das zu viel verlangt sein.