



## **Moment für Moment für Moment ... Psychotherapie und Marte Meo. Ein Erfahrungsbericht**

Dina sitzt mit gesenktem Kopf mir gegenüber. Seit Minuten sagt sie nichts und blickt ab und zu auf die Uhr. „Du schaust auf die Uhr“. Dina dreht den Kopf und schaut mich mit entspannten Gesichtszügen ganz präsent für den Bruchteil einer Sekunde an. Das hatte ich nicht erwartet. In meiner Erinnerung an diese Psychotherapiesitzung vor zwei Wochen gab es fast 50 Minuten lang keinerlei Reaktion von Dina auf meine Impulse. Das hatte mich frustriert. Deshalb freue ich mich jetzt über diesen kurzen „gemeinsamen Moment“ um so mehr. Den beschriebenen Kontaktmoment entdeckte ich allerdings erst im Review mit meiner Marte Meo Supervisorin im ausgewählten Videoclip.

In meiner psychotherapeutischen Arbeit erlebe ich regelmäßig Phasen mit meinen Patient\*innen, in denen scheinbar nichts und niemand mein Gegenüber erreicht. Deshalb überprüfe ich mein Vorgehen in Selbstreflektion, Intervision und Supervision entlang der Psychotherapie State of the Art. Häufig lande ich dabei in der theorielastigen Konzeptlandschaft meines Gehirns. Dort entdecke ich hilfreiche Mini-Scripts, die ich im Laufe meiner Professionalisierung weiterentwickle und die mein psychotherapeutisches Handeln leiten. Trotzdem scheinen meine Bemühungen in diesen Fällen irgendwie ins Leere zu laufen. Mein Selbstbild von mir als Psychotherapeutin wackelt.

Dina, deren Alter und Diagnose hier austauschbar sind, kommt seit Monaten regelmäßig in die vereinbarten Sitzungen. Sie verhält sich weder sehr provokant noch sehr abwehrend und tritt mir gegenüber freundlich auf. Sie macht gute psychotherapeutische Fortschritte. Nach den Stunden mit ihr fühle ich mich ausgelaugt und unzufrieden. Mir fehlt eine Variable in meinem persönlichen multiaxialen Koordinatensystem, an dem ich mich orientiere.

2013 lerne ich diese Variable kennen. Es handelt sich um Marte Meo (Aus eigener Kraft) von Maria Aarts. Marte Meo ist keine eigene Therapierichtung, sondern eine Beratungsmethode, die bildbasiert Kommunikation unterstützt. Es geht dabei um Kommunikation in psychosozialen Interaktionsprozessen. Genauer um die Gestaltung von Entwicklungsräumen der beteiligten Personen. Entwicklungsräume für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Entwicklungsräume in Bezug auf mein Gegenüber und auf mich selbst. Alltagsnah und in verständlicher Sprache gibt Marte Meo mit Videobildern Hinweise auf Möglichkeiten der Entwicklungsunterstützung. Auf diese Weise können Menschen in unterschiedlichen Anwendungsfeldern emotionale und soziale Fähigkeiten neu lernen, üben, umlernen oder wieder erlernen.

Meine Supervisorin Charlotte hilft mir anhand eines zwei minütigen Filmmitschnitts einer Psychotherapiesitzung zu erkennen, wie ich in einem konkreten Moment mein Gegenüber bei der Entwicklung einer bestimmten Fähigkeit unterstützt habe. So bekomme ich im Bild einen sichtbaren Anhaltspunkt dafür, wovon ich mehr tun kann, damit mein Gegenüber im eigenen Entwicklungstempo weiter machen kann. Neuropsychologisch unterstützt das bildbasierte

Vorgehen viele Menschen sehr gut darin, neue Konzepte und Erwartungen von sich und anderen zu entwickeln. Gemeinsam achten wir fast im Sekundentakt auf meine Mimik, Gestik sowie meine Worte und auf die von Dina.

Das liest sich mühselig. Ist es auch, wenn Menschen wie ich Erfolge nicht gern im Schnecken-tempo, winzig klein durch ein Mikroskop oder weit entfernt im Fernrohr, sondern am liebsten möglichst schnell, deutlich erkennbar und in nächster Nähe feiern.

Beim allerersten Marte Meo Tag empfinde ich die Langsamkeit und scheinbare Banalität des Vorgehens als enorme Zumutung. Wir sehen einen sehr kurzen Videoclip. Ein Mann und seine fünfjährige Tochter schälen ohne Blickkontakt schweigend die Kartoffeln und sammeln anschließend wortlos die Schalen vom Tisch auf. Ich denke: 'Es ist doch völlig klar, was hier zu sehen ist. Weswegen schauen wir uns das mißlungene Nebeneinander von Vater und Kind an? Der Vater macht ja alles falsch.' Ich bin empört. Charlotte stoppt den Clip an einer bestimmten Stelle und sagt: „Hier greift das Kind nach der Kartoffelschale und legt sie in die Hand des Vaters. Der Vater sagt, oh du gibst mir die Schale. Das Kind schaut kurz auf und lächelt. Der Vater nickt und lächelt zurück. In diesem Moment kann das Kind die Erfahrung machen, mein Vater sieht meinen Beitrag. Mein Beitrag ist relevant. Ich kann etwas.“ („3-W Beratungssystem von Marte Meo“: In welchem Moment sage oder mache (Wann) ich etwas (Was) mit welcher sichtbaren Wirkung bei meinem Gegenüber (Wozu).) Der Clip läuft weiter. Das Kind greift schon etwas geschickter nach der nächsten Kartoffelschale. Die beiden beenden ihre Tätigkeit in einem entspannten Miteinander. Jetzt bin ich überrascht. Meine Empörung legt sich etwas. Mit dem neuen Framing entdecke ich in den Bildern Momente der Kooperation zwischen Vater und Tochter. Weil der Vater die Initiative des Kindes benennt, hilft er dem Kind die Handlung als solche wahrzunehmen, dem eigenen Tun zuzuordnen und in einen Gesamtkontext einzuordnen.

Die Art und Weise, wie wir im Workshop die Interaktion im Film gemeinsam durch die Marte-Meo-Brille betrachten, ändert meine Annahme über die Kompetenzen des Vaters.

Nach und nach beginne ich zu verstehen, wie sich bildbasierte Mikromomente für die Kommunikation und Interaktion in der psychotherapeutischen Arbeit nutzen lassen. ..., wie ich mit Marte Meo anhand von Bildern Entwicklungspotentiale im Chaos der Herausforderungen identifizieren kann. ..., wie die Beteiligten „Aus eigener Kraft“ nächste Schritte tun können.

Im selben Maße, in dem mein Verständnis für diese Methode wächst, sinken meine Vorbehalte, mich selbst in Interaktion zu filmen. Mich selbst im Review als die Person zu betrachten und zu spüren, die Kommunikation und Interaktion förderlich gestaltet, erlebe ich als eine der wertvollsten Selbsterfahrungen in meiner beruflichen Laufbahn. Obwohl ich dafür den Preis bezahle, mein Tempo etwas drosseln zu müssen.

Einige Monate nach meiner Grundschulung in Marte Meo (Marte Meo Practitioner), beginne ich selbst Reviews (Marte Meo Therapist/Colleague Trainer) durchzuführen. Dabei setze ich Marte Meo als videobasiertes Tool beispielsweise ergänzend im Rahmen von Psychoedukation, von Übungen zu Selbstwirksamkeitserleben, Impulskontrolle und Emotionsregulation, von Aufbau sozialer Kompetenzen und Kooperationsverhalten ein. Es liegen von Marte Meo Checklisten als Analyse- und Diagnose-Tools unter anderem für die Themen Selbstregulation (Unsicherheit, Innere Unruhe), Soziale Fähigkeiten (Rückzug, Ausgrenzung), Emotionale Fähigkeiten, Arbeitsverhalten (Strukturlosigkeit, Verweigerung), Positive Leitungskompetenzen, Kooperationskompetenzen, Teamfähigkeit vor.

Sam (15 J.) und Luc (16 J.) sind ein Brüderpaar, das sich 2019 häufig heftig streitet. Jeder von den

beiden wünscht sich, dass das nachlässt und ihm der jeweils andere mehr Respekt zeigt. In meiner Praxis nehmen wir einen ersten Film auf. Die beiden unterhalten sich darüber, wie sie den Musikgeschmack des anderen als sehr unangenehm erleben, sich davon gestört fühlen, wenn der andere seine Musik laut hört, und was es für Lösungen geben könnte. Eine Woche später treffen wir uns wieder. Ich habe einen Clip von wenigen Sekunden ausgewählt.

Ich zu Sam: „Sam hör mal. In diesem Moment sagt Luc, das verstehe ich, aber trotzdem gefällt es mir nicht. Jetzt achte darauf, was du tust. Du sagst nichts und nickst. Jetzt schaut Luc dich an. Sam, wenn Du möchtest, dass dein Bruder merkt, dass du ihm zuhörst, dann kannst du nicken.“

Zu Luc: „Luc hör mal. Du sagst, dass du es verstehst und es dir trotzdem nicht gefällt. Und achte darauf, was Sam macht. Sam nickt und hört dir zu. Luc, wenn du möchtest, dass dein Bruder dir gut zuhören kann, kannst Du deine Meinung mit ruhiger Stimme sagen. So merkt dein Bruder, dass es dir wichtig ist, dass er dich versteht.“ Zu den beiden: „Das können Hinweise auf Respekt sein.“ Maria Aarts nennt diese Art, Menschen besser füreinander lesbar zu machen, damit sie sich aufeinander beziehen können „Linking Up“.

Sam und Luc mustern sich während der Besprechung gegenseitig vorsichtig aus den Augenwinkeln, ihre Blicke begegnen sich kurz mit einem leichten ungläubigen Lächeln.

Nach drei Reviews (circa 10 Wochen) ist der Beratungsprozess mit Sam und Luc abgeschlossen. Ehrlich und authentisch fassen sie zusammen, dass sie den jeweils anderen nun etwas besser verstehen könnten und sich weniger streiten würden. Vier Jahre später, als ich Sam 2023 nochmal für eine kurze Therapiephase sehe, berichtet er überzeugend, dass er und Luc sich trotz ihrer Verschiedenheit bei einem Konflikt nach wie vor fast immer kurz zusammen setzen, sich besprechen und dann wieder ihrer Wege gehen. Das neue Framing ihrer eigenen Interaktion ermöglichte den beiden Jugendlichen eine differenziertere Selbst- und Fremdwahrnehmung, die sie bei Ihrer Selbstregulation unterstützt.

Sam und Luc konnte ich gut erreichen. Wie gestalte ich aber den Kontakt zu Dina, die ich vielleicht eher abwartend neutral erlebe?

Mit Marte Meo in meinem psychotherapeutischen Methodenrepertoire beginne ich, andere Fragen zu stellen? Welche Erfahrung benötigt Dina, um sich anderes Verhalten zu können? Wie kann ich die psychotherapeutische Interaktion so gestalten, damit sich ein entsprechender Entwicklungsraum öffnet und Dina aus eigener Kraft ihr Potential weiter entfaltet?

Videointeraktionsanalysen und Entwicklungsschecklisten unterstützen mich dabei, Clips mit Interaktionen zwischen mir und Dina, zwischen Dina und einem Freund usw. in Ruhe anzuschauen. Was kann sie schon ausreichend? Was kann sie noch nicht ausreichend?

Ich mache mich an die Arbeit, passe mein Tempo an und freue mich auf das, was wird.

Die Selbstwahrnehmung meiner Fähigkeiten als Psychotherapeutin hat wieder an Stabilität gewonnen.

Vielleicht ist es mir gelungen, den einen oder die andere neugierig auf Marte Meo zu machen.

Ganz persönlich habe ich Marte Meo als erstklassige Burnout-Prophylaxe schätzen gelernt. Mit den verbesserten Dioptrienzahlen meiner Ressourcenbrille kann ich auch die kleineren Erfolge meiner psychotherapeutischen Arbeit im täglichen Miteinander wahrnehmen und mich daran freuen. Mikroskop und Fernrohr kann ich häufig getrost zur Seite legen. Die Turbo-Schnecke in mir übt noch. Marte Meo ergänzt seit einigen Jahren mein persönliches multiaxiales Koordinatensystem um eine neue Variable. Die neue Variable erlaubt mir Moment für Moment für Moment einen klareren Blick auf schon vorhandene Fähigkeiten und Möglichkeiten - mit einem stehenden Begriff von

Maria Aarts ausgedrückt - auf die „Goldmine“ in jedem Menschen.

Wegen meiner Begeisterung für die Methode, habe ich dann doch wieder eine Ausbildung begonnen. Seit 2022 gebe ich meine Erfahrungen als Marte Meo Supervisorin i.T. an Kolleg\*innen in psychosozialen Arbeitsfeldern weiter.

© Andrea M. Obermaier, Pädagogin M.A., Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Systemische Beraterin i.A., Marte Meo Supervisorin i.T., Frankfurt am Main. Website: mm-fbe.de

Literatur: Aarts, Maria; Aarts, Josie (2019). Das Goldene Geschenk. Eindhoven: Aarts Productions  
Hawellek, Christian (2012). Entwicklungsperspektiven öffnen. Grundlagen beobachtungsgeleiteter Beratung nach der Marte-Meo-Methode. Göttingen: V&R