

DEN EUROPÆISKE UNION



Den Europæiske Socialfond

Vi investerer i din fremtid

”I opmærksomheden ligger kuren”

En kvalitativ evaluering af ”Retræteophold for ledere”,
Refugiet Lolland-Falster, Maribo Kloster forår 2012 – forår 2013



Anne Liveng & Janne Gleerup,

Roskilde Universitet, Institut for Psykologi og Uddannelsesforskning.

Oktober 2013

Evaluering af "Retræteophold for ledere", Refugiet Lolland-Falster	3
Indledning	3
Projektets baggrund og formål	3
Evaluerings-design	4
Evalueringens struktur og de empiriske indsigter	7
Baggrunden for og forventninger til retrætedeltagelsen.....	7
Det religiøse udgangspunkt for retræten og blandt deltagerne	14
Oplevelsen af de fysisk/praktiske rammer for retræten	20
Oplevelsen af at deltage i retræten og vurderinger af de forskellige aktiviteter ...	23
Oplevelsen af retræten i et efterfølgende retrospektiv	32
Tværgående og sammenfattende konklusioner	35
Referencer.....	38
Bilag 1.....	39

Evaluering af "Retræteophold for ledere", Refugiet Lolland-Falster

Indledning

Nærværende evalueringsrapport er udarbejdet efter gennemførelse af projektet "Retræteophold for ledere", der bestod af 6 tredages retræteforløb på Maribo Kloster i 2012-2013 i regi af Refugiet Lolland-Falster. Projektet var støttet af Socialfonden Sjælland, administreret af Vækstforum Sjælland, under Den Europæiske Socialfond. Projektet var placeret indenfor rammeområdet "En kvalificeret arbejdsstyrke".

Evalueringen er udarbejdet af Lektor Anne Liveng og Adjunkt Janne Gleerup, Roskilde Universitet, Institut for Psykologi og Uddannelsesforskning.

Rapporten sammenfatter hovedtendenser i deltagernes tilbagemeldinger og uddyber hermed den udarbejdede midtvejsevaluering. Rapporten indeholder afsluttende vurderinger fra evaluatorene vedr. mulige indsatsområder med henblik på udviklingen af eventuelle kommende retræte tilbud fra Refugiet Lolland-Falster.

Projektets baggrund og formål

Projektets baggrund er løbende analyser, der har påpeget stress og udbrændthed som et problem blandt ledere både i det offentlige og det private erhvervsliv. (Det danske Ledelsesbarometer, Ledernes Hovedorganisation, juni 2009.) Lederjobbet opleves ofte som psykisk og følelsesmæssigt belastende som følge af oplevelsen af konflikt mellem forskellige interesser, dilemmaer i jobbet, høj arbejdsbyrde og dårlig balance mellem arbejds- og privatliv. En rapport udarbejdet i 2006 fremhæver, at problemet ikke er afgrænset til gruppen af stressede, men også ledere, der ikke oplever egentlige stresssymptomer kan være i en risikogruppe og have behov for at "trække stikket ud" for ikke at havne i den situation at måtte forlade arbejdsmarkedet i kortere eller længere tid.

Der eksisterer i dag en lang række kursustilbud til forebyggelse af stress baseret på østlig spiritualitet. I betragtning af, at 80 % af den danske befolkning er medlemmer af Folkekirken, er projektets opfattelse, at det er hensigtsmæssigt at udvikle lignende tilbud rettet mod erhvervslivet, der tager udgangspunkt i et kristent menneskesyn. Et kristent menneskesyn er fundamentet for det danske samfund og indgår som grundlag, når der tales om værdibaseret ledelse med fokus på moral og etik.

Formålet med projektet var derfor, med afsæt i kristne værdier og menneskesyn, at udvikle og gennemføre forsøgsretræter, tilpasset ledere i offentlig og privat sektor.

Projektet blev gennemført af Lolland-Falsters Stift og Refugiet Lolland-Falster (tidligere Vennerslund Refugium) under ledelse af fire erfarne retræte-præster, og løbende evalueret af Institut for Psykologi og Uddannelsesforskning, RUC.

Evaluerings-design

Formålet med evalueringen har ikke bare været at dokumentere, at retræterne er gennemført som beskrevet i ansøgningen. Formålet har, som beskrevet i ansøgningen, også været at vise, hvilken effekt retræterne har med henblik på forebyggelse af stress hos de deltagende ledere.

Forløb: Hver enkelt retræte er blevet internt evalueret og resultaterne heraf er indgået i det løbende udviklingsarbejde. Midtvejs i forløbet blev der udarbejdet en **midtvejevalueringssrapport** som blev drøftet på et møde med retrætepræsterne. Erfaringerne fra denne rapport blev integreret i udviklingen af de resterende retræter.

De observerede retræteforløb adskiller sig indholdsmæssigt ikke afgørende fra hinanden ligesom tilbagemeldingerne fra deltagerne ikke i nævneværdig grad synes at afspejle forskelligheder i oplevelser af retræterne på baggrund heraf. Der er undervejs, i lyset af retræteledernes egne erfaringer, feedback fra evaluatore samt ud fra midtvejevalueringen, foretaget mindre justeringer i retræternes tilrettelæggelse. Det gælder her eksempelvis spørgsmålet om hvordan den afsluttende gudstjeneste burde gennemføres, ligesom der undervejs, bl.a. på baggrund af deltagerens feedback, er blevet indlagt fysiske aktiviteter i form af eksempelvis morgengymnastik m.m. At evalueringen dækker alle retræter styrker anonymitetsniveauet i evalueringen, om end dette sker på bekostning af de små variationer i retræternes tilrettelæggelse.

Metoder: Det var oprindeligt hensigten at kombinere traditionelle evalueringsmetoder med mere kunstnerisk-kreative metoder for herved at undgå en overanstrengelse af de analytisk-kognitive kompetencer, der som oftest anvendes i ledelsesarbejdet, og hvis ensidige belastning kan være en årsag til oplevelsen af stress og pressethed. Ud fra en løbende vurdering mellem retrætepræsterne og de to deltagende forskere, blev brugen af mere kreative metoder dog nedtonet og evalueringen bygger derfor på følgende etnografiske metoder.

Evalueringen tager udgangspunkt dels i interviews med de involverede deltagere (Dahler-Larsen & Krogstrup 2003) og dels i forskernes deltagende observationer og -erfaringer. De etnografiske metoder er valgt med henblik på at åbne for en indsigt i og forståelse af interviewpersonernes subjektive perspektiv. Formålet med at bruge kvalitative forskningsinterview som undersøgelsesmetode er således, *"at få fat i de betydninger, som personer, ting og forhold har for interviewpersonen, og/eller afdække de betydninger, som han ser i sin egen måde at forvalte sit liv og sine betingelser på. Formålet er at fange subjektets/aktørens perspektiv, dvs. hans kognitive og følelsesmæssige organisering af verden."* (Fog 2004:11).

Det kvalitative forskningsinterview giver et "indefra perspektiv", hvor det er personens tanker, følelser og handlinger, hendes bevæggrunde, forskeren er interesseret i. Specielt er interviewet velegnet til at belyse et menneskes hele situation, dels den aktuelle, dels den historiske, som han eller hun har udviklet sig fra.

Ligesom i det kvalitative forskningsinterview er interessen ved observationsstudier at forstå menneskers handlinger og adfærd ud fra deres subjektive perspektiv. Antagelsen er, at menneskers handlinger i høj grad er sammenhængende med deres fortolkninger af omverdenen – med det meningsindhold, de tilskriver omverdenen (Krogstrup og Kristiansen 1999:17). Forskeren udfører i sit arbejde en fortolkning af denne fortolkningsproces. Hun eller han søger at ”forstå forståelsen” hos de mennesker, der studeres. Observation kan dermed ses som en metode til at tyde og fortolke sociale fænomener, sådan som de kommer til udtryk hos bestemte grupper af mennesker. Deltagende observationer har den særlige dybde, at forskeren ikke bare søger at forstå det der kommer til udtryk omkring hende, men også de ”udtryk” hun oplever i sig selv, som følge af deltagelsen i en situation eller et miljø.

Evalueringsmaterialet består på den baggrund af tre typer **empirisk materiale**:

- Kvalitative interviews med deltagere på baggrund af spørgeguide
- Korte skriftlige opsamlinger fra afsluttende feedback foretaget på en række af de gennemførte retræter
- Deltagende observation og deltagelseserfaring repræsenteret ved de to forskere

Kvalitative interviews

Begge forskere har undervejs på skift deltaget i retræterne og har ved retræternes begyndelse præsenteret evalueringsopgaven og fået deltagerne tilsagn til efterfølgende interview.

Interviewene er gennemført pr. telefon med afsæt i en semistruktureret interviewguide, der blev udarbejdet i et samarbejde mellem evaluatorene og retræteledere (bilag 1).

Efter de første retræter og interviewrunder blev hovedindsigterne blevet videreformidlet til retrætelederne forud for gennemførelse af nye retræter. Efter drøftelser er enkelte supplerende spørgsmål blevet tilføjet interviewguiden undervejs.

Med få undtagelser er det lykkedes at opnå interview med alle deltagere. Deltagerne har været positive overfor at medvirke i evalueringen og mange har været interesserede i efterfølgende at kunne få adgang til at læse rapporten eller på anden vis blive orienteret om evalueringens resultater. Interviewene har varet mellem 30 og 60 minutter, ca. halvdelen af interviewene er blevet båndoptaget, mens indsigter fra øvrige interview er fastholdt via nedskrevne noter. Fulde båndudskrifter har pga. materialets omfang ikke været realiserbare, men alle interview er blevet lyttet igennem med henblik på referatskrivning og enkelte transskriberinger er gennemført. Interviewpersonerne er blevet lovet fortrolighed og anonymitet for at sikre åbenhjertighed i de personlige vurderinger af opholdet og dets effekt.

Korte skriftlige opsamlinger

På trods af deltagerne gode vilje overfor evalueringsarbejdet, var det i nogle tilfælde vanskeligt at få etableret og gennemført interviewaftaler efterfølgende, når hverdagens travlhed meldte sig.

Interview er derfor blevet gennemført i weekender og om aftenen, hvor deltagerne havde bedre tid end i almindelig arbejdstid. Delvist relateret til disse erfaringer blev der efter midtvejsevalueringen i forlængelse af retræterne indlagt en umiddelbar og løst struktureret feedback fra deltagerne inden eller under retræternes afsluttende eftermiddagskaffe. Denne feedback indgår også som empirisk materiale og er anvendt som uddybning og perspektiv på interviews.

Deltagende observation og deltagelseserfaring

Endelig udgør de to tilknyttede forskeres deltagelseserfaringer og observationer i forbindelse hermed en uomgængelig del af det empiriske materiale. Som evaluatore har vi på opfordring af retrætepræsterne på skift deltaget i retræteforløbene, hvilket vi efterfølgende begge har vurderet som værende nødvendigt for at forstå de rammer og de opfordringer, retræterne indeholder, og som følge heraf få indblik i de processer, retræteopholdet kan igangsætte for den enkelte deltager. Forskernes deltagelse har fx været væsentlig i forhold til at kunne forstå og spørge ind til deltagernes oplevelser af stilheden på retræten. Uden selv at have prøvet det, vil det være vanskeligt at sætte sig ind i fortællinger om det befriende ved at spise i tavshed eller oplevelsen af, at leverpostejeren fra Stryhn lige pludselig smager fantastisk, fordi man faktisk er fokuseret på at smage den!

Teoretisk afsæt

Evalueringen bevæger sig primært på et deskriptivt, fænomenologisk niveau, hvor det er deltagernes beskrivelser af egne oplevelser af retræten og deres refleksioner herover der er i centrum. En fortolkende, hermeneutisk proces har som ovenfor beskrevet samtidig været forudsætningen for gennemførelsen af interviews.

Ved en sådan konkret orientering mod deltagernes erfaringsdannelse, vurderinger, ideer og ønsker, får evalueringen tilføjet et fremadrettet perspektiv derved at Refugiet Lolland-Falster kan bruge materialet i forbindelse med tilrettelæggelse af kommende retræte tilbud.

Validitet

Empirien afspejler, hvad det indenfor de givne rammer har været praktisk muligt at generere, uden at dette faktum skal underkende dens værdi. Evalueringen viser udpluk af, hvad de interviewede i den givne interviewsituation, på interviewerens opfordringer, har følt det relevant at fortælle om, *ikke hvor mange*, der er enige i den givne holdning eller har den samme erfaring. Citaterne giver indblik i informanternes personlige erfaringer og oplevelser som deltagere i et retræteophold, baggrunden for deres deltagelse og deres forventninger til retrætens betydning fremadrettet.

Når dette er sagt skal det samtidig understreges, at de fremanalyserede temaer er genereret på baggrund af, hvad *flere interviewede* har udtrykt, eventuelt underbygget med input fra den skriftlige feedback eller med forskernes deltagelseserfaringer.

Flere retrætedeltagere har spurgt til resultatet af evalueringsarbejdet og kommenterer det nytænkende i, at forskere fra RUC evaluerer retræter i kristent regi:

"Ja, altså jeg synes det er et smadder godt initiativ. Og jeg synes det er suverænt der kommer nogle som jer på og laver evaluering. Sådan at der rent faktisk bliver evalueret."

"Jeg synes det er fantastisk, at det er RUC der evaluerer – det bryder virkelig traditioner!"

Det bør overvejes, om der skal følges op på ønsket med tilbagemeldingstilbud via hjemmesiden, eller på anden vis.

Evalueringens struktur og de empiriske indsigter

Evalueringen er bygget op om følgende hovedtemaer:

- 1) Baggrunden for og forventninger til retrætedeltagelsen
- 2) Det religiøse udgangspunkt for retræten og blandt deltagerne
- 3) Oplevelsen af de fysisk/praktiske rammer for retræten
- 4) Oplevelsen af at deltage i retræten og vurderinger af de forskellige aktiviteter
- 5) Oplevelsen af udbyttet i et efterfølgende retrospektivt perspektiv
- 6) Tværgående og sammenfattende konklusioner som kan danne grundlag for drøftelse af eventuelle kommende retræters tilrettelæggelse

Baggrunden for og forventninger til retrætedeltagelsen

Retræteprojektet havde en svær opstart, da det har været vanskeligt at udbrede kendskabet til projektets eksistens og formål. Der var i ansøgningen ikke budgetteret med ressourcer til markedsføring, hvilket betød at det ikke var muligt at foretage en målrettet annoncering i forhold til projektets hovedmålgruppe. I forlængelse heraf har rekrutteringsarbejdet været en stor udfordring. Der blev udarbejdet og udsendt foldere om retræterne til repræsentanter for målgruppen men tilsyneladende har de ikke haft den helt store effekt. En stor del af retrætedeltagerne har derimod fået kendskab til projektet gennem egne netværk, hørt om retræterne gennem kolleger, familiemedlemmer eller egen præst. Få har tidligere været på retræter i Danmark eller i udlandet, mens en del har deltaget i lignende aktiviteter såsom mindfulness kurser eller meditationskurser. Det er således karakteristisk, at kendskabet til retræterne primært kommer i stand gennem "mund-til-mund-metoden":

"Jeg har hørt om retræterne ad to veje; min søster har gennem flere år været optaget af den slags og har deltaget bl.a. i Norge og har været på en af de tidligere retræter i Maribo, og så kender jeg biskoppen for Lolland-Falster og har talt med ham om dem. Jeg har ikke været på retræte før, men taget i sommerhus for mig selv for at finde ro og få plads til eftertænkning."

”Jeg havde hørt om retræterne gennem kollega, der havde været af sted på Maribo Kloster. Jeg søgte derefter også rundt på nettet – jeg søgte efter kombinationen kristen tilgang og meditation. Jeg er selv kristen. Jeg har været på meditationskurser tidligere, men ikke på retræte.”

Jeg hørte om retræterne via en ”kollega” i AA, (Anonyme Alkoholikere), der anbefalede mig at tage af sted. Jeg fandt hjemmesiden på nettet og læste, og besluttede så at melde mig til. Det var også en overkommelig pris grundet socialfondstilskuddet.”

Særligt på de første retræter deltog som nævnt flere præster. De deltagende præster er i nogen udstrækning blevet orienteret via deres professionelle virke:

”Jeg har hørt om retræterne gennem mails fra stiftets biskop og andre præstekolleger. Er selv præst. Det var nemt for mig at blive opmærksom på retræterne. Jeg fulgte med fra starten i projektet. Det er nok nemmere for mig at blive opmærksom på det, end for folk der ikke er præster.”

Mod slutningen af retræteforløbet var det overvejende enten erhvervsledere eller mellemledere i den offentlige sektor, der deltog. En stor del af erhvervsfolkene var ledere i mindre private virksomheder, eller selvstændige konsulenter. Blandt deltagerne generelt var et overvægt af kvinder. Fra en enkelt arbejdsplads kom en række deltagere, som fik kendskab til tilbuddet gennem kolleger. Deres deltagelse blev dog desværre begrænset idet Vækstforum/Socialfonden vurderede at retræteopholdet hermed i for høj grad fik karakter af arbejdspladstilbud.

Forløbet peger på, at det tager tid før kendskabet til et tilbud som retræterne bliver udbredt og at det tilsyneladende har været de personlige netværk og kendskaber, der via ”mund-til-mund” metoden har udbredt interessen for retræterne. Muligvis kan dette tolkes som at retræteophold i kristent regi for de allerfleste danskere er så ukendt land, at man skal have en person man nærer personlig tillid til at anbefale det, før man dels opdager at de findes, dels vover at kaste sig ud i noget sådant. I forhold til ”afsenderside” er det et spørgsmål om det er muligt at formidle, hvad et retræteophold er og kan, før man selv har prøvet det. Vi kan se, at deltagerne fik kendskab til projektet gennem ”ambassadører”, mennesker der havde erfaringer med og interesse i retræterne, men i hvor høj grad denne formidlingsform er et resultat af de manglende midler til annoncering er det ikke muligt at afgøre.

Det lykkedes undervejs i forløbet at få projektet i både tv og skriftlige medier, hvad der må formodes at have styrket ikke mindst rekrutteringen og et bredere offentligt kendskab i al almindelighed.

Baggrundsmotiver: Job, eksistens og "tilfældighed"

Som det fremgår ovenfor er det ikke først og fremmest tidligere erfaringer med retraceophold, der typisk driver deltagerne til Maribo Kloster. Motiverne for deltagelse spænder derimod over et bredt spektrum: fra bevidste ønsker om at reflektere over en stresset arbejdsperiode eller situation, over eksistentielle overvejelser over balance mellem arbejdsliv/karriere på den ene side og familie/privatliv på den anden, til hvad der formuleres som impulsive, lidt "tilfældige" beslutninger.

Alle deltagerne oplever i mere eller mindre udstrakt grad, at de i deres arbejdsliv er travle, nogle decideret stressede og muligheden for et par dage med plads til ro og fordybelse har virket tiltrækkende:

"Min arbejdsplads har været under omstrukturering gennem længere tid, og jeg følte mig kørt ud på et sidespor. Jeg var allerede i behandling for forhøjet blodtryk og det blev værre under omstruktureringerne. Følte jeg havde brug for ro nu. Min forventning var at jeg ville få mulighed for at tænke over min arbejdssituation og hvorfor jeg var så påvirket af det, der skete."

Flere deltagere fortæller om et generelt presset arbejdsliv, med meget ansvar og store beslutninger at varetage, og få muligheder for støtte og sparring:

"Jeg driver enkeltmandsvirksomhed, ejer og driver et apotek på bevilling fra Sundhedsstyrelsen. Området er stærkt reguleret, der er lagt mange bånd på mig, men jeg er samtidig eneansvarlig."

"Jeg er selvstændig på 16. år, ejer it-firma sammen med to kolleger, vi sælger it-udstyr og konsulentytelser. (...) jeg lever også i en meget stresset hverdag, har et hektisk arbejdsliv, hvor jeg aldrig om morgenen ved hvad dagen vil byde, med frustrerede kunder, der skal have løst problemer her og nu. Der er mange dilemmaer, hvornår skal jeg sige fra, hvornår overlade opgaverne til kollegerne?"

For andre har netop det fokus på balancen mellem arbejde og liv, som der var lagt op til i nogle af retræterne, været tiltrækkende. Der fortælles i den forbindelse om retræten som et led i mere eksistentielle og sommetider langvarige overvejelser over eget livsindhold, mening og fremtid:

"Det tiltalte mig at man ville kombinere liv og job – jeg er jo ikke én K. her på arbejdet og én anden K. hjemme. Med alderen er jeg blevet mere opmærksom på at have en livsbalance. Der skal være plads til både handling og tid til refleksion, hver dag, hver uge, hver måned og hvert år. Jeg tænker at det for mig ville være godt at tage på retræte en gang om året. Mit arbejde er mere eller mindre stresset – men det er som det plejer, så det var ikke særligt forhold på arbejdet der motiverede mig for at tage på retræte."

”Motiverne til at tage af sted stammede fra både arbejdsliv og private overvejelser. Over muligvis at foretage et karriereskift. Jeg har siddet med lederansvar i flere år, synes nu der skal ske noget andet. Det jeg ønsker er en bedre balance mellem karriere og privatliv, så på den måde lå motivationen på et eksistentielt niveau. Jeg søger en bedre balance mellem opgaverne, kan ofte føle mig overvældet af de mange opgaver. Frem for at gå til coaching har jeg valgt at finde kropslig og åndelig ro på denne måde.”

Endelig beskriver enkelte deltagere, at det er lidt tilfældigt de netop vælger retræten i Maribo:

”Jeg har læst om retræterne i Kristeligt Dagblad, jeg er ikke specielt kristen men synes det er en god avis. Mit motiv? – for andre handler det måske om at træffe en svær beslutning, eller om stress. Jeg tog det som en udfordring. Jeg er meget udadvendt i mit job, meget talende. Jeg syntes det var interessant at trække stikket ud. Jeg havde en positiv tilgang, valgte ikke at tale med præsterne, men bare at være der. Det var en ret impulsiv beslutning at deltage.”

Den brede, nysgerrige orientering mod muligheden for ro og fordybelse er karakteristisk for deltagerne. Enkelte er kritiske overfor at tilbuddet ifølge informationsmaterialet først og fremmest er henvendt til ledere, idet de vurderer at en langt bredere målgruppe reelt er i risiko for at udvikle stress. En deltager forklarer således herom:

”Der er mange dyre kurser til erhvervslivet. Men os almindelige mennesker har faktisk også behov for det. Vi har jo også ledelsesopgaver af forskellig art, og selvledelse, og vi er også meget pressede. Sådan som samfundet er skruet sammen på, er vi alle pressede. Hvis der ikke lige er behov for os er det meget nemmere for dem, at vi ryger ud. Tryghed i ansættelsen er der ikke mere. Ledelsen kan vælge, vi andre forsøger at udfylde vores funktioner. Ledelsen har måske et pres, men det har vi andre også. Så tilbuddet burde egentlig henvende sig til alle”.

Deltageren peger her på nogle centrale karakteristika ved udviklingen på det moderne arbejdsmarked hvor den enkeltes ansvar gennem decentraliseringer og nye selvledelsesteknikker øges, samtidig med at beskæftigelsesbetingelserne bliver mere usikre. Det psykiske pres og heraf afledte risici for stress og psykisk nedslidning påvirker således stadigt bredere grupper på arbejdsmarkedet. Som ikke-leder føler denne deltager sig på en måde krænket over at sådanne udfordringer fra retræten side omtales som særlige udfordringer knyttet til lederjobbet. Andre peger også på at retræte tilbuddets store styrke som robustgørende afbræk fra hverdagen opererer på et så grundlæggende plan, at alle i og for sig kan drage nytte af tilbuddet. At virkeligheden blev at retræterne blev fyldt af en langt bredere målgruppe end indledningsvist tænkt, bekræfter denne opfattelse. Vi skal i de afsluttende afsnit om hovedkonklusioner vende tilbage til spørgsmålet om retræternes særlige erhvervsrettethed.

Åbne, søgende tilgange

Få af de interviewede deltagere havde meget specifikke forventninger til retræten. Typisk har forventningen været, at opholdet kunne give anledning til at "opnå et afbræk i hverdagen", "samle tankerne" eller "få plads til fordybelse". Fælles for deltagerne er en åben, nysgerrig og i nogen grad søgende tilgang til retræten indhold og form: "Jeg tænkte; det lyder interessant, og jeg går bare helt åbent ind til det og ser, hvad der kommer".

En anden forklarer at: "Jeg var tændt på ideen fra starten. Jeg er selv ikke den store kirkegænger. Min kone er meget til yoga, fordi hun er yogalærer, men jeg har altså interesse i at søge i min egen baghave".

De fleste deltagere formulerer, at de ikke har specifikke problemstillinger, de ønsker at arbejde med, men generelt oplever et behov for plads til ro, eftertænkksomhed og fordybelse:

"Inden havde jeg ikke de store forventninger, eller ikke specifikke forventninger, men en stor nysgerrighed – jeg syntes det var en fantastisk invitation. At få tre dage i ro og fred, med fri fra arbejde. Det var ikke på baggrund af noget problem, at jeg meldte mig."

"Min tilgang til det er jo egentlig blot, at "i opmærksomheden ligger kuren", og det er en del af en "opmærksomhedskur" der bygger på, at man kunne have glæde af at trække sig lidt tilbage og fundere over nogle ting, som måske kunne danne et fokus som samlet set kunne betyde, at man kunne løse sine arbejdsopgaver med større præcision og større opmærksomhed."

Enkelte deltagere har dog forestillinger om bestemte temaer, de ønsker at arbejde med under opholdet: "Der var da nogle problemstillinger fra arbejde og privatliv som jeg forventede at få vendt, og det fik jeg."

Nogle kommer til at beskæftige sig med de temaer, de har forventninger om, mens flere andre fortæller, at de faktisk kom til at fokusere på helt andre områder af deres liv, end de havde forestillet sig. Dette beskrives som værende positivt, da de kommer i kontakt med områder, der ellers har været glemt eller skubbet væk i en hektisk hverdag:

"Mit ophold kom ikke til at handle om mit arbejde. Min mor døde for tre år siden. 7 uger før fik jeg mit tredje barn. X bisatte min mor og kom på besøg. Vi fik et ualmindeligt godt indtryk af ham. Jeg bor i sognet ved siden af men er barnefødt i Xs sogn. Efter de tre år, synes jeg, jeg fik behov for ro. Søgte roen, stilhed, tid til at mærke efter. Det har jeg ikke haft. Har megen fart på i mit arbejde, ekspederer kunder, skriver, er meget på, tager mig af personale. Hele tiden. Jeg ville ud i ro. Det fik jeg. Jeg tænkte ikke på min virksomhed."

Den gennemgående tendens i interviewene er således, at man som deltager ser frem til nogle dages "åndehul" i en ellers travl hverdag. Man søger bevidst roen for at reflektere over spørgsmål af arbejdsmæssig eller eksistentiel karakter, eller man ønsker at trække sig tilbage for at finde hvile, få en ny oplevelse og blive klogere på sig selv, uden at en bestemt problemstilling er i fokus. Interessant er det, at de blot tre dages ophold, som visse deltagere udtrykker det, kan medføre en kontakt med og bearbejdning af tunge livshændelser, der indeholder tab og sorg.

Formuleringen "i opmærksomheden ligger kuren", viser sig gennem deltagernes fortællinger at være langt mere sand, end det umiddelbart slagordsagtige i den antyder. Interessant er også deltagernes fortællinger om at "få det, de ikke vidste de søgte". Den åbenhed de fleste deltagere møder retrætens indhold med, betyder tilsyneladende, at hver enkelt oplever at blive guidet til opmærksomhed på netop de temaer der for vedkommende er presserende. For de mere målrettede bliver fokus i forhold til på forhånd definerede temaer gennem fordybelsen afløst af opmærksomhed på andre mere fortrængte områder af tilværelsen – som det viser sig at være langt vigtigere at beskæftige sig med for at finde den tiltrængte indre ro.

Forberedelse til retræten

Flere af deltagerne peger på at en god forberedelse øger kvaliteten af opholdet. Det handler om at være indstillet på at have mobiltelefon og computer slukket mens man er på retræte, og at have sørget for at andre på ens arbejdsplads og i hjemmet kan tage sig af presserende opgaver. Informationsmaterialet forklarer at retræterne foregår i stilhed og langt de fleste deltagere havde da også truffet forberedelser således at mobilkontakt kan undgås. En deltager fortæller således hvordan hun beslutter at lægge den slukkede telefon i bilen, der holde på klostrets parkeringsplads, for at undgå "lige at komme til at kigge". Andre beskriver, hvordan de har truffet aftaler på arbejdspladsen om hvem der skal tage sig af hvilke opringninger, mens de er væk.

Alligevel mener enkelte, at man kunne hjælpe deltagerne yderligere med forberedelsen, så de er optimalt nærværende, når de kommer:

"For erhvervsfolk er det grænseoverskridende at slukke telefon og ikke bruge pc i flere dage. Mange vil nok snyde, så måske skulle man aflevere telefonen ved ankomsten. Det er i hvert fald godt at fortælle forud, at man skal gøre sig klar til afrejse, når man tager på retræte – f.eks. sørge for at der er andre der kan passe ens arbejde, tage telefoner osv. Så man ikke kommer i klemme undervejs i retræten. Få deltagerne til at forstå, hvad de skal gøre af forberedelser forud".

Som sagt gjorde folderen og det materiale, der udsendtes efter tilmelding, opmærksom på retræternes præmisser. Udtalelser som den ovenstående afspejler måske derfor netop, hvor grænseoverskridende og anderledes det kan opleves at være uden mobil og netkontakt af mennesker, der er afhængige heraf i deres dagligdag. En endnu tydeligere påpegning af *formålet* med stilheden kunne måske derfor være brugbar for nogle deltagere.

Efter afholdelse af de første tre retræter besluttede lederne at gøre det muligt for deltagerne at ankomme søndag aften, når retræten begyndte mandag morgen. De deltagere, der benyttede muligheden, fremhævede netop det positive i at kunne få tid til at omstille sig, "lade af" i forhold til hverdagens opgaver og begynde retræten efter en rolig morgen kun med sig selv. Fortællinger om for en gangs skyld ikke at skulle sørge for praktiske gøremål, som at smøre madpakker til familien eller bringe børn i institution, går igen hos både mænd og kvinder, og giver i sig selv et billede af den pressede hverdag som retræten netop er et helle fra.

Nogle oplever at det udsendte materiale samt informationer på hjemmesiden er for sparsomme i forhold til, hvad det er man skal opleve, for eksempel at man ikke på forhånd kan forestille sig hvor religiøs retræten indlejring er. En deltager forklarer;

"Man ved faktisk ikke hvad man melder sig til – og man kan heller ikke regne det ud – ud fra hjemmesiden. Der kunne man godt forklare lidt mere, uden at pinde det helt ud, for det er også godt at der er noget man først får, når man er her. Men lidt mere viden, programmet i overskrifter. Nu kender jeg Mette og har tillid til hende, men det er jo ikke alle".

Det er vanskeligt at konkludere entydigt ud fra interviewene i relation til spørgsmålet om, hvad der er den passende form for forudgående information. Retrætepræsternes oplevelse var at nogle deltagere ikke havde læst det materiale, der blev udsendt inden retræten start grundigt nok. Materialet indeholdt en række praktiske oplysninger, der netop kunne gøre opholdet lettere: såsom at huske indendørssko, da man ikke bruger udendørssko inde i klosteret, at huske et mekanisk vækkeur, da mobilen skal være slukket og lign.

Informationsomfang og indhold bør have en sådan introducerende karakter at helt udenforstående også kan få dækket et vidensbehov forud for retrætetilmelding og deltagelse. På en anden side er det ikke muligt at forklare i detaljer, hvad der kommer til at ske for den enkelte i løbet af retræten, da forløbene netop er individuelle. Som citatet ovenfor viser, ligger et væsentligt element af forberedelse i tilliden til, at man er i gode hænder under forløbet. En tydeligere forklaring af, hvordan den enkelte deltager følges/rådgives ville måske kunne eliminere noget af usikkerheden, uden at man dermed var nødt til at beskrive et tænkt forløb i detaljer.

En erhvervsleder forklarer således:

"Jeg kunne have ønsket at man til startsektionen havde fået præsenteret nogle modeller for hvordan man kan være på retræte. Jeg er meget til modeller. Der er forskellige behov blandt deltagerne – og derfor også forskellige måder at være der på. Der synes jeg man kunne være mere specifik også i brochuren, mere målrettet, hvilken type retræte er dette. Jeg oplevede til sidst, at det var med nogle meget forskellige behov folk havde været der – og derfor blev det også en forskellig væren."

Det religiøse udgangspunkt for retræten og blandt deltagerne

Et af de spørgsmål vi stillede til deltagerne omkring deres forventninger til retræten gik på retræten religiøse ramme og indhold. Spørgsmålet om det kristne udgangspunkts betydning viste sig at være noget der i høj grad optog deltagerne. Stort set alle deltagere erklærede sig enige i en kristen grundholdning, spændende fra en stærk kristen overbevisning og praksis til en mere "normal-dansk" religiøs holdning, hvor kirken primært tages i brug ved højtider og særlige begivenheder. Følgende formulering, der dækker flertallet af deltagere, kan ses som repræsentativ for denne holdning:

"Jeg er ikke meget kristen, men de grundlæggende værdier deler jeg, der har jeg ingen betænkeligheder."

Nogle deltagere har et ambivalent forhold til, hvor lidt eller meget, kristendommen bør fylde og hvordan. Dilemmaet omtales ofte som 'en balancegang'. Mange giver endvidere udtryk for, at de selv trives med det kristne udgangspunkt, men er usikre på, om *andres* grænser overskrides. Enkelte giver udtryk for tilfælde hvor de selv synes, det gode ved den kristne ramme "tipper over".

At blive en del af en stor fortælling

Mange deltagere vælger retræten netop fordi den finder sted i kristent regi. Det gælder ikke bare for de deltagende præster, men også for en god del af de øvrige deltagere:

"Jeg er glad for at det var et kristent tilbud. Jeg sidder selv i menighedsråd og finder at den kristne ramme er en fordel. Det er et bestemt blik på livet, en særlig visdom, der kan hentes i kristendommen. For mig er det en anerkendelse af, at der er noget der er større end mig, at livet starter et sted og slutter et sted. Det er en af de store historier, der er meget at hente her."

"Jeg blev styrket i min religiøse oplevelse. Blev mere klar over – lidt firkantet sagt - at kunne adskille, hvad skal jeg præstere, hvad skal/må min Gud tage sig af. Den klarhed giver grundlæggende ro. At kunne overlade noget til Gud. Samtidig med at jeg fik mere fokus på de små momenter af taknemmelighed, det at indføre små enkle rutiner, der tilsammen får mig til at føle mig som en del af noget større. For mig er det led i en eksistentiel vending; jeg har også været på vandretur på Caminoen, som var en anden vigtig del. Det er nok noget med, at man efter de 50 søger noget andet end karrieren, det materielle, det udadvendte, ydre liv. Søger mod enkeltheden, monotonien, naturen. Jeg forsøger at tage det med i hverdagen. Et godt eksempel er maden på klostret: man kan se at her er ikke noget stort budget, men den er lavet med kærlighed. Vi lever i dag nogle meget udfordrende og komplicerede liv; på et tidspunkt får man en trang til at søge mod dets modsætning."

For nogle deltagere bliver retræten led i en livslang spirituel rejse og udvikling:

"Mine egne veje har ført mig tilbage til en kristen spiritualitet. Jeg fandt det interessant at kombinere erhvervsliv, kristendom og retræte. Jeg har bl.a. været på retræte på Løgumkloster, der var forskellige tilbud man kunne deltage i, men det var meget løst. Så har jeg deltaget i adskillige alternative tilbud, arbejdet med personlig udvikling, mindfulness, meditativ stilhed. (...) Jeg arbejder terapeutisk og er inde i nogle meget omvæltende processer i mit eget liv. Derfor var det dejligt ikke at komme ned og møde "halv-hippier", men folk der via deres arbejde vælger dette. Jeg har tidligere været afvisende overfor folkekirken, nok meget pga. en opvækst i et indre missionsk miljø, men har valgt nu at søge tilbage – for mig findes det grundlæggende i kristendommen. Det glæder mig at præster er åbne overfor åndeligt søgende mennesker uden at ville putte dem i en kasse. Det giver stor respekt."

Flere deltagere peger på at de netop føler sig omsorgsfuldt og kærligt omfavnet ved at mærke fællesskabet i, at vi alle er i en søgende proces og at det religiøse engagement og den intensitet som udspringer heraf, er et positivt karakteristika ved retræteledernes inkluderende væremåde, idet alle for så vidt er på en rejse, når der afholdes retræter.

Som en dimension af dette fællesskab oplever mange deltagere det kristne regi som del af et stabilt fundament, de har haft med sig siden barnsben:

"Jeg er vokset op i en kristen familie, døbt, konfirmeret og gift i kirke, mine børn er døbt i kirke. Jeg opfatter mig som kristen, det er et godt fundament at have."

Andre tilslutter sig den kristne grundforståelse men peger på at kristendommen - og det at engagere sig praktisk, f.eks. via en retræte, ikke nyder legitimitet på samme måde, som hvis man orienterer sig mod buddhistisk inspirerede tilbud. Som en deltager uddyber vedr. egen deltagelse:

"Det er ikke noget jeg har fortalt vidt og bredt. Folk har et forbehold overfor kristendommen. Hvorfor er det mere legitimt med noget buddhistisk? Der er en berøringsangst i forhold til vores egen religion. Det er tankevækkende".

Endnu andre fremhæver det som en stor oplevelse at blive en del af de katolske søstres hverdag, for en kort periode at være tæt på den lange tradition, søstrene er en del af.

Balancegangen

Selv de deltagere der ikke ser sig selv som troende kristne fortæller, at det forhold at retræten er kristent forankret, ikke har virket som en barriere for egen deltagelse. Nogle giver dog udtryk for at det kristne spiller en langt større rolle end de havde forestillet sig hjemmefra, men typisk er konklusionen, at det har været en god oplevelse. En del deltagere peger imidlertid på, at de kan forestille sig, at det kristne aspekt kan afskrække *andre* fra deltagelse, da det kan være uklart,

hvad det kristne afsæt nærmere indebærer og eventuelt kræver af deltagernes eget religiøse afsæt. Særligt de deltagende præster synes at være opmærksomme på, at visse elementer i det kristne indhold kan virke omklamrende og overvældende for folk der ikke er "praktiserende kristne". Som et par af de deltagende præster siger:

"Troen er jo noget der skal komme stille og roligt, hos den enkelte, ikke noget andre kan eller skal mane frem".

"Det er fint at retræten er trosbaseret, men samtidig er det også vigtigt at det er på en fri måde. Der er lige en snert af mission; du er nødt til at tro på det her, for at få noget ud af det. Men det kan man godt uden at kræve det af dem."

Den pågældende præst reflekterer dog videre herover i lyset af den drøftelse som retræteholdet havde umiddelbart efter retræten til kaffebordet og tilføjer:

"Folk havde ikke undret sig så meget som jeg havde forventet. Der blev en fordom gjort til skamme. Men jeg mener alligevel man skal være opmærksom på ikke at skubbe nogen fra sig ved at bruge et kristent indforstået sprog, indenfor sit eget univers. I hvert fald hvis man skal inspirere almindelige virksomheder".

Det er påfaldende, at især de deltagende præster så samstemmende angiver, at det religiøse indhold og rammer ikke har udgjort en barriere for deres egen tilmelding, men at det kan være det for andre. En præst forklarer om det lidt ambivalente forhold til det kristne aspekts rolle:

"Hvis man ikke selv er præst er det måske lidt overvældende med al den kirkelighed og med gudstjeneste til sidst med ornat, messetøj og nadver. Det er måske lidt voldsomt, hvis man tænker, at det er et kursus, man skal til. Omvendt er det genialt at føre retræten ind i kirkerummet. Det skærper ens lydhørhed. Det er flot tænkt".

De få deltagere der erklærer sig som ikke-troende har derimod en langt mere pragmatisk, og igen måske mere "normal-dansk" holdning til det religiøse:

"Jeg er ikke troende men kan både lide at være i kirke og synge salmerne. Jeg er ikke dømmende overfor folk der er troende, det synes jeg er helt naturligt. Jeg deltog i gudstjenesterne – det er et sted hvor man kan sidde og tænke sit."

Enkelte peger på at selvom de selv har haft en stærk religiøs oplevelse personligt, har de behov for at retrætelederne ikke selv udfolder deres egen religiøsitet og personlige udfordringer forbundet hermed overfor deltagerne. En forklarer at det er vigtigt for ham at retrætelederne optræder i en rolle som er kvalitativt forskellig fra deltagernes og med en klar afstand som gør, at deltagerne

ikke bliver involveret i, hvilken religiøs proces retrætelederne eventuelt selv gennemgår. Der er for overvældende at skulle forholde sig til. Eksemplet viser at retrætedeltagelsen kan være en følsom oplevelse for deltagerne, som derfor har brug for at føle sig trygge ved autoriteterne.

En af de deltagende erhvervsledere, der erklærer sig som ateist, forklarer hvordan vedkommende igennem retræten forsøger at "oversætte" de kristne budskaber til en naturvidenskabeligt forandret menneskeforståelse. Tilsyneladende har han brugt en hel del energi og tankevirksomhed på dette projekt, som han dog samtidig har fundet interessant og spændende. Og på trods af sin ateistiske grundholdning har han på ingen måde fortrudt sin deltagelse i retræten. Han forestiller sig derimod godt at kunne deltage igen og vil anbefale opholdet til kolleger og bekendte.

Som det fremgår af ovenstående meget forskelligartede deltagererfaringer kan man ikke på baggrund af evalueringssamtalerne konkludere entydigt ift. hvilken 'balancegang' i forhold til det religiøse som bedst matcher alle deltageres ønsker og behov. Langt hovedparten tilslutter sig på forhånd de kristne værdier og grundholdninger. For andre er det som tidligere nævnt en oplevet kvalitet ved retræteopholdet netop at finde noget, man ikke vidste man manglede. På den baggrund giver det ikke mening at søge at tilrettelægge retræterne efter et entydigt "deltagerønske". Ved at forholde sig til viften af forskelligheder i forhold til retrætens religiøse udgangspunkt har retrætelederne imidlertid mulighed for at kvalificere 'balance' beslutninger i lyset af deltagererfaringer.

Man kunne måske, som en deltager foreslår, brede de kristne begreber ud i en mere åben spirituel sammenhæng:

"Noget af det, der ville kunne gøre forskel dér, det var at i stedet for at man hele tiden talte om Gud, Jesus eller Kristus, så kunne man brede det meget mere ud. Altså fint nok man siger Gud engang imellem, men ellers 'altet', 'universet', 'livskraften' eller 'det store, vi ikke forstår'."

Erhvervsliv og kristendom?

At retræten er formuleret som en erhvervsretræte er et særligt og nyskabende karakteristika ved retræte tilbudet. Blandt deltagerne er der som antydnet ovenfor forskellige indstillinger og ideer knyttet hertil. De deltagende offentlige mellemledere, hvoraf flere var kvinder med en baggrund indenfor sygeplejen, stiller generelt set ingen spørgsmålstegn ved sammentænkningen af erhverv og kristendom. Muligvis bygger menneskearbejdets etik i så høj grad på en kobling, at den opfattes som en selvfølgelighed.

En anden gruppe deltagere, særligt nogle af erhvervslederne, peger på, at de havde forventet og ønsket, at ledelsesudfordringen var stærkere tematiseret i retrætens tilrettelæggelse.

En deltager hæfter sig således ved det, hun oplever som en diskrepans mellem brochurens budskab og retrætens virkelighed:

”Brochuren sagde at det var for erhvervsledere – men der var ikke nogen dialog på tværs, og jeg ved ikke hvor mange, der faktisk var erhvervsfolk. Vi kom ikke ind på det. Jeg synes ikke det behøvede at hedde det i brochuren. Men man kan trække det fra i skat på lige fod med kurser – jeg tænkte, om det er en måde at legitimere det på? Vi skulle præsentere os med vores forventninger, nogle var meget spirituelt søgende, men jeg blev undrende over, at man ikke vidste hvor de var i erhvervslivet. Synes det var mærkeligt.”

For en anden deltager giver begrebet erhvervsretræte anledning til ambivalens snarere end sammenhæng mellem identiteten som leder og identiteten som kristen. Hun diskuterer sin egen ”personlige” positive oplevelse af det kristne indhold overfor en eventuel ”professionel” anbefaling af retræten til de ledere, hun coacher i sit daglige arbejde:

”Jeg ved ikke om man kan få det ledelsesmæssige mere ind i det fælles, fordi det er så specifikt hvad hver enkelt sidder med, ... altså det er jo ikke et ledelses seminar, så på den måde synes jeg det var meget godt. Der var jo blevet reklameret med, at det var på kristen baggrund, og det synes jeg er dejligt, for der jo masser af kurser med baggrund i buddhismen, uden at man derfor behøver gå meget ind i troen for at få noget ud af det, men jeg synes der blev lidt for meget... altså i forhold til det var en ledelsesretræte og ikke en specifik kristen/åndelig retræte, så synes jeg der var lidt for meget Jesus, gud og præstekjole over det. Jeg synes selv det var en vidunderlig oplevelse, jeg kunne godt tænke mig at komme på det igen, jeg kunne godt tænke mig at komme på sådan noget med jævne mellemrum faktisk. Men når jeg tænker på de ledere jeg har coachet i min virksomhed altså rundt omkring,... jeg ville ikke turde lægge navn til at invitere til det her, fordi det slet ikke er deres baggrund, og jeg ville føle at det kom til at gå udover hvad jeg professionelt kunne stå inde for. Jeg har sendt det ud til alle mulige jeg kender, også ledere som er venner og som jeg ved, har en kristen baggrund eller en åbenhed overfor det, men folk som slet ikke har den baggrund, der tænker jeg at det er rigtig fint hvis de selv finder frem til det, men jeg vil ikke turde anbefale det som deres coach.”

En tredje deltager forklarer, at vedkommende ønskede sig en stærkere formulering af, hvordan kristendommens etik kunne understøtte erhvervsledere, f.eks. i udmøntning af en social profil eller i virksomhedens strategiske arbejde med Corporate Social Responsibility (CSR politik). Deltageren uddyber sin overvejelse således:

”Jeg manglede lidt at komme mere i kontakt med etikken. Der må gerne komme lidt mere etik på programmet, temaer for erhvervsledere, som de kan forbinde til deres arbejde. F.eks: 10 ting fra biblen som enhver leder burde vide. Eller indlæggelse af foredrag og/eller en time til fælles debat om etiske spørgsmål efter et oplæg. Altså, hvordan skal man forstå ’øje for øje, tand for tand’? Eller: hvor er de etiske fremskridt historisk? Og hvad kan det give til arbejdet, f.eks. til vores CSR arbejde, hvad kan kristendommen give? Så man mere konkret kunne mærke: hvad fik jeg med hjem som leder”.

Ønsket om mere konkret brugbare redskaber går igen hos erhvervsfolkene:

"Erhvervssigtet kom ikke rigtig frem. I fht. erhvervssigtet er det ikke nok at have empati og næstekærlighed, der må også tænkes strategisk, der skal tages vanskelige beslutninger. Det synes jeg ikke blev udfoldet nok."

Deltageren understreger sin tilfredshed med deltagelsen og har ingen færdigtænkte ideer til videreudvikling men foreslår f.eks. at der kunne inviteres en erhvervspræst eller en ekspert udefra. Alternativt en erhvervsleder som har været udfordret og har fundet en vej og som kan øse ud af erfaringer. Det kunne være en slags *"faglig time, hvor de to verdener kunne mødes"*. Helt modsat konkluderer en anden leder at forbindelsen mellem jobudfordringer og det eksistentielle slet ikke skal forsøges etableret eksplicit, da det udvander det helt grundlæggende fundament, som er retrætenes styrke: *"En konklusion kunne jo også være at sige: prøv at hør, vi er det her! Og ikke prøve at lave det om til en vare"*.

På baggrund af interviewene tegner der sig to spændingsfelter, dels spørgsmålet om hvorledes og i hvor høj grad det erhvervsrettede bør være en *del af markedsføringen* af retræterne, og dels – og naturligvis i sammenhæng hermed, hvordan og i hvor høj grad det erhvervsrettede fokus kan kombineres med det kristne indhold *under* retræten.

For nogle deltagere har markedsføringen medført forventninger om noget andet, end det retræten faktisk tilbyder. Uanset at disse forventninger ikke deles af flertallet af deltagere, ligger der heri en udfordring for det fremtidige retrætearbejde i forhold til i endnu højere grad at få beskrivelser og reelt indhold til at stemme overens.

Det indholdsmæssige spændingsfelt understreger behovet for at arbejde videre med mulighederne for at eksplicite koblinger mellem kristendom og ledelse. At behovet herfor eksisterer, fremgår klart af interviewene. Flere blandt lederne går ind i diskussionen om, hvordan man kan udvikle potentialer i og ønsker om at bygge mere tydelige broer mellem på den ene side den kristne traditions etik og værdigrundlag og på den anden side de udfordringer og handlemuligheder, ledere kan sidde med i hverdagens ledelsesarbejde. Intentionen med retræteforløbet har været at bygge sådan en bro, men det er, som illustreret gennem citaterne, ikke lykkedes fuldt ud at formidle, hvordan dette kan foregå. Det skal dog retfærdigvis understreges, at de ovennævnte betragtninger ikke deles af flertallet af retrætedeltagerne. Når vi alligevel har valgt at fokusere på temaet skyldes det, at koblingen mellem ledelse og kristen meditation netop har været retræternes omdrejningspunkt som en vej til øget ro og forebyggelse af stress. Retræterne har ønsket at tilvejebringe kristent-eksistentielle perspektiver på erhvervslederens udfordringer, ikke at beskæftige sig med rent erhvervsfaglige spørgsmål. Retrætelederne har undervejs i forløbet anvendt begrebet et *"erhvervs-eksistentielt perspektiv"*. En klarere formidling af dette begreb i informationsmaterialet og mere konkret udfoldelse af det under retræten er noget der bør arbejdes videre med, hvis man fortsat ønsker at markedsføre retræterne som erhvervsretræter.

Oplevelsen af de fysisk/praktiske rammer for retræten

Deltagerne er entydigt positivt stemte overfor valget af Maribo Kloster som ramme for opholdet. Udtryk som *"De fysiske rammer kunne ikke have været bedre!"* går igen. Mange påpeger værdien af den skønne naturmæssige beliggenhed. Alle deltagere giver udtryk for at have brugt den smukke natur til gåture og meditation. Enkelte fremhæver at det er et *'must'* med omgivelser egnede til gåture når indholdet i de tre dage i øvrigt er meget lidt fysisk. Dette kunne dog løses ved at indlægge fysiske aktiviteter i programmet. Men udtalelser som at *"det ville ikke have været det samme, hvis stedet lå i København"*, går igen.

Andre fremhæver klostrets stemning som særligt befordrende for den fordybelsesrettede stemning som retræten sigter til. *"Man føler sig velkommen og på en måde giver de deres livsstil videre. Rummet aspirerer til at man gør sit allerbedste."* Alle oplever klostret som venligt og imødekommende og stedet betegnes med ord som *"kærligt"*, *"varmt"*, *"et sted for sjælelig spiritualitet"* og ramme for *"en særlig form for ro"*, og led i en lang historisk tradition for kristen rejse og tro. Indretningens enkelthed fremhæves af mange, herunder den enkle indretning af værelser, fravær af forstyrrende impulser m.v. Følgende citater er karakteristisk for deltagernes oplevelse:

"Det er et dejligt, roligt sted. Jeg er ikke katolik, men det var skønt at være på et kloster. Var overrasket over at det fungerede som et rigtig godt bed-and-breakfast. Flot at man har mulighed for at bruge kirken. Jeg tog derned søndag aften for at nå at komme ned i gear og få mest muligt ud af opholdet. Det var i januar med sne og høj sol – og det var rigtigt dejligt at kunne bruge naturen omkring klosteret."

"Stedet matchede det retræten ville med os, og jeg følte at matchen stod meget fint. Jeg ville have meget svært ved at forestille mig, at en tilsvarende aktivitet kunne gennemføres på et hotel, hvor man har andre kunder og hotelgæster flyvende mellem én. Så det var et fint sted til det. Jeg gik ture, jeg brugte biblioteket og jeg brugte naturen. Så brugte jeg min seng og fik en god nats søvn, lidt længere end jeg plejer."

Der er ligeledes udbredt tilfredshed med den forholdsvis enkle forplejning, der bliver fremhævet som *"autentisk"* og *"ucamoufleret"*. Oplevelsen af at kirken og klosteret bliver et andet hjem går igen i beskrivelserne:

"Det er et fantastisk sted, der oser af åndelighed. Så egnet! Nonnerne er søde og imødekommende. Jeg er til det enkle. At man kan tage sutsko på og gå ned i kirken, at det bliver et kirkehjem. Et alternativt hjem. Det var både med til at skabe stemning og fundament. Og så godt at være hvor naturen er indenfor rækkevidde. Der er rent, pænt, enkelt, lyst - jeg trives ved det."

Det katolske og det protestantiske i samme rum

Mange kommenterer på stedets katolske ramme, som gør indtryk. Nogle deltagere peger på, hvor interessant det er, at stifte bekendtskab med katolicismen og nonnernes valg af at *"gå så langt i deres tro"*. Enkelte deltagere ser dog de unge nonner som triste eksempler på begrænset livsudfoldelse: *"Jeg bliver helt trist over at gå og se på det"*. Generelt oplever alle imidlertid stor venlighed og imødekommenhed fra nonnerne, som opleves at gøre deres bedste for at gøre oplevelsen optimal for deltagerne.

Langt de fleste deltagere peger på, at klostret som religiøs ramme positivt forstærker den spirituelle stemning og oplevelsen af anderledeshed i forhold til andre kurser og ophold, de kan sammenligne med. De fremhæver, at klostret som ramme forstærker en i forvejen meget stærk religiøs atmosfære, der på forskellig vis giver inspiration til arbejdet med ens personlige temaer:

"Det der gjorde mest indtryk var allerede den 1. dag, hvor Søster Alicia viste rundt i bygningen. Det kom til at præge min retræte. Det hun sagde om at passe og pleje sin kærlighed – det blev det, der fyldte mig og som jeg tænkte over. Men også bare det at få lov at være alene med mig selv, dække mine behov og ikke være nødt til at skulle dække andres – det er sjældent."

Der er dog også enkelte deltagere, der konkluderer at det *"bliver for meget"* eller *"for katolsk"*, og særligt i lyset af, at der er tale om en lederretræte. De katolske religiøse symboler på klostret deler ligeledes vandene, hvor nogle stødes af pavebilleder i spisestuen, mens andre omvendt fremhæver værelsernes Mariabilleders kærlige udstråling.

I forbindelsen med introduktionen til den første retræte er der deltagere der mener, at der blev gjort for meget ud af forholdet mellem protestantisme og katolicisme, at der formuleres et implicit mål om gennem et samarbejde som f.eks. dette at tætne forholdet til katolicismen. Det er her indvendingen at uanset om man er enig i dette mål er diskussionen uvedkommende for erhvervsledere. Denne holdning blev dog ikke udtalt i forbindelse med de øvrige retræter, hvor temaet var blevet nedtonet. Deltagere på de efterfølgende retræter giver snarere udtryk for at have oplevet en uproblematisk harmoni mellem protestantiske præster og katolske nonner:

"Det gjorde særligt indtryk at se hvordan folkekirkepræster og nonner gik så flot i spænd. De kan samarbejde på græsrodsplan, det er imponerende at opleve."

Opsamlende må det siges at Sankt Birgitta Klostret udgør et ideelt miljø for gennemførelsen af retræter. Stedets stemning og beliggenhed underbygger retrætens formål, og langt det store flertal af deltagerne oplever søstrenes og de katolske symbolers tilstedeværelse som venlige, kærlige og inspirerende for opholdet.

Retrætens ledere, deltagerantal og varigheden af opholdet

Alle interviewede har fundet det positivt at de fire retræteledere deltog sammen i retræten, idet man herved får en bred vifte af retræteledere, som har forskellige tilgange og forcer. Som en siger om retrætelederne:

"Retrætelederne gjorde stort indtryk – de er meget erfarne og forskellige, men repræsenterer også en stor fællesmængde".

Nogle ville dog gerne have en lidt klarere introduktion i starten til, hvem der er hvem og hvilke roller de forskellige retræteledere har i forløbet.

Ingen har indvendinger mod *holdstørrelse*. Nogle vurderer, at retræten godt kan bære lidt flere deltagere, men generelt foretrækkes mindre holdstørrelser: *"Så vi kan overskue hinanden, selvom vi ikke er sammen på den måde"*. Nogle peger her på det muligt givtige i at deltagerpræsentationen prioriteres lidt højere, da det alligevel er nogle dage med tæt samvær, hvorfor det er rart at have en lidt større fornemmelse af de andre, end den meget korte introduktion giver anledning til. Hertil må siges at det netop er formålet med retræten, at man som deltager i så høj grad som muligt skal fordybe sig i sig selv og derfor en pointe at man ikke skal vide meget om de øvrige deltagere, da dette kan virke forstyrrende. Sædvanlige præsentationsrunder, hvor det er muligt at profilere og positionere sig selv i et bestemt felt hører derfor ikke til retræstens form. At de manglende præsentationsrunder har et specifikt pædagogisk sigte, er dog ikke fremgået for alle deltagere, og er derfor også et af de elementer, der bør tydeliggøres i informationsmateriale eller under introduktion.

Generelt synes deltagerne, at *varigheden* er passende, men nogle gør sig overvejelser om, hvordan man kunne forlænge opholdet lidt, uden at risikere, at det herved fravælges. Enkelte foreslår at tage en søndag aften eller en lørdag formiddag i brug til ankomst og afrejse, hvilket efter de indledende to retræter blev muligt på visse af de følgende retræter. Andre peger omvendt på, at opholdet er på grænsen til for langt i forhold til at man realistisk kan afse tiden. Flere hverdage må det konkluderes ikke er muligt at udstrække retræterne over. En deltager mener endvidere, at en længere retræte kræver at man har opbygget en praksis i forvejen indenfor meditation og bøn, for herved at kunne bruge den ekstra tid frugtbart.

På indholdssiden peger de fleste på, at den første dag bruges på at 'lande', den anden dag er virkelig god og på den 3. dag begynder man at orientere sig ud mod omverdenen igen. Enkelte synes det var længe at være tavs og de var ubekvemme ved udsigten til længere varighed.

"Havde de været længere, havde jeg nok ikke haft mod til at melde mig!"

Det fremhæves entydigt som et positivt tilbud, at man kan vælge at ankomme søndag aften og herved nå 'at lande' inden det begynder mandag formiddag. Denne fleksibilitet bør oplagt fastholdes.

Oplevelsen af at deltage i retræten og vurderinger af de forskellige aktiviteter

Helt overvejende omtaler deltagerne opholdet som en positiv oplevelse. Flertallet har været glade for det og fremhæver forskellige kvaliteter. Som evaluatore har gennemførelsen af interviews været en medrivende proces, da interviewpersonerne har haft meget på hjerte i form af at dele deres glæde med os og guide os videre i forhold til udvikling både af det religiøse og det erhvervmæssige sigte med retræterne. En stor del af deltagerne har været særdeles positive, og udtrykker sig i begejstrede og taknemmelige vendinger:

"Overskriften på mit ophold er: Tak, tak, tak! Det var en gave at få lov at deltage. Jeg tænkte på min mor og mine bedstemødre, de skulle have haft lov at opleve det."

Ganske få deltagere udtrykker mindre tilfredshed, hvor den manglende tilfredshed især centrerer omkring spændingsfeltet mellem retræternes religiøse indhold og det erhvervsrettede sigte. Nedenfor gennemgås deltageres vurderinger af forskellige komponenter i retræten.

Stilheden

Retræterne er foregået i stilhed fra umiddelbart efter frokost den første dag, og frem til kaffeafslutningen den tredje dag, dog afbrudt af de individuelle vejledningssamtaler med retrætepræsterne.

De fleste deltagere oplever begyndelsesvist stilheden som en udfordring, der dog vendes til en form for lettelse, ja, ligefrem befrielse. Den indledende udfordring ligger ikke så meget i selvforholdet, men snarere i den sociale relation til de øvrige deltagere. De beskriver, hvordan måltider først følte kunstige og spillet omkring undvigende blikke var anstrengende. En af deltagerne siger ligefrem:

"Det gjaldt bare om at få slugt den mad og så komme væk derfra i en fart, for det var så ubehageligt".

Samme person giver også udtryk for, at det var et savn ikke at måtte være social på en verbal måde. En enkelt fremhæver det pædagogiske og læringsmæssige potentiale i fælles samtaler og ser stilheden som en unødvendig mystifikation, som øger selvoptagethed snarere end selvindsigt.

Men efter den første dags 'tilvænnning' fremhæver det store flertal af deltagerne omvendt det særlige og positivt anderledes der sker med en, når man "*kommer ind i stilheden*". Fornemmelsen af indre ro, fordybelse og selvindsigt er direkte forbundet med stilheden og den reduktion af opmærksomheden på den omgivende sociale verden, som fraværet af verbal kommunikation bevirker. Følgende beskrivelser er karakteristiske for forløbet:

”Det var svært i starten – man gik der, med flakkende blikke. Især til måltider, når man skulle være sammen. Men så blev det senere en befrielse og man kunne godt sidde naturligt i biblioteket, selvom der kom andre”.

”Der gik et døgn før jeg vænnede mig til, at jeg ikke skulle sige noget. Jeg havde svært ved at tie stille, når jeg mødte nogen på gangen. Men det blev dejligt ved fællesbordet at være fri for smalltalk. Bare at kunne nyde min mad. Jeg behøver ikke at spørge til alt muligt.”

”Der er sådan en helt særlig fredelighed over det. Man tænkte over mange ting på en virkelig god måde”.

Efter det indledende ubehag vænner deltagerne sig til ikke at kommunikere verbalt, og stilheden bliver forudsætningen for selvfordybelsen. Om man kan forberede sig ud af dette indledende ubehag er et spørgsmål; at sidde og spise sammen med andre uden at tale bryder så grundlæggende med vores vante forestillinger og god social opførsel, at anderledesheden måske altid vil få mange af os til at føle os noget akavede.

Samtidig er der i interviewene flere eksempler på, at det opleves som en lettelse at slippe for den sædvanlige 'positionerings-snak':

”Jeg havde ikke svært ved stilheden, er af natur stille. Dejligt ikke at skulle forklare så meget, al den 'hvad laver du så'- snak, når fremmede ellers mødes.”

Nogle deltagere kommer med forslag til, hvordan man kan afhjælpe utilpasheden i de sociale relationer, som stilheden afstedkommer, ved at gøre deltagerne mere fortrolige med hinanden i introduktionen til retræten.

”Måske skal man i starten lægge op til en lidt større deltagerpræsentation, så man har en fornemmelse af, hvem man skal være sammen med”.

Ræsonnementet er, at man ikke behøver tænke så meget på de andre, fordi man har fået et bedre billede af det kollektiv, man pludselig ordløst bliver en del af. Som nævnt ville en sådan præsentation bryde med retrætens grundlæggende ide. I stedet kunne retrætelederne måske italesætte, at stilheden for mange indledningsvist opleves som udfordrende, men at erfaringen viser at dette ændrer sig radikalt.

Eventuelt kunne man fremhæve de andre måder, man faktisk kan kommunikere på, som denne deltager så fint beskriver:

”Jeg har deltaget i adskillige alternative retræter, arbejdet med personlig udvikling, mindfulness og meditativ stilhed. Jeg prøvede en 3 dages retræte, hvor vi end ikke måtte have øjenkontakt. Det var anstrengende! Det var meget positivt her at opleve at kunne tale med sin vejleder, det giver meget til forløbet. Også fint at kunne have øjenkontakt, smile og hjælpe hinanden under maden – lige række vandet, det giver en følelse af fællesskab. På den anden retræte fandt jeg det unaturligt at

være så tæt på hinanden uden at have øjenkontakt. Begrebet fællesskab er vigtigt, selv om forløbet er individuelt opstår der en følelse af tryk, venlighed og fællesskab. Bl.a. ved at man kommunikerer med øjenkontakt og gestus.”

Enkelte deltagere opdager at de befinder sig godt i stilheden og dermed bryder med det billede om verdenen har af dem. Herved udvides dele af deres selvopfattelse:

*”Alle i mine omgivelser havde grinet over at **jeg** skulle være et sted, hvor jeg skulle være stille i tre dage! For jeg er meget udadvendt og snakkende normalt. Men det faldt mig slet ikke svært. Der var nogle komiske episoder, men sådan er det. Jeg ville godt have snakket med folk, men der er jo kommunikation alligevel. Det var godt at vi måtte have øjenkontakt, på 4-timers retræten, jeg har prøvet måtte vi ikke det, og det var meget akavet.”*

I interviewrunderne foretaget inden midtvejsevalueringen blev der udtrykt ønsker om prioritering af en mere koordineret opsamling bagefter end kaffeafslutningen i spisestuen giver anledning til: *”Og så give plads til en lidt højere prioriteret erfaringsudveksling bagefter. Det er rart at få talt lidt. Man har jo også funderet lidt over de andres oplevelse og vil vel gerne høre hvad de synes. Erhvervsledere vil gerne lige snakke lidt sammen bagefter.”*

Dette ønske blev imødekommet i de efterfølgende retræter i form af kortere evaluerende opsamlinger umiddelbart inden kaffeafslutningen. Deltagerne på disse retræter fremhæver dog ikke opsamlingerne som værende væsentlige; flere siger derimod at de stadig er så langt inde i deres egen fordybelse, at de ikke helt kan koncentrere sig om evalueringen. Observationerne foretaget under en evaluering viser ligeledes at et par deltagere er dybt følelsesmæssigt berørte efter den foregående gudstjeneste og derfor foretrækker at sidde fordybet i sig selv. Som ved indledning til stilheden er der tilsyneladende tale om så forskellige værens-modus, at bevægelsen fra den indadvendte opmærksomhed til den udadvendte samtale tager en vis tid. I denne optik er de første retræters afslutning, hvor tilbuddet om kaffe og løsere snak er åbent, sandsynligvis en mere hensigtsmæssig form. Igen er det vigtige nok at pointere, *hvorfor* formen er valgt.

Vejledningssamtalerne

Entydigt positivt i evalueringen står deltagerne oplevelse af vejledningssamtalerne. Samtalerne blev gennemført af de fire retrætepræster, på den måde at hver deltager ved ankomst havde fået tildelt en vejleder, og der var afsat et tidsslot på en time til samtale, hver af de tre dage opholdet varede. Samtalerne var et tilbud og det var muligt at vælge dem helt fra eller kun at bruge nogle af samtalerne. Tidsmæssigt havde de en grænse på en time, men det var også muligt at slutte før. I samtalerne havde den enkelte deltager udspillet i forhold til hvilke temaer, der skulle tages op. På denne måde var der en høj grad af fleksibilitet omkring samtalerne, og det blev den enkelte deltagers individuelle problemstillinger, der stod i centrum. Mange deltagere har under samtalerne taget afsæt i andre af de ’øvelser’ eller ’trædesten’, der var indlagt i programmet; således har flere brugt billederne, som hver enkelt valgte den første dag, som afsæt for deres

tematiseringer. Billedøvelsen består i, at man som deltager vælger et eller flere billeder fra en samling, der præsenteres af en af præsterne, åbent ud fra, hvad man synes 'siger en noget'. Disse billeder indgår så som udgangspunkt for samtalen, evt. for meditation. Andre har for eksempel brugt meditationer over bibeltekster som afsæt for vejledningssamtalerne.

På trods af, at vejledningerne kun maksimalt strækker sig over tre timer, oplever deltagerne at de indgår i en relation til deres vejleder, der er præget af nærvær, åbenhed og 'tunen ind' på den enkelte. Det udtrykkes for eksempel: *"Relationen er præget af gode samtaler med nærvær"* og *"relationen er præget af en uforpligtethed på den gode måde"*.

Bortset fra en enkelt deltager, har alle taget imod vejledningssamtalerne. I interviewene fortæller deltagerne om, hvor glade de har været for deres vejleder og fremhæver kvaliteter som stor erfaring, menneskelig indsigt, nærvær og lytte-evne som særligt positive egenskaber. De fleste har taget godt imod de forskellige 'opgaver', de har fået, og synes at samtalerne er helt uundværlige. Alle har følt sig imødekommet og mødt, der hvor de nu var, uanset deres forhold til retræternes religiøse indhold. Et par karakteristiske udtalelser lyder:

"Jeg fik mest ud af de daglige samtaler, havde stor glæde af dem. Jeg fokuserede på mine relationer og på ikke at skulle bekymre mig om dem."

"Vejlederen var god til at følge mig og til at finde tekster, der fik mig til at gå dybere ned i det, jeg spekulerede over."

"Jamen dér oplevede jeg virkelig at blive mødt, hvor jeg var, og der er mit indtryk, - igen har jeg jo svært ved at snakke 100 % ud fra dem, der ikke har en kristen baggrund, - men jeg kunne forstå at dem, der ikke havde en kristen baggrund også blev mødt dér, hvor de var, så der har jeg indtryk af, at det var virkelig godt."

En deltager, der erklærer sig som ateist, siger samstemmende:

"Ja altså, men Per, vil jeg sige, var i stand til at høre, hvad jeg sagde. Jeg var også helt sikker på den aftenmeditation han lavede, der talte han jo med udgangspunkt i nogle af de ting, vi havde snakket om, sådan oplevede jeg det i hvert fald."

Vejledningssamtalerne er endvidere med til at modificere stilheden og guide til at være i den:

"Jeg havde inden fundet stilheden interessant – og tænkt det ville være en udfordring for mig – og det var det. Godt at den personlige samtale med vejlederen hver dag brød, og vejledte en til at være i stilheden."

For nogle betyder det, at kunne identificere sig med vejlederens køn og alder meget:

"Jeg havde en fantastisk kvindelig mønsterpræst til samtalerne. For mig var det vigtigt at min vejleder, hun var kvinde og på min alder. Hun var meget dygtig. Jeg kunne have sparet mange penge på kurser for virksomhedsledere! Det her var bedre. Jeg kiggede på de citater, jeg fik. Senere

måtte jeg spørge, om der var bestemt måde at bede på – det var der ikke. Jeg blev rigtig glad for det. Jeg har boet i USA hos mormoner som ung, og der lærte jeg at bede, så nu gør jeg det ofte på engelsk eller en blanding. Men jeg fik at vide, at man må gøre som man kan.”

Når man betragter interviewene under et er det dog mindre væsentligt om der er overensstemmelse mellem køn og alder; det væsentlige er vejleder-præstens evne til at møde deltageren lige præcis der, hvor hun eller han befinder sig, og samtale ud fra den enkeltes problemstilling. Og her roses alle de fire præsters evner.

I et par interviews fremstilles et behov for at følge op på samtalerne efter retræten afslutning, hvilket de deltagende præster har været åbne overfor:

”Der kunne være mulighed for en fjerde ekstra samtale. Jeg var ude hos min vejleder en gang efterfølgende. Det var rigtig vigtigt for mig at slutte af. Det er et fortroligt rum, som man ikke ellers har. I erhvervslivet skal jeg kun stå til regnskab overfor mig selv, men her kunne jeg tale om mig selv også som mor og hustru.”

Den deltager, der valgte ikke at tage imod vejledningssamtalerne, fortæller om uklare forestillinger både om stilheden og om samtalerne, men også om sin positive overraskelse og hvilket indtryk, de andre deltageres sindsstemning efter samtalerne, gjorde på hende:

”Jeg blev positivt overrasket over, hvor dejligt det var ikke at skulle tale med nogen. At det var legalt at spise sammen men ikke at tale samtidig. Først følte det akavet, men senere godt. Blev overrasket over hvor meget jeg satte pris på at være alene og ikke skulle tale med nogen. Samtalerne betød meget for nogle af de andre, man kunne mærke følelserne. Men jeg ved ikke helt, hvad jeg havde forestillet mig.”

Nogle kunne ønske sig at samtalerne blev suppleret af seancer, hvor deltagerne kunne tale sammen indbyrdes om den proces de var i, men det store flertal fremhæver omvendt stilhedens styrke og det tætte samspil med vejlederne, som unikke karakteristika som gør retræten til en særligt positiv oplevelse. Det er værd at understrege den entydigt positive vurdering af samtalerne også i det perspektiv, at retræter med individuel vejledning er dyrere end retræter uden, idet de kræver tilstedeværelse af flere ledere, der kan gennemføre samtaler.

Meditationerne

De fleste deltagere har fået meget ud af meditationerne. En peger på at det nærmest har haft karakter af en åbenbaring, at opdage fænomenet, mens en anden har opdaget, at vedkommende har mediteret i årevis, uden at være klar over det. Flertallet af deltagere har aldrig eller kun få gange før prøvet at meditere, men en del fortæller at de vidste hvad det gik ud på.

Flere deltagere nævner deres positive overraskelse over, at der eksisterer en kristen tradition for meditation:

”Den kristne tradition for meditation var for mig en godt gemt hemmelighed. Har gennem to år praktiseret bøn og meditation, men vidste ikke at der fandtes tradition for kristen meditation. Fik mere dybde i mine egne meditationer via retræten. Opnåede større lærdom via meditationerne.”

Interviewene deler sig i spørgsmålet om, hvor godt man føler sig støttet og guidet til og gennem meditationerne. Omkring halvdelen af deltagerne fremhæver tilrettelæggelsen af meditationerne som gode og pædagogiske. De føler sig fulgt godt på vej og er trygge ved at manøvrere i den åbenhed, der også er i forhold til at bruge meditationerne:

”Den pædagogiske tilrettelæggelse var god, at man ikke bare satte sig ned og skulle meditere, men at man fik et billede eller et skriftsted med fra samtalen, noget der kunne inspirere dig. Jeg valgte ud fra samtalen med min præst, hvilken retning jeg ville arbejde i. Man kan vælge at lade være med at bruge det eller deltage i samtalerne – eller man kan bruge det som guide – det er fint. For mig blev det vigtigste valget af billede, det blev et holdepunkt, arbejdede videre med det.”

Blandt de deltagere der oplever at meditationerne er tilstrækkeligt rammesat, er de især det forhold at meditationerne er tematiserede, der fremhæves som givtigt:

”Jeg har prøvet at meditere før, så det var ikke nyt. Men jeg synes at de guidede meditationer er gode, med fokus på et tema – det hjælper til at fastholde tankerne. Jeg er i hverdagen en type, som har svært ved at fastholde denne praksis. Men jeg bruger elementer af det. Jeg har indført et ritual omkring taknemmelighed i forhold til dagens hændelser, som jeg bruger om aftenen. Og jeg er blevet meget mere bevidst omkring min vejtrækning.”

Helt modsat oplever en anden del af deltagerne, at de bliver ladt i stikken og selv skal finde ud af meditationens praksis:

”Det overraskede mig negativt, at man gjorde så lidt ud af ”hvordan mediterer man?” Her skulle man lytte til tekst og fokusere på de billeder, der kunne komme op. Men det er vigtigt at træne fx omkring åndedrættet – her fik vi ingen instruktion. Måske er meditation noget andet i kristen sammenhæng, men jeg tror det ville gavne. Der findes to traditioner... Det er jo en pædagogisk opgave at forklare, hvilken form bruger vi?”

Forklaringer om, hvad meditation er, hvad den kan gøre ved en, og hvilke processer, man kan forvente sættes i gang, efterlyses af denne gruppe deltagere:

”Jeg har intet imod, at man har den måde at gøre det på, men hvis det skal være et kursus til flere, der skal foldes ud til en egentlig lederretræte, så synes jeg at man godt kunne have givet os nogle flere værktøjer, lidt mere input til at forstå hvad meditation egentlig er, og hvad det er for nogle processer der sættes i gang. Og hvad man sådan kan forvente.”

Behovet for rammer om og guidning til meditationerne kan netop hænge sammen med, at det at meditere kan åbne for glemte og gemte følelser, hos den enkelte.

"Retræten blev sorgbearbejdning – hele vejen igennem. Jeg vidste inden, jeg havde brug for ro, men ikke til hvad."

Usikkerhed i forhold til om man kan bære og tackle disse følelser, der aktiveres, kan opleves som overvældende:

"Meditationerne kan være grænseoverskridende. Havde ikke prøvet det før. Det kan blive meget føle, føle."

I den forbindelse betyder retrætepræsternes ordvalg når de præsenterer de forskellige elementer en hel del for flere af deltagerne:

"Der var flere gange, de sagde 'vi vil prøve at', hvor jeg tænker 'hallo?', men samtidig er det jo mennesker som har arbejdet med det her, og langt størstedelen er uddannet til netop det her. Hvor jeg tænker, jamen det er trygge hænder, de kan bare sige 'det er det her vi gør, det er det vi vil', i stedet for 'forsøge at prøve at..'. Jeg ved det er en form for beskedenhed, men jeg synes bare ikke den virker særlig god, når man kommer der for noget professionelt."

En deltager overvejer, om man kunne have fået mere ud af at meditere sammen i små grupper med en retræteleder. Som hun siger: *"Vi fik en indføring onsdag, men så blev vi overladt til os selv."* Fælles meditationer mener hun kunne være godt, idet at gøre det enkeltvis kræver megen disciplin. (Det skal dog fremhæves at der i forløbene faktisk var indlagt flere kollektive meditationer end deltageren her giver udtryk for). Enkelte udtrykker, at de oplevede en form for pres for, at de skulle opleve noget specielt og derfor skammede sig over at *"der ikke skete noget"* under meditationerne.

Som det fremgår, er deltagerne glade for den pædagogiske tilrettelæggelse, de rammer og 'trædesten', der har været undervejs gennem meditationerne. Men ca. halvdelen af deltagerne kunne ønske sig endnu mere guidning og forklaring af hvad processen går ud på og hvordan den kan tænkes at forløbe. Det er vigtigt her at gøre sig den enkeltes forudsætninger klart. For mange er meditation helt ukendt land, og der kan opstå en frygt for at 'åbne Pandoras æske' uden at vide sig sikker på at der vil blive 'taget hånd om' ens følelsesmæssige processer.

Morgen- og aftenrefleksioner

Morgen og aftenrefleksionerne udgjorde en særlig type guidede meditationer. Generelt er deltagerne i tråd med ovenstående er glade for de praktiske konkrete elementer.

Særligt refleksionen **'det kærlige tilbageblik på dagen'**, fremhæves som en konkret måde at videreføre indsigter fra retræten tilbage i egen hverdag. Både deltagere, der erklærer sig som kristen og som ateister, har interessant nok taget denne refleksion til sig.

"Selv om det ikke er en gud, jeg takker, kan jeg sagtens være taknemmelig for det liv, jeg har, og reflektere over det gode, der er hændt mig i løbet af en dag."

At skabe en rolig tilstand ved dagens begyndelse eller slutning, opleves af deltagerne som stressreducerende. Selv om den kan ende med at være kortvarig, beskriver flere at de har fået en større opmærksomhed på egne vaner og rutiner, der hidtil har kunnet være med til at skabe 'støj'.
"Jeg har fortsat noget af den praksis herhjemme, for synes det gav mig enormt meget. Både i forhold til mit arbejde og mit liv, netop at tage tid til at meditere og bruge nogle af de værktøjer vi fik. Tage noget mere stilhed end normalt. Jeg har en tendens til altid gerne at skulle have noget information ind hele tiden, altså simpelthen at slukke for tingene og lade der være stilhed. Det kan jeg jo mærke at det giver noget helt andet, det er ikke helt let men... Indtil videre har det lykkedes mig at holde fast på det en måned, så er rigtig stolt af mig selv. Og det vil jo ikke sige jeg aldrig hører noget eller ser noget, men det er meget sjældent i forhold til at det før bare har været en "automat-reaktion".

Kristuskransen deler holdningerne; flere af de kvindelige deltagere er meget begejstrede for kransen og brugen af den, mens et par af mændene ser kransen som udtryk for en udbredt 'feminisering' af folkekirken.

"Meditationen over Kristusarmbåndet var stærk. Jeg havde svært ved at lytte til Mette, for jeg tænkte bare på om jeg måtte beholde det. Jeg ville bare have det. Så det var rigtig godt, da hun sagde vi kunne få det med hjem." (Kvindelig deltager).

"Jeg tænker det er et problem, kirken har et problem omkring maskulinitet/femininitet. Kirken er blevet feminin i sit udtryk. Blev bekræftet i denne forestilling på retræten, der var ikke megen 'action'. Erhvervsledere sidder med en forventning om noget mere driftigt, action minded. Har diskuteret det med Steen (biskop), han savnede det også, det vanskelige er – er der nogen der kan sige hvad det er? Det hele kan ende med at blive meget hoved. Men der skal være både hoved, hjerte og krop. På den måde var det skræddersyet i underkanten. (...) Bønnekransen var ikke lige min måde. Igen et feminint udtryk."

Endelig skal det nævnes, at selv om der er forskellige holdninger til de enkelte indslag ser deltagerne det som en fordel at alle retrætelederne kommer på banen i disse aktiviteter så tilbuddet får en god bredde. Nogle peger endvidere på, at refleksionerne var dejlige sociale samlingspunkter, hvor stilheden ikke var problematisk fordi fokus var rettet mod retrætelederne og indholdet.

Gudstjeneste

Alle retræter blev gennemført med gudstjeneste. Ved de første tre retræter lå gudstjenesten som afslutning på forløbet, inden stilheden blev brudt ved den afsluttende eftermiddagskaffe (og på tredje retræte ved den fælles korte opsamling).

Derefter blev den flyttet til onsdag morgen kl. 8.00 (før morgenmaden). Tidspunktet gjorde, at det blev en kort (25 min.) **nadvergudstjeneste**. Tidspunktet blev valgt således, at de, der ikke ønskede

at deltage, blot kunne sove en halv time længere. Retræteledernes håb var, at denne placering kunne betyde, at ingen ville opleve, at gudstjenesten sætter "skel", som det blev påpeget i midtvejsevalueringen. Siden da er retræterne blevet afsluttet med de kærlige tilbageblik på retræten, der tillige tjener som inspiration til at fortsætte med at praktisere det kærlige tilbageblik på dagen efter retræten.

Velsignelsesord var kun med ved 2 af de 3 gennemførte afslutningsgudstjenester. Derefter aftalte lederne, at det er op til den enkelte retræteleder at give deltageren et velsignelsesord med hjem i forbindelse med den afsluttende samtale, hvis det ønskes.

Deltagernes erfaringer af gudstjenesten er på baggrund heraf forskellige, alt efter om man var på retræte før eller efter flytningen. Inden gudstjenesten blev flyttet oplevede de fleste det som en positiv og meningsfuld afsluttende aktivitet. De fremhæver, at gudstjenesten udgør et helt centralt klimaks som fuldstændiggørelse af retræten og dens meningsfuldhed, og beskriver den som en stærkt følelsesmæssig oplevelse. Et mindretal synes derimod, at gudstjenesten er et eksempel på, at religiøsitet kommer til at fylde for meget og omtaler det som en "heftig oplevelse".

Bedømmelsen af den afsluttende gudstjeneste, der altså dækker de første tre retræter, hænger i nogen grad sammen med deltagernes egen religiøsitet, men selv nogle af de deltagere der beskriver sig selv som troende kristne finder, at de kirkelige symboler bliver for stærke i forhold til at der er tale om en 'erhvervs-retræte'.

"I forhold til det var en ledelsesretræte og ikke en specifik kristen/åndelig retræte, så synes jeg der var lidt for meget Jesus, Gud og præstekjole over det. (...) Jeg synes også det var fint nok at mødes i kirken, men jeg må sige jeg blev lidt forundret de par gange... Dels Per Mollerup, han kom i den sorte præstedragt. En af de andre, Mette Tranekær, hun kom også i en lidt anden slags ornat, hvor jeg ligesom havde det sådan 'hallo, det er ikke en gudstjeneste vi er til, det er en lederretræte!' Når det er som en fulgyldig del af et retræte, så synes jeg måske lidt det forvirrede begreberne for mig, jeg følte at kirkerummet var fint og klosterrummet var fint, men det at det lige pludselig ikke var retræte ledere, men præster i præstetøj... det synes jeg ikke virkede så godt."

Andre deltager føler ikke de er nødt til at deltage i alle programpunkter og vælger fra blandt de religiøse seancer:

"De små gudstjenester og andagter fyldte lidt mere end jeg havde troet – og jeg valgte noget fra. Fint at det er frivilligt. Men der var stor tilslutning blandt deltagerne."

I interviewene frem til midtvejsevalueringen er spørgsmålet om den indlagte nadver centralt. Hvor det for nogle var afgørende positivt at slutte af med **nadver**, oplevede flertallet at netop nadver var en helt forkert aktivitet at putte ind i forløbet. Det forklares bl.a. ved, at det her for flere bliver vanskeligt at føle sig tilpas. Nadveren 'delte vandene' idet ikke alle gik til nadver, og dette oplevedes som en uheldig afsluttende opløsning af det fællesskab, man ellers oplevede ordløst var opstået. Både de der gik til nadver og de der fravalgte det, giver udtryk for at der opstod et

ubekvem skel i gruppen. Den fornemmelse af ordløst fællesskab, man ellers havde følt var opbygget, bliver pludselig væltet, da det så tydeligt fremgår, at her er der noget vi ikke er fælles om. Efter gudstjenesten med nadver flyttedes til onsdag morgen og dermed i højere grad fremstod som "et frivilligt tilbud" hæfter ingen af de interviewede sig ved spørgsmålet om nadver eller ej. Dog var der en enkelt deltager som uopfordret gav udtryk for et savn af 'en rigtig gudstjeneste'.

Her ud over mener ingen deltagere at der i øvrigt er elementer i retræten som direkte kunne undværes eller savnes. Muligheden for gudstjenesten bør fastholdes som en afslutning på forløbet, da de fleste deltagere opfatter den som en naturlig afrunding. Når det er sagt, har det sandsynligvis også været en fornuftig beslutning at flytte den og signalere frivillighed omkring den. Det er i hvert fald påfaldende, at der ikke i de interviews der er foretaget efter midtvejsevalueringen fokuseres nær så stærkt på gudstjenesten og dens (eventuelt negative) betydning. Efter flytningen fremstår gudstjenesten mere som en selvfølgelighed, end som noget, der opleves at splitte eller provokere. Dette kan selvfølgelig skyldes, at de deltagere der ikke har ønske at være med i denne religiøse ceremoni simpelthen har valgt den fra.

Oplevelsen af retræten i et efterfølgende retrospektivt perspektiv

Som allerede sagt, ville ingen deltagere have undværet deres retræteophold. De tre dages ophold beskrives som en tiltrængt pause, et mulighedsrum, en gave. Når spørgsmålet om, hvad retræten vil kunne betyde for deltagernes fremtidige liv, er svarene dog mindre entydige. Nogle fortæller om at retræten har gjort en stor og blivende forskel i livet:

"Ja, jeg har altid bedt fadervor om aftenen, men jeg havde aldrig tænkt på at spørge, om Gud har noget at sige, det var den helt store forskel! Det kan også bruges som en ikke-kristen metode, altså at fokusere sit spørgsmål – bearbejde et bestemt område. At gøre sig helt åben og vente på at der kommer noget... Jeg har fået klare besked og ting falder på plads."

Flere fortæller om, at de har fået øjnene op for, hvor vigtigt det er at skaffe sig rolige stunder i hverdagen, tid til at reflektere over og fordybe sig, uden det konstante pres fra omverdenen om at "være på". Retræten har for mange betydet en styrkelse af deres værdier, fortæller de, og den har åbnet for en opmærksomhed på de ting, de er glade og taknemmelige for i deres liv.

"Selvom om jeg ikke kan sige tak til en Gud, for det tror jeg ikke på, kan jeg sagtens omsætte tanken om at huske det, jeg er taknemmelig for i mit liv. Jeg kan gå i naturen, høre fuglene, se de smukke blomster, og føle; det her er jeg glad for at opleve, det vil jeg sige tak for. Der synes jeg retræten huskede mig på, at ikke alt bare er arbejde, stress og problemer."

"Jeg oplevede retræten som en bekræftelse af, at det er den rigtige vej, jeg er slået ind på. Jeg vil gerne gøre det igen. Det blev en bekræftelse af min indsigt og værdier."

Andre beskriver mere pragmatisk, at dagene med ro og eftertænksomhed har gjort dem god, uden at der dermed er tale om livsomvæltende processer.

"Jeg fik det ud af det jeg ville have. Det var rigtig fint for mig, essensen af det har været fin. Jeg har fået tid til at have nogle dage med eftertænksomhed, det har været rigtig dejligt, jeg synes også jeg har kunnet mærke det efterfølgende, på fokus og koncentration."

Nogle deltagere fremhæver bestemte konkrete elementer som de fortsætter med at praktisere efter de er kommet hjem. Det er ofte morgen- eller aftenrefleksion, der nævnes som muligt at fastholde:

"Jeg har været på et meditationskursus før og også her fandt jeg det svært. Jeg kører i et andet gear. Jeg er færdig med meditationen efter 30 sekunder! Jeg vidste godt, at jeg ikke ville kunne komme ned i gear. Men det har jeg taget med mig: at tænke over dagen lige før jeg går i seng. Lige da kan jeg trække stikket ud. Ellers er jeg ikke alene på noget tidspunkt. Jeg skal være der og være på. Og så bøn om aftenen, det har jeg heller ikke gjort før. Nu er jeg blevet mere bevidst om mine prioriteringer mellem karriere og familie. Set at det at prioritere karrieren ikke kun har været godt. Det var en øjenåbner at få den bevidsthed om at kunne prioritere. At se at jeg har valg."

Andre siger dog også, at det kan være svært at bevare stemningen fra retriæten og at finde plads til de rolige stunder – og til meditationen – alene og i deres travle arbejds- og hverdagsliv.

"At være i klostret var en rigtig skøn ramme for meditationerne. Jeg er en 'lejr type', jeg elsker fællesskab – det er sværere for mig at gøre det uden fællesskabet."

"Der på retriæten, der tog jeg som regel en 45-60 minutter af til meditation, hvor herhjemme har jeg kun sat en halv time, og hvis der har været dage hvor jeg bare ikke har kunnet overskue den halve time, så har det været tyve minutter. Men selv det har jeg kunne mærke har hjulpet."

Et par deltagere efterlyser fortsatte samtaler med deres vejleder som en måde at fastholde erfaringerne på, eller kortere en-dags retriæter, som det ville være nemmere at tage på samtidig med sine arbejdsmæssige forpligtelser.

Endelig taler få deltagere om generelle samfundsmæssige forandringer, der skaber voldsomme udfordringer og belastninger i deres arbejdsliv. Retriæteopholdet giver en pause herfra, men ændrer grundlæggende ikke på arbejdsbetingelserne. Som det fremgår, betyder dette dog ikke en kritik af retriæten, udtalelserne peger snarere på et massivt behov herfor:

"Alle præster skulle have lov til at prøve, det burde være et permanent tilbud. Det har vi brug for. Jeg sidder som tillidsrepræsentant og har lige læst undersøgelserne, der viser at kvindelige præster har overdødelighed. Vi sidder på en udsat plads. Vi møder mennesker i sorg, det kræver stor empati og det tærer på vores ressourcer. Vi har mange tunge sager i dette område, vi begraver

dødfødte børn, der er mange tunge sociale tilfælde og megen modløshed. Sidste år var der 108 tilfælde, hvor en præst tog til gudstjeneste og der ikke var folk i kirken. Folk kommer ikke i sådan et udkantsområde, det er hårdt ramt af reformer, urbanisering, sociale tilfælde. De ressourcestærke flytter herfra og vi sidder tilbage.”

Flere deltagere fortæller, at de gerne vil tage af sted igen, og at de vil anbefale opholdet til andre.

En deltager siger til spørgsmålet om, hvorvidt hun kunne tænke sig at tage på retræte igen:

”Jamen det kunne jeg virkelig, altså hvis sprogbrugen og lige det der præstetøj kunne blive ændret, så kunne jeg også godt forestille mig, at det var sådan noget, jeg kunne sende ud meget bredere, altså også sende ud professionelt i stedet for kun at sende det ud privat.

Fordi jeg synes virkelig, det er noget der giver noget, og jeg synes i den grad det er noget der er brug for i vores tid, fordi det kræver en næsten umenneskelig selvdisciplin, at trække sig væk fra ræset, om man så må sige.”

Det mest gennemgående fremadrettede perspektiv i interviewene er således ønsket om at gøre noget lignende igen, erkendelsen af, at man som menneske har et behov for sådanne åndehuller, og at det ikke bare er legitimt, men også udviklende at trække sig tilbage på denne måde regelmæssigt.

Overraskelser

Blandt de ting som overraskede deltagerne kan nævnes at flere syntes det var interessant at opdage, at meditation også er en del af den kristne tradition og ikke kun er østlig. En forklarer herom:

”Der er meget i ens egen tradition som det er interessant at få frem. En ballast, indsigter fra kristendommen som er værdifulde. Og der er en retrætepræst da bedre end en psykolog”.

Nogle har fået øjnene op for potentialer i den kristne tro, som de ellers har søgt at finde i østlig spiritualitet:

”Jeg har tidligere tænkt at vores folkekirke er åndsforladt, og jeg har flyttet min opmærksomhed østover, her er højere til loftet. Men vi kan lære af hinanden. Folk vil noget andet og dybere, de vil have andre tilbud end de almindelige i folkekirken. Østlig lære og ur-kristendom kan kombineres!”

På denne måde bruger de selv retræterne som led i en fremadrettet orientering, der samtidig tager afsæt i en kristen kulturel tradition. At det er muligt at finde tilgange og teknikker til selvfordybelse og ro, ikke bare i buddhistisk tradition, men i 'vor egen', oplever flere af deltagerne som en glæde og berigelse.

Tværgående og sammenfattende konklusioner

De indsamlede interviews viser, at det overordnede *formål* med retræterne er blevet opfyldt. Det lykkes på de tre dages ophold at støtte deltagerne i at finde ro og at skabe bevidsthed om betydningen af at prioritere tid til fordybelse og opmærksomhed i en hektisk hverdag. Alle deltagere beskriver opholdet som en tiltrængt pause, der efterfølgende opleves at have givet ny energi, overskud og selvindsigt.

Den gennemgående tendens i deltagernes *baggrund for og forventninger* til retrætedeltagelsen er, at man som deltager ikke har specifikke forventninger til retræten, men ser frem til nogle dages "åndehul" i en ellers travl hverdag. Man møder op med en åben og nysgerrig attitude og er indstillet på at lade retræten blive en positiv oplevelse.

Deltagerne enten tilslutter sig eller balancerer *retræternes religiøse indhold og ramme*, som ingen ser som en barriere for deres egen deltagelse. Flere mener dog, at det religiøse indhold kan skræmme andre og at det i nogle situationer kan være for overvældende. Ligeledes udtrykker flere at have haft en forestilling om en mere tydelig tilknytning til erhvervsfolks arbejdsliv og udfordringer som ledere i retræten. Nogle deltagere peger på, at retræstens præmisser tydeligere skal fremgå af informationsmaterialet, så man i højere grad ved, hvad man går ind til.

De fysisk/praktiske rammer for retræten opleves af alle deltagere som ideelle. Maribo Kloster beskrives som et varmt, roligt og imødekommende sted, beliggende i naturskønne omgivelser. Få deltagere stiller dog spørgsmål ved de katolske omgivelser og ritualer som forstyrrende i retræten ellers protestantiske indhold. Der er udpræget tilfredshed med forplejningen, med retræten ellers varighed og med holdstørrelsen. Retrætelederne beskrives som erfarne og kompetente, og deres forskelligheder som personer ses som positive.

Deltagerne giver samstemmende udtryk for at *deltagelse i retræten* er en positiv oplevelse. I *vurderingerne af de forskellige aktiviteter* er vejledningsforløbene det, der mest entydig ses som berigende. Herunder omtales billederne/kortene, som flere brugte som afsæt i samtalerne, som en spændende, meningsfuld vej til indsigt og fordybelse. Stilheden vurderes som givende, trods "begyndervanskeligheder" med at finde sig tilrette i et tavst socialt samvær. Meditationerne har de fleste glæde af, men enkelte føler sig lidt overladt til sig selv i de individuelle meditationer og ønsket mere instruktion og forklaring i forbindelse med meditationerne.

Morgen- og aften refleksioner beskrives som vigtige sociale samlingspunkter, og især de mere konkrete symbolske redskaber, som "at se tilbage på dagen" ses som måder at fastholde retræten ellers stemning og indsigter på. Kristuskransen opleves af flere kvinder som et fantastisk symbolsk redskab, mens en del af de mandlige deltagere betragter den som et udtryk for feminisering af kirken. Den afsluttende gudstjeneste, herunder særligt nadveren deler vandene i

de interviews der er gennemført inden midtvejsevalueringen. For nogle er gudstjenesten et naturligt klimaks i retræten, for andre opleves den som for overvældende religiøs. Hvad enten man er troende eller ej, opleves nadveren, på de retræter hvor den blev gennemført, som noget der splittede gruppens følelse af samhørighed, idet alle ikke deltog. Efter nadver og velsignelsesord tages ud, tematiseres gudstjenesten som oftest ikke eksplicit, men bliver opfattet som en oplagt afrunding på forløbet.

I et efterfølgende retrospektivt perspektiv ønsker ingen deltagere have undværet deres retræteophold. Opholdet beskrives som en tiltrængt mulighed for fordybelse og flere fortæller, at de føler retræten har styrket deres livsværdier og gjort dem opmærksom på, hvor væsentligt og meningsfuldt det er en gang imellem at trække sig tilbage fra den hektiske omverden og se indad. Retræten har for nogle bevirket en øget opmærksomhed på de ting i deres liv, de er glade for, og styrket deres evne til at prioritere i eget liv.

Andre fortæller om at have vanskeligt ved at fastholde retrætens indsigter tilbage i en travl hverdag. Enkelte beskriver negative strukturelle forandringer i deres arbejdsliv, som retræten nok giver pusterum fra, men som den jo selvfølgelig ikke ændrer. Deltagerens konklusion er dog, at alle skulle have mulighed for opholdet, da behovet herfor er massivt.

Fremadrettede opmærksomhedspunkter

Et vigtigt indsatsområde angår afklaring af hvilken rolle det erhvervsrettede skal spille. Både i retræternes indhold og i det som kommunikeres ud om, hvad retræten er og kan – og overfor hvilke målgrupper. Det synes her stadig noget uafklaret i hvilken grad de arbejdsrelaterede forhold kan og skal indarbejdes i de mere eksistentielt rettede lag i retræterne. Alternativt kan man vælge modeller hvor retræterne friholdes fra det erhvervsrettede, men at der i tillæg til retræter følges op med konferencer af mere traditionel karakter, sådan som der måske aktuelt lægges op til med den planlagte etikkonference?

Afklaring af hvad det grundlæggende tilbud består i kan også bidrage til overvindelse af den rekrutteringsbarriere, som måske i nogen grad har sammenhæng med at der opleves en lettere signalforvirring angående hvad retræten helt præcist består i, og hvem den retter sig imod. En tydeligere profil kan målrette indsatsen og bevirke at erhvervsledere i højere grad vil sprede budskabet.

Deltagernes noget paradoksale formuleringer af, at det kristne indhold og ramme på ingen måde var en barriere for egen deltagelse men at den nok vil skræmme andre væk, er værd at diskutere. Er paradokset noget man kan forholde sig til i rekrutteringsmaterialet – eller er det et vilkår vi i en kultur som den danske, må affinde os med? Balancen og forståelsen heraf mellem det kristne indhold og det erhvervsrettede bør tydeliggøres, nok både i informationsmaterialet og italesættes på retræten.

I lyset af de vanskeligheder nogle deltagere oplever med at fastholde indsigter fra retræten bør det overvejes, om det kan tydeliggøres mere overfor deltagerne, hvordan man kan videreføre nogle af retrætenes aktiviteter i hverdagslivet bagefter. Brug af små øvelser og konkrete anvisninger på, hvordan man kan arbejde med fastholdelse af positive aspekter kan måske opprioriteres? Oversigter over hjemmesider og meditationstilbud er et positivt nytiltag som kan støtte deltagerne i at holde fast i de fordybelsesformer som de har lært at kende på retræten. Sådanne oversigter kan måske udleveres til interesserede deltagere i forbindelse med den afsluttende eftermiddagskaffe.

Anne Liveng & Janne Gleerup
Institut for Psykologi og Uddannelsesforskning
Roskilde Universitet

31. oktober 2013

Referencer

Dahler-Larsen, Peter og Krogstrup, Hanne Kathrine: *Nye veje i evaluering*. Systime, 2003.

Fog, Jette: *Med samtalen som udgangspunkt*. Akademisk Forlag. 2. reviderede udgave 2004. (1. udgave 1994).

Kristiansen, Søren & Krogstrup, Hanne Kathrine: *Deltagende observation. Introduktion til en forskningsmetodik*. Hans Reitzels Forlag, København 1999.

Bilag 1.

Interviewguide

1. Baggrund for at deltage
 - Hvor har du hørt om retræterne?
 - Har du før været på retræte? – hvilken type og hvor længe?
 - Hvordan er din arb. situation?
 - Hvilke problemer har du oplevet du havde som du forestillede dig retræten kunne afhjælpe?
 - Hvad var dine forventninger til opholdet?
 - Hvordan stiller du dig til at retræten er et kristent forankret tilbud?
 - Er du selv religiøs/troende?
 - Ect...
2. De praktiske rammer om retræten
 - Fysiske opgivelser
 - Varighed
 - Retrætelederne
 - Holdstørrelse
3. Oplevelse af retræten
 - Beskriv din oplevelse af deltagelse i retræten
 - Hvordan havde du det?
 - Var der noget der gjorde særligt indtryk? Var der noget der overraskede dig?
 - Noget du tænkte det vil jeg oplagt tage med mig hjem i min hverdag?
 - Var der noget, du gerne ville have undværet?
 - Var der noget, du savnede?
 - Hvordan oplevede du retrætens kristne grundlag?
4. Udbytte af retræten
 - Har retræten indfriet dine forventninger?
 - Har deltagelse forandret noget (din tænkemåde, væremåde, relationer til andre, din relation til arbejdet, til familien...)
 - Har du fået en anden forståelse af dit liv efter retræten?
 - Har du ændret værdier – eller er du blevet mere klar over dine egne værdier?
 - Har retræten givet øget selvindsigt?
 - Har retræten påvirket din religiøse indstilling?

5. Stilheden

- Hvilke forventninger havde du inden tiden til stilheden?
- Hvordan oplevede du stilheden under vejs?
- Fik du noget udbytte af stilheden?
- ... Eller hvorfor ikke?

6. Vejledningssamtalerne

- Hvilke forventninger havde du inden tiden til samtalerne?
- Hvordan fungerede det imellem dig og din vejleder?
- Fik du noget udbytte af samtalerne? - Hvilket?
- ... Eller hvorfor ikke?

7. Meditationerne

- Har du før prøvet at meditere?
- Kunne du finde ud af det?
- Fik du noget udbytte af meditationerne? – Hvilket?
- ... Eller hvorfor ikke?

8. Hvad syntes du generelt om de fælles morgen- og aftenrefleksioner?

Hvad synes du specielt om:

a) Aftenrefleksion mandag (Din indre kilde) v/ Per Froholt

- For kort / for lang / for ???
- Hvilket udbytte fik du af den?

b) Morgenrefleksion tirsdag (Kristuskransen) v/ Mette Trankjær

- For kort / for lang / for from / for ???
- Hvilket udbytte fik du af den?

c) Aftenrefleksion tirsdag (Examen og Ole Paus) v/ Inge Merete Gross

- For kort / for lang / for from / for ???
- Hvilket udbytte fik du af den?

d) Morgenrefleksion onsdag (Giv Gud hvad Guds er) v/ Bente Lybecker

- For kort / for lang / for from / for ???
- Hvilket udbytte fik du af den?
- Hvad syntes du generelt om de fælles morgen- og aftenrefleksioner?

10. Hvad syntes du generelt om den afsluttende gudstjeneste?

Hvad synes du specielt om:

- a) Talen v/ Per Froholt
- b) For kort / for lang / for from / for ???
- c) Hvilket udbytte fik du af den?
- d) Nadver v/ Mette Trankjær
- e) Velsignelsesordene v/ Inge Merete Gross