

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 72 (1994)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Medizin ; Traumdeutung  
**Autor:** Kohler, Peter / Wirz, Felix  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721541>

### **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:** 03.02.2026

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

## Medizin

### Abnormaler Schlaf

*Ich habe seit etwa drei Monaten einen abnormalen Schlaf bei Tag: Wie eine Schwäche kommt plötzlich der Schlaf über mich, so dass ich mich niederlegen muss. Ich bin 80 Jahre alt, wohne seit kurzem auf etwa 1800 m Höhe und nehme jeden Morgen eine Herztablette. Der Blutdruck war vor meinem Wohnortwechsel in Ordnung.*

Es ist nicht leicht, sich aufgrund Ihrer kurzen Ausführungen eine klare Meinung zu bilden und daraus die entsprechenden Empfehlungen abzuleiten. Fällt die verstärkte Ermüdbarkeit und das damit verbundene Schlafbedürfnis tagsüber zeitlich mit dem Ortswechsel auf 1800 m ü.M. zusammen, denke ich in erster Linie an eine Anpassungsstörung an die ungewohnte Höhe. Diese Erfahrung wird auch von vielen jüngeren Leuten geteilt und hat unter anderem mit der Sauerstoffverdünnung in den Bergen zu tun. Diese führt anfänglich zu einer Verminderung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Bei einem längeren Höhengaufenthalt werden aber zusätzlich rote Blutkörperchen gebildet, die mehr Sauerstoff zu den Körperzellen transportieren können und damit die Leistungsfähigkeit verbessern. Lassen Sie auf jeden Fall nochmals Ihr Blut kontrollieren, denn ein vorbestehender Mangel wirkt sich in dieser Situation doppelt nachteilig aus.

Dr. med. Peter Kohler

## Traumdeutung

### Eine Traumtrilogie

**1. Traum:** *Ich fand einen «Mercedes» ohne Besitzer, liess ihn aber am Strassenrand stehen und benützte ihn nicht. Eines Tages wollte ich mit ihm fahren, er war auffallend gepflegt und sehr sauber. Der Tachometer zeigte 91 000 km. Einer meiner Bekannten sagte mir im Traum, er hätte denselben Wagen gehabt und wäre damit über 130 000 km gefahren, ohne dass das Fahrzeug hätte repariert werden müssen.*

Der Träumer, Herr W., besitzt selber kein Auto, der Traum ist demnach keine etwas abgeänderte Reportage aus seinem Alltag. Was bedeutet der Besitz eines Autos? Das Auto ist eine Energiemaschine, mit welcher man nach Belieben grosse und kleine Distanzen mit Leichtigkeit überwinden kann. Es ist Symbol einer konzentrierten Energie, hier im besonderen einer zuverlässigen Energiequelle. Der Kilometerzähler zeigt zwar bereits einen Stand von 91 000 km, aber ein kompetenter Mann sagt, dass der Wagen ohne Reparaturen bis 130 000 km gefahren werden kann. Herr W. ist 72 Jahre alt, es geht ihm gut, er betreut verschiedene ältere Menschen. Aus seinem Innern, dem «Unbewussten», wird auf eine noch beträchtliche Energiereserve in ihm hingewiesen. Auf eine solch deutliche Meldung aus der Tiefe der Persönlichkeit kann man sich verlassen. Voraussetzung ist allerdings, dass das Energieangebot

sinngemäss genutzt wird. Darauf weist die Fortsetzung des Traums hin:

*Immer, wenn ich mit diesem Fahrzeug fuhr, hatte ich Mühe, das Steuerrad zu erreichen, insbesondere deshalb, weil ich angegurtet war. Solange der Weg geradeaus ging, hatte ich wenig Probleme. Wollte ich nach rechts abbiegen, konnte ich den Blinker nicht erreichen, meine Arme waren zu kurz, oder das Auto war zu gross für mich. Das Fahren war überhaupt sehr anstrengend, und ich fühlte mich gar nicht wohl.*

Wenn Herr W. im Leben geradeaus geht, kommt er gut voran, den Blinker nach rechts zu betätigen, gelingt ihm nicht. Es hindern ihn seine zu kurzen Arme. Hände und Arme brauchen wir z.B. zum Werken, um etwas zu gestalten. Er müsste seine diesbezüglichen Fähigkeiten entwickeln, um mit seiner konzentrierten Energie weiterzukommen, und noch andere unbekannte Wege beschreiten. Es ist etwas zu ändern. Was, verrät dieser Traum noch nicht.

**2. Traum:** *Ich sehe mich ein Bild mit Wasserfarben malen, eine Waldpartie mit aussen locker gruppierten, gegen innen dichter stehenden Bäumen. Genau in der Mitte strahlt die helle Sonne durch die Baumücken. Dieses Bild will ich auf eine Türe von meinem Büro übertragen und nehme wahrscheinlich die Tür von meinem Büro mit in den Malkurs. Während ich fleissig und erfolgreich*

arbeite, bemerke ich, dass mir ein Pinsel abhanden gekommen ist. Ich fange an, meine Utensilien zu untersuchen, und muss in der Folge feststellen, dass mir nicht nur einer, sondern viele Pinsel entwendet worden sind, Pinsel, die zur Vollendung des Türbildes unerlässlich gewesen wären. Zuerst ärgere ich mich, dann gerate ich in eine Art von Verzweiflung oder Panik und erwache. (Siehe auch Bild in der «Zeitlupe» 6/93, auf Seite 70.)

Der Wald bedeutet für Herrn W. etwas Geheimnisvolles, Faszinierendes. Als Kind stellte er sich in seiner Fantasie Zwerge und Elfen darin vor. Auch jetzt kommen ihm solche Erinnerungen, wenn er in einem Wald spaziert. Der Wald ist auch Ausdruck für ein grosses, natürliches, nicht in allem übersehbares Wachstum und Leben. Er ist deshalb auch ein Symbol für den grossen Bereich des «Unbewussten» in uns. In der Mitte des Bildes strahlt eine helle Sonne, sie spendet Wärme und Licht, d.h. Gefühlswärme und Erkenntnis. Herr W. betont, dass er seit seiner Jugend einen starken Drang nach Wissen, nach mehr Einsichten hat. Das Licht erscheint im Traum genau in der Mitte. Er braucht also weder links noch rechts abzubiegen, sondern kann seinen Weg geradeaus gehen. Er kann die Kraft des Unbewussten auf sich wirken lassen, und es wird sich etwas Neues einstellen.

Dieses eindrückliche Bild will er auf die Türe seines Arbeitszimmers malen, also in sein Alltagsleben umsetzen. Das gelingt ihm anfänglich, doch dann fehlen ihm die Pinsel zur Vollendung, und er erwacht in Panik. Der Beginn zur

Neugestaltung – mit breiten und feinen Pinselstrichen neue Farben ins Leben zu bringen – ist in Angriff genommen, doch dann entfallen ihm die Werkzeuge. Da diese grossen, noch brachliegenden Energien zur Entwicklung drängen, im Moment noch nicht sinnvoll eingesetzt werden können, schiessen sie unkontrolliert in falscher Richtung und führen im Traum zu Angst und Panik.

Nicht selten erleben wir in der Praxis solche Reaktionen: Patienten leiden unter Angstzuständen – zum Teil mit körperlichen Störungen – und können sich diese nicht erklären. Es handelt sich dabei um gleiche Mechanismen, nämlich um Stauungen von Kräften, die zur Verwirklichung drängen.

Herr W. fand, dass diese Symboldarstellung für ihn zutreffe. Der Kreis seiner alten Freunde, von denen verschiedene gestorben sind oder in Altersheimen leben, hat sich verändert und seine Beziehungen sind eingeschränkt. Er würde gerne mehr arbeiten und Neues erfahren, aber er sehe den Weg noch nicht.

Der zweite Traum zeigt Herrn W. das mögliche Vorgehen. Aus den überreichen Möglichkeiten des natürlich gewachsenen Waldes, das heisst seiner eigenen inneren unbewussten Natur, wird diese Neuentwicklung kommen.

**3. Traum:** *In der Luft sehe ich viele Vögel und andere fliegende Gestalten. Mit einem besonderen Gestell kann ich auch fliegen und finde es unbeschreiblich schön. Doch dann ziehen mich meine schweren Schuhe nach unten auf die Erde und ich komme nicht wieder hoch.*

Nicht nur mit einem schnellen Wagen geradeaus fahren, sondern auch mit einem besonderen Gestell kann sich Herr W. vom Boden ab und zu den Vögeln und den anderen fliegenden Gestalten emporheben. Das unbeschreiblich schöne Gefühl dauert nur kurz. Dann wird er durch das Gewicht seiner Schuhe, mit denen man auf festem Boden kräftig ausschreiten kann, wieder auf den Erdboden heruntergezogen.

Dieser Traum zeigt, wie es für Herrn W. weitergehen soll: Nach dem ersten Traum versuchte er durch das Studium von intellektuellen Büchern eine Lösung seiner Probleme zu finden. Im zweiten und im dritten Traum wird klar gezeigt, dass er sich nicht in die Luft erheben soll, sondern mit seinem kräftigen Schuhwerk direkt auf der Erde weiterkommen kann. Gleichzeitig soll er auf seine inneren Fantasien achten und sie später als neue Ideen oder neue Unternehmungen in seinem Leben verwirklichen oder künstlerisch durch Malen darstellen.

Diese drei Träume waren für Herrn W. und anfangs auch für den Interpreten voller ungelöster Probleme. Durch gemeinsames Überlegen gelangten wir zu einer Neubeurteilung der aktuellen Situation und zum Erkennen eines Weges.

Besonders im Alter ist aufgrund der in früheren Jahren gesammelten Erfahrungen ein Hinhören auf die Meldungen des Unbewussten, auf die Träume, ein Überdenken und Erwägen dieser Mitteilungen sehr wertvoll. So können sich neue Möglichkeiten und neue Zielsetzungen ergeben.

Dr. med. Felix Wirz