

IBM-ERS MOGEN BLIJVEN MEDITEREN OP KOSTEN VAN DE BAAS

Medewerkers van IBM Nederland kunnen ook in de toekomst op kosten van hun werkgever plaatsnemen op het meditatiekussen. Zen-meditatie wordt verkocht als hulpmiddel tegen stress of als managementtechniek ter verhoging van prestaties en winsten.

Ze voelen zich meer ontspannen, kunnen zich beter concentreren, genieten van een goede nachtrust, hebben meer energie en beduidend minder stress. De IBM-ers die de afgelopen jaren een driedaagse training Zen-meditatie hebben gevolgd, zeggen daar nog steeds de vruchten van te plukken. In vier jaar hebben 159 werknemers van het computerbedrijf en 65 van hun partners op kosten van de baas op het meditatiekussen gezeten.

Dat is hen goed bevallen, blijkt uit de eerste resultaten van een onderzoek dat de Arbodienst van IBM heeft uitgevoerd. Driekwart van de getrainden mediteert nog steeds wekelijks of zelfs dagelijks en de helft van hun partners doet lustig mee.

Als het aan Dick Peters ligt, het hoofd van de Arbodienst van het computerbedrijf, zullen in de toekomst nog veel meer IBM-ers de Zen-trainingen volgen. Die conclusie wil hij wel trekken op basis van de ervaringen. Alles op vrijwillige basis uiteraard, maar eventueel wel gestimuleerd door het bedrijf. Want voorkomen is beter dan genezen en aan ziekteverzuim door een te hoge dosis stress heeft niemand wat.

Ook wil hij de partners wat meer bij het meditatieproces betrekken. Anders wordt het te vrijblijvend en daardoor minder effectief voor het bedrijf. Als vader of moeder 's avonds thuis de lotushouding aanneemt, is het beter dat de huisgenoten niet te veel schrikken. Want dan is het effect minder of de haakt de 'Zenner' te snel af.

ZIEKTEVERZUIM

Peters presenteerde de resultaten van zijn onderzoek deze week het eerste Zen Management Congres in Nederland. IBM doet aan Zen, omdat het bedrijf alle belang heeft bij gezonde en creatieve medewerkers. Met de Zen-trainingen moet worden voorkomen dat mensen in de stress raken, zegt Peters. Er wordt veel van ze gevraagd, de werkdruk is hoog.

De Arbodienst van IBM zoekt naar de juiste ontspanningsoefeningen die het meeste effect hebben. In het aanbod zit naast Zen ook Yoga, fitness en 'persoonlijke balans'. De directie wil het rendement van alle investeringen weten, ook die van de Zen-cursussen. Vandaar dit onderzoek.

Peters mag zelf graag mediteren en heeft een hang naar spiritualiteit. In zijn vrije tijd is hij weekenddominee. Hij suggereert met de onderzoeksresultaten in de hand dat Zen positief uitwerkt op de gezondheid van de IBM-ers en dat het ziekteverzuim erdoor daalt. Piet Vroon, hoogleraar en ingehuurd als luis in de pels, roept vanuit de zaal: 'Waar is je controlegroep?' Peters moet bekennen dat die er niet is en dat niet is onderzocht of de 'Zenners' werkelijk minder stressig of ziek zijn. 'Misschien is het effect van aardappeleten op stress wel groter', sneert Vroon.

Dat moet een later onderzoek uitwijzen. Want als het aan Peters ligt, zullen in de toekomst ook fysiologische metingen worden uitgevoerd. Er loopt al wel een onderzoek in samenwerking met de Vrije Universiteit van Amsterdam naar het verband tussen stress en problemen met hart en bloedvaten. Daar doen maar liefst 800 IBM-ers aan mee. Het is grootschalig en wetenschappelijk verantwoord. De risicogroep krijgt een preventieprogramma aangeboden en daarvan wordt het effect gemeten.

METAL FITNESS

Het effect van Zen op IBM-ers blijft voorlopig nattevingerwerk. Het past wel een beetje in de trend om Zen te zien als panacee voor alle kwalen. Tweemaal daags, twintig minuten op het meditatiekussen en je wordt een beter manager. Zen zorgt voor de broodnodige 'mental fitness' waardoor je als manager betere resultaten boekt. Zen als managementtechniek om de concurrenten te vlug af te zijn is dan een kleine stap. En de volgende is misschien wel: met Zen je collegae verslaan die net als jij ook willen doorstoten naar de echte top.

Op het eerste Nederlandse Zen Management Congres wordt Zen-meditatie aangeprezen als de succesfactor door Nederlands bekendste Zenmeester, Rients Ritskes. Hij is oprichter van het Utrechtse Zentrum, trainer, organisator, auteur en Zen-missionaris. Op het congres laat hij zijn aanhangers getuigen dat meer Zen in management goed is.

Of zoals Stef Kroon, directeur van de bankengroep bij KPMG het zegt: het middelmanagement heeft een topconditie nodig. De bazen willen meer en meer en de medewerkers eisen meer en meer. Zen levert de noodzakelijke tijdwinst op en de rust, en effectiviteit, en flexibiliteit, en creativiteit.

Sonja Stelling, directeur van Thuiszorg Groot Rijnland, vindt het mediteren op het matje een handig hulpmiddel voor succes. En Eva van der Fluit, management consultant bij Boer & Croon, kan door te mediteren rust nemen en uitstralen. Daarmee voorkomt zij onrust in organisaties die zij door een veranderingsproces heen moet leiden.

ZEN ALS BUSINESS

Zen en management verkoopt goed. Zo'n 150 congresdeelnemers, honderden individuele trainingen, Zen-introductiedagen bij tientallen bedrijven en instellingen, boeken, tijdschriften en uiteraard de onvermijdelijke merchandising.

Het meditatiekussen, 30 cm rond met ritssluiting en zuivere kapokvulling is iets voor u. Of heeft u er liever schapenwol of boekweitkaf in. Matten, bankjes, steunkussentjes, het is er allemaal. Zelfs het meditatiewekkertje met alarmlicht (inclusief batterij hfl. 50) ontbreekt niet.

Zen wordt steeds vaker voorgesteld en gebruikt als een 'techniek'. Als een van de vele producten uit de fruitschaal van managementtools waarvan vrijblijvend kan worden geproefd. Of zoals een van de congresdeelnemers het zegt: de ene keer op hete kolen lopen bij 'tsjakka Ratelband', de andere keer mediteren met Zen.

Dat stuit mensen die Zen beschouwen als de levenshouding tegen de borst. Zij ergeren zich eraan dat Zen en management 'handel' is geworden, dat Zen en management een gevaarlijke combinatie kunnen vormen als het verwordt tot een slimme methode om iets gedaan te krijgen, iets door te drukken door jezelf onkwetsbaar te maken via meditatie.

Ook deze groep kan en mag zich overigens binnen de eigen gemeenschap manifesteren. In ZEN, het kwartaaltijdschrift voor theorie en praktijk van Zen, wordt columnist Pauline Vegting niets in de weg gelegd om kritiek te uiten. Voor haar is Zen 'waarover men niet spreken kan, dat moet men in stilzwijgen aan zich voorbij laten gaan'.

Maar zij beziet de opmars van zenleraren en opperzenleraren en constateert dat mensen die jaren geleden schimpten op het roomse geloof nu aan goeroeverheerlijking doen. Dat zij volkomen plat gaan voor hun zenleraar, die vanuit de hoogte neerkijkt op het profane volk. Zen als de nieuwe religie. Daar hoort een eigentijdse strijd tussen rekkelijken en preciesen bij.

ONGELOVIGEN

Wie als 'ongelovige' toch aan Zen-meditatie wil doen, kan zich vastklampen aan de lichamelijke effecten. De deelnemers aan het IBM onderzoek geven hoog op van de effecten op lange termijn. De stress neemt af en de nachtrust is beter.

Wie dat nog te zweverig vindt kan terecht bij Herman Kief, psychiater en psychotherapeut. Volgens hem verlaagt ZEN-meditatie de hartslag en bloeddruk en ontspannen de skeletspieren zich. Ook neemt de elektrische weerstand van de huid toe en verdwijnt het melkzuur in het bloed vier maal sneller dan normaal.

Belangrijk is vooral dat in de hersenen van mediterende mensen een toename van alpha-golven valt waar te nemen. En die worden beschouwd als bijzonder rustgevend.

B. van Kalles

Copyright (c) 2006 Het Financieele Dagblad