



Marjolein

'Spiritualiteit gaat om aandacht en liefde voor jezelf, anderen en wat je doet'

Marjolein Rikmenspoel (35) werkt in Delft als zelfstandig coach en trainer, onder de naam Notos.

"Spiritualiteit staat niet los van het dagelijks leven. Het is een van onze facetten als mens, net zoals ons lichaam, onze emoties, ons denken. Spiritualiteit is dus niet alleen iets voor 'op zondag'. Je zou het een extra dimensie kunnen noemen. Omdat deze 'ongrijpbaar' is of op z'n minst minder tastbaar, kan het lijken alsof deze er niet is, en doen sommige mensen spiritualiteit af als 'zweverig'. Maar juist de verbinding tussen spiritualiteit en de dagelijkse werkelijkheid is essentieel: inzichten, intuïtie en inspiratie komen pas tot leven als wij in staat zijn ze te vertalen naar actie. Er zijn periodes in ons leven waarin we meer aan het leren zijn, bezig zijn in onze innerlijke wereld. Op andere momenten zetten we ineens allerlei concrete stappen. Dat is dan letterlijk de 'uitkomst' van een spiritueel leerproces.

Spiritualiteit kan op alle gebieden in je leven tot uitdrukking komen: huishouden, contact met vrienden, je relatie, je werk. Spiritualiteit heeft te maken met je (levens)houding: het gaat om aandacht en liefde voor jezelf, voor andere mensen, voor wat je doet. Spirituele ontwikkeling maakt het leven intensiever en rijker, maar het vergt wél energie. Dat heeft gevolgen voor je dagelijkse leven. Het kan nodig blijken om selectiever te worden in wat je wel doet, en wat niet. Wat mij opvalt, is dat het lijkt alsof spiritualiteit vooral een plek heeft in de vrije

tijd: veel mensen doen cursussen en workshops, beginnen aan yoga of reiki. Toch kan spiritualiteit juist ook heel goed in werk worden uitgedrukt: studie en beroep zijn voor de meeste mensen toch de belangrijkste vormen om de eigen kwaliteiten te ontwikkelen, vorm te geven en uit te drukken. En wat je in je vrije tijd hebt geleerd en ervaren, neem je mee naar je werk. Werken aan je persoonlijke groei kan ongemak laten ontstaan op werkgebied. Je kunt bijvoorbeeld gaan ervaren dat je niet meer op je plek bent. Jij bent veranderd, maar je werk niet! Zo kan de behoefte ontstaan opnieuw naar je dagelijkse activiteiten te kijken. Misschien wil je eigenlijk andere dingen gaan doen, merk je ineens hoeveel energie je erin stopt en hoe weinig voldoening je eraan ontleent. Zo raakt spiritualiteit heel concreet thema's als loopbaanontwikkeling en (preventie van) burn-out. Ook kan het heel goed zijn dat je je werk nog heel leuk vindt, maar dat je werkomgeving minder prettig aan gaat voelen. Vaak zit dat in de bedrijfscultuur. Je wilt bijvoorbeeld meer tijd aan een cliënt besteden dan het bedrijf toestaat. Wanneer je signalen herkent van onvrede, is het belangrijk niet te snel conclusies te trekken, maar te onderzoeken wat de oorzaak is. Je leven radicaal omgooien, bijvoorbeeld via een andere baan, is dapper maar kan ook een uitvlucht zijn. Mijn 'EHBO-tip' is dan ook: eerst bezinnen, dan doen! Maar aandacht voor je spirituele ontwikkeling leidt, als het goed is, wel altijd tot verandering: meer ruimte voor jezelf, meer inzicht, of een ander positief resultaat."

Meer informatie: www.notos.info.