

Übung 5.3: Traumarbeit

<i>Grundidee und Ziel</i>	Der betroffenen Person helfen, ihren Traum zu verstehen und in ihr Leben einzuordnen
<i>Zeit:</i>	10-30 Min.
<i>Kapitel</i>	5.3
<i>Benötigtes Material:</i>	Schilderung eines Traums (Zwei Beispiele in diesem Arbeitsblatt)
<i>Vorgehen:</i>	Diese Vorlage wird den Teilnehmern ausgeteilt, in Einzelarbeit zunächst ausgefüllt, Austausch in der Gesamtgruppe. Alternative: Üben im Rollenspiel Weitere Alternative: Üben der Traumarbeit mit realen Träumen der Teilnehmer

Traum eines 24-jährigen Bankangestellten:

„Ich bin in einem Garten, ein Fest wird gefeiert. Es ist Sommer, der Abend ist warm. Die Stimmung auf dem Fest ist fröhlich, ich fühle mich richtig wohl. Auf dem Fest sind einige Frauen in meinem Alter. Sie kommen auf mich zu, es ist offensichtlich, dass sie Interesse an mir haben. Die Frauen lachen mich an, und ich genieße es.“

Aufgreifen der Stimmung des Traums: perfekter entspannter Abend.

Nachfragen

- Sinnliche Details des Traums erfragen („Ich möchte mir noch etwas besser vorstellen können, wie es in Ihrem Traum aussieht“):

Mögliche Fragen:

Aussehen der Frauen?

Wie zeigen die Frauen ihr Interesse?

- Wie geht der Traum weiter?

Mögliche Fragen:

Sprechen Sie mit einer Frau länger? Fühlen Sie sich zu einer besonders hingezogen? Wie spüren Sie (wenn das zutrifft) das besondere Interesse?

Wie könnte der Abend weitergehen?

- Erneutes Aufgreifen der Stimmung im Traum (Weiterhin perfekt, weiterhin entspannt?)

- Wohin könne sich die Interpretation des Traums entwickeln?

(Möglichst viele Varianten aufzeigen. Berater/Therapeuten sollen sich auf keinen Fall auf eine Interpretationsmöglichkeit festlegen)

Wie fragen Sie? Welche weiteren Fragen nach den sinnlichen Details wären noch möglich?

Traum einer 20-jährigen Studentin:

„Ich sitze in einem Auto hinter dem Beifahrersitz, wir fahren in Urlaub. Mein Vater sitzt am Steuer, meine Mutter auf dem Beifahrersitz. Die Stimmung ist gut, und plötzlich endet die Fahrt an einer Leitplanke. Wir stehen, es geht nicht weiter, und dann wache ich auf.“

Aufgreifen der Stimmung des Traums: entspanntes Aufbrechen in den Urlaub, dann unsanftes Ende der unbeschwertten Fahrt.

Nachfragen

- Sinnliche Details des Traums erfragen („Ich möchte mir noch etwas besser vorstellen können, wie es in Ihrem Traum aussieht“):

Mögliche Fragen:

Wie alt sind Sie im Traum?

Wie ist das Wetter, wie sieht die Landschaft aus, kennen Sie die Gegend?

Wie sehen Ihre Eltern aus? Reden sie miteinander, reden sie mit Ihnen?

Wenn das Auto an die Leitplanke fährt, spüren Sie etwas, hören Sie unangenehme Geräusche?

- Wie geht der Traum weiter?

Mögliche Fragen:

Wie reden die Eltern nach dem Unfall miteinander? Hat sich daran gegenüber dem Traum etwas geändert? Reden die Eltern nach dem Unfall mit Ihnen? Erklären sie, was geschehen ist?

- Erneutes Aufgreifen der Stimmung im Traum (Weiterhin entspannte Ferienfahrt? Versuchen die Eltern, in der Situation Ruhe zu bewahren? Streiten sie sich?

- Wohin könne sich die Interpretation des Traums entwickeln?

(Möglichst viele Varianten aufzeigen. Berater/Therapeuten sollen sich auf keinen Fall auf eine Interpretationsmöglichkeit festlegen)

Wie fragen Sie? Welche weiteren Fragen nach den sinnlichen Details wären noch möglich?

Auseinandersetzung mit der Traumarbeitungsübung	Regen die Fragen die träumende Person an, sich im Traum weiter umzusehen? (erwünscht) Lenken die Fragen den Weg der Interpretation des Traums? (v.a. zu Beginn der Traumarbeit unerwünscht, Betroffene sollen ihre eigene Interpretation finden.)
Input/Ergänzungen	Weitere Möglichkeit: Fragen nach körperlichen Empfindungen beim Träumen und bei der Auseinandersetzung mit dem Traum (focusingorientierte Traumarbeit)