

Traum oder Realität? Wenn Schulprüfungen uns auch im Schlaf nachjagen

Warum träumen viele Erwachsene von Schulprüfungen? Traumforscher erklären, wie aktuelle Emotionen vergangene Erlebnisse beeinflussen.

Köln/Mannheim – Jeder, der je die Schulbank gedrückt hat, kennt das Gefühl: Eine Schulglocke läutet, die Tür öffnet sich, und plötzlich überkommt einen ein mulmiges Gefühl. Die Frage nach dem Grund ist oft klar: eine bevorstehende Mathearbeit, während man sich um die Vorbereitung Sorge macht. Doch warum haben nicht nur Schüler, sondern auch viele Erwachsene, die die Schulzeit längst hinter sich gelassen haben, solche Träume?

Die Psychologie hinter Schulträumen

Um das Phänomen besser zu verstehen, lohnt sich ein Blick in die Forschung. Michael Schredl, ein anerkannter Traumforscher am Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim, erklärt: „In Träumen werden gegenwärtige Emotionen mit Erlebnissen aus der Vergangenheit verbunden.“ Die Schule ist dabei nicht nur ein physischer Ort, sondern eine Leitidee, auf der aktuelle Lebensgefühle reflektiert werden.

Ein universelles Gefühl

Schredl beschreibt das Grundmuster der Prüfungsträume als das Verlangen, von anderen bewertet zu werden. Ob im Klassenraum oder im Berufsleben – überall müssen wir uns

beweisen. „Es ist das Gefühl, dass beobachtet wird, was man leistet“, so Schredl. Dieses Gefühl, das viele Menschen in unterschiedlichem Alter erleben, zeigt sich auch in den modernen Herausforderungen des Arbeitslebens. Ehemalige Musterschüler, die gut vorbereitet waren, könnten im Traumszenario Vokabeln vergessen oder ahnungslos in einem Test sitzen, weil der Druck von heute den von früher aufgreift.

Die Bedeutung von Emotionen

Der Wissenschaftsautor Stefan Klein, der in seinem Buch „Träume. Eine Reise in unsere innere Wirklichkeit“ darauf eingeht, beschreibt, dass seine Träume häufig von Prüfungssituationen handeln – gerade in Zeiten, in denen er sich vor einer Bewertung fürchtet. Klein resümiert: „Träume reflektieren oft, wie wir uns wirklich fühlen, auch wenn wir tagsüber versuchen, uns stark zu fühlen.“

Folgen für die Gemeinschaft

Diese Träume sind nicht nur psychologische Ausdrücke individueller Ängste, sondern zeigen, dass das Bildungssystem und der Druck, der damit einhergeht, auch nach vielen Jahren noch nachwirken. In einer Gesellschaft, die oft auf Leistung und Bewertungen fokussiert ist, kann dieser Druck Nachwirkungen auf das psychische Wohlbefinden haben und sogar die soziale Interaktion in der Gemeinschaft beeinflussen.

Ein kulturelles Erbe

Die Schule ist ein prägender Teil vieler Lebensgeschichten. Sie symbolisiert den ersten Umgang mit Autorität und Erfolgen oder Misserfolgen. „In der Schulzeit passiert vieles zum ersten Mal, es sind prägende Erlebnisse die viele starke Emotionen hervorrufen“, so Schredl. Das erklärt, warum die Schule als Bühne für unsere emotionalen Auseinandersetzungen im Traum so häufig gewählt wird.

Für die Schüler, die jetzt wieder in die Klassenräume strömen, bleibt zu hoffen, dass sie mit guten Träumen und einem positiven Gefühl in das neue Schuljahr starten können. Die Träume sind ein Spiegel unseres Inneren, der uns helfen kann, unsere Emotionen besser zu verstehen und zu verarbeiten.

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)