



## Samen bidden op kantoor

Bidden en mediteren op het werk wordt steeds gewoner.

In deze jachtige maatschappij heeft de werknemer in toenemende mate behoefte aan reflectie en bezinning. „De kunst is om even iets volstrekt onnuttig te doen.”

door **Berit de Lange**  
illustratie **Ronald Visser**

E lke donderdag komt op het ministerie van Justitie in de lunchpauze een groepje ambtenaren bijeen. Ze zeulen niet met stapels paperassen en bekertjes koffie voor de zoveelste vergadering, maar gaan rustig in een kring zitten, sluiten de ogen en vouwen de handen. „We bidden voor de minister, de staatssecretaris, hoge leidinggevenden en het Koninklijk Huis”, zegt Maarten Verhoef, deelnemer aan een coördinator van de bidgroepen bij de overheid. „Als christelijke ambtenaren werken we voor hooggeplaatste figuren die vaak beslissingen moeten nemen met grote maatschappelijke gevolgen. Maar we bidden ook voor een zieke collega of voor de goede afloop van een reorganisatie.” Het aantal christenen die samen bidden op de werkvloer, groeit als kool, zegt Maarten Pijnacker Hordijk, die op de website Bedrijfsge-

bed.nl sinds 1996 een lijst van bedrijven en instellingen met een gereguleerde bidstondgroep bijhoudt. Hij kon vorig jaar twintig nieuwe groepen bijschrijven, een record. Inmiddels komen op ruim 250 werkplekken in Nederland collega's geregeld samen om te bidden. „Steeds meer christenen ontdekken dat hun geloof ook in hun werksituatie goed van pas komt. En je kunt er steeds gemakkelijker voor uitkomen”, zegt Pijnacker Hordijk, werkzaam bij ProRail en initiatiefnemer van de bidgroep van spoorwagmedewerkers. „In deze jachtige maatschappij staan mensen voortdurend onder druk om te presteren. Het gaat dan ook

'Het is voor mij een uitlaatklep waardoor ik beter functioneer'

niet alleen om het bidden, maar ook om het ritueel en het samen-zijn met gelijkgestemden.” Spiritualiteit is, ook onder niet-christelijken, bezig aan een sterke opmars in het bedrijfsleven. Kantoor-kolossen worden steeds vaker uitgerust met stilte-ruimten of relaxtuinen waar het personeel terecht kan om de mentale accu op te laden. Andere bedrijven pakken het rigouzeuzer aan met spirituele lunchsessies en zelfs complete 'in-company'-meditatietrainingen. Medisch socioloog Chris Grijns, auteur van het boek *Adempauze* en meditatietrainer voor particulieren en bedrijven, pleit voor korte meditatiemomenten onder werktijd, waarin de concentratie verlegd wordt van de geest naar het lichaam. „De mens wordt in de moderne samenleving continu opgezweept tot actie. De kunst is dan ook om even iets volstrekt onnuttig te doen. Het lichaam herstelt in ruststand, zodat de werknemer

er even later weer fris tegenaan kan.” Uit medisch onderzoek blijkt volgens Grijns dat meditatie een positief effect heeft op onder meer de weerstand, het energieniveau, het uithoudingsvermogen en de vitaliteit. Secretaresse Ineke, werkzaam aan de Radboud Universiteit in Nijmegen, heeft ook alleen maar positieve ervaringen. Ze begint 'bijna elke werkdag' met een halfuur meditatie. Dat ze daardoor wat later op haar werk arriveert, is voor haar baas geen bezwaar. „Het is heerlijk dat ik deze mogelijkheid krijg van mijn werkgever, en ik zou het niet meer kunnen missen. Het is voor mij een uitlaatklep waardoor ik beter functioneer. Ook op mijn werk.” De secretaresse is in het verleden ernstig ziek geweest en het heeft haar sindsdien veel moeite gekost enigszins haar energie terug te krijgen. „De balans tussen mijn fysieke gesteldheid en het werk

dat ik doe, is door de meditatie echt een stuk beter.” Volgens Ineke is meditatie uit de hoek van zwerigerigheid aan het kruipen. „Ik merk dat het besef bij steeds meer mensen doordringt dat meditatie een positieve bijdrage kan leveren aan het welzijn van de werknemer.” De positieve effecten van meditatie is één van de redenen waarom Lizelotte Smits van CNV Publieke Zaak zich al jarenlang sterk maakt om die vorm van bezinning als secundaire arbeidsvoorwaarde te verankeren in de cao. Haar doel is, dat werknemers recht krijgen op een meditatie-ruimte waar ze dagelijks terecht kunnen voor bezinning en reflectie. Tot nu toe heeft haar kruistocht nog geen concreet resultaat opgeleverd. „Een professionele meditatietraining voor het personeel of het inrichten van een stilte-ruimte is veelal geen probleem. Maar vastleggen dat de werknemer dagelijks het recht

heeft om te mediteren onder werktijd, gaat veel werkgevers een stap te ver.” Als het recht op bezinning en reflectie wordt vastgelegd in de cao, kunnen mensen die zich vanuit hun geloofsovertuiging willen terugtrekken, daar mooi op meelifen, aldus Smits. Dus ook: bidden, christenen en moslims die een matje uitvouwen en met hun gezicht naar Mekka knielen. „Werkgevers verbinden zich liever niet aan religie. Maar bij de deur van zo'n speciale stiltekamer staat niemand die vraagt of iemand komt bidden, mediteren of gewoon even rust nodig heeft. Hoewel haar doel nog lang niet is bereikt, gaat het volgens Smits de

'Zo heeft Nuon pas geleden op het hoofdkantoor een 'spirituele villa' geopend'

goede kant op: „Het zwerigerige imago is er zo langzamerhand wel van af. Dat blijkt wel uit alle initiatieven die buiten de cao om worden genomen. Zo heeft Nuon pas geleden op het hoofdkantoor een 'spirituele villa' geopend.” Of de drukke werknemer zich bij reflectie en bezinning nu richt op zijn eigen lichaam of op God of Allah, het dient volgens meditatietrainer Grijns grofweg hetzelfde doel. De overheid telt inmiddels zo'n driehonderd christelijke ambtenaren die groepsgewijs samenkomen om te bidden en gelijkgestemden te ontmoeten, aldus rijksgebedscoördinator Verhoef. „Het mooie van het samen bidden is, dat het overal kan”, zegt hij. „Jedere lege kantoorruimte is geschikt om in de lunchpauze even een half uurtje bij elkaar te gaan zitten. Sommige collega's gaan tussen de middag even naar de sportschool, wij doen aan geestelijke fitness.”



Gebedscoördinator Frank Dodemont draagt bijbels naar de gebedsruimte van het ministerie van Buitenlandse Zaken. foto Harmen de Jong/GPD

## 'Als het druk is, haal ik het gebed later in'

A nderen gaan een sigaret roken, ik ga vijf minuten bidden.” Hendrik Jan Bakker ondervindt op zijn werk geen problemen om zijn geloof te praktiseren. „Toen ik hier solliciteerde, heb ik gezegd dat ik moslim ben en dat ik vijf keer per dag bid. Ze reageerden positief. Mijn baas was juist bang dat het een probleem zou zijn dat er geen aparte gebedsruimte is in het kantoor. Maar dat geeft niet, ik bid gewoon in de archiefkamer. Dan hang ik een bordje 'niet storen' aan de deur. Ik zou ook achter mijn bureau kunnen bidden, maar ik wil mijn collega's daar niet mee confronteren. Via zijn echtgenote koos Bakker tien jaar geleden voor het islamitische geloof. Hij is werkzaam op het secretariaat van een advocatenkantoor in Den Haag. Hij bidt vijf keer per dag, twee gebeden vallen binnen kantoortijd. „Dat komt niet op een half uurtje aan. Het is hoe soepel je jezelf opstelt. Als je eist dat je precies om één uur moet bidden, dan zal dat minder begrip opleveren, denk ik. Ik ben niet zo streng in de leer. Gelukkig laat mijn werk het bidden toe. Mocht het een keer heel druk zijn, dan haal ik het gebed later in. Als je achter de lopende band staat, is het natuurlijk een ander verhaal.” Bakker vast vier weken tijdens de ramadan. „Ik ben dan wat trager, kan me minder goed concentreren. Ook daar hebben mijn collega's gelukkig geen moeite mee.” Dat geldt niet voor iedereen. Bakker kent verhalen waarbij collega's minder begrip opbrengen voor

een vastende moslim. „Dan worden er grappen gemaakt tijdens de lunch in de trant van: kijk eens wat een lekker broodje ik heb.” Vasten kan volgens Bakker ook een positief effect hebben. „Ik ken mensen die zeggen dat ze door het vasten juist extra helder worden.” Voor gelovige moslims lijkt op de werkvloer veel begrip te zijn. Bij de vakcentrale FNV is het onderwerp geen issue. „We krijgen hierover geen klachten of opmerkingen van leden”, zegt Mustapha Laboui, projectleider etnische minderheden bij de FNV. Of dat betekent dat zich nergens problemen voordoen, durft hij niet te zeggen. „Dan gaat het om individuele gevallen. Ik weet dat sommige moslims niet bidden op het werk, omdat ze dat lastig vinden. Ze halen het later thuis in. In sommige cao's is vastgelegd dat moslims vrij mogen nemen op hun feestdagen, net als christenen en joden. Positief is ook, dat steeds meer bedrijven een meditatie-ruimte inrichten, waar iedereen die daar behoefte aan heeft zich kan terugtrekken.”



foto ANP

### Dilemmasessies

De opmars van **bezinning en reflectie** op de werkvloer dringt door tot in de mission statements van bedrijven. Inmiddels heeft een kwart van de tweehonderd grootste bedrijven in de wereld een 'werkdoelstelling' die verder gaat dan zaken van financiële en operationele aard, zo blijkt uit onderzoek van adviesbureau KPMG. Niet alleen bedrijfsmatige zaken als winstmaximalisatie, maar ook 'morele doelen' worden gedefinieerd. „Steeds meer directies stellen zich de vraag: **wat is onze missie**, waartoe zijn wij op aarde en wat brengt ons in dit bedrijf samen?”, zegt Muel Kaptein van KPMG. „Daardoor wordt bezinning en reflectie op alle niveaus in de organisatie gestimuleerd.” Verder signaleert KPMG de opkomst van 'dilemmasessies' op het werk, waarin wordt gediscussieerd over zaken als **bidden**, wel of niet werken op **religieuze feestdagen**, **vloeken** of de weigering van een islamitische collega om een vrouwelijke medewerker een hand te geven.