

03. April 2007

LUSTLOS IM JOB

Im Tiefschlaf Karriere machen

Schon seit Wochen dauergestresst und die Kündigung schon fertig in der Schublade? Dann hilft vielleicht ein Kurs im Tagträumen. Der soll ja die verborgenen Lebensgeister wecken. Alles Humbug? SPIEGEL ONLINE-Autor Kai Oppel hat den Selbsttest gemacht.

Beine ausgestreckt, Arme auf dem Bauch. Obwohl ich kein ernsthaftes Problem habe, liege ich in Köln auf einer Couch. Zur Karriereentwicklung. DreamGuidance nennt die Kölner Coacherin Birgitt E. Morrien ihr Konzept, bei dem Tagträume den Weg zu den Wünschen ebnen sollen, die tief in mir schlummern. Schließlich sieht man oft vor lauter Alltag seine wahren Träume nicht - und erkennt nicht, wie man richtig glücklich wird. Sagt jedenfalls Frau Morrien.



Kommunikationstrainerin Birgitt E. Morrien:
Mit Tagträumen das Lebensglück
herauskitzeln

Meine Augen sind geschlossen. Morrien spricht mit monotoner Stimme. Ganz gleichmäßig. Gähne. Nein, ich schlafe nicht ein. Gleichmäßig atme ich ein und aus. Morrien redet langsam weiter. Ich frage mich, was ich zum Teufel auf dieser Couch mache und wie dieser Hokuspokus funktionieren soll. Morrien spricht weiter. Ich gähne. Ich höre wieder auf ihre Stimme und denke nicht wirklich nach. Doch irgendwann fängt es tatsächlich an: Vor meinem inneren Auge tauchen Bilder auf.

Ich träume von meinem 65. Geburtstag. Ich habe einen Bierbauch und trage einen gelben Pullover. Es ist ein sonniger Nachmittag. Ich stehe unter einem Baum, blicke auf Berge, deren Spitzen sich in einem kleinen See spiegeln. Auf dem sattgrünen Rasen steht eine lange weiße Tafel. Freunde und Verwandte sind zu Besuch gekommen, meine Enkel tollen herum.

In meinem Traum werde ich nun jünger, immer sieben Jahre. Kai als 58-Jähriger: Ich bekomme eine Auszeichnung für mein Schaffen. Kai als 51-Jähriger: Ich schippere mit einem netten Segelboot und einer schönen Frau über einen großen See.

Routine macht unzufrieden

"Ich führe den Klienten in ein sehr spätes Lebensjahr, wo er sich aus der gelasseneren Perspektive des alten Menschen an kostbare Lebensmomente erinnert", erklärt Frau Morrien. Damit unterscheidet sich der Coaching-Ansatz von anderen Modellen. "In klassischen Coachings werden die Leute gefragt, wo sie sich in fünf Jahren sehen", sagt die Kommunikationswissenschaftlerin. Die meisten wüssten ganz genau, was sie bis dahin erreichen wollen.

Und genau das sei das Problem: "Die meisten Menschen denken in Routinen", sagt sie. Und die seien häufig Ursache für berufliche Unzufriedenheit. Kommunikationstrainer besprechen während der Kurse in der Regel, wie sie sich in den nächsten Stunden oder Tagen verhalten sollten, um optimale Ergebnisse zu erzielen. So wie der Fußballtrainer das nächste Spiel plant und die Spieler einstellt. Die Karriere- und Lebensziele in zwanzig, dreißig oder sogar fünfzig Jahren fallen dabei meist vom Tisch.

Die möchte die Beraterin allerdings ins Bewusstsein ihrer Kunden rücken. Spottbillig sind Birgitt Morriens Beratungen allerdings nicht. Der Standardtarif liegt bei 150 Euro pro Stunde. Im Idealfall, so verspricht sie aber, könnte der Preis um die Hälfte sinken. Weil sie akkreditiert sei, könne sie öffentliche Förderung für ihre Klienten beantragen. Und so liege ich weiter auf der Couch und reise durch mein Leben.

Kai als 44-Jähriger in einem schicken Altbaubüro mit rund zehn Mitarbeitern. Kai als 37-Jähriger, der sich früher freigezogen hat und seinen Sohn aus dem Kindergarten abholt. Irgendwann holt mich Morrien zurück in den Beratungsraum. Dort male ich jetzt kleine Bilder zu meinen Tagträumen, denen ich Überschriften geben muss.

Müde nach zehn Stunden Tagträumen

Der Tagtraum unterscheidet sich wesentlich von der Hypnose. "Während des Traums hat der Klient die Situation unter Kontrolle", sagt der Heilpraktiker Bernhard Adelberg. Das Wachbewusstsein trete in diesem Zustand ein Stück zurück, erklärt Birgitt Morrien.

Das Überraschende: Der Tagtraum gibt den Klienten bei genauer Betrachtung auch einen Hinweis, wie man - jedenfalls im Idealfall - erfolgreich werden könnte. Während ich mir als 37-Jähriger offensichtlich frei nehme, um den bisher noch gar nicht geborenen Sohn aus dem Kindergarten abzuholen, sehe ich mich sieben Jahre später als Arbeitgeber von zehn Angestellten. Ist die Selbständigkeit mein Weg zum Glück?

Nach dem Tagtraum entwerfe ich zusammen mit Morrien einen Plan für meine Karriere. Meine Aufgabe: Ich soll mir in Gedanken selbst als mein älteres Ich gegenüberreten - und mir gute Ratschläge geben. Ich sage: "Lass dir Zeit." Eine Empfehlung, die ich mir außerhalb des Coachings selbst nie gegeben hätte.

Mittlerweile dauert der Kurs fast zehn Stunden. Entsprechend müde fühle ich mich. Ich verlasse Köln mit einem seltsamen Gefühl. In den kommenden vier Wochen habe ich kaum Lust auf Arbeit. "Es kann durchaus passieren, dass Sie nach dem Coaching vieles in Frage stellen", hatte mir Frau Morrien noch mit auf den Weg gegeben.

Nach einiger Zeit stellt sich indes etwas mehr Klarheit ein. Ich glaube zu erkennen, dass ich meinen Lebenstraum nicht mit einer Karriere in einem Unternehmen erreichen kann. Allerdings weiß ich auch: Ich brauche noch viel Zeit, um mein Ziel zu verwirklichen. "Diese neue Zukunftsperspektive ist für viele eine Art mentaler Leuchtturm", sagt Birgitt E. Morrien, "sie bereiten die Realisierung viele Jahre vor, indem sie etwa Geld sammeln für ein Sabbatjahr."

Und endlich ein Ziel haben, mit dem sie vielleicht glücklich werden.

COP-Coaching-Kontakt: www.cop-morrien.de
Morriens Weblog: www.coaching-blogger.de

COP - Coaching, Organisation & PR
Birgitt E. Morrien, M.Sc./USA
Krüthstr. 27
D-50733 Köln
Fon: +49 221 739 32 62
Fax: +49 221 739 17 69
E-Mail: contact@cop-morrien.de