



Claudia Berther  
Therese Niklaus Loosli

## Die Marte Meo Methode

Ein bildbasiertes Konzept  
unterstützender Kommunikation für  
Pflege- und Betreuungsinteraktionen

2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage

 hogrefe

# Mit Marte Meo den Alltag erleichtern – Gastbeitrag

**Mit Marte Meo den Alltag erleichtern**

**Die Methode einfach und praxiswirksam in Kursen von CURVITA erlernen**

Autorin: Therese Niklaus Loosli

**Wir sind meistens viel wirksamer als wir denken in alltäglichen Interaktionen mit Menschen, die mit einer geistigen oder körperlichen Behinderung leben (mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Betagten). Wir wissen nicht, was wir intuitiv – beim Kommunizieren – bereits alles tun, das wirkt und unterstützend ist, weil wir es nicht bewusst wahrnehmen können. Mit Marte Meo wird es möglich, die Mikrosignale des Gegenübers zu lesen und die Mikrokommunikation bewusst den Bedürfnissen des Menschen mit Beeinträchtigung anzupassen: die Instrumente der Methode, z.B. die Marte Meo Elemente (MME) bewusst zu nutzen für eine gelingende Interaktion, zum Mobilisieren von Ressourcen, zur Lern- und Entwicklungsunterstützung und für herausfordernde Situationen. Eine Erleichterung des Alltags für die Betroffenen, für Ihre Angehörigen und auch für die Fachleute. Zudem ist Marte Meo eine wirksame und einfach umsetzbare Methode zur Selbstfürsorge (\*Berther & Niklaus, 2019).**

Hier nun gleich zu Beginn zwei Fallbeispiele:

1. Fallbeispiel aus dem Erwachsenenbereich zum Thema «Marte Meo und Autismus»
2. Fallbeispiel aus dem Kinderbereich zum Thema «Marte Meo bei körperlicher Behinderung»

### Fallbeispiel 1: Erwachsenenbereich zum Thema «Marte Meo und Autismus»

**Franz ist von Autismus betroffen. Seine Ehefrau Margrit ist daran, die Marte Meo Methode zusammen mit anderen Angehörigen, Eltern, Fachleuten und weiteren Interessierten im Kurs von CURVITA [www.curvita.ch](http://www.curvita.ch) in Chur zu lernen, den Therese Niklaus leitet. Als Angehörige berichtet Margrit Dobler über ihre Erfahrungen mit Marte Meo (\*Kap. 8.3.4.7; \*Filme 26 & 27a).**

**Margrit Dobler:** «Marte Meo ist für mich einfach anwendbar zuhause, z.B. bei Gesprächen, beim Kochen, Essen, beim Gestalten der gemeinsamen Zeit mit Franz. Seit ich die Methode kenne und sie bewusst und auch automatisiert anwenden kann, trägt dies wesentlich zur Verbesserung unseres Miteinanders bei und erleichtert unseren Alltag. Nur ein/zwei Sekunden länger zu warten, führt bereits zu weniger Missverständnissen in unserer Beziehung. Wenn ich bewusst Zeit gebe, versteht Franz viel öfter, was ich wirklich meine».

***Aufmerksam Warten, Zeit geben, Folgen (dabeibleiben)*** sind sogenannte Marte Meo Elemente (MME). MME sind wirksame Mikroelemente der Kommunikation, die wir intuitiv, d.h. unbewusst einsetzen, die wir mit dem bildbasierten Marte Meo Training bewusst nutzen lernen können für eine gelingende Kommunikation und Interaktion, zur Erleichterung des Alltags, um Ressourcen zu mobilisieren bei allen Beteiligten und für unsere Selbstfürsorge (\*Kap. 3.2).



**Videostandbild 1:** Wenn Franz spricht und dabei zum Tisch guckt, gibt Margrit ihm entspannt ein paar Sekunden Zeit, *wartet aufmerksam und bleibt mit dem Blick auf Augenhöhe bei ihm (Folgen)*.



**Videostandbild 2:** Wenn Franz unerwartet doch direkt zu ihr spricht, kann Margrit dies seit dem Marte Meo Training bewusst wahrnehmen und geniessen und ihm gleichzeitig ihr Lächeln schenken (MME: *gutes Gesicht*). Ein Moment zum Energietanken (MME: *Happ Happ*).

**Margrit Dobler:** «Wenn ich zum Tisch komme, dann sage ich auch gleichzeitig «ich komme jetzt zum Tisch» (MME *eigene Handlung benennen*). So kann ich mich in den *Schritt-für-Schritt-Modus* und in die Ruhe bringen: dies erleichtert unseren Alltag gewaltig. Es gibt dadurch weniger Spannungen, mehr gute Momente: die Qualität unseres Zusammenseins ist intensiver, schöner. Früher bin ich zum Tisch gekommen und habe dazu über etwas ganz anderes geredet. Dann kriegt Franz viele verschiedene Informationen gleichzeitig, die für ihn schwierig einzuordnen sind. Indem ich *meine Handlung benenne und im Schritt-für-Schritt-Modus kommuniziere*, wird meine Kommunikation für ihn eindeutig. Dies tönt so einfach, muss aber gelernt werden: ich habe mich zuerst ganz komisch gefühlt, *meine eigene Handlung zu benennen*, habe aber bei der Mikroanalyse des Films im Kurs mit Therese Niklaus gesehen, was dies bewirkt, dass Franz so soziale Informationen kriegt und wahrnehmen kann, was ich gerade tue. Dies führt zu viel mehr Momenten zum Geniessen – für uns beide.»

**Margrit:** «Ein weiteres Beispiel: Wenn Franz den Kuchen auf den Tisch stellt, habe ich gelernt, zu ihm mit *bestätigender Stimme* – ohne Frageton – zu sagen: «Du stellst den Kuchen auf den Tisch» (MME: *Handlung des Gegenübers benennen*). Dies gibt ihm Orientierung. Er merkt, dass ich da bin, dass ich ihn wahrnehme: dies führt zu mehr guten Beziehungsmomenten zwischen uns beiden. Früher habe ich das gleiche gesagt, aber als Frage formuliert. Dies hat oft den Kontakt zwischen uns grad blockiert und bei beiden zu ungunsten Gefühlen geführt.»

**Margrit:** «Wenn Franz spricht und mich dabei nicht anschaut, wiederhole ich bewusst ein Wort seines Satzes (MME *Wort wiederholen, Anschliessen auf verbaler Ebene*). So weiss er, dass ich ihn gehört und verstanden habe. Zu wissen, was ich tun kann, wenn es mich verunsichert, wenn er an mir vorbeischaud beim Reden, gibt mir Sicherheit. Und mir ist aufgefallen, dass Franz mich seither öfters direkt anschaut beim Sprechen, mit einem offenen Blick. Das gibt mir Kraft und freut mich tief innen.»

In ihren Worten hat Margrit Dobler geschildert, wie sie die MME im gewöhnlichen Alltag zuhause einsetzt, um gelingende Interaktionen und gute Momente des Zusammenseins mit ihrem Ehemann für sie beide zu ermöglichen. Und wie sie damit dazu beitragen kann, dass weniger herausfordernde Situationen entstehen, die allen Beteiligten viel Kraft kosten.

Nachfolgend nun ein Beispiel eines kleinen Mädchens, das mit einer körperlichen Behinderung lebt. Es wird aufgezeigt, wie seine Eltern die Marte Meo Methode einsetzen, um ihren Familien-Alltag zu erleichtern. Gleichzeitig nicht nur ihr Kind mit Beeinträchtigung, sondern alle ihre Kinder wahrzunehmen und sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Und wie sie sich selber – ebenfalls gleichzeitig – stärken: wie sie mit den MME in ganz gewöhnlichen alltäglichen Interaktionen Selbstfürsorge, ja Burn-Out-Prophylaxe für sich selber ermöglichen können.

### **Fallbeispiel 2: Kinderbereich zum Thema «Marte Meo bei körperlicher Behinderung»**

**Für Eva liegt Unterstützen der fünf Kinder mit viel Kraft- und Bewegungsaufwand aufgrund ihrer Halbseitenlähmung nicht drin. Dazu kommt, dass ihre Tochter Nadja mit einer Tetraparese lebt (die Lähmung betrifft alle vier Extremitäten), die aufgrund ihrer Frühgeburt entstanden ist. Nadja braucht zuhause spezielle Unterstützung: eine Herausforderung bei der geschilderten Ausgangslage.**

**Eva Zurlinden ist Sozialpädagogin FH und hat im Training bei Therese Niklaus Loosli gelernt, mit den Marte Meo Elementen als Mutter und als Pflegemutter die Entwicklung ihrer Kinder wirksam zu unterstützen, ohne viel «tun» zu müssen, im ganz gewöhnlichen Familienalltag. Anhand dieser Videostandbilder von Eva mit ihrer Tochter Nadja wird das Instrument «freie Situation» anhand des «3W-Beratungssystems» (Wann/Was/Wozu) der Marte Meo Methode erklärt (\*Kap. 3.2).**



**Videostandbild 3: (Wann)** Nadja hält den Kopf schief (aufgrund ihrer Behinderung) und zeichnet. **(Was: Welche MME nutzt Eva)** Mutter Eva sitzt auf Augenhöhe, wartet aufmerksam (nur ein paar Sekunden) und schaut entspannt, was Nadja tut (Folgen). Eva benennt deren Handlung mit bestätigender Stimme (keine Frage, d.h. ohne Frageton): «Nadja, Du zeichnest.» Und wartet weiter:



**Videostandbild 4: (Wozu)** Nur 1 Sekunde später schafft Nadja es aus «eigener Kraft» ihren Kopf geradezustellen, was sie (ohne Unterstützung) meistens noch nicht kann. Dies wiederum freut Eva: Mit wenig kann sie unterstützen! Sie hat gelernt, diese Mikromomente bewusst zu sehen und zu genießen: ein *Happ Happ Moment* (MME) für sie. Und Nadja weiss jetzt: «ah, meine Mutter ist da, ganz bei mir und sieht, dass ich zeichne: ich bin wichtig für sie!». Für ein Kind, das aufgrund einer körperlichen Beeinträchtigung kaum Blickkontakt aufnehmen kann, ist dies eine wertvolle Unterstützung, auch bezüglich Selbstvertrauen. **(Was)** Eva *wartet weiter aufmerksam* und *folgt*:

**Videostandbild 5: (Wozu)** Wenige Sekunden später schafft Nadja es, den Kopf noch mehr zu heben und «aus eigener Kraft» den Blickkontakt zu ihrer Mutter zu suchen und Eva ist da mit *einem guten Gesicht*: ein nach wie vor eher seltener *Anschluss-Moment* und kostbar für beide.



**Eva Zurlinden:** «Die freie Situation gibt mir die Möglichkeit, Pause zu machen und gleichzeitig mit den Elementen *Folgen, aufmerksam Warten* und vor allem mit *Handlungen benennen* Nadja in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Nadja hat durch diese freien Situationen schon unglaublich viel gelernt: sich zu benennen und für sie schwierige Handlungen wie z.B. Greifen mit Beharrlichkeit zu üben bis sie es konnte.»

**Eva:** «Mir bringt die freie Situation immer wieder das Bewusstsein und die Entlastung zurück, dass ich weder für Nadja noch für die anderen Kinder deren Entwicklung übernehmen kann. Aber die Kinder können sich ganz aus eigener Kraft entwickeln, wenn ich sie mit Marte

Meo begleite. Die Wirkung davon ist, dass Nadja sehr selbstständig ist für ihr Alter, auch wenn sie nicht laufen kann und von aussen betrachtet wenig Handlungsmöglichkeiten hat durch ihre Bewegungseinschränkung in den Armen, Händen und der Sitzfähigkeit. Dies hat wiederum den Effekt, dass wir Eltern entlastet sind.»

**Eva:** «Auch unsere Kinder sind Marte Meo Spezialisten. Durch das MME *Linking-up* (\*Film 27b) gelingt es uns und vor allem unseren Kindern zu warten, wenn ein Kind etwas tut und ihm fokussiert zu folgen. Ab und zu braucht es das *Linking-up* von uns Erwachsenen, um die Kinder mit den verschiedenen Entwicklungsaltern und Bedürfnissen miteinander zu verbinden. Meistens gelingt das den Kindern ganz allein. Es sind richtig schöne Momente, wenn alle 5 Kinder (auch das Baby wird integriert) miteinander spielen, jeder hat die Rolle und Aufgabe, welche sie/er kann. Mit *Linking-up* ist Integration möglich und es ist durch Marte Meo auch möglich, dass Kinder andere Kinder integrieren oder sich selbst integrieren können, weil sie mit Benennen auf sich aufmerksam machen können. So kommt es, dass Nadja, welche vor einem Jahr wenig Blickkontakt halten konnte (wegen Kopfstabilität und Aufmerksamkeitsspanne) sozial kompetenter ist als manches Kindergartenkind.»



**Videostandbild 6:** Ihre ältere Tochter Julia guckt jetzt zu Nadja und benennt sie. Eva freut sich über diesen Verbindungsmoment zwischen ihren beiden Kindern: dies zu erreichen ist nicht so einfach, weil das Tempo von Nadja viel langsamer ist als das Tempo von Julia.



**Videostandbild 7:** Nun guckt Nadja interessiert, wie Julia und ihre Mutter *Freude miteinander teilen* und kann sich sichtlich mit den beiden mitfreuen (Mentalisieren, \*Kap. 8.3.4.9). *Die Kraft der Bilder* wirkt, wenn Eva den Film im Review (bildbasierte Beratung nach Marte Meo, \*Kap. 3.4.1) mit mir (Therese Niklaus Loosli) im Training analysiert.

**Eva Zurlinden:** «Die beeindruckende Entwicklung von Nadja – aber natürlich auch von den andern Kindern – gibt uns die Möglichkeit, uns mit ihnen zu freuen, was sehr entspannend wirkt im doch oft sehr vollen und wirbelnden Alltag. Wenn Entspannung zur Anspannung wird im ganz normalen Wahnsinn des Familienalltags, dann benenne ich mich, wiederhole meine Kinder und gebe so Zeit, gebe Raum.....»

Neues und Unsicheres vermag gemäss involviertem Neuropädiater die Spastik bei Nadja am ehesten auszulösen. Seit Eva diese Information erhalten hat, nutzt sie in solchen Situationen die MME bewusst. **Eva Zurlinden** sagt dazu: «Marte Meo kann also auch Spastik entgegenwirken, weil Marte Meo Sicherheit gibt.»

Mit Marte Meo können inklusive Bemühungen (Teilhabe am sozialen Leben u.a. auch für Menschen mit Behinderung) unterstützt (\*Kap. 4.7), Sicherheit und Orientierung sowie massgeschneiderte Weiterentwicklung ermöglicht werden (\*Kap. 3.1). Und vor allem kann der Alltag erleichtert werden für Angehörige und Betroffene.

### **Die Marte Meo Methode: ihre Möglichkeiten und ihre Verbreitung**

Maria Aarts hat die Marte Meo Methode in den 70-er Jahren entwickelt, als sie in den Niederlanden eine Abteilung leitete, wo u.a. Kinder und Jugendliche mit Behinderungen und Autismus lebten. Marte Meo bedeutet «aus eigener Kraft» und ist eine Mikrokommunikationsmethode. Die Methode wird mit vergleichsweise geringem Aufwand anhand von Mikroanalysen kurzer Filmsequenzen aus dem Alltag trainiert und kann sofort zuhause oder im Beruf angewendet werden. Ohne zusätzlichen Zeitaufwand und in der Regel mit verblüffend positiven Wirkungen. Sie wird unterdessen in mehr als 50 Ländern in verschiedensten Fachbereichen eingesetzt und im internationalen Netzwerk wissenschaftlich weiterentwickelt.

Mit Marte Meo lassen sich menschliche Potenziale «aus eigener Kraft» mobilisieren, dies bei Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen. Gelingendes wahrzunehmen beim Menschen mit Behinderung (Kind, Jugendliche, Erwachsene) und bei sich selbst (Angehörige, Eltern, Partner, Fachperson u.a.m.) wird im Marte Meo Training automatisiert. Mikrosignale, welche Menschen mit Behinderung (z.B. bei Überforderung oder zu schnellem Tempo) zeigen, die wir ohne Training nicht wahrnehmen, können wir mit Marte Meo lesen. Und so unsere Kommunikation sofort kleinschrittig und massgeschneidert den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Menschen mit Beeinträchtigung anpassen. Mit den MME können wir herausforderndem Verhalten bewusst begegnen und vorbeugen (\*Kap. 2 & 3).

In der Schweiz ist die Methode im Behindertenbereich nach wie vor in der Aufbauphase (\*Kap. 6.1). In Graubünden gibt es allerdings schon mehrere Marte Meo Projekte, die sich seit längerem bewähren: z.B. wird die Methode im Kompetenzzentrum für Menschen mit Behinderung, Stiftung Scalottas, in Scharans angewendet. Und der Verein CURVITA, [www.curvita.ch](http://www.curvita.ch), bietet seit 2017 Marte Meo Kurstage mit Therese Niklaus Loosli für Angehörige, Eltern und Fachleute an.

## **Kurzzusammenfassung**

Das bild- und filmbasierte Training ist in der Regel für alle Teilnehmenden sofort praxiswirksam. Es hilft, die Marte Meo Elemente (MME) – Mikroelemente der gewöhnlichen Kommunikation – automatisiert und ohne zusätzlichen Zeitaufwand im Alltag anzuwenden, die Botschaft hinter herausforderndem Verhalten lesen und damit schwierige Situationen vermeiden zu können: eine Erleichterung des Alltags für Betroffene, Angehörige und Fachleute.

Die Marte Meo Methode ermöglicht uns,

1. bewusst zu nutzen, was wir intuitiv bereits kommunikativ unterstützend tun.
2. Ressourcen zu mobilisieren, dies beim Menschen mit Behinderung (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) und bei uns selbst.
3. Mikrosignale zu lesen, Gelingendes zu sehen und zu nutzen.
4. Energie zu tanken und unsere Resilienz (psychische Widerstandskraft) zu stärken (\*Kap. 6.4).
5. gleichzeitig Weiterentwicklung und Weiterlernen zu ermöglichen, d.h. mit den MME ohne zusätzlichen Zeitaufwand in alltäglichen Interaktionen neueste neurobiologische Erkenntnisse (\*Kap. 8.4) und Lerntheorien (\*Kap. 5.3) konkret und wirksam umzusetzen.
6. herausforderndes Verhalten zu minimieren und diesem zu begegnen.
7. viel mehr gute Momente schaffen, erleben und geniessen zu können (\*Berther & Niklaus, 2019).

[Hier gehts zum Gastbeitrag in der Activa.](#)



## **\*Literaturhinweis:**

Die 2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage «Die Marte Meo Methode», 2019, Hogrefe, von Claudia Berther und Therese Niklaus Loosli, stellt die Instrumente, deren Umsetzung und die Möglichkeiten der Methode in einfach verständlicher Sprache bild- und auch filmbasiert anhand vieler Fallbeispiele vor (z.B. Menschen mit Autismus, nach Hirnverletzung, mit körperlicher Behinderung, demenziellen Erkrankungen u.a.m.).





**Autorin dieses Artikels und Marte Meo Kursleiterin u.a. von CURVITA:**

**Dr. med. Therese Niklaus Loosli**, Fachärztin FMH für Kinder- & Jugendpsychiatrie & -  
Psychotherapie; Coach/Supervisorin, Paar-, Familien- & Systemtherapeutin systemis.ch;  
Organisationsentwicklerin; Marte Meo Therapist/licensed Marte Meo Supervisor &  
Ausbildnerin; Hochschuldozentin IHP & IWM PHBern; Fachbuchautorin; [www.therese-niklaus.ch](http://www.therese-niklaus.ch)