

Drømmegruppe

Jeg leder drømmegrupper, der arbejder sammen om deres drømme. Gruppen mødes hver anden uge, en gang om måneden eller efter aftale. Drømmegruppen kan ses som en slags bisiddere, der assisterer og hjælper drømmerens egen proces med at uddybe forståelsen af sin drøm.

Drømmegruppens arbejde

1. Fortæl drømmen til gruppen suppleret med evt. dagsrester og de følelser, der ledsagede drømmen
2. Gruppen spørger ind til drømmens billeder, så de bliver tydeligere
3. Find en titel til drømmen. Måske kan gruppen hjælpe dig med at komme frem til en titel, som du oplever som dækkende
4. Undersøg drømmens private associationer
5. Undersøg drømmens symboler og kulturelle associationer sammen med gruppen. Du mærker efter, hvad der siger dig noget
6. Er der noget, der stikker ud i drømmen? Gå på sporet sammen med gruppen
7. Hvad er det, drømmen vil fortælle dig?

Grundregler for drømmegruppen

1. drømmeren skal opleve en indre trang til at fortælle drømmen i gruppen
2. ingen drøm er for "lille" at tage op i gruppen – selv et drømmefragment kan være interessant at arbejde med – det behøver ikke at være "store", farverige drømme
3. drømme, der tages op i gruppen, skal helst være af nyere dato
4. når vi taler med andre om deres drømme, skal vi være omhyggelige med at tage forbehold, sige "muligvis" – vi kan ikke "vide"
5. alt, hvad der foregår i gruppen, bliver i gruppen
6. drømme er snarere et mysterium end en gåde, der skal løses