

NEUNKIRCHER RUNDSCHAU

ABSCHIED

Superintendent Gerhard Koepke ist nun im Ruhestand. Seite 3

WIEDERSEHEN

Detlev Schönauer gastierte in der Reithalle. Seite C 5

MIT EPELBOURN, ILLINGEN, MERCHWEILER, NEUNKIRCHEN, OTTWEILER, SCHIFFWEILER UND SPIESEN-ELVERSBERG

INTERVIEW ALEXANDRA KARR-MENG

Kraftpaket für die stressfreie Erziehung

Die Neunkircherin Alexandra Karr-Meng gibt in ihrem Buch Tipps für den achtsamen Umgang miteinander

Alexandra Karr-Meng ist Beraterin, Trainerin und Coach. Nun hat sie ein Buch geschrieben, über Kindererziehung. „Kinder achtsam erziehen“ lautet der Titel. Untertitel: Wie Sie Wut, Streit und Geschrei aus dem Familienalltag verbannen. Erschienen ist es im Humboldt-Verlag (ISBN 978-3-86910-639-7) und kostet 19,99 Euro. Wir sprachen mit ihr über Hintergründe und Entstehung des Buches.

Die Kritiker werden vielleicht sagen: Schon wieder ein Buch über Erziehung. Was ist neu an Ihrem Buch?

Karr-Meng: Mein Buch ist eines der wenigen Bücher, das sich mit dem Thema achtsame Kommunikation in der Familie beschäftigt. Wir wissen alle, dass im manchmal stressigen Familienalltag die Achtsamkeit schnell verloren geht und wir versuchen, viele Dinge auf einmal zu erledigen und dabei nicht ganz bei der Sache sind. Hier ist mein Buch sehr praxisnah und beinhaltet viele Beispiele, Übungen und Tipps. Daher ist es, auch in stressigen Momenten, leicht umsetzbar und alltagstauglich. Ein Leser meinte, dass mein Buch ein „echtes Kraftpaket für eine neue, stressfreie Erziehung“ sei.

Viele Dinge, die man liest, werden einem ganz selbstverständlich vorkommen. Sind Sie aber ja augenscheinlich nicht für jeden.

Karr-Meng: Manchmal hilft der Blick von außen, bestimmte Situationen richtig wahrzunehmen. Wir kennen doch Gewohnheiten und Rituale, die sich im Alltag einschleichen und dann ohne zu hinterfragen praktiziert werden. Natürlich kommt das auch in der Erziehung vor. So wird beispielsweise oft hingenommen, dass sich kleine Kinder in einem Supermarkt völlig danebenbenehmen, weil sie bestimmte Dinge nicht bekommen und die Eltern, die Situation als gegeben annehmen. Das muss allerdings nicht sein.

Wie kam es überhaupt dazu, dass dieses Buch entstanden ist?

Karr-Meng: Ich schreibe schon seit einigen Jahren Artikel zum Thema Persönlichkeitsentwicklung für den Herder-Verlag. Das sind Ratgeber, die sich an Erzieherinnen und pädagogische Fachkräfte richten. Außerdem arbeite ich täglich in Firmen mit Mitarbeitern, Führungskräften und Teams zusammen. Im Mai 2017 kam eine Redakteurin des Humboldt-Verlages auf mich zu und hat mich gefragt, ob ich mir vorstellen könnte, einen Erziehungsratgeber zu schreiben.

Weshalb konnten nur Sie dieses Buch schreiben?

Karr-Meng: Das Buch hätte sicherlich auch eine andere Person schreiben können, wenn sie die Idee dazu gehabt hätte... Da ich schon seit 14 Jahren als Beraterin, Coach und Trainerin arbeite und „Streckenpferde“ von mir Kommunikation und Führung sind, habe ich erkannt, dass es keinen wesentlichen Unterschied macht, ob ich Mitarbei-



Alexandra Karr-Meng mit ihrem Buch „Kinder achtsam erziehen“ vor der Bücherwand in ihrem Büro. Ideen für neue Projekte gibt es schon. FOTO: JÖRG JACOBI

ter führe oder eine Familie manage. Ich brauche in beiden Fällen Fähigkeiten wie Achtung und Respekt vor den Menschen, Verantwortungsbewusstsein, Vertrauen, Zuverlässigkeit, aber auch klare Aussagen, Regeln und konsequentes Handeln. Mein Wissen und meine Erfahrung habe ich auf das „große Feld Familie“ übertragen.

Das Buch lebt von Beispielen - sind die alle echt?

Karr-Meng: Ja, manche habe ich selbst erlebt, andere sind aus dem Alltag von Familien. Ich habe im Vorfeld 50 Eltern befragt, welche Situation die Familie stressen, wo die meisten Konflikte entstehen und wann die Eltern an ihre Grenzen stoßen. Da habe ich natürlich viel erfahren und bemerkt, dass es vielen Eltern ähnlich geht.

Sicherlich werden die „genau, so ist es“- und „ach, sieh mal an“-Effekte bei Eltern groß sein. Das Buch wäre sicherlich ein wunderbares (Pflicht-)Geschenk für alle frisch gebackenen Eltern...

Karr-Meng: Es freut mich, dass Sie das so sehen. Auch Leserinnen und Leser, die keine Eltern sind, haben das Buch bereits gekauft und geben mir positive Rückmeldung. Denn viele Situationen erleben auch Erwachsene im Beruf und in der Freizeit. Mein Buch hält manchmal auch den Spiegel vor.

Was die Lektüre so einfach macht, ist ja auch der interessante Aufbau, die Struktur und das Spiel mit Schattierungen und Farben. War das Ihre Idee?

Karr-Meng: Die Struktur war meine Idee. Mir waren bestimmte Themen

wie respektvolle Kommunikation, achtsame Wahrnehmung, Stressfallen im Alltag, Umgang mit Gefühlen und die eigenen Einstellung der Eltern wichtig. Das schöne Layout stammt vom Humboldt Verlag.

Wie ist das nun eigentlich, wenn Sie unterwegs sind und mitkriegen, dass jemand seinem Kind gegenüber falsch handelt, Stress vermeiden könnte. Mischen Sie sich dann ein?

Karr-Meng: Nein, auf keinen Fall. Eltern sind da sehr sensibel und könnten in diesem Moment auch nichts mit meiner Intervention anfangen. Da hilft mir meine Einstellung als Coach sehr, ich unterstütze nur, wenn ich gefragt werde. Ansonsten lasse ich den Dingen ihren Lauf.

Wieso hat gerade dieses Buch so

viel Spaß gemacht?

Karr-Meng: Für mich war es eine tolle Erfahrung, dieses Buch zu schreiben. Ich konnte mein Wissen anhand echter Beispiele einbringen und habe viele Übungen kreiert, die sofort umsetzbar sind und schnell wirken. Es ist schön, von Eltern zu hören, dass meine Übungen im Alltag funktionieren und Wirkung zeigen. Es war ein spannender Weg von der Idee bis zum gedruckten Werk und eine eindrucksvolle Erfahrung.

Was ist Ihnen persönlich an dem Buch besonders wichtig?

Karr-Meng: Mir ist es wichtig, nicht mit erhobenem Zeigefinger Tipps zu geben. Es gibt kein Patentrezept für die Erziehung von Kindern. Alle Eltern geben ihr Bestes, sie können keine Fehler machen, solange sie respektvoll und wertschätzend mit ihrem Kind umgehen. Besonders wichtig ist es mir, den Eltern zu vermitteln, dass sie gerne auch mal egoistisch sein dürfen und gut für sich selbst sorgen sollen. Denn dann geht es der ganzen Familie gut.

Was kommt jetzt nach?

Karr-Meng: Ich könnte mir schon vorstellen; noch ein Buch zu schreiben. Ein paar Ideen hätte ich schon, doch die verrate ich noch nicht. Wer jetzt schon mehr von mir lesen möchte, kann in meinen Blog auf meiner Homepage schauen: www.karr-meng-coaching.de

DAS GESPRÄCH FÜHRTE ELKE JACOBI

INFO

Zur Person: Alexandra Karr-Meng

Alexandra Karr-Meng wurde 1974 in Saarbrücken geboren, sie ist verheiratet, hat einen Sohn und lebt in Neunkirchen. Nach ihrer Ausbildung zur Fachangestellten für Arbeitsförderung und der nebenberuflich absolvierten Fachhochschulreife im Bereich Wirtschaft arbeitete sie sieben Jahre in der Familienkasse der Bundesanstalt für Arbeit. Dort sammelte sie Erfahrungen in der Beratung von Kunden und dem Umgang mit schwierigen Situationen. 1998 wechselte Karr-Meng zu einer Krankenkasse. In den folgenden sechs Jahren erwarb sie Fach- und Führungserfahrung in den Bereichen Kundenberatung, Marketing/Vertrieb und Aus- und Fortbildung. Seit 2004 hat sie ihre Leidenschaft für Menschen zum Beruf gemacht. Sie arbeitet als Beraterin, Coach und Trainerin angestellt und freiberuflich. Nach ihrer Ausbildung zur Fachangestellten für Arbeitsförderung beim Arbeitsamt Saarbrücken hat sie mehrere Weiterbildungen gemacht: zur Trainerin Management und Vertrieb, zur Trainerin Kommunikation, zum Systemischen Management Coach sowie zur Systemischen Organisationsberaterin. ji

Premiere für Stadtführung im Kostüm

NEUNKIRCHEN (red) Die Kreisstadt Neunkirchen erweitert ihr touristisches Angebot. Freiin Ida von Stumm-Halberg beehrt sich, Interessierten künftig Einblicke in die Welt ihres Gattens, des Hüttenbarons Karl Ferdinand von Stumm-Halberg zu geben. Darstellerin ist Rosa Wehlitz, eine profunde Kennerin der Gründerzeit, die im historischen Kostüm anhand einzelner Stationen des Neunkircher Hüttenweges, Geschichte und Geschichten erzählt. Zum Start dieses brandneuen Angebotes, das künftig für Gruppen buchbar sein wird, lädt die Kreisstadt Neunkirchen zu einer öffentlichen Führung für Sonntag, 8. April. Die rund anderthalbstündige Führung beginnt um 15 Uhr an der Stummschen Reithalle und führt unter anderem an die Christuskirche, das Karl-Ferdinand-Haus sowie die Stummsche Kapelle. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Personenzahl auf 30 Teilnehmer begrenzt ist.

Anmeldung: Heike Rech, Telefon (06821) 202-122 (nur vormittags)



Kostümführung mit Rosa Wehlitz als Ida von Stumm-Halberg. FOTO: JÖRG MOHR/KREISSTADT NEUNKIRCHEN

Großeinsatz in Wustweiler: Pizza im Ofen vergessen

WUSTWEILER (ji) Eine gesperrte Ortsdurchfahrt und zwei Menschen im Krankenhaus - das ist die Bilanz der Polizei eines Vorfalls vom frühen Sonntagmorgen. Gegen 5.20 hatten Anwohner in der Lebacher Straße in Wustweiler gemeldet, dass ihr Wohnhaus voller Rauch sei. Polizei und Feuerwehr mussten dann vor Ort gewaltsam in die Wohnung eines 24-Jährigen im Erdgeschoss eindringen. Der hatte weder auf Klingeln noch Klopfen reagiert. Dort konnten die Beamten und die freiwilligen Helfer dann nicht nur den Mann aus seiner verrauchten Wohnung befreien, sondern auch gleich die Ursache entdecken. Der Mann war offenbar eingeschlafen, während eine Tiefkühlpizza im Backofen vor sich hinbrutzelte. Während des Feuerwehreinsatzes war die Ortsdurchfahrt gesperrt, zwei der drei Hausbewohner wurden vorsorglich zwecks weiterer Untersuchungen in ein Krankenhaus gebracht.

Produktion dieser Seite: Elke Jacobi Heike Jungmann

Bürger gegen stummen Frühling

NEUNKIRCHEN (red) Singvögel sind durch Futtermangel in ihrer Existenz stark bedroht. Der Auslöser dafür ist das enorme Insektensterben durch die Pestizidbehandlung der Umwelt. So heißt es jetzt in einer Pressemitteilung aus dem Neunkircher Rathaus. Die Ehrenamtler

des Bürgerstammtisches sind bereits seit 20 Jahren im Einsatz für die Neunkircher Innenstadt. Ende letzten Jahres beantragten diese Bürgerinnen und Bürger der Unterstadt Mittel beim Aktionsfonds des Stadtteilbüros. Das Ziel war es, sieben Futterhäuschen mit je 20 Kilo

Vogelfutter verschiedenen Institutionen zur Verfügung zu stellen. Mitmacher wurden schnell gefunden: unter anderem der ASB Neunkirchen, das Mehrgenerationenhaus Goethestraße 12, die WoGe Brückenstraße, der Kindergarten „Arche Noah“ und die Bachschule.

Junger Biker bei Sturz verletzt

SCHIFFWEILER (red) Leicht verletzt worden ist ein 17-Jähriger aus Schiffweiler bei einem Unfall am Samstag. Der junge Mann war mit seinem 125-Kubik-Leichtkraftrad in der Schiffweiler Hauptstraße unterwegs. Dort parkte ein 54-jähriger Mann aus Schiffweiler mit seinem

Pkw am rechten Fahrbahnrand. Als der Autofahrer vom Fahrbahnrand anfahren wollte, so die Angaben der Polizei, fuhr er unmittelbar vor den von hinten kommenden Motorradfahrer. Dieser leitete sofort eine Gefahrenbremsung ein und stürzte in Folge dessen nach rechts auf die

Fahrbahn. Es fand keine Kollision zwischen beiden Fahrzeugen statt. Der Motorradfahrer wurde durch den Sturz leicht verletzt und durch eine zufällig vorbeifahrende Ärztin versorgt. Er wurde schließlich durch einen Rettungswagen ins Krankenhaus verbracht.