

Ambtenaren leren concentreren met Zen

Bron: blad AANEEN, orgaan van de ABVAKABO FNV, januari 2001

Steeds meer werknemers nemen op kosten van de baas plaats op het meditatiekussen. Ook Rijksambtenaren hebben Zen ontdekt. Een uurtje "mentaal fitnessen" met verknochte hoofdarbeiders.

Tien minuten stil zitten. Wie het nog nooit heeft gedaan, weet niet hoe moeilijk dat is. De eerste keer kreeg projectcoördinator Herma Stikkelorum het Spaans benauwd. "Het leek wel of het overal ging kriebelen, maar ik mocht niet bewegen. 'Gewoon negeren', zei de docent steeds. "Dat lukt me na vier bijeenkomsten steeds beter." Stikkelorum is één van de dertien Rijksambtenaren die een cursus concentratiemanagement volgen bij cursusinstituut ROI in Den Haag. In zes bijeenkomsten leren ze de grondbeginselen van Zen-meditatie. Op kosten van de baas, die daarvoor een relaxter en geconcentreerder werknemer terug krijgt en voorkomt dat deze ongemerkt op een burn-out afstevent. Als ze maar regelmatig blijven oefenen.

Zen is het Chinees-Japanse woord voor ontspannen zijn. Wie relaxt is, kan zijn geest moeiteloos richten. Het trainen door regelmatig te zitten is een middel om in balans te komen. Topmanagers, sportlui, Tweede Kamerleden, bankmedewerkers, gedetineerden – iedereen juicht inmiddels over de heilzame werking van Zen. Ambtenaren bij het ministerie van VROM kunnen zich terugtrekken in een speciaal hiervoor ingericht Stiltecentrum.

"Een efficiënte manier van op adem komen." Zo omschrijft trainer Raoul Destrée de methode die hij in de cursus 'concentratiemanagement' aanleert. Wie 's morgens voor aanvang van het werk een half uurtje stil aandachtig zit met de geest op het hier en nu, heeft daar volgens hem de hele dag baat bij. "Mensen die dagelijks mediteren hebben een betere mentale conditie, zijn beter in staat om keuzes te maken en hebben de rust om zaken één voor één te doen in plaats van tegelijkertijd." Een cursist: "Sinds ik 's morgens mediteer, heb ik de hele dag het gevoel dingen vòòr te zijn in plaats van er steeds achteraan te hollen."

Eén ding tegelijk

Destrée maakte als student psychologie kennis met Zen. Hij kreeg les bij verschillende leermeesters, waaronder Riens Ritskes en bracht een aantal maanden door in een Japans klooster.

Acht jaar geleden vestigde hij zijn bedrijf "Zentijd". Hij geeft les aan particulieren en begeleidt vanuit zijn kennis van Zen managers, sporters en musici. Als trainer brengt hij onder meer politiemannen, bankmedewerkers en Rijksambtenaren de kunst van het mediteren bij.

Over Zen kun je eindeloos praten, zegt de trainer. Maar je moet het gewoon ervaren. De cursisten (onder meer werkzaam bij de ministeries van Justitie en Financiën, Gerechtshof en Rijkswaterstaat) willen deze middag juist in discussie. Over de artikelen in de klapper, die ze als achtergrondinformatie hebben meegekregen. Doen is beter dan praten, houdt Destrée de cursisten voor. "Je kan pas thee schenken als je een kopje hebt." Wel staat hij uitgebreid stil bij de moeite die de cursisten hebben om tijdens het mediteren afleidende gedachten ("bubbels") als wolkjes voorbij te laten drijven.

Die zijn het voornaamste struikelblok voor de beginneling, beaamt Destrée. De afgelopen sessies hebben de cursisten geleerd om ze te laten komen en gaan zonder er iets mee te doen. "Normaal zijn we ons nauwelijks bewust van onze muizenissen en fixaties. Terwijl deze bubbels je wel afleiden van je werk en je dag kleuren. Door meditatie word je ze bewust en leer je ze los te laten."

Eén van de zaken die Destrée zijn ambtenaren aanleert, is om één ding tegelijk te doen. Voor de flexibele werknemer, die juist alles tegelijk wil doen, zal dat niet meevallen. Destrée: "Toch werk je

veel effectiever als je het op deze manier aanpakt." Tenminste, als de cursisten zich concentreren op wat ze doen. "Als je vergadert, luister dan echt wat er wordt gezegd en maal niet de hele tijd over het agendapunt dat voor jou belangrijk is."

Geestelijke component

Bij de cursus hoort een met boekweitkaf gevuld meditatiekussen. Daarmee wordt thuis geoefend. Na een korte pauze nemen de deelnemers plaats in het bedrijfsrestaurant voor het praktische deel van de middag: twintig minuten stil zitten. De handen ineen, de rug recht, de ogen halfopen gericht op een denkbeeldig punt op de grond, concentreren de dertien zich op de eigen buikademhaling en laten met iedere uitademing alle gedachten los. Na twintig lange minuten gaat de gong, de docent maakt een diepe buiging en informeert naar ervaringen.

Destrée benadrukt het voordeel van rechtop zitten op een houten bankje of meditatiekussen. "Heel veel mensen zijn voornamelijk bezig met hun hoofd en verstand. Deze eenzijdigheid veroorzaakt RSI en burn-outklachten. Door deze oefening doet het hele lichaam mee, waarbij de uitademing ervoor zorgt goed geaard te raken en je sterk en veilig te voelen. Hierdoor kan je veel gemakkelijker storende en malende gedachten leren loslaten." De effecten die de cursisten rapporteren liegen er niet om. Ze zijn minder moe overdag, zijn beter in staat de drukte te relativiseren, kunnen rustiger nadenken en hebben ontspannen rug- schouder en nekspieren.

Maar geeft een uurtje fitness op het werk in dat geval niet hetzelfde effect? De Zen-trainer vindt van niet. "Sporten zorgt voor een goede fysieke conditie en raad ik zeker aan. Door te sporten train je je lichaamsspieren. Door te mediteren train je de spieren van je geest. Je leert om beter in verbinding te staan met je gevoelens." Maar sporten leert je niet met emoties om te gaan. Je onderdrukt ze juist, denkt de trainer. Zodat een fervente sporter alsnog uitgeblust kan raken.

"Werkgevers zijn gebaat bij werknemers die weten om te gaan met hun eigen gevoelens. In verbinding staan met je emoties is bepalend voor de mate waarin je je kan concentreren tijdens een gesprek of vergadering. Veel fouten worden gemaakt omdat mensen er met hun ghedachten niet bij zijn."

"Ik geloof dat ik toch iets te nuchter ben voor Zen", bekent projectcoördinator Herma Stikkelorum na afloop van de cursus. "Bij alles blijf ik me afvragen: waarom? Waarom zou ik mediteren als ik ook ontspan van lekker ontspannen op de bank?" Beleidsmedewerkster Marieke Polder slaapt beter sinds ze mediteert. "En ik kan me beter op een ding concentreren."

Ook jurist Ruud Doves (agentschap ministerie van Financiën) is enthousiast. "De filosofie achter Zen gaat me soms te ver, want bij monniken die acht jaar nadenken over een vraagstuk kan ik me weinig voorstellen. Maar het werkt. Als ik een moeilijk gesprek moet voeren, richt ik de aandacht op mijn ademhaling en het wordt een stuk gemakkelijker." Doves mediteert nu in de huiskamer, vlak voor bedtijd. "Zou er een Stiltecentrum op mijn werk zijn, dan maakte ik er zeker gebruik van maken."

Meer informatie:

www.zentijd.nl / Raoul Destrée 070-346 79 77

Opleidingsinstituut ROI: 070-376 36 36