

Leitfaden zum gestalttherapeutischen Arbeiten mit Träumen

1. Träumer:in den Traum erzählen lassen. Welches Gefühl hat die Person nach dem Erzählen / mit welchem Gefühl war sie nach dem Traum aufgewacht?
2. Falls Träumer:in den Traum in der Vergangenheit erzählt hat, diesen nochmals in Gegenwartsform erzählen lassen (Aktualisierung des Traumes). Welche Körperempfindungen und Gefühle hat die die Person während des Erzählens?
3. Das zu bearbeitende Element des Traumes auswählen (besonders günstig sind: Element mit besonderer Ladung, Element das besonders interessiert, sei das Klient:in oder Therapeut:in). Das Element möglichst detailliert beschreiben lassen, in verschiedenen Sinnesqualitäten.
4. Träumer:in wechselt den Platz und identifiziert sich mit dem Traumelement. Dazu das Traumelement nochmals aus der Ich-Perspektive beschreiben, um eine felt sense Erfahrung des Traumelements zu unterstützen, zB.: «Ich bin ein grosser Baum, mit schweren, mit Schnee beladenen Ästen. Meine Rinde ist..., ich knorze im Wind...» Das Traumelement szenisch verkörpern, das kann auch im Stehen, im Liegen oder in der Bewegung sein.
5. Träumer:in erzählt den Traum nun aus der Perspektive des Traumelementes. Das soll in der Gegenwartsform geschehen, um dieses Traumelement zu aktualisieren (= im Hier und Jetzt erfahrbar machen), und möglichst szenisch erfolgen.
6. Dialog zwischen Träumer:in und Traumelement mit Wechsel zwischen den zwei Plätzen. Wechseln, wenn etwas Relevantes gesagt wird. Sicherstellen dass die Person gut in die Rolle geht und dass das Gesagte / die Antwort wirklich aufgenommen wird (KEK-Dimensionen erfragen beim Empfangen der Aussage).
7. Herausarbeiten der existentiellen Botschaft des Traumelementes.
8. Integration der existentiellen Botschaft ins aktuelle Leben von Träumer:in: Was hat die existentielle Botschaft für eine Bedeutung für das Hier und Jetzt? Welche Konsequenzen sind allenfalls notwendig? Besonders wirksam ist, wenn diese existentielle Botschaft als Felt sense¹⁾ erlebt wird und zu einer Felt shift-Erfahrung²⁾ führt.

Kommentar: Oft lohnt es sich, das Traumelement zu interviewen. Das ist besonders sinnvoll, wenn die Person Mühe hat, sich mit dem Element zu identifizieren.

Falls der Dialog in der Konfrontation steckenbleibt, sanfte Hilfe zur Kooperation zwischen Träumer:in und Traumelement geben. Eventuell die Person eine Metaposition einnehmen und Prozess von aussen beschreiben lassen.

- 1) Felt sense: Über die Wahrnehmung von eigenen Gefühlen und Körperempfindungen erlebte, gespürte Bedeutung der Hier-und-Jetzt-Erfahrung
- 2) Felt shift: Erlebte, gespürte Veränderung von Gefühlen, Körperempfindungen oder Verhaltensmustern