



Ronald en Maresca van der Molen

DROMEN, EEN GESCHENK VAN GOD

Copyright © 2015 Uitgeverij Gideon

Auteurs: Ronald en Maresca van der Molen

Omslagontwerp: Studio Vrolijk

Typografie: Iddo Hoekstra

Jaar van uitgave: Oktober 2015

Uitgave: Uitgeverij Gideon, Hoornaar, Nederland

www.gideonboeken.nl

ISBN: 978-90-5999-088-3

Nur: 707

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een databank, of doorgegeven in welke vorm of op welke wijze dan ook – elektronisch, mechanisch, gekopieerd, gescand of op enige andere wijze – behalve voor korte citaten in recensies of artikelen, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording, scanning, or other – except for brief quotations in critical reviews or articles, without the prior written permission of the publisher.

Inhoudsopgave

Inleiding	9
1. Wat gebeurt er wanneer we slapen?	17
2. Wat voor soort dromen zijn er?	33
3. Hoe kun je dromen leren onthouden?	49
4. Op welke manier spreekt God rechtstreeks via dromen?	61
5. Wat is belangrijk bij het uitleggen van symbolische dromen?	73
6. Hoe kun je de betekenis van symbolische dromen achterhalen?	91
7. Wat is de context van je droom?	107
8. Tot welke actie roept de droom je op?	121
9. Wat zijn de valkuilen bij het uitleggen van dromen?	135
10. Dromendagboek	145
<i>Appendix A - Begin een gebedsdagboek</i>	152
<i>Appendix B - Overzicht van bijbelse dromen</i>	154
<i>Appendix C - Gods 'droom'</i>	156
<i>Appendix D - De droom in de kerkgeschiedenis</i>	163
Woord van dank	165

Dromen, een geschenk van God

Iedereen droomt meerdere keren per nacht. Maar wat betekenen je dromen? Hoe kun je ze beter onthouden? Op welke manier spreekt God door dromen? En hoe komt het toch dat je zo vaak over hetzelfde droomt? Ronald en Maresca van der Molen nemen je mee in de fascinerende wereld van dromen.

Inleiding

*God schenkt het zijn vrienden in hun slaap (Psalm 127:2, WV95)*¹.

We hebben jaren naar dit moment uitgezien. Heel af en toe maak je iets mee dat je leven ingrijpend verandert. Voor ons was dat een bijzondere ontmoeting met iemand uit Australië die verwees naar een artikel over hoe je Gods stem kunt verstaan via dromen. Dat heeft onze ogen geopend voor het belang van deze avonturen van de nacht. Eén van de inzichten die ons sindsdien heeft bezig gehouden, is hoe weinig wij mensen over dromen weten. En dat terwijl je ruim een derde van je leven slapend en dus dromend doorbrengt. Vind je het niet vreemd dat we de bezigheid waaraan we misschien wel de meeste tijd in ons leven besteden, massaal negeren?

In dit boek delen we met jou wat we sindsdien hebben ontdekt en geleerd over dromen. Ons doel is jou aan te moedigen om met je dromen aan de slag te gaan. Als je alle dromen en visioenen die in de Bijbel staan, en alle verhalen en acties die hieruit voortkomen, optelt, kom je op ongeveer een derde van de Bijbel. In Genesis worden de verhalen verteld van maar liefst acht verschillende dromers. Zes bijbelboeken uit het Oude Testament bestaan grotendeels uit verslagen van visioenen die door profe-

1. In dit boek gebruiken we de Bijbel in Gewone Taal, tenzij anders aangegeven.

ten werden ontvangen.² Het Nieuwe Testament begint met vijf dromen en drie visioenen rondom de geboorte van Jezus en eindigt met het boek Openbaring, een visioen van tweeëntwintig hoofdstukken over de toekomst van de kerk. De droom is een prachtige en veelvoorkomende manier die God gebruikt om tot ons te spreken, en daarom is het belangrijk om ernaar te leren luisteren.

Een aantal voorbeelden: Adam krijgt Eva terwijl hij slaapt en aan het dromen is. Abram droomt op het moment dat God een verbond met hem sluit. Jozef redt een heel volk door de dromen van de farao uit te leggen. Daniël krijgt een droom waardoor hij de nachtmerrie van koning Nebukadnessar kan verklaren en spaart hierdoor zijn eigen leven en dat van zijn vrienden. In de droom van Jozef verschijnt een engel die hem de opdracht geeft Maria tot vrouw te nemen en later om naar Egypte te vluchten zodat Jezus niet gedood wordt. De vrouw van Pilatus waarschuwt haar man dat ze heeft gedroomd dat Jezus onschuldig is. Dankzij de visioenen die Cornelius en Petrus ontvangen, begint de zending onder de heidenen. Paulus krijgt 's nachts een droom waardoor hij besluit om het goede nieuws naar Europa te brengen. En Johannes ontvangt een visioen dat wij nu kennen als het bijbelboek Openbaring.

Onze aanpak

We nemen jou mee op een ontdekkingsreis door de fascinerende wereld van dromen. Aan de hand van praktijkvoorbeelden en bijbelse verhalen ontdek je het belang van dromen en hoe je de betekenis van dromen kunt achterhalen. We beginnen de

2. Jesaja, Obadja, Micha, Nahum, Habakuk en Zacharia melden dat ze hun boodschap in een visioen hebben ontvangen. Ook Jeremia en Ezechiël beschrijven visioenen in de gelijknamige bijbelboeken.

tocht met een aantal wetenswaardigheden over wat er tijdens de slaap gebeurt. Daarna beschrijven we de verschillende soorten dromen die je kunt hebben. Vervolgens ontdek jij wat je kunt doen om je dromen vaker te onthouden en leer je hoe God tot ons spreekt via dromen. Aan de hand van een aantal bijbelse principes leren we je wat belangrijk is bij het uitleggen van symbolische dromen. Tot slot kijken we naar de context van jouw dromen en tot welke actie ze oproepen.

Wat dit boek je zal gaan opleveren

Na het lezen van dit boek heb je meer inzicht in hoe God met jou wil communiceren door middel van dromen. Het lukt je steeds beter om dromen te onthouden. Bovendien is je begrip toegenomen over wat belangrijk is bij het uitleggen van dromen. Door de boodschap van je dromen te verstaan, heb je een stuk gereedschap gevonden dat je helpt om inspiratie, creativiteit, geestelijk inzicht en emotionele gezondheid te ontvangen. Sommige zaken in dit boek zullen nieuw voor je zijn en inspireren je misschien om op een andere manier met dromen om te gaan. Andere dingen in dit boek heb je wellicht eerder gelezen of gehoord. We willen je uitdagen om dit boek niet alleen te lezen, maar alles wat erin staat ook toe te passen. Om je daarbij te helpen, vind je aan het eind van ieder hoofdstuk een aantal vragen en opdrachten, zodat je in je eigen leven aan de slag kunt gaan met dromen.³

Vergeet je fototoestel niet!

Iedere reis roept herinneringen op. We proberen onze avonturen en ontdekkingen mee naar huis te nemen door souvenirs te kopen, foto's of filmpjes te maken en natuurlijk door de verhalen en

3. Voor sommige vragen en opdrachten hebben we gebruikgemaakt van het boek *Hear God Through Your Dreams* door Mark & Patti Virkler (Lamad Publishing, 2011).

beelden die we in ons hart verzamelen. In onze dromen nodigt God jou uit om Hem te ontmoeten. Hij wil de tijd die je slapend doorbrengt gebruiken om tot jou te spreken en zichzelf aan jou te laten zien. Het is aan te raden om de dingen die je met God ervaart, op te schrijven. Door een dromendagboek of gebedsdagboek⁴ aan te leggen, kun je datgene wat je met Hem meemaakt vastleggen. Zo blijven de woorden die God tot jou spreekt, bewaard en kun je ze later teruglezen.

De reisgids

Tot slot staan er in ieder hoofdstuk verwijzingen naar boeiende verhalen en teksten uit de Bijbel. God heeft zijn mensen altijd aangemoedigd om het verhaal van hun relatie met Hem in hun hart levend te houden. Door de geschiedenis heen stimuleert Hij mensen om deze verhalen met anderen te delen, en later op klei-tabletten, boekrollen, boeken, cassettes, cd's, dvd's, USB-sticks en computers vast te leggen. Sommige verslagen waren zo sterk door God zelf geïnspireerd dat ze in de Bijbel zijn terechtgekomen. Deze klassieke reisgids bevat Gods woorden en heeft als doel om ons te inspireren en te begeleiden tijdens onze levensreis. De 66 boeken die hierin staan, zijn ons fundament bij het begrijpen en verklaren van dromen. Mocht je het niet gewend zijn om in de Bijbel te lezen, dan sporen we je aan om met een dynamische versie te beginnen zoals de *Bijbel in Gewone Taal* of *Het Boek*. Wanneer je geen exemplaar bij de hand hebt, kun je op www.voorleesbijbel.nl bijbelgedeelten lezen en beluisteren in de Nieuwe Bijbelvertaling (NBV).

Een mooie ontdekkingsreis toegewenst!

4.. In hoofdstuk 10 staat het dromendagboek dat we speciaal voor jou hebben ontwikkeld. Meer informatie over hoe je een gebedsdagboek kunt opzetten, vind je in Appendix A.

*Moge De Weg zich verheffen om je te ontmoeten.
Moge De Wind je altijd in de rug blazen.
Moge De Zon je gezicht verwarmen,
De Regen zachtjes op de velden neerdalen.
En moge God je vasthouden in de holte van zijn hand.*

(IERSE ZEGENBEDE)

*Een leven zonder
dromen is als een tuin
zonder bloemen.*

(Gertraude Beese)

Wat is dat toch, dat dromen zo'n belangrijke rol spelen tussen God en mensen? Wat gebeurt er precies wanneer we slapen en welke kenmerken hebben dromen? Waarom heeft God ons zo gemaakt dat we dromen? Wanneer je klaar bent met dit hoofdstuk, begrijp je waarom het zo belangrijk is om aandacht te schenken aan je dromen. Je ontdekt hoe het komt dat we hier vandaag de dag zo weinig waarde aan hechten. Bovendien snap je in welk slaapstadium je de meeste dromen krijgt en wat dromen ons kunnen opleveren.

1. Wat gebeurt er wanneer we slapen?

Goede raad ligt op de bodem van een mensenhart, als water in een diepe put, wie inzicht heeft, weet eruit te putten.

(SPREUKEN 20:5, GROOT NIEUWS BIJBEL)

Mijn jongste dochter Emmalie en ik (Ronald) zijn op de zolderkamer mijn aquarium aan het schoonmaken. Ik kreeg mijn eerste aquarium toen ik een kind was. Omdat ik er toen zo van genoot om onderwaterwerelden te creëren, heb ik een paar jaar geleden een zoetwateraquarium van 180 liter aangeschaft. Het aquarium is een lust voor het oog. Ik geniet ervan om ernaar te kijken. Het zacht druppelende geluid van het water en de trage bewegingen van de prachtige tropische vissen helpen me om tot rust te komen. Het vergt veel werk om het aquarium te onderhouden, dus daar zijn Emmalie en ik druk mee bezig. Terwijl we lekker met onze handen in de bak wroeten om plantjes te snoeien en het glas schoon te maken, zie ik ineens dat er iets mis is. Er zit een kleine barst in het glas aan de zijkant van het aquarium. Terwijl ik ernaar kijk, wordt de barst groter en tot

mijn schrik springt het glas kapot. Het water stroomt met een enorme snelheid naar buiten. Ik zie dat door de kracht van het water de wand van de zolder wordt weggevaagd. Via het gat in de muur verdwijnt het water naar buiten en klettert het op de stenen tegels in onze tuin. Emmalie wordt bijna meegesleurd, maar gelukkig lukt het me om haar op tijd vast te pakken. Nauwelijks van de schrik bekomen zet ik haar naast me neer. De vissen dreigen door het stromende water te worden meegenomen, dus ik moet wat doen. Ik kijk om me heen en zie een plastic bakje dat ik gebruik bij het schoonmaken. Daar stop ik de vissen in. Het bakje is alleen veel te klein en er is te weinig water. Wat nu? In paniek roep ik naar beneden en vraag mijn vrouw Maresca om te komen helpen. Ze reageert niet. Eén ding weet ik zeker, ik ben niet in staat om dit probleem alleen op te lossen. Ik roep nog harder: 'Laat iemand me nou toch helpen!' Dan word ik wakker van het geluid van mijn eigen stem. Maresca ligt naast me en kijkt me bezorgd aan. Mijn laatste schreeuw heeft haar gewekt. 'Gaat het wel?' vraagt ze. Dan realiseer ik me dat ik heb gedroomd...

Avonturen van de nacht

Ruim een derde van ons leven brengen we slapend door. Lange tijd werd hier weinig aandacht aan besteed, maar dat is aan het veranderen. Tijdens onze slaap blijken er namelijk verrassende en spannende dingen te gebeuren. Eén daarvan is dat we ongeveer twee uur per nacht dromen. Iedereen droomt meerdere keren per nacht, ook als je ze niet kunt herinneren wanneer je wakker wordt. In de Bijbel wordt veel waarde gehecht aan deze avonturen van de nacht. Van Genesis tot en met Openbaring gebruikt God dromen en visioenen om tot mensen te spreken en zichzelf bekend te maken. Via de profeet Joël wordt duidelijk dat Hij hiermee zal doorgaan tot de laatste dagen (Joël 3:1).

In Genesis 28 lezen we over de droom die Jakob krijgt wanneer hij op de vlucht is voor zijn broer Esau, nadat hij hem heeft bedrogen. In de woestijn tussen Berseba en Charan in Israël neemt hij een steen als hoofdkussen en valt in slaap. *Toen kreeg hij een droom. Hij zag een trap van de aarde naar de hemel. Hij zag engelen van God die de trap op liepen en weer naar beneden gingen. En hij zag dat de Heer bij hem kwam staan. De Heer zei: 'Ik ben de Heer, de God van Abraham en van Isaak. Het land waarop je nu ligt te slapen, zal Ik aan jou en je nakomelingen geven. Je zult veel nakomelingen krijgen. Zo veel dat niemand ze kan tellen. Je nakomelingen zullen steeds meer land krijgen, in het oosten, het westen, het noorden en het zuiden. En als de volken op aarde elkaar geluk toewensen, zullen ze zeggen: 'Ik hoop dat je net zo gelukkig wordt als Abraham en zijn nakomelingen.' Ik zal bij je zijn. Ik zal je beschermen, overal waar je heen gaat. En Ik zal je weer terugbrengen naar dit land. Ik blijf bij je totdat Ik gedaan heb wat Ik je beloofd heb'* (Genesis 28:12-15).

Jakob is op de vlucht voor zijn sterkere tweelingbroer, omdat deze hem wil vermoorden. Hij is verstrikt geraakt in zijn angst voor mensen en het lukt hem niet om deze angst van zich af te schudden. Daarvoor heeft Jakob een ontmoeting met God nodig en die krijgt hij in een droom. God verschijnt aan hem. De droom laat Jakob zien dat God bij hem is en hem zegent. God zelf spreekt in de droom tot Jakob en belooft hem nakomelingen, een groot bezit en zijn nabijheid. Jakob ervaart Gods aanwezigheid in een situatie die uitzichtloos lijkt. Dat heeft een positieve uitwerking op hem. Hierdoor kan hij vol vertrouwen zijn weg vervolgen. Als Jakob wakker wordt, denkt hij: *Ik wist niet dat de Heer hier aanwezig was. Maar het is wel zo!* De droom toont hem een andere werkelijkheid dan hij tot dan toe beleefde. Jakob wordt zich bewust van Gods tegenwoordigheid. Hierdoor realiseert hij zich dat hij onderdeel uitmaakt van Gods plan. God is bij hem en dat verandert alles.

Negatieve associaties

Vandaag de dag wordt er weinig waarde gehecht aan dromen. Veel mensen kunnen zich hun dromen niet herinneren. We zijn zo vervreemd geraakt van de intuïtievare manieren van kennen, dat we geen aandacht schenken aan dromen of visioenen. Vooral mannen vertellen ons regelmatig dat ze niet dromen. Ze dromen wel, maar zijn getraind om alles van die aard te negeren. In de meeste gezinnen en sociale verbanden wordt er niet over dromen gesproken. Wanneer heeft iemand jou gevraagd wat je hebt gedroomd? Hetzelfde geldt voor kerken en gemeenten. Wanneer

We zijn zo vervreemd geraakt van de intuïtievare manieren van kennen, dat we geen aandacht schenken aan dromen of visioenen.

heb je voor het laatst een preek of bijbelstudie over dromen bijgewoond? Veel van onze taal over dromen is ronduit negatief. Wanneer we 'iemand uit de droom helpen', vertellen we hem de waarheid. Als onze kinderen wakker schrikken door een nachtmerrie

zeggen we: 'Het was maar een droom.' Alsof een (enge) droom niks voorstelt. Wanneer iemand een onrealistisch plan deelt, merken we schamper op: 'Droom maar lekker verder' of: 'Dat gaat alleen gebeuren in je dromen.' Een populair lied vat het goed samen: *De meeste dromen zijn bedrog*. We praten over dromen alsof ze geen waarde hebben of zelfs onzinnig zijn.

Dromen zijn een soort filmpjes

In de bovenstaande droom zag ik (Ronald) mezelf op de zolderkamer samen met mijn creatieve dochter Emmalie. We waren gezellig mijn aquarium aan het schoonmaken, totdat ik de barst in het glas zag. Toen was het gedaan met de rust. Daar had ik zelf geen invloed op. Dromen zijn een soort filmpjes die zich in jouw onderbewustzijn afspelen. Je kunt ze vergelijken met een persoonlijk YouTube-kanaal. Het zijn beelden, woorden, gevoe-

lens, gedachten en wensen die zich in je brein vormen, zonder dat je daar bewust invloed op uitoefent. Je ziet deze filmpjes op een soort scherm in je hoofd. Als de stroom van beelden komt terwijl je slaapt, noemen we het een droom. In de Bijbel worden dromen soms in één adem genoemd met visioenen (zie bijvoorbeeld Daniël, hoofdstuk 7). God gebruikt beide om een boodschap aan mensen door te geven. We lezen meestal dat mensen visioenen ontvangen als ze wakker zijn, maar in onder andere Genesis 46:2 en Daniël 2:19 wordt er gesproken van ‘een visioen in de nacht’ (Willibrordvertaling). Wat is dan het verschil tussen een droom en een visioen? Volgens Leanne Payne brengt een visioen een toestand van verhoogd bewustzijn met zich mee, waardoor het anders is dan een droom. ‘Een niveau dat gewoonlijk onzichtbaar is, wordt op een buitengewone manier waarneembaar voor de zintuigen.’⁵

Volgens diverse wetenschappers, onder wie Morton T. Kelsey, wordt er in de Hebreeuwse taal geen duidelijk onderscheid gemaakt tussen dromen en visioenen. Alhoewel ze apart worden beschreven, werden ze gezien als verschillende kanten van dezelfde ervaring.⁶ Om het eenvoudig te houden, maken we in dit boek een onderscheid tussen dromen en visioenen. Een droom is een voorstelling die plaatsvindt tijdens de slaap, terwijl we van een visioen spreken als de stroom van beelden komt terwijl je wakker bent. Bij dagdromen ga je zelf aan de slag met je verbeelding, terwijl je dromen en visioenen niet bewust kunt sturen. In dit boek richten we ons op dromen, al kun je de principes en stappen ook toepassen op symbolische visioenen.

5. Leanne Payne, *Luisterend bidden* (Kampen: Voorhoeve, 1998), 202-203.

6. Rosemary Ellen Guiley, *Dreamwork for the Soul* (The Berkley Publishing Group, 1998), 6-7.

Slaapcyclus

Wat gebeurt er precies wanneer we slapen? Elke nacht doorloop je verschillende slaapstadia. Deze stadia volgen elkaar op in een vaste volgorde, van licht naar diep. Alle stadia bij elkaar noemen we de 'slaapcyclus', en die doorloop je zo'n vier tot zes keer per nacht, afhankelijk van hoelang je slaapt. De verschillende stadia⁷ worden hieronder nader toegelicht:

Droom: Gedachten, beelden die in de slaap voor de geest komen.

Visioen: Het zien van personen, zaken enz. die op een natuurlijke manier niet te zien zijn. (*Van Dale*)

Doezelfase

Het eerste slaapstadium is de overgangsfase tussen waken en slapen. Dit stadium duurt slechts enkele minuten. De frequentie van je hersengolven loopt terug en je ademhaling wordt trager. Tijdens dit stadium zijn langzame oogbewegingen (*slow eye movements*) te zien. Ken je dat gevoel als je tegen de slaap zit te vechten? Je ogen draaien langzaam weg en je hebt moeite om ze open te houden. In deze fase kun je een schok voelen, soms met het gevoel dat je valt. Dit noemen we een slaapstuip: een korte aanspanning van je armen of benen. Hierdoor ben je weer even helemaal wakker. Ook van geluiden word je in deze fase nog makkelijk wakker.

Lichte slaap

Het tweede slaapstadium is iets dieper en duurt ongeveer twintig minuten. Je spieren ontspannen zich. De activiteit in de delen van je hersenen die betrokken zijn bij het denken, redeneren en oplossen van problemen loopt verder terug. In deze fase breng

7. Het hier beschreven patroon is een vereenvoudiging van de werkelijkheid. Geen mens slaapt exact hetzelfde en je kunt bepaalde stadia overslaan.

je de meeste tijd door: tot 50 procent van je totale slaapduur. Je wordt in dit stadium niet zomaar van elk geluid wakker.

Diepe slaap

In dit stadium ben je erg ontspannen en moeilijk wakker te krijgen. Je ademhaling is diep en je hartslag is langzaam en regelmatig. Er komen groeihormonen vrij, je lichaam herstelt zich en doet nieuwe kracht op. Aan het begin van de nacht duurt dit stadium het langst, maar wanneer de nacht verstrijkt, duurt dit stadium steeds korter. Naarmate je ouder wordt, neemt de lengte van deze diepe slaap af. Het effect is dat slapen niet meer zo verfrissend werkt als voorheen. Na dit stadium doorloop je de stadia in omgekeerde volgorde totdat je bijna wakker bent, en dan kom je in de remslaap terecht.

Remslaap

Dit stadium ontleent zijn naam aan de snelle oogbewegingen (*rapid eye movements*) onder de gesloten oogleden. Je hartslag, bloeddruk en ademhaling gaan omhoog. Je hersenstam blokkeert de grote spieren van je ledematen. Dat is maar goed ook, want anders zou je uit bed kunnen springen om je dromen uit te voeren. Je hersenen zijn volop actief tijdens deze fase. In de eerste cyclus duurt de remslaap vrij kort, vijf tot tien minuten. Naarmate de nacht vordert, worden de perioden met remslaap steeds langer. Kinderen dromen meer en intensiever dan volwassenen. Bij pasgeborenen bestaat 70 procent van de slaapduur uit remslaap, bij wat oudere kinderen 50 procent en bij volwassenen is dat nog maar 20-25 procent.⁸

Fasen waarin we dromen

Je kunt in elk slaapstadium dromen, al zijn er verschillen. Onderzoek laat zien dat niet-remdromen korter duren, compacter

8. N.D. Isema en C. Esser, Wat heb jij gedroomd vannacht? (Schiedam: Scriptum, 2011).

zijn en een vluchtiger karakter hebben. Er is weinig activiteit in je emotionele brein. Deze dromen helpen je vooral om dingen te verwerken en van ervaringen te leren. Tijdens niet-remdromen wordt het verleden verklaard en ga je na wat de mogelijke effecten hiervan zijn op de toekomst. Hierdoor groeien je vaardigheden. Remdromen duren langer, zijn uitgebreider en hebben een levendiger karakter. Dat is wellicht de reden dat we deze dromen vaker onthouden. Er is veel activiteit in het emotionele brein. Een verrassend nieuw inzicht is dat deze dromen je helpen om de toekomst te verkennen door verschillende mogelijkheden te testen. Hierdoor kun je beter met uitdagingen omgaan en het beste in jezelf naar boven halen.⁹

Geestelijke en emotionele balans

Waarom heeft God ons zo gemaakt dat we dromen? Diverse onderzoeken tonen aan dat ongestoord slapen en dromen essentieel is voor onze fysieke en psychische gezondheid. Als je continu wakker wordt gemaakt, raak je geïrriteerd, vervolgens word je nerveus en uiteindelijk kun je zelfs je geestelijke gezondheid verliezen. Dr. William C. Dement heeft bijvoorbeeld een onderzoek gedaan waarbij mensen telkens wakker werden gemaakt voordat ze de remslaap bereikten. Na enkele dagen vertoonden de proefpersonen tekenen van een zenuwzinking.¹⁰ Wat opviel is dat de remslaap tot wel vier keer vaker werd gestart naarmate het experiment vorderde. Verder bleek dat mensen na dit experiment, als ze weer gewoon konden slapen, meer remslaap hadden. Blijkbaar helpen dromen ons om

Dromen zijn de bewakers van onze geestelijke en emotionele gezondheid.

9. Diverse wetenschappers, What are dreams? (NOVA-uitzending uit 2009).

10. Bron: Zijn toespraak tijdens het congres van de American Psychiatric Association in 1960.

geestelijk en emotioneel in balans te blijven. Je zou kunnen zeggen dat de droom ontstaat door de creatieve ordening van het brein. Omdat wij geloven dat al het goede van God komt, zien we dromen in de eerste plaats als een geschenk van Hem.¹¹

Inspiratie in dromen

Naast dat dromen helpen bij het creëren van balans, vinden we door de geschiedenis heen voorbeelden van mensen die inspiratie hebben ontvangen in hun dromen. Toen Albert Einstein werd gevraagd hoe hij aan zijn relativiteitstheorie kwam, verwees hij naar een droom die hij kreeg toen hij zestien was. Hij droomde dat hij op een slee naar beneden suisde die steeds sneller ging. Op een gegeven moment bereikte hij de snelheid van het licht. Naar boven kijkend zag hij het licht van de sterren als gebroken door een prisma aan zich voorbijschieten. Deze bijzondere droom had een bepalende invloed op zijn wetenschappelijke carrière. Einstein heeft zelf gezegd dat de rest van zijn leven een meditatie was over deze droom. Frederich Kekulé kreeg inzicht in de structuur van benzeen in een droom over een slang die in zijn eigen staart beet. Hierdoor groeide hij uit tot één van de bekendste scheikundigen van zijn tijd. Naar verluidt had Elias Howe een nachtmerrie waarin hij een idee kreeg dat hem hielp om de naaimachine uit te vinden.

Diverse schrijvers hebben hun creatieve vondsten aan een droom te danken. Mary Wollstonecraft Shelley droomde over een monsterlijke creatie die via een elektrische vonk uit een krachtige machine tot leven kwam en werkte dit overdag uit in de roman *Frankenstein*. Robert Louis Stevenson schreef zijn boek over Dr. Jekyll en Mr. Hyde als gevolg van een droom. Stephen King schreef diverse bestsellers naar aanleiding van zijn dromen.

11. Zie Jakobus 1:16-18.

Stephenie Meyer vond haar inspiratie voor de *Twilight*-boeken, die bekend werden door de verfilming, in een droom. Zonder dromen hadden we flink wat muziek moeten missen. De bekende popsong *Yesterday* van Beatles-voorman Paul McCartney kwam tot stand door een droom. Hetzelfde geldt voor *The Lazarus Heart* van de zanger Sting. Wagner hoorde in een droom de prelude van *Das Rheingold* en Mozart het thema van *Die Zauberflöte*. Naast wetenschappers, schrijvers en muzikanten zijn er dansers, filmmakers en tal van andere kunstenaars die zich door hun dromen laten inspireren.

Zelfs in het nuchtere Nederland hebben dromen tot successen geleid. Zo heeft Barry Hay, de voorman van The Golden Earring in een interview laten weten dat hij muzikale ideeën meestal opdoet in zijn dromen. Stripauteur Marten Toonder besloot om zijn vaste baan op te zeggen vanwege een droom. Zijn stripverhalen met Olivier B. Bommel en Tom Poes zijn hiervan het gevolg. Ook van W.F. Hermans wordt gezegd dat hij bij het schrijven van zijn vroege werk inspiratie haalde uit zijn dromen.¹²

Betekenis van de aquariumdroom

De droom waar we dit hoofdstuk mee zijn begonnen, kreeg ik (Ronald) in het jaar dat ik bezig was om mijn verantwoordelijkheden als voorganger over te dragen. Ik had me veertien jaar met hart en ziel ingezet voor een kerkelijke gemeente die we in een achterstandswijk in Den Haag waren begonnen. In 2013 waren we een traject van een jaar ingegaan om de richting voor de gemeente te bepalen en een nieuwe voorganger te zoeken. Vlak na onze vakantie in augustus realiseerde ik me dat ik nog enkele maanden had om mijn verantwoordelijkheden over te dragen. De tijd drong en we hadden nog geen geschikte kandidaat ge-

12. Diverse bronnen op internet.

vonden. Alhoewel ik verstandelijk gezien vrij ontspannen in het proces zat, gebruikte God deze droom om mij een deel van mezelf te tonen waar ik geen zicht op had. De taal van deze droom heeft een symbolisch karakter. Net als bij een gelijkenis of metafoor staan de beelden uit deze droom symbool voor datgene wat er in mijn hart omging. Door de droom werd ik me bewust van hoe leuk ik het had gevonden om eerst gemeentestichter en later voorganger te zijn. Hoe ik ervan genoot om voor de mensen (de vissen) te zorgen en het was heerlijk om mijn creativiteit (Emmalie) in te zetten bij het opzetten en inrichten van de gemeente (het aquarium). Ik schrok toen ik zag hoe snel de tijd (het water) leek weg te stromen. Ergens was ik bang dat ik mijn creativiteit niet meer zou kunnen inzetten of zelfs kwijt zou raken als ik het stokje van mijn leiderschap zou overdragen. Aan wie kon ik de zorg voor deze prachtige gemeenschap overdragen? Door de droom werd ik me bewust van mijn angst om de gemeente los te laten. De tijd glipte me door de vingers en voor mijn gevoel stond ik er alleen voor. Vandaar mijn schreeuw: 'Laat iemand me nou toch helpen!' De droom liet mij een andere werkelijkheid zien dan ik tot dan toe beleefde. Het werd tijd om los te laten en hulp in te schakelen.



Aan de slag!

Dromen helpen je om spanningen en moeilijkheden in het dagelijks leven te verwerken. Daarnaast geven ze je inspiratie voor inzichten en creatieve vondsten. Je kunt wakker worden met nieuwe ideeën, opluchting, blijdschap, moed, zelfvertrouwen, troost en zin om uitdagingen aan te gaan. Je kunt dromen zien als de bewakers van onze geestelijke en emotionele gezondheid.

Welke dromen kun je je nog herinneren? Schrijf de dromen op die volgens jou belangrijk zijn. Desnoods: teken ze.

Om over na te denken of te bespreken met anderen: In Genesis 28:10-20 wordt de droom beschreven die Jakob in Betel kreeg. Welke symbolen ziet Jakob in zijn droom? Is de taal van de droom letterlijk, symbolisch of een combinatie van beide? Wat is de inhoud van de boodschap? Hoe reageert Jakob op de droom?

Notities

*Het intuïtieve denken is
een heilig geschenk en
het rationele denken is
een trouwe dienaar. We
hebben een maatschappij
gecreëerd die de
dienaar vereert en het
geschenk is vergeten.*

(Albert Einstein)

In het vorige hoofdstuk heb je kunnen lezen hoe dromen jou helpen om in balans te blijven en inspiratie te ontvangen. Welke ontdekkingen zijn er de afgelopen jaren nog meer over dromen gedaan? Wat voor soort dromen zijn er eigenlijk? Hoe spreekt God tot ons in deze 'avonturen van de nacht'? Na dit hoofdstuk begrijp je waarom we tijdens de slaap meer openstaan voor God en welke betekenis dromen en visioenen hadden in de vroege kerk. Bovendien kun je makkelijker inschatten wat voor soort droom je hebt gehad en wat dit kan opleveren aan inzichten en creativiteit.

2. Wat voor soort dromen zijn er?

God spreekt wel, op allerlei manieren, maar mensen merken het niet. Hij spreekt tegen mensen in hun dromen, als ze diep slapen, of bijna wakker zijn. God geeft mensen raad in hun dromen, en Hij waarschuwt ze. Hij wil niet dat mensen kwaad doen, of dat ze zichzelf te belangrijk vinden. Want God wil niet dat mensen jong sterven, Hij wil hen beschermen tegen de dood.

(JOB 33:14-18)

Toen hij twaalf was, wist Piet van Soest al dat hij later een chocoladewinkel zou beginnen. Hij deelde zijn jongensdroom met iedereen die het wilde horen. Maar na veertig jaar geloofde niemand meer dat het er nog van zou komen. Op 52-jarige leeftijd kreeg Piet van zijn arts te horen dat zijn lichaam helemaal op was door het zware werk dat hij jarenlang als bakker had gedaan. 'Ik kon niet meer lopen van de pijn, zelfs kleine stukjes waren te veel.' Maar Piet weigerde bij de pakken neer te zitten en vertrouwde erop dat God hem zou herstellen. 'Jaren daarvoor had God me verteld dat ik op een dag een chocoladewinkel

zou beginnen, en ik had het idee dat dit het moment was.' Nog tijdens zijn ziekbed besluit Piet een kleine winkel in Hillegom te huren. 'Iedereen verklaarde me voor gek, zelfs de oudsten uit mijn gemeente raadden het me af. Alleen mijn vrouw Nel en ik geloofden in volledig herstel. De arts had zelfs plannen gemaakt om me volledig af te keuren, maar dat wilde ik niet.' Dan gebeurt er een wonder. God geneest hem. 'God heeft me de energie van een 20-jarige gegeven. Die energie ben ik nooit meer kwijtgeraakt.' Piet gaat meteen aan de slag. In het voorjaar van 1994 leert hij in België hoe hij chocolade kan tempereren en hij loopt een paar dagen mee met een chocolatier uit Zaan- dam. Zijn grootste probleem is dat hij geen recepten heeft. 'Een crème draaien kon ik wel, maar ik had nog nooit bonbons gemaakt. Ik had geen idee hoe ik dat moest oplossen.' Piet besluit om ervoor te bidden. Tot zijn verbazing wordt hij de volgende dag wakker met een recept in zijn hoofd. 'Dat heeft God me in een droom gegeven,' realiseert Piet zich. Die dag maakt hij zijn eerste bonbon met chocolade, karamel en slagroom. Zijn vrouw vindt de bonbon fantastisch. Dit proces van dromen herhaalt zich een keer of vijf. 'Ik ging naar bed, draaide me om en viel in slaap. De volgende dag werd ik wakker met een recept in mijn hoofd. Dat schreef ik op en in de winkel maakte ik de bonbon.' Als zijn chocoladewinkel bekender wordt, komen andere bonbonmakers langs om te proeven. Ze vinden de combinaties en smaken zo bijzonder dat ze Piet vragen hoe hij aan die recepten komt. 'Die heb ik in een droom van God gekregen,' antwoordt Piet. Sommigen vinden dat maar raar en lachen hem uit. Anderen vinden het een prachtig verhaal. Inmiddels hebben zijn kinderen het bedrijf overgenomen en is er een tweede winkel in Haarlem geopend.

Van heinde en verre komen de mensen om bonbons te kopen en workshops te volgen. Tot op de dag van vandaag worden de bonbons die Piet in een droom van God kreeg, het best verkocht.¹³

De reden dat we dromen

Welke ontdekkingen zijn er de afgelopen jaren over dromen gedaan? Er zijn verschillende theorieën over de reden dat we dromen. Alhoewel we ons in dit boek vooral laten leiden door de grote hoeveelheid bijbelse gegevens, volgt hieronder een korte samenvatting uit de afgelopen decennia. De bekende psycholoog Sigmund Freud beweerde dat onze dromen een uiting zijn van onze diepste verlangens. Omdat hij ten diepste een biologisch (naturalistisch) beeld had van de mens en zijn denken, legde hij de nadruk op onze primitievere wensen zoals seksualiteit. In zijn boek *Die Traumdeutung* schreef hij dat dromen verborgen boodschappen van het onderbewuste bevatten. Zijn stelling: door dromen te analyseren kun je dingen over het onderbewuste te weten komen.

Zijn vriend en tijdgenoot Carl Gustav Jung ontwikkelde de theorie dat we in onze dromen een probleem kunnen overdenken en soms zelfs oplossen. Jung wist waarschijnlijk meer over de onderbewuste manieren van kennen, dan elke andere psycholoog of filosoof uit de moderne tijd. Hij bestudeerde zijn leven lang dromen. In tegenstelling tot Freud realiseerde hij zich dat het onderbewuste een centrum is van ons creatieve voorstellingsvermogen, van waaruit de intuïtieve kennis kan stromen. Volgens Jung helpen dromen om inzicht te krijgen in onze emotionele problemen. Met name steeds terugkerende dromen hebben vol-

13. Je kunt deze goddelijke chocolade zelf proeven bij Chocolaterie Pierre te Hillegom of Haarlem. Zie: www.chocolateriepierre.nl. Vraag naar de bonbons met: karamel, speculaas, proosje, perenruffel en het paardenhoofdje met butterscotch.