

Eine therapeutische Fabel

# Benjamins *Schatten*

Befreiung aus Abhängigkeiten und  
destruktiven Beziehungen

Angelika Kaufmann



*Fehnland-Verlag*



**Kaufmann, Angelika: Benjamins Schatten. Befreiung aus Abhängigkeiten und destruktiven Beziehungen. Eine therapeutische Fabel.  
Hamburg, Fehmland Verlag 2021**

1. überarbeitete Neuauflage

ISBN: 978-3-96971-173-6

Dieses Buch ist auch als eBook erhältlich und kann über den Handel oder den Verlag bezogen werden.

ePub-eBook: ISBN 978-3-86282-234-8

Lektorat: Petra Kelnberger, Mia König, acabus Verlag

Umschlaggestaltung: Marta Czerwinski, acabus Verlag

Abbildungen und Foto: © Angelika Kaufmann und Horst Weisenberger

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Der Fehmland Verlag ist ein Imprint der Bedey & Thoms Media GmbH, Hermannstal 119k, 22119 Hamburg.

---

© Fehmland Verlag, Hamburg 2021

Alle Rechte vorbehalten.

<https://www.fehmland-verlag.de>

Gedruckt in Deutschland

Angelika Kaufmann

# Benjamins Schatten

Befreiung aus Abhängigkeiten und destruktiven  
Beziehungen

Eine therapeutische Fabel

***fv*** *Fehlhand-Verlag*



*Meinen drei Kindern gewidmet.*



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
Ein Beispiel aus der Praxis .....	17
Benjamin.....	22
Teil 1.....	29
Sucht und Co-Abhängigkeit.....	29
Reflexionsfähigkeit.....	40
Rückfall – der Wille allein genügt nicht .....	44
Teil 2.....	54
Der Weg – Über die Erkenntnis zur Freude.....	54
Von der Idee in die Wirklichkeit .....	59
Neue Wege erkennen wir, wenn wir sie gehen .....	81
Teil 3.....	95
Bewusstwerdung.....	95
Wo das ICH zum DU wird .....	99
Selbstliebe.....	116
Aus dem Vollen schöpfen – überlaufen .....	136
Nachwort.....	143
Danksagung.....	149
Links im Internet .....	151
Bibliografie .....	152





Wer zu sich selbst finden will,  
darf andere nicht nach dem Weg fragen.  
Paul Watzlawick

## Vorwort

Seit jeher sind Menschen auf der Suche nach der großen Liebe, dem Sinn des Lebens, nach dem Davor und dem Danach, dem Wofür und nach dem eigenen Selbst oder sie lassen es gleich ganz und leben locker drauf los, im Geist ihrer Zeit. Auf der Suche nach der Fülle des Lebens wägen sie ab, verleihen der einen oder anderen Erkenntnis mehr oder weniger Gewicht, ganz wie sie es für sinnvoll erachten oder es ihnen die Gesellschaft vorgibt. Der Waage ist es egal, sie dient nur dem Abwägen, kennt ihr eigenes Gewicht nicht. Dem Leben ist es egal, welches Gewicht wir ihm verleihen, es ist uns gegeben und wir selbst können es gestalten.

Wenn wir selbst es sind, die dem Leben seinen Sinn geben, warum handeln wir dann oft *ohne Sinn und Verstand*, um es sprichwörtlich zu sagen? Der Verstand, der den von uns gegebenen Sinn erkenntlich machen könnte, verkommt oftmals zum Ignoranten, indem er eigene Weisheiten fremdbestimmt gewichten lässt, statt sie in die Waagschale des eigenen Lebens zu legen. Die allermeisten Menschen lassen sich Ziele stecken, die nicht ihre eigenen sind und wundern sich später, warum sie blockieren oder gar krank werden; sie verstehen zu spät, dass sie die Fremdgewichtung der eigenen Werte selbst verursacht oder zugelassen haben. In einer Leistungsgesellschaft, in der wir so fleißig, so lieb, so an-

ständig, so funktionstüchtig und angepasst, aber so selten wir selbst sind, essen wir uns hungrig, lieben wir uns sehnsüchtig, leben wir uns leer. Wir geben viel, aber zu selten aus *vollem* Herzen. Wir meinen es gut und fühlen uns selbst immer schlechter. Die zahlreichen Propagandabilder unserer Leistungsgesellschaft verzerren so leicht eigene innere Ansichten.

Wenn ich mein eigenes Leben betrachte, kann ich sagen, dass so manche Ziele, die ich entschlossen verfolgt habe, mir viel Energie geraubt haben, weil ich ihnen zu viel Gewicht verliehen hatte. Hingegen habe ich viele Möglichkeiten, Chancen, Begegnungen ignoriert, die mich deutlich hätten spüren lassen können, dass sie meinem Leben einen tiefen Sinn geben, wenn ich abgesteckte Ziele nicht als ein Konkretum betrachtet und wahre Begegnungen nicht als Märchen empfunden hätte, weil sie mir zu fantastisch erschienen.

Ziele, die ursprünglich nicht unsere eigenen sind, sondern die wir von anderen haben abstecken lassen, weil sie uns vermeintliche Sicherheit oder gar Anerkennung suggerierten, nehmen häufig den eigenen Fähigkeiten ihre Energie. Das eigene Leben als sinnvoll zu erfahren, setzt die Fähigkeit voraus, einen realistischen Traum zu haben und den brennenden Wunsch diesen zu verwirklichen. So können wir uns in dem Bild, das wir uns von unserem Leben gemacht haben, wiedererkennen, wenn es irgendwann einmal zu Ende geht, auch wenn die Gesellschaft Farbkleckse darauf hinterlassen hat, die wir nicht gewollt haben.

In unser aller Leben gibt es die sogenannten *guten Fügungen*, die oftmals ignoriert werden, weil sie nicht in vorgefertigte Bilder passen. So sind es häufig Schicksalsschläge, die einen Richtungswechsel erzwingen, weil sie uns mit ihren Ohrfeigen aus unserer Ohnmacht zurück zu uns selbst holen, wenn wir nicht rechtzeitig von alleine aufgewacht sind. Ohrfeigen, die uns bewusst machen, dass unsere wesentliche Erfüllung aus Liebe besteht, dass uns nichts und niemand satt machen kann, wenn sie uns verloren gegangen ist und dass wir es selbst sind, die dafür sorgen müssen, unsere Liebe zu nähren, damit wir nicht am Leben zerbrechen.

Das heutige *Fastfood*-Leben jedoch macht, durch das *auf die Schnelle zwischendurch Konsumieren*, hungrig und Selbstbedienung fördert die Tendenz zur Einsamkeit. Hunger, Existenzangst und Einsamkeit besitzen ein hohes Suchtpotential. Losgelöst von bürgerlich, patriarchalen Konventionen füllt die *Fastfood*-Idee eine Gesellschaftsnische, die den Glauben spiegelt, Freiheit kaufen zu können. Doch diese Freiheit, die nicht das Loslassen von Zwängen bewirkt, erinnert an Begriffe wie Spaß- und Wegwerfgesellschaft, Konsum- oder sogar Verschwendungsgesellschaft. Wie viele *One-Night-Stands* können wir haben, bis wir spüren, dass wir einsam sind? Wie viele *DVDs*, bis uns Freunde fehlen und wie viele *Drinks*, bis wir uns selbst so lieben, dass wir ohne Angst, Selbstmitleid und Schuldgefühle eigenverantwortlich dort Hand anlegen, wo wir unsere Träume begraben haben, um das Leben zu leben, das uns lebendig sein lässt?

Viele Menschen sind auf der Suche nach Nähe, die satt machen soll und verlieren sich dabei in unzähligen Ersatzbefriedigungen, die immer einsamer und hungrier machen. Jeder von uns besitzt die immense Kreativität seiner Schöpferkraft, durch die er sein Büffet des Lebens erstellt, wenn sie nicht einer Abhängigkeit zum Opfer gefallen ist, die im gesellschaftlichen Fastfoodrausch ihresgleichen gefunden hat.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Zwischenmenschlichkeit in die Verdinglichung abzurutschen droht. Durch die kontinuierliche Stimulation zum unkontrollierten Konsumieren, findet eine Ansprache der niederen Instinkte<sup>1</sup> statt, die den Verstand auf eine Alibifunktion zu reduzieren droht. So züchten wir bewusst oder unbewusst suchtkranke Menschen, deren Angehörige wir sind.

Niemand von uns sollte glauben, dass er vor Sucht gefeit ist. Sucht<sup>2</sup> hat viele Gesichter, unterschiedliche Hintergründe und fürchtet sich am meisten davor, ihr Gesicht zu verlieren, bis sie auch das in Kauf nimmt.

---

<sup>1</sup> Über Schlüsselreize Bedürfnisse wecken, die jeglichen Verstand entbehren.

<sup>2</sup> Sucht ist eine Krankheit, die durch krankhaftes Verlangen gekennzeichnet ist.

Wir können Sucht – in vier Schritten – grob kennzeichnen:

1. Täglich daran denken
2. Das Verlangen nimmt zu / Konsumsteigerung / Kontrollverlust
3. Wirkungsverlust / Lügen, Ausreden – heimliches Konsumieren / Abstinenzunfähigkeit
4. Entzugserscheinungen / Delirium

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 hel-

fen 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, die 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 fremdbestimmen 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 aufgestauter 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 sind ein böses Märchen und haben 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.

„Wer sich zum Esel macht, schleppt die Säcke“, sagte mein Vater zu mir, wenn ich mich als Kind hatte ausnutzen lassen, weil ich meinen eigenen Wert nicht genügend geschätzt hatte. Er ist seit über vierzig Jahren tot, doch dieser Spruch kommt mir noch heute in den Sinn, wenn mir Menschen erzählen, wie fremdbestimmt sie leben oder, um es genauer zu sagen, wie fremdbestimmt sie sich leben lassen. So lasse ich Sie

nun an dem teilhaben, was Menschen in mir auslösen, wenn ich ihnen zuhöre.

Die folgende Märchen-Geschichte ist in drei Teile gegliedert.

Im ersten Teil werden Ursache und Wirkung von Selbstverlust und Sucht erkennbar. Der zweite Teil schildert Erfahrungen, die über neue Wege die Wahrnehmung von Liebe, Freude, Eigenverantwortung und Selbstständigkeit bewirken, die dann im dritten Teil zu der Bewusstwerdung führt, dass wir in manchen Lebenssituationen aus unterschiedlichen Gründen eine Rolle spielen; manchmal auch die eines Esels.

Dann kommt es darauf an, nicht einfach jene Rolle zu übernehmen, die die Gesellschaft einem Esel zuge-dacht hat, sondern die Stärken und Fähigkeiten des Esels auf dem Weg zur Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen.

Welchen Weg wir auch immer gehen mögen; wir sollten ihn bewusst gehen!

### **Ein Beispiel aus der Praxis**

Vor ungefähr zwölf Jahren, es war die Zeit in der ich in der Suchtberatung tätig war, suchte mich ein älteres Paar in der Beratungsstelle auf.

Frau S. hatte ihren Lebenspartner dazu überreden können, sich professionelle Hilfe zu holen. – Da saßen sie nun!

Meine Erfahrung ließ mich in dem Gesicht dieser Frau lesen: Bitte vollbringen Sie ein Wunder, es war so viel Arbeit, ihn hierhin zu bekommen. Ich kann nicht mehr!

So begann ich das Gespräch, indem ich Herrn F. fragte: „Was treibt Sie zu mir?“

Die Antwort überraschte mich nicht: „Meine Lebenspartnerin!“

Nein, es war wirklich nicht die Antwort, die mich überraschte; es waren seine Augen. Mit einem leuchtenden Funkeln im Blick erzählte er mir fröhlich von seinem gestrigen Streifzug, so als ob er mich dafür begeistern wolle. Mit einem spitzbübischen Lachen erzählte er, wie betrunken er doch gewesen sei, als er gestern über den fünfzig Zentimeter hohen Zaun seines Vorgartens in die Dornenhecke fiel und wie griesgrämig seine Lebensgefährtin ihn empfangen habe.

„Ich bin nun 71 Jahre, warum soll ich mir nicht mal kräftig einen hinter die Binde kippen?“, fügte er hinzu.

Ein hilfloser Blick streifte mich von links. Es war der Blick von Frau S., in deren Augen nun Tränen standen, während sich ihr Partner immer fröhlicher darzustellen bemüht war, so als ob er um seine Würde kämpfen müsse.

Während ich darauf gefasst war, dass er mich nun zu seinem nächsten Streifzug einladen würde, fragte ich ihn vorsichtig, ob er sich vorstellen könne, warum seine Partnerin gerade mit den Tränen kämpfte. Nun begann Frau S. tüchtig zu zittern. Sie wurde jedoch ruhiger als

sie bemerkte, dass Herr F. sich auf ein Gespräch mit mir einließ.

Nachdem er sich eingestanden hatte, fünf Mal pro Woche betrunken zu sein, während er mir seine häuslichen Gegebenheiten schilderte, reagierte er betroffen und sichtlich gerührt, als ich ihm die Frage stellte:

„Was schlucken Sie herunter und für wen spielen Sie den Clown? Wer soll darüber lachen, wenn Sie über einen Zaun in Dornenhecken stürzen? Wie unverwundbar wollen Sie denn noch sein?“ Nun war es Herr F., der zu zittern begann. Seine Augen hatten das Funkeln verloren, doch dafür blickte er mich nun warm und offen an.

Wie viel Leid tun wir uns an, bis wir erkennen, dass wir die Liebe suchen?

Diese Frage war es, die mir in den Sinn kam, als sich die Beiden von mir verabschiedeten.

*Ich liebe dich nicht, weil ich dich brauche.  
Ich brauche dich, weil ich dich liebe.*

*Erich Fromm*

Witze über die Sucht gibt es zuhauf, doch wer lacht darüber?

Der Süchtige, der Angehörige oder Mitbetroffene? Worüber lachen Menschen, wenn sie über das Sucht-

verhalten lachen? Lachen sie über eine legitimierte Abhängigkeit, so wie sie über menschliche Schwächen lachen, über ihre Schwächen? Wie fühlt sich ein Mitbetroffener, wenn über den Betroffenen gelacht wird oder er selbst seine Sucht ins Lächerliche zieht?

In unserer Gesellschaft ist es eher die Regel als die Ausnahme, dass Erwachsene Alkohol trinken. So wird es nicht selten zu einer Gewohnheit, regelmäßig Alkohol zu sich zu nehmen, was unbemerkt Missbrauchcharakter<sup>3</sup> annehmen kann. Der Schritt vom Missbrauch in die Sucht ist manchmal nur ein kleiner und geht nicht selten schleichend, mit dem veränderten Verhalten des Betroffenen, einher. Dieses „Sich-Einschleichen“ macht es den Angehörigen nicht unbedingt leicht, das Suchtverhalten des Betroffenen rechtzeitig zu erkennen.

So schleichen sich im täglichen Miteinander häufig „sich ergänzende Verhaltensstrukturen“ ein, die weder von Seiten des Betroffenen noch von Seiten des oder der Angehörigen eines suchtkranken Menschen unmittelbar bemerkt werden und somit einen Angehörigen zu einem Mitbetroffenen oder Co-Abhängigen machen können.

Um verstehen zu können, was mit Ihrer Liebe geschieht, wenn Sie in der Sucht „mitgefangen“ sind oder sich vielleicht sogar schuldig fühlen, sollten Sie sich besinnen. Denn: Liebe ist niemals zweckorientiert!

---

<sup>3</sup> Alkohol wird als Ersatz oder als Gefühlsverstärker eingesetzt.

Ich denke, wir alle sollten ab und zu einmal inne halten und den leisen Worten unserer Liebe lauschen, denn oftmals wiederholt sie ihre Worte nicht. Liebe kann uns mögliche Wege zeigen, Wege, die wie ein Märchen anmuten. Ein Märchen, das man nie mehr vergessen kann, weil man ganz tief in sich spürt, dass es gar kein Märchen ist. Plötzlich weiß man, dass die Geschichten der Menschen, die nicht mehr an Märchen glauben, die eigentlichen Märchen sind.

Es gibt dreierlei Arten von Märchen:

gute, böse und Ihre!

Gute Märchen erschaffen Zuversicht,

böse Destruktivität;

*Ihre erschaffen Sie.*

## Die Autorin



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.