

Freitagstreff beim Freundeskreis Karlsruhe

Gemeinschaft erleben und Achtsamkeit fördern

Ein Treffpunkt für Austausch und Freundschaft

Der Freitagstreff beim Freundeskreis Karlsruhe bietet eine wunderbare Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Menschen kennenzulernen, gemeinsam zu lachen und glückliche Momente zu erleben. Wer unseren Freitagstreff besucht, fühlt sich unter Freunden wohl und kann die Gemeinschaft genießen.

Mit vielfältigen Angebot treffen wir uns in unregelmäßigen Abständen mehrere Male im Jahr am letzten Freitag eines Monats zum „Freitagstreff“. Dabei erwarten uns abwechslungsreiche Aktivitäten wie, Filmabende, Vorträge, Schnupperkurse, Quizabende oder ein Grillfest. Jedes Mal wird ein neues Highlight organisiert, sodass keine Veranstaltung der anderen gleicht.

Die Organisation des Freitagstreffs wechselt zwischen den verschiedenen Gruppen des Freundeskreises, wodurch die Möglichkeit besteht, Mitglieder aus anderen Gruppen kennenzulernen und den Zusammenhalt zu stärken.

Am 24. April luden wir unsere „Freundeskreisleiter“ zu einem Schnupperabend zum Freitagstreff ein, der ganz dem Thema „Stress abbauen – Präsenz gewinnen – Impulse empfangen: Achtsamkeit“ gewidmet war. Die Veranstaltung wurde von Steffen aus der 17.30 Uhr Donnerstagsgruppe organisiert, unterstützt von Markus und Rüdiger aus der Donnerstagsgruppe 20.00 Uhr. Als Gourmetköche verwöhnten die beiden uns mit einer köstlichen Gulaschsuppe aus der Freundeskreisküche.

Pünktlich um 19.00 Uhr startete Steffen gemeinsam mit 23 Teilnehmerinnen und Teilnehmern den Schnupperkurs. Zu Beginn erhielten wir ein kleines Geschenk: drei Rosinen. Damit tauchten wir direkt ins Seminar ein: Anschauen, fühlen, schmecken – die Rosinen wahrnehmen, innehalten, die Gedanken schweifen lassen und die Sinne stärken. Ein ausführlicher Fachbericht über das Seminar würde den Rahmen sprengen, aber Steffen vermittelte in gut einer Stunde die wichtigsten Aspekte zum Thema Stressabbau, Präsenz und Impulse im Zusammenhang mit Achtsamkeit auf verständliche Weise.

Nach einem eindrucksvollen und lehrreichen Schnupperkurs konnten wir uns mit der leckeren Gulaschsuppe von Rüdiger und Markus stärken. Anschließend saßen wir noch lange zusammen, tauschten uns aus und lernten uns besser kennen. Gestärkt mit neuem Wissen, Eindrücken und Gefühlen gingen wir alle bereichert nach Hause.

Ein herzlicher Dank geht an die Organisatoren und alle, die gekommen sind, sowie an den Freundeskreis, dass es ihn gibt. Für mich persönlich nehme ich mit, dass Achtsamkeit in der Abstinenz der wichtigste Eckpfeiler für uns Suchtkranke, aber auch für Angehörige und Co-Abhängige ist. Es ist wichtig, auf die eigenen Gefühle zu hören, sich selbst zu beobachten, die eigenen Empfindungen zu verstehen und auch für das Gegenüber offen zu sein. Nur so gelingt es uns, frühzeitig gegenzusteuern, wenn uns der Suchtdruck herausfordert.

Freundeskreis Karlsruhe

Harald Jourdan