

LEBEN

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 glückliches 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 ebenen sollen. Eine Dreiviertel-Stunde verbringt man – nach intensiver Vorbereitung – auf der Couch, während Morrien zur 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 brin-

ge, 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

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

Birgitt E. Morrien, Coach

SELBSTVERSUCH

Traumcoaching

zu gesicherten 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 Weichkäsewerbung? Ich mit Freunden an einem langen Tisch unter blühenden Apfelbäumen. Irgendwann 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 Trainerin 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 Baugeverbe 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 Wegwinn Dreamcoaching eingelassen. Zehn Jahre war er da bereits selbstständig, 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 Diskussion mit mir selbst ausgelöst“, 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.



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

BILD: MICHAEL BAUSE

HOROSKOP



Jan Reimer führt seit 1994 eine Praxis für astrologische Beratung und Schulung in Köln. Seit 1999 ist der 54 Jahre alte Pädagoge, Komponist und Astrologe geprüftes Mitglied des Deutschen Astrologen Verbands. Für das Magazin des „Kölner Stadt-Anzeiger“ analysiert er täglich die Sterne.

WIDDER 21. 3.–20. 4. Sie müssen nicht gleich tonnenweise Baguette mit Käse konsumieren, um zu begründen, warum Sie zurzeit so viel französischen Charme versprühen. Sie dürften auch mit Dauerwurst und Schwarzbrot so stilvoll und elegant sein, wie eine Modenschau in Paris. Très chic!

STIER 21. 4.–20. 5. Wenn Sie jetzt nicht maßlos werden und denken, wie einst Stier-Meter Napoleon, dass Sie z. B. mal soeben mit links das russische Reich erobern könnten, dann beweisen Sie nicht nur Ihren Sinn für Frieden, sondern auch Ihre Bereitschaft zur Zurückhaltung. Antigroßwahn-Power!

ZWILLING 21. 5.–21. 6. Wenn Sie gierig und ungehalten den Song „Genug ist nie genug“ von Zwilling-Taste Konstantin Wecker auf dem Marktplatz schmettern, dann müssen Sie sich nicht wundern, wenn man Sie für unbescheiden hält. Lernen Sie wieder die kleinen Highlights zu schätzen!

KREBS 22. 6.–22. 7. Durch eine länger dauernde Uranus-Konstellation dürften bei Ihnen in der nächsten Zeit so einige Großen fallen, und es gilt nun, sich von unerträglichen Zwängen und unguten Einflüssen zu befreien. Niemand soll Sie mehr beherrschen, egal wie schön oder reich er bzw. sie ist!

LÖWE 23. 7.–23. 8. Mit Jupiter-Power könnte es jetzt gut sein, dass Sie ganz gerne mal „im Auftrag des Herrn“ unterwegs sind, denn Ihr religiöses Empfinden dürfte momentan mächtig angekurbelt werden. Verlieren Sie niemals den heißen Draht nach oben, denn der stärkt auch in schwereren Zeiten.

JUNGFRAU 24. 8.–23. 9. Sie brauchen ja nicht gleich täglich ein neues Wams entwerfen, wie Jungfrau-Hefezopf Karl Lagerfeld, aber Ihre erfinderische Ader dürfte zurzeit mächtig pulsieren. Durch Uranus-Einfluss können Sie geschickt um die Ecke kombinieren, und Ihre Einfälle sind oskarreif.

WAAGE 24. 9.–23. 10. Auch wenn Sie nicht das gesungene Format besitzen wie einst Waagetemperament Ray Charles, so sollten Sie trotzdem in der Musik eine Heimat suchen. Durch Neptun-Power können Töne jetzt Ihre tiefsten Gefühle zum Schillern bringen. Finden Sie Ihre eigene Melodie!

SKORPION 24. 10.–22. 11. Sollte Ihnen in diesen Tagen das Leben manchmal so ungeordnet vorkommen wie die Hungersnöte auf dieser Welt, dann sollten Sie alle Hebel in Bewegung setzen, um Leid zu schmälern. Kämpfen Sie stets unermüdet für das, was Ihnen und anderen zusteht, edler Ritter!

SCHÜTZE 23. 11.–21. 12. In Ihrem Sternzeichen geborene Menschen haben oft einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit und Großzügigkeit. Nicht aus Langeweile hat sich Schütze-Titan Willy Brandt für die Ost-West-Verbesserungen eingesetzt und Frank Sinatra üppige Trinkgelder gegeben.

STEINBOCK 22. 12.–20. 1. „I have a dream“, skandierte einst Steinbockvorbild Martin Luther King und machte damit auf die Rassenproblematik in den USA aufmerksam. Natürlich sollte Ihr Wagemut nicht lebensbedrohlich werden, aber Ihre Beharrlichkeit sind sehr überzeugend und sollten gehört werden!

WASSERMANN 21. 1.–19. 2. Bleiben Sie mit Ihren grauen Zellen weiterhin auf unserem blauen Planeten, damit Ihnen nicht durch Schusseligkeit und geistige Abwesenheit wichtige Termine und Entscheidungen durch die Lappen gehen. Sicher dürfen Sie träumen, aber nur nach Geschäftsschluss!

FISCHE 20. 2.–20. 3. Zum disziplinversessenen preußischen Brüllaffen taugen Sie nun wirklich nicht, und das ist auch gut so, denn Ihnen ist das Feinsinnige und nicht das Grobe im Charakterlichen zugeordnet. Sie artikulieren sich über Sanftmut, Verständnis und Einfühlungsvermögen. Bravo!

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.

Das ist gut: Die Frau ist kompetent und das fließt 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.

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. 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.

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.

Kontakt:
☎ 02 21/7 39 32 62
contact@cop-morrien.de
www.cop-morrien.de