

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 79 (2001)  
**Heft:** 11

**Artikel:** "Ich hatte einen Traum..."  
**Autor:** Kippe, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725509>

### **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:** 12.01.2026

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





# «Ich hatte einen Traum...»

*Jede Nacht verbringt der schlafende Mensch bis zu zwei Stunden in der Traumwelt. Was wir dort erfahren, können wir für unser Alltagsleben nutzbar machen. «Wir müssen den Traum nur wörtlich nehmen», sagt der Zürcher Psychologe und Traumfachmann Balthasar Kübler.*

**VON ESTHER KIPPE**

Ihre Stimme ist hell, und ein leiser holländischer Akzent verrät ihre Herkunft. Annie S.\* erzählt ihren Traum: «Ich bin in Zürich im Tram und fahre zum Brockenhaus. Doch plötzlich sitze ich in Holland mit meiner Schwester im Zug von Nijmegen nach Arnhem. Mir gegenüber sitzt meine einjährige Enkelin Jenny. Dass der Zug gar nicht zum Brockenhaus fährt, merke ich erst, nachdem er abgefahren ist. Ich schlage meiner Schwester vor, beim nächsten Halt auszusteigen und zurückzufahren.

Doch das gelingt mir nicht, denn beim Versuch aufzustehen, versperrt mir

mein Gepäck den Platz, und ich muss meiner Enkelin auch noch das Wolljäcklein anziehen. Dabei verheddere ich mich mit meinem Fingerring in der Wolle. Ich rufe «warte!», aber meine Schwester hört mich nicht. Sie ist schon draussen. Doch die kleine Jenny sitzt zufrieden da. Plötzlich sehe ich, dass sie ein ganz altes Gesicht hat. Ich denke: So wird sie aussehen, wenn sie eine alte Frau ist.

Jetzt taucht der nächste Bahnhof auf. Diesmal kriege ich Jennys Arme nicht ins Wolljäckchen, sodass wir wieder nicht aussteigen können. Später kommt der Kondukteur. Ich bitte ihn, die Bahn doch einmal etwas länger halten zu lassen, was der Mann aber ablehnt. Ausserdem

muss ich nachzahlen, weil ich im falschen Zug bin. Wir schaffen es wieder nicht auszusteigen. Doch plötzlich weiss ich ganz sicher: Die nächste Station ist Arnhem und ich werde aussteigen. Jetzt bin ich bereit.»

## **Antwort auf eine Lebensfrage**

Fünf Frauen und ein Mann haben es sich auf dem Fussboden in der Praxis des Zürcher Psychologen Balthasar Kübler bequem gemacht. Einmal in der Woche kommen sie für anderthalb Stunden zusammen, um im gemeinsamen Gespräch unter kundiger Leitung den Sinn ihrer Träume zu entschlüsseln. «Du bist also wieder einmal unterwegs», sagt jemand,





BILDER MARTINA ISSLER

nachdem Annie S. ihren Traum geschildert hat. Innerhalb weniger Monate hatte die aus Holland stammende Frau fünfmal geträumt, mit öffentlichen Verkehrsmitteln irgendwohin zu fahren.

Behutsam fangen die Teilnehmerinnen der Traumgruppe an, Fragen zu stellen, auf besondere Ereignisse in Annies Traum einzugehen und die Bedeutung der Figuren genauer unter die Lupe zu nehmen: «Was bedeutet deine Schwester für dich, ist sie schon ausgestiegen aus deinem Leben?» – «Mir hat Eindruck gemacht, dass das Kind plötzlich ein altes Gesicht hat – es ist jung und alt zugleich.» – «Warum weisst du so genau, dass du nächstes Mal das Aussteigen schaffst?»

Annie S. prüft die Fragen und Denkanstösse, überlegt, verwirft sie oder nimmt die Anregungen auf und beginnt, Zusammenhänge zu ihrer aktuellen Lebenssituation herzustellen. Vor über dreissig Jahren war sie ihrem Mann, einem Schweizer, hierher gefolgt, hatte mit ihm eine Familie gegründet und sich hier beruflich etabliert. Heute ist Annie S. geschieden und lebt allein. Ihre erwachsene Tochter, obwohl hier aufgewachsen, lebt mit Mann und Töchterchen Jenny in Annies Heimat, in Holland. Der Sohn ist vor kurzem mit Frau und Kindern nach Kanada ausgewandert. Das macht Annie

S. zu schaffen. Seit etlicher Zeit quält sie sich mit den Gedanken: «Was hält mich noch in der Schweiz, wenn ich in ein paar Jahren pensioniert bin? Wo soll ich im Alter leben?»

Nach dem Gespräch in der Traumgruppe ist Annie S. der Antwort etwas näher gekommen: «Durch den Traum wurde mir klar, dass ich mir ernsthaft überlegen sollte, nach Holland zurückzukehren.» Ihre in Nijmegen lebende Schwester habe zwar kürzlich zum zweiten Mal geheiratet, dadurch habe sich auch die Beziehung zu ihr verändert. «Aber ich konnte sie gut 'aussteigen' lassen. Und das zufriedene Kind mit dem alten Gesicht, das sind Teile von mir. Ich weiss jetzt, dass Holland für mich eine Möglichkeit ist.»

### Traumdeutung für jedermann

Was bis vor wenigen Jahrzehnten noch den Tiefenpsychologen und deren Klientel vorbehalten war, ist heute praktisch Allgemeingut: Wer seine Träume erforschen und ihren Sinn erkennen möchte, findet in den Programmen privater wie staatlicher oder kirchlicher Erwachsenenbildungseinrichtungen und zunehmend auch im Internet Traumworkshop- und -seminarangebote, die jedermann zugänglich sind. Jahr für Jahr erscheinen auf dem Büchermarkt neue populärwis-

senschaftliche Werke, die dem interessierten Laien das Phänomen Traum näher bringen wollen.

Am Anfang dieser Entwicklung stand das 1899 erstmals erschienene Werk «Die Traumdeutung» des Wiener Neurologen und Begründers der Psychoanalyse Sigmund Freud. Das Werk, das in der ersten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts fast ausschliesslich von Fachleuten gelesen wurde, stiess mit der Verbreitung der Psychoanalyse in den Sechzigerjahren auf zunehmendes Interesse.

«Der Traum ist der Königsweg zum Unbewussten», hatte Freud verkündet. In den Träumen seiner Patientinnen und Patienten sah er die symbolisch verschlüsselte Erfüllung unbewusster, meist unterdrückter, häufig sexueller Wünsche, die es mit Hilfe freier Einfallsäusserung bewusst zu machen galt.

Eine wichtige Bedeutung haben die Träume auch in der Analytischen Psychologie des einstigen Freud-Schülers Carl Gustav Jung. Dieser entdeckte im Traum einen Zugangsweg nicht nur zum individuellen, sondern auch zum kollektiven Unbewussten, dem psychischen Erbgut, an dem alle Menschen teilhaben. Die im Traum auftauchenden Gestalten werden als urtümliche (archetypische) Symbole verstanden. Sie verkörpern oft ungelebte Persönlichkeitsanteile des





**Im Traum mit dem Zug unterwegs:** Träume spiegeln unsere Lebensgeschichte, den Alltag und die Fantasie.

Träumenden, die erkannt und verwirklicht werden wollen.

«Alles Unsinn», liessen Anfang der Achtzigerjahre amerikanische Schlaf- und Traumforscher verlauten. Träume seien nichts anderes als Elektrogewitter im Gehirn während bestimmter oberflächlicher Schlafphasen, des so genannten REM-Schlafs, wenn der Schläfer die Augen heftig bewegt (rapid eye movement) und das Hirn besonders aktiv ist. Diese Entladungen im Gehirn hätten lediglich den Zweck, den Kopf vom Tagesmüll zu befreien und für Erholung zu sorgen.

Diese rein physiologische Erklärung des Traumphänomens ist inzwischen durch neuere englische und amerikanische Forschungsergebnisse widerlegt worden.

#### Träume auch im Tiefschlaf

Der Mensch träumt nicht nur in der REM-Phase, sondern kann auch während der Tiefschlafphasen träumen. Wir tun dies jede Nacht während etwa zwei Stunden, egal, ob wir uns am anderen Tag daran erinnern oder nicht. Das entspricht einer jährlichen Gesamttraumzeit von rund

sieben Tagen und Nächten. Und: Menschen, die im Wachleben geistig stark beansprucht oder emotional belastet sind, träumen auch besonders intensiv.

Neuere Untersuchungen von Schlafforschern und Psychologen zeigten zudem, dass Träume immer auf Erfahrungen des Wachlebens beruhen, diese jedoch auf schöpferische Weise umgestalten. Die Träume kommen also nicht aus einer geheimnisvollen Welt, sondern sind Produkte unserer Biografie, unseres alltäglichen Erlebens und unserer Fantasie. Sie können unser Wachbewusstsein an-

#### TIPPS FÜR NEUGIERIGE UND TRAUM-EINSTEIGER

- Die Traumerinnerung kann trainiert werden. Legen Sie neben Ihrem Bett Papier und Stift oder ein Diktiergerät bereit und halten Sie Ihre Träume gleich nach dem Aufwachen fest, auch wenn Sie sich nur noch an Bruchstücke erinnern. Notieren Sie später, was Ihnen zu den Traumszenen einfällt. Gibt es Parallelen zu Ihrem Alltagsleben?
- Tragen Sie auch im Alltag immer einen kleinen Notizblock bei sich, denn tagsüber können sich unversehens Erinnerungslücken zu Ihren Träumen schliessen.
- Suchen Sie ein Gegenüber, mit dem Sie Ihre Traumgedanken austauschen können. Versuchen Sie nicht, Ihre Träume mit Hilfe tiefenpsychologischer Literatur allein zu deuten.
- Wenn Ihnen jemand einen Traum erzählt, bieten Sie der Person Ihre spontanen Einfälle an, aber versuchen Sie nicht, den Traum stellvertretend für jemanden zu deuten. Jeder ist sein eigener Traumexperte.
- Falls Sie an einer Traumgruppe oder an einem Traumseminar teilnehmen möchten, fragen Sie vorher bei der Leitung nach, wie in der Gruppe gearbeitet wird und wie gross die Gruppe ist. Je grösser die Gruppe, desto seltener kommt der Einzelne mit seinen Träumen zum Zug.
- Sollte Sie ein Traum stark beunruhigen oder belasten, scheuen Sie sich nicht, eine Fachperson (Psychologin/Psychologe) zu Rate zu ziehen.

**Einstiegsliteratur** (Den Bestelltalon finden Sie auf Seite 68.)

Michael Schredl, **Hör auf Deine Träume**, Midena Verlag, 152 S., Fr. 19.–

Ann Faraday, **Deine Träume – Schlüssel zur Selbsterkenntnis**, Fischer Taschenbuch, 310 S., Fr. 14.10

ki





BILDER MARTINA ISSLER

regen und als Lebenshilfe auch genutzt werden.

«Beim Versuch, ihre Träume zu deuten, greifen viele meiner Gruppen- und Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer oft mehr auf psychologische Theorien zurück als ich selbst», stellt Balthasar Kübler fest. Seit siebzehn Jahren leitet der promovierte Germanist und Psychologe Traumseminare an der Volkshochschule Zürich und in seiner privaten Praxis. Im Laufe seiner langjährigen Erfahrung sei er immer mehr von den tiefenpsychologischen Traumtheorien und der Symbolik Freuds und Jungs abgekommen, denn jeder Traum folge eigenen Gesetzen und habe eine eigene Sprache.

Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer seiner Seminare hätten auch die Neigung, ihre Träume stets «subjektstufig» zu betrachten. Bei dieser der Jungschen Traumanalyse entstammenden Deutungsart werden alle Traumelemente als Teile der eigenen Persönlichkeit aufgefasst. Gebe man da gelegentlich nicht Gegensteuer, so Balthasar Kübler, führe dies zu allzu schweren und oft schuldbeladenen Traumauslegungen.

#### Der alte Mann und das Meer

«Mit 74 Jahren träumte mein Vater einmal, er stehe an einem Strand und sehe draussen auf dem Meer ein grosses Schiff vorbeifahren mit vielen Menschen drauf. Vom Schiff aus wurde ein alter Mann ausgesetzt, der dann mit einem kleinen Segelschiff allein weiterfuhr. Im Traum wandte sich mein Vater ab und ging in eine Hafenkneipe. Nach diesem Traum war

mein Vater überzeugt, dass er mit dem alten Mann identisch sei und bald sterben müsse. Ich wies ihn darauf hin, dass er im Traum ja als Beobachter am Ufer stehe, gesund sei und später noch in die Kneipe gehe. Er sei gar nicht betroffen. Der Traum wolle ihm wahrscheinlich sagen, in seinem Alter sei es an der Zeit, sich gelegentlich mit dem Thema Sterben auseinander zu setzen. Heute ist mein Vater 92.»

Wie einem schwierigen literarischen Text, einem Bühnenstück oder einem verschlüsselten Gedicht, das er verstehen will, so nähert sich der ehemalige Sprachwissenschaftler Balthasar Kübler heute den Träumen. Nicht nach dem symbolischen Gehalt forscht er, sondern nach dem konkreten Traumgeschehen.

#### Den Traum wörtlich nehmen

Wie sind die Ereignisse genau abgelaufen? Wie haben die Dinge ausgesehen? Was haben die Traumgestalten gesagt, gedacht, getan? Warum haben sie so gehandelt? «Und wenn jemand von Würmern träumt, kümmere ich mich nicht um die symbolische Bedeutung des Wurms, sondern frage, wo in seinem Leben der Wurm drin sei.»

Psychologische Vorkenntnisse sind denn auch für das Mitmachen in einer Traumgruppe nicht Voraussetzung. Wichtig jedoch ist die Bereitschaft, einander zuzuhören und auf den jeweiligen Traumerzähler einzugehen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer machen der Person, die ihren Traum auslegt, Betrachtungsangebote. Der Erzähler oder

die Erzählerin kann diese annehmen oder ablehnen und schliesslich aus dem Traum Schlüsse für seine oder ihre Alltagswelt ziehen. Balthasar Kübler: «Die Lösungen und Entwicklungsmöglichkeiten, nach denen jemand sucht, sind fast immer in der Traumhandlung selber enthalten. Man muss den Traum nur wörtlich nehmen.» ■

\*Name geändert

#### NEUE UMFRAGE

Liebe Leserin, lieber Leser  
Welche Erfahrungen machen Sie mit Ihren Träumen? Erinnern Sie sich am Morgen noch daran, was Sie in der Nacht geträumt haben? Sprechen Sie mit jemandem darüber oder schreiben Sie den Traum auf?

Haben Sie schon Bücher gelesen zu diesem Thema? Nehmen Sie vielleicht sogar an einer Traumgruppe teil? Hatten Sie auch schon Träume, von denen Sie glauben, sie seien besonders bedeutungsvoll gewesen für Ihr Leben?

Bitte schreiben Sie uns und senden Sie Ihre Zuschrift an:  
Redaktion Zeitlupe, Umfrage  
Postfach 642, 8027 Zürich.  
Jede veröffentlichte Antwort wird mit 20 Franken belohnt. Einsendeschluss ist der 14. November 2001.