

DIE ROLLE DES MENTORS
VERSTEHEN UND SICH DAMIT IDENTIFIZIEREN

Autorin: Gertraud Kuntze

www.ehefamilienmentoring.de

DIE ROLLE DES MENTORS VERSTEHEN UND SICH DAMIT IDENTIFIZIEREN

Inhaltsverzeichnis

1	Überblick / Lernziel	3
2	Einleitung	3
3	Persönliche Befähigung für den Dienst als Mentor	4
4	Unterschied zwischen Freund und Mentor	4
5	Warum braucht es Mentoren?	4
6	Wie kann der Dienst des Mentors aussehen?	5
7	Die Arbeit des Mentors und sein Persönlichkeitsprofil	6
8	Welcher Helfertyp bin ich?	7
9	Meine Befähigung und die Herausforderungen an einen Mentor	7
10	Was motiviert mich für den Mentorendienst?	13
11	Selbstreflexion	14
12	Reflexion als Paar	14
13	Schlusswort	15

Impressum

Ehe- und Familien Mentoring

Initiative zur Stärkung von Ehen und Familien

Reizengasse 5 75365 Calw

Info@ehefamilienmentoring.de

www.ehefamilienmentoring.de

Dieser Fachartikel ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, zum Zwecke der Vermarktung.

© Ehe- und Familien Mentoring, Calw 2022

5. Auflage 2022

DIE ROLLE DES MENTORS VERSTEHEN UND SICH DAMIT IDENTIFIZIEREN

1 Überblick / Lernziel

In diesem Fachartikel definieren wir die Rolle des Mentors für Ehe und Familie und seine Aufgaben, wie ihn das Ehe- und Familien Mentoring, Initiative zur Stärkung von Ehen und Familien sieht und fördern möchte. Diese Definition dient als Grundlage der Mentorenarbeit und dessen Ausbildung.

Dabei waren für uns folgende Fragen wichtig: Welche Haltung und Stellung soll der Mentor einnehmen? Wie soll die Rolle des Mentors definiert werden?

Die persönlichen Fragestellungen in diesem Fachartikel sollen dazu dienen, dass sich die Mentoren dieser mit ihrer Rolle als Mentor für Ehe und Familie identifizieren.

Lernziel: Erkennen, ob die hier angebotene definierte Aufgabe eines Mentors für Ehe und Familie meinen Talenten, meinen Neigungen und meiner Persönlichkeit entspricht.

2 Einleitung

Im ersten Teil des Fachartikels geht es nochmals allgemein um den Mentor. Der zweite Teil ist eigentlich kein Fachartikel, sondern besteht aus sehr vielen Fragen. Direkt und indirekt werden wir Ihnen die Frage stellen: Habe ich die Talente und kann ich die Berufung zum Mentor wahrnehmen? Um einer Antwort näher zu kommen, werden wir uns ihr aus ganz unterschiedlichen Perspektiven nähern.

Dabei geht es mir als Autorin nicht darum, Ihre Berufung infrage zu stellen. Ich freue mich über jeden, der diese Berufung für sich sieht, diese auch annimmt und lebt. Vielmehr möchte ich Ihnen die Möglichkeiten geben herauszufinden, wo Sie auf dem Weg in Ihrer Berufung stehen. Auf welche Kenntnisse und Erfahrungen Sie aufbauen können und wo noch ergänzt und vertieft werden kann, um mehr und mehr in diese Berufung hineinzuwachsen.

Vielleicht fühlen Sie sich noch unsicher hinsichtlich einer Mentorentätigkeit, dann können Sie dem Wesen und der Aufgabe des Mentors nochmals nachspüren und innere Sicherheit und Klarheit für sich gewinnen.

Im Fachartikel „Mentor, Seelsorger, Berater, Psychotherapie – Wer macht was?“ ging es um das Thema der Aufgabenstellung. In diesem Fachartikel soll es darum gehen: Wer ist Mentor?

Während es beim Seelsorger, Berater und beim Psychotherapeuten vorwiegend darum geht, mit ausgewählten Methoden einer Person Hilfe anzubieten, geht es beim Mentor darum, eine Beziehung mit Menschen zu leben und zu pflegen. Diese in einem beidseitigen Einverständnis und für eine festgelegte Zeitspanne z.B. sechs oder zwölf Monate, mit allen Hochs und Tiefs, ohne beratend Verantwortung zu übernehmen.

Im Vordergrund steht die Person des Mentors oder des Mentoren-Ehepaares und die Fähigkeit, mit anderen in Kontakt zu treten.

3 Persönliche Befähigung für den Dienst als Mentor

Aus der Definition des Mentors ergibt sich folgendes Profil:

- ◆ Sie leben eine Haltung gegenseitiger Wertschätzung in der eigenen Ehe.
- ◆ Sie leben authentisch, sind integer, loyal und positiv denkend.
- ◆ Sie glauben an Jesus Christus, sind „Vater und Mutter im Glauben“ und haben die Gabe der Geduld und des aktiven Zuhörens.
- ◆ Mentoren zeigen die Bereitschaft, Zeit in andere Menschen zu investieren und haben Ressourcen frei für diese Arbeit.
- ◆ Sie sind offen für Veränderung, wollen wachsen in ihrer Persönlichkeit und sich weiterentwickeln in ihrer Ehe-Beziehung.
- ◆ Sie haben die Gabe, auf Menschen zuzugehen, sie nicht an sich zu binden und wieder los zu lassen.
- ◆ Sie erheben keinen Anspruch auf Wahrheit, verzichten auf jede Form von Manipulation und sind sich ihrer dienenden Aufgabe bewusst.
- ◆ Vorteilhaft wäre, wenn Sie keine Gemeindeleitungsaufgaben ausführen und verheiratet wären.

4 Unterschied zwischen Freund und Mentor

„Der Mentor ist ein Mensch der Beziehungen pflegt.“ Das trifft auch auf eine Freundschaft zu. Freundschaften leben wir alle. Und vieles bisher Gesagte trifft ebenfalls auf eine Freundschaft zu. Aber was ist der entscheidende Unterschied zwischen einer freundschaftlichen Beziehung und dem Dienst eines Mentors?

Eine Freundschaft beruht auf Gegenseitigkeit. Es ist ein Geben und Nehmen. Wir begegnen uns auf Augenhöhe.

Der Mentor hingegen „sucht“ bewusst Menschen, die Hilfe brauchen könnten. Es handelt sich um einen zeitbegrenzten Dienst, der auf Geben und Dienen ausgelegt ist.

5 Warum braucht es Mentoren?

Wie im vorhergehenden Themenmodul bereits erwähnt wurde, entstand das Mentorenkonzept aufgrund der Feststellung, dass Paare leider oft erst sehr spät Hilfe in Anspruch nehmen und oft auch nicht wissen, wohin sie sich wenden können. Dafür gibt es viele unterschiedliche Gründe.

Hier einige Beispiele:

- ◆ Die Gemeinden haben die Erwartungshaltung, dass eine Ehe eines gläubigen Ehepaars gelingt. Dadurch entsteht kein offenes Klima, über Ehe-Probleme zu reden.
- ◆ Oft will man es nicht wahrhaben und die Scham ist groß.
- ◆ Es ist keine gemeinsame Einsicht vorhanden. In vielen Fällen denken die Partner: „Der andere ist an der Misere schuld. Soll er doch in eine Beratung oder Therapie gehen. Bei mir ist alles in Ordnung.“
- ◆ Die Ehepaare wollen es erst einmal alleine in die Hand nehmen. Damit wird aber das alte Verhaltensmuster stabilisiert und neue Lösungsansätze von außen verhindert.
- ◆ Es fehlt in den Gemeinden einerseits an Sensibilität für Menschen in Not und andererseits an Zeit für die Begleitung und Beratung.

So unterschiedlich die Gründe sind, sie haben etwas gemeinsam. Es gibt jeweils einen trennenden Faktor. Ob dies die fehlende Zeit, Scham oder eine zu hohe Erwartungshaltung ist, ist jedoch nicht entscheidend.

Das Entscheidende ist, dass sich jemand um diese Menschen kümmern sollte. Und hier setzt das Mentorenkonzept an.

Mentoren sind Brückenbauer. Sie sollen verbinden, eine Brücke sein: zwischen dem Paar; zwischen dem Paar und der Gemeinde; zwischen dem Paar und einer Beratungsstelle. Das Ziel ist, ein offeneres Klima in unseren Gemeinden zu schaffen, um Ehen zu stärken und zu stabilisieren. Sie sind die kleinste Zelle unserer Gemeinden und unserer Gesellschaft. Wenn diese geschwächt oder instabil sind, wirkt sich das auf unsere Gemeinde und die Gesellschaft aus.

6 Wie kann der Dienst des Mentors aussehen?

6.1 Kurze Begleitung

Auch hier gilt, wie in vielen Dingen, weniger ist oft mehr. Wenn wir von Begleitung durch Mentoren sprechen, kann damit nur eine kurze effektive Begegnung gemeint sein, in der der Mentor einfach die Person oder Personen ermutigt.

Aus eigener Erfahrung kennen Sie vermutlich den Zustand, dass sich unsere Gedanken im Kreis drehen und sich ein Gefühl der Hilflosigkeit breitmacht. Unser Blickwinkel verengt sich erheblich, wir sind auf bestimmte, nicht machbare, Lösungen fokussiert und übersehen, was ansonsten noch möglich ist.

Vielleicht kennen sie auch diese Erfahrung: Es gibt Leute, die haben die Begabung einen anderen Menschen - oft durch eine kurze Begegnung - auf andere Gedanken zu bringen. Sei es durch ein Wort, durch eine Ermutigung, ein Bild, einen Satz oder eine Frage. Eine neue Idee entsteht in uns, unser Blickfeld weitet sich wieder. Oder wie es Jabez (der unter Schmerzen geborene) in 1. Chronik 4, 9+10 in seinem Gebet ausdrückt: „... erweitere mein Gebiet.“ Neuer Raum schenkt neue Möglichkeiten.

Mentoren sollen und brauchen keine Lösungen schaffen, sondern den Ratsuchenden oder dem Paar helfen, den Blickwinkel wieder zu erweitern. Manche Menschen haben dafür eine natürliche Begabung. Aber es gibt dafür auch Hilfsmittel, die erlernt werden können. Weitere Themen und Anregungen finden Sie hierzu in anderen Fachartikeln von der Initiative Ehe und Familien Mentoring (EFM).

6.2 Längere Begleitung kann notwendig sein

Je nach Situation reicht es jedoch nicht aus, jemanden bis zur nächsten Weggabelung zu begleiten. Es braucht eine Begleitung über mehre Stationen, über einen längeren Zeitraum. Dabei kann die Intensität der Begleitung unterschiedlich sein. Mal mehr, mal weniger, aber es gibt immer wieder bewusste und gewünschte Begegnung zwischen dem Ratsuchenden und dem Mentor.

Hinweis: Die Heilung von inneren Wunden z.B. ist meist ein Prozess über einen längeren Zeitraum mit kleinen und größeren Schritten. An einem solchen Prozess können ganz unterschiedliche Personen beteiligt sein. Der Mentor könnte die Person sein, die über mehrere Stationen präsent ist und darauf achtet, dass der Prozess nicht abbricht.

So kann es sein, dass am Anfang eines solchen Heilungsprozesses ein anderer Berater oder Therapeut notwendiger ist, als am Schluss des Prozesses. Dabei kann die Qualifikation aber auch die Persönlichkeit des Seelsorgers, des Beraters und des Therapeuten eine große Rolle spielen.

Wenn ein Ratsuchender also eine (Seelsorge-)Beratung abbricht, dann ist Sensibilität vonseiten des Mentors gefragt, um die Beweggründe für den Abbruch herauszufinden. Oftmals kann der Ratsuchende diese gar nicht in Worte fassen. Es hat einfach etwas nicht mehr „gepasst“. Was jedoch nicht bedeutet, dass der bisherige Weg falsch war, es braucht jetzt vielleicht einfach etwas anderes, etwas Neues. Das Schlechteste wäre, nichts zu tun und in den alten Zustand zurückzukehren.

Hier kann der Mentor entscheidende Impulse geben und zum Weitermachen ermutigen.

Es könnte jedoch auch sein, dass der (Seelsorge-)Berater etwas an-gesprochen hat, was der Ratsuchende (noch) nicht hören will und dem er sich jetzt nicht öffnen kann. Es macht ihm Unbehagen oder Angst und er verweigert sich in der Folge. Dann wäre die Aufgabe des Mentors geduldig zu bleiben, sich weder mit dem Berater, noch mit dem Ratsuchenden zu verbünden, sondern herauszufinden, wann und wie der nächste Schritt erfolgen kann.

7 Die Arbeit des Mentors und sein Persönlichkeitsprofil

In einem anderen Fachartikel von EFM wurde Ihnen ein Persönlichkeitsprofil vorgestellt und Sie durften Fragen beantworten zur Ermittlung Ihres eigenen Persönlichkeitstyps.

Zur Erinnerung:

In dem ausgewählten Persönlichkeitsprofil GPI gibt es folgende Persönlichkeitstypen:

Der Geschäftige

Der Konsequente

Der Freundliche

Der Gemütliche

Vorab sei gesagt: Es gibt nicht den speziellen Persönlichkeitstyp, der als Mentor besonders geeignet wäre. Jedoch kann uns dieses GPI-Persönlichkeitsprofil in zweierlei Hinsicht helfen. Zum einen haben wir ein Werkzeug, um unser Gegenüber besser einschätzen zu können, um besser auf ihn eingehen zu können. Zum anderen hilft es uns, unser eignes Handeln (selbst) zu reflektieren. Wann ermutige und wie entmutige ich Leute?

Je bewusster wir uns unserer natürlichen bzw. persönlichkeitsbezogenen Befähigungen sind, desto gezielter werden wir sie zum Einsatz bringen.

Jeder der vier Persönlichkeitstypen weist Befähigungen auf, die der Mentor für seinen Dienst braucht. Hier nur einige wenige Beispiele auf der Basis der vier Grundrichtungen als ermutigte Persönlichkeit:

- ◆ **Der Geschäftige** *ist voller Energie und kann andere begeistern.*
- ◆ **Der Konsequente** *ist zuverlässig und gibt Sicherheit.*
- ◆ **Der Freundliche** *ist kontaktfreudig und hat ein gutes Einfühlungsvermögen.*
- ◆ **Der Gemütliche** *ist ein ruhender Pol und verbreitet eine gute Atmosphäre.*

8 Welcher Helfertyp bin ich?

Es gibt folgende Helfertypen:

Berater - Lehrer - Tatkräftiger - Beter - Mentoren

? *Welcher Helfertyp sind Sie?*

Wenn Sie sich unsicher sind, könnten folgende Aussagen hilfreich sein. Welche Aussagen treffen auf Sie am ehesten zu?

		Ja	Nein
Der Tatkräftige	Es gefällt mir, ganz praktisch mit meinen Händen zu arbeiten. Es stört mich, wenn ich sehe, dass Gebäude, Gärten etc. herunterkommen, weil sie niemand pflegt.		
Der Lehrer	Es gefällt mir, Zusammenhänge und Informationen logisch, interessant und verständlich zu vermitteln. Ich bin bereit, mehr Zeit zu investieren, um anderen Christen Fertigkeiten und Wissen zu vermitteln.		
Der Beter	Es macht mir Freude, eine Stunde oder länger im Gebet zu verbringen. Ich nehme Gebetsanliegen, die ich von anderen höre, sehr ernst und bete regelmäßig für sie.		
Der Berater	Es macht mir Freude, einzelnen und Gruppen, bei der Analyse ihrer Situation und bei der Suche nach Verbesserungsmöglichkeiten zu helfen. Es gefällt mir, theoretisches Wissen auf konkrete Situationen anzuwenden.		
Der Mentor	Es macht mir Freude, auch Menschen, mit denen ich nicht befreundet bin, in Krisenzeiten zur Seite zu stehen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass andere mir sagten, mein Trost oder meine Wegbegleitung hätte ihnen entscheidend weitergeholfen.		

9 Meine Befähigung und die Herausforderungen an einen Mentor

Dass Sie Talente und Fähigkeiten, die für den Mentor nützlich sind, mitbringen, steht außer Frage. Denn Sie wissen um Ihre Fähigkeiten für diesen Dienst, sonst hätten Sie sich für diese Fachartikel nicht interessiert.

Mit der Aufgabe des Mentors sind jedoch weitere Herausforderungen verbunden, die auf den ersten Blick vielleicht nicht offensichtlich sind. Um mit diesen Herausforderungen (siehe unten im folgenden Abschnitt) gut umgehen zu können, braucht es weitere spezifische Fähigkeiten. Diese Fähigkeiten können in Form einer natürlichen Begabung vorhanden sein oder Sie können erworben bzw. erweitert und ausgebaut werden.

Damit Sie als Mentor diesen Herausforderungen gewachsen sind, werden wir Ihnen in den Workshops und in den späteren Lernstoffen Hilfsmittel in die Hand geben. Damit Sie erkennen können, welche dieser Hilfsmittel für Sie besonders wichtig sind, braucht es eine Einschätzung welches Wissen bzw. welche Befähigung bei Ihnen bereits vorhanden ist und was Sie noch erwerben sollten.

Für den nächsten Abschnitt stehen die folgenden drei Fragen im Raum

? *Welche Fähigkeiten habe ich bereits?*

- ? Was könnte noch ausgebaut werden?
- ? Was will ich noch lernen?
- ?

Dazu schlage ich folgende Methode vor:

*Lesen Sie die einzelnen Herausforderungen der Reihe nach durch. Viele Fragen sind mit einem Stern * gekennzeichnet, wie z. B. „Wie gut können Sie Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen?“ Diese Fragen lassen sich am einfachsten beantworten, wenn Sie sich eine Skala von 1 – 10 vorstellen. 1 bedeutet sehr schlecht und 10 bedeutet sehr gut. Notieren Sie sich bitte ihre Antworten.*

Wie ich bei der Einführung bereits angedeutet habe, geht es auch darum, sich selbst zu beobachten. Die Methode der Skala kann Ihnen helfen, Veränderungen besser wahrzunehmen. So könnte es sein, dass Sie sich in einem Bereich mit einer 5 einschätzen und dann nach ein paar Wochen feststellen, nein, eigentlich ist es eine 7 oder vielleicht nur eine 4. Dies hat damit zu tun, dass wir alle dazu neigen, uns entweder zu unterschätzen oder uns zu überschätzen. Auf die Meisten dürfte jedoch Ersteres zutreffen. Außerdem können Sie am Ende der Ausbildung bzw. zu einem späteren Zeitpunkt sich nochmals diese Fragen stellen und ihre Wachstumsschritte beobachten.

- ☛ *Wenn Sie den Kurs als Paar machen, können Sie sich gegenseitig zusätzlich eine Fremdeinschätzung geben. Bitte notieren Sie diese. Sollte Ihre Eigeneinschätzung nicht mit der Einschätzung Ihres Partners übereinstimmen, versuchen Sie nicht ausdiskutieren, wer nun recht hat. Sie haben unterschiedliche Wahrnehmungen. Dies ist zunächst völlig in Ordnung*

9.1 Hinsehen statt wegsehen

Eine Stärke des Mentors sollte es sein, hin zu sehen, offen zu sein und Probleme anderer wahrnehmen zu können. Einen Teil der weiteren Schulung werden wir dafür verwenden, Ihre Wahrnehmung zu intensivieren und zu schulen. Die Kehrseite einer guten Wahrnehmung ist, dass es einem schwer fällt, einfach wegzusehen, zum Alltag überzugehen, ganz zurück zu sich selbst zu kommen. Die Situation der anderen Menschen bewegt mich und löst etwas in mir aus. Wir neigen dann dazu, zu glauben, dass etwas passieren muss. Was kann ich tun?

Eine Änderung kann jedoch nur die Person oder das Paar selbst vornehmen und es braucht den richtigen Zeitpunkt dafür.

- ? Wie stark ist Ihre Wahrnehmung anderen gegenüber ausgeprägt?*
- ? Wie gut können Sie Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen? *
- ? Wie gut gelingt es Ihnen abzuschalten; wieder zu sich selbst zu kommen? *
- ? Wie ausgeprägt ist Ihre Fähigkeit, Verantwortung beim anderen zu belassen? *
- ? Geben Sie sich selbst die Erlaubnis, wieder zurück zu sich zu kommen?

9.2 Schwere Lebenssituationen ertragen

Als Mentor können Sie mit heftigen Lebenssituationen konfrontiert werden. Der Mentor entspricht einem Ersthelfer bei einem Verkehrsunfall.

Auf bestimmte Situationen werden wir im weiteren Verlauf der Ausbildung näher eingehen, jedoch macht es einen Unterschied, ob ich mit einem Fallbeispiel in einem Kurs oder allein und überraschend mit einer schwierigen Situation umgehen muss.

Was lösen folgende Fragen bzw. der Vergleich zum Ersthelfer in Ihnen aus?

- ? Hatten Sie schon mal eine solche Situation?
- ? Wenn ja, wie sind Sie damit umgegangen?
- ? Wie einfach oder schwer fällt es Ihnen, eine schwierige Situation zu ertragen? *
- ? Welche Bewältigungsstrategien haben Sie entwickelt, um mit etwas Schwerem umzugehen?

9.3 Für den anderen da sein, ohne sich vereinnahmen zu lassen

Es gibt Menschen, deren Bedürfnis nach Aufmerksamkeit in ihrer Kindheit nicht gestillt worden ist. Sie sehnen sich ständig nach Aufmerksamkeit und können davon nicht genug bekommen. Dies hat zur Folge, dass sie andere gerne vereinnahmen.

- ? Wie stark ist Ihr Gespür dafür ausgeprägt, ob sich jemand tatsächlich helfen lassen will oder nur Ihre Aufmerksamkeit genießt? *

Sie werden als Mentor auch Menschen begegnen, die sehr gut manipulieren können. Sie lassen sich an die Hand nehmen und klammern. Sie überschütten Sie mit Dankbarkeit oder machen Ihnen ein schlechtes Gewissen.

- ? Wie ausgeprägt haben Sie die Fähigkeit, Manipulation zu erkennen? *
- ? Wie gehen Sie bisher mit Manipulationsversuchen um?
- ? Wie oft benutzen Sie Sätze wie: Du kannst mich immer anrufen, ich bin immer für dich da, usw.?

9.4 Den anderen in Bewegung bringen, ohne selbst aktiv zu werden

Wenn wir den Eindruck haben, wir sind einer Situation hilflos ausgeliefert, verlieren wir unsere Beweglichkeit, Kreativität und Freiheit. Wir treten gedanklich auf der Stelle.

Eine der Aufgaben des Mentors wird es sein, andere wieder in Bewegung zu bringen und zwar ohne selbst aktiv zu werden. Es geht also darum, nicht zu versuchen, äußere Umstände zu verändern, sondern dem Gegenüber Möglichkeiten aufzuzeigen, seine inneren Grenzen, seinen Bewegungsspielraum zu erweitern wobei sich die Aufgabe des Mentors auf die ersten Schritte beschränken kann, z. B. adäquate Hilfe zu vermitteln.

- ? Welche Erfahrungen haben Sie diesbezüglich schon gemacht?
- ? Wie sind Sie bisher auf diese Menschen zugegangen?
- ? Was haben Sie Ihnen gesagt und / oder getan?
- ? Wie reagieren Menschen in diesen Situationen auf Sie?
- ? Woran erkennen Sie, was der Ratsuchende bereit ist zu tun?

9.5 Gutes Einfühlungsvermögen und gute Reflexionsfähigkeit

Wir können jemanden nur helfen, wenn wir einerseits uns ihm zuwenden und uns in ihn hinein fühlen können. Wenn wir also ein offenes Herz für andere haben, barmherzig mit ihnen sind, anstatt sie zu verurteilen.

Andererseits brauchen wir Abstand, um nicht selbst in die Situation hineingezogen zu werden, „zu schwimmen“ und uns an die Stelle des Ratsuchenden zu begeben.

Oder anders ausgedrückt: Wir brauchen neben Einfühlungsvermögen die Fähigkeit, Situationen aus der Adlerperspektive sehen zu können. Wo steht der andere gerade? Wo stehe ich selbst?

- ? Wie gut können Sie zwischen Ihrem eigenen Standpunkt und dem des Ratsuchenden unterscheiden? *
- ? Wie gut gelingt es Ihnen einerseits mitzufühlen, andererseits objektiv / neutral die Situation von oben zu sehen? *
- ? Wie gelingt es Ihnen? Welche Mechanismen haben Sie für sich entwickelt?

9.6 Sich abgrenzen können

Vieles von dem bisher Gesagten kann man auch allgemeiner unter dem Begriff „sich abgrenzen können“ zusammenfassen.

Unter Umständen muss der Mentor intensiver von dieser Fähigkeit Gebrauch machen als ein Berater, denn er hat andere Rahmenbedingungen.

Einen Berater, den ich nicht aus meinem privaten Umfeld kenne, werde ich als Ratsuchender nicht zu später Stunde am Sonntagabend anrufen. Der Berater ist um diese Uhrzeit schlichtweg nicht erreichbar. Sinnvoll kann eine Trennung vom privaten und geschäftlichen Telefonanschluss sein.

Abgrenzung wird eines der großen Übungsfelder des Mentors sein. Dafür werden wir viel Zeit im Workshop II reservieren und die EFA-Stiftung wird auch im Anschluss immer wieder Angebote zu diesem Thema bereitstellen.

Denn selbst erfahrene Therapeuten sind gefordert, sich immer wieder damit auseinanderzusetzen. Wenn Sie also denken, dass diese Befähigung Ihnen noch fehlt, ist dies nicht schlimm, sondern sie kann erlernt werden.

Es geht hier vielmehr darum, ein Empfinden und eine eigene Einschätzung für folgende Fragestellungen zu entwickeln:

- ? Ist mir das Spannungsfeld „Beziehung leben“ und „mich abgrenzen können“ bewusst? Kann ich es mir vorstellen oder ist eine generelle Abwehr in mir?
- ? Welche Gefühle löst das Spannungsfeld „Beziehung leben“ und „mich abgrenzen können“ aus?
- ? Was fehlt mir noch, was sollte ich dringend lernen: z.B. „Nein“ zu sagen, nicht jederzeit verfügbar zu sein?
- ? Welches Gabenpotenzial habe ich, das mir die Abgrenzung leichter macht?

☞ *Ich gebe zu bedenken, wenn Sie z. B. denken: „Nein, eigentlich wäre es mir am liebsten es gäbe einen Koordinator, der mich anruft und fragt, ob ich z. B. den Rasen für ein älteres Gemeindemitglied mähen kann. Daraufhin kann ich mich je nach meiner Kapazität entscheiden, ob ich diesen Dienst tun möchte oder nicht und für den Fall, dass ich gerade keine Zeit habe, weiß ich, es wird ein anderer gesucht.“*

Dann sollten Sie nochmals prüfen, ob Sie eine andere Berufung haben, z.B. die Berufung eines „tatkräftigen“ Helfers. Suchen Sie sich hierzu eine Person, die Sie gut kennt, und besprechen Sie gemeinsam ihre Begabungen und ihre eigenen Bedürfnisse.

9.7 Ermutigung und Wertschätzung entgegenbringen

Für jemanden, der von oben oder von außen auf eine bestimmte Situation schaut, ist eine Lösung manchmal ganz logisch oder sofort naheliegend und greifbar. Für den Ratsuchenden ist dies nicht der Fall, sonst würde er nicht in dieser Position verharren.

Er braucht Hilfe, eine Lösung zu sehen und diese kann ganz anders aussehen als die, die ich mir gerade vorstelle.

Mit gut gemeinten Ratschlägen oder Aufforderungen ist ihm also nicht geholfen. Sondern er braucht Ermutigung, Wertschätzung, damit er sein Potenzial ausschöpfen kann.

- ? Wie gehen Sie mit Situationen um, in denen eine Lösung nahe liegend erscheint?
- ? Wie stark schätzen Sie Ihre Begabung der Ermutigung ein? *
- ? Was wird Ihnen hinsichtlich Ermutigung von anderen zurückgemeldet?
- ? Wie oft setzen Sie Ihre Begabung der Wertschätzung ein? *
- ? Wie stark schätzen Sie Ihre Begabung ein, die Ressourcen oder das Potenzial eines anderen zu erkennen? *
- ? Wie leicht fällt es Ihnen, jemandem die Ressourcen, sein Potenzial oder seine Begabungen mitzuteilen? *

9.8 Geduld

Bei einer längeren Begleitung braucht der Mentor durchaus einen langen Atem. Es kann Zeiten geben, in denen man das Gefühl hat, dass sich gar nichts bewegt. Dies muss nicht zwangsläufig negativ sein, denn manchmal wird diese Zeit auch gebraucht, damit sich der vorherige Schritt festigt, ehe man weiter gehen kann.

- ? Wie ausgeprägt haben Sie die Gabe der Geduld? *
- ? Welche Gefühle sind bei Ihnen damit verbunden, wenn es nicht „vorwärts“ geht: z.B. Ärger, Unzufriedenheit, Resignation, ...?
- ? Wie gut nehmen Sie die Zeitpunkte Gottes wahr? *

9.9 Sich zurückziehen können oder loslassen können

Gerade bei einer Begleitung über einen längeren Zeitraum stellt sich die Frage, ab wann ich mich als Mentor zurückziehen sollte. Wann geht mein Auftrag zu Ende, diesen Menschen als Mentor zu begleiten?

- ? Wie einfach oder schwer fällt Ihnen generell das Thema „Loslassen“? *

- ? Wie gehen Sie mit Loslassen oder auch mit Abschieden um?
- ? Welche Gefühle löst es bei Ihnen aus?

9.10 Die Bedeutung dieses Dienstes

Auch heute noch träumen viele Jungen davon, Lokführer zu werden. Der Dienst des Mentors ist für mich mit dem (ausgestorbenen) Beruf des Weichenstellers vergleichbar. Kennen Sie jemanden, der davon träumt, Weichensteller zu werden? Und doch ist diese Aufgabe etwas sehr Entscheidendes, wenn nicht sogar entscheidender als die des Lokführers. Wenn es in einem Stellwerk ein Problem gibt, dann läuft erst einmal nichts mehr. Das Bild hat natürlich bezüglich der Übertragbarkeit seine Grenzen, aber was ich damit sagen möchte:

Der Mentor hat eine Schlüsselfunktion, wenn sie auch als solche manchmal nicht besonders wahrgenommen und hervorgehoben wird.

Als Mentor bekommen Sie die einzelnen Wachstumsschritte der Ratsuchenden nicht immer mit. Sie werden unter Umständen selten Rückmeldung erhalten, weil dem Ratsuchenden vielleicht erst viel später bewusst wird, wie wichtig es war, diesen einen ersten Schritt gegangen zu sein. Umso wichtiger für Sie ist es, Ihre Rolle als Mentor einschätzen zu können, Ihre Bedeutung für den Einzelnen und für die Gemeinde zu sehen.

Hier eine kurze Zusammenfassung: Ein Mentor ...

- ◆ kann Heilungsprozesse anstoßen.
- ◆ kann das Klima in der Gemeinde positiv beeinflussen.
- ◆ kann Sicherheit und Halt geben.
- ◆ kann Präventivmaßnahmen initiieren und damit Ehen stärken und bewahren.
- ◆ kann zum (vor-)letzten Versuch ermutigen.
- ◆ kann Informationen weitergeben, die Ehen stärkt oder auch rettet.
- ◆ kann das Thema Ehe in der Gemeinde präsenter machen.
- ◆ kann Generationen miteinander verbinden.
- ◆ kann zur Gesundung und zum Erhalt von Ehe und Familie beitragen.
- ◆ kann einen Beitrag leisten, die Geschlechter zu versöhnen.
- ◆ kann Gottes Idee von Ehe und Familie als Keimzelle der Gemeinde und der Gesellschaft vermitteln.
- ◆ kann Ehe und Familie für andere erlebbar machen.
- ◆ kann das Vaterherz Gottes sichtbar und erlebbar machen.
- ◆ kann den Wunsch Gottes nach Beziehung zu uns durch das Bild der Ehe verdeutlichen.
- ◆ kann zeigen, dass eine lebenslange Beziehung möglich und erstrebenswert ist.

Aber das Wissen um die Bedeutung alleine reicht nicht aus, um sich mit der Rolle des Mentors zu identifizieren. Auch unsere Gefühle, unser ganzes Sein braucht einen Zugang zu diesem Dienst. Deshalb will ich Ihnen noch folgende Fragen stellen:

- ? Wie gehen Sie mit Situationen um, in denen Sie keine Rückmeldungen bekommen?
- ? Wie wichtig sind Ihnen Rückmeldungen? *

- ? Wie wichtig ist es Ihnen, Ergebnisse zu sehen? *
- ? Welche Auswirkung hat dies auf Ihre Motivation?
- ? Durch was und wo können Sie sich motivieren, wenn keine Rückmeldungen kommen?
- ? Wie gehen Sie damit um, wenn Sie jemanden geholfen haben und Sie erhalten keine Dankbarkeit?

Beantworten Sie diese Fragen jedoch nicht zu schnell mit: „Gott wird es mir schon geben.“ oder „Von Gott werde ich schon meine Anerkennung bekommen.“

Uns ist es daran gelegen, dass es den Mentoren bei ihrem Dienst auch gut geht. Dass Sie sich nicht auspowern, dass Sie nicht verschlissen werden, sondern dass dieser Dienst auch Ihnen selbst zur Freude und Ermutigung wird. Dafür ist es notwendig, genau hinzuschauen: Passt diese Rolle für mich? Sehe ich darin meine Berufung?

Und vor allem auch, was muss sich bei mir noch ändern? Muss ich noch heil werden, damit ich diesen Dienst zum Wohle der Ehen und Familien und damit meiner Gemeinde tun kann?

10 Was motiviert mich für den Mentorendienst?

Ist es nicht die Vision von gesunden Ehen und Familien, die uns mobilisiert und motiviert, diesen Dienst zu tun? Ja! Doch dieser Dienst braucht vor allem eines, er braucht Geduld und Durchhaltevermögen. Alles zusammen wird uns helfen, mit den Herausforderungen der seelsorgerlichen Begleitung besser umgehen zu können. Bin ich mir als Mentor bewusst, dass ich Opfer bringen muss? Begleitung kostet vor allem Zeit und das heißt, dass ich auf etwas verzichten muss.

Wenn wir nach unserer Motivation suchen, ist es gar nicht so einfach, ihr auf die Spur zu kommen, denn es ist ein Prozess, der Zeit braucht, um den tieferen Sinn zu ergründen. Wichtig jedoch ist die Überzeugung, dass es sich lohnt in Beziehungen zu investieren, ob in die eigene oder in die fremde, man profitiert immer, weil es einen Persönlichkeitsreifeprozess auslöst, der uns eine größere Toleranz ermöglicht.

Vielleicht helfen Ihnen folgende Fragen, um Ihre Motivation zu erkennen:

- ? Was bewegt mich, wenn es um das Thema Ehe- und Familien-Mentoring geht?
 - ? Was genau spricht mich an, was begeistert mich, für Menschen da zu sein?
 - ? Habe ich ein bestimmtes Ziel, das ich erreichen will?
 - ? Was verspreche ich mir von einer Kompetenzerweiterung, um Menschen zu begleiten?
 - ? Welche Hoffnungen und Erwartungen verbinde ich mit dem Dienst als Mentor?
 - ? Welche Erwartungen anderer, hatten bei meiner Entscheidung für die Ausbildung zum Mentor, eine Rolle gespielt?
-
- ? Welche Glaubensüberzeugungen haben mich dazu bewogen, diese Ausbildung zu wählen?
 - ? Was ist mir in Bezug auf das Ehe- und Familien-Mentoring besonders wichtig geworden?
 - ? Welche „inneren Antreiber“ haben mich zu dieser Ausbildung bewogen?
 - ? Lebe ich in einer gesunden Beziehung?
 - ? Suche ich nach einer Antwort auf die vielen Fragen meines Alltags?

- ? Wie steht mein Partner zum Thema Ehe und Familie?
- ? Hat er das gleiche Interesse wie ich?

11 Selbstreflexion

Betrachten Sie die folgenden Fragen der Selbstreflexion als eine Art Zusammenfassung, die Ihnen einerseits zur Ermutigung dienen soll: Wo habe ich Bestätigung für die Berufung als Mentor bekommen. Andererseits können sie Ihnen eine Hilfestellung sein, für die nächsten Schritte Prioritäten richtig zu setzen.

- ? Was bringe ich persönlich als Befähigungen für den Dienst des Mentors mit?
- ? Was ist meine (tragende) Motivation?
- ? Habe ich von Gott durch Bibelworte, durch andere Menschen eine oder mehrere Bestätigungen für die Berufung zum Mentor bekommen? Schreiben Sie sich diese Bestätigungen (wenn noch nicht geschehen) auf.
- ? Für welche anderen Bereiche habe ich Bestätigungen erhalten und wie passen diese mit dem Mentorenkonzept zusammen?
- ? Was will ich noch dazu lernen? Was brauche ich noch für diesen Dienst?
- ? Mit welchem Verhalten habe ich mir bisher selbst geschadet?
- ? Was will ich ändern? Was will ich lernen?
- ? Wie komme ich mit der Rolle des Weichenstellers zurecht?

12 Reflexion als Paar

- ? Was bringen wir als Paar an Befähigungen für den Dienst des Mentors mit?
- ? Welche Erfahrungen haben wir in der Zusammenarbeit als Paar? Wie gut harmonieren wir miteinander?
- ? Wo und wie können wir uns ergänzen?
- ? Wo können wir vom jeweils anderen lernen?
- ? Wo brauchen wir unsere gegenseitige Unterstützung?
- ? Wie könnte diese aussehen?
- ? Welcher Part gehört zu wem (z. B. erste Kontaktaufnahme)?
- ? Welchen Part überlasse ich dem jeweils anderen?
- ? Was wollen wir noch lernen?

13 Schlusswort

Vielleicht waren es Ihnen viel zu viele Fragen. Unter Umständen konnten Sie die eine oder andere auch noch nicht beantworten. Vielleicht beschäftigen Sie auch noch einige Fragen. Möglicherweise sind Sie auch unsicherer geworden, ob sie tatsächlich ein Mentor werden sollten.

Andererseits ermutigt es uns sehr, wenn wir wissen, dass wir am richtigen Platz und uns unserer Berufung gewiss sind. Und es ist normal, dass wir in eine Berufung hineinwachsen müssen, dass wir wie Jabez nach und nach in der Lage sind, unser Gebiet zu erweitern.

Mir ist es daran gelegen, dass Sie Ihre Berufung finden und auch leben können. Dabei ist es erst einmal zweitrangig, ob als Mentor oder anderweitig. Wenn die vielen Fragen Sie auf dem Weg zu Ihrer Berufung vorwärts brachten und Sie gemerkt haben, dass sie den Gedanken noch weiter nachgehen wollen oder Sie Gebiete sehen, die noch eingenommen werden wollen, dann haben sich die vielen Fragen gelohnt.

Auch wenn Sie heute noch nicht alles, was wir Ihnen den Fachartikeln vermittelt haben, verstehen oder in Ihrem Alltag umsetzen konnten, so ist dies kein Grund nicht als Mentor tätig zu werden.

Wir vom EFM unterstützen Sie gerne in Ihrem Dienst, z.B. mit unseren Supervisionsangeboten und unseren Vorträgen / Seminaren.

Hinweis

Die Bibelzitate sind aus der „Hoffnung für alle“.