



**Benjamins Schatten. Befreiung aus Co-
Abhängigkeit und destruktiven Beziehungen. Eine
therapeutische Fabel**



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Benjamins Schatten. Befreiung aus Co-Abhängigkeit und destruktiven Beziehungen. Eine therapeutische Fabel

Angelika Kaufmann

Benjamins Schatten. Befreiung aus Co-Abhängigkeit und destruktiven Beziehungen. Eine therapeutische Fabel Angelika Kaufmann

Eine therapeutische Fabel

Broschiertes Buch

"Wer sich zum Esel macht, schleppt die Säcke", liest der Esel Benjamin, als er sich auf den Weg in ein neues Leben macht, das den Sog der Abhängigkeit hinter sich lässt und destruktive Beziehungen überwindet.

Angelika Kaufmann, Erziehungswissenschaftlerin und Soziologin, veranschaulicht das psychosoziale Phänomen der Co-Abhängigkeit, indem sie ihre Erfahrungen von Projekten mit Suchtkranken und deren Angehörigen mit Hilfe der Geschichte des Esels Benjamin weitergibt. Dieser muss eine lange Reise auf sich nehmen, die zur Bewährungsprobe wird. Die eigenen Grenzen erfahrend, kann er schließlich die Angst vor dem Verlassenwerden ablegen und Selbstliebe erfahren.

"Benjamin" wird in über 300 Selbsthilfegruppen der Ländlichen Erwachsenenbildung im Fachbereich Gesundheit und Selbsthilfe eingesetzt und legt den Fokus auf Angehörige von Suchtkranken, die ihre persönliche Situation aufarbeiten. So soll auch dieses Buch Hilfe zur Selbsthilfe leisten und Wege aufzeigen, den Strudel von Sucht, Gewalt und Abhängigkeit hinter sich zu lassen.

"Der 'Benjamin' ist Begleiter auf einem Weg von gefühlter Einsamkeit, Druck und Überforderung zu Selbst(wieder)findung und Lebensfreude." (Erwin Vartmann - LEB Fachbereich Gesundheit und Selbsthilfe)

 [Download Benjamins Schatten. Befreiung aus Co-Abhängigkeit ...pdf](#)

 [Online lesen Benjamins Schatten. Befreiung aus Co-Abhängigke ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Benjamins Schatten. Befreiung aus Co-Abhängigkeit und destruktiven Beziehungen. Eine therapeutische Fabel Angelika Kaufmann

156 Seiten

Kurzbeschreibung

„Wer sich zum Esel macht, schleppt die Säcke“, liest der Esel Benjamin, als er sich auf den Weg in ein neues Leben macht, das den Sog der Abhängigkeit hinter sich lässt und destruktive Beziehungen überwindet.

Angelika Kaufmann, Erziehungswissenschaftlerin und Soziologin, veranschaulicht das psychosoziale Phänomen der Co-Abhängigkeit, indem sie ihre Erfahrungen von Projekten mit Suchtkranken und deren Angehörigen mit Hilfe der Geschichte des Esels Benjamin weitergibt. Dieser muss eine lange Reise auf sich nehmen, die zur Bewährungsprobe wird. Die eigenen Grenzen erfahrend, kann er schließlich die Angst vor dem Verlassenwerden ablegen und Selbstliebe erfahren.

„Benjamin“ wird in über 300 Selbsthilfegruppen der Ländlichen Erwachsenenbildung im Fachbereich Gesundheit und Selbsthilfe eingesetzt und legt den Fokus auf Angehörige von Suchtkranken, die ihre persönliche Situation aufarbeiten. So soll auch dieses Buch Hilfe zur Selbsthilfe leisten und Wege aufzeigen, den Strudel von Sucht, Gewalt und Abhängigkeit hinter sich zu lassen.

„Der ‚Benjamin‘ ist Begleiter auf einem Weg von gefühlter Einsamkeit, Druck und Überforderung zu Selbst(wieder)findung und Lebensfreude.“ (Erwin Vartmann – LEB Fachbereich Gesundheit und Selbsthilfe)
Über den Autor und weitere Mitwirkende

Angelika Kaufmann, geboren und aufgewachsen in Essen, lebte in Koblenz und wohnt heute im Landkreis Osnabrück. Sie hat drei Kinder und zwei Enkelkinder.

Als Erziehungswissenschaftlerin und Soziologin ist sie im Gesundheits- und Bildungswesen tätig. Seit 2000 arbeitet sie schwerpunktmäßig mit suchtkranken Menschen, Angehörigen und Mitbetroffenen.

„Nicht nur in der Suchtberatung auch als Dozentin im Gesundheitswesen, in Erziehungs- oder Familienberatungen oder in den Seminaren – ständig stoße ich auf Sucht.“

Ihre Botschaft: Ursache und Wirkung sind logisch; Opfer und Täter sind identisch; Liebe ist intelligent.
Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.
Aus dem Vorwort:

[...]

Niemand von uns sollte glauben, dass er vor Sucht gefeit ist. Sucht hat viele Gesichter, unterschiedliche Hintergründe und fürchtet sich am meisten davor, ihr Gesicht zu verlieren, bis sie auch das in Kauf nimmt. Egal, ob wir putz- oder arbeitssüchtig, ess- oder eifersüchtig, rachsüchtig, nikotin- oder internetsüchtig, sexsüchtig, geltungssüchtig, kontrollsüchtig, spiel- oder medikamentensüchtig, heroin- oder alkoholsüchtig sind, um nur Einige zu nennen – Sucht ist immer dann im Spiel, wenn wir durch sie bestimmt werden oder anders formuliert, wenn wir durch sie unsere wahren Bedürfnisse ersetzen oder zu vergessen suchen. Das Verlangen nach Befriedigung, dem Flash, dem Kick oder Ablenkung, macht immer unruhiger, je länger ein Mensch ihm erliegt.

Ich selbst habe, während meiner Tätigkeit in der Suchtberatung und in den vielen Jahren davor und danach, durch Seminare, Vorträge, Schulungen oder in Beratungsgesprächen Erfahrungen mit suchtkranken Menschen machen dürfen. Im Zuge dessen habe ich sehr oft beobachten können, wie leidensfähig und oft auch willig Angehörige von suchtkranken Menschen sind und wie grausam beide in einer Sucht gefangen sind, in der sie sich gegenseitig zu ergänzen scheinen. Während jedoch die Betroffenen von zahlreichen Stellen Hilfe in Anspruch nehmen können, stehen Angehörige oft hilflos daneben und opfern ihre Liebe einer Scham, die gesellschaftliche und persönliche Konsequenzen fürchtet.

Es ist schon viel über Sucht geschrieben, gefilmt und gesprochen worden. Zahlreiche Ärzte, Pädagogen, Psychologen wirken aufklärend und helfend. Wir wissen alle um das Leid der Menschen, denen wir zu

helfen bereit sind und doch nimmt die Zahl der Erkrankten und damit auch die der Mitbetroffenen weiterhin zu.

Doch Sucht und Angehörigkeit kann auch als Chance gesehen werden, wenn erkannt wird, dass authentische Gefühle, durch zweckorientierte Bewertungen, so gesteuert wurden, dass die Wahrnehmung des eigenen Selbstwertes verloren gegangen ist. Gefühle der Wertlosigkeit vernebeln oftmals die Freude an einem eigenverantwortlichen Leben und machen geneigt, sie zu überspielen, zu verdrängen oder sie zu betäuben. Dass die Wirkung vorübergehend ist, erklärt sich von selbst. Oft haben mir trockene Alkoholiker gesagt: „Ich bin froh, dass ich alkoholkrank geworden bin, denn dadurch ist mir klar geworden, dass ich Hilfe brauche. Niemals hätte ich so viel über mich selbst gelernt und über die Bedingungen, die mich krank gemacht haben. Ich hätte niemals verstanden, wie viel Leid ich mir und den Menschen gebracht habe, die ich eigentlich liebe.“

Anfangs haben mich solche Erklärungen erstaunt, dann habe ich sie verstanden. Heute berühren sie mich zutiefst. Angehörige sollten viel über diese Krankheit lernen, damit sie eigene Anteile erkennen können und sich geläutert zu verhalten wagen.

Die folgende Märchen-Geschichte, die sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse über Sucht und Abhängigkeiten stützt, verdeutlicht, dass Bedingungsfaktoren und Prägungen durch Familie und Gesellschaft plus Bewusstwerdung und Deutung eigener Erfahrungen und Gefühle, Wegbereiter sind, die uns in die Sucht, in die Abhängigkeit, der Angehörigkeit oder in die Freiheit führen können.

Falls Sie zu den Menschen gehören, die bei dem Wort Märchen oder Fabel an ihre Kindheit denken, wird Sie der Begriff Märchen-Geschichte, im Zusammenhang mit Sucht und Angehörigkeit, irritieren.

Dieses Buch spürt mit dem Mittel eines Märchens die Geschichte vieler Menschen auf, die sich schicksalhaften Situationen fügen, in denen sie sich zu verlieren drohen. Es spürt unbewusste Beweggründe und die daraus resultierenden Glaubenssätze auf, die der Bereitschaft dienen, sich fremd bestimmen zu lassen. So werden die inneren Stimmen zutage gefördert, die sich durch zahlreiche Verletzungen zurückgezogen haben.

Zwischen Suchtkranken und ihren Angehörigen entwickeln sich häufig Interaktionen, deren Dynamik aus der Entladung aufgetauter Gefühle entsteht. Ursache und Wirkung können auf dieser Grundlage schwer einen gemeinsamen Nenner ohne Schuldzuweisungen finden, der die erlösende Antwort erkennbar und eigenverantwortliches Handeln möglich machen könnte.

Märchen haben die Gabe, Abstand von Wahrheiten zu schaffen, die aus der Distanz leichter erkennbar sind. Sucht, Angehörig- und Abhängigkeit sowie das Hinnehmen von Selbstverlust ist ein böses Märchen und hat nichts mit Nähe zu tun, auch nicht mit der Nähe zu sich selbst. Abhängig von einem Suchtmittel, von einem suchtkranken Menschen oder von eigenen Selbstzweifeln zu werden, bedeutet immer fern von sich selbst zu sein.

Es gibt kein allgemeingültiges Rezept gegen die Sucht. Sucht ist nur der Unverstand des Lebens, den wir erkennen, wenn wir uns selbst wieder spüren und die Intelligenz unserer Gefühle zu verstehen bereit sind. Ich habe kein Rezept für alle Fälle, das Sie nur zu kopieren brauchen; keine Lehre, die Sie deckungsgleich übertragen können. Doch ich kann Ihnen etwas zeigen. Ich zeige Ihnen eine Wirklichkeit, die vielen abhandengekommen ist und die jeder für sich definieren wird. Mit dem Mittel des Märchens nehme ich den, der mir zuhört, an die Hand, um ihm einen Weg zu zeigen, auf dem er sich selbst begegnen kann.

Viele Selbsthilfegruppen arbeiten seit Jahren erfolgreich mit dem Esel Benjamin; das Märchen, das ich 2004 ursprünglich als Reader für die Gruppenarbeit geschrieben hatte. Das vorliegende Buch ist umfangreicher und spricht, neben Angehörigen, auch all jene Menschen an, die sich in irgendeiner Form abhängig gemacht haben und diesem Zustand entwachsen möchten.[...]

Aus Teil 1:

Sucht und Co-Abhängigkeit

Doch was macht ein kleiner brauner Esel, für den niemand sorgt; der nicht gelernt hat, wie er für sich selbst sorgen kann, wenn der Magen so laut knurrt, dass man meinen könnte, er habe einen brüllenden Löwen verschluckt? Diese Frage ging ihm durch den Sinn, als der Bauer eines Abends lautlos in die Scheune getreten war und ihm eine dicke rote Rübe vor die Nase hielt. Oh, wie hat er sich gefreut.

„Ein Bauer, der weiß, dass ich Hunger habe“, stieß es lauthals aus ihm hervor.

„Was schreist du denn so herum?!“, hatte der Bauer ihn geschimpft. „Es muss doch nicht die halbe Welt erfahren, dass ich bei dir schlafen möchte.“

„Er will bei mir schlafen?“, fragte sich der kleine Esel. „Er will bei mir schlafen!“, freute er sich dann. „Ja, das kann er doch“, dachte sich Benjamin und so legte er sich zu einem Kopfkissen, wie er es schon so oft für die Kinder getan hatte und schlief mit dem Bauern gemeinsam ein. Das war schön! Am nächsten Morgen kraulte ihn der Bauer, in aller Frühe, ganz behutsam, bevor er die alte Scheune verließ. Nach wenigen Minuten kam er mit einem prächtigen Frühstück zurück. Benjamin glaubte, seinen Augen nicht trauen zu können. Da lagen im Dunkel der alten Scheune leuchtende Maiskolben, saftige Möhren, dicke gekochte Kartoffeln und zwei duftende, frisch gepflückte Äpfel. Oh, mit wie viel Freude begann Benjamin sich nun satt zu essen. Es war eine Freude ganz besonderer Art, denn er fühlte sich nicht nur wie im Schlaraffenland, nein, er glaubte sich auch nicht mehr einsam, nicht so entsetzlich übrig geblieben. Während er die dritte oder vierte Möhre verspeiste, wurden ihm sanft die Ohren gekraut, die Beine massiert, der Bauch gestreichelt; Benjamin konnte gar nicht glauben, was er da erlebte.

Nach so einem Frühstück konnte er auch noch viel besser und ausgelassener mit den Kindern spielen. Außerdem glänzte sein braunes Fell jetzt noch schöner und seine Ohren standen so stramm wie nie zuvor. Zwei Tage und Nächte waren vergangen, als am frühen Morgen, die Sonne war gerade aufgegangen, die Kinder mit der Bäuerin davonfahren. Benjamin hätte dem keine besondere Beachtung geschenkt, denn sie waren schon des Öfteren mit dem Auto vom Hof gefahren, merkwürdig aber war,...

Download and Read Online Benjamins Schatten. Befreiung aus Co-Abhängigkeit und destruktiven Beziehungen. Eine therapeutische Fabel Angelika Kaufmann #XGAD0QNB74

Lesen Sie Benjamins Schatten. Befreiung aus Co-Abhängigkeit und destruktiven Beziehungen. Eine therapeutische Fabel von Angelika Kaufmann für online ebook Benjamins Schatten. Befreiung aus Co-Abhängigkeit und destruktiven Beziehungen. Eine therapeutische Fabel von Angelika Kaufmann Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Benjamins Schatten. Befreiung aus Co-Abhängigkeit und destruktiven Beziehungen. Eine therapeutische Fabel von Angelika Kaufmann Bücher online zu lesen. Online Benjamins Schatten. Befreiung aus Co-Abhängigkeit und destruktiven Beziehungen. Eine therapeutische Fabel von Angelika Kaufmann ebook PDF herunterladen Benjamins Schatten. Befreiung aus Co-Abhängigkeit und destruktiven Beziehungen. Eine therapeutische Fabel von Angelika Kaufmann Doc Benjamins Schatten. Befreiung aus Co-Abhängigkeit und destruktiven Beziehungen. Eine therapeutische Fabel von Angelika Kaufmann Mobipocket Benjamins Schatten. Befreiung aus Co-Abhängigkeit und destruktiven Beziehungen. Eine therapeutische Fabel von Angelika Kaufmann EPub