



”MINDFULNESS HJÆLPER MIG MED AT LANDE PÅ MINE FØDDER OG FÅ PRIORITERET RIGTIGT”

Folketingspolitiker og tidligere minister Ida Auken deltog i foråret, da Dansk Center for Mindfulness gav medarbejdere på Christiansborg et ti-ugers kursus i Mindfulness. For hende er det et værktøj, der hjælper til at skabe balance i både privat- og arbejdsliv. Det giver ro og gør hende til en bedre kollega. Og det harmonerer i øvrigt fint med at være kristen.

HVORFOR PRIORITERER DU ET MINDFULNESS-KURSUS I EN TRAVL HVERDAG?

Det kræver helt sikkert en prioritering. Jeg kommer til at tænke historien om en mand, der går forbi to andre mænd, der forsøger at fælde et træ med en sløv sav. Manden spørger dem, hvorfor de ikke sliber saven. De svarer: "Det har vi ikke tid til".

Moralen er, at man skal stoppe op og slibe sin sav. Og det er det, jeg gør ved at prioritere ting som Mindfulness. Jeg er med tiden blevet mere og mere klar over, hvor vigtigt det er at hænge sammen. At jeg får den nødvendige ro

"Det gør mig til en bedre kollega, fordi det ikke bliver min utålmodighed, der afgør, om det bliver et godt møde"

og opmærksomhed på, hvad jeg egentlig laver. På Christiansborg bliver vi tit suget ind i en malstrøm af møder, presse, debatter og borgerhenvendelser. Og hvis du ikke ved, hvad du laver, så tager strømmen dig bare. Så er der ting, der fylder din kalender op fra morgen til aften, uden at du tænker over det. Derfor er du nødt til at være bevidst og opmærksom: 'Hvad laver jeg lige nu – og hvorfor gør jeg det?' Det hjælper Mindfulness til. Det hjælper dig til at lande på dine fødder, hvis du har en tilbøjelighed til at flyde med den daglige strøm af møder, opgaver, pligter og muligheder, der er omkring dig.



MINDFULNESS PÅ CHRISTIANSBORG

- På opfordring fra en medarbejder holdt Dansk Center for Mindfulness et Mindfulness-kursus på Christiansborg i foråret 2018
- Deltagerne mødtes en gang om ugen i ti uger
- Træningen lå i arbejdstiden fra klokken 9-10
- Kurset var for alle medarbejdere på Christiansborg, og ca. 30 politikere og ansatte deltog.

HVORDAN PÅVIRKER DET DIG ELLERS I DIN HVERDAG?

Jeg er blevet mere tålmodig. Jeg ved, hvad jeg skal gøre, når mine ben sidder og hopper under et møde, fordi jeg er utålmodig eller keder mig. Så kan jeg trække vejret og mærke mine fødder. I stedet for at flygte og tage min telefon frem, kan jeg blive ved med at være nærværende. Blot ved at have en opmærksomhed på det kan jeg gå fra at mene, at jeg spilder tiden til at føle, at jeg laver noget meningsfuldt. Det gør mig til en bedre kollega, fordi det ikke bliver min utålmodighed, der afgør, om det bliver et godt møde.

"De små meditationer, jeg kan lave i løbet af dagen, kan let passe ind i mange forskellige verdensbilleder. For mig som kristen skurrer det ikke mod min tro"

Jeg tror egentlig, det er meget generelt. Mange af os moderne mennesker skal lære vores kropslige reaktioner bedre at kende for at vide, hvad der er på spil. Hvis jeg bliver vred, har jeg hjertebanken. Så er jeg hurtigt klar over, at jeg er vred, og det nok ikke er nu, jeg skal vælge at komme med en stor svada.

HVORDAN HÆNGER MINDFULNESS-TRÆNING SAMMEN MED, AT DU ER TEOLOG?

Det er rart, at Mindfulness ikke indebærer et stort system, hvor jeg skal lægge alle mine overbevisninger og værdier til side. Mindfulness er et simpelt redskab, der hjælper mig. Jeg skal ikke overgive mig totalt for at sætte mig ned og meditere. Jeg behøver ikke at blive buddhist. De små meditationer, jeg kan lave i løbet af dagen, kan let passe ind i mange forskellige verdensbilleder. For mig som kristen skurrer det ikke mod min tro. Det er blot et værktøj og en teknik, som folk i Østen har raffineret og ladet overleve, da vi glemte betydningen af det.

HVORDAN KAN MINDFULNESS-TRÆNING BIDRAGE PÅ ARBEJDSPLADSER?

Hvis man bruger Mindfulness rigtigt og ikke tror, at det kan løse alle problemer for alle mennesker, så lærer det os at slappe af, få mere ro og være opmærksomme på det, vi laver. I en verden, hvor vi skal være perfekte, giver det os en accept af, hvem vi er. Det er måske særligt unges selv-værd, jeg tænker på. Her er det en stor hjælp at lære, at du er helt i orden, som du er. Men generelt har alle mennesker gavn af at finde en større ro. Det gør os til bedre venner og kolleger, og det gør os mere tilfredse med livet. Vi stræber hele tiden efter at være bedre eller være noget andet, end det vi er. Der er mange, der oplever, at deres bedste ikke er godt nok. Så farer vi videre til det næste. Til noget mere. Også på arbejdspladsen, hvor vi jager noget mere, vi kan lave. Det tror jeg ikke nødvendigvis, vi bliver bedre til vores arbejde af.

OM MINDFULNESS-TRÆNING PÅ ARBEJDSPLADSEN

- Mindfulness-baseret Stressreduktion (MBSR) er et struktureret meditationsprogram, der træner færdigheder som opmærksomhed, venlighed, accept, koncentration, hukommelse samt evnen til at træffe beslutninger
- MBSR-programmet er testet i mere end 100 forskningsforsøg i hele verden og har vist gavnlige effekter hos både raske og syge
- MBSR reducerer symptomer på stress, angst og depression og nedsætter sygdomsfraværet
- Arbejdspladser, der har været igennem kurset, oplever mere effektivitet, bedre samarbejde, mindre stress og mere tilfredse medarbejdere.