

## **Benedictijns timemanagement: een innerlijke houding die zich uit in praktisch handelen**

Als we het woord 'timemanagement' horen, denken we vaak aan vaardigheden. Bijvoorbeeld: hoe organiseer je je taken, hoe richt je je werkplek in, hoe zeg je 'nee' tegen mensen of zorg je voor tijdblokken waarin je bepaalde zaken kunt afhandelen? En zeker, die vragen zijn zinvol, maar bij Benedictijns timemanagement gaat het dieper dan dit alles.

Benedictijns timemanagement is eigenlijk geen vaardigheid. Eerder een innerlijke houding die zich uit in praktisch handelen. Aan iemand die Benedictijns timemanagement beoefent, zijn zeker wel uiterlijke dingen te zien, bijv. hoe iemand zijn dag indeelt of hoe geconcentreerd iemand werkt. Wat moeilijker te zien is, is vanuit welke innerlijke houding deze uiterlijkheden zich voordoen. En toch zit daar juist een belangrijk ingrediënt van "rustig werken met een volle agenda", wat Benedictijns timemanagement in feite is.

- **Een dagindeling als een gezond ritme**

In de Benedictijner kloosters geldt een strikte dagindeling. Er zijn vaste tijden voor gebedsdiensten, voor werk, voor eten, voor ontspanning. De klok geeft aan waar het tijd voor is en daar wordt naar geluisterd.

In ons dagelijkse leven is zo'n strikte indeling meestal niet haalbaar, maar het principe van een gezond ritme is wel vorm te geven. Bijvoorbeeld door een kwartiertje eerder op te staan voor een ontspannen ontbijt, in plaats van weg te rennen met een banaan om in de auto op te eten. En door het nemen van een echte lunchpauze, misschien met een wandeling als vast ritueel, in plaats van een paar terloopse happen achter een beeldscherm. En hoe zou het zijn om de dag niet zappend af te sluiten, maar met een half uur lezen of naar muziek luisteren? We kunnen ieder ons eigen gezonde ritme zoeken, en daarin zowel inspanning als ontspanning serieus nemen.

- **De kunst van het beginnen en het ophouden**

Benedictijns is: gewoon omdat het tijd is, ophouden met het ene en beginnen met het andere. Geen stress, maar eenvoudigweg onze innerlijke en uiterlijke aandacht richten op datgene wat nu gedaan moet worden, of degene die nu aan de beurt is. Veel van de werkdruk die wij ervaren, wordt veroorzaakt doordat we veel dingen tegelijk doen. We zijn trots op 'multi-tasking'. Maar Benedictijns timemanagement is 'serieel mono-tasking', of eenvoudiger gezegd: één ding tegelijk. Dus niet met je werk op de bank gaan zitten, terwijl je op goed geluk humt in reactie op het verhaal van je partner of je kind, en ook nog met een half oog TV kijkt. Maar kiezen: waar ga ik mijn aandacht aan besteden en dat dan ook volledig doen, één ding tegelijk. Zelfs in hele korte tijdsspannes kunnen we dit doen. Bijvoorbeeld door op te houden met mail lezen wanneer je een telefoongesprek voert. Of op te kijken van je beeldscherm en de collega die je koffie aanbiedt even aan te kijken, echt te zien.

- **Luisteren en van harte respons geven**

Benedictijns is ook dat wij ons steeds afvragen: welk beroep wordt hier op mij gedaan, door anderen of door mijzelf? Waar moet ik naar luisteren en gehoor aan geven? Het richten van onze aandacht (uit het vorige punt) komt ook hier naar voren. Wij ervaren vaak stress omdat we iets aan het doen zijn en ons ondertussen zorgen maken over

allerlei andere dingen die ook nog liggen te wachten. Terwijl je een e-mail schrijft, denk je aan je kind dat op een bepaalde tijd moet worden opgehaald en aan het moeilijke gesprek van volgende week waar je tegenop ziet. Benedictijns zou zijn dat je in elke situatie van harte respons geeft: niet gericht op het afhebben van de taak, maar op de inhoud ervan. Je schrijft de e-mail zorgvuldig, met aandacht voor de ontvanger – of je schrijft 'm niet, omdat je nu gehoor geeft aan het beroep dat je kind op je doet. En als je je kind ophaalt, ben je niet ondertussen met je gedachten bij dat moeilijke gesprek van volgende week, maar voer je in het hier en nu een aandachtig gesprekje met je kind. En wanneer het tijd is voor dat moeilijke gesprek, probeer je die ander echt te horen.

En.... gelukkig is een belangrijk Benedictijns principe ook: vallen en opstaan. Geen checklist om af te vinken, geen punten die eens en voor altijd onder de knie zijn, maar een kwestie van blijven oefenen. We blijven allemaal beginners, en dat vind ik wel een verfrissende gedachte!

Sarine Zijderveld, oktober 2009

#### **Meer informatie?**

Auteurs van prachtige boeken op dit gebied zijn o.a. Anselm Grün, Wil Derkse, Johanna Domek en Kathleen Norris.

Op de website [www.papierenspiegel.nl](http://www.papierenspiegel.nl) vind je allerlei verwijzingen naar boeken over Benedictijnse spiritualiteit, plus informatie over een workshop en een schriftelijke cursus "Altijd tijd, altijd aandacht", je eigen programma voor Benedictijns leven.