

Bezinning en meditatie in stiltehoek en op werkvloer

Meditatie is in opkomst bij Nederlandse bedrijven. Vakbond CNV pleit voor speciale meditatieruimtes. Telecombedrijf Scarlet biedt cursussen meditatie aan, net als IBM. Ook religie zorgt voor de nodige bezinning in de zakenwereld.

MICHEL COUZY

MARK TEIJGELER (33) werkte vijf jaar op de dealing room van ABN Amro. Daar had hij, eufemistisch gezegd, niet de rustigste baan in Amsterdam: aandelen kopen en verkopen, rennen over de werkvloer, twee telefoons aan de oren, continu actie. Na een tijdje kreeg de bankmedewerker last van lichte blessures, die uitdraaiden op de beruchte muisarm. De Amsterdammer zocht zijn heil bij meditatie. De technieken had hij al op jonge leeftijd geleerd van zijn moeder, nu was het tijd voor verdieping.

Teijgeler raakte zo in de ban van meditatie, dat hij zijn goedbetaalde baan bij ABN Amro opgaf om meditatietrainingen te geven bij bedrijven. De belangstelling is groot, zegt hij. "We constateren in het bedrijfsleven dat steeds meer managers een coach toegewezen krijgen. Die wijzen tijdens de begeleiding wel eens op meditatie. Op die manier groeit de belangstelling."

Met zijn bedrijf ABC van Meditatie geeft hij trainingen bij ABN Amro, het Kadaster, SNS Bank, het ministerie van Justitie, KPMG de politie van Amsterdam en het leger.

De trainer beseft dat meditatie bij veel bedrijven op hoongelach kan rekenen. Mensen die de hele dag keiharde zaken doen, zitten niet te wachten op langharige goeroes die vaagheden te berde brengen.

Teijgeler kent de vooroordelen. "We houden het eenvoudig, zonder poespas of zweverigheid. We spreken mensen aan in de taal van het

bedrijfsleven. Die kennen wij nog uit ons verleden."

Teijgeler geeft meestal cursussen in ademhalingsmeditatie. "Daarbij gaat het om het tellen van de ademhalingen. Als tijdens het tellen de gedachten afdwalen naar andere zaken, zoals vakantie, werk of klussen die nog op de agenda staan, moeten de deelnemers die gedachten onder controle proberen te krijgen door verder te gaan met tellen. Dat creëert rust in het hoofd. Mensen trainen op die manier hun concentratievermogen en leren met gedachten omgaan."

Automatiseerder IBM heeft inmiddels honderden medewerkers opgeleid in de zen-meditatietechnieken. De Nederlandse divisie van het Amerikaanse it-bedrijf, met hoofdkantoor in Amsterdam, besloot veertien jaar geleden al cursussen zen-meditatie beschikbaar te stellen, op verzoek van enkele medewerkers en de Arbo-dienst.

"De balans tussen werk en privé kan bij medewerkers zoek raken," zegt Bert Ferwerda, directeur personeelszaken op het kantoor aan de Johan Huizingalaan. "Met deze cursussen willen we die mensen weer in balans brengen."

Op de cursus leren werknemers zich twintig minuten te ontspannen en het hoofd leeg te maken. Met de ogen open.

"Eén van mijn collega's trekt zich elke dag als hij thuis komt even terug en zit dan twintig minuten in meditatiehouding," aldus Ferwerda. "Ik ken een verkoper die, voordat hij bij een klant binnenstapt,

even een paar minuten mediteert in de auto. Dan raakt hij alle geluiden en indrukken kwijt die hij tijdens de rit heeft opgevangen. Dat geeft hem energie." IBM heeft geen meditatieruimtes. Mensen kunnen in de stiltehoeken hun hoofd leeg maken.

Elk jaar volgen honderd medewerkers de tweedaagse cursus. In de baas zijn tijd. "Onze mensen voelen zich hierdoor goed. Hiermee voorkomen we dat ze uitvalen. Economisch is dit niet goed uit te leggen, maar ons ziekteverzuim is met 2,9 procent extreem laag."

Ferwerda zegt dat de meditatie-training onderdeel is van een totaalpakket dat, zoals hij dat noemt, de weerbaarheid van medewerkers moet vergroten. "Daarin zit naast meditatie ook fitness, ontspanningscursussen en er loopt een fysiotherapeut rond."

IBM heeft onderzoek gedaan naar de resultaten van meditatie. Hieruit blijkt dat de zen-groepen binnen IBM beter scoren op het gebied van concentratie, stresshanteeringsmogelijkheden en de balans tussen werk en privé. Bovendien slapen ze beter.

Ook Teijgeler beweert dat meditatie leidt tot betere economische resultaten. "Als mensen rustiger zijn in hun denken, ontspant het zenuwstelsel zich. Daarmee doorbreken ze eventuele stress. Dan kunnen ze meer aandacht besteden aan hun werk."

Dit betekent niet dat de trainingen bij elk bedrijf tot resultaten leiden. "Meditatie past vooral bij zakelijke dienstverleners," zegt Ferwerda. "In een omgeving van witte boorden zijn de trainingen meer op de plaats dan bij productiebedrijven. Meditatie moet passen binnen de filosofie van een onderneming. Anders werkt het niet."