

Rasant durch Raum und Zeit

Die Kölnerin Birgitt E. Morrien coacht mit Tagträumen – wir haben die Methode getestet

VON ISMENE POULAKOS

Ein winziges Haus am Meer, eine gemütliche einfache Küche, duftender Jasmin im Garten. Am Tisch sitze ich im Dämmerlicht, mit grauen Haaren und Brille, 75 Jahre alt und rundum zufrieden. „Sie werden eine glückliche alte Frau, so viel ist schon mal klar“, sagt die Kommunikationswissenschaftlerin Birgitt E. Morrien. „Beschäftigen wir uns doch jetzt mal mit den nächsten drei Jahren.“ Es ist fünf Uhr nachmittags, und ich habe soeben mein ganzes Leben bereist. Beziehungsweise – eine kleine, feine Auswahl lichter und schöner Momente. Schnapshots, die für ein geglücktes und erfolgreiches Leben stehen. Ich bin als Fünfjährige unter griechischer Mittagssonne in einem Schwimmbad getaucht. Habe mich erinnert, wie sich mein ältestes Kind zum ersten Mal in meinem Bauch bewegte und durfte bereits ein Enkelkind in die Arme schließen – die Reise geht auch zurück in die Zukunft. „Dream-Guidance“ nennt die Kölner Coacherin Birgitt E. Morrien ihr Programm mit geführten Tagträumen, die den Weg zu verborgenen Perspektiven ebnen sollen. Eine Dreiviertel-Stunde verbringt man nach intensiver Vorbereitung – auf der Couch, während Morrien zu Gedankenreise einlädt. Ziel ist es, elementare Bedürfnisse freizulegen, die sich nicht selten davon unterscheiden, was die Klienten formulierten: „Meine Coachees sind in der Regel erfolgreich und schlau, sehr schlau“, sagt Morrien und lächelt schelmisch. „Die erzählen mir einen vom Pferd.“ So esoterisch die Methode anmutet, so präzise und pragmatisch sind die Ziele, die Morrien damit verfolgt. „Zufriedenheit schafft Erfolg“, sagt

die Coacherin. Wer zu lange Hochleistungen gegen innere Widerstände bringe, könne sogar krank werden. „Nur wer kompatibel mit sich selbst ist, kann wirklich erfolgreich sein.“ Ihren eigenen Erfolg will sie nun durch ein Forschungsprojekt der Uni Köln belegen lassen. Rund hundert dokumentierte Beratungsprozesse werden wissenschaftlich ausgewertet und auf ihre Wirksamkeit überprüft. Die Langzeitstudie wird im Jahr 2011 zu gesicherten

Sie haben noch zu viel Energie, um sich unter blühende Apfelbäume zu setzen

Birgitt E. Morrien, Coach

SELBSTVERSUCH

Traumcoaching

Ergebnissen kommen. Den Kopf abschalten und sich den inneren Bildern anvertrauen. Nach anfänglichen Blockaden beginnen sich bei der Traumreise die Bilder zu verselbständigen und ein Eigenleben zu führen. Was ist das für eine Szene wie aus einer französischen Weichkäse-werbung? Ich mit Freunden an einem langen Tisch unter blühenden Apfelbäumen. Irgenwann kann ich mir die Bilder nicht mehr aussuchen, die Morrien mit monotoner Stimme hervorlockt. Die Situation – ich mit hochgelegten Beinen auf der Couch – ist mir unterdessen nicht mehr peinlich. „Das Wachbewusstsein tritt zurück, aber die Kontrolle bleibt“, erklärt die Kölnerin ihr Verfahren. Dadurch unterscheidet es sich deutlich von der Hypnose – „Sie können jederzeit aussteigen, wenn Sie wollen.“ Gut für Kontrollfreaks. „Mir geht es um die geistige

Anbahnung von Perspektiven“, sagt sie. Wer sich auf Morriens Konzept einlässt, dem geht es nicht nur um kurzfristige Ziele oder aktuelle Konflikte, die es zu lösen gilt. Coaching-Erfahrene werden sich vielleicht sogar wundern, wie wenig die Traineein von der beruflichen Situation, Zoff mit Chef oder Kollegen oder dem alltäglichen Ringen um Erfolg wissen will. Stattdessen schlägt sie den großen Bogen, von der Vergangenheit in die Zukunft und zurück in die Gegenwart. „Was haben Ihre Urgroßeltern eigentlich so beruflich gemacht?“, fragt sie und lacht über mein erstauntes Gesicht. Hat die Traumreise denn auch schon mal versagt? „Einmal in zehn Jahren“, erzählt Morrien. Da habe auf Ihrer Couch eine Führungskraft aus dem Bau gewerbe gelegen. „Nach einer Viertelstunde hat er sich aufgerichtet: »Ne, Morrien«, hat er gesagt, »das hier ist doch nicht meine Baustelle.«“ „Dream-Guidance ist nicht nur was für Manager“, sagt Morrien. In der Regel sind die Traumreisen in einen längeren Coaching-Prozess eingegliedert, den Morrien von der Vision bis hin zur konkreten Umsetzung begleitet. Der Kölner Kreative Christopher Peterka, 28, Inhaber der Kommunikations-Agentur Gannaca, hat sich vor einem Jahr auf das Wagnis Dreamcoaching eingelassen. Zehn Jahre war er da bereits selbständig, Chef von zehn Mitarbeitern. „Vor dem Coaching war ich an meine Grenzen gestoßen“, erzählt er. Er sah nur zwei Möglichkeiten – entweder einen Geschäftsführer mit mehr Erfahrung einstellen und ins zweite Glied zurücktreten. Oder mit neuen Techniken Erfahrungen sammeln und die berufliche Zukunft neu definieren. „Die Tagträume haben mich sehr inspiriert und eine innere Dis-

kussion mit mir selbst auflöst“, erzählt er. In der Zeit danach habe er ständig sein Leben mit der Vorlage seiner Träume abgeglichen. Das Ergebnis? „Ich bin gelassener geworden, geduldiger mit mir selbst. Ich habe meine Ernährung umgestellt. Ich habe gelernt, mich nicht kaputtzuarbeiten.“ Mein persönliches Drei-Jahres-Ziel? Auf jeden Fall einen Marathon laufen. Dabei muss man die Bilder aber nicht eins zu eins übersetzen. Ein Marathon kann für Ausdauer und Hartnäckigkeit stehen – nach bereits absolvierten aufreibenden Sprintstrecken. Gemeinsam erarbeiten wir einen Plan. „Sie haben noch zu viel Energie, um sich unter blühende Apfelbäume zu setzen“, sagt Morrien, als wir an meinem ganz persönlichen Erfolgsprinzip tüfteln. „Sie müssen sich austoben!“



Standortbestimmung – bevor es auf Traumreise geht, bereitet Birgitt E. Morrien die Autorin vor.

BILD: MICHAEL BAUSE

Checkliste

Das Besondere:

Birgitt Morrien hebt sich mit ihrem Dream-Guidance-Programm vom klassischen Coaching ab, indem sie auf intuitive Intelligenz und langfristige Lebensperspektiven setzt.

Für das Lösen von kurzfristigen und konkreten Problemen gibt es bessere Methoden. Mit Wellness hat so ein Tag wenig zu tun – das Coaching ist ein anstrengender Prozess.

Das ist gut:

Die Frau ist kompetent und das flößt Vertrauen ein. Das Programm ist gut durchdacht und hat viele überzeugte Anhänger, die auch bereit sind, über ihre Erfolge zu sprechen. Eine wissenschaftliche Überprüfung läuft.

Was es kostet:

Im Regelfall 150 Euro die Stunde – das summiert sich. Allerdings gibt es zahlreiche Fördermöglichkeiten, zum Beispiel den Bildungsscheck für Angestellte kleiner und mittlerer Unternehmen. Alle Fördermöglichkeiten finden Sie auf der COP-Website.

Besser nicht:

Wer bereits bei dem Wort „spirituell“ Pickel kriegt, der ist bei Birgitt E. Morrien nicht gut aufgehoben. Ausgeprägte Kopfmenschen können von dem Coaching nur profitieren, wenn Sie bereit sind, sich zu öffnen.

Kontakt:

t 02 21/7 39 32 62 contact@cop-morrien.de www.cop-morrien.de