

„Menschen sind zufriedener, wenn sie bewusster leben“

Fred Kofman gehört zu den Wirtschaftsberatern, die Spiritualität und Business erfolgreich verbinden. Der Ökonom hat mit Ken Wilber und Peter Senge geforscht und das Integral Institute am MIT mitentwickelt. Mit seiner Firma Axialent widmet er sich der Schulung von Unternehmensführern und der Bewusstseinsentwicklung in Unternehmen. FRANZISKA FINK

U&W: Was meinen Sie, wenn Sie den Begriff ‚Achtsamkeit‘ verwenden?

Fred Kofman: Ich habe zwei Definitionen dafür. In der Geschäftswelt würde ich sagen, Achtsamkeit heißt, sich seiner äußeren und inneren Welt bewusst zu sein – der Wirklichkeit, die uns außerhalb unserer selbst erscheint, und der Gefühle, Gedanken, Ziele und Werte, die uns animieren. Das heißt auch, respektvoll zu handeln, also sich der inneren und äußeren Wirklichkeit eines anderen Lebewesens bewusst zu sein.

Meine spirituelle Definition, die ich im Business nicht verwende: Realisierung, dass die Welt der Phänomene eine Erscheinung ist, und Realisierung der absoluten Unsichtbarkeit dessen, was ist. Gewähr sein, wie Bewusstsein Polaritäten kreiert und beliebig die Wirklichkeit teilt. Achtsamkeit bedeutet, in diesem Spiel voller Engagement mitzumachen und zugleich Humor zu behalten und nicht anzuhafeln an das Mysterium dessen, was ist. Die erste Definition hält das Spiel noch für wahr.

U&W: Beobachten Sie in der Geschäftswelt einen Trend zur Achtsamkeit?

Fred Kofman: Ich sehe niemanden, der es ‚achtsames Business‘ nennt, aber ich beobachte bei vielen den Wunsch, höhere Ziele zu erfüllen, als nur Geld oder Karriere zu machen. Die Leute wollen transzendente Werte ausdrücken, ethischer handeln oder einen Beruf mit Sinn haben und sich um andere kümmern. Das sind Achtsamkeitstrends, die nicht unbedingt mit Meditation im buddhistischen Sinn zu tun haben. Die Menschen wollen die Welt kennen, in der sie leben, und sich ihrer eigenen Gefühle und Werte bewusster sein. Sie wollen ihre Werte sinnvoll in einer Gemeinschaft mit Gleichgesinnten ausdrücken, die eine Vision teilen. Gute Firmen sind fähig, das zu ermöglichen – mit dem Ergebnis, dass die Menschen dort mit Leidenschaft bei der Arbeit sind.

Ich würde nicht sagen, dass dieser Trend auf alle zutrifft, es sind die Firmen, die mich engagieren, weil ich ihnen genau dabei helfe. Aber auch die aktuellen internationalen Studien sagen, dass es insgesamt diesen Trend gibt. Es scheint, als ob die Menschheit langsam realisiert, dass es erfüllender ist, achtsam zu leben und zu arbeiten.

U&W: Wie sieht Ihre Vision von Business in zehn Jahren aus?



Fred Kofman

Fred Kofman: Ich würde eine Welt erleben, die Geschäftsleute hoch schätzt, weil sie nobel und großzügig sind. Und ich würde Führungskräfte sehen, die eine profunde ethische Mission haben, die wissen, dass der beste und ethischste Weg, Geld zu verdienen, ist, Produkte mit hohem Wert anzubieten. Also Dinge, die Freude vergrößern oder für mehr Zufriedenheit im Leben der Menschen sorgen.

Menschen sind zufriedener, wenn sie bewusster leben. Es wäre die Rolle der Führungskräfte, das Bewusstsein aller zu vergrößern, die mit der Firma in Kontakt kommen, der Angestellten, Kunden, Lieferanten ... Das gelingt, wenn dieser Achtsamkeitsimpuls in die Geschäftsprozesse eingebettet ist.

U&W: Was ist Ihre tägliche Praxis, um selbst achtsam zu sein?

Fred Kofman: Ich habe 15 Jahre bis zu drei Stunden täglich meditiert. Der Impuls dazu lässt langsam nach. Jetzt gehe ich lieber barfuß spazieren. Ich erlebe meinen Körper verbundener mit der Erde, wenn ich barfuß bin. Wo immer ich hinreise, nehme ich ein Hotel in Parknähe und gehe dort jeden Tag eine Stunde spazieren oder liege auf dem Boden und atme. •

DR. FRED KOFMAN ist Ökonom, Autor und Berater. Neben Lehr- und Forschungstätigkeiten in Buenos Aires, Berkeley, Notre Dame und am MIT (Massachusetts Institute of Technology) hat er mit Peter Senge geforscht und arbeitet mit Ken Wilber am Integral Institute. Der gebürtige Argentinier hat die Beratungsfirma Axialent mitbegründet, mit der er weltweit Unternehmen berät. Was ihn genauso begeistert, ist Meditieren, Tauchen, Skifahren und Klettern.