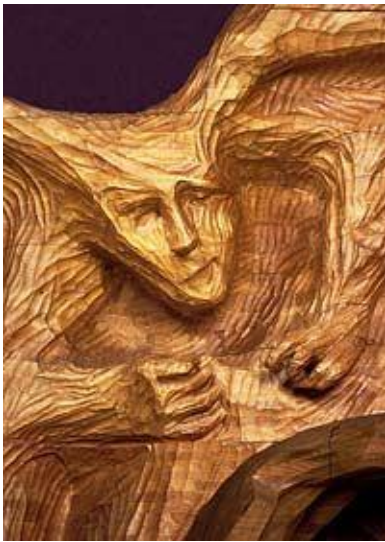


Dit artikel heeft gestaan in het tijdschrift de Verwachting nr.112 september 2024

De kracht van Humor en Lachen

Alieda Schwaiger-Dijkstra

De kracht van humor en lachen is iets buitengewoons. Het heeft een diepere zin dan



je zou vermoeden. Er is zelfs een afbeelding van deze kracht te vinden in het Goetheanum in Dornach, dat vlak bij Bazel in Zwitserland ligt. Toen we dit beeld van humor in het Goetheanum ontdekten (hierover later meer) zette het ons aan om ons te verdiepen in de betekenis ervan.

Er heerst over het algemeen een sterke tendens dat we aandacht moeten geven aan alles wat negatief is en verkeerd gaat. Maar als je kijkt naar de wereld om ons heen heeft dit niet het gewenste effect, integendeel zelfs. Je kunt wel zeggen: Het lachen vergaat ons in deze tijd.

Dat heeft alles te maken met het feit dat de sluiër tussen de aarde en de geestelijke wereld steeds dunner en doorlaatbaarder wordt waardoor er een

kosmische wet in werking treedt. Deze wet kun je aan het volgende herkennen:

Datgene waar we onze aandacht op richten wordt versterkt, zowel het positieve als het negatieve. Ook wordt alles wat we denken, voelen en willen versterkt. Het wordt gevoelbaarder en zelfs zichtbaarder. Daarbij keert datgene wat we uitstralen weer naar ons terug zoals een beeld wat je ziet als je in de spiegel kijkt.

Eenvoudiger gezegd:

Als je een boze bui hebt, ontmoet je die dag over het algemeen geen vriendelijke mensen. Of, als je iemand veroordeelt, komt diegene je meestal ook niet met sympathie tegemoet.

Dat deze wet al in werking getreden is zien we aan de heftige gebeurtenissen in de wereld om ons heen. Voortgekomen is deze diepgaande verandering uit het volgende:

Het Kali Yuga, ook wel het ijzeren tijdperk genoemd begon in 3102 voor Chr. en eindigde in het jaar 1899 na Chr. Het was een tijdperk dat de mens sterk aan de aarde, de materiële wereld bond. Vlak voordat dit tijdperk eindigde begon in 1879 Aartsengel Michaël aan zijn 350 jaar durende regentschap.¹

Met de hier bovenstaande kosmische wet wil Aartsengel Michael dat de mens zich vrij maakt van deze aardegebondenheid en weer bewust wordt van de geestelijke wereld.

Humor laat ons moediger worden

Om eerlijk naar jezelf te kunnen kijken hebben we niet alleen moed nodig maar ook humor. De moeilijkheid is dat we verleerd hebben te lachen om onszelf. Doordat we te veel in het hoofd bezig zijn nemen we onszelf veel te serieus. Dat verandert als we met humor naar de ongerijmdheden die uit ons tevoorschijn komen leren kijken. Door met humor naar ons zelf te kijken durven we meer naar ons gevoel te luisteren in plaats van naar het vaak overheersende hoofd-denken. Luisteren naar ons ware gevoel maakt dat we evenwichtiger in het leven staan en is één van de belangrijkste stappen voor het gaan van de moderne/ nieuwe inwijdingsweg. Humor en lachen helpen ons bij het zuiveren van onze ziel (hierover later meer).

Bekende persoonlijkheden zoals de Dalai Lama, Bisschop Desmond Tutu en Nelson Mandela kenmerk(t)en zich, ondanks de vele ongerechtigheden die zij in hun leven moesten ondergaan, door hun uitmuntende humor en aanstekelijke lach.



Ook Rudolf Steiner moest door de vernieuwende geestelijke inzichten die hij op aarde bracht veel onrecht ondergaan. Zijn leerlingen hielden van de humor waarmee hij deze tegenwerking af en toe bekeek. Door er met elkaar even hartelijk om te kunnen lachen leerden zij er ook meer afstand van te nemen.

In dat opzicht was Sergej O. Prokofieff (1954 -2014) een waardig leerling van Rudolf Steiner. Ook hij benaderde vaak de humoristische kant van een gebeurtenis waardoor hij in de meest heikele situaties ontspanning bracht. Doordat hij opgroeide in Rusland waar de wetenschappen van de geest verboden waren, ontwikkelde hij al vroeg een juiste geestelijke houding ten aanzien van de onvrijheden waar hij in zijn land mee te maken kreeg. Ondanks de gevaren die daaraan verbonden waren organiseerde hij studie-bijeenkomsten en wist met zijn vindingrijkheid de Russische geheime politie om de tuin te leiden. Dat deed hij door zonder vrees en moedig zijn weg te vervolgen, maar ook met humor. Een bericht hierover vertelt: ²

Sergej was te weten gekomen dat ze bij een studiebijeenkomst (in Moskou) zouden worden afgeluisterd. Zijn vrouw Astrid was daarbij ook aanwezig en zij zou eerst met de groep als opmaat gaan zingen. Toen Sergej wat later binnenkwam sprak hij zeer vergenoegd: Vandaag moeten we extra mooi zingen hoor! De groep vroeg verbaasd waarom. Sergej antwoordde lachend: Ja, want het wordt opgenomen. Iedereen kon er hartelijk om lachen. Daarna werd de bijeenkomst gewoon volgens het voorgenomen programma gehouden.

Sergej Prokofieff was in vele opzichten een voorbeeld van datgene wat Michael van ons vraagt:

- *Laat je niet ontmoedigen door alles wat er om je heen gebeurt.*

De geheime hoeder van ons evenwicht ³

In Dornach in het Goetheanum, staat in een speciaal daarvoor gemaakte hoge ruimte een houtsculptuur van 9,5 meter hoog. Deze sculptuur wordt de mensheidsrepresentant genoemd en bestaat uit een afbeelding van de etherische Christus, die tussen Lucifer en Ahriman staat. Samen beelden ze de weg van de toekomstige mensheidsontwikkeling uit.

Rudolf Steiner heeft jarenlang, samen met de kunstenares Edith Maryon, waarmee hij een hecht band had, aan deze houtsculptuur gewerkt. Als door een wonder is deze houtsculptuur bij de brand van het eerste Goetheanum gespaard gebleven. Het



stond namelijk nog niet geheel voltooid in een speciaal daarvoor ingerichte werkplaats.

Regelmatig kwamen mensen naar het atelier om te kijken hoe het werk aan de gestalten langzaam tot voltooiing kwam.

Zo ook Mieta Waller, een veelzijdige medewerkster van Rudolf Steiner en Marie Steiner op het gebied van zang, recitatie, eurythmie en schilderkunst (1853 -1954).

De spontane opmerking die haar ontschoot heeft heel wat teweeggebracht, want zij riep uit:

Aber, Herr Doktor, die Gruppe fällt nach rechts um, sie ist nicht im Gleichgewicht!

Rudolf Steiner zei, na kort met zichzelf te hebben overlegd: *Ja, Sie haben recht.*

Direct de volgende dag voegde Rudolf Steiner een raadselachtige gestalte aan de sculptuurgroep toe. Als uit een rots gehouwen was er een wezen tevoorschijn gekomen. De asymmetrische trekken in zijn gezicht wijzen op een sterke verbinding met de etherische wereld, omdat in die wereld alles levendig beweeglijk en asymmetrisch is. Het wezen kijkt met humor (met zijn narrenmuts) over de

rand van de rotsen toe op het hele gebeuren. Dit *toekijken* duidt tevens op het geheim wat hij in zich draagt:

- *Probeer afstand te nemen van het lagere in je zelf, dan kan je er met humor naar kijken.*

Het wezen van Humor helpt ons om evenwichtiger te worden, wat hij laat zien door zijn verschijning in de houtsculptuur. Deze eigenschap hebben we nodig om de onwaarheden van Ahriman en Lucifer te leren doorzien en weerstaan. Hoe doet hij dat? Zoals een echte nar betaamd laat hij ons eerst onverbloemd kijken naar de lelijkheden van ons lager zelf om er dan nog een schepje bovenop te doen zodat we er hartelijk om kunnen lachen.

Dat betekent niet dat we de Luciferische en Ahrimanische krachten niet ernstig moeten nemen. Maar als het onszelf betreft en we voelen hoe ze proberen om ons lagere zelf voor zich te winnen, dan mogen we er ook de humor van leren inzien. Dan blijft het in ons gevoel en gaat het niet in het hoofd zitten, waar het alleen maar angst teweegbrengt.

Het mag wel duidelijk zijn dat Lucifer en Ahriman daar anders over denken. Zij willen het goddelijke plan vernietigen om, ieder op eigen wijze, macht over de mensheid te verkrijgen.

Omdat we daar heel alert op moeten zijn een korte omschrijving van deze twee sferen:

De sfeer van **Ahriman** bestaat uit materialisme en mechanisatie. Hij wil dat de wereld tot een goed lopende machine wordt. Dus alles moet snel en in weinig tijd tot stand komen, zodat de mens geen tijd meer heeft om te beseffen wat er in werkelijkheid aan de hand is. Hij wil door deze versnelling, dat we de innerlijke verbinding met waar we mee bezig zijn verliezen en daardoor ook de verbinding met onze ziel kwijtraken.

Lucifer wil de mens tot automaten omvormen. Hij verleidt de mens en lokt hem weg van die aarde, om uiteindelijk te worden als een engel, zonder vrijheid en ook zonder fysiek lichaam. Hij verleidt vooral de mensen die de intentie hebben geestelijk te groeien. Dat doet hij door hen de makkelijkste weg voor te schotelen. Dus zonder dat je aan je zelf hoeft te werken.

Waarachtig lachen bestaat echter niet zonder ernst en droefenis

Bij echte humor (dus niet bij flauwe grapjes) heeft het lachen een gezond makende werking op de mens. Het stijgt uit de ziel omhoog en is een geestelijke uitdrukking van ons hogere ik, dat als geestelijkheid (*geestigheid*) uit ons innerlijke omhoogstijgt. Bij het lachen ademen we uit waardoor ons astraallichaam (*onze ziel*) als het ware wijder wordt en zich van vastzittende structuren bevrijdt.

Zelfs een glimlach die diep uit ons binnenste opwelt is al genoeg om warmte te verspreiden en de mensen om ons heen in hun zielengebied (hart) aan te raken.

Dit lachen wat diep uit ons innerlijke omhoog stijgt, bestaat alleen bij de gratie van de aanwezigheid van diepe ernst en droefenis.

Zoals het lachen, een uitademing is en ons astraallichaam (onze ziel) verwijdt en reinigt, zo drukt/perst het huilen wat op de inademing gaat juist het astrale lichaam samen en bindt het meer aan het fysieke-lichaam. Dit is eveneens een reiniging van de ziel, waarbij oude pijn uit het astraallichaam wordt geperst.

Alles wat er in onze ziel gebeurt drukt zich uit in ons etherisch-lichaam, het lichaam dat onze levensenergie draagt, waardoor lachen en huilen ons een gevoel van opluchting en bevrijding geeft.

Geestelijke groei is zonder humor niet mogelijk ⁴

Humor maakt ons beweeglijk en buigzaam. We verwerven met humor een flexibele, ik zou haast zeggen, elastische houding die nodig is om naar de geestelijke wereld toe te groeien. Het helpt ons onzelfzuchtig/onbaatzuchtig te worden met een denken dat niet verstard en afgebakend is.

Niet te verwisselen met emoties waardoor we lacherig worden. Die komen voort uit sentimentaliteit. Deze hebben altijd een bijmaak van egoïsme en zijn geen zuivere gevoelens. Grappig zijn met een kwinkslag of gevatheid kan elk mens. Daarmee lachen we onze innerlijke problemen weg.

Echte humor daarentegen stijgt van binnenuit op naar het hart, is niet te beteugelen en laat de mens vrijuit lachen. Het opent ons hart, ons gevoel voor de werkelijkheid van de geestelijke wereld. Het brengt ons op de weg van het midden, de weg van Christus.

Tijdens het ontstaan van dit artikel gebeurde er iets bijzonders. We werden vrolijker en er werd meer gelachen. Het voelde heel bevrijdend om met de geestelijke betekenis van het wezen van Humor bezig te zijn.

Het hielp ons om met meer afstand naar ons zelf, naar elkaar en naar de wereld om ons heen te kijken.

We wensen iedereen, dat door het lezen en misschien af en toe herlezen over het wezen van Humor, er meer plezier/ bevrijding komt in het leven. Dan staan we Aartsengel Michaël bij in zijn strijd tegen Lucifer en Ahriman.

voetnoten

1 Lees meer in het boek van Hans Stolp, De grote Aartsengel Michaël

2 Erinnerungen an Sergej O. Prokofieff, Ein Leben für die Anthroposophie

3 Sergej O. Prokofieff, Die Skulpturgruppe Rudolf Steiners

4 Rudolf Steiner: Methamorphosen des Seelenlebens GA59 Band 2 bladzijde 50

**(Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur(s) is het niet toegestaan teksten of foto's voor andere doeleinden te gebruiken*