

Zeitschrift:	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
Herausgeber:	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
Band:	45 (1937)
Heft:	6
Artikel:	Die Träume beim Einschlafen
Autor:	Baege
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-974255

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

lich, ob er denn gleich sein ganzes Mansardenzimmerchen samt Bett und Kästen «entrümpeln» müsse! Man sieht, die Meinungen gehen stark auseinander. Entrümpeln heisst, den Estrich in der Weise herrichten, dass sich möglichst keine Brandherde bilden und etwaige Brandausbrüche jederzeit rasch und unbehindert selbst bekämpft werden können. Dies insbesondere darum, weil in einem künftigen Kriege Ortschaften und Städte gleichzeitig mit dem Abwurf von so vielen Brandbomben zu rechnen haben, dass die Pflichtfeuerwehren unmöglich alle Brandausbrüche bekämpfen können und diese daher in erster Linie von den Hausbewohnern selbst bekämpft werden müssen.

Noch hat der Bundesrat verbindliche Verfügungen darüber, in welchem Umfange die Entrümpelung zu erfolgen hat, nicht erlassen. Es ist aber zu erwarten, dass dieselben vor allem stets aufgeräumte Estriche verordnen werden, da

Brandbomben im aufgestapelten Gerümpel gute Nahrung finden und deshalb eine grosse Gefahr bilden. Es können sich rasch viele Feuerherde bilden, welche sich zum Grossbrand ausdehnen können. Es ist deshalb unbedingt erforderlich, dass alles unnötige Gerümpel von den Estrichen verschwindet. Was an wirklich unentbehrlichen Gegenständen dort bleiben muss, ordne man so, dass man von allen Seiten guten Zutritt hat. Leicht brennbare Gegenstände, darunter besonders auch alle kleineren, in Kisten und Kästen verpackt, ergibt Platz und Uebersicht. Eine Brandbombe, die auf den blossen Holzboden fällt, ist weniger gefährlich und kann mittelst Sand unschädlich gemacht werden. Man notiere ins Wörterbuch: Entrümpeln — auf dem Estrich Ordnung schaffen; unnötige Gegenstände spedieren.

Der Pressedienst des Schweiz.
Luftschutz-Verbandes Zürich.

Die Träume beim Einschlafen.

Wir träumen nur, wenn wir schlafen, aber wir träumen nicht während der ganzen Schlafenszeit, sondern hauptsächlich nur während des Nachschlafs. Der Tiefschlaf — das lehren alle bisherigen Beobachtungen, und das entspricht auch unseren theoretischen Ansichten über sein Zustandekommen und seine Bedeutung — ist traumlos. Echte Träume fehlen auch dem meist sehr kurzen Stadium des Einschlafens, das hauptsächlich durch das Auftreten der sogenannten «Schlummerlieder» gekennzeichnet ist, die man vielleicht als eine Art von Elementarträumen, auf jeden Fall aber als Vorstufen des Traumes ansehen darf.

Sie beruhen auf Sinnestäuschungen, die beim Einschlafen leicht eintreten und Anlass zu vielerlei rein subjektiven, d. h. nicht durch Aussendinge verursachten Empfindungen geben. Diese werden im Gebiete des Gesichtssinnes bald als Sterne, Blumen, Kleider, Zierat, Insekten- oder Vogelschwärme, Tier- oder Menschengesichter, im Gebiet des Gehörsinns bald als Glockenläuten, Gesang, ferne Musik, bald als Hämmern, Pochen, dumpfer Lärm usw. aufgefasst. Wir bezeichnen diese nicht durch Vorgänge in der Aussenwelt, sondern durch Eigeneregungen in den Sinnesorganen selbst erzeugten Empfindungen als Illusionen.

Sie führen gewiss öfter zur Entstehung von Träumen und vermögen auch wohl den Traum selbst noch zu beeinflussen, sind aber keineswegs mit diesem identisch.

Weil die Schlummerbilder Illusionen sind, deshalb sind sie auch noch keine echten Träume, denn diese haben den Charakter von Halluzinationen, d. h. durch Reizung bestimmter Stellen der Hirnrinde während des Schlafs entstandener Vorstellungen und Vorstellungssreihen. Diese sind aber nichts anderes als wieder hervorgerufene Erinnerungsbilder von ehemaligen Wahrnehmungen. Wenn gelegentlich solche auf Eigenreizungen im Gesichts- oder Gehörsorgan beruhenden Reize auch auf die zu den Sinnesorganen gehörigen Sinneszentren in der Hirnrinde übergreifen, kann sich damit natürlich die Illusion zu einer Halluzination umwandeln. Durch solche Umwandlung mögen beim Einschlafen die sogenannten «Frühträume» entstehen, die dann, wie alle echten Träume, mit Verlust des Bewusstseins unserer Situation verbunden sind. Bei diesen Frühträumen zeigt sich nun, dass alle Vorstellungen, die von nach dem Einschlafen neu auftretenden Reizen hervorgerufen werden, sich zwanglos in die Kette der gerade vorhandenen Vorstellungsverknüpfung einfügen. Dabei herrschen die durch die Wahrnehmung unmittelbar hervorgerufenen vor den durch Verknüpfung entstandenen bei weitem vor, auch wenn es sich um schwache Reize handelt. So träumte z. B. ein Traumforscher im Anschluss an eine am Abend in Darwins Werken gelesene Stelle von «äusserster, wenn auch nicht Luftröhrenschnitt erfordernder Atemnot» von einem chirurgischen Hörsaal, in dem ein Mann mit den Zügen Darwins — worüber der Träumende sehr erstaunt

war, weil er wusste, dass Darwin kein Arzt gewesen — den Luftröhrenschnitt an einem Kranken ausühte. Er hörte dabei einen Pfiff, den er für das Geräusch der ausströmenden Luft hielt. Darauf erwachte er und stellte fest, dass der Pfiff fortdauerte und von einer rangierenden Lokomotive des nahen Bahnhofs herrührte. Hier hatte sich also die dem fortgesetzten Gehörreiz entsprechende Vorstellung ganz in den noch von der Wachbeschäftigung herrührenden Vorstellungszusammenhang eingereiht.

Dieses Beispiel zeigt, wie dauernd wirkende Reize von aussen nach dem Eintritt des Schlafs klarer als vorher im Wachzustande hervortreten, weil sie jetzt nicht mehr durch kräftige Wachreize und deren bewusste, d. h. durch einen bestimmten Zusammenhang geordnete Wahrnehmungen zurückgedrängt werden. Dieser Zusammenhang hat sich ja mit dem Eintritt des Schlafs aufgelöst. Im Vorstellungsverlauf wird aber die Kette der Verknüpfungen nicht mit Eintritt des Schlafs sofort durchbrochen, sondern die Vorstellungen, welche durch dauernde Aussenreize mit Schlafeintritt hervorgerufen werden, fügen sich einfach ein, herrschen dann aber auch bald vor.

Zu Beginn des Einschlafens wirken also diese oder jene Wacherlebnisse nach. Wir denken noch an dies oder das, was uns tagsüber beschäftigte. Vorstellungen, die an den Tagen vorher aufgefrischt wurden oder stark gefühlbetont waren oder durch bestehende physiologische Reize stärker erregt wurden, herrschen dabei besonders vor und bestimmen öfter auch noch den Trauminhalt. Aber schliesslich werden die Gedankenreihen nicht mehr zu Ende gedacht, es mischen sich andere Vorstellungen in die Gedankenketten ein, die

gar nichts mit ihnen zu tun haben und führen unser Denken auf die sonderbarsten Abwege. Dadurch entsteht dann auch die Verworrenheit der Traumgebilde, weil die verknüpften Vorstellungen ganz verschiedenen Vorstellungskreisen angehören. Der Zusammenhang mit den Wachgedanken geht so allmählich verloren, die Gedankenkomplexe zersetzen sich und immer mehr wird das Bewusstsein eingeengt. Die Vorstellungen vereinfachen sich, und schliesslich geht die Fähigkeit zu bewusster Gedankenverknüpfung ganz verloren. Das Bewusstsein hat sich aufgelöst, und wir verfallen nun in den Tiefschlaf. Es ist

also eine allmählich zunehmende Erschwerung der Hirnfunktion, die dann schliesslich im Tiefschlaf mit völligem Funktionszerfall endigt.

Beim gesunden Menschen vollzieht sich das in ausserordentlich kurzer Zeit und äusserst schneller Aufeinanderfolge. Meist schon wenige Minuten, nachdem er sich zum Schlaf niedergelegt hat, erreicht er die Stufe des Tiefschlafs. Auf jeden Fall kommt es hier dann auch noch nicht zur Bildung von Träumen. Erst in den Stunden des Nachschlafs entwickelt sich die seltsame Welt der Träume zu ihrer vollen Blüte.

(Prof. Dr. Baege in «Rettung und Hilfe».)

Merkblatt für das Verhalten der Samariter bei Verkehrsunfällen.

Herausgegeben vom Schweizerischen Samariterbund im Einverständnis mit dem Schweizerischen Roten Kreuz.

(Dieses Merkblatt wurde vom Eidg. Justiz- und Polizeidepartement durchgesehen und seine Herausgabe als zweckmässig befunden.)

A. Eigentliche Samaritertätigkeit.

1. Absolute Ruhe bewahren; keine Aufregung! Unfallsituation rasch überblicken, gut beobachten, dann überlegen und hierauf handeln. Sich als Samariter ausweisen.

2. Sind Verletzte unter Fahrzeugen eingeklemmt, so rasch wie möglich sie zu befreien suchen. Wenn genügend Leute vorhanden, Fahrzeug vom Boden abheben, eventuell unter Zuhilfenahme von Wagenwinden, Hebebaum etc. und Unterschieben von Klötzen (Vorsicht!).

3. Sofort Verletzten die der Art der Verwendung entsprechende erste Hilfe leisten, weitern Schaden verhüten. Blutverlust und Infektion zu vermeiden suchen (jeder Samariter trägt immer mindestens eine Verbandpatrone auf sich), Verletzte dürfen weggenommen werden, sofern ihre Lage entsprechend

den Weisungen in Ziffer 2 des Abschnittes B sofort genau markiert wird. Verunglückte an ruhigem, geschütztem Ort bequem lagern. Für Verband- und Lademittel sorgen (Bewusstlosen nichts einflössen). Vorbereitung für Transport.

4. Solange für Lebende irgend etwas getan werden kann, soll es unverzüglich geschehen.

5. Sich durch Zuschauer nicht in der Arbeit behindern lassen.

6. Beschaffung von Transportmitteln. Im schweizerischen Mittelland ist überall in einer Entfernung von höchstens 20 km ein Krankenautomobil vorhanden. Für Schwerverletzte (z. B. Bewusstlose, bei Oberschenkelbruch usw.) kommt nur Liegendtransport mit entsprechend eingerichteten Transportmitteln in Betracht. Leichtverletzte (im Notfalle auch solche mit Unterschenkelbrüchen) können in