

# Kinder psychisch kranker Eltern: die Marte Meo Methode

**Autorin:**

**Dr. med. Therese Niklaus Loosli**

**[www.therese-niklaus.ch](http://www.therese-niklaus.ch)**

Fachärztin FMH Kinder- und Jugendpsychiatrie und -Psychotherapie

Paar-, Familien-, Systemtherapeutin, Coach/Supervisorin systemis

Marte Meo Therapeutin und lizenzierte Marte Meo Supervisorin

Organisationsentwicklerin und Hochschuldozentin

Dieser Artikel wurde geschrieben im Zusammenhang mit der kantonalen Tagung zum Thema „Kinder psychisch belasteter Eltern“, UPD-UNI Bern vom 18.10.14 in Bern

## **Was brauchen Kinder psychisch belasteter/kranker Eltern?**

Die elterliche psychische Erkrankung in altersgerechten Worten zu erklären, Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit und damit ihre Resilienz (seelische Widerstandskraft) zu stärken und ihnen unbeschwerte Momente in der Schule und Freizeit zu ermöglichen sind wesentliche Postulate für eine gute und gesunde Entwicklung dieser Kinder. Positives Bindungserleben ist ein wichtiger Schutzfaktor für diese Kinder, die einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, selber psychisch zu erkranken. Systemisch lösungs- und ressourcenorientierte Abklärungs- und Handlungskonzepte werden sowohl für die Schule als auch für den therapeutischen und psychiatrischen Kontext als besonders hilfreich und wirksam beschrieben (Lenz, 2005, 2008, 2010; Moser, 2014).

## **Die Kommunikationsmethode Marte Meo**

Die Kommunikationsmethode Marte Meo, in den 70-er Jahren von Maria Aarts in Holland entwickelt, eignet sich sowohl als systemisch lösungs- und ressourcenorientiertes Einschätzungs- als auch Interventions-Instrument (Aarts und Niklaus, 2011 (1+2); Hawellek, 2005 und 2012). Mehr Informationen werden filmbasiert an der Tagung vermittelt.

## **Alltägliche Interaktionen nutzen**

Marte Meo ermöglicht, alltägliche Interaktionen zu nutzen, um die Bindung zwischen Eltern und ihren Kindern zu verbessern, bewusst positive Bindungsmomente zu gestalten und ihre Entwicklung damit zu unterstützen (Aarts, 2011; Niklaus, Hägele, Bermejo, Berther und Bösche, 2014). Auch psychisch belastete Eltern können anhand bester Bilder angeleitet werden selber zu erkennen, was gute Kontaktmomente

sind. Mit welchen kleinsten Kommunikationselementen - Marte Meo Elementen (MME) - sie im gewöhnlichen Alltag zu Hause die Entwicklung ihrer Kinder bereits gut unterstützen und was sie noch mehr tun können (Aarts und Niklaus, 2011 (1+2); Hawellek, 2012; Thelen, 2014; Vik, 2010). Nicht nur die Kinder und Jugendlichen sondern auch ihre psychisch belasteten/kranken Eltern können sich anhand von gelingenden Bildern und Bildsequenzen weiter entwickeln. Mentalisierung ermöglicht eine positivere Erwartungshaltung an sich selber: das Selbstkonzept kann so verändert werden (Aarts, Hawellek, Rausch, Schneider, Thelen, 2014; Hipp in Krist, Wolcke, Weisbrod, Ellermann-Boffo, 2014, S. 14 ff.; Aarts, Rausch, 2009).

### **Marte Meo konkret**

Das MME „*die eigene Handlung benennen*“ (z.B. „*Ich öffne das Fenster*“) oder das MME „*die eigenen Gefühle benennen*“ (z.B. „*Ich bin müde*“) ist eine wichtige Unterstützung für diese Kinder. Sich zu benennen bringt dem Kind in dem Moment Sicherheit, Orientierung und äussere Struktur (Niklaus, 2001 (2)). Möglichst viel Sicherheit und Orientierung zu geben ist ein beschriebener Präventions- und auch Beratungsfokus für Kinder psychisch erkrankter Eltern (Lenz, 2005, 2008, 2010).

Ein paar Minuten zum Kind zu sitzen (MME: *auf Augenhöhe*) und ihm beim Spielen zuzuschauen (MME: *Folgen*) ohne etwas zu tun (MME: *Warten*) hilft, die Welt des Kindes kennen zu lernen: So lernt sich das Kind selber kennen (Aarts, 2011; Hampel, 2014; Niklaus, 2011 (1); Niklaus, Hägele, Bermejo, Berther und Bösche, 2014; Thelen, 2014; Vik, 2010). Seine Selbstsicherheit und seine Selbstwirksamkeit und seine Resilienz werden auf diese einfache Weise gefördert und positive Bindungsmomente ermöglicht. Wie bereits beschrieben sind dies alles wichtige Schutz- und Unterstützungsfaktoren für Kinder psychisch erkrankter Eltern (Hipp in Krist, Wolcke, Weisbrod, Ellermann-Boffo 2014, S. 14 ff.; Lenz, 2005, 2008, 2010; Moser, 2014). Mehr dazu bild-, film- und fallbasiert an der Tagung.

### **Marte Meo und nachhaltige Wirksamkeit**

Die Marte Meo Methode hilft, neurobiologische Erkenntnisse einfach in alltägliche Interaktionen zu übertragen und so Entwicklung sozialer und emotionaler Fähigkeiten sowie die Sprachentwicklung von (Klein-) Kindern und Jugendlichen wirksam und nachhaltig zu unterstützen

(Aarts, Hüther, 2008; Hampel, 2014; Niklaus, 2011 (1)). Dies ermöglicht nicht nur, die Resilienz von elterlicher psychischer Krankheit betroffener Kinder zu stärken sondern zugleich ihre Fähigkeiten weiter zu fördern.

### **Marte Meo konkret**

Mit dem MME „*die konkrete Handlung des Kindes benennen*“ (z.B. „*Du nimmst den Waschlappen*“), mit *freundlicher Stimme* (MME), kann das Kind lernen, sich selber besser wahr zu nehmen und sich selber zu benennen. Eine wichtige Fähigkeit, um sich selber Hilfe organisieren und unbeschwerte Momente mit Gleichaltrigen bauen zu können. Sucht ein Kind den Blickkontakt mit dem Gegenüber, reicht *ein gutes Gesicht* (MME), damit das Kind weiss, dass es ok und wichtig ist und dass zudem gewünschte neurobiologische Lern- und Entwicklungsprozesse (Bahnungen im Hirn) in dem Moment stattfinden können (Hampel, 2014; Hipp in Krist, Wolcke, Weisbrod, Ellermann-Boffo, 2014, S. 14 ff.).

Auf diese einfache Weise können in alltäglichen Interaktionsmomenten auch Fachleute in der Kita, Schule, Aufgabenhilfe, Pflegefamilie u.a.m. mit diesen MME präventiv wirken und die Entwicklung dieser von elterlicher psychischer Krankheit betroffenen Kinder positiv unterstützen.

### **Gute Zusammenarbeit und Kommunikation im Helfernetz**

Zudem ermöglicht Marte Meo eine gelingende Kommunikation mit einer gemeinsamen Sprache im Helfer-Netzwerk mit Einbezug der Eltern und Kinder, was als speziell hilfreich gilt in Unterstützungsprogrammen für Kinder psychisch belasteter/kranker Eltern und ihrer Familien (Aarts, 2011; Hampel, 2014; Hipp in Krist, Wolcke, Weisbrod, Ellermann-Boffo, 2014, S. 14 ff.; Lenz, 2005, 2008, 2010; Moser, 2014; Niklaus, Hägele, Bermejo, Berther und Bösche, 2014; Thelen, 2014; Vik, 2010).

### **Möglichkeiten und Grenzen von Marte Meo**

Für involvierte Fachleute ist die kleinschrittige Videointeraktionsanalyse nach Marte Meo (Interaktionen, die kleiner sind als 1 Sekunde) eine Hilfe, um kleinste positive Veränderungen und Ressourcen entdecken zu können (Hawellek, 2012) und sich selber so immer neu sicher und handlungsfähig zu erleben, was auch entwicklungsunterstützend zu wirken vermag (Grawe, 2004). Jeder nächste Unterstützungsschritt kann massgeschneidert (mit Checklisten) eingeschätzt, geplant und der Situation angepasst werden (Aarts, 2011). Manchmal ist das Tempo dieser Entwicklung aber zu langsam für die Anforderungen, die der Alltag

an das Kind stellt. Oder die MME vermögen keine nachhaltige Weiterentwicklung beim Kind zu ermöglichen. Dann wird klar, dass es weitere Abklärungen braucht mit Einbezug der ganzen Familie, um geeignete Massnahmen für die Unterstützung der betroffenen Kinder, ihrer Eltern und der ganzen Familie im Helfernetz zu planen, (Krist, Wolcke, Weisbrod, Ellermann-Boffo, 2014, S. 14 ff.; Lenz, 2005, 2008, 2010).

#### **Literaturliste**

Aarts, M., 2011, „Marte Meo – ein Handbuch –“, Aarts Productions, Eindhoven Niederlande, ISBN 9075455143

Aarts, M.; Hawellek, Ch.; Rausch, H.; Schneider, M.; Thelen, Ch.; 2014, „Marte Meo: Eine Einladung zur Entwicklung“, Aarts Productions, Eindhoven Niederlande

Aarts, M.; Hüther, G., 2008, DVD, Fachtag: „Interaktion und Entwicklung“, Marte Meo Praxis und Neurobiologie, Aarts Productions, Eindhoven Niederlande

Aarts, M.; Niklaus, T., 2011 (1), Heft und Kinder Nr. 87/Juni 2011, „Marte Meo Elterncoaching“, S.31-36, Marie Meierhoferinstitut für das Kind; ISSN 1420-0163

Aarts, M.; Niklaus, T., 2011 (2), Die Informationszeitschrift des Schweizerischen Verbandes der Mütterberaterinnen SVM, Clic 71, August 2011, „Früh fördern mit Marte Meo“, S. 3-7

Aarts, M.; Rausch, H., 2009, Marte Meo Kommunikationstraining, „Mir fällt nix ein“, Aarts Productions, Eindhoven Niederlande

Grawe, Klaus, 2004, Neuropsychotherapie, Hogrefe-Verlag

Hampel, I., 2014, „Die Kommunikationsmethode Marte Meo als neuronale Entwicklungsstimulation für Vorschulkinder mit speziellen Bedürfnissen in der vertiefenden Diskussion mit ExpertInnen, Masterarbeit, Technische Universität Dresden, am 27.08.14 verfügbar unter: [qucosa.de/recherche/frontdoor/?tx\\_slubopus4frontend\[id\]=14136](http://qucosa.de/recherche/frontdoor/?tx_slubopus4frontend[id]=14136)

Hawellek, Ch.; von Schlippe, A. (Hrsg.), 2005, Entwicklung unterstützen – Unterstützung entwickeln, Vandenhoeck & Ruprecht

Hawellek, Ch., 2012, Entwicklungsperspektiven öffnen, Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-40217-7

Krist, M.; Wolcke, A.; Weisbrod, Ch.; Ellermann-Boffo, K. (Hrsg.), 2014, "Herausforderung Trauma - Diagnosen, Interventionen und Kooperationen der Erziehungsberatung", Beltz-Juventa

Moser, E., 2014, Kinder mit psychisch krankem Elternteil in der Schule. Auswirkungen der elterlichen Krankheit auf das Kind und Unterstützungsmöglichkeiten durch Schule und schulische Heilpädagogik, Masterarbeit PH Bern, am 27.08.14 verfügbar unter: [www.therese-niklaus.ch/media/98c71ec9e59e0063ffff8079fffffe6.pdf](http://www.therese-niklaus.ch/media/98c71ec9e59e0063ffff8079fffffe6.pdf)

Niklaus, T., 2011 (1), Marte Meo Magazine 2010, Art. 04G, „Die Wirksamkeit von Marte Meo neurobiologisch erklärt“, S. 1-7, Marte Meo International, [martemeo.com/~uploads/magazine/files/v2-Die-Wirksamkeit-Niklaus1.pdf](http://martemeo.com/~uploads/magazine/files/v2-Die-Wirksamkeit-Niklaus1.pdf)

Niklaus, Therese, 2011 (2), ADHS Aktuell, Ausgabe Nr. 30, Juni 2011, „Marte Meo und ADHS: Mit Marte Meo Entwicklungsunterstützungsmomente im gewöhnlichen Alltag nutzen, S. 1-6

Niklaus, T.; Hägele, H.; Bermejo, I.; Berther, C.; Bösche, H., 2014, „The Marte Meo Method helps to improve interactions and social-emotional development“, Swiss Medical Weekly, The European Journal of Medical Sciences, Supplementum 203, May 26, 2014, S. 10

Thelen, Ch., 2014, Psychische Gesundheit unterstützen – Prävention mit Marte Meo, [heilpaedagogik.de](http://heilpaedagogik.de) 1 2014, 6-10

Vik, K., 2010, „from the outside looking in“, a phenomenological study of postnatal depression, mother-infant interaction and video guidance, Faculty of Medicine, Oslo

**Therese Niklaus Loosli; [www.therese-niklaus.ch](http://www.therese-niklaus.ch)**