



Die Marte Meo Methode - Ein Überblick

Die Theorie dieser Mikrokommunikationsmethode kann bild- sowie filmbasiert im Fachbuch von Hogrefe: „**Die Marte Meo Methode**“ (Berther & Niklaus, 2015 + 2019), in einfach verständlicher Sprache, praxisorientiert, mit vielen Theorien verknüpft, z.B. Neurobiologie, Lern-, Bindungs-, Resilienz-, systemische, lösungsorientierte Theorien, Validation u.a.m., gelesen oder auf den Filmen zum Buch „geguckt“ werden, z.B. [Kurzartikel](#)¹ oder [Mit Marte Meo den Alltag erleichtern](#)². Es folgt eine Kurzzusammenfassung des Buches (ebd. 2019).

Marte Meo ist lateinisch und bedeutet „**aus eigener Kraft**“. Der zugrundeliegende Ansatz der Methode knüpft an den Ressourcen und am Potential der Kinder, Jugendlichen, Eltern, Erwachsenen sowie der Fachleute an. Marte Meo wurde von Maria Aarts, Niederlande, www.martemeo.com, in den 70iger Jahren entwickelt. Die Methode wird in mehr als 50 Ländern angewendet, laufend weiterentwickelt und wissenschaftlich erforscht.

Ziel von Marte Meo ist, Entwicklung/Lernen zu unterstützen und Potential zu mobilisieren. Gelingendes (Ressourcen) kann mit der videounterstützten Methode differenziert im Mikrobereich wahrgenommen und so in alltäglichen Interaktionen bewusst genutzt werden.

Beispiele für Marte Meo Elemente (ausführlichere Beschreibung auf den nächsten Seiten) sind z. B.: Aufmerksam warten/Zeit geben; Benennen; Gutes Gesicht u.v.a.m.

Marte Meo Instrumente

Um einen **Marte Meo Entwicklungsprozess** massgeschneidert zu beginnen, braucht es Kurzfilme von natürlichen Alltagssituationen.

Mit Hilfe der **Videointeraktionsanalyse nach Marte Meo** (Schritt für Schritt anschauen von **Aktion/Reaktion/Aktion/Reaktion...** eines kurzen Interaktionsfilms, dies mit Stoppen und Analysieren von Mikrointeraktionen, die kürzer als 1 Sekunde sind) wird als erstes **eine „Entwicklungs-Unterstützungsdiagnose“** erstellt. Daraus ergeben sich die nächsten **Arbeitsschritte**.

Anhand der Videointeraktionsanalyse des Erstfilms (**Diagnosefilm mit freier und geleiteter Situation**, s. S. 2 & 3) kann **eine systematische systemisch lösungs- und ressourcenorientierte Beobachtung, Analyse** sowie **Interaktionseinschätzung** gemacht und **Mikro-signale gelesen** werden. Eine (filmbasierte) **systemisch lösungs- und ressourcenorientierte (Mikro-) Intervention** kann damit geplant und einfach im gewöhnlichen Alltag umgesetzt werden. Die Marte Meo Methode zeigt in der Regel rasch gewünschte Wirkung: sie ist u.a. neurobiologisch, lern- und entwicklungs- wirksam und eine Burn-Out-Prophylaxe.

Review bedeutet filmbasierte Kurzberatung mit der Marte Meo Methode. Die Anliegen von verantwortlichen Personen (Eltern, Angehörigen, Fachpersonen wie z. B. Lehrkräften,

¹ <https://www.hogrefe.com/de/thema/marte-meo>

² <https://procapgris.ch/mit-marte-meo-den-alltag-erleichtern-gastbeitrag/>

Therapeuten, Pflegenden, aber auch Leitenden) und von direkt Betroffenen, Freiwilligen oder Lernenden (u.a.m.) stehen im Vordergrund. **Die Marte Meo Colleague Trainer, Marte Meo Therapist oder Marte Meo Supervisor** verknüpfen die Fragen und Anliegen dieser Personen mit den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Menschen auf dem Film. Verschiedene **Checklisten** zur Analyse stehen zur Verfügung (s. z. B. **Das goldene Geschenk**³, M. + J. Aarts, 2019, oder Kursunterlagen, Artikel und wissenschaftliche Arbeiten, siehe <https://therese-niklaus.ch/MARTE-MEO/Publikationen/>).

Anhand des Reviews werden die **Marte Meo Informationen** mit dem **3W⁺-Beratungssystem**: „Wann, Was, Wozu“ vermittelt.

Der so genannte **Folgefilm** dient der Überprüfung, ob und wie genau die Intervention nützt und was sie allen Beteiligten bringt. Dieser **Folgefilm** ist ein **Evaluationsfilm** und wiederum ein **Einschätzungsfilm**, mit dem dann die **nächste (filmbasierte) Mikrointervention** geplant werden kann.

2-minütige Interaktionsfilme: Gefilmt werden alltägliche Situationen. Auch wenn es darum geht, gute Lösungen für herausfordernde Situationen und für Menschen mit speziellen Bedürfnissen zu finden, werden trotzdem möglichst gelingende alltägliche Interaktionen gefilmt (2 Minuten auf Film reichen). **Die Botschaft hinter herausforderndem Verhalten** kann auch so gelesen werden. Es geht ums Lernen am eigenen positiven Modell: **gelingendes kommunikatives Unterstützungsverhalten** wird von den Marte Meo Professionals aufgezeigt. Marte Meo Elemente, die bereits intuitiv benutzt werden und die gewünschte Wirkungen erzeugen im Mikrobereich beim Gegenüber (Kindern / Jugendlichen / Erwachsenen, Personen mit speziellen Bedürfnissen - z.B. mit Autismus-Spektrum-Störung (ASS), AD(H)S, Bindungsstörung, Lernschwierigkeit, u.v.a.m. - sowie Menschen, die mit Behinderungen leben oder die schwer erkrankt sind, und z. B. an Demenz, Hirnhautentzündung leiden), können bewusst zur Unterstützung genutzt werden.

Mit den **Marte Meo Elementen in der geleiteten Situation (positives Leiten in strukturierten Situationen)** kann ich ein Kind, eine erwachsene Person oder mehrere Menschen gleichzeitig, in ihrer Entwicklung unterstützen, im Ansatz vorhandene und/oder neue Modelle (neue Inhalte; Abläufe; wie man etwas tut; Kooperations- sowie Respektsmodelle; etwas selbständig von A-Z zu tun) zu lernen und entsprechende gewünschte Bahnungen im Hirn zu stärken. Je nach Kontext wird von Potential- und Ressourcensmobilisierung gesprochen.

Die wichtigsten Elemente des positiven Leitens sind:

Guter Anschluss

Gute Atmosphäre

Einladende Leitungsstimme (freundliche Leitungsstimme)

Mich Benennen:

1. Mich voraussagbar machen
2. Sagen, wie ich es gerne hätte
3. Konkret benennen, was ich tue
4. Meine Gefühle benennen
5. Die Soziale Situation benennen

Das Gegenüber Benennen:

1. Zielführende/gelingende Handlungsinitiativen des Gegenübers konkret benennen (wenn sie/er es nicht selber tut)
2. Passende Gefühlsinitiativen des Gegenübers konkret benennen (wenn er/sie es nicht selber tut)

(Aufmerksam Warten) Zeit geben

Folgen resp. Abstimmung behalten und Wahrnehmen passender Initiativen

Klarer Anfang

³ <https://www.martemeeo.com/de/webshop/marte-meo-handbuch-das-goldene-geschenk/457428/>

Klarer und positiver Abschluss**Bestätigen z. B. mit Tönen, Worten, einem Nicken u.a.m.****Freude teilen (führt zu Happ-Happ)****Gutes Gesicht****Rhythmisieren (Arbeitsmoment, Kontakt-/Anschlussmoment, Arbeitsmoment....)****Timing-and-Tuning (Tempoabstimmung)****Schritt-für-Schritt-Anleitung (wenn nötig, d.h. wenn Modelle noch nicht genügend entwickelt oder wieder verloren gegangen sind)**

Mit den **Marte Meo Elementen der freien Situation** kann ich die Persönlichkeit eines Kindes, eines Menschen, wahrnehmen und die Person und ihre Welt und ihre Interessen kennen lernen und sie somit in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützen (ihre eigene Goldmine zu entdecken). D.h. dass ich mit diesen Elementen ihre Selbstsicherheit, Selbstwirksamkeit, Selbstwahrnehmung und Selbstregulation sowie ihre Sprachentwicklung unterstützen kann. Bei schwer kranken Menschen (z.B. Demenzerkrankten, Hirnverletzten) wird von Ressourcen- und Potentialmobilisierung gesprochen.

Freie Situationen nach Marte Meo sind z. B. wenn ein Kind mit einem unstrukturierten Spielzeug spielt und die Fachperson oder Mutter/Vater ihm dabei zuschauen. In der Langzeitpflege wäre dies z. B. wenn ein Bewohner im Flur sitzt und irgendwohin guckt; die Pflegende kurz beim Vorübergehen anhält, auf Augenhöhe geht und entspannt schaut, was er tut (ohne gleich Fragen zu stellen): d.h. ihm ein paar Sekunden ihrer Zeit schenkt.

Die wichtigsten Elemente der freien Situation nach Marte Meo sind:**Augenhöhe und Distanz gut abstimmen zum Gegenüber****Gutes Gesicht****Aufmerksam warten, d.h. die Initiativen des Gegenübers abwarten****Folgen****Entwicklungstöne (gute Stimme)****Das Gegenüber benennen:**

- 1. Die Handlungsinitiative des Gegenübers konkret benennen (wenn sie/er sich nicht selber benennt)**
- 2. Die Gefühlsinitiative des Gegenübers konkret benennen (wenn er/sie sich nicht selber benennt)**

Bestätigen

- 1. Mit gutem Gesicht**
- 2. Wenn das Gegenüber ein Wort sagt, indem ich das Wort bestätigend wiederhole und dann allenfalls einen ganzen Du-Satz mache (z.B. Person sagt „Tasse“, ich sage „Tasse, aha, Du nimmst die Tasse in Deine Hand“)**
- 3. Mit Wiederholen eines Tones**

Reihe machen**Linking Up**

Mit Marte Meo kann eine **inklusive** sowie **systemisch lösungs- und ressourcenorientierte Haltung** einfach umgesetzt und gelebt werden. Eine **gemeinsame Sprache** im gesamten Helfernetz und Umfeld sowie eine **Qualitätsverbesserung** der eigenen Arbeit werden durch **diese Marte Meo Videosupervisionen respektive Trainings** erreicht. Ein **Multiplikatoreffekt** ermöglicht, dass viele mit wenig Aufwand profitieren können: Betroffene, Fachleute und Angehörige. **Leitsätze der Methode** sind beispielsweise.: **Weniger ist mehr, Aktivieren statt kompensieren, Informieren statt korrigieren u.a.m.**

Stufen der Marte Meo Ausbildung**Marte Meo Einführungstag**

Ziel und Inhalt: Bildbasierter Einblick in die Methode. Anhand von verschiedenen Videoclips werden die Entwicklung der Methode, die zugrunde liegenden Theorien und deren

Möglichkeiten im Berufsalltag der Teilnehmenden aufgezeigt. Ein Einführungstag ist Voraussetzung für den Abschluss des 6-tägigen Kurses mit internationalem Zertifikat als Marte Meo Practitioner (s. <https://martemeeo.ch/>).

Marte Meo Practitionerkurs

Dauer: Weitere 5 Tage

Ziel und Inhalt: Marte Meo Elemente sind intuitiv benutzte Mikro-Kommunikationsbausteine im Umgang mit anderen Menschen. Diese wahrzunehmen, zu erkennen und bewusst anzuwenden ist Ziel dieser Ausbildung. Filmsequenzen aus dem eigenen Alltag werden wertfrei und ressourcenorientiert analysiert. Dabei wird aufgezeigt, welche Elemente bereits genutzt werden und was sie dem Gegenüber bringen. Das genaue Beobachten wird praxisorientiert trainiert. Das Lesen von Mikrosignalen sowie der Botschaft hinter herausforderndem Verhalten wird geübt.

Abschluss mit internationalem Zertifikat als Marte Meo Practitioner: Jede Person bringt während der Ausbildungszeit mehrere Videosequenzen aus dem eigenen Alltag mit und kann Marte Meo Elemente auf eigenen Filmen erkennen, benennen und bewusst anwenden (s. Berther & Niklaus, 2015, S. 99-100 oder 2019, S. 116ff.).

Zertifikatausbildung: Marte Meo Colleague Trainer und/oder Marte Meo Therapist

Dauer: mindestens 12 Tage verteilt auf ca. 2 Jahre

Ziel und Inhalt: Eigenes Filmmaterial analysieren, Unterstützungsmöglichkeiten erkennen und darauf aufbauen lernen, um das Gegenüber zu unterstützen und bildbasiert zu beraten (z.B. bildbasiertes Beraten von Eltern / Angehörigen / Jugendlichen / Kindern / Betroffenen / Fachleuten / Leitenden / Auszubildenden u.a.m.). Filmsequenzen gezielt aussuchen und mit verständlichen Informationen vermitteln können (z.B. in der Beratung, Schulung).

→ führt zum internationalen Zertifikat als Marte Meo Colleague Trainer und/oder Marte Meo Therapist (Berther & Niklaus, 2015, S. 101 oder 2019, S. 116ff.).

Zertifikatausbildung: Marte Meo Supervisor

→ führt zum internationalen Zertifikat als Marte Meo Supervisor (mehr Informationen s. Berther & Niklaus, 2015, S. 101 oder 2019, S. 118).

Kursunterlagen, Artikel und Masterarbeiten sind zu finden unter: <https://martemeeo-beratung.ch/literatur/> und <https://therese-niklaus.ch/MARTE-MEO/Publikationen/>

Therese Niklaus Loosli bietet in Herzogenbuchsee (eigene Beratungspraxis), in Bern (Marte Meo für Menschen mit speziellen Bedürfnissen und Autismus, www.martemeeo-kurse.ch), in Brig (Autismus-Wallis), in Chur (CURVITA), in Lenzburg (wilob) alle Marte Meo Zertifikat-Ausbildungsstufen an.

Kontaktnahme gerne per Mail: [beratungspraxis\(at\)therese-niklaus.ch](mailto:beratungspraxis(at)therese-niklaus.ch).

Auf Anfrage bin ich gerne bereit, massgeschneiderte Marte Meo Trainings, Kurse, Ausbildungen und Videofallsupervisionen an anderen Orten und in Ihren Institutionen INHOUSE anzubieten.

Kontaktnahme bitte gerne per Mail: [beratungspraxis\(at\)therese-niklaus.ch](mailto:beratungspraxis(at)therese-niklaus.ch)

Therese Niklaus Loosli

Dr. med. Fachärztin FMH Kinder- und Jugendpsychiatrie und -Psychotherapie
Supervisorin/Coach und Paar-, Familien- sowie Systemtherapeutin systemis
Marte Meo Therapist sowie licensed Marte Meo Supervisor und Ausbilderin
Organisationsentwicklerin, Kursleiterin, Hochschuldozentin IHP+IWM PHBern
Fachbuchautorin



Dr. med. Therese Niklaus Loosli
Coaching · Supervision · Kurse
www.therese-niklaus.ch