

## Interaktives Coaching nach Marte Meo:

Ein systemisches sowie lösungs- & ressourcenorientiertes Konzept zur Entwicklungsunterstützung

Marte Meo ist ein Konzept zur Entwicklungsunterstützung: Es sucht bei den betroffenen Menschen nach bereits vorhandenen Ressourcen, um darauf aufbauend eine individuelle Weiterentwicklung zu ermöglichen. Marte Meo bedeutet: aus eigener Kraft. Marte Meo ist konkret, wird mit Videobildern vermittelt und kann im gewöhnlichen Alltag umgesetzt werden.

Für die Beobachtung und Unterstützung ganz verschiedener Problembereiche hat Maria Aarts, die Entwicklerin von Marte Meo, Checklisten entwickelt. So z.B. Checklisten für ADHD, für Autismus, für Schreibabies u.v.a.m.

Eltern, Kinder und Jugendliche, Paare, ältere Menschen sowie Fachleute können von Marte Meo profitieren: immer dann, wenn es um Fragestellungen geht, wie Weiterentwicklung unterstützt und gefördert werden kann. Marte Meo kann gleichzeitig in verschiedenen Bereichen eines Systems umgesetzt werden. Bei einem Kind mit Verhaltensauffälligkeiten beispielsweise, können die Eltern zu Hause, die Lehrkraft im Rahmen des gewöhnlichen Schulunterrichts und die Heilpädagogin in den Speziallektionen mit den Marte Meo Elementen arbeiten. Es gibt so eine gemeinsame Sprache im ganzen System: Marte Meo gilt als systemische Methode.

### Durchführung des interaktiven Coachings nach Marte Meo am Beispiel Elterncoaching

Das Marte Meo Coaching wird mit den Eltern durchgeführt. Das betroffene Kind ist meistens nicht anwesend. Aus dem Film, der im Alltag zu Hause aufgenommen worden ist, werden kurze Bildsequenzen gezeigt. Mit den Bildern wird ganz konkret vermittelt, worauf die Eltern in den nächsten Tagen achten, wie genau sie unterstützen und weshalb sie dies tun können. Ausgewählt werden Bildsequenzen, welche das Verhalten der Eltern zeigen, welches beim Kind die Weiterentwicklung stimulieren und unterstützen kann. Diese konkreten Unterstützungsmomente werden Marte Meo Elemente (MME) genannt. "Das ist ja nicht so schwierig, das kann ich, habe es schon gemacht", ist eine häufige Reaktion auf diese Bilder: die Eltern haben nun einen positiven bildlichen Anker. Dies motiviert sie und verleiht ihnen Zuversicht. Die Methode gilt deshalb als lösungs- und ressourcenorientiert. Aus der neueren Gehirnforschung ist bekannt, dass positive

Bilder gekoppelt mit bedeutsamen Erlebnissen sowohl Entwicklung als auch Lernen unterstützen. Die Eltern können die konkrete Umsetzung von MME im regulären Alltag durchführen: immer dann, wenn es für sie gut möglich ist. Marte Meo geht davon aus, dass "weniger mehr ist". Deshalb wird in der Regel nur eine Aufgabe pro Review (bildbasiertes Coachinggespräch) besprochen, die fürs nächste Mal umgesetzt werden soll. Sich gemeinsam mit den Eltern über die sichtbaren Entwicklungs-Fortschritte auf den Folgevideos zu freuen, ist ein wichtiger und wirksamer Teil von Marte Meo.

### Marte Meo Elemente (MME) und Marte Meo Information (MMI) der geleiteten Filmsequenz (worauf geachtet wird)

1. Zuerst Anschluss / Kontakt machen mit dem Kind, eine positive Atmosphäre schaffen: MME. Ein guter Anschluss ist die Voraussetzung dafür, dass positives Leiten überhaupt möglich ist: MMI.
2. Ein klarer Anfang / klarer Abschluss ist wichtig: MME. Wozu: für die Voraussagbarkeit, aber auch, damit das Kind die Struktur des Ablaufes "verinnerlichen" kann: MMI.
3. Rhythmisieren d.h. jeweils ein Arbeitsmoment - dann ein Kontaktmoment - wieder ein Arbeitsmoment: MME. So kann ein Kind lernen, auch längere Zeit zu kooperieren: MMI
4. Klar benennen, um sich voraussagbar zu machen: MME. Dies hilft dem Kind, Sicherheit aufzubauen und eine verlässliche Beziehung zu erleben: MMI.
5. Sich gemeinsam mit dem Kind über einen Zwischenschritt freuen: MME. Dies unterstützt das Neulernen, wie dies auch die neuere Gehirnforschung aufzeigt: MMI.
6. Schritt für Schritt anleiten d.h. immer schauen, was das Kind schon selber kann. Nur so viel anleiten, wie es braucht, dass das Kind die Aufgabe bis zum Abschluss und erfolgreich selber bewältigen kann: MME. Dies fördert die Selbstsicherheit des Kindes: MMI.
7. Was das Kind selber tut und gut tut / sagt: Bestätigen und / oder in Worten wiederholen: MME. Dies unterstützt die Entwicklung der Selbstsicherheit und der Selbstwirksamkeit des Kindes: MMI.

Marte Meo Elemente in geführten Situationen helfen Kindern, Modelle respektive Strukturen zu "verinnerlichen", wie zum Beispiel ein Respektmodell, ein Modell für Kooperation in schwierigen

Situationen oder aber Modelle, wie z.B. Hausaufgaben erfolgreich erledigt werden können.

### **Marte Meo Elemente und Marte Meo Information im freien Spiel** (worauf geachtet wird)

1. Ist Anschluss / Kontakt / positive Atmosphäre vorhanden: MME. Dies ist wichtig, damit Entwicklung beim Kind erleichtert und möglich wird: MMI.
2. Folgen die Eltern der Initiative des Kindes: MME. Dies ist wichtig, damit das Kind merkt, wenn es aufschaut: "ich bin den Eltern wichtig" und dass es dann ein schönes Gesicht seiner Eltern sieht: MMI.
3. Wenn das Kind die eigene Initiative noch nicht benennt, benennen die Eltern die Initiative des Kindes: MME. Dies fördert die Sprachentwicklung sowie die Selbstwahrnehmung und ist die Voraussetzung, dass das Kind in einem späteren Schritt Selbstregulation entwickeln kann: MMI.
4. Die Eltern benennen ihre eigene Initiative: MME. Das Kind lernt so, seine Eltern wahr zu nehmen. Es kann Modell lernen und bekommt Wörter zu den Handlungen seiner Eltern. Dies fördert sowohl seine sozialen Kompetenzen als auch seine Sprachentwicklung und ist eine Entwicklungshilfe zur Differenzierung vom Ich zum Du: MMI.
5. Die Eltern benennen die Gefühle, die das Kind zeigt: MME. Das Kind lernt, seine Gefühle wahr zu nehmen und kriegt Wörter dafür. Dies fördert die Selbstwahrnehmung und die Sprachentwicklung und ist Grundlage für die Selbstregulation: MMI.
6. Die Eltern benennen ihre eigenen Gefühle: MME. Das Kind kann Modell lernen und seine sozialen Kompetenzen damit erweitern. Dies ist speziell wichtig bei Kindern, die an autistischen Symptomen leiden: MMI.
7. Sobald das Kind seine eigene Initiative (und später seine eigenen Gefühle) selber benennt, bestätigen und / oder wiederholen die Eltern in Worten das Gehörte: MME. Das Kind lernt: "ich bin okay, ich bin wertvoll, ich kann etwas". Dies ist eine konkrete Unterstützung, dass das Kind sich selbstsicher erlebt und seine Selbstwirksamkeit weiter entwickeln und sich zunehmend auch selber steuern kann: MMI.
8. Die Eltern machen Reihen mit dem Kind. Das Kind benennt, die Eltern bestätigen und sagen etwas, es benennt und sagt etwas nächstes, das folgerichtig ist, die Eltern gehen darauf ein: MME. Dies hilft dem Kind, Kommunikationsfähigkeiten zu entwickeln. Dies ist ein wesentliches Element der Schulreife, damit das Kind in einer Gruppe mitspielen, lernen und arbeiten kann: MMI.

9. Die Eltern verbinden das Kind in der Situation mit anderen: so z.B. "sieh Frederik, wie Anna die Hand hoch hält": MME. Dies hilft Kindern mit Wahrnehmungsstörungen und autistischen Symptomen, andere wahr zu nehmen, deren Handlungen ein zu ordnen und später dann auch auf sie ein zu gehen: MMI.

All diese MME helfen einem Kind mit speziellen Bedürfnissen und erhöhtem Unterstützungsbedarf somit, Schritt für Schritt aus eigener Kraft Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstsicherheit, Selbstwirksamkeit, Kommunikationsfähigkeiten und soziale Fähigkeiten zu entwickeln sowie Strukturen oder Modelle von Abläufen zu "verinnerlichen". Es sind die Eltern selber, die mit dem Marte Meo Elterncoaching aus eigener Kraft die Kinder Schritt für Schritt im ganz gewöhnlichen Alltag in ihrer Entwicklung unterstützen.

Marte Meo hilft überall da, wo Menschen motiviert sind, sich weiter zu entwickeln oder andere in ihrer Entwicklung zu unterstützen!



Dr. Therese Niklaus

Maria Aarts

### **Dr. Therese Niklaus Loosli**

Lösungs- und ressourcenorientierte Beratungspraxis  
Dr. med. Fachärztin FMH Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Paar-, Familien- und Systemtherapeutin SGS  
Marte Meo Therapeutin  
Supervisorin, Organisationsentwicklerin, Hochschuldozentin  
[www.therese-niklaus.ch](http://www.therese-niklaus.ch)

Erleben Sie Dr. Therese Niklaus im wilob:  
am 10./11.09.09 Lösungsor. Coaching & Krisenintervention  
und  
am 16./17.10.09, 23./24.02.10 und 22./23.03.10  
Marte Meo AnwenderInnenkurs

Aktuelle Marte Meo Kursangebote auf:  
[www.therese-niklaus.ch](http://www.therese-niklaus.ch), [www.martemeo.com](http://www.martemeo.com),  
[www.martemeo.ch](http://www.martemeo.ch), [www.ief-zh.ch](http://www.ief-zh.ch)