

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 114 (1988)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Alptraum was ist das?  
**Autor:** Regenass, René  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-601029>

### **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:** 03.04.2026

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

# Alptraum – was ist das?

Von René Regenass

Ein Alptraum war zum Beispiel, dass ich lange Jahre nicht wusste, wie man Alptraum schreibt, ob mit einem starken p oder mit einem schwachen b!

Die einen sagten, das habe mit Alb, den Zwergen, überhaupt nichts zu tun, sondern mit dem ungeheuren Gewicht der Berge, die einem im Traum den Schweiß aus den Poren trieben, das Gehirn erdrückten. Die andern wiederum behaupteten: Mit den Alpen hat das gar nichts zu schaffen,

## Alptraum oder Albtraum?

wäre ja geradezu lächerlich; vielmehr geht der Begriff eben genau auf Alb zurück, und ein Alb ist ein gespenstisches Wesen, das etwa im altheutschen Namen Alberich und in den Nibelungen enthalten ist.

Aber so einfach ist es eben nicht: Alb kann auch wie Alp geschrieben werden, siehe Alpdücken; ein Gebirge ist damit aber sicher nicht gemeint.

Somit vermeide ich seit meiner Schulzeit

den Alptraum, obwohl ich hin und wieder einen solchen habe. Ich würde mich aber hüten, diesen als Alptraum zu deklarieren. Damit komme ich ganz gut zurecht, zudem stirbt dieser Ausdruck mehr und mehr aus.

Und so verschwinden auch die orthographischen und interpretatorischen Missverständnisse.

Eins jedenfalls ist sicher: Alptraum ist nicht gleich Alptraum. Er ist sowohl an das Alter der Person gebunden wie auch an die berufliche Tätigkeit.

Ein Schüler würde gewiss von einem Alptraum sprechen, wenn er nachts davon träumt, dass er auf Grund einer miserablen Klausur die Klasse repetieren müsse.

Ein Lokomotivführer wird es als Alptraum empfinden, wenn er träumt, er habe ein Signal überfahren.

Der Verkaufsleiter hat wahrscheinlich dann Alpträume, wenn er feststellt, dass die Absatzzahlen stetig fallen.

Es kann freilich ein Querdenker kommen und sagen: Was ist denn das, wenn ein Feuerwehrmann von einem Grossbrand träumt? Hier treten wir ein in die Seelen-

landschaft der individuellen Psyche. Ich könnte mir vorstellen, dass ein Feuerwehrmann von einem Grossbrand träumt, weil er in seiner, sagen wir zwanzigjährigen Berufslaufbahn noch nie einen solchen miterlebt hat. So etwas kann durchaus zu einer inneren Belastung werden, das ist seit dem Psychiater Szondy bekannt.

Beim Politiker können sich Alpträume dann einstellen, wenn wieder Wahlen fällig werden. Wiederwahl oder nicht? Diese Frage vermag wie ein Menetekel im Kopf auftauchen, eine oder mehrere Nächte lang

## Abbild der Seelenlandschaft

die Hirnströme ganz schön durcheinanderbringen.

Alpträume sind also Träume, die ...

1. Etwas Unangenehmes in den Schädel treiben, woran man sich nie und nimmer erinnern wollte.

2. Den Heimgesuchten auf eine Situation aufmerksam machen, die nicht nur sehr

unerfreulich ist, sondern auch droht, jederzeit Wirklichkeit zu werden.

3. Unerfüllte Sehnsucht in nichts auflösen, auch noch die letzte Hoffnung zerstören.

Unter diesen drei Punkten kann so ziemlich alles, was wir gemeinhin unter Alpträumen verstehen, erfasst werden.

Selbstverständlich bleiben auch Liebende nicht vor Alpträumen verschont. Der Verlust des Partners bzw. der Partnerin wird oft der Kern solcher Mahren sein.

Ich habe bemerkt, dass sich mit zunehmendem Alter die Alpträume seltener einstellen, am ehesten noch dann, wenn die eigene Gesundheit zum Problem wird oder aber das Altwerden.

Alptraum – das ist ein unheimliches Thema. Einer meiner Lehrer notierte einmal unter einen meiner Aufsätze: Stumpfsinn, Blödsinn, das ist mein Vergnügen. Dieser Spruch wurde mir zu einem Alptraum, zu einem heilsamen allerdings. Nicht nur, dass ich diese Bemerkung nie vergessen habe, sie begleitet mich, wahrscheinlich bis zum Lebensende. Mag sein, dass ich deshalb so ernst

bin. Mein Gott, denke ich ab und zu, was wäre, würde mir wieder jemand sagen, dass Stumpfsinn, Blödsinn mein Vergnügen sei! Ich müsste wohl vom Erdboden verschwinden.

Das Schreckliche an solchen wertenden Äusserungen ist, dass sie sich unversehens zu einem Alptraum, der sich in Abständen

## Wörter werden zu Alpträumen

wiederholt, verdichten. Da hilft auch nicht das Sprichwort: Träume sind Schäume. Nein, es nützt in diesen Fällen kein Balsam.

Am besten wäre, man hätte einen Beruf, der möglichst keine Alpträume zulässt; ferner müsste man ein gesittetes Leben führen, das keinerlei Raum für Alpträume offen liesse.

Vielleicht müsste ich folgende Kombination wählen: Strassenkehrer mit einem kleinen Vermögen, guter Gesundheit und glücklich verheiratet mit einer Frau, die ih-

reits nicht unter Alpträumen leidet. Und das ist wohl zuviel verlangt.

Denke ich an den jüngsten Börsenkrach, kann ich mir lebhaft ausmalen, was für eine Hochkonjunktur Alpträume haben. Was sind schon meine Alpträume gegen diesen Kurszerfall des Dollars! Ich muss mich fast schämen. Andererseits: Wer nicht träumt, ist psychisch krank. Doch müssen es unbedingt Alpträume sein?

Nach Tschernobyl und Schweizerhalle sind gewisse Alpträume nicht mehr zu vertreiben. Diese haben wir uns selbst gezüglich.

## Alpträume in den Alpen von Jan van Wessum

