



Iris Bakker
www.levenswerken.eu



Mensen die beter tot hun recht komen, zijn productiever.
Dit is het fundament voor de florerende organisatie.

Reijerskoop 94 • 2771 BS Boskoop • T 06-12463964
E iris.bakker@levenswerken.eu

Mediteren

Het valt te overwegen om de mogelijkheid tot meditatie in de huisvestingsconcepten op te gaan nemen. Meditatie kan onder andere positieve effecten hebben op fysiologische kenmerken, het algehele geluksgevoel, cognitieve vermogens en mogelijk ook op de productiviteit. In de afgelopen periode zijn er honderden onderzoeken uitgevoerd naar het effect van meditatie. Voorstanders tonen op basis van wetenschappelijke onderzoeken de positieve effecten aan. Er zijn echter ook wetenschappers die de positieve effecten niet exact aan meditatie toewijzen, maar aan bijvoorbeeld bepaalde vormen van rust. Een en ander laat onverlet dat bij mensen die vaker mediteren, positieve effecten zijn aan te tonen.

Mediteren kan een positief effect hebben op de fysiologische, affectieve en cognitieve respons. Onder leiding van de neurowetenschapper Richard Davidson (2005), verbonden aan de Universiteit van Wisconsin-Madison, is onderzoek verricht naar de hersenactiviteiten van Tibetaanse monniken. Het blijkt dat er verschil in hersenactiviteit is tussen mensen die negatief of positief in het leven staan. Eerder had het onderzoeksteam al aangetoond dat mensen die eerder geneigd zijn negatieve gevoelens te koesteren, meer activiteiten vertonen in delen van de rechter prefrontale cortex. Bij mensen met een positieve invalshoek was er meer activiteit in de linker prefrontale cortex. Mensen die hier meer activiteit tonen, hebben een positievere levensinstelling, zijn enthousiaster, hebben meer interesses en voelen zich gelukkiger. Davidson ontdekte bij een onderzoek bij een Tibetaanse Lama die al vele jaren had gemediteerd, dat de hersenactiviteiten zich veel verder in het linker deel voordeden, dan bij de andere testpersonen. Nader onderzoek bij een groep vrijwilligers die acht weken lang een meditatie-training kregen, wees uit dat de hersenactiviteiten zich ook bij hen ging verplaatsen naar het linker deel. Diverse studies tonen een toename aan van de alfa-golven en theta-golven, tekenen van diepere ontspanning. Bij boeddhistische monniken die vaak mediteren, zijn die hersenveranderingen zelfs blijvend en is een meer ontspannen hersengolfpatroon te zien.

Matthieu Ricard, die eerder aan het Pasteur Instituut in Parijs de opleiding tot moleculair bioloog heeft gevolgd, is vervolgens in het Nepalese Shechen-klooster boeddhistische monnik geworden. Zowel als onderzoeker als proefpersoon is hij nauw betrokken bij onderzoek van Richard Davidson van de universiteit van Wisconsin. Onderzoek is uitgevoerd om vast te stellen of er verschil in hersengolven is tussen mensen die heel kort of langer mediteren. Het blijkt dat de



LEVENSWERKEN

MENS- EN ORGANISATIEGERICHT HUISVESTEN

EEG van monniken die al lange tijd mediteren (15 tot 40 jaar), andere hersengolven hebben dan beginnende studenten. Op de EEG van de monniken zijn zowel meer gammagolven te zien, als ook de zogenaamde synchronisatie. Bij dit fenomeen is er een samenwerking van zenuwcellen in de hersenen, waarbij neuronen in verschillende hersengebieden die bij een bepaalde gebeurtenis zijn betrokken, gelijktijdig gaan 'vuren' (Andreas K. Engel en Wolf Singer). Dit wijst op een versterkte samenwerking van de beide hersenhelften. De verschillen overigens in hersenactiviteiten van lang mediterenden en mensen die sinds kort mediteren, kan ook door andere oorzaken zijn ontstaan. Nader onderzoek is dus noodzakelijk.

Herbert Benson, cardioloog en onderzoeker aan de Harvard Universiteit en oprichter van het Amerikaanse Mind/Body Medical Institute bij Boston, heeft samen met Robert Wallace vastgesteld dat mediteren al na twintig minuten effect heeft. Benson spreekt over de 'relaxation –response': de ademhaling wordt rustiger, de hartslag daalt, spierspanning en bloeddruk neemt af en er is een toename van alfa golven waar te nemen in de hersenen. Benson draagt uit om dagelijks te mediteren als bescherming tegen stress.

Ook in Nederland hebben reeds veel eerder onderzoeken plaats gevonden naar het effect van mediteren. Zo heeft de psycholoog Tjoa (1975) een onderzoek gedaan aan het Vossius Gymnasium en het Amsterdams Lyceum bij 64 middelbare scholieren en volwassenen. Het bleek dat de groepen die mediteerden significant hoger scoorden bij intelligentietesten.

Wat betreft het belang van mediteren in het bedrijfsleven, bieden twee onderzoeken interessante gegevens. In een promotieonderzoek stelde McCollum vast dat mensen significant meer groeien in hun rol van leider als zij mediteren. Gustavsson (1992) , die promoveerde aan de universiteit van Stockholm, concludeerde dat mediterende managers holistischer leerden denken en zich – volgens hun chefs- meer bewust werden van essentiële zaken die in het bedrijf speelden.

Iris Bakker

www.levenswerken.eu

