

Interview mit Prof. Matthias Birk, Diplom-Psychologe und Meditationslehrer

Auszug auf dem Buch [Achtsamkeit und emotionale Intelligenz in Organisationen](#) (2023) von Svea von Hehn & Johanna Rauls

Zur Person:

Prof. Matthias Birk ist Diplom-Psychologe und praktiziert Zen-Meditation seit seinem 17. Lebensjahr. Er unterrichtet am New Yorker Still Mind Zendo, an der New York University, der Columbia Business School und am Garrison Institut und bringt Achtsamkeit in viele verschiedene Organisationen wie Amazon, Deutsche Bank, Goldman Sachs, Google, White & Case und die United Nations. Er publiziert regelmäßig zu Achtsamkeit in Organisationen (Birk, 2022), u. a. im Harvard Business Review (Birk 2020; 2021). Er hat zwei Kinder und lebt mit seiner Familie in New York.



Warum gehört Achtsamkeit in die Berufswelt?

Ich stelle mir die Frage etwas anders: Warum gehört Achtsamkeit ins Leben? Weil erst Achtsamkeit es uns erlaubt, frei zu werden, das Leben so wahrzunehmen, wie es ist, und frei von Mustern und festgefahrenen Ideen zu handeln. Und vielleicht am wichtigsten: weil wir das Leben ja ohne Achtsamkeit nicht echt mitbekommen. Und wenn man arbeitet, dann gehört dadurch natürlich Achtsamkeit auch in die Berufswelt.

Übrigens: Das heißt nicht, dass mich Achtsamkeit notwendigerweise zu einer besseren Arbeitskraft macht. Manchmal (vielleicht sogar oft) wird uns durch Achtsamkeit klar, wie sehr wir unter unseren jetzigen Arbeitsbedingungen leiden. In der Kürze kann es also dazu führen, dass es uns mit Achtsamkeit schlechter geht. Dieses Leiden jedoch bewusst zu erfahren, ermöglicht es uns oft erst, die Kraft für Veränderung zu finden.

Wie gehst Du mit Achtsamkeits skeptikern um, die mit Achtsamkeit nichts am Hut haben wollen, weil es zu esoterisch erscheint oder sie sich nicht gestresst fühlen?

Ich lasse sie skeptisch sein. Ich glaube nicht, dass es darum geht, jeden Menschen von der Achtsamkeit zu überzeugen. Menschen merken, wenn ihr Leben mehr Achtsamkeit und Meditation erfordert.

Wie reagierst Du – insbesondere aus Deiner Sicht als Meditationslehrer – auf Vorwürfe der Korruption?

Gott sei Dank merken Arbeitnehmer, dass Achtsamkeit eben auch Achtsamkeit für Ausbeutung bedeutet (inklusive Ausbeutung der eigenen Ressourcen). Wie oben beschrieben, kann Achtsamkeit dann Stress reduzieren oder aber dazu führen, dass die Person den Stress einfach bewusster wahrnimmt und dann die Situation verändern will. In dem Sinne lässt sich also Achtsamkeit und Meditation dann eben doch nicht korrumpieren. Aber ich denke, es ist wichtig, Personalern und denjenigen, die Achtsamkeitsprogramme kaufen, klarzumachen, dass Achtsamkeitskurse nicht unbedingt zu mehr Produktivität führen. Aber immer zu mehr Menschwerden.