

Tankerne rejser til Hawaii

Tulipanløg, palmer og nordlys. Tankerne fløj, da der blev mediteret hos papirproducenten UPM Kymene.

AF THOMAS AUE SOBOL

MEDITATION • Jeg prøver alt, hvad jeg kan, men den vil ikke komme frem, rejsen, bølgerne, badekåben. Der er helt sort på skærmen.

Rundt om mig sidder en kreds af medarbejdere fra papir-producenten UPM Kymene.

De er ved at lære at meditere, altså de ansatte.

»Nogle vil komme til at se farver, andre vil måske tage på en rejse, de tidligere har været på,« siger Britt Andersen, der holder kurser for virksomheder, som vil eksperimentere med nye måder at bekæmpe stress på. Mentalhealer er hendes jobtitel.

Det er sen eftermiddag, medarbejderne har haft en lang arbejdsdag, og nu er der personalemøde, hvor blandt andet rygepolitikken er til diskussion.

En stak pizzaer står og får lov at blive lunkne, for før der spises, skal der arbejdes med det mentale.



BRITT ANDERSEN lærer folk at meditere på arbejdet – her på virksomheden UPM Kymene.

FOTO: NIELS AHLMANN ØLESEN

»Jeg ville egentlig gerne have jer til at sidde på gulvet, men nu I har jeres pæne tøj på, kan vi da godt blive siddende på stolene. Eller vil I gerne ned på gulvet, der er jo masser af plads,« spørger Britt Andersen.

Svaret er lidt lunkent
»Bare kør videre,« siger en mand fra bagerst i lokalet.
Britt Andersen kører videre og taler om vigtigheden

af at tage nogle pauser i arbejdet, slappe af og tænke på noget helt andet end jobbet.

»Vi burde have deltidsjob alle sammen,« råber manden fra bagerst i lokalet.
»Hørt,« råber en anden.

Når lyset slukkes
Lyset bliver slukket, medarbejderne er nu stille og sidder med lukkede øjne i mør-

ket med armene liggende løst på lærene, mens der flyder new age-toner fra ghettoblasteren.

Britt Andersen får de ansatte til at slappe af i hele kroppen. En efter en.

»Forestil jer nu, at I har en blomst på hovedet, som åbner sig op, og at I tager en dyb vejrtrækning gennem blomsten,« siger Britt Andersen.

sprængte farvetråde filtret ind i hinanden.

Kvinden, der sidder lige til højre for mig, er ellers på vej til Hawaii.

»Jeg så palmer, hvid sandstrand og bølger,« fortæller sælger Annette Hansen bagefter.

Hun mener, det ville være meget gavnligt at meditere jævnligt på arbejdet, men tror næppe, det kan lade sig gøre.

»Det er godt at kunne starte på en frisk, hvis man er gået sukkerkold eller er kørt fast i en opgave, men det vil kræve, at der er et isoleret rum, hvor man kan sætte sig ind, for jeg tror ikke, det vil fungere på kontoret, hvor der er fuld fart på, og kunderne ringer hele tiden,« siger hun.

En anden ansat ser et 'ikke nedgravet tulipanløg', og en tredje ser nordlys i violette, røde og gule farver.

Det er ved at være sidste udkald for at fiske en rejse frem, og endelig kommer der noget. Jeg kan se en klippeafsats, en blå horisont og min kæreste i en rød kjole. Så hører jeg lyden af rengøringsdamen, der støvsuger nedefter, og lyset bliver igen tændt i kontorlokalet i Nyhavn.

Medarbejderne lader til at følge med. Også da blomsten skal lukkes igen.

»Og nu skal I slappe helt af og lytte til musikken og nyde det,« slutter hun af med at sige fem minutter senere.

Og det er nu, at den lækre rejse bør liste frem på lærredet bag øjenlågene.

Men jeg ser stadig intet, måske lige bortset fra nogle

INMENTE

Kom stressen til livs

MEDITATION

Du kan gøre det på toiletet eller i kopirummet. Meditation er det nye våben mod stress på arbejdet.

AF THOMAS AUE SOBOL

NY ENERGI • Papirerne står i meterhøje stakke på skrivebordet, der er en lang liste med opgaver, du ikke nåede sidste uge, og telefonen ringer igen og igen og igen.

Du kan mærke det komme snigende i maven. Sygelig stress.

Nu er der et nyt våben i kampen mod nedslidte, udbrændte medarbejdere: Nemlig meditation.

En af dem, der har forsøgt sig med det nye middel mod stress, er den finsk-ejede papirvirksomhed UPM Kymene med dansk afdeling i Nyhavn i København.

»Med alt det stress, der er over alt, er det nødvendigt at tage nogle pauser i løbet af dagen, fokusere et øjeblik

og så vende tilbage til arbejdet med ny energi. Derfor mente vi, det var en god ide at forsøge med meditation,« siger direktør Mikko Löfgren.

Virksomheden har netop haft besøg af en såkaldt mentalhealer, der lærte de ansatte at meditere i en afslappet stilling med lyset slukket og øjnene lukket.

Han siger, at virksomheden også fremover vil gøre brug af meditation, ganske enkelt fordi han mener, det vil gavne arbejdsmiljøet.

»I dag lever og overlever enhver virksomhed ved at

skabe et arbejdsmiljø, som giver dygtige, motiverede og kreative medarbejdere. Det kan det her medvirke til,« understreger Mikko Löfgren.

Tank bilen op

Britt Andersen har givet meditationskurser til flere danske virksomheder, ligesom hun tilbyder healing og en mental pep-talk, der skal få de ansatte til at se positivt på tingene.

»Tiden har endnu ikke været moden til at bruge meditation på arbejdspladsen. Men det er ved at vende nu.

Flere og flere ledere bliver opmærksomme på, hvor vigtigt det er at have tilfredse og glade medarbejdere, og de er villige til at prøve nye ting for at få det,« siger hun.

Britt Andersen anbefaler alle, at man tager en pause i løbet af arbejdsdagen, lukker omverdenen ude og går ind i sig selv.

»Det handler om at kroppen får lov at fortælle dig, hvordan den har det. Det er ligesom at få tanket bilen op med benzin igen,« siger Britt Andersen, der mener, at man sådan set kan meditere, hvor det skal være, for eksempel når man venter på bussen, er på toiletet eller står i kopirummet.

Direktør Mikko Löfgren håber, at hans medarbejdere vil følge opfordringen.

Personligt er han dog i tvivl om, hvorvidt han vil tage meditationspausen.

»Men det var godt at rejse væk til et andet sted et øjeblik,« siger han.

HVAD ER MEDITATION:

● Meditation bruges især inden for buddhismen, hvor det betyder ubesværet væren i hvad er. En tilstand som opnås ved berørligelse og fastholdelse af sindet eller gennem arbejde med kroppens indre energi.

● Sådan gør du:

1. Find et sted, hvor der er ro, og du kommer væk fra arbejdet.
2. Luk øjnene og lav meget dybe vejtrækninger. Forestil dig eventuelt, at du trækker hvidt lys ind i hovedet. Hold vejret i 5-10 sekunder før du puster ud og forestil dig så, at du puster alt det negative ud.
3. Efter fem minutter er du klar til igen at genoptage arbejdet med ny energi.