

## Die Marte Meo Methode

Die Theorie dieser Mikrokommunikationsmethode kann bild- sowie filmbasiert im Handbuch: „Die Marte Meo Methode“, 2015, von Claudia Berther und Therese Niklaus Loosli, hogrefe Verlag Bern, in einfach verständlicher Sprache, sehr praxisorientiert und doch mit vielen Theorien verknüpft wie z.B. Neurobiologie, Lerntheorie, Resilienz, Validation usw., gelesen oder auf der DVD „geguckt“ und weiter vertieft werden, siehe den [Kurzfilm](#)<sup>1</sup> zum Buch sowie den [Online-Kurzartikel](#)<sup>2</sup> zu Marte Meo. Eine Kurzübersicht zur Methode findet sich in: „Marte Meo im Überblick“, 2016, von Christian Hawellek, BoD-Verlag, Norderstedt.

**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, [www.martemeo.com](http://www.martemeo.com), in den 70iger Jahren entwickelt. Die Methode wird in mehr als 50 Ländern angewendet, laufend weiter entwickelt und erforscht.

**Ziel von Marte Meo** ist, Entwicklung/Lernen zu unterstützen und Potential zu mobilisieren. Gelingendes und Ressourcen können mit der videounterstützten Methode differenziert wahrgenommen und dadurch in alltäglichen Interaktionen bewusst genutzt werden.

**Beispiele für Marte Meo Elemente** (ausführliche Beschreibung auf den nächsten Seiten), beispielsweise: Aufmerksam warten/Zeit geben; Folgen; Sich benennen; Gegenüber benennen u.v.a.m.

## Marte Meo Instrumente

### Videointeraktionsanalyse

Um einen Marte Meo Entwicklungsprozess zu begleiten braucht es Kurzfilme von natürlichen Alltagssituationen. Mit Hilfe der Video-Interaktionsanalyse nach Marte Meo (Schritt für Schritt anschauen eines kleinen Interaktionsfilms, dies mit Stoppen und Analysieren jeder Mikrointeraktion, die z.T. kürzer als 1 Sekunde ist) wird als erstes eine „Entwicklungs-Unterstützungsdiagnose“ erstellt und daraus ergeben sich die nächsten Arbeitsschritte.

### Review

Bedeutet bildbasierte Beratung. Die Fragen der verantwortlichen Personen (Eltern, Angehörige, Fachpersonen wie z.B. TherapeutInnen, Lehrkräfte, Pflgende u.v.a.m., direkt Betroffene usw.) stehen im Vordergrund. Die Marte Meo Colleague Trainer oder Marte Meo Therapist oder Marte Meo Supervisor verknüpft die Fragen und Anliegen dieser Personen mit den Bedürfnissen der Menschen, dies immer lösungs- und ressourcenorientiert. (Verschiedene Checklisten stehen zur Verfügung siehe z.B. im **Marte Meo Handbuch von Maria Aarts**, 4. Auflage 2016).

<sup>1</sup> Link Kurzfilm: <https://www.youtube.com/watch?v=6kSBHz6kQVg&feature=youtu.be>

<sup>2</sup> Link Online Artikel: <https://www.hogrefe.de/themen/pflege-und-health-professionals/dementia-care/artikel/Marte%20Meo-327>

Anhand des Review gibt die Marte Meo Fachperson die Informationen mit dem so genannten 3-W-Beratungssystem: „Wann, Was, Wozu“ weiter. Danach folgt wieder ein Kurzfilm, der so genannte Folgefilm zur Überprüfung, ob und wie genau die Intervention nützt und was sie allen Beteiligten bringt.

Gefilmt werden ganz kurze alltägliche Situationen (2 Minuten Filme). Auch wenn es darum geht, gute Lösungen für herausfordernde Situationen und Menschen mit speziellen Bedürfnissen zu finden, werden trotzdem möglichst positive alltägliche Interaktionen gefilmt. Die Botschaft hinter herausforderndem Verhalten kann auch hier gelesen werden. Da es um Lernen am eigenen positiven Modell geht, ist es günstiger, möglichst positive Interaktionsmomente zu filmen. Weil so mehr gelingendes kommunikatives Unterstützungsverhalten der verantwortlichen Personen gefunden werden kann, das gewünschte Wirkung erzeugt bei Kindern / Jugendlichen / Erwachsenen mit speziellen Bedürfnissen (z.B. bei Autismusspektrumstörungen, ADHS, Bindungsstörungen, Lernschwierigkeiten, Demenz u.v.a.m.).

### **Marte Meo Elemente in der geleiteten Situation: positives Leiten**

Mit positivem Leiten und den Marte Meo Elementen der geleiteten Situation kann ich ein Kind, ein Gegenüber in seiner 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 respektive entsprechende gewünschte Bahnungen im Hirn zu stärken. Hier wird im Altersbereich von Potential- und Ressourcenmobilisierung 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)

**Zeit geben**

**Folgen**

**Klarer Anfang**

**Klarer und positiver Abschluss**

**Bestätigen**

**Freude teilen (führt zu Happ-Happ)**

**Gutes Gesicht**

**Rythmisieren (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)**

### **Marte Meo Elemente in der freien Situation:**

In der freien Situation kann ich die Persönlichkeit eines Kindes, eines Menschen, genau wahrnehmen und die Person und ihre Welt und ihre Interessen kennen lernen und sie somit in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützen. Präzise ausgedrückt heisst dies, dass ich sie in ihrer Selbstsicherheits-, Selbstwirksamkeits-, Selbstwahrnehmungs- und Selbstregulationsentwicklung sowie in ihrer Sprachentwicklung unterstützen kann. Bei alten und schwer kranken Menschen (z.B. demenzkrank) 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 die Mutter/Vater ihm dabei zuschauen. In der Alterspflege wäre dies z.B. wenn ein/e Bewohner/in im Flur sitzt und irgendwohin guckt und die Pflegende hält kurz an beim Vorübergehen und schaut, was er/sie tut.

### **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**

**Linking Up**

## **Stufen der Marte Meo Ausbildung**

### **Marte Meo Einführungstag**

**Ziel und Inhalt:** Einblick in die Methode. Anhand von verschiedenen Videoclips wird die Entwicklung der Methode, die Theorie und deren Möglichkeiten im Berufsalltag filmbasiert aufgezeigt. Ist Voraussetzung für den Abschluss des 6-tägigen Marte Meo Practitionerkurses mit internationalem Zertifikat als Marte Meo Practitioner.

### **Marte Meo Practitionerkurs**

**Dauer:** Weitere 5 Tage

**Ziel und Inhalt:** Marte Meo Elemente (MME) sind intuitiv benutzte Mikro-Kommunikationsbausteine im Umgang mit anderen Menschen. Diese wahrnehmen, erkennen und bewusst anwenden ist Ziel dieser Ausbildung. Filmsequenzen aus dem eigenen Alltag werden ressourcenorientiert analysiert und dabei wird aufgezeigt,

welche MME bereits genutzt werden und was sie dem Gegenüber bringen. Das genaue Beobachten wird praxisorientiert trainiert. Das Lesen von Mikrosignalen des Gegenübers sowie der Botschaft hinter herausforderndem Verhalten wird geübt.

**Abschluss mit internationalem Zertifikat als Marte Meo Practitioner:** Um die Ausbildung abschliessen zu können, bringt jede Person während der Ausbildungszeit mehrere Videosequenzen aus dem eigenen Alltag mit und kann Marte Meo Elemente erkennen und benennen. S. 99-100 in: Die Marte Meo Methode, 2015, Berther/Niklaus

### **Ausbildung zur/m Marte Meo Colleague Trainer und/oder Marte Meo Therapist**

**Dauer:** weitere 12 Tage verteilt auf 1 bis ca. 2 Jahre

**Ziel und Inhalt:** Eigenes Filmmaterial analysieren, Unterstützungsmöglichkeiten erkennen und darauf aufbauen lernen, um das Gegenüber bildbasiert zu beraten. (z.B. bildbasiertes Beraten von Eltern / Angehörigen / Jugendlichen / Kindern / Fachleuten / Auszubildenden u.a.m.)

Gezielte Filmsequenzen aussuchen und in der Beratung/Ausbildung mit verständlichen Informationen vermitteln können.

→ führt zum internationalen Zertifikat als Marte Meo Colleague Trainer und/oder Marte Meo Therapist (siehe [martemeo.com](http://martemeo.com) und S. 101 in: Die Marte Meo Methode, 2015, Berther/Niklaus).

### **Ausbildung zur/m Marte Meo Supervisor**

Seite 101 in: Die Marte Meo Methode, 2015, Berther/Niklaus

Weitere Unterlagen und Masterarbeiten auf meiner Homepage <http://www.therese-niklaus.ch/30012.html> nach dem 2. Bild.

Therese Niklaus Loosli bietet in Herzogenbuchsee alle diese Marte Meo Ausbildungen an. Kontaktnahme gerne per Mail: [beratungspraxis@therese-niklaus.ch](mailto:beratungspraxis@therese-niklaus.ch). Auf Anfrage ist sie gerne bereit, massgeschneiderte Marte Meo Trainings, Kurse, Ausbildungen und Videofallsupervisionen nach Marte Meo an anderen Orten und in Ihren Institutionen anzubieten. Kontaktnahme gerne per Mail: [beratungspraxis@therese-niklaus.ch](mailto:beratungspraxis@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](http://www.therese-niklaus.ch)