

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 12

Artikel: "Träume können trösten und beglücken"
Autor: Strauch, Inge
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726023>

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: 11.01.2026

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

«Träume können trösten und beglücken»

Sie haben in einer Studie die Traumwelt älterer Menschen untersucht. In welcher Beziehung unterscheiden sich denn die Träume Älterer von denen Jüngerer? Die Menschen jeden Alters träumen auf der Grundlage ihrer Lebenssituation: Sie träumen von dem, was sie interessiert und was ihnen wichtig ist. Daher unterscheiden sich die Träume Älterer und Jüngerer vor allem inhaltlich. Besonders auffallend ist, dass mehr als die Hälfte der Träume älterer Menschen nah an der Wirklichkeit ausgestaltet sind und nur noch ein kleiner Teil besonders fantastisch ist.

Warum ist das so? Ich denke, dass das mit der Lebenseinstellung zu tun hat: Im Alter sieht man die Welt doch eher so, wie sie tatsächlich ist. Man hat weniger Träume und Fantasien, man wird realistischer. Diese Einstellung spiegelt sich parallel auch in den Träumen.

Wo zeigen sich weitere Unterschiede?

Während in den Träumen von Kindern und jungen Erwachsenen hauptsächlich bekannte und verwandte Personen in einer vertrauten Umgebung vorkommen, ist im Alter jede zweite Traumfigur unbekannt, und drei von vier Träumen finden in einer unbekannten Umgebung statt. Die Frage ist interessant, was diese zunehmende Fremdheit bedeutet: Sie könnte Ausdruck von Isolation und Angst vor dem Alleinsein sein. Sie könnte aber ebenso ein Hinweis auf Gelassenheit und eine gewisse Neugier sein: Man schaut, was noch alles Fremdes auf einen zukommt. Entscheidend ist, welche Gefühle die Träumenden dabei haben.

Welche Rolle spielt die Vergangenheit in den Träumen älterer Menschen? Auch die Träume von Seniorinnen und Senioren sind vornehmlich an der Gegenwart orientiert. In rund jedem vierten Traum tauchen zudem Umgebungen und Personen aus der Vergangenheit auf. Man träumt von Verstorbenen; Frauen träumen von der Zeit, als die Kinder



Prof. Dr. Inge Strauch übernahm

1976 einen Lehrstuhl für Klinische Psychologie an der Universität Zürich. Von 1992 bis 1998 war sie Prorektorin für Forschung und Lehre, von 2003 bis 2007 Präsidentin der Senioren-Universität Zürich.

Ihre Studien befassten sich mit dem Thema Schlaf und Traum. Heute forscht die seit 1999 emeritierte Professorin vor allem über das Traum-Erleben im Alter.

Prof. Dr. Inge Strauch, Berghaldenstrasse 62, 8053 Zürich, Mail strauch@access.uzh.ch

noch jünger waren; Männer träumen von ihrem früheren Berufsleben. Das alles überrascht mich nicht: Auch in ihrem Wachleben denken ältere Menschen häufiger an die Vergangenheit als Jüngere.

Die Wissenschaft ist sich nicht einig, warum und wozu man eigentlich träumt. Was glauben Sie als Forscherin?

Ich fragte einmal Zehnjährige, was sie glaubten, warum man träume. Die schönste Antwort lautete: damit es uns im Schlaf nicht langweilig ist. Diese Antwort gefällt mir. So wie der Körper im Schlaf nur auf eine langsamere Funktionsweise umgeschaltet und nicht etwa abgeschaltet wird, wird auch unsere Psyche auf einer anderen Ebene – auf der Traumebene – aktiv.

Es gibt auch einige Forscher, die sagen, durch die Träume würden Alltagsreste entsorgt und das menschliche Gehirn für die nächsten Aufgaben fit gemacht. Was halten Sie von dieser Theorie? Ein Traum hat einen Ablauf, er enthält ein Geschehen. Die Träumenden sind in der Regel einbezogen, sie handeln, sie denken, sie

fühlen – auch wenn das auf einer völlig verrückten Ebene geschehen kann. Wenn Träume nur Tagesreste entsorgen müssten, dann würde es sich dabei um Fetzen, um Bruchstücke und ein Durcheinander von sinnlos aufeinanderfolgenden Eindrücken des Tages handeln. Deshalb halte ich diese Aufräum-These nicht für besonders überzeugend.

Wie kann man sein Traumleben als Unterstützung im Alltag nutzen? Ich bin überzeugt, dass Träume eine Bereicherung für den Alltag sein können – allerdings nur, wenn man ihnen gegenüber aufgeschlossen ist. Wer in der Nacht von einer grossen Reise träumt, könnte sich zum Beispiel fragen: Fühle ich mich eingeeengt? Möchte ich alles hinter mir lassen? Brauche ich eine Auszeit? Aber vielleicht freue ich mich ja auch ganz einfach auf die nächsten Ferien... Träume können trösten und beglücken. Sie können aber auch Anregung geben, über etwas nachzudenken, und helfen, den Alltag ein bisschen differenzierter zu betrachten.

Wann braucht jemand psychologische Hilfe?

Wenn Alpträume immer wieder kommen und mit so grosser Angst verbunden sind, dass man darüber aufwacht – das kann zum Beispiel nach einem traumatischen Ereignis passieren. Ein gelegentlicher Angsttraum hingegen gehört zum Alltag.

Welches Fazit ziehen Sie zum Schluss?

Ältere Menschen haben aufgrund ihres längeren Lebens einen grösseren Erfahrungsschatz, der sich in ihren Träumen widerspiegelt. Ich staune über die Vielfalt und den Reichtum, der in den Träumen alter Menschen zum Vorschein kommt – und ich würde mich freuen, wenn mir Seniorinnen und Senioren für meine weiteren Studien einen gerade erinnerten Traum zuschicken würden. Das ergänzende kurze Befragungsblatt kann per Post oder Mail an meiner obenstehenden Adresse bezogen werden.