

Dit betekent het volgens een expert als je valt in je droom

13 maart 2023



PREMIUM

Zwetend wakker worden, omdat je armen en benen de lucht in schieten terwijl je duizenden meters omlaag valt. Herkenbaar? Droomexpert Ilse van der Jagt legt uit wat deze droom betekent.

“Een tijdje geleden vertelde een vrouw mij dat zij droomde dat zij samen met haar zusje van een heel hoge brug afsprong. Zij durfde eerst niet, en volgde toch. Wat begon met een sprong, veranderde in een vrije val. Uiteindelijk kwam ze in water terecht. Er ontstond een gevoel van rust en vrijheid. Ze vertelde mij dat ze het heerlijk vond om

deze val te maken en om de vrijheid te voelen. Ze beseft: alles is goed. Ik hoef mij niet klein te houden. Ik mag ervoor gaan, en echt laten zien wie ik ben," legt Van der Jagt uit.

Verliezen van controle

Dit is vaak wat er gebeurt bij deze dromen. Van der Jagt: "Je vindt het spannend en je bent bang om letterlijk te pletter te vallen. Vaak schrik je vlak daarvoor wakker. Gelukkig zijn het doorgaans zorgen om niets, omdat als je wel verder droomt er net als in de droom van de vrouw sprake is van een goede afloop. Alleen: durf je daarop te vertrouwen?"

Eigenlijk gaan deze dromen over het verliezen van controle. "Wat je denkt in de hand te hebben, blijkt niet zo te zijn. Daardoor heb je mogelijk het gevoel in een bodemloze put te vallen waar je niet meer uitkomt," legt ze uit. "Als tegenvraag heb ik altijd: wat is het waar je je aan vasthoudt? Waarom ben je bang om de controle te verliezen? Deze dromen nodigen je misschien juist uit om je over te geven aan de val en erop te vertrouwen dat het goedkomt, ook al weet je niet precies waar je dan uitkomt."

Spannende situaties

Het gevoel van de controle verliezen gaat volgens Van der Jagt ook vaak gepaard met spannende situaties. "Sta je

bijvoorbeeld op het punt om je baan te verliezen? Dan kan dat een heel spannende situatie zijn. Als je werkelijk die stap zet, kan het voelen als een vrije val." Van der Jagt heeft zelf een keer op het punt gestaan om weg te gaan bij haar werk. Ik had toen ook valdromen, maar in plaats van dat ik echt viel, begon ik te vliegen. Dromen over vliegen staan juist weer voor vrijheid. Dat je vrijer bent, dan je in eerste instantie denkt. Voor mij was het toen een teken dat ik erop mocht vertrouwen dat het goed zou komen."

Droom oplossen

Wil je dat deze droom overgaat? Dan is het goed om de figuurlijke betekenis van je droom te achterhalen. Van der Jagt: "Stel jezelf de volgende vragen: om wat voor figuurlijke val heb jij je de laatste dagen zorgen gemaakt? Zijn er situaties in je leven waarvan er van je gevraagd wordt om de controle los te laten? Of sta je op het punt in iets nieuws te stappen? De boodschap in deze dromen is vaak: het komt goed als je loslaat en jezelf eraan overgeeft."

Meer weten over de betekenis van je dromen? Neem dan eens een kijkje op het *Instagram*-account van Ilse van der Jagt: [@dromencoach](#). Droom je weleens dat je vreemdgaat in je droom? In dit artikel: [Dit betekent het volgens een expert als je vreemdgaat in je droom](#)