

Wie mache ich mehr aus mir?

Lässt sich die Persönlichkeit optimieren?

Warum gutes Coaching viel mehr kann, als fit fürs Berufsleben zu machen.

von Claus Peter Simon, GEO WISSEN,
geschäftsführender Redakteur

Ein Coach ist meist Berater und Motivator in einer Person. Er oder sie hat es im Normalfall nicht mit behandlungsbedürftigen Patienten zu tun, sondern mit Menschen, deren Selbststeuerungsfähigkeit noch erhalten ist. Die meisten, die sich für ein Coaching entscheiden, stehen vor einer Weggabelung, etwa in beruflicher Hinsicht, und wollen wissen, welche Richtung ihrem inneren Wunsch, ihrem Ich am ehesten entspricht.

Lange Zeit hat man den Begriff Coaching vor allem mit Managern assoziiert, die nicht mehr richtig „funktionieren“: Wer sich nicht zum Psychiater traut, lässt sich heimlich coachen, hieß es despektierlich. Es ging meist zielgerichtet darum, bestimmte Verhaltensweisen einzuüben, die Persönlichkeit ein wenig aufzuplustern, seine Schwächen geschickt zu kaschieren oder sich Strategien anzueignen, wie man Mitarbeiter möglichst elegant loswird. Die Trainings waren vor allem ziel- und effizienzorientiert, sie sollten dazu dienen, im Gefüge eines Unternehmens besser zu funktionieren - Coaching als Schmierstoff für die Wirtschaft sozusagen (...)

Eine besondere Art des ganzheitlichen Coachings, bei dem Klienten viel über ihr Ich erfahren, hat die Kölnerin Birgitt Morrien entwickelt.

Neben bekannten Techniken wie Gestaltarbeit oder Rollenspiel arbeitet Birgitt Morrien mit der sogenannten **DreamGuidance** (Traumführung). Was reichlich esoterisch klingt, hat bei näherer Beobachtung durchaus Bodenhaftung. Hinter der Methodik steht die Auffassung, dass die bewusste Wahrnehmung nur einen kleinen Teil der Wirklichkeit abbildet. Ziel sei es daher, sich seine Tagträume zugänglich zu machen. Weil sie, so Morrien, zu unbewussten Wünschen hinführen - die wiederum gezielt zum Umbau der Wirklichkeit genutzt werden könnten.

Die Kommunikationswissenschaftlerin hat selbst Tausende ihrer Träume festgehalten. Ihre daraus entstandenen Tagebücher sind ihr eine wichtige Wissensressource: „*Mein erster notierter Traum datiert von 1973, und ich hole darin mithilfe einer Leiter ein Bild von einem hohen Regal. Es zeigt einen Mann mit Bart, und dieser Mann heißt Sigmund Freud.*“

DreamGuidance ist aber keine Traumdeutung nach Freud, bei der nächtliche Erlebnisse analysiert werden. Birgitt Morrien unternimmt so etwas wie eine Gratwanderung zwischen einer normalen Beratung und einer therapeutischen Sitzung. Die Traumführung unterscheidet dabei nicht zwischen der Berufspersönlichkeit und der Privatpersönlichkeit, wie es in vielen herkömmlichen Coachings der Fall ist.

Auf einer Couch sitzen die Kunden nur, weil es so schön bequem ist und sie die Beine ausstrecken können, während ihre Gedanken auf Reisen gehen. Birgitt Morrien spricht dann mit monotoner, suggestiver Stimme und versenkt ihre Kunden in Tagträume, das Wachbewusstsein tritt zurück. Der Klient hat die Situation aber immer unter Kontrolle und kann jederzeit abbrechen, wenn es ihm nicht behagt.

Nach einiger Zeit tauchen vor den Augen der meisten Kunden dann innere Bilder auf. Erstaunlicherweise funktioniert die Methode bei sehr vielen Menschen. Nur für sehr kopfgesteuerte Typen sei eine **DreamGuidance** nicht ratsam. Einmal habe eine Führungskraft aus der Baubranche vor ihr auf der Couch gelegen, erzählt Morrien. Nach einer Viertelstunde habe er sich aufgerichtet und gesagt: „*Nee, das ist hier doch nicht meine Baustelle.*“ Das könne man nur akzeptieren.

Den meisten ihrer Kunden gelingt es, Tagträume zuzulassen. Oft verknüpfen die Träume Bekanntes neu, helfen das lineare Denken zu überwinden und neue Perspektiven zu entwickeln.



Birgitt Morrien

Schließlich versucht Morrien ihren Kunden die Lebensträume zu entlocken: „Ich führe den Klienten in ein sehr fortgeschrittenes Lebensjahr, wo er sich aus der gelasseneren Perspektiv des älteren Menschen an kostbare Lebensmomente erinnert.“

Im zweiten Teil der Übung soll dann das ältere Ich dem jüngeren Ratschläge geben. Dabei geht es um die Anbahnung neuer Perspektiven für sich selbst.

Birgitt Morrien interpretiert die Träume und versucht sie in die Lebenswirklichkeit des Kunden zu integrieren. „Eine neue Zukunftsperspektive ist oft eine Art mentaler Leuchtturm“, sagt sie. Ein sehr junger Klient etwa berichtet davon, wie er sich Jahre später als 37-Jähriger betrachtet, der sich gerade freinimmt, um den in der Wirklichkeit noch nicht geborenen Sohn aus dem Kindergarten abzuholen. Sieben Jahre später sieht er sich als Arbeitgeber von zehn Angestellten. An seinem 65. Geburtstag sitzt er mit Freunden, Verwandten und Enkeln an einer langen Tafel im Grünen. Einige Zeit nach dem Coaching ist sich der junge Mann sicher, dass er sich eine Angestelltenkarriere in einem Unternehmen nicht vorstellen kann. Sein Lebensglück knüpft er von nun an eine berufliche Selbstständigkeit.

Auf ihrer Homepage hat Birgitt Morrien Dutzende Fallgeschichten unter Echtnamen veröffentlicht. Sie zeigen, dass viele der Klienten offenbar Zugang zu verschütteten Potenzialen bekommen haben. In vielen Fällen sind die beruflichen Hürden und die notwendigen Weichenstellungen nur der Anfang. Am Ende stehen neue Entwicklungspfade im Einklang mit dem Selbst.

So auch bei Stefanie Hennigfeld, einer 1962 geborenen kaufmännischen Leiterin eines Fernsehsenders, die es leid war, sich ständig mit Finanzdingen zu beschäftigen. Sie schreibt (Auszüge): „Auf dem Bildschirm flackert eine Excel-Tabelle mit einer weiteren sinnlosen Rentabilitätsplanung. Sinnlos, weil meine Gesellschafter noch nie Interesse am Erfolg gezeigt hatten, sondern stets erfinderisch waren, alle Bemühungen um Verbesserung der Sendehalte im Hinblick auf Steigerung der Zuschauerzahlen im Keim zu ersticken. ... Mein Assistent meldet Frau Morrien an, sie hatte mich in der Woche zuvor um einen Termin gebeten, es ging um Mitarbeiter-Coaching. Aber wieso, hatte ich gedacht, sollten eigentlich Mitarbeiter gecoacht werden? ...“

Eine Woche später saß ich Birgitt Morrien dann in ihrer Coachingpraxis gegenüber, sie sehr entspannt, ich sehr um coole und souveräne Wirkung bemüht. ... Ich hasste meine Arbeit, fühlte mich aber allem (meiner Position, meiner Arbeit) und jedem (Gesellschafter, Mitarbeiter, mir selbst) gegenüber in der Dauerpflicht und war durch jahrelangen guten Verdienst finanziell angenehm verwöhnt, verbunden mit der recht massiven Sorge, diese finanzielle Sicherheit zu verlieren ...

Eine der schwierigsten Aufgaben war zu formulieren, was ich wollte. Wenn eine Veränderung im Berufsleben stattfinden sollte, wo und was war das Ziel? Und hier tappte ich lange im Dunkeln. Ich wollte ja so gerne visualisieren und „daydreamen“ von meinem beruflichen Ideal - aber was um alles in der Welt war es nur?

Auf dem ersten Teil des Weges dahin, das zu erfahren, half mir Birgitt Morrien. Es wurde mir klar, dass ich dringend mit dem derzeitigen Job aufhören musste - und auch hier wieder: große Überraschung. Kaum hatte ich dieses Ziel formuliert und verinner-

licht, kam eine kurze unangenehme Phase, die mit einer für mich lukrativen Trennung von der mir inzwischen so verhassten Arbeit endete. Und ein Jugendtraum ging in Erfüllung - meine Partnerin und ich bezogen eine Finca auf Mallorca...

Aus vielfältigen Gründen verließen wir nach zwei sehr schönen Jahren die Insel und kehrten nach Köln zurück. Und hier holte es mich wieder ein, das große nebelige NICHTS, wenn ich an das dachte, was ich mit dem Rest meines Lebens anstellen wollte ... Und hier kam wieder Birgitt Morrien ins Spiel ... Ähnliche Übungen wie sechs Jahre zuvor - wie z.B. die imaginäre Reise zu meinem 75. Geburtstag, verbunden mit Rückblicken in mein gelebtes und noch zu lebendes Leben - brachten mir vielerlei Einsichten, über mich, meine Einstellung zu mir und dem Erfolg und zu dem, wie ich meine Zukunft sah. Zum Teil fiel es mir wie Schuppen von den Augen, und ich erlangte im wahrsten Sinne des Wortes klare Sicht auf mein Ziel.

Heute arbeite ich in meinem Sehzentrum mit Menschen, die unter Sehstress leiden (und wer tut das nicht?), Kinder mit Leseschreibschwäche und Hyperaktivitätssyndrom, Sportler, die sich mit der Verbesserung ihrer Sehleistung einen Vorteil dem Gegner gegenüber verschaffen, und all denen, die ihre Sehkraft erhalten und/oder verbessern wollen. Ich bin sehr ausgeglichen und glücklich über Erfolg und Anerkennung. Größte Befriedigung ist es für mich zu sehen, dass mein Einsatz vielen Menschen wirklich hilft und ich ihr Leben positiv beeinflusse...“

Stefanie Hennigfeld hat in gewisser Weise zu sich selbst gefunden, hat ihre Persönlichkeit und Wünsche ein Stück weit besser kennengelernt. Und sie ist sich sicherer als zuvor, was sie will, von sich selbst und vom Leben.

Anders als die meisten ihrer Kollegen hat Birgitt Morrien einen wissenschaftlichen Anspruch an ihre Arbeit - und stellt sich einer unabhängigen Erfolgskontrolle. Eine Studie über acht Jahre mit 80 Teilnehmern in Zusammenarbeit mit dem Institut für Wirtschaftsinformatik der Universität Hannover bestätigte zwei wichtige Forschungshypothesen:

DreamGuidance wirkt tatsächlich klärend in Entscheidungssituationen. Und es fördert die Entwicklung von Lösungsstrategien in der Selbsteinschätzung der Befragten, die Wertschätzung der eigenen Intuition und Gefühle nimmt zu. Ein derart entwicklungsorientiertes Coaching ist auch heute noch eher die Ausnahme denn die Regel. Aber es werde von den Klienten mehr und mehr eingefordert, konstatiert Christopher Rauen, Vorsitzender des Deutschen Bundesverbandes Coaching. (...)

QUELLE:

Claus Peter Simon

Die Ich Formel – 15 Wege zu einem glücklichen Selbst
Piper Verlag, München 2011