

# Interaktionen mit der *Marte Meo Methode* neurobiologisch wirksam nutzen

Therese Niklaus Loosli, Herzogenbuchsee/Schweiz

*Kleinste Bausteine alltäglicher Interaktionen – die Marte Meo Elemente – können benutzt werden, um neueste neurobiologische Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen. Marte Meo ist eine Videoanalyse- und Kommunikationsmethode. Gelernt wird sie videobasiert anhand von Zwei-Minuten-Filmen aus dem eigenen (Berufs-)Alltag. Der Fokus liegt konsequent auf dem Gelingenden. Fachleute lernen so, Mikrosignale zu lesen, Marte Meo Elemente automatisiert als Mikrointerventionen (≤ eine Sekunde) zu nutzen sowie kurze Interaktionen mit Kindern, Jugendlichen und deren Eltern neurobiologisch wirksam zu gestalten. Dies ermöglicht allen Beteiligten Weiterentwicklung und Neulernen »aus eigener Kraft«, positive Beziehungs- und Bindungserfahrungen sowie Resilienz- und Ressourcenstärkung mit wenig Zeitaufwand.*

## Einleitung

Gerade in Zeiten von Covid-19 gilt es, neue Modelle zu entwickeln und umzusetzen: Ständiges Neulernen begleitet uns alle. Es ist eine herausfordernde Zeit mit vielen Unsicherheiten: Laufende Anpassungsleistungen sind nötig, was auch Energie kostet. Deshalb ist es mehr denn je wichtig, die Resilienz (psychische Widerstandskraft) der Ratsuchenden und ihrer Kinder wie auch unsere eigene Resilienz zu stärken (Graaf 2014; Stricker 2015). Denn bereits belastete Familien können durch die zusätzlichen Anpassungsleistungen an ihre Coping-Grenzen kommen, was wiederum Auswirkungen auf die Kinder und Jugendlichen hat und zu kritischen Situationen für alle Beteiligten führen kann (Niklaus 2019a; Thelen 2014). Die systemisch lösungs- und ressourcenorientierte *Marte Meo Methode* zu kennen und anwenden zu können ist eine Unterstützung sowohl für unser Klientel als auch für uns Fachleute. Ohne zusätzlichen Zeitaufwand können mit *Marte Meo Mikrointerventionen* gleichzeitig Selbstfürsorge und Burnout-Prophylaxe umgesetzt und neurobiologisch wirksam unterstützt werden (Niklaus 2020b, S. 36-43). Anhand von Beispielen wird die neurobiologische Wirksamkeit verschiedener Instrumente der Methode erklärt. Ein spezieller Fokus liegt auf den ultrakleinen Kommunikationselementen, den sogenannten *Marte Meo Elementen* (MME) als neurobiologisch wirksame Mikrointerventionen. Eine kurze Zusammenfassung der Methode findet sich im Kasten 1. Instrumente der Methode sind fett gedruckt.

### Die *Marte Meo Methode*, ihre Stärken und ihre Grenzen

**Marte Meo** ist nicht nur eine Videoanalyse- und strukturierte Videografie-Methode, die sich an den Checklisten von Maria und Josje Aarts orientiert (Niklaus 2020a). Sie ist auch eine systemisch lösungs- und ressourcenorientierte Mikrokommunikationsmethode<sup>1</sup>, die in den 1970er Jahren von der Niederländerin Maria Aarts entwickelt

worden ist. »*Marte Meo*« kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: »aus eigener Kraft«. Die Methode ermöglicht uns,

- bewusst zu nutzen, was wir intuitiv bereits kommunikativ unterstützend tun,
- die soziale, emotionale und Sprachentwicklung und das Weiterlernen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu unterstützen,
- Ressourcen zu mobilisieren, auch bei Menschen mit speziellen Bedürfnissen (bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen) und bei uns selbst (Fachleute),
- Mikrosignale zu lesen, Gelingendes zu sehen und zu nutzen,
- Energie zu tanken (Selbstfürsorge) und unsere Resilienz (psychische Widerstandskraft) zu stärken<sup>2</sup>,
- mit den MME ohne zusätzlichen Zeitaufwand in alltäglichen Interaktionen gleichzeitig neueste neurobiologische Erkenntnisse<sup>3</sup> und Lerntheorien<sup>4</sup> konkret und nachhaltig wirksam umzusetzen,
- die Botschaft hinter herausforderndem Verhalten zu lesen,
- herausfordernden Situationen zu begegnen und diese zu minimieren,
- weitaus mehr gute Momente schaffen, erleben und genießen zu können (vergl. Niklaus 2019b),
- bild- und videobasiert (Reviews<sup>5</sup>) Informationen und Feedback über Gelingendes zu vermitteln, nicht nur Fachleuten, Eltern und Angehörigen, sondern auch Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit speziellen Bedürfnissen.

Automatisiertes Nutzen der MME als Mikrointerventionen wird anhand von Filmen aus der eigenen Praxis videobasiert vermittelt und gelernt. Die Umsetzung in die Praxis gelingt deshalb in der Regel rasch. Dies zeichnet *Marte Meo* aus und ist gleichzeitig auch eine Begrenzung der Methode: Um maßgeschneidert MME einsetzen zu können und um zu sehen, was wirkt und welche kommunikative Unterstützung es noch braucht, sind Filme wichtig, beispielsweise sind sogenannte **Folgefilme**<sup>6</sup> auch Evaluationsfilme. Wenn nicht gefilmt werden darf, ist auch das automatisierte Umsetzen der Methode schwieriger zu erlernen. Beim Filmen ist der Datenschutz sorgfältig zu beachten<sup>7</sup>.

*Marte Meo* lässt sich gut gleichzeitig mit anderen Methoden anwenden. Gerade in herausfordernden Situationen reicht *Marte Meo* aber meistens nicht aus: Einbezug und Abklärungen anderer Fachleute und zusätzliche Maßnahmen können nötig sein. Kleine Handlungs- und Interventionsmöglichkeiten umsetzen zu können, die bereits Wirkung zeigen, auch wenn beispielsweise die medizinische oder psychiatrische Diagnose noch nicht vorliegt, hat aber oft bereits einen positiven Effekt auf das Kind und seine Familie.

### Die neurobiologische Wirksamkeit<sup>8</sup> konkret erklärt an einem Praxisbeispiel<sup>9</sup>

Eva Zurlinden ist Sozialpädagogin (FH). Sie hat bis vor Kurzem in der aufsuchenden Familienhilfe gearbeitet und ist jetzt freiberuflich tätig<sup>10</sup>. Sie hat im Training bei der Autorin gelernt, mit den MME nicht nur als Sozialpädagogin, sondern auch als Pflegemutter und als Mutter die Entwicklung ihrer Kinder wirksam zu unterstützen, ohne viel »tun« zu müssen – im ganz gewöhnlichen Familienalltag. Für Eva ist die Unterstützung

der fünf Kinder mit viel Kraft- und Bewegungsaufwand aufgrund ihrer Halbseitenlähmung nicht möglich. Hinzu kommt, dass ihre Tochter Nadja (auf den Videostandbildern drei Jahre und neun Monate alt) 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.

Es wird aufgezeigt, wie ihre Eltern<sup>11</sup> die *Marte Meo Methode* einsetzen, um ihren Familienalltag zu erleichtern. Gleichzeitig wird deutlich, wie an sich recht einfach nicht nur ihr Kind mit Beeinträchtigung, sondern alle Kinder mit MME wahrgenommen und in ihrer Entwicklung nachhaltig wirksam unterstützt werden können. Erklärt wird bildbasiert zudem, wie Eva sich gleichzeitig stärkt: wie sie mit bewusstem Anwenden der MME in ganz alltäglichen Interaktionen Selbstfürsorge, ja sogar Burnout-Prophylaxe für sich selbst ermöglichen und den Kindern vorleben kann.

### MME der freien Situation

Anhand weniger Videostandbilder von Eva mit ihrer Tochter Nadja werden einige MME der freien Situation anhand des 3W-Beratungssystems (Wann/Was/Wozu) erklärt. Wann und Was und Wozu werden bildbasiert gezeigt und mit *Marte Meo Informationen* verknüpft. Die fett geschriebenen Begriffe sind alles *Instrumente*<sup>12</sup> der *Marte Meo Methode* (vgl. Aarts/Aarts 2019).

Jedes MME ist eine *Mikrointervention*. Am Beispiel erklärt: Eva braucht weniger als eine Sekunde Zeit, um ein MME anzuwenden und um zu beobachten, was wie wirkt, und um ihre Mikrokommunikation in der laufenden Interaktion stetig dem anzupassen, was ihre Tochter schon kann und welche *kommunikative Unterstützung* sie braucht, um sich »aus eigener Kraft« weiterentwickeln zu können. Diese *Marte Meo Mikrointerventionen* sind oft unmittelbar neurobiologisch wirksam. Vermutete neurobiologische Wirksamkeit (N) wird jeweils sehr vereinfacht und unvollständig im Kasten erklärt. Die Länge dieses Artikels ist begrenzt, vertiefende Ausführungen zu *Marte Meo* und Neurobiologie für den Kinderbereich sind aber bereits publiziert worden (Aarts/Hüther 2008; Hampel 2014; Hipp et al. 2016; Niklaus 2010). Hampel erklärt nicht nur die neurobiologische Wirksamkeit einzelner MME in ihrer Masterarbeit, sondern erklärt neurobiologische Begriffe wie beispielsweise Amygdala und Hippocampus und deren Funktionen anhand von Darstellungen des Gehirns und fasst verschiedene neurobiologische Studien in gut verständlicher Sprache zusammen (vgl. Hampel 2014, S. 20 ff.)



Videostandbild 1<sup>13</sup>

**Wann** (in genau diesem Moment<sup>14</sup>): Nadja zeichnet, mit eher angespannter Körperhaltung und sie hält den Kopf schief (aufgrund ihrer Behinderung hat sie nur geringe Möglichkeiten zur Kopfkontrolle).

**Was** (Was kann Eva bewusst tun? Welche speziellen elterlichen Kommunikationsfähigkeiten kann sie bewusst einsetzen?<sup>15</sup>): Eva sitzt entspannt (**mit gutem Gesicht**), auf **Augenhöhe**, **wartet aufmerksam** und schaut, was Nadja tut (**folgen**), in einer dem Entwicklungsstand des Kindes angepassten **Distanz**.

**Wozu** (Wozu ist dies wichtig und was kann es zur Unterstützung des Entwicklungsprozesses des Kindes beitragen?<sup>16</sup>): Sichtbar ist, dass es Nadja in dem Moment gelingt, mit ihrem Blick ganz fokussiert zu zeichnen.

### Die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes unterstützen

Diese auf dem Videostandbild sichtbaren **MME der freien Situation** (auf **Augenhöhe**, in **angepasster Distanz**, **aufmerksam warten** und **folgen mit gutem Gesicht**) unterstützen Nadja, das tun zu können, was sie möchte, und zu zeigen, was sie selbst schon tun kann: Eva unterstützt ihre Tochter mit ihrem scheinbaren »Nichtstun« in ihrer **Persönlichkeitsentwicklung** und darin, sich selbst kennenzulernen. Mit den beschriebenen MME werden zwei der wichtigsten Leitsätze der *Marte Meo Methode* in die Praxis umgesetzt: **Weniger ist mehr** und **Aktivieren statt kompensieren**. Das Kind kann so seine **eigene Goldmine** entdecken (Aarts/Aarts 2019, S. 29). Den Eltern helfen diese **MME der freien Situation**, die **Welt ihrer Kinder kennenzulernen**: ihr Tempo, ihre Talente ihre Interessen. Gerade in einer Familie mit eigenen und Pflegekindern, die alle unterschied-

lich alt sind – von einem Baby bis zu einem Kind im Alter von sieben Jahren und drei Monaten zurzeit des Films –, und mit einem Kind wie Nadja, das mit einer Behinderung lebt, gibt es den Eltern Sicherheit zu wissen, dass bereits wenige Sekunden **MME der freien Situation** dazu beitragen, dass die Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützt werden.

**Zusammengefasst:** Damit Nadja ihre Interessen und Talente entdecken und entfalten kann und damit sie lernen kann, sich fokussierter und länger mit etwas zu beschäftigen (siehe nachfolgende neurobiologische Erklärungen), braucht sie genau diese **MME der freien Situation**, die Eva ihr in diesem Moment schenkt.

### Was bringen diese MME der freien Situation noch?

Diese MME unterstützen Nadja dabei, in eine **Entwicklungsstimmung** zu kommen. Das *Marte Meo Element Folgen* kann Nadja zudem helfen, sich besser zu fokussieren und sich länger zu konzentrieren (vgl. Hampel 2014, S. 103 ff.), siehe auch Kasten 2.

### Die neurobiologische Wirksamkeit »N«

N: Hüther erklärt, dass Weiterentwicklung neurobiologisch gesehen nur in Beziehung möglich sei (Aarts/Hüther 2008).

N: Die Spiegelneurone im Gehirn des Kindes können aktiviert werden durch die positiven und entspannten Gefühle der Mutter und zu feuern beginnen (Bauer 2006). Positive Gefühle von Eva können so auch wirksam werden im Gehirn von Nadja.

N: Die Amygdala, die Alarmzentrale im Gehirn, die aktiviert sein dürfte durch die sichtbare Anstrengung von Nadja, den Stift und den Kopf zu kontrollieren (Stress, negative Gefühle), kann durch diese positiven Gefühle beruhigt oder gar abgeschaltet werden. Der Hippocampus, der Bibliothekar im Gehirn des Kindes, welcher neu Gelerntes im Langzeitgedächtnis (Großhirn) abspeichern hilft und weiß, wo das neu Gelernte wieder abzurufen ist, wenn es gebraucht wird, wird dadurch aktiviert. Die positiven Gefühle im Gehirn des Kindes können dazu führen, dass auch das Neuromodulatoren-System aktiviert wird (vgl. Grawe 2004; Hampel 2014, S. 20 ff.; Hüther 2007; Spitzer 2007).<sup>17</sup>

**Zusammengefasst:** Aus neurobiologischer Sicht tragen diese MME der freien Situation, die Eva bewusst anwendet, dazu bei, Nadjas Gehirn in eine **Entwicklungsstimmung** zu versetzen.

### Fortsetzung der *Marte Meo Videointeraktionsanalyse*<sup>18</sup>

**Wann:** Nadja zeichnet weiter (**MME Handlungsinitiative**), ohne sich mit Tönen und Wörtern stimmlich zu begleiten.

**Was:** Eva benennt die **Handlungsinitiative** von Nadja mit **bestätigender Stimme** (keine Frage, das heißt, ohne Frageton) und einfachen Worten ganz konkret: »Nadja, du zeichnest.«

**Wozu:** Nadja erhält die Botschaft: »Mama ist bei mir«. »Ich werde gesehen«. »Mama sieht, dass ich zeichne«. »Ah, ich zeichne« (*Marte Meo Entwicklungsschecklisten* in: Aarts/Aarts 2019, S. 35 ff.). Für ein Kind, das aufgrund einer körperlichen Beeinträchtigung kaum Blickkontakt mit dem Gegenüber aufnehmen kann, ist dies eine wertvolle Unterstützung zur Stärkung seines Selbstvertrauens (Burri 2020).

Mit der *Marte Meo Mikrointervention Handlungsinitiative des Kindes benennen*

- kann Nadjas Selbstsicherheit, ihre Selbstwirksamkeit, ihre Selbstwahrnehmung und vermutlich auch ihre Selbstregulation gestärkt werden (Hampel 2014, S. 105 ff.) und
- Nadja hört präzise Wörter zu dem, was sie gerade in dem Moment tut.

Da sie noch langsam spricht, mühsam einzelne Wörter formt und Pausen dazwischen macht, braucht sie Sprachentwicklungsunterstützung, die sie mit diesem MME erhält (Isager 2016). (siehe Kasten 3 und 5)

**Zusammengefasst:** Eva unterstützt demnach in diesem Moment gleichzeitig das Selbstbewusstsein ihrer Tochter, ihre Selbstsicherheit, ihre Selbstwirksamkeit, ihre Selbstwahrnehmung und ihre Selbstregulation sowie ihre Sprachentwicklung (vgl. Burri 2020; Niklaus 2020b).

#### Die neurobiologische Wirksamkeit »N«

**N:** Neurobiologische Theorien lassen vermuten, dass durch die bestätigenden Töne, die Eva ihrer Tochter schenkt, die Ausschüttung von Neuromodulatoren und Neurotransmittern in Nadjas Gehirn verstärkt wird. Dies ermöglicht, dass alle Netzwerke, die in diesem Moment aktiviert sind und miteinander feuern, gleich verstärkt werden. Dieser Vorgang wird Neuroplastizität genannt (vgl. Braun 2006; Grawe 2004; Hampel 2014).

**N:** Spiegelneurone, die durch das MME *Handlungsinitiative des Kindes benennen* (»Du zeichnest«) aktiviert sind, tragen dazu bei, Handlungsabläufe im prämotorischen Cortex zu repräsentieren und die entsprechenden Netzwerke gleich in dem Moment zu verstärken: wiederum ein neuroplastischer Prozess (Bauer 2006; Grawe 2004; Hüther/Bonney 2007).

**N:** Bauer schreibt: »Im Gehirn befinden sich die Nervenzellnetze, die für die Sprachproduktion zuständig sind, an gleicher Stelle wie die Spiegelneurone des bewegungssteuernden Systems. Es ist nicht ausgeschlossen, dass sie teilweise identisch sind« (Bauer 2006, S. 75). Dies kann bedeuten, dass die aktuelle Handlung, nämlich zeichnen, durch das konkrete Benennen von Eva nicht nur deutlicher und bewusster repräsentiert wird im prämotorischen Cortex von Nadja, sondern dass neurobiologisch gesehen ihre Sprachentwicklung womöglich gleichzeitig unterstützt wird (beispielsweise Aktivierung des Brocca-Zentrums, wo die Sprachproduktion initiiert wird). Das MME *Handlungsinitiative des Kindes benennen* kann so unter anderem auch im Brocca-Zentrum zu gewünschter Neuroplastizität führen.

**Zusammengefasst:** Somit wird Nadja durch Evas *Marte Meo Mikrointervention Handlungsinitiative des Kindes benennen* auch aus neurobiologischer Sicht in ihrer Weiterentwicklung unterstützt: auf jeden Fall in ihrer Selbstsicherheit, ihrer Selbstwirksamkeit, ihrer Selbstwahrnehmung, vermutlich auch in ihrer Selbstregulation und in ihrer Sprachentwicklung (vgl. Hampel 2014, S. 105 ff.).

### Fortsetzung der *Marte Meo Videointeraktionsanalyse*

**Wann:** Wenn Nadja weiter zeichnet.

**Was:** Eva wartet wieder sekundenlang aufmerksam, mit gutem Gesicht und folgt (beobachtet weiter), was Nadja tut.

**Wozu:** Da Nadja spezielle Entwicklungsunterstützung benötigt, wirken die MME manchmal nicht sofort. Um deren Wirkung beobachten zu können, muss Eva ein bisschen Geduld aufbringen: Nadja braucht mehrere Sekunden, um zeigen zu können, was ihr möglich ist, was sie schon kann (siehe Videostandbild 2 und Kasten 4 und 5).

**Zusammengefasst:** Eva hat im *Marte Meo Training* gelernt, dass Nadja genau dieses scheinbare »Nichtstun« mit **entspanntem aufmerksamem Warten und Folgen** braucht, um sich »aus eigener Kraft« weiterentwickeln zu können.

### Die neurobiologische Wirksamkeit »N«

**N:** Das Gehirn des Kindes bleibt neurobiologisch gesehen mit diesen MME (**entspanntem aufmerksamem Warten und Folgen**) in optimaler Entwicklungsstimmung (siehe Kasten 2). Zudem werden die aktivierten Netzwerke durch die ausgeschütteten Neuromodulatoren (beispielsweise Serotonin) gleich in dem Moment verstärkt und weiter ausgebaut. Weil diese neuroplastischen Vorgänge im Gehirn Zeit brauchen, ist das sekundenlange Zeitschenken mit dem MME **aufmerksam warten** neurobiologisch gesehen zentral und in der Regel auch wirksam (Aarts/Hüther 2008; Hüther/Bonney 2007; Spitzer 2007).

**Zusammengefasst:** Aus neurobiologischer Sicht sind die Mikrointerventionen mit den MME **entspanntes aufmerksames Warten und Folgen** zentral, um dem Kind überhaupt die Möglichkeit zu geben, neue Fähigkeiten und neu Gelerntes im Gehirn abrufen, zeigen und im Alltag umsetzen zu können.



Videostandbild 2 (19)

**Wann:** Nadja zeichnet ganz fokussiert weiter.

**Was:** Eva wartet aufmerksam, mit gutem Gesicht und ist mit ihrem Blick bei dem, was ihre Tochter tut (folgen).

**Wozu:** Dies hilft Nadja, bei der Sache zu bleiben und zu zeigen, was sie schon kann: Sie richtet in diesem Moment ihren Kopf selbst »aus eigener Kraft« gerade.

**Zusammengefasst:** Nur sekundenlange *kommunikative Marte Meo Unterstützung* mit den MME der freien Situation reicht aus, dass Nadja es in diesem Moment aus «eigener Kraft» schafft, ihren Kopf gerade auszurichten, was sie (ohne Unterstützung durch *Marte Meo*) meistens noch nicht tun kann.

Ob ihre Mikrointervention mit dem MME *Handlungsinitiative des Kindes benennen* eventuell bereits etwas bringt, kann Eva nur dann wahrnehmen, wenn sie danach gleich wieder *entspannt aufmerksam wartet und folgt*. Zu sehen, dass Nadja in diesem Moment ihren Kopf gerade ausrichten kann, freut Eva. Sie kann so ihre eigene Wirksamkeit sehen und genießen. Mit wenig kann sie unterstützen und sich gleichzeitig stärken (*Weniger ist mehr*). Eva hat gelernt, diese Mikromomente im Alltag bewusst zu genießen und sich so zu stärken mit dem MME *Happ Happ* (Selbstfürsorge, vgl. Niklaus 2020b).

#### Fortsetzung der *Marte Meo Videointeraktionsanalyse*

**Wann:** Nadja zeichnet sekundenlang fokussiert weiter mit gerade ausgerichteter Kopfhaltung.



**Was:** Eva wartet weiter aufmerksam und mit gutem Gesicht und folgt den Handlungsinitiativen von Nadja.

**Wozu:** Wenige Sekunden später schafft Nadja es, den Kopf noch mehr zu heben und »aus eigener Kraft« den Blickkontakt zu ihrer Mutter aufzunehmen (siehe Videostandbild 3).



Videostandbild 3 <sup>(20)</sup>

**Wann:** Wenn Nadja zu ihrer Mutter guckt ...

**Was:** ... schenkt Eva ihr ein gutes Gesicht auf Augenhöhe.

**Wozu:** Für Nadja, die es noch kaum schafft, den Kopf »aus eigener Kraft« zu heben und Blickkontakt mit einem Gegenüber aufzunehmen, ist dies ein seltener **Anschlussmoment**<sup>21</sup>, der emotionale Verbundenheit schafft: »Meine Mutter ist da, sie schaut mir zu und ist interessiert an mir als Person, ich bin wichtig, ich bin okay, wie ich bin«. Nadja kriegt so sofort eine Bestätigung von ihrer Mutter. Ihr Selbstbewusstsein wird weiter gestärkt (Burri 2020).

**Wozu:** Kostbar ist dieser Blickkontakt aber auch für Eva als Mutter. Denn im Blickkontakt fühlen die Eltern die emotionale Verbundenheit mit ihren Kindern: Dies gibt auch ihnen Bestätigung und Energie. **Anschlussmomente** mit direktem Blickkontakt sind noch sehr selten und äußerst kostbar für beide (siehe Kasten 5).

#### Die neurobiologische Wirksamkeit »N«

**N:** Wenn Eva ihre Tochter Nadja unterstützt mit den Mikrointerventionen mit bestätigender Stimme die Handlungsinitiative des Kindes benennen und ein gutes Gesicht

schenken in dem Moment, wenn Nadja »aus eigener Kraft« den Blickkontakt mit ihrer Mutter findet, hilft dies neurobiologisch gesehen, dass im Gehirn des Kindes auch die Dopaminnetzwerke aktiviert werden können (vgl. Grawe 2004; Hampel 2014, S. 98 ff.).

N: Das MME **aufmerksam warten** ist auch hier zentral: Damit Dopamin ausgeschüttet werden kann, brauchen die Dopaminnetzwerke fünf bis zehn Sekunden. Durch die Dopaminausschüttung können auch Endorphine freigesetzt werden, welche daran beteiligt sind, dass positive Gefühle (Glücksgefühle) empfunden werden (vgl. Hüther 2007).

N: Dopaminausschüttung kann zudem dabei unterstützen, dass Zellkerne der aktivierten Nervenzellen im Gehirn gleichzeitig chemisch verändert werden können: Dies ermöglicht es, dass beispielsweise neue Dendriten auswachsen und neue Synapsen entstehen können (vgl. Grawe 2004).

N: Die Produktion von Neurotransmittern (Botenstoffen) in den gerade aktivierten Zellen und Netzwerken kann so ermöglicht oder verstärkt werden. Die Übertragung von Informationen von einer Zelle zur nächsten im Gehirn kann so schneller erfolgen (vgl. Grawe 2004).<sup>22</sup>

**Zusammengefasst:** Aus neurobiologischer Sicht hilfreich sind die im Videostandbild 3 beschriebenen MME, die **gute Anschlussmomente** für das Kind ermöglichen: Gewünschte Neuroplastizität wird so unterstützt. Dies kann dazu beitragen, dass Nadja ein nächstes Mal den Blickkontakt früher und einfacher aufnehmen und länger »aus eigener Kraft« halten kann und somit auch mehr gute Anschlussmomente für sie möglich werden.

## Die Sicht der Mutter

Eva Zurlinden sagt: »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 zum Beispiel 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 die 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**<sup>23</sup> (vgl. 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 fünf 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.«

### Automatisiertes Anwenden von MME

Weil das Tempo von Nadja viel langsamer ist als das Tempo von Julia (auf dem Bild fünfeinhalb Jahre alt), ist es für Eva nicht einfach, die Tempoabstimmung zwischen ihren beiden Kindern zu unterstützen und zu ermöglichen. Sie hat im Training bei der Autorin gelernt, das **MME Linking-up**<sup>24</sup> dafür zu nutzen und automatisiert anwenden zu können.

Dies wird möglich durch das Modelllernen anhand gelingender Bilder von uns selbst, beschrieben im Buch »Die Marte Meo Methode« unter Kapitel Lerntheorien, Neurobiologie und *Marte Meo* (Berther/Niklaus 2019, S. 113 ff.).

#### Ein Einblick:

»Das Lernen am positiven Modell geht rascher und neu Gelerntes wird besser im Gehirn verankert (Bandura 1979, S. 9-23; Eggenschwyler/Loosli 2011, S. 1-20).« (ebd. S. 113) »Maria Aarts sagt: ›Seeing is believing.« (ebd. S. 114) »Die Reviews und bildbasierten Supervisionen nach *Marte Meo* führen zu einem neuen, positiveren Selbstkonzept mit positiven Erwartungshaltungen an sich selbst, was wiederum Lern- und Entwicklungsprozesse unterstützt (Hawellek 1997, S. 125-135; Hawellek 2012; Niklaus 2014, S. 1-4).« (ebd. S. 114) »Die Anwendung der Wahrnehmungskanäle Sehen, Hören und Handeln (Bandura 1979; Braun 2006, S. 418-419; Eggenschwyler/Loosli, S. 17) begünstigt nicht nur das Lernen, sondern auch die Ausführung des neu Gelernten.« (ebd. S. 114)

Die **Kraft der Bilder**<sup>25</sup> (Hawellek 1997) wirkt, wenn Eva lernt, den Film anhand von **Reviews**<sup>26</sup> respektive von Video-Supervision durch die Autorin im Training kleinschrittig zu analysieren (*Marte Meo Videointeraktionsanalyse*, wie aufgezeigt an den fünf Videostandbildern).

Wie das **MME Linking-up** im gewöhnlichen Alltag angewendet werden kann, ist im Info- und Lernclip 27b (Berther/Niklaus 2019) zu sehen. Hier ein kleiner Einblick, was mit dem **MME Linking-up** als Mikrointervention möglich werden kann für Nadja, die kommunikative Unterstützung braucht, um überhaupt teilhaben zu können am Familienleben (vgl. Niklaus 2019b; Videostandbilder 4 und 5).



Videostandbild 4<sup>27</sup>:

**Wann:** Evas ältere Tochter Julia guckt jetzt zu Nadja und benennt sie mit »Nadja kann es besser«.

**Was:** Eva unterstützt, indem sie den beiden Raum gibt für ihre Interaktion mit den MME aufmerksam warten, folgen und mit ihrem guten Gesicht.

**Wozu:** Ein angedeutetes Lächeln ist auf dem Gesicht von Nadja zu sehen: Wenn Julia sie benennt, kann Nadja merken, dass ihre Schwester sie wahrnimmt.

**Wozu:** Eva freut sich sichtlich über diese Interaktion zwischen ihren beiden Kindern: ein **Happ-Happ-Moment** für Eva (Burnout-Prophylaxe und Resilienz stärkend<sup>28</sup>, vgl. Graaf 2014).



Videostandbild 5<sup>29</sup>:

Ein Ergebnis von **Linking-up** ist sichtbar im Videostandbild 5: 22 Sekunden später teilt Julia ihre Freude mit ihrer Mutter und sucht Körperkontakt mit ihr. Eva küsst sie auf die Stirn. Nun guckt Nadja interessiert, wie Julia und ihre Mutter ihren Kontaktmoment zusammen genießen.

## Mentalisieren

Nadja kann sichtlich mit den beiden mitgenießen: Auf dem Videostandbild 5 zeigt sich, welche sozialen und emotionalen sowie empathischen Fähigkeiten sie mit der *kommunikativen Marte Meo Unterstützung (MME Linking-up)* in dem Moment zeigen und weiterentwickeln kann (Hampel 2014, S. 66 ff.).

**N:** Aus neurobiologischer Sicht wird von Mentalisieren<sup>30</sup> gesprochen (vgl. Lund/Rohde 2015).

## Inklusive Bemühungen

Mit den MME der freien Situation wird es mit Einbezug des **MME Linking-up** für Eva auch möglich, nicht nur Nadja, sondern auch Julia und den anderen Kindern Aufmerksamkeit zu schenken und Kontaktmomente mit ihnen zu genießen und Nadja trotzdem daran teilhaben zu lassen: Inklusive Bemühungen werden durch *Marte Meo* unterstützt<sup>31</sup> (vgl. Niklaus 2019 b).

## Eigene Handlung benennen, ein MME der strukturierten Situation nach *Marte Meo*<sup>32</sup>

Dies klingt alles sehr einfach, bedeutet allerdings, dass sich Eva in einem eher »wirblichen« Alltag immer wieder neu bewusst Zeit geben kann, um selbst zur Ruhe zu kommen. Wie genau tut sie das?

Am einfachsten geht dies, wenn sie das **MME eigene Handlung benennen** bewusst nutzt, um sich selbst zur Ruhe und in den **Schritt-für-Schritt-Modus** zu bringen, was es fürs bewusste Anwenden der MME braucht. Wenn Eva<sup>33</sup> beispielsweise in die Küche geht, **benennt sie ihre eigene Handlung** mit: »So laufe ich in die Küche.« Auch dieses MME kann neurobiologisch wirksam sein, nicht nur für sie selbst, sondern auch für Nadja und für ihr Pflegegeschwister (siehe Kasten 6).

## Die neurobiologische Wirksamkeit »N«

**N:** Indem sich Eva selbst benennt, werden ihre Töne und ihre Stimme wirksam für ihr eigenes Gehirn. Ihre Amygdala beginnt sich zu beruhigen (siehe Kasten 2). – So kann sie sich selbst zur Ruhe bringen. Sie hilft sich selbst mit dieser Mikrointervention, sich subjektiv das Gefühl von Zeit zu schenken, obschon sie objektiv gesehen nicht mehr Zeit hat als vorher.

**N:** Wenn sich die Amygdala von Eva beruhigt, wenn positive Gefühle in ihrem Gehirn wirksam werden, wird auch ihre Stimme freundlich<sup>34</sup>: **Gute Töne** werden produziert.

Dies wirkt Resilienzstärkend für Eva: Sie bekommt in dem Moment etwas Energie. Sie kann mit dieser Mikrointervention bewusst Selbstfürsorge und Burnout-Prophylaxe im gewöhnlichen Alltag umsetzen<sup>35</sup>.

Zudem kann das MME **eigene Handlung benennen** auch für Nadja und für ihr Pflegegeschwister Wirkung zeigen. Beispielsweise erhält Nadja so eine akustische Orientierung und weiß, wo ihre Mutter ist und was sie tut. Diese Mikrointervention hilft ihr in dem Moment, trotz ihrer speziellen Bedürfnisse teilzuhaben (Niklaus 2019b).

Wie im Filmclip 27b zu sehen ist, hebt Nadja den Kopf und dreht ihn in Richtung der Mutter und beobachtet, was diese tut (Eva nimmt die Teetasse und benennt ihre Handlung mit: »Ich nehme den Tee« (Sekunde 2.10 ff.).

Obschon Nadja nur wenig Kopfkontrolle hat, hebt sie ihren Kopf »aus eigener Kraft« und beobachtet. Sie erlangt durch diese Mikrointervention ein wesentliches Training für die Entwicklung schulischer und sozialer Fähigkeiten und kann so auch Respektmodelle lernen: beobachten und aufmerksam bleiben, wenn jemand etwas sagt und tut.

**Wann:** Nicht nur Nadja, sondern auch ihr Pflegekind beobachtet nun, wie Eva die Tasse auf den Tisch stellt (Sekunde 2.17 ff.).

**Was:** Eva sagt gleichzeitig: »Ich stelle den Tee auf den Tisch« (MME **eigene Handlung benennen**).

**Wozu:** Beide Kinder wissen nun, was Eva tut: Dies gibt ihnen beiden Orientierung und Sicherheit und ermöglicht beiden soziale Teilhabe. Zudem hören beide Kinder passende Wörter zu genau dem, was Eva tut: So kann unter Umständen auch die Sprachentwicklung beider Kinder gleichzeitig unterstützt werden (Isager 2016).

### Sicht der Mutter

Eva Zurlinden sagt dazu im Herbst 2019: »Die beeindruckende Entwicklung von Nadja – aber natürlich auch von den anderen 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.« (MME: Töne, Wörter, Sätze der Kinder wiederholen, Anmerkung der Autorin).

Neues und Unsicheres vermögen laut dem involvierten Neuropädiater die Spastik bei Nadja am ehesten auszulösen. Seit Eva diese Information erhalten hat, nutzt sie in solchen Situationen die MME bewusst. Eva: »*Marte Meo* kann also auch Spastik entgegenwirken, weil *Marte Meo* Sicherheit gibt.«

Ein Jahr später, Ende Oktober 2020, fügt Eva an: »Nadja geht mittlerweile in den öffentlichen Kindergarten mit einer Assistenz. Sie hat seit Anfang des Jahres einen Rollstuhl, was ihr sehr viel Mobilität gibt, da sie selbstständig von A nach B kommt. Nadja kann mittlerweile fast allein sitzen, entwickelt sich kognitiv sehr gut und erlangt täglich neue Bewegungskompetenzen. Sie hat einen großen Wortschatz und nutzt diesen auch in Gesprächen, Rollenspielen und Geschwisterstreitereien. Sie ist meistens langsamer in Bewegungsabläufen und im Denken als ihre Geschwister, trotzdem geht sie oft offener auf andere Menschen zu als ihre beiden älteren Schwestern und zeigt eine große Selbstsicherheit.«

In ihrer Rolle als Fachfrau (Sozialpädagogin) ergänzt Eva: »*Marte Meo* unterstützt mich in meiner Arbeit mit Familien besonders dabei, in kürzester Zeit eine vertrauensvolle Beziehung zu Eltern und Kindern aufzubauen, was die Grundlage ist für ein wirksames Arbeitsbündnis. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Eltern skeptisch sind gegenüber einer Fachperson und deren Ideen, auch wenn sie vordergründig mitarbeiten. Mit *Marte Meo* kann ich den Eltern ohne Ratschläge bildbasiert aufzeigen (in kurzen **Reviews**<sup>36</sup>, Anmerkung der Autorin), was schon gelingt in den Interaktionen zwischen ihnen und ihren Kindern. Das hat meistens eine Öffnung zur Folge: Die Eltern spüren schnell erste Erfolge mit der Anwendung der *Marte Meo Methode*. Sie fühlen sich selbstwirksam und sind deshalb motiviert, etwas zu verändern. Ich habe *Marte Meo* bildbasiert auch schon oft mit Kindern angewendet (**Kurzreviews mit Kindern**, Anmerkung der Autorin). Bei den meisten Kindern und Jugendlichen hat ein Bild genügt, um schwierigste Verhaltensmuster abzuschwächen und Selbstsicherheit aufzubauen, was sich dann auf das ganze Familiensystem auswirkt. Wenn ich verschiedene Fachpersonen um ein Kind gewinnen konnte, ebenfalls MME anzuwenden, wurde die Wirkung multipliziert (**Multiplikatoreffekt**<sup>37</sup>, Anmerkung der Autorin). Das Filmen in der aufsuchenden Familienhilfe war anfangs oft eine Herausforderung. Die Effektivität, die Effizienz und die positive Stimmung wiegen diese Herausforderung jedoch um ein Mehrfaches auf.«

**Zusammengefasst:** Mit *Marte Meo* können inklusive Bemühungen unterstützt, Sicherheit und Orientierung sowie maßgeschneiderte Weiterentwicklung ermöglicht werden. Vor allem kann der Alltag für Angehörige und Betroffene erleichtert werden (vgl. Niklaus 2019b).

### Jugendliche mit Mikrointerventionen nach *Marte Meo* unterstützen

»Cécile ist die Mutter von Raphael (17 Jahre) und Melanie (14,5 Jahre). Ihre Kinder sind beide von ASS (Autismus-Spektrum-Störung) betroffen. Cécile ist im *Marte Meo* Kurs von *Autismus Bern*, der von Therese Niklaus geleitet wird. Melanie und Raphael konnten weder miteinander spielen noch zusammenarbeiten: Ausraster, langandauernde Blockaden und anderes mehr waren Normalität. Positive Erlebnisse, die Zuversicht und Kraft geben, waren selten. Dies hat sich verändert: Cécile berichtet, dass ihre Kinder nun schon viel besser zusammenarbeiten und miteinander spielen (auch allein, ohne ihre Eltern) können.« (Berther/Niklaus, Filmclip 27a, Sekunde 00.14)

MME zur Entwicklungsunterstützung bei Jugendlichen (mit speziellen Bedürfnissen) anzuwenden ist maßgeschneidert mit den MME der freien und strukturierten Situation als Mikrointerventionen, wie bildbasiert in diesem Artikel dargestellt, oder anhand von Reviews. Die Videointeraktionsanalyse der Filme kann herausfordernder sein. Deshalb ist die strukturierte Videografie nach *Marte Meo* hilfreich (vgl. Niklaus 2020a).

Wie Cécile beispielsweise erklärt: »Mit einem klaren **Anfang** und einer **Schritt-für-Schritt-Anleitung** (MME der strukturierten Situation, Anmerkung der Autorin) helfe ich, schwierige Situationen besser zu meistern. Die kurzen **freien Situationen** dazwischen helfen dem gegenseitigen Verständnis und können das Geschehen entspannen. Meine Jugendlichen mit Autismus benötigen oft mehr Zeit, bis meine Botschaft angekommen ist und verstanden wurde. Durch die **gute, ruhige Atmosphäre** kann ich mein Kind darin unterstützen und gebe genügend Zeit, um das Gesagte zu verstehen und umzusetzen.« (Berther/Niklaus 2019, S. 177)

Leider erlaubt der Umfang dieses Beitrages die weitere Vertiefung zum Fokus Jugendliche sowie weiterer hilfreicher MME der strukturierten Situation nicht mehr. Ein bildbasierter Artikel zu *Marte Meo* und Autismus mit Einbezug von Cécile und ihrer Familie ist aber bereits in Planung. Ein Einblick, wie genau diese beiden Jugendlichen zuhause mit MME als Mikrointerventionen in ihrer Entwicklung von ihren Eltern unterstützt werden, wird im Informations- und Lernclip 27a (Berther/Niklaus 2019) konkret gezeigt.

Weitere filmbasierte Beispiele zeigen, wie Jugendliche mit verschiedenen Instrumenten der Methode in ihrer Weiterentwicklung und bezüglich ihrer schulischen Fähigkeiten unterstützt werden können und was *Marte Meo* ermöglicht:

- mit den MME als Mikrointerventionen, angewendet von ihren Eltern oder Pflegeeltern oder Fachleuten (Aarts 2012; Aarts/ Hüther 2008; Aarts/Rausch 2009).
- mit Reviews durch Fachleute, beispielsweise durch ihre Lehrkräfte oder die sozialpädagogische Familienbegleitung (Aarts et al. 2014; Aarts/Rausch 2009).

## Reflexion und Ausblick

*Marte Meo* ist nicht nur bei kleinen Kindern neurobiologisch wirksam, sondern auch bei Jugendlichen und Erwachsenen und bei Menschen mit speziellen Bedürfnissen, beispielsweise bei Demenzerkrankten (vgl. Berther/Niklaus 2019, Film 12 und S. 181 ff.) Es ist nie zu spät, mit dem Anwenden der Methode zu beginnen.

Dass es möglich sein kann, in nur wenigen Sekunden gleichzeitig das Kind oder die Jugendlichen in ihrer Entwicklung zu unterstützen und sich selbst wirksam zu stärken, ist immer wieder aufs Neue verblüffend. **Weniger ist mehr** ist nicht nur ein hilfreicher Leitsatz von *Marte Meo*, sondern scheint auch aus neurobiologischer Sicht wichtig für das nachhaltige Weiterentwickeln und Lernen zu sein.



Dass wir gleichzeitig auch den Weg zu unserer eigenen Entwicklungskraft finden und uns auf diese Weise anhand der besten Bilder von uns selbst als Fachleute weiterentwickeln können, ist stets von Neuem ein Geschenk.

### Literatur

- Aarts, M. (2012): *Marte Meo Programm für Autismus*. Eindhoven (NL): Aarts Productions
- Aarts, M. / Aarts, J. (2019): *Das goldene Geschenk*. Eindhoven (NL): Aarts Productions
- Aarts, M. / Hüther, G. (2008): DVD. *Fachtag: Interaktion und Entwicklung, Marte Meo Praxis und Neurobiologie*. Eindhoven (NL): Aarts Productions
- Aarts, M. / Hawellek, C. / Rausch, H. / Schneider, M. / Thelen, C. (2014): *Marte Meo: Eine Einladung zur Entwicklung*. Eindhoven (NL): Aarts Productions
- Aarts, M. / Rausch, H. (2009): *Marte Meo Kommunikationstraining. Mir fällt nix ein*. Eindhoven (NL): Aarts Productions
- Bandura, A. (1979): *Sozialkognitive Lerntheorie*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Bauer, J. (2006): *Warum ich fühle, was Du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*. Hamburg: Hoffmann & Campe
- Berther, C. / Niklaus Loosli, T. (2019): *Die Marte Meo Methode (2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage)*. Bern: Hogrefe
- Braun, A. K. (2006): *Lernen in der Kindheit optimiert das Gehirn*. RdJB Recht der Jugend und des Bildungswesens, 4(4), 408–420.
- Burri, R. (2020): *Förderung des Selbstvertrauens mit Marte Meo – Die Marte-Meo-Methode als Möglichkeit zur schulischen Förderung von Kindern traumatisierter Eltern*. Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik ISSN 1420-1607, 26(2), 48–52
- Eggenschwyler, L. / Loosli, D. (2011): *Marte Meo Methode & Das metaphorische Modell von Bacon*. *Marte Meo Magazine*, Art. 05G, März 2015, 1–20. <https://www.martemeeo.com/~uploads/magazine/files/Eggenschwyler&Loosli-v4-Modell-Bacon-HH&Loosli&HH21.pdf> [Zugriff: 21.09.2020]
- Graaf, S. (2014): *Wie Marte Meo uns vor Burnout schützen kann*. *Marte Meo Magazine*, Art. 42G, Oktober 2014, 1–8. <https://www.martemeeo.com/~uploads/magazine/files/art42ggraafv3def.pdf> [Zugriff: 21.09.2020]
- Grawe, K. (2004): *Neuropsychotherapie*. Hogrefe
- Hawellek, C. (1997): *Von der Kraft der Bilder*. *Systema*, 11(2), 125–135. [https://if-weinheim.de/fileadmin/dateien/systema/1997/2\\_1997/Sys\\_2\\_1997\\_Hawellek.pdf](https://if-weinheim.de/fileadmin/dateien/systema/1997/2_1997/Sys_2_1997_Hawellek.pdf) [Zugriff: 18.10.2020]
- Hawellek, C. (2012): *Entwicklungsperspektiven öffnen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Hawellek, C. / von Schlippe, A. (Hrsg.) (2005): *Entwicklung unterstützen – Unterstützung entwickeln*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Hampel, I. (2014): *Die Kommunikationsmethode Marte Meo als neuronale Entwicklungsstimulation für Vorschulkinder mit speziellen Bedürfnissen in der vertiefenden Diskussion mit ExpertInnen*. Dresden: Technische Universität Dresden. Masterarbeit. <https://d-nb.info/1068446366/34> [Zugriff: 21.09.2020]
- Hipp, M. / Novak, I. / Voos, A. (2016): *Individuelle Unterstützung für traumatisierte Mütter mit psychischer Erkrankung und ihre Kinder (unter 2 Jahren) durch Marte Meo. Abschlussevaluation August 2016 Modellprojekt: Mo.Ki-Marte Meo*. [https://www.moki-fachkraefteportal.de/fileadmin/user\\_upload/Media/Dokumente\\_NEU/51\\_Kinder\\_Jugend\\_Familie/05\\_MoKi/2016\\_Marte\\_Meo\\_Evaluation.pdf](https://www.moki-fachkraefteportal.de/fileadmin/user_upload/Media/Dokumente_NEU/51_Kinder_Jugend_Familie/05_MoKi/2016_Marte_Meo_Evaluation.pdf) [Zugriff: 21.09.2020]
- Hüther, G. (2007): 8. Aufl. (unterdessen 2013, 13. unveränderte Aufl.) *Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

## Interaktionen mit der *Marte Meo Methode* neurobiologisch wirksam nutzen

Hüther, G. / Bonney, H. (2007): 8. Aufl. Neues vom Zappelphilipp, ADS, verstehen, vorbeugen und behandeln. Patmos-Verlag Taschenbuch

Isager, M. (2016): *Marte Meo Konkret: Entwicklungs- und Sprachförderung in Beispielen*. Norderstedt: BoD-Verlag – Books on Demand

Lund, I. / Rohde, R. (2015): »Ich habe ganz neue Seiten an mir entdeckt«. Mit *Marte Meo* Mentalisierung fördern. *Marte Meo Magazine*, September 2015, Art. 48G, S. 1-9 <https://www.martemeeo.com/~uploads/magazine/files/art48glundrohdev2.pdf> [Zugriff: 21.09.2020]

Niklaus, T. (2010): Die Wirksamkeit von *Marte Meo* neurobiologisch erklärt. *Marte Meo Magazine*, Art. 04G, Oktober 2010, 1-7. <https://www.martemeeo.com/~uploads/magazine/files/v2-Die-Wirksamkeit-Niklaus1.pdf> [Zugriff: 21.09.2020]

Niklaus, T. (2014): *Kinder psychisch kranker Eltern: Die Marte Meo Methode*. Bern: Tagungsbeitrag Universitäre Psychiatrische Dienste und Universität Bern: 1-4. <https://kpbe-eppp.ch/wp-content/uploads/2018/08/die-Marte-Meo-Methode.pdf> [Zugriff: 18.10.2020]

Niklaus, T. (2019a): Werkzeuge für die Arbeit in herausfordernden Situationen und komplexen Systemen. *Mitgliedermagazin Forum BVF, Vielfalt*, Nr. 97, 1/2019: 11 – 19. [https://www.therese-niklaus.ch/cm4all/uproc.php/0/150119\\_publication.pdf?\\_=1687f02e12a&tdp=a](https://www.therese-niklaus.ch/cm4all/uproc.php/0/150119_publication.pdf?_=1687f02e12a&tdp=a) [Zugriff: 21.09.2020]

Niklaus, T. (2019b): Mit *Marte Meo* den Alltag erleichtern. *ACTIVA 3/2019*: 8 – 9 (Kurzversion), Vollversion online unter <https://procapgrischun.ch/mit-marte-meo-den-alltag-erleichtern-gastbeitrag/> [Zugriff: 8.10.2020]

Niklaus, T. (2020a): Strukturierte systematische systemisch lösungs- und ressourcenorientierte Videografie – mit *Marte Meo* Mikrointeraktionsanalyse und mit *Marte Meo* Checklisten. Ausbildungsunterlage. [https://www.therese-niklaus.ch/cm4all/uproc.php/0/Marte%20Meo%20Videografie.1.04.20.pdf?\\_=1713a37c447&tdp=a](https://www.therese-niklaus.ch/cm4all/uproc.php/0/Marte%20Meo%20Videografie.1.04.20.pdf?_=1713a37c447&tdp=a) [Zugriff: 2.04.2020]

Niklaus, T. (2020b): *Young Carers* wirksam unterstützen mit Mikrointerventionen nach *Marte Meo*. *Kinder, die ihre kranken Eltern pflegen – am Beispiel einer frühen Demenzerkrankung*. Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik, Jg. 26, 9/2020, 36-43. [www.szh-csps.ch/z2020-09-05/](http://www.szh-csps.ch/z2020-09-05/) [Zugriff: 21.09.2020]

Spitzer, M. (2007): *Lernen, Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Spektrum Akademischer Verlag

Stricker-Maurer, S. (2015): *Förderung der Resilienz durch die Marte-Meo-Methode im Kontext der schulischen Heilpädagogik*. Bern: pädagogische Hochschule Bern Institut Heilpädagogik. Masterarbeit. file:///C:/Users/Therese%20N%20Loosli/AppData/Local/Temp/2015\_masterarbeit\_ss.pdf [Zugriff: 21.09.2020]

Thelen, C. (2014): *Psychische Gesundheit unterstützen – Prävention mit Marte Meo*. Berlin: bhp-Verlag, Fachzeitschrift Heilpädagogik.de, 2014-1: 6–10

*Dr. med. Therese Niklaus Loosli*  
Fachärztin FMH Kinder- und Jugendpsychiatrie  
und -psychotherapie  
Eigene systemisch-lösungsorientierte Beratungspraxis in  
Herzogenbuchsee/CH  
Fachbuchautorin, Hochschuldozentin am IHP & IWM PH Bern  
Supervisorin/Coach sowie Paar-, Familien- und  
Systemtherapeutin systemis.ch  
Zertifizierte *Marte Meo* Therapist & lic. *Marte Meo* Supervisor/  
Ausbildnerin & Kursleiterin  
[www.martemeeo-beratung.ch](http://www.martemeeo-beratung.ch)  
[beratungspraxis@therese-niklaus.ch](mailto:beratungspraxis@therese-niklaus.ch)



- 1 Kap. 3.1 (Berther/Niklaus 2019, S. 37 ff.)
- 2 Kap. 6.4 (Berther/Niklaus 2019, S. 136 ff.)
- 3 Kap. 8.4 (Berther/Niklaus 2019, S. 181 ff.)
- 4 Kap. 5.3 (Berther/Niklaus 2019, S. 113 ff.)
- 5 Kap. 3.4 (Berther/Niklaus 2019, S. 72 ff.)
- 6 Kap. 3.2 (Berther/Niklaus 2019, S. 41 ff.)
- 7 Kap. 7 (Berther/Niklaus 2019, S.139 ff.)
- 8 Alle neurobiologischen Erklärungen sind vereinfacht und werden der Komplexität der Vorgänge im Gehirn höchstens annähernd gerecht und basieren auf plausiblen Annahmen.
- 9 Dieses Praxisbeispiel basiert auf dem Lern- und Informationsfilmclip 27b der Neuauflage des Praxis-Handbuchs »Die Marte Meo Methode« (Berther/Niklaus 2019) sowie auf dem bildbasierten Fallbeispiel aus (Niklaus 2019 b): ergänzt unter anderem mit neurobiologischen Erklärungen
- 10 <https://www.gartenfabrik.ch/>
- 11 Hier Videostandbilder mit der Mutter, es gibt auch Marte Meo Filmsequenzen mit dem Vater
- 12 Kapitel 3.2 (Berther/Niklaus 2019, S. 41 ff.)
- 13 Film zur Verfügung gestellt von Eva Zurlinden
- 14 S. 28 (Aarts/Aarts 2019)
- 15 Vergl. S. 28 (Aarts/Aarts 2019)
- 16 Vergl. S. 28 (Aarts/Aarts 2019)
- 17 Leicht angepasster Text (Niklaus 2010, S. 2)
- 18 Kleinschrittiges Anhalten des Films ( $\leq 1$  Sekunde) und Analysieren jeder Interaktion
- 19 Film zur Verfügung gestellt von Eva Zurlinden
- 20 Film zur Verfügung gestellt von Eva Zurlinden
- 21 Mutter und Tochter haben Blickkontakt miteinander
- 22 (vgl. Niklaus 2010, S. 2-5)
- 23 Film 27 b (Berther/Niklaus 2019)
- 24 Kap. 8.1 (S. 146 ff.) und 8.3.4.9 (S. 180 ff.) in (Berther/Niklaus 2019)
- 25 Kap. 3.5 (Berther/Niklaus 2019, S. 77 ff.)
- 26 Kap. 3.4 (Berther/Niklaus 2019, S. 72 ff.)
- 27 Film zur Verfügung gestellt von Eva Zurlinden
- 28 Kap. 6.4 (Berther/Niklaus 2019, S. 136 ff.)
- 29 Film zur Verfügung gestellt von Eva Zurlinden
- 30 Kap. 8.3.4.9 (Berther/Niklaus 2019)
- 31 Kap. 4.7 (Berther/Niklaus 2019, S. 108 ff.)
- 32 Kap. 3.2 in (Berther/Niklaus 2019, S. 41 ff.)
- 33 Sekunde 2.01 und folgende (Filmclip 27b, Berther/Niklaus 2019)
- 34 Sekunde 2.12 (Filmclip 27b, Berther/Niklaus 2019)
- 35 Kap. 6.4 (Berther/Niklaus 2019, S. 136 ff.)
- 36 Kap. 3.4 (Berther/Niklaus 2019, S.72 ff.)
- 37 Kap. 3.7.2 (Berther/Niklaus 2019, S. 83)