

INTERVIEW ALEXANDRA KARR-MENG

Erziehungstipps ohne erhobenen Zeigefinger

Das neue Buch von Alexandra Karr-Meng heißt: „Weniger schimpfen,weniger schreien“. Wir sprachen mit der Wiebelskircher Autorin.

KREIS NEUNKIRCHEN Wie es gelingen kann, gelassen zu bleiben und nicht in die Luft zu gehen.

Warum musste dieses Buch geschrieben werden?

Alexandra Karr-Meng: Mein neues Buch kann Eltern, wenn sie es möchten, aktiv bei der Erziehung unterstützen. Denn täglich erleben Eltern wunderschöne, glückliche und liebevolle Momente mit ihren Kindern – andererseits kämpfen sie gleichzeitig auch mit Problemen und Stress-Situationen. In einem Moment sind Kinder noch verschmüht und gut gelaunt, im nächsten entwickeln sie sich zum regelrechten Orkan. Da stoßen selbst die besten Eltern im Alltagstrubel an ihre Grenzen. In meinem Buch zeige ich den Eltern, wie es ihnen gelingt in diesen Momenten gelassen zu bleiben, nicht in die Luft zu gehen oder laut und ungerecht zu werden.

War es bereits bei Veröffentlichung des ersten Buches 2018 in Planung?

Karr-Meng: Nein, definitiv nicht. Als mein erstes Buch „Kinder achtsam erziehen“ 2018 erschien, habe ich mich sehr gefreut, dass die Resonanz so positiv war und habe aufgrund des Buches viele Workshops rund um die Erziehung veranstaltet. In diesen Workshops habe ich viel von Eltern erfahren, gab Impulse und Tipps weiter, erfuhr allerdings auch Sorgen und Nöte im Alltag vieler Familien. Von außen ist es immer einfach Ratschläge zu geben. Daher war es mir wichtig im Austausch mit den Eltern zu bleiben und zu erfahren, wie diese Tipps in der Praxis wirken. Dabei ist mir aufgefallen, dass wir Eltern alle im gleichen Boot sitzen und mit ähnlichen Problemen und Sorgen zu kämpfen haben. Wenn wir nicht darüber reden, haben wir den Eindruck, dass es nur bei uns nicht läuft. Im Laufe des Jahres 2019 ist dann die Idee zu einem zweiten Buch heran gereift, die der Humboldt-Verlag mit mir in die Tat umsetzte.

Wie viel eigenes Erleben steckt in dem Buch?

Karr-Meng: Ohne eigene Erfahrungen kann kein Buch authentisch werden, natürlich habe ich hier Erlebtes mit verarbeitet, aber natürlich auch Dinge, die ich durch meine Arbeit erfahre. Das Buch ist in drei Teile unterteilt. Im ersten Teil können sich die Eltern mit sich selbst beschäftigen und herausfinden, was sie auf die Palme bringt, wie sie ihren Emotionsspeicher leeren. Das ist Persönlichkeitsentwicklung. Denn nur wenn wir uns selbst verändern, verändert sich auch unser Leben und unser Umfeld. Mit diesem Thema beschäftige ich mich schon seit vielen Jahren, habe auch alle Methoden im Buch schon selbst ausprobiert und auch erlebt, dass sie sehr wirkungsvoll sind. Natürlich gebe ich im zweiten Teil des Buches, der aus Praxisbeispielen besteht, auch



Alexandra Karr-Meng mit ihrem neuen Buch auf dem Titelbild? Und stammt die Idee für den inneren Aufbau mit den farblichen Absetzungen von Ihnen?
FOTO: MENG

meine Erfahrungen als Mutter weiter. Im dritten „Cool down“-Teil beschreibe ich Übungen, die ich täglich als Coach mit Klienten mache und auch selbst nutze. Sie merken, im Buch steckt sehr viel von Alexandra Karr-Meng in unterschiedlichen Rollen – als Mutter, Coach und auch privat.

Durfte Ihr Sohn vorab schon mal reinschnuppern?

Karr-Meng: Ja, das durfte er. Ich habe mir von ihm sogar die Zustimmung eingeholt, Beispiele aus unserem Familienalltag einbringen zu dürfen. Er ist schon zwölf Jahre alt und da könnte es peinlich sein, wenn er plötzlich im Buch Geschichten aus seiner Kindheit liest. Außerdem halten Kinder einem wunderbar den Spiegel vor. Das Buch wurde mitten in Corona fertig gestellt, wir

waren überwiegend im Homeoffice und Homeschooling, und da war auch ich nicht immer entspannt. Eines Abends habe ich geschimpft. Da sagte mein Sohn: „Du schreibst ein Buch über weniger schimpfen und hältst dich selbst nicht daran.“ Wie Recht er doch hatte. Allerdings habe ich noch niemand kennen gelernt, der nicht mit seinen Kindern schimpft. Das ist auch nicht der Ansatz. Wichtig ist jedoch sein Kind immer wertschätzend und respektvoll zu behandeln.

Der Achtsamkeit ist ja auch hier wieder ein großer Part gewidmet – welche Rolle spielt sie in Ihrem Leben, setzen Sie Ihre Tipps selbst um?

Karr-Meng: Ich bin ein Mensch, der mit Tempo durch Leben geht, multitaskingfähig ist. Geduld ist nicht unbedingt meine Stärke. Seit einigen Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema Achtsamkeit und habe gelernt, dass sich dahinter viel Gutes verbirgt. Mittlerweile kann ich gut im Hier und Jetzt zu leben, den Moment genießen. Auch erledige ich eine Sache nach der anderen, atme tief durch, wenn es stressig ist und höre auf mich und meinen Körper. Natürlich gelingt auch mir das nicht immer.

Das Buch ist ja nun schon ein paar Tage im Handel, es gab erste Interviews und Gespräche. Gab es auch bereits erste Resonanz von Leserinnen?

Karr-Meng: Es gab schon viele Rückmeldungen. Die meisten Eltern finden die Mischung aus Theorie und Praxis sehr gelungen und finden gerade in den vielen Beispielen hilfreiche Ansätze für den Alltag. Einstimmig kam die Rückmeldung, dass ich in meinem Buch Themen klar und offen anspreche, Lösungswege aufzeige, ohne den Zeigfin-

ger zu erheben. Außerdem kommt es gut an, dass ich die Eltern auffordere, mehr an sich zu denken und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Geben und Nehmen zu schaffen. Besonders gefreut hat mich das Feedback von Personen, ohne Kinder. Sie meinten, dass das Buch hilfreich für den Beruf und die eigene Beziehung ist.

Die vielen, vielen Beispiele aus dem Leben – wo haben Sie die alle gesammelt?

Karr-Meng: Die Beispiele stammen tatsächlich alle aus dem echten Leben und die Lösungen dazu auch. In den oben beschriebenen Workshops haben Eltern mir natürlich unzählige Beispiele erzählt und wir haben gemeinsam Lösungswege gefunden. Dabei wurde auch klar, dass alle Familien unterschiedlich sind. Was in der einen Familie wunderbar funktioniert, klappt in anderen Familien gar nicht. Daher biete ich immer unterschiedliche Lösungsansätze an. Alle diese Beispiele habe ich anonymisiert in meinem Buch verwendet.

Für Sie gab es ja dieses Buch als Leitfaden, Tippgeber logischerweise nicht. Gibt es Ratgeber, an denen Sie sich orientiert haben?

Karr-Meng: Nein, die gab es nicht. Was ich jetzt sage, ist nicht gut fürs Geschäft (lacht). Ich habe privat bisher noch keinen einzigen Erziehungsratgeber gelesen. Ich verlas mich in diesen Dingen stark auf meine Intuition. Durch meine Arbeit wusste ich, welchen Weg ich einschlagen wollte. Mir war es wichtig, unser Kind liebevoll, respektvoll und wertschätzend zu erziehen und ihm Freiräume einzuräumen. Mir war es aber auch immer wichtig, Regeln und Rituale zu haben. Diese geben allen Familienmitgliedern Halt, Sicherheit und Struktur. Natürlich mache ich auch Fehler und es

läuft nicht alles rund, doch das ist in Ordnung. Denn Eltern müssen nicht perfekt sein. Kinder mögen Eltern mit Fehlern und Schwächen viel lieber.

Zum Kapitel „Cool down“. Wie oft mussten/müssen Sie selbst down-coolen? Was hilft Ihnen persönlich dann am besten?

Karr-Meng: Ich bin ein emotionaler Mensch, kann mich unbändig freuen, aber auch richtig wütend werden. Deshalb habe ich alle Methoden im „Selbstversuch“ getestet. In diesem Kapitel biete ich den Eltern unterschiedliche Möglichkeiten an um sich „down zu coolen“. Wenn es bei mir stressig wird, hilft es mir am meisten in die Natur zu gehen und mich zu bewegen. Ich liebe es, alleine im Wald zu laufen und meinen Gedanken nachzuhängen. Auch bei Gartenarbeit kann ich wunderbar runter kommen. So baue ich negative Emotionen ab und tanke Kraft. Wenn dies nicht möglich ist, da ich nicht weg kann, hilft mir eine einfache Atemtechnik. Diese kann man auch in anstrengenden Besprechungen anwenden: Tief und langsam ein- und ausatmen. Beim Einatmen ein Wort denken, beim Ausatmen ein Wort denken. Beispiele: lass los, bleib ruhig, cool down.

Was möchten Sie mit dem Buch bewirken? Wem empfehlen Sie es?

Karr-Meng: Ich möchte allen Eltern sagen, dass sie an sich und ihre Fähigkeiten glauben sollen. Sie müssen nicht perfekt sein und alles von Anfang an richtig machen. Wir wachsen in die Rolle als Eltern hinein und dazu gehört es sich auszuprobieren und auch mal zu schimpfen oder laut zu werden. Solange sie liebevoll und wertschätzend mit ihren Kindern umgehen und ihre Fehler auch zugeben, können sie nichts falsch machen. Ich empfeh-

le das Buch allen Eltern, die eine respektvolle Beziehung zu ihren Kindern aufbauen möchten.

Nun noch was zur wunderschönen Aufmachung: Wieso der Tiger auf dem Titelbild? Und stammt die Idee für den inneren Aufbau mit den farblichen Absetzungen von Ihnen?

Karr-Meng: Das Cover wurde vom Humboldt Verlag entworfen. Ich durfte aus unterschiedlichen Vorschlägen auswählen. Mich hat dieses Cover aber sofort angesprochen. Es passt wunderbar zum Thema. Das Mund aufreißen, schreien, brüllen... Das haben wir alle schon mal erlebt. Die Struktur der Humboldt Ratgeber gefällt mir auch sehr gut, sie ist so schön übersichtlich. Wichtig fachliche Inhalte werden in Infokästen dargestellt, Beispiele kursiv gestaltet und Übungen farblich hervorgehoben. Das macht es den Lesern leicht, sofort das Gewünschte zu finden. Außerdem müssen sie das Buch nicht von Anfang bis Ende lesen, sondern können gleich bei dem Thema beginnen, dass sie am meisten interessiert.

Und zu guter Letzt: Was kommt als nächstes?

Karr-Meng: Mein Buch ist ja jetzt erst drei Wochen alt. Ich freue mich, dass es gut ankommt. Leider können coronabedingt keine großen Lesungen stattfinden. Doch am 9. November stelle ich mein Buch bei den Literaturtagen in Spiesen-Elversberg vor. Da ich ein kreativer Mensch bin, habe ich noch einige Ideen. Diese reifen gerade heran und warten auf die Umsetzung...

DIE FRAGEN STELLTE ELKE JACOBI

Produktion dieser Seite:
Elke Jacobi
Claudia Emmerich

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.

2018 erschien ihr erstes Buch „Kinder achtsam erziehen“. Ihr neues Buch ist auch im Humboldt-Verlag erschienen, kostet 19,99 Euro und hat die ISBN 978-3-8426-1625-7.

Vorgestellt wird das Buch im Rahmen der Literaturtage Spiesen-Elversberg am 9. November, 19 Uhr, im CFK.

www.karr-meng-coaching.de