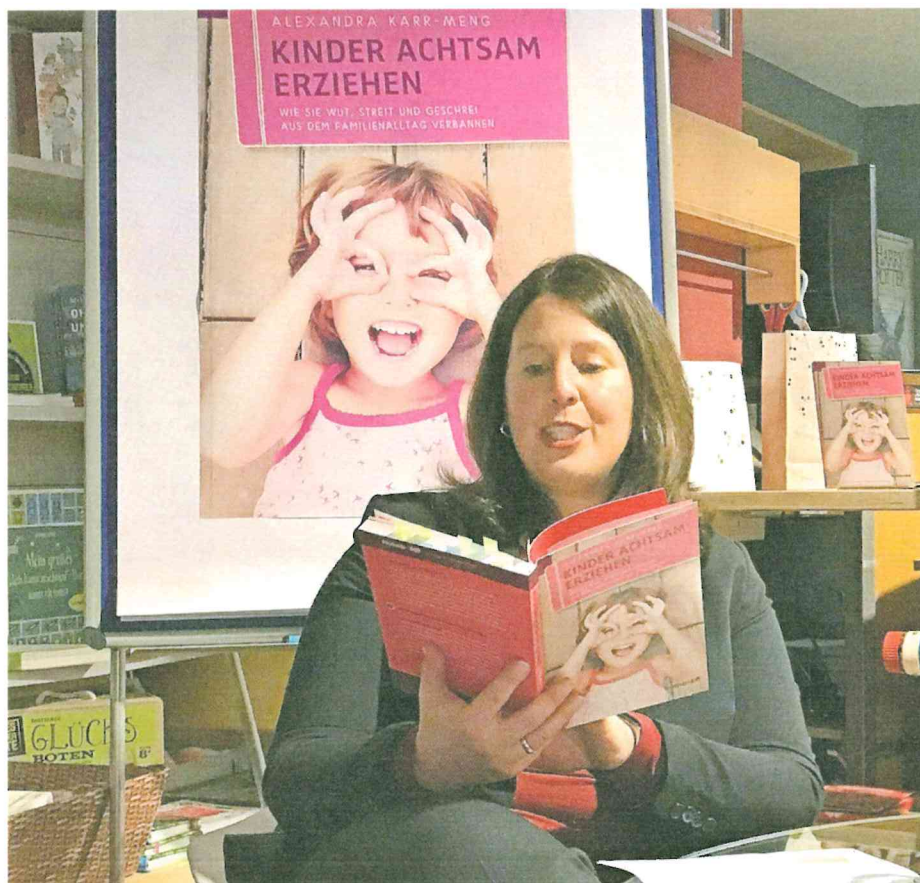


Gegen Konflikt und Stress

Kommunikationstrainerin Alexandra Karr-Meng hat einen Elternratgeber geschrieben

Seit drei Jahren schreibt sie Coaching-Artikel für den Herder- und Klett-Verlag. Jetzt hat der Humboldt-Verlag bei ihr angefragt, ob sie ein Buch schreiben möchte. Alexandra Karr-Meng ist Kommunikationstrainerin, Mutter eines Sohnes und Ehefrau mit Leib und Seele, jetzt hat sie mit „Kinder achtsam erziehen – Wie Sie Wut, Streit und Geschrei aus dem Familienalltag verbannen“ ihren ersten Elternratgeber veröffentlicht. Innerhalb von nur drei Monaten ist das Werk entstanden. „Es ist nur so aus mir rausgesprudelt“, sagt die 43-Jährige. Das strukturierte Arbeiten als Coach habe ihr hier geholfen. Bei Sonne habe sie draußen im Garten gesessen, Tee getrunken und mit dem Laptop in der Hängematte an dem Buch geschrieben. Das alles gab ihr ein gutes, ein „warmes“ Gefühl.

Im Gespräch mit dem Familienmagazin Saar sagt sie: „In der Erziehung geht es um Führung. Ich berate Führungskräfte. Da gibt es nicht viel Unterschied.“ Also hat sie für ihr Achtsamkeitsbuch zum Umgang zwischen Eltern und Kindern ihr Angebot für Führungskräfte und Mitarbeiter runtergebrochen auf die Familie. Es geht ihr dabei sehr stark um Vertrauen und Respekt. 50 Familien hat sie drei Fragen gestellt. Dabei ging es ihr um Konflikt, Stress und Grenzen. In Kindertagesstätten hat sie Kinder zum Thema Stress befragt. Interessant sei dabei gewesen, dass Kinder sich von den gleichen Sachen gestresst fühlen wie die Erwachsenen. „Schimpfen, beeilen, keine Zeit haben, das sind Sachen, die die Kleinen stören“, sagt Karr-Meng, die mit ihrer Familie in Neunkirchen lebt. Auch in ihren Lesungen seien das für Familien kritische Punkte gewesen: Zeit geben, Zeit haben. In ihrem Ratgeber greift sie schließlich verschiedene Beispiele aus den Befragungen auf, schaut sich das Problem genau an, zeigt eine Lösung auf. „Im Unterschied zu meinen sonstigen Coachings für Erwachsene musste ich mich hier mehr in die Gefühle der Kinder reinversetzen“, berichtet die Autorin. Wichtig ist ihr, dass sie nicht mit dem erhobenen Zeigefinger daher kommt. Alexandra Karr-Meng möchte ihren Lesern nicht sagen, „mach das oder das“. Sie wählt den Coachingansatz: „Ich möchte Alternativen zum eigenen Handeln aufzeigen. Der Lösungsansatz schlummert im Menschen.“ Es könne so einfach sein, zu entschleunigen, mit dem Kind Zeit zu verbringen. Dabei erinnert sie sich gerne an eine Übung, die sie selbst schon als Kind geliebt hat. „Ich mochte es, mich ins Gras zu legen, in den Himmel zu schauen und Schäfchen zu suchen. Das kostet nichts und ist superschöne gemeinsame Zeit.“ Jetzt, seit das Buch auf dem Markt



Alexandra Karr-Meng präsentiert ihr erstes Buch.

FOTO: MENG



Alexandra Karr-Meng ist Kommunikationstrainerin und Mutter eines zehnjährigen Sohnes.

FOTOS: GREGORIUS/MENG



ist, freut sie sich über die positiven Rückmeldungen der Eltern. „Ich bin glücklich, wenn die Eltern meine Vorschläge anwenden und wenn es dann klappt.“ Das Buch hat ihr auch den Impuls gegeben, ein Seminar zu veranstalten zum Thema „Entspannte Eltern, entspannte Kinder“. Dieses hat Ende März stattgefunden und war laut Karr-Meng ein voller Erfolg. Deswegen geht es am 14. April nun mit dem nächsten Seminar zum glei-

chen Thema weiter. Von 10 bis 13 Uhr ist Alexandra Karr-Meng dann in der MuKiBude – Fitness und Gesundheit Für Mutter und Kind in Schwalbach in der Hauptstraße 98.

„Kinder achtsam erziehen – Wie Sie Wut, Streit und Geschrei aus dem Familienalltag verbannen“ von Alexandra Karr-Meng ist im Humboldtverlag erschienen und kostet 19,99 Euro.