

## **Die Marte-Meo-Methode: Videogestützte Begleitung von Lern- und Entwicklungsprozessen individuell, konkret und ressourcenorientiert**

Marte Meo kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „Aus eigener Kraft etwas erreichen“. Und genau darum geht es!

### **Die Marte-Meo-Methode unterstützt Menschen, ihre eigene Kraft wieder zu entdecken und zu nutzen, um Veränderungen herbei zu führen: bei sich oder im Umgang mit den Anderen um sich herum.**

Die Macht der eigenen „positiven“ Bilder wird genutzt, um das Gefühl der Selbstwirksamkeit zu stärken. Informationen für den Alltag werden ganz konkret in einer einfachen Sprache vermittelt:

**Was** sollte ich **Wann** tun im (beruflichen) Alltag und **Wozu** ist es gut?

Wo kommt diese Beratungsmethode her? Wie kommt es, dass diese so erfolgreich in den unterschiedlichsten Arbeitsfeldern weltweit eingesetzt wird? Mit Marte Meo wird gearbeitet

- in therapeutischen Praxen z. B. Logopädie, Ergotherapie oder Psychotherapie
- in vielen Schulen von der Kindergartenstufe bis zum Sekundarstufe
- in Krippen, Kitas, Kinderkliniken, Mutter/Kind Einrichtungen
- in der Begleitung von Menschen mit besonderen Bedürfnisse (Behindertenhilfe, Reha, Altenpflege
- bei der Beratung von Familien, Pflegefamilien
- inzwischen auch in der Wirtschaft und bei Coachingprozesse

### **Wie genau wird Marte Meo genutzt und was macht diese Methode so wirksam?**

Maria Aarts, eine Niederländerin, arbeitete in den Siebziger Jahren als Sozialpädagogin in einem Zentrum für autistische und psychotische Kinder. Eine aufgelöste Mutter bat Maria damals, ihr doch zu erklären, wie sie mit ihrem autistischen Sohn umgehen könne. Sie hätte gesehen, dass Maria mit ihm gut in Kontakt sei und wolle es doch auch. Und sie sagte: „Ich habe viel Liebe und ich habe Zeit, aber ich weiß nicht, wie das geht, was muss ich tun?“.

### **Marte Meo wurde entwickelt, um Menschen Informationen so individuell zu vermitteln, dass sie verstehen, was sie tun können und sehen, wann und wie sie es tun können und zwar alltäglich.**

Die Zauber von Marte Meo liegt darin, dass sowohl Fachleute als auch Klienten den Alltag und die unzähligen Gelegenheiten, die der Alltag bietet, hiermit wieder entdecken.

Fachleute können mit Hilfe der Videointeraktionsanalyse sehen, über welche Fähigkeiten ihre Klienten verfügen, und welche noch nicht genug entwickelt sind. Sie lernen die kleinen Momente zu erkennen, die dazu genutzt werden können. Und sie erfahren, wie sie Informationen vermitteln können, damit die Klienten das Wissen in konkrete Handlungen umwandeln können. Dabei kann es um die Aktivierung der eigenen Entwicklungs- und Lernprozesse oder um die Entwicklungsunterstützung von Ihnen nah stehenden Personen gehen.

Ganz nebenbei wird auch die eigene Leistung im beruflichen Alltag bewusster wahrgenommen.

Wer die Marte-Meo-Methode heute kennenlernt, sollte wissen, dass es das Ergebnis vieler Jahren des Beobachtens, Suchens und Experimentierens von Maria Aarts ist. An der Weiterentwicklung und Verbreitung der Methode haben sich zusätzlich etliche Fachleute beteiligt, die in einem weltweiten Netzwerk organisiert sind. Zahlreiche Untersuchungen und Forschungsergebnisse belegen inzwischen die Wirksamkeit der Methode.

### **Aber wie war es damals?**

Maria Aarts stellte schnell fest, wie schwierig es ist, Dinge zu vermitteln, die „selbstverständlich“ sind. Wie man beispielsweise genau in Kontakt mit Menschen kommt. Und zwar mit sehr unterschiedlichen Menschen. Oder wie entwickelt sich die Sprache? Und was ist mit der Fähigkeit, Gefühle im Alltag auszudrücken? Wie entsteht kooperatives Verhalten? Wie kann das Gefühl der Selbstwirksamkeit gestärkt werden? Wie können Kinder oder Menschen mit speziellen Bedürfnissen besonders unterstützt werden? Was gehört dazu, damit eine Leitung positiv erlebt wird? Wie entwickelt sich eine innere Struktur? Oder die Empathiefähigkeit?

Um diese und andere Fragen zu beantworten, kam Maria Aarts auf die Idee, Familien, in denen sich Kinder mit oder ohne Handicap besonders gut entwickelten, zu beobachten und zu filmen. Sie beobachtete und filmte Säuglinge in Kliniken und zu Hause. So konnte sie, indem sie im Nachhinein die Videofilme verlangsamt betrachtete, sehen, was genau in den kleinen Momenten des Alltags passierte. Was genau machten „gute“ Eltern mit ihren Kindern von klein an? Und wie machten sie das?

### **Marte Meo ist eine Methode, die in der Praxis, im Alltag für den Alltag und die Praxis entwickelt wurde.**

Um zu verstehen, wie es funktioniert, werde ich nun einen prototypischen Marte-Meo-Prozess beschreiben. Da ich Ihnen jetzt keine Videoclips zeigen kann, werden Sie sich die Bilder selbst vorstellen müssen.

Marte Meo ist eine ressourcen- und lösungsorientierte Methode. Zu Beginn sollten eine oder mehrere Personen ein Anliegen haben, z. B.

- „Das Kind braucht soviel, wie kann ich die Eltern am besten einbeziehen“
- *Mein Sohn sollte nicht mehr in der Schule und daheim ausrasten und Regeln akzeptieren“*
- *„Meine Tochter sollte sich besser konzentrieren können, bei den Hausaufgaben geht gar nichts mehr.“*
- *„Meine Kinder streiten sich ständig und schlagen sich“*
- *„Frau Müller hat Demenz. Die ist so aggressiv, was können wir tun?“*
- *„Mein Baby schreit die ganze Zeit“*
- *„Sven hat ADHS, wir wissen nicht mehr weiter. Keine kommt an ihn heran.“*
- *„Unser Kind ist hochbegabt, es wirkt aber unglücklich und einsam“*
- *„Irgendwie ist bei mir die Klasse laut und unruhig. Nicht bei Herrn T. Ich habe keine Ahnung warum. Ich möchte verstehen was passiert“ usw.*

Wir einigen uns dann zuerst auf einen genauen Auftrag und auf einen Ziel.

Im zweiten Schritt wird erläutert, dass „Marte-Meo-Zeit“ Entwicklungszeit ist. D. h., es geht nicht darum, das störende Verhalten abzustellen, sondern erst fest zu stellen, welche Fähigkeiten noch nicht entwickelt sind. Was macht, dass diese Person dieses Verhalten zeigt.

### **Maria Aarts sagt: „Wir lesen die Entwicklungsbotschaft hinter dem Problem“.**

Damit dies geschehen kann, wird gemeinsam überlegt, wo und wann Videoaufnahmen erfolgen können. In der Regel reichen zwei verschiedene Situationen des Alltags und Aufnahmen von 10 bis 15 Minuten aus.

Sind die Clips vorhanden, kann dann der Marte-Meo-Therapeut eine detaillierte **Videointeraktionsanalyse der Videoclips** anfertigen. Vom Anliegen ausgehend und an Hand von speziellen Checklisten prüft er den Stand der Entwicklung der an der Interaktion beteiligten Personen. Im zweiten Schritt sucht er eine günstige Stelle, wo das gewünschte Verhalten mindestens im Ansatz sichtbar ist. Beim nächsten Gespräch (bei Marte Meo Review genannt) wird genau dieser Abschnitt vorgespielt und mit entwicklungsunterstützenden Informationen verknüpft.

### **Ein Beispiel:**

*Eine Mutter klagt über die Hausaufgabensituation: das Kind, 8 Jahre alt, könne sich nicht konzentrieren. Auf der Videoaufnahme wird deutlich, dass das Kind sich zwar gut konzentrieren kann, dann aber schnell abgelenkt ist und nicht mehr allein zu den Hausaufgaben zurückfindet. In solchen „Momenten“ wird die Mutter unruhig, sie wirkt genervt und droht sofort mit barscher Stimme Konsequenzen an.*

*Bei der anderen Aufnahme, einer Spielsituation, gibt es eine kurze Sequenz, wo die Mutter dem Kind mit dem Finger etwas zeigt. In dem Moment sagt sie, was ihr Kind tun sollte. Das Kind schaut sofort dort, wo die Mutter hin zeigt. Das Gesicht der Mutter wirkt in der Situation freundlich. Ihre Stimme ist ebenfalls angenehm. Genau dieser Ausschnitt wird benutzt.*

*Als die Mutter in den Raum kommt, sieht sie eine schöne Aufnahme von sich und ihrem Kind eingefroren auf den Bildschirm. Dies sorgt für eine positive Stimmung von Anfang an. Eine Art „Warming up“. Erst achtet der Marte-Meo-Therapeut auf einen guten iKontakt mit der Mutter. Dann wird der Mutter die Sequenz gezeigt, wie sich das Kind bei den Hausaufgaben konzentriert: „Hier kann sich ihr Kind gut konzentrieren, es schaut auf das Heft“ und dann der Moment wo es sich ablenken lässt: „Es ist wichtig, dass Kinder, wenn sie abgelenkt werden, lernen, allein wieder zur Aufgabe zurückzufinden. Das brauchen sie in der Schule besonders. Da sind so viele Kinder, die rings um für Ablenkung sorgen können.“ „Sehen Sie ...draussen fährt ein Motorrad vorbei ...und was passiert? Sofort guckt ihr Kind weg vom Heft ... Noch findet es aber nicht allein zurück, wenn es abgelenkt wurde. Ihr Kind sollte es noch lernen und dabei können Sie es unterstützen... Schauen Sie... Sie merken sofort, wenn ihr Kind abgelenkt ist... Es ist gut... So können Sie es künftig besser in so einem Moment unterstützen, bis es das alleine schafft.“...*

*„Und jetzt möchte ich Ihnen noch was zeigen.“*

*„Hier... Schauen Sie... (die zweite Sequenz beim Spielen wird gezeigt) “ hier in diesem Moment... Sie schauen ruhig und freundlich... Sie geben ihrem Kind ein schönes Gesicht ... Dies wirkt sich beruhigend auf ihr Kind aus... Es gibt ihm Sicherheit... Hören Sie jetzt zu, wie Sie sagen: „Ja, das kannst du nehmen“ ... So eine Stimme fördert eine angenehme Atmosphäre... Und das brauchen Kinder ... um Lernen zu können...um sich konzentrieren zu können ... eine gute Lernstimmung... Schauen Sie mal: Hier sagen Sie genau, was ihr Kind im nächsten Schritt tun sollte ...“Ja, das kannst Du nehmen“... Und damit ihr Kind das besser verstehen ... und sich darauf konzentrieren kann..., unterstreichen Sie ihre Wörter mit einer Geste... So geben Sie ihrem Kind Orientierung. Das nennen wir „Positiv leiten“ . Sie sagen ganz genau wie Sie es haben möchten... Und was passiert? Sehen Sie? Ihr Kind schaut sofort dahin!“*

*„Genau das ist es, was ihr Kind bei den Hausaufgaben braucht.... Wenn es abgelenkt ist, dass Sie so wie hier, auf die richtige Stelle vom Heft zeigen... und mit freundlicher Stimme sagen: „so und jetzt mit Mathe weiter machen!“ Damit unterstützen Sie ihr Kind, zu den Aufgaben zurück zu finden... Ihr Kind weiss dann sofort, was es als nächstes tun sollte...“*

*In diesem Beispiel sind einige sogenannte Marte-Meo-Elemente aufgegriffen worden z. B. die Elemente „ Schönes Gesicht“, „freundliche Stimme“, „Telling“, „Doppelbenennung“. Beim Review entsteht ein Dialog. Die Mutter erinnert sich an andere Situationen, die dazu passen. Dabei entstehen neuronale Verknüpfungen und das Besprochene wird in dem persönlichen Alltag und Erleben der Mutter verankert. Dann wird mit der Mutter abgestimmt, dass sie als erstes ihr Kind bei der Fähigkeit unterstützt, „Sich selbst zu der Aktivität zurück steuern“ so wie das gemeinsam besprochen wurde. Denn auch hier heisst es, dass „kein Meister vom Himmel fällt“. Also die neue Fähigkeit muss gefördert und geübt werden.*

*Am Ende vom Review wird der Termin für die nächste Videoaufnahme vereinbart.*

Bei einem Review macht der Klient die Erfahrung, dass er über die Ressourcen, die gebraucht werden, zwar verfügt, aber es nicht als solche erkannt hat oder es womöglich bisher noch nicht oft genug gemacht hat. Er entwickelt eine Idee davon, **Wann** muss er **Was** und **Wozu** tun. Die **3 Ws** von Marte Meo. **Es gibt wieder Hoffnung**, eine Veränderung der Situation wird wahrscheinlicher. Erst mit der Hoffnung kommt die Energie, um was Neues auszuprobieren. Also kann das Besprochene zukünftig in der schwierigen Situation gezielt eingesetzt werden.

Oft wird gefragt: „Zeigen Sie nicht die Situation, wo die Mutter ihrem Kind droht?“ Nein, das wird bei Marte Meo nicht getan. Von diesen Bildern geht keine Hoffnung aus und daher können damit wenig Ideen von einem besseren Miteinander angeregt werden.

**Bei Marte Meo wird Schritt für Schritt miteinander gearbeitet.** So kann der Klient zunehmend mehr Zuversicht fassen. Bei jedem neuen Schritt kommt die Bestätigung, es geschafft zu haben und so die Kraft, den nächsten Schritt zu wagen. Mann fühlt sich in seinem Tun bestätigt. Die Fähigkeit, Probleme selbst zu lösen, wächst.

Die Arbeit mit Videobildern ermöglicht insbesondere:

- dass die Eltern sich auf den Videos als aktiv für ihr Kind erleben; sie tun was.
- die Eltern sehen sich in „guter“ Interaktion mit dem Kind und erleben ein neues positives Modell von elterlichen Fähigkeiten. **So werden die Eltern ihr eigenes Modell!**
- Bilder, die wenigstens 15 Sekunden betrachtet werden, werden ganz anders gespeichert und verinnerlicht, als viele Worte allein.
- dass die Eltern beim Thema bleiben können und dass die **Aufmerksamkeit besser auf den Arbeitspunkt fokussiert** wird.
- Gut ausgesuchte Bilder können eine Art Resonanz in den Menschen auslösen: verschüttete oder vergessene Fähigkeiten werden erinnert und können wieder genutzt werden.

**Keine andere Form der Beratung belohnt die Eltern so offensichtlich und schnell: Eigene Veränderungen und die der Kinder als Beobachter zu sehen, bestätigt und motiviert zugleich.**

Familien können zunehmend aufmerksamer, feinfühlicher miteinander umgehen.

Und das, was für Eltern bereits beschrieben worden ist, kann auch mit einigen Abweichungen auf die Arbeit mit Kindern oder Jugendlichen übertragen werden.

### **Wie kann die Marte-Meo-Methode erlernt werden?**

Eine komplette Marte-Meo-Weiterbildung dauert 18 Monate und ist untergegliedert in einen Grundkurs, genannt „Marte Meo Practitioner“ (6 Tage) und einen Aufbaukurs (12 Tage), der „Marte Meo Colleague Trainer“ oder der „Marte Meo Therapist“.

**Der „Marte Meo Practitioner“** wird auf Wunsch von Marte Meo International zertifiziert und vermittelt Grundkenntnisse über das Arbeitsmodell und die Marte-Meo-Methode.

Vorraussetzung für die Teilnahme:

Berufstätigkeit in einem beratenden, lehrenden, therapeutischen oder pflegerischen Arbeitsfeld.

Inhalte:

- Einsatz und Anwendung der Videotechnik
- Marte Meo Elemente über die kindliche Entwicklung und über unterstützendes Verhalten kennenlernen
- Verknüpfung der Marte Meo Elemente mit dem Bedarf des jeweiligen Arbeitsfeldes
- Trainieren und Vertiefen einzelner Marte Meo Elemente wie „Initiative wahrnehmen“, „Folgen“, „Bestätigen“, „Positive Leitung“
- Videointeraktionsanalyse
- Gestaltung von Kontakt- und Anschlussmomenten
- Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung
- Die Kraft der Videobilder nutzen, um eine Entwicklungsstimmung anzuregen.

Zwei Treffen einer Peergruppe und eine Abschlussprüfung sind Bestandteil des Grundkurses.

Wenn Sie die Methode vertiefen möchten, aktiv filmen und mit Clips individuell Klienten, Mitarbeiter oder Kollegen beraten möchten, empfiehlt es sich, den Aufbaukurs „**Marte Meo Therapist**“ oder „**Marte Meo Colleague Trainer**“ zu besuchen.

Inhalte, die beiden Aufbaukursen gemeinsam sind:

- Umgang mit der Technik
- Marte-Meo-Videointeraktionsanalyse
- Marte-Meo-Information mit alltäglichen Interaktionsmomenten verbinden
- Marte-Meo-Entwicklungsdiagnose
- Herstellen einer Arbeitsliste als Orientierungshilfe
- Auswahl geeigneter Video-Ausschnitte
- Marte-Meo-Review-Kompetenzen entwickeln

Bei dem Aufbaukurs „Marte Meo Therapist“, wird eher darauf geachtet, dass Teilnehmer die Marte-Meo-Methode in den unterschiedlichsten Settings einbeziehen und anwenden können.

Hingegen liegt bei dem Aufbaukurs „Marte Meo Colleague Trainer“ eindeutig der Schwerpunkt auf der Vermittlung von Marte-Meo-Basisinformationen innerhalb der eigenen Organisation und auf der prozessualen Unterstützung und Begleitung der Mitarbeiter in der eigenen Institution. Es kann sich dabei um Schulen, Kliniken, Heime, Beratungsstellen, Praxen oder Betriebe im Profitbereich handeln.

In beiden Fällen dauert der Kurs zwischen 12 und 18 Monate. Diese Aufbaukurse sind maßgeschneidert und der Anteil an Videosupervision ist sehr hoch. Aus diesem Grund ist die Teilnehmerzahl auf 8 beschränkt.

Vier Treffen in einer Peergruppe sowie ein zweitägiges Abschluss-Kolloquium gehören ebenfalls dazu.

Beide Weiterbildungen können auch von Marte Meo International zertifiziert werden.

Einige weiterführende Bücher:

Josje Aarts (2007): Marte Meo Methode für Schulen  
Eindhoven Aarts Productions

Maria Aarts (2008): Marte Meo - Ein Handbuch  
Eindhoven Aarts Productions

Christian Hawellek, Arist von Schlippe (Hg.) (2005): Entwicklung unterstützen - Unterstützung entwickeln. Systemisches Coaching nach dem Marte Meo-Modell  
Göttingen: Vanderhoeck und Ruprecht