

# Zweites Familienfrühstück im Freundeskreis

Was gibt es schöneres, als sich gemeinschaftlich an einen liebevoll gedeckten Tisch zu setzen und es sich schmecken zu lassen? Sich dieser Tatsache und der positiven Resonanz des letztjährigen Familienfrühstücks bewusst, war es keine Frage auch in diesem Jahr für die Kindergruppe Regenbogen unsere Mitglieder und Freunde unseres Vereins ein Familienfrühstück anzubieten. Gehören doch gemeinsame Mahlzeiten zu den wichtigsten sozialen Komponenten und Voraussetzungen für ein intaktes Familienleben, was leider in suchtbelasteten Familien oftmals sehr in Schieflage geraten ist. So war es für mich eine große Freude zahlreiche Freunde und Gäste in unseren Freundeskreisräumen begrüßen zu dürfen, welche an den frühlinghaft gedeckten Sechseckstischen Platz genommen hatten. Da uns beim Anblick des angerichteten Frühstücksbuffet bereits das Wasser im Munde zusammengelaufen ist und der Appetit entsprechend angeregt war, hielten sich meine Begrüßungsworte in Grenzen und ich kam schnell zum wichtigsten Satz: „Das Buffet ist eröffnet“.

Uta und Simone, welche im Freundeskreis federführend für die „Familienarbeit“ sind, hatten für eine gesunde, abwechslungsreiche und reichhaltige Auswahl gesorgt. Diverse Brot- und Brötchensorten zusammen mit frischen Brezeln konnten traditionell mit Butter, Marmelade, Honig, süßen Aufstrichen, Wurst und Käse, aber auch mit Lachs, Räucherfisch oder Thunfischaufstrich belegt werden. Verschiedene Quarksorten und vielfältige Zutaten für ein gesundes Müsli standen ebenfalls bereit, genauso wie eine Auswahl frischen Obstes. Vom heimischen Apfel über Bananen, Kiwi, Erd- und Himbeeren, bis zu Zitrusfrüchten und frischer Ananas und Melone war alles für einen gesunden Start in den Tag vorhanden. Selbstverständlich konnte man sich neben Kaffee, auch an Säften, Mineralwasser, Tee, Milch oder Kakao bedienen. Bunte Ostereier fehlten bei dieser Jahreszeit ebenfalls nicht.

Dass es in der Gemeinschaft schmeckte war nicht zu übersehen und damit ein Ziel des Familienfrühstücks, neben der angeregten Kommunikation, bereits erreicht. Wichtig für uns war aber auch die Reflexion des eigenen Verhaltens, was gemeinschaftliche Mahlzeiten betrifft. An den Tischen tauschten wir uns, bei einer weiteren Tasse Kaffee oder beim Naschen einer süßen Erdbeere, über die von Uta vorbereiteten Fragen aus.

Alltägliche Fragen, über welche sich jeder einmal Gedanken machen kann:

- Was ist bei einem gemeinsamen Essen mit Freunden oder der Familie für Dich wichtig?
- Wann und wodurch fühlst Du Dich in einer Gemeinschaft wohl?
- Gibt es bei Dir zu Hause hin und wieder ein gemeinsames Essen mit deiner Familie oder mit lieben Freunden? Wie fühlst Du dich dabei?

Dabei kamen nicht nur die aktuellen Essgewohnheiten zur Sprache, nein es erinnerten sich viele Erwachsene an ihre eigene Kindheit, was sie dabei gut fanden, gehasst haben oder vermissten. Also genügend Anregungen seine jetzigen Gewohnheiten einmal zu überdenken oder auch aus der Sicht ihrer eigenen Kinder oder Enkel zu betrachten. Um eine gewisse Nachhaltigkeit zu erreichen, wurden die Gedanken, Erlebnisse, Gefühle und Anregungen notiert und an der Pinnwand gesammelt. So kann dieses wichtige Thema - gemeinsame Mahlzeiten in der Familie und mit Freunden - auch in den Gruppen nochmal leichter thematisiert werden.

Nach guter Unterhaltung mit alten und neuen Freunden, bestens gesättigt und frischen Anregungen ausgestattet beendeten wir unser zweites Familienfrühstück, mit der Gewissheit, dass dies nicht unser Letztes war! Allen Helfern meinen herzlichsten Dank!

Dieter Engel

