

Droomexpert legt uit: je dromen hebben deze periode een voorspellende betekenis voor 2024

[Reenike Gunduz Yanik](#) 28 december 2023



PREMIUM

Wist je dat je dromen tussen kerst en Driekoningen (6 januari) van extra betekenis kunnen zijn? Ze zouden voorspellen hoe het nieuwe jaar er voor je gaat uitzien. Droomexpert Ilse van der Jagt legt uit.

Voor de dromers onder ons is dit een heel bijzondere periode. Verschillende wijsheidstradities stellen dat in deze heiligenachtenperiode de geestelijke wereld (hemel) het dichtst bij de mensenwereld (aarde) staat. "Het 'vlies' tussen deze twee werelden is dan zo dun dat aan dromen in deze periode een voorspellend karakter kan worden toegekend," zegt [droomexpert Ilse van der Jagt](#).

Hoe voorspellend zijn onze dromen in deze periode?

"Volgens diverse wijsheidstradities, waaronder die van de theosofie en antroposofie, staat in de heiligenachtenperiode, die twaalf nachten duurt, elke nacht symbool voor een maand in het aankomende jaar. Zo staat de eerste nacht, van 25 op 26 december, voor januari, die van 26 op 27 december voor februari enzovoort. Er is ook een perspectief dat suggereert dat dromen in de eerste zes heilige nachten gerelateerd zijn aan wat je achterlaat in het oude jaar, waarna de zes daaropvolgende nachten inzicht zouden geven in wat belangrijk zal zijn in het komende jaar."

Waarom vanaf 25 december?

"De twaalf heilige nachten beginnen op de avond van 25 december, tijdens het [kerstfeest](#), en strekken zich uit tot en met 6 januari, de dag van Driekoningen. Historisch gezien staat deze periode bekend als een tijd waarin het gemakkelijker is om je [dromen](#) te herinneren. In de

noordelijke landen van Europa werd dit vroeger ook wel aangeduid als 'de tijd tussen de jaren'. Vroeger hanteerden we maanmaanden van 29,5 dagen, waardoor aan het einde van het jaar een overschot van ongeveer elf dagen en twaalf nachten ontstond. Deze dagen werden oorspronkelijk niet specifiek aan een datum toegewezen."

Hoe weet je wat de betekenis is van je dromen?

"De tijd van de heilige nachten is bij uitstek een moment om stil te staan en naar binnen te keren om je te bezinnen. En dus ook bij uitstek een tijd om je dromen als bron van inspiratie voor het komende jaar te gebruiken. Zelf vind ik het altijd leuk om dromen die me in deze periode raken en waarvan ik nieuwsgierig naar ben [de betekenis](#), met behulp van anderen te onderzoeken. Dat geeft vaak een veel rijkere betekenis aan dromen dan wanneer je de betekenis in je eentje of met behulp van een droomsymbolenboek probeert te achterhalen. Een droom kan voor jou een andere betekenis hebben dan voor een ander. Iedereen heeft zijn eigen droomtaal."

Waar ligt de oorsprong van de Twaalf Heilige Nachten?

"De oorsprong van de Twaalf Heilige Nachten ligt in eeuwenoude Europese tradities en folklore. Onder andere vierden Germaanse stammen gedurende deze periode de komst van het licht rond de winterzonnepunt. In deze

tijd lijkt de zon gedurende tien dagen vrijwel op hetzelfde tijdstip op te komen, waardoor het gevoel ontstond dat de tijd stilstond. Vroeger werden de vuren gedurende de nacht gekoesterd. Er werd gewacht op het teken dat de zon weer aan kracht zou winnen. Deze dagen en nachten waren een tijd van heiligheid en vrede, waarin tussen rivaliserende stammen een wapenstilstand gold. Er werd niet gewerkt en men richtte zich op de wil van de goden. Deze dagen werden ook wel de Lotdagen genoemd, waarbij 'lot' niet verwijst naar noodlot, maar naar aandachtig luisteren. Bij het invallen van de schemering werd op kruispunten van wegen gereflecteerd op de toekomst. In stilte er rust werd er geluisterd en gezocht naar tekenen en aanwijzingen van wat komen zou. Alles wat op die plek aan inspiratie, gedachte of gebeurtenis plaatsvond, werd beschouwd als een betekenisvol teken."

Wat kun je doen om je dromen in deze periode beter te onthouden?

"Het begint door je er bewust van te zijn en er aandacht voor te hebben. Wanneer je je voorneemt je dromen te onthouden, lukt dat meestal beter dan wanneer je erop vertrouwt dat je het de volgende dag allemaal nog weet. Niets vervliegt zo snel als een droom."

Hierbij wat tips:

1. Bouw voordat je gaat slapen rust in en maak van je [slaapkamer](#) een fijne en geborgen plek.
2. Leg een schriftje bij je bed waarin je je dromen kunt

opschrijven. Vergeet niet de pen!

3. Neem je voor je dromen te onthouden en spreek dat voornemen een paar keer uit. Hoe krachtiger je voornemen, hoe groter de kans dat je je dromen daadwerkelijk onthoudt.
4. Als je 's nachts wakker wordt en je herinnert je een droom, schrijf deze dan direct op: helemaal of in steekwoorden. Steekwoorden helpen je 's ochtends je droom terug te halen. Herinner je alleen een flard? Ook die zijn belangrijk.
5. Sta niet meteen op als je 's ochtends wakker wordt. Blijf stil in dezelfde houding liggen met je ogen gesloten. Stel jezelf de vraag: 'Is er iets wat ik me herinner?' En als dat niet werkt: 'Hoe voel ik mij?'. Als je bewust stilstaat bij het gevoel waarmee je wakker wordt, kan het zomaar gebeuren dat een droombeeld alsnog weer tot je komt.
6. Tot slot wat tips voor het opschrijven. Spreek je droom eerst hardop uit. Dat helpt je de droom te herinneren en te onthouden. Schrijf in de ik-vorm en de tegenwoordige tijd. "Ik loop over een groot groen grasveld en opeens..." Schrijf zo veel mogelijk op, ook details. Denk bij het schrijven ook af en toe aan de droom. Dat helpt herinneren.
7. Oefening baart kunst.