

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 33 (1957-1958)  
**Heft:** 3: 7

**Artikel:** Träume  
**Autor:** Guggenbühl-Craig, Adolf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073457>

### **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:** 08.01.2026

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



VON DR. MED. ADOLF GUGGENBÜHL-CRAIG, PSYCHIATER FMH

**Vom Verfasser dieses Artikels ist in der Juninummer der Aufsatz «Die verleugnete Seele» erschienen. Weitere Beiträge werden folgen. Alle dienen der gleichen Aufgabe, die sich der Schweizer Spiegel seit seinem Erscheinen stellt: dafür einzustehen, dass bei der verwirrenden Vielfalt des Lebens um uns, überall die Würde des einzelnen Menschen – des ganzen Menschen – in Geltung bleibt.**

**F. H.**

**E**in intelligenter, junger Maschineningenieur konsultierte einen Psychotherapeuten und erklärte dem Arzt, es gehe ihm körperlich und seelisch zwar gut, es drückten ihn auch keinerlei besondere Sorgen, hingegen beunruhige ihn ein Traum, der sich seit Wochen bei ihm wiederhole. In diesem Traum schwebe er jeweils in der Luft und sehe die Erde unter sich ausgebreitet, auf der sich die Menschen geschäftig hin und her bewegten. Plötzlich stehe dann einer der zielbewußten Wanderer still und rufe ihm laut zu: «Was machst du

denn da?», worauf er angsterfüllt erwache. Er wollte nun von einem Fachmann erfahren, ob dieser Traum für ihn eine bestimmte Bedeutung habe.

Nach vier Stunden Besprechung war es dem jungen Manne klar geworden, daß ihn sein Beruf seit längerer Zeit nicht mehr voll befriedigte, obschon er sich bis jetzt eingeredet hatte, seine Arbeit, Zahlen, Pläne und das Ziel, beruflich vorwärts zu kommen, bedeuteten ihm alles. Der erwähnte Traum und dessen Besprechung mit dem Psychiater riß ihn aus dieser einseitigen Haltung heraus. Da er etwas Ersparnisse besaß, nahm er einige Monate Ferien und unternahm eine Europareise. Darauf begann er intensiv zu lesen, namentlich Gedichte und philosophische Werke, und er wurde zu einem Manne, der nicht ausschließlich in seinem technischen Beruf aufging, sondern sein Leben durch kulturelle Interessen bereicherte. Die Frage, die ihm im Traume entgegengerufen wurde, hatte ihm geholfen, sich zu einem ausgeglichenen Menschen zu entwickeln.

Wenige Zeitgenossen handeln wie dieser junge Ingenieur. Es kommt heute selten vor, daß jemand, solange es ihm erträglich geht, einen Traum ernst genug nimmt, um für dessen Deutung einen Psychiater oder Psychologen zu konsultieren. Das war nicht immer so. In gewissen Zeiten und Kulturen wurden Träume sehr wichtig genommen. Der Pharao, der zur Zeit des biblischen Josephs im alten Ägypten regierte, hielt seine Träume offenbar für bedeutungsvoll genug, um die Wirtschaftspolitik seines Staates nach ihnen zu richten.

Die beiden amerikanischen Forscher Lewis und Clark erzählen, daß sie während ihrer Forschungsreise durch den amerikanischen Kontinent des Nachts nie recht schlafen konnten. Die indianischen Begleiter sprangen nämlich bei jedem eindrucklichen Traume auf, ergriffen die Trommel und verkündeten ihren Freunden mit viel Lärm, was sie geträumt hatten und diskutierten die Wichtigkeit des Traumes. Diese nächtlichen Palaver machten es den beiden Forschern beinahe unmöglich, zu ihrem Schlaf zu kommen. Auch Homer nahm Träume sehr wichtig. Heißt es doch in der Ilias: «Träume ja kommen vom Zeus her».

**D**ie menschliche Seele drückt sich durch die allerverschiedensten Mittel aus. Nicht allen seelischen Ausdrucksformen wird zu allen Zeiten die gleiche Bedeutung zugemessen. Heute erfreut sich zum Beispiel die Graphologie als Ausdruck der Psyche einer besonderen Anerkennung. Der Traum wird in unserer Gegenwart vernachlässigt, obschon er über den Zustand des Menschen auf viel intimere Art Auskunft gibt als die Handschrift.

Man betrachtet zurzeit die Träume vielfach als bloße Beiprodukte körperlicher Vorgänge. Die Schuld für einen schlechten Traum schiebt man auf einen vollen, mißgestimmten Magen oder ein schlechtes Bett. Viele Leute behaupten sogar, überhaupt nicht zu träumen. In Wirklichkeit träumen beinahe alle Menschen bedeutend häufiger, als sie annehmen, nur haben sie beim Erwachen ihre Träume vergessen. Ein Hinweis auf diesen Sachverhalt ist, daß sogar Menschen, die im Schlaf reden, vermaßen ihre Nächte völlig traumlos zu verbringen.

Während einer psychotherapeutischen Behandlung stellt sich auch bei Patienten, die nie zu träumen glauben, ziemlich bald heraus, wie

falsch ihre Annahme ist, wenn sie sich auch meistens zunächst nur an Fragmente von Träumen erinnern können.

Der Traum entsteht ohne unsere bewußte Kontrolle, und es ist deshalb leicht einzusehen, daß er unsere tiefsten seelischen Schichten widerspiegelt. Doch auch wenn dies zugestanden wird, bleibt doch die Frage offen, wie denn ein Laie seine Träume auswerten könne. Selbst wenn er weiß, daß diese ihm Wichtiges zu sagen haben, versteht er nichts mit ihnen anzufangen, weil sie ja meistens außerordentlich wirr und scheinbar völlig unsinnig sind.

Der Traum spricht zu uns in Symbolen, deren Sinn nicht ohne weiteres zugänglich ist. Natürlich wäre es einfach und bequem, wenn jedes Traumbild, gleichgültig bei wem und in welchem Zusammenhang es vorkommt, einen ganz bestimmten, eindeutigen Sinn hätte. Man müßte sich dann nur noch die Bedeutung der einzelnen Symbole einprägen, und schon wäre man in der Lage, jeden Traum zu verstehen.

Wohl gibt es Traumsymbole, die immer wieder auftauchen und die sehr oft dasselbe sagen wollen. Praktisch ist es aber so, daß ein Traum nur im Zusammenhang mit dem Menschen, der ihn träumt, verstanden werden kann, und daß die genaue Auslegung eines Traumes ohne längeres Studium dieses Forschungsgebietes kaum möglich ist. Dennoch vermag auch ein psychologisch ungeschulter Laie etwas mit seinen Träumen anzufangen.

**E**ine junge Frau meines Bekanntenkreises erzählte mir, daß sie in letzter Zeit sehr lebhaft und immer wieder dasselbe träume. Sie sehe sich dann jeweilen wieder in die Universitätsjahre zurückversetzt, werde von ihren ehemaligen Verehrern ausgeführt und empfinde darüber eine überbordende Freude. Das, sagte sie, berühre sie besonders merkwürdig, weil sie doch seit Jahren nie mehr an diese Männer gedacht habe. Es sei ihr unvorstellbar, weshalb nun ihre Jugendfreunde sie immer wieder des Nachts umschwärmen sollten. Sie bat mich ihr zu sagen, was ich von diesen ihren Träumen halte.

Da es mir unangebracht schien, mit meiner Bekannten eingehend über ihre persönlichen Belange zu sprechen, regte ich sie an, selber über die Bedeutung ihrer Träume nachzudenken.

Als ich nach einem halben Jahr die junge Frau wieder traf, eröffnete sie mir, sie habe meinen Rat beherzigt und über ihre Träume nachgedacht. Das habe große Folgen gezeitigt. In den ersten Jahren nach ihrer Heirat sei es schwierig gewesen, ein reges gesellschaftliches Leben zu führen. Sie habe deshalb versucht, sich einzureden, das geborene Hausmütterchen zu sein. Scheinbar mit Erfolg. Aber eben nur scheinbar, denn ständig habe eine schwebende, ihr unerklärliche, langsam zunehmende Unzufriedenheit an ihr gezehrt. Nun sei es ihr bewußt geworden, daß ihre Annahme, Kinder und Haushalt füllten sie ganz aus, auf einem Irrtum beruhte. Sie habe sich im Verborgenen immer danach gesehnt, auch außerhalb der Familie geachtet und verehrt zu werden. Nach einer ausgiebigen Besprechung mit ihrem Mann über die neue Erkenntnis, und durch gegenseitigen guten Willen sei es dann möglich geworden, ihr gesellschaftliches Leben etwas lebhafter zu gestalten.

Die junge Frau fühlt sich seither als beliebte und bewunderte Gastgeberin zufriedener und wird im Traum nicht mehr von ihren ehemaligen Verehrern umschwärmt.

In dem dargestellten Fall handelt es sich nicht um eine Traum-«Deutung». Meine Bekannte hatte ihre Träume lediglich wichtig genommen und ihre Gedanken um die Traumbilder schweifen lassen. Dadurch war sie zu Einsichten über sich selbst gekommen, auf die sie sonst noch lang hätte warten müssen.

Ich will nun keineswegs behaupten, jeder Traum sei derart bedeutsam, daß es sich lohne, an ihm herumzustudieren. Das Unbewußte, dem unsere Träume entsteigen, ist in

gewisser Hinsicht sehr fair. Träume, die für den Träumer wirklich wichtig sind, wiederholen sich meistens, oder sind von einer so besonders großen Eindrücklichkeit, daß sie der Träumer nur mit Mühe vergessen kann. Solche Träume sollen wichtig genommen werden. Nur muß vermieden werden, in ihnen genaue Hinweise für das richtige Verhalten in allen Lebenslagen finden zu wollen.

Ein junger Mann überlegte sich, ob er seiner Freundin einen Heiratsantrag machen sollte. Er fühlte sich nicht ganz sicher und wollte die Frage noch einmal überprüfen. Nach diesem Entschluß träumte er, er sei bereits verheiratet – und erwachte voller Angst. Das bedeutete nun nicht, daß der junge Mann auf den Heiratsantrag verzichten sollte. Hingegen legte dieser den Traum mit Recht als Mahnung aus, die Frage noch einmal genau zu ergründen. Seine Gefühle der Ehe gegenüber waren offenbar allzu zwiespältig. Natürlich wäre ein Fachmann erforderlich gewesen, um, zusammen mit dem Träumer, auf Grund des erzählten Traumes dessen wirkliche Bereitschaft zur Ehe abzuschätzen. Der junge Mann war aber auch ohne Hilfe in der Lage, aus Stimmung und Inhalt des Traumes die Probleme, die seine Heiratsabsicht aufwarfen, als vorläufig ungelöst zu erkennen.

Eine Frau, die des öfteren von der Untreue ihres Mannes träumt, wäre falsch beraten, wenn sie diesen verdächtigen und ihm nachspionieren würde. Sie wird aber gut daran tun, der Beziehung zu ihrem Ehepartner vermehrte Aufmerksamkeit zu schenken. Die Untreue ihres Mannes im Traum könnte jedoch auch der symbolische Ausdruck für eine Störung ihres Seelenlebens sein, die durch eine Vernachlässi-

## Schweizerische Anekdote

*Die drei jungen Deutschschweizerinnen, die ihr Welschlandjahr absolvierten, trafen sich am Sonntagnachmittag oberhalb Lausanne. Fröhlich schlenderten sie durch die herrliche Landschaft. Plötzlich schluchzte eines der drei auf. «Was häsch, woo fäält's?» – «Ich – han – Häwwee – nach – öisem – Vee. Lueg deet.» Und was sahen die Kameradinnen? Einen Kuhdreck! Das Mädchen schrieb daraufhin heim: «Ich habe kein Heimweh nach den Leuten, aber nach unserem Vieh.» Die Anekdote entspricht der Tatsache, das Mädchen ist eine letztjährige Konfirmandin meines Mannes.*

\*\*\*

gung der männlichen Seiten ihres Wesens verursacht wird.

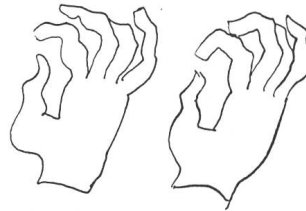
**S**elbstverständlich gibt es viele Träume, die, obschon sie sich wiederholen und sehr eindrucklich sind, trotz allem Nachdenken keine deutlichen Anregungen zur Selbsterkenntnis und zur seelischen Weiterentwicklung geben; sie bleiben dem Laien unverständlich. Daneben gibt es aber auch Träume, deren Symbole verblüffend durchsichtig sind und uns mehr als nur Hinweise darauf bieten, in welcher Richtung wir unsere Gedanken und Fantasien lenken sollen.

Eine Französin, die seit Jahrzehnten in der Schweiz wohnte, sah sich im Traume regelmäßig in französische Landschaften versetzt. Aus diesem Umstand schloß die Träumerin richtig, daß sie offenbar in der Schweiz immer noch nicht recht Fuß gefaßt hatte und das Problem der Assimilierung für sie ungelöst war. Oft gibt uns der geographische Hintergrund eines Traumes deutliche Aufschlüsse darüber, wo sich der Träumer wirklich zu Hause fühlt. Ähnlich verhält es sich mit der Zeit oder dem Lebensalter, in dem sich der Träumer mit Vorliebe bewegt. Erwachsene, die sich im Traume immer wieder in die Schule oder andere kindliche Situationen zurückversetzt erleben, haben mit Bestimmtheit gewisse Schwierigkeiten sich mit der Tatsache abzufinden, daß sie nun eben keine Kinder mehr sind.

**A**uch Kinderträume sind meistens recht deutlich und können wenigstens teilweise mühelos verstanden werden. Wenn ein sechsjähriger Knabe immer wieder von Hexen träumt, so fällt es nicht allzu schwer, zu erraten, daß er nun offenbar in einer Entwicklungsphase steht, in der er sich mit den bedrohlichen und beängstigenden Aspekten der Mutter auseinandersetzt. Solche Hexenträume bedeuten natürlich keineswegs, daß die Mutter eine böse Frau sei, wohl aber, daß gewisse Seiten der Mutter und des Weiblich-Mütterlichen an sich auf den Knaben unheimlich wirken. Oder wenn ein kleines Mädchen von reißenden Löwen träumt, so liegt die Deutung nahe, daß es vielleicht den Vater als bedrohend erlebt. Solche Hexenträume und Träume von reißenden Tieren brauchen die Eltern nicht zu

## Schweizerdeutsches Bilderrätsel (7)

VON K. WEGMANN



### Goldene Regel für den Anfänger

Wenn die gleiche Figur in mehr als einem Exemplar gezeichnet ist, spielt die Zahl oft gar keine Rolle, sondern das bedeutet, dass die Mehrzahlbildung zu verwenden ist. Stehen Buchstaben dazwischen, so sollen diese in die Wortmitte eingesetzt werden. Oft treten Buchstaben selbständig und aktiv in Erscheinung. Meistens sind sie dann vermenschlicht und üben eine Tätigkeit aus. Man behandle sie wie Personen. Zum Beispiel: «A trinkt Wii.»

Auflösung Seite 74

erschrecken, aber sie sollten von ihnen als Mahnung ernst genommen werden, daß für die Kinder schwere Auseinandersetzungen begonnen haben, während welchen diese besonders viel Verständnis und Liebe brauchen.

Auch die kompensierende Funktion des Traumes ist gelegentlich recht durchsichtig. Wenn ein Mann, der allen Leuten betont freundlich begegnet, dessen Gutmütigkeit allgemein geschätzt wird und der sich selber für einen besonders gütigen Charakter hält, in seinen Träumen häufig Menschen niederschlägt und Tiere schlachtet, so ist die Annahme berechtigt, daß dieser gutmütig erscheinende Mann vielleicht doch nicht ganz so friedliebend sei, wie er von sich selber und der Umwelt eingeschätzt wird. Sein Unbewußtes will ihn im Traume zwar nicht etwa als Mörder und Totschläger überführen, aber es macht ihn doch darauf aufmerksam, daß auch ihn nicht nur Gefühle der Liebe und Güte bewegen.

**T**räume steigen aus den unbewußten Seelenschichten des Menschen. Diese sind in mancher Hinsicht feinfühler als das Bewußtsein. Daraus versteht sich unschwer, daß das Unbewußte oft auch äußere Geschehnisse richtiger einschätzt als unser Bewußtsein. Wenn gewisse Indianerstämme Nordamerikas ihre Kriegszüge nach den Träumen ihrer Häuptlinge planten und durchführten, so zeigt das, daß sich diese Völker von Weisungen ihrer Träume allzu stark beeinflussen ließen. Wir aber nehmen diese auch in Hinsicht auf äußere, noch vor uns liegende Ereignisse nicht wichtig genug.

Eine junge Frau, die vor einer etwas gewagten Bergtour davon träumt, sie stürze, durch Steinschlag verwundet, von einer Felswand, verzichtet möglicherweise besser auf die geplante Besteigung, oder sie verhalte sich bei dieser doch außerordentlich vorsichtig. Es ist ja völlig nebensächlich, ob man die Ansicht vertrete, daß sich in diesem erschreckenden Traum beinahe hellseherische Fähigkeiten der Frau äußern, oder ob man bloß annehmen will, ihr Unbewußtes warne die Träumende, in ihrer gegenwärtigen Verfassung die Strapazen und Gefahren einer schwierigen Bergtour auf sich zu nehmen. Wichtig ist nur die Einsicht, daß ein solcher Traum ernst genommen werden muß, weil es bei seiner achtlosen Beiseiteschiebung möglicherweise auf der beabsichtigten

Bergtour wirklich zu einer Katastrophe kommen könnte.

**S**ehr viele Menschen kennen die Erscheinung der Tagträume, das heißt sie ergehen sich im wachen Zustand in Fantasien, die weit von der Wirklichkeit abweichen. Auch diese sind von großer Bedeutsamkeit, allerdings müssen sie anders verstanden werden, als eigentliche Träume. Sie sind weniger symbolisch und leichter als Träume des Schlafes zu durchschauen.

Ich betreute einen Patienten, der glücklich verheiratet war, sich jedoch während des Tages öfters in Fantasien erging, daß seine Frau und seine Kinder durch einen Autounfall um das Leben gekommen seien, worauf ein großes Begräbnis stattfinde, bei dem er tieferschüttert, mit Tränen in den Augen, aber mit gefaßter Miene das Beileid der Bekannten und Verwandten entgegennehme. Ein solcher Tagtraum ist als eine Wunschfantasie aufzufassen, und der Mann, der dem eben genannten Tagtraum nachhing, zeigte damit, daß er, ohne es zu wissen, seiner Familie gegenüber sehr zwiespältige Gefühle hegte. Er tat gut daran, diese Fantasien ernst zu nehmen und das Verhältnis zu seiner Frau und seinen Kindern einer gründlichen Prüfung zu unterziehen.

**T**räume sind selbst für Fachleute schwer zu verstehen, und auch diese widersprechen sich gelegentlich in den Einzelheiten ihrer Auslegung. Das hat allerdings seinen Grund meistens nicht darin, daß der eine im Recht und der andere im Unrecht ist. Die Erklärung liegt vielmehr in der außerordentlichen Vielschichtigkeit der Träume, die oft nicht nur eine, sondern Dutzende von Botschaften bringen. Ein Traum läßt sich in dieser Hinsicht mit einer Zwiebel vergleichen, die auch immer wieder neue Schichten zeigt. Für den Laien kann es sich nur darum handeln, den Traum zuerst einmal ernstlich zu beachten, auf ihn zu horchen und in aller Bescheidenheit zu fragen, was ihm dieser sagen will. Unser Unbewußtes spricht zu uns durch die Träume in oft kaum verständlichen Bildern. Wenn wir uns aber die Mühe nehmen, uns in diese zu vertiefen, dann mag es uns gelingen, sie zu enträtseln. Erst die Bereitschaft, auch mit unseren unbewußten Seiten vertraut zu werden, setzt uns in den Stand, uns als Menschen voll zu entfalten.