

Ablauf und Bedeutung einer Mentoringbeziehung

Die Beziehung zwischen Mentor und Mentee ist das absolut entscheidende. Dabei gilt der alte Werbesatz: „Vertrauen ist der Anfang von allem!“ Das heißt für das Mentoring, dass Mentoren ihr Hauptaugenmerk darauf legen müssen, dass die Beziehung zwischen Mentor und Mentee gelingt und durch Vertrauen, Wertschätzung und Annahme gekennzeichnet ist. Plakativ gesagt: Wenn Sie Ihren Mentee nicht aus ganzem Herzen lieben haben, werden Sie ihm auch nicht weiterhelfen können. Die positive Beziehung sorgt dafür, dass der Mentee den Mut fasst, sich auf Veränderungen einzulassen, die immer Unsicherheiten erzeugen. Angst und Unsicherheit machen Menschen rigide und fest. Vertrauen und das Gefühl von Annahme dagegen öffnen Gedanken und Gefühle für Neues.

Übung:

Wie wirke ich als Mentor auf den anderen?

Suchen Sie sich eine zweite Person, die Sie möglichst nicht kennt, und setzen Sie sich gegenüber. Nehmen Sie sich 2-3 Minuten und beobachten Sie sich wechselseitig. Studieren Sie das Gesicht, die Körperhaltung, die Gestik, die Atmosphäre, die der andere ausstrahlt. Nehmen Sie sich nochmals drei Minuten Zeit und beantworten Sie schriftlich folgende drei Fragen:

- Wie wirkst du auf mich?
- Was gäbe mir Zutrauen, Zuversicht, Sicherheit?
- Was irritiert mich?

Geben Sie einander Feedback über Ihre Eindrücke. Es wird Ihnen helfen Ihre Wirkung in einem Mentoring-Gespräch besser einschätzen zu können. Zugleich trainieren Sie mit dieser Übung Ihr intuitives Wahrnehmungsvermögen.

Praxisbeispiel:

Mentoring als getarntes Freundschaftsangebot?

Eine Mentorin aus unserer Gemeinde wurde von einer jungen Frau um Mentoring gebeten. Sehr schnell stellt sich heraus, dass die junge Frau kein Mentoring, sondern Freundschaft sucht. Sie hat in ihrem Leben sehr viele Zurückweisungen erfahren. Und die Mentorin ahnt aufgrund des Verhaltens der jungen Frau, warum andere Menschen sich zum Rückzug genötigt fühlen. Sie ist in hohem Maße vereinnahmend und fordernd und hat wenig Gespür für die Grenzen ihrer Mitmenschen. Die Mentorin fragt sich, ob sie dieses Mentoring-Verhältnis eingehen soll. Eigentlich ist ihre Erwartungshaltung an einen Mentoring-Prozess eine andere. Sie möchte Menschen fördern und in ihrer Persönlichkeitsentwicklung voranbringen. Ihr Mentee gibt aber wenig Anlass zur Hoffnung, dass dies möglich ist.

Nach langem Überlegen sieht die Mentorin ihre Aufgabe in diesem Mentoring-Prozess: Sie möchte ihrem Mentee eine neue, heilende Beziehungserfahrung vermitteln, die die bisherigen negativen Erfahrungen relativiert. Sie gibt ihrem Mentee die Zusage, dass sie sie begleiten wird, aber eben nur auf Zeit und dass es in erster Linie Gott ist, der sie auf Dauer begleiten wird.

Was die Mentorin in diesem Zusammenhang verstanden hat war, dass sie etwas sehr Zentrales anbieten kann: ihre Beziehung. Das ist keine Technik, sondern spricht ein menschliches Grundbedürfnis an. Um sich vor Abhängigkeit zu schützen, möchte sie die Mentorenbeziehung transparent machen für die Liebe Gottes, damit der Mentee auch ohne sie, geborgen in Gottes Liebe, Beziehung leben kann.

Ablauf und Dynamiken einer Mentoringbeziehung

In der folgenden Liste soll der gesamte Ablauf einer Mentoringbeziehung dargestellt werden. Natürlich ist der mittlere Part mit Zielbestimmung, Aufbau und Überprüfung der gesteckten Ziele ein zyklischer Prozess, der sich über Monate und manchmal Jahre wiederholen kann.

Betont sei auch die Wichtigkeit eines guten Abschlusses, der gefeiert werden sollte. Mentoring ist etwas besonderes und gerade, wenn man einen gemeinsamen Weg gegangen ist, sollte man dies auch gebührend beschließen.

Beispiel eines Ablaufs einer Mentoringbeziehung:

- **Wahrnehmung des eigenen Bedarfs**
Das Bedürfnis nach Hilfe im persönlichen oder geistlichen Bereich
- **Kontaktaufnahme**
Das Finden eines Mentors und die ersten Gespräche
- **Erklärung von beiden Seiten für eine Mentorenbeziehung**
„Psychologischer Vertragsabschluss“, der die Verbindlichkeit der beiden aufzeigt
- **Klärung der Ausgangsposition**
Bestimmung des Ist-Zustands, Kennenlernen
- **Zielbestimmung**
Ziele und Lösungsmöglichkeiten werden zusammen erarbeitet, helfendes Material kann ausgesucht werden
- **Aufbau der Mentoringbeziehung**
regelmäßiges Treffen, Gespräche, Hilfestellungen etc.
- **Überprüfung der gesteckten Ziele**
offene Gespräche über den bisherigen Verlauf und der festgelegten Ziele, evtl. Neudefinition der Ziele
- **Abschluss**
Abschlusstreffen, das formale Ende der Mentoringbeziehung