

# Drömgrupp

(enligt M. Ullmans metod)

## Uppföljning av förra drömmen

### Presentation av ny dröm

Drömmaren berättar så exakt som möjligt. Gruppen lyssnar.

Därefter berättar drömmaren en gång till och deltagarna antecknar, lyssnar, avbryter inte.

### Drömmen klargörs

Gruppen ställer faktafrågor. Verkliga personer? Relation till vem? Känslor? Färger? Ålder? Rumsliga förhållanden?

### Drömmen läses.

Någon i gruppen läser upp drömmen i jag-form och drömmaren ger sitt godkännande.

### Drömmaren flyttar utanför ringen.

### Gör drömmen till din egen dröm

Gruppen arbetar nu med drömmen som om det vore vars och ens egen dröm.

- a) Man skriver ner känslor och stämningar.
- b) Man berättar hela eller delar av drömmen för de andra: ”jag drömde att.....”

### Måla en bild.

Alla målar, även drömmaren, en spontan bild av något i drömmen som berört.

Deltagarna visar sedan sina bilder och kommenterar sina egna, främst.

Visa även bilderna för drömmaren.

### Drömmens metaforiska innebörd/ Drömmens symboler

Gruppen begrundar drömmens bilder. Vad kan de stå för? Vad betyder de för mig?

### Drömmaren flyttar in.

Drömmaren ger nu sina reaktioner och tankar och visar sin bild. Gruppen lyssnar.

### Varför drömde jag detta inatt?

Var och en skriver en kort stund : ”Inatt drömde jag den här drömmen för att.....”

Alla läser upp, delar med sig av sina meddelanden från drömmen.

### Avslutning

Agneta Arpi  
Elisabeth Toll  
januari 2006