

Wie werde ich ein guter Mentor?

In dem gleichnamigen Workshop auf dem GAÄD Akademietag 2014 beschäftigten wir uns mit der Frage, wie man als Mentor sich selbst und die eigenen Aufgaben so in den Blick bekommen kann, dass für den Mentorierten (Mentee) eine gute Begleitung und Hilfestellung erfolgt.

Mentorierung verstanden wir als „Begleitung auf dem Entwicklungsweg zu einer Arztpersönlichkeit durch einen persönlichen, ärztlichen Entwicklungsbegleiter (Mentor)“.

Um bei dem Thema mit sich selbst und eigenen Erfahrungen lehrreich in Kontakt zu kommen, stellten wir uns zunächst eine Aufgabe:

1.) Man möge sich eine Situation oder eine Situation im Zusammenhang mit einer Person vorstellen, wo man eine förderliche, gut gelungene oder einen wesentlich Schritt weiter bringende Entwicklungsbegleitung oder Entwicklungsanregung erfahren hat. Man versuche sich diese Situation in allen ihren unterschiedlichen Facetten möglichst lebhaft vorzustellen.

2.) Im Anschluss schilderten wir uns gegenseitig einige dieser Erlebnisse und suchten dabei, was besonders die Möglichkeit zur Entwicklungsbegleitung, zum Entwicklungsfortschritt oder zur positiven Weiterentwicklung geboten hat.

3.) Diese Übung ist jederzeit auch eigenständig durchführbar. Nach der intensiven Vorstellung der Situation, suche man möglichst genau, was das eigentliche entwicklungsfördernde Element dabei war, entweder in der Situation oder vom begleitenden Gegenüber.

Dabei tauchte an wichtigen Aspekte auf:

- sich wohlwollend oder vertrauend wahrgenommen fühlen,
- das Entgegenbringen von Vertrauen,
- das genaue Beachten der Umstände des Geförderten,
- das intensiv Wahrgenommen werden,
- Vertrauen zugesprochen bekommen,
- das Verstehen von Schwierigkeiten,
- das nicht negativ Bewerten, sondern das verstehende Betrachten von vielleicht auch schwierigen Handlungen,
- das Wahrnehmen „innerer“ Hürden,
- Zutrauen,
- einfühlsames Verständnis,
- intensive Aufmerksamkeit,

- sich persönlich angesprochen oder wahrgenommen fühlen.

Sind mit dem weiterbringenden Erlebnis förderlich handelnde Personen verbunden - mit oder ohne bewusste Mentorfunktion - , kann man sich intensiv und im Detail vergegenwärtigen, welche Rolle, welche Haltungen und welche Interventionen die beteiligten Personen an den Tag gelegt haben.

Dazu sammelten wir Eigenschaften wie:

- geduldig
- verständnisvoll
- gelassen
- anregend
- positive Grundstimmung
- wohlwollendes Beobachten
- genaues Beobachten
- genaues Wahrnehmen
- große Aufmerksamkeit
- verstehendes Begleiten u.a.m.

Aus diesem Prozess des selbst Aufsuchens förderlicher Entwicklungssituationen oder fördernder Personen aus der eigenen Erinnerung, kann im eigenen Erleben des Mentors ein gutes Bild förderlicher Prozesse hergestellt werden. Mit diesen Vergegenwärtigungen gelingt es besser, das eigene Verhalten als Mentor entsprechend zu gestalten.

Im Verlauf des Mentorierungsprozesses kann durchaus auch ein gegenseitiges Feedback zwischen Mentee und Mentor angeregt werden. Fragen des Mentors im Sinne von:

- Wodurch fühlen Sie sich gefördert?
- Was erwarten Sie von mir?
- Was wäre Ihnen hilfreich?
- ...

können helfen den Mentorierungsprozess zu stärken und zu strukturieren.

F. Edelhäuser 29.4.2014