

Entwicklung beginnt im Inneren
*Parallelen zwischen systemischem Coaching und
SGI-Buddhismus: Haltung, Verantwortung und
Potenzial*



1)

Von Daniela Harrychan

**Abschlussarbeit der systemischen Coaching Ausbildung 25/26 bei
Inkonstellation**

1) Soka Gakkai in Deutschland. (o. J.). *SGI-Charta*. <https://www.sgi-d.de>

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	S. 3
2. Grundlagen des systemischen Coachings	S. 4
2.1 Was ist Systemisches Coaching? Definition und Abgrenzung	
2.2 Menschenbild im systemischen Coaching	
2.3 Zentrale Haltungen und Prinzipien	
3. Grundlagen des Buddhismus der Soka Gakkai International	S. 6
3.1 Was ist die Soka Gakkai International (SGI)?	
3.2 Der Buddhismus des Nichiren Daishonin	
3.3 Zentrale Konzepte der SGI-Praxis	
4. Parallelen zwischen systemischem Coaching und SGI-Buddhismus	S. 9
4.1 Menschenbild: Würde, Wertschätzung und Mitgefühl	
4.2 Systemisches Denken und Interdependenz des Lebens	
4.3 Selbstreflexion, Eigenverantwortung und Menschliche Revolution	
4.4 Potenzialorientierung und innere Entwicklungsräume	
4.5 Umgang mit Problemen und Herausforderungen	
4.6 Meine Haltung als Coach und Buddhist – Reflexion und Abgrenzung	
5. Fazit	S. 17
6. Quellenverzeichnis	

1. Einleitung

Systemisches Coaching geht davon aus, dass Menschen über die notwendigen Ressourcen verfügen, um ihr Leben selbstwirksam zu gestalten. Veränderungen entstehen nicht durch vorgegebene Lösungen, sondern durch neue Perspektiven, durch Dialog und durch die bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst in seinem Umfeld (System). Diese Grundhaltung hat mich während meiner Coaching-Ausbildung besonders angesprochen und geprägt.

Parallel dazu praktiziere ich und lebe die Philosophie des Buddhismus der Soka Gakkai International (SGI-D). In dieser Praxis begegne ich immer wieder ähnlichen Grundannahmen: dem Vertrauen in das innere Potenzial jedes Menschen, der Überzeugung, dass Veränderung bei einem selbst beginnt, und dem Verständnis, dass persönliches Wachstum untrennbar mit dem eigenen Umfeld verbunden ist. Diese Parallelen haben mich dazu bewegt meine Abschlussarbeit diesem Thema zu widmen. In dieser Arbeit betrachte ich inwiefern sich systemisches Coaching und der Buddhismus der SGI auf einer Haltungsebene berühren.

Diese Arbeit ist also aus einer neugierigen, persönlichen Beobachtung heraus entstanden. Sie verfolgt nicht das Ziel, Coaching zu spiritualisieren oder buddhistische Inhalte in einen professionellen Coachingkontext zu übertragen. Vielmehr geht es darum, Gemeinsamkeiten und Parallelen sichtbar zu machen und zu reflektieren, welche Haltungen beiden Ansätzen zugrunde liegen. Der Fokus liegt dabei auf dem Menschenbild, dem Verständnis von Verantwortung und Selbstwirksamkeit sowie auf der Bedeutung von Beziehung und Kontext für Veränderungsprozesse.

Als praktizierendes Mitglied der Soka Gakkai International befinde ich mich in einer doppelten Rolle: einerseits als angehende systemische Coach, andererseits als Person mit einer eigenen weltanschaulichen Praxis, welche mich maßgeblich prägt. Diese Nähe zum Thema ermöglicht mir einen erfahrungsbasierten Zugang, erfordert jedoch zugleich eine bewusste Reflexion meiner Haltung. Entsprechend verstehe ich diese Arbeit auch als Selbstreflexion darüber, wie persönliche Überzeugungen und professionelle Coachinghaltung miteinander in Beziehung stehen – und wo klare Grenzen notwendig sind.

2. Grundlagen des systemischen Coachings

2.1 Was ist systemisches Coaching? Definition und Abgrenzung

Systemisches Coaching ist ein lösungs- und ressourcenorientierter Ansatz, der davon ausgeht, dass Menschen stets in soziale Systeme wie Teams, Organisationen oder Familien eingebunden sind. Anliegen, Konflikte oder Entscheidungsfragen werden daher nicht isoliert betrachtet, sondern im Kontext der Wechselwirkungen innerhalb dieser Systeme. Theoretische Grundlagen bilden die Systemtheorie, Kybernetik, der soziale Konstruktivismus sowie Ansätze der systemischen Therapie.

Der Deutsche Bundesverband Coaching (DBVC, 2019) beschreibt Coaching als professionelle Prozessbegleitung, die Selbstreflexion und Selbststeuerung fördert. Die International Coaching Federation (ICF, 2021) versteht Coaching als partnerschaftlichen Prozess zur Entfaltung persönlichen und beruflichen Potenzials. Systemische Ansätze erweitern diese Perspektive um die Betrachtung organisationaler und relationaler Zusammenhänge. Gunther Schmidt betont dabei insbesondere, dass Probleme als Ausdruck von Beziehungsmustern verstanden werden und neue Handlungsoptionen im Kontext des Systems entstehen.

Systemisches Coaching ist somit ein professioneller Reflexionsprozess, der Perspektivwechsel ermöglicht, Selbstverantwortung stärkt und neue Handlungsoptionen eröffnet. Der Coach gestaltet den Prozessrahmen, während die inhaltliche Verantwortung beim Coachee bleibt.

Systemisches Coaching unterscheidet sich klar von Beratung und Therapie. In der Fachberatung bringt die beratende Person Expertenwissen ein und gibt konkrete Handlungsempfehlungen. Therapie hingegen verfolgt einen Heilauftrag und richtet sich an Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Coaching ist dagegen eine professionelle Prozessbegleitung ohne Heilauftrag und ohne fachliche Lösungsberatung. Es richtet sich an psychisch stabile Klient:innen und unterstützt diese bei Rollen-, Entwicklungs- und Entscheidungsfragen (vgl. DBVC 2019; ICF 2021).

2.2 Menschenbild im systemischen Coaching

Das Menschenbild im systemischen Coaching ist konstruktivistisch und ressourcenorientiert geprägt. Wirklichkeit wird nicht als objektiv gegeben verstanden, sondern entsteht durch individuelle Wahrnehmung und Kommunikation. Probleme gelten daher nicht als feste Tatsachen, sondern als Beschreibungen, die durch neue Perspektiven verändert werden können.

Deutscher Bundesverband Coaching (DBVC). (2019).
International Coaching Federation. (2021).

Systemisches Coaching geht des Weiteren von selbstorganisationsfähigen Menschen aus. Veränderung kann nicht von außen gemacht, sondern nur angeregt werden. Der Coach erweitert also Beobachtungsmöglichkeiten, ohne eigene Wahrheiten oder Lösungen vorzugeben.

Ein zentraler Fokus liegt auf Ressourcen und Potenzialen. Menschen werden nicht als defizitär verstanden, sondern als grundsätzlich kompetent und somit kann Veränderung entstehen durch die Aktivierung vorhandener Möglichkeiten und Fähigkeiten, anstatt durch die Analyse von Defiziten. Lösungen entwickeln sich aus den Ressourcen des Coachees, nicht aus dem Expertenwissen des Coaches.

2.3 Zentrale Haltungen und Prinzipien

Im systemischen Coaching steht die Haltung des Coaches im Mittelpunkt – häufig stärker als Methoden oder Techniken. Zentral sind dabei Demut, Allparteilichkeit, Nicht-Wissen sowie der konsequente Kontext- und Systembezug (Schmidt, 2014; Simon, 2018).

Demut bedeutet hier keine Unterwerfung, sondern eine wohlwollende Bescheidenheit und Achtung davor das komplexe menschliche Systeme sich nicht vollständig verstehen oder kontrollieren lassen. Interventionen sind somit Angebote und keine Wahrheiten.

Allparteilichkeit beschreibt die wertschätzende Einbeziehung verschiedener Perspektiven ohne Identifikation mit einer Position. Das bisherige Verhalten des Coachees wird im jeweiligen Kontext als sinnvoll verstanden.

Die Haltung des Nicht-Wissens bedeutet, dass der Coach bewusst auf Interpretationen oder Lösungsvorgaben verzichtet. Der Coachee bleibt Experte des eigenen Lebens, während der Coach den Prozess gestaltet.

Der Systembezug schließlich bedeutet, dass Verhalten und Probleme immer im Zusammenspiel mit Beziehungen, Rollen und Kontexten betrachtet werden. Bedeutung entsteht im System und in seinen Wechselwirkungen (Luhmann, 1984). Übergeordnet zeigen sich darin zentrale Haltungen systemischen Arbeitens: konstruktivistische Offenheit, Ressourcenorientierung und Prozessorientierung. Der Coach hält einen sicheren Rahmen, in dem Entwicklung möglich wird, ohne Inhalte vorzugeben.

Schmidt, G. (2014). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Carl-Auer.
Simon, F. B. (2018). *Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus* (4. Aufl.). Carl-Auer.
Luhmann, N. (1984). *Soziale Systeme: Grundriss einer allgemeinen Theorie*. Suhrkamp.

3. Grundlagen des Buddhismus der Soka Gakkai International

3.1. Was ist die Soka Gakkai International (SGI)

Die Soka Gakkai International ist eine weltweit aktive buddhistische Laienorganisation, deren deutsche Organisation als Körperschaft des öffentlichen Rechts anerkannt ist und sich für Frieden, Kultur und Bildung einsetzt. Der Begriff *Soka Gakkai* bedeutet wörtlich „Gesellschaft zur Schaffung von Werten“ und verweist auf die Überzeugung, dass jeder Mensch über ein inneres Potenzial verfügt und durch sein Handeln Wert im Leben schaffen kann. Alle Aktivitäten der SGI wurzeln in der Wertschätzung des Lebens und im Vertrauen in die Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen (Soka Gakkai in Deutschland, o. J.).

In 192 Ländern auf der ganzen Welt üben die ca.12 Millionen SGI Mitglieder den Nichiren Buddhismus aus. Einer nachhaltigen Friedenskultur tragen sie bei, in dem sie sich darum bemühen sich als Mensch weiterzuentwickeln und im alltäglichen Leben positive Zeichen für Gewaltlosigkeit, Hoffnung, Zivilcourage und Mitmenschlichkeit zu setzen. Grundlage ihres Handelns ist das Verständnis, dass individuelles Glück und die Verwirklichung einer friedlichen Welt untrennbar miteinander verbunden sind. Als Nichtregierungsorganisation ist die SGI formal mit den Vereinten Nationen verbunden. Die SGI arbeitet mit verschiedenen Organisationen und Glaubensgemeinschaften zusammen (Soka Gakkai in Deutschland, o. J.).

3.2 Der Buddhismus des Nichiren Daishonin

Die Zentralen Lehren, die humanistische Philosophie der SGI basiert auf der Tradition um Buddha Skakyamuni (Siddharta Gautama), der vor rund 2500 Jahren in Indien den Buddhismus begründete. Im Lotos Sutra, der zentralen Schrift des buddhistischen Mahayana – Lehre, betonte er, dass die Würde allen Lebens unantastbar ist und jeder Mensch ein unermessliches Potential besitzt: die Buddha Natur. Später im 13. Jahrhundert entwickelte der Mönch Nichiren eine einfache buddhistische Ausübung, um die Ideale des Lotos-Sutra für jeden Menschen erfahrbar machen: Durch das Rezitieren („Chanten“) von Nam-Myoho-Renge-Kyo, dem Titel des Lotos-Sutra, können wertvolle Eigenschaften der Buddha Natur wie Mitgefühl, Mut und Weisheit gestärkt und im Alltag gelebt werden. Sein Wunsch war es den Menschen etwas zu hinterlassen, was sie tiefes Glück im jetzigen Leben erfahren lässt. Nichiren tat dies, indem er das Mantra auf einer Papierrolle (Gohonzon) verewigte. Dieses Objekt (Gohonzon= Objekt zur Betrachtung des Eigenen Lebens) kann somit beim Ausübenden Buddhist in dessen Zuhause (eingeschreint in eine Art Altar) zum Ort werden wo tägliche Reflexion und Rezitation von Nam-Myoho-Renge-Kyo stattfindet. Soka Gakkai in Deutschland.

SGI-Charta. <https://www.sgi-d.de>

Die SGI hat somit auch keine Priester, und keine Tempel: Eigenverantwortung und die eigene Menschliche Revolution stehen im Vordergrund. Auch bedarf es keiner „Regeln“ was man tun oder zu lassen habe, denn die Basis der Praxis ist die tiefe Überzeugung, mit dem eigenen Handeln im Alltag einen entscheidenden Beitrag zu einer globalen Friedenskultur zu leisten (sgi.org).

3.3 Zentrale Konzepte der SGI-Praxis

Der Buddhismus und insbesondere die Praxis innerhalb der Soka Gakkai sind Gegenstand zahlreicher philosophischer, religiöser und wissenschaftlicher Auseinandersetzungen. Um den Rahmen dieser Abschlussarbeit bewusst einzugrenzen und zugleich eine klare Verbindung zum systemischen Coaching herzustellen, erfolgt hier keine umfassende Darstellung der buddhistischen Lehre. Stattdessen werden vier zentrale Konzepte betrachtet, die für die Praxis der SGI wesentlich sind und eine besondere Anschlussfähigkeit an systemische Coachinghaltungen aufweisen.

Im Fokus stehen daher folgende Kernkonzepte:

- Würde des Lebens
- Menschliche Revolution
- Einheit von Leben und Umwelt
- Aktivierung des inneren Potenzials

Einordnung: Daisaku Ikeda

Daisaku Ikeda (1928–2023) war buddhistischer Philosoph, Schriftsteller und langjähriger Präsident der Soka Gakkai International. Unter seiner Führung entwickelte sich die SGI zu einer weltweit aktiven Bewegung mit starkem Fokus auf Dialog, Frieden, Bildung und humanistische Werte.

Ikeda veröffentlichte zudem zahlreiche Schriften, Essays und führte viele Dialoge zu Themen wie menschlicher Entwicklung, Friedensarbeit und der praktischen Anwendung dieser buddhistischen Prinzipien im Alltag. Er genoss nicht nur innerhalb der SGI, sondern auch in gesellschaftlichen Foren den Status als sehr bedeutender Impulsgeber für Perspektivwechsel. Seine Arbeiten betonen insbesondere die Würde des menschlichen Lebens, individuelle Verantwortung sowie die Möglichkeit innerer Transformation als Ausgangspunkt gesellschaftlicher Veränderung. Die in dieser Arbeit verwendeten Zitate von Daisaku Ikeda dienen daher nicht als religiöse Autorität im dogmatischen Sinn, sondern als illustrative Beispiele für zentrale Haltungen und Konzepte, die innerhalb der SGI-Praxis eine prägende Rolle spielen.

Soka Gakkai International. (o. J.). *About Soka Gakkai International*. <https://www.sgi.org>

1. Würde des Lebens

Ein grundlegendes Konzept des SGI-Buddhismus ist die Annahme, dass jedem Menschen eine unantastbare Würde innewohnt – unabhängig von äußeren Umständen.

Diese Haltung bildet die Basis für respektvollen Dialog und ein humanistisches Menschenbild. Daisaku Ikeda beschreibt dies als Grundlage einer humanistischen Gesellschaft: „The foundation on which human rights and human security rest, is respect for the dignity of life.“ (Soka Gakkai International, o. J.)

2. Menschliche Revolution

Das Konzept der Menschlichen Revolution beschreibt einen inneren Veränderungsprozess, durch den ein Mensch sein Denken, Fühlen und Handeln transformiert. Veränderung wird nicht im Außen gesucht, sondern beginnt mit der bewussten Arbeit am eigenen Leben. Menschliche Revolution bedeutet daher keine plötzliche Veränderung, sondern einen fortlaufenden Prozess innerer Entwicklung, der sich auf Beziehungen und Umfeld auswirkt.

3. Einheit von Leben und Umwelt (Esho Funi)

Dieses Prinzip beschreibt die wechselseitige Verbundenheit von Individuum und Umwelt. Innere Haltung und äußere Lebensumstände beeinflussen sich gegenseitig, sodass Veränderung als dynamischer Prozess zwischen Mensch und Kontext verstanden wird.

4. Aktivierung des inneren Potenzials

Ein zentrales Anliegen der SGI ist die Annahme, dass jeder Mensch über ein inneres Potenzial verfügt, das unabhängig von aktuellen Herausforderungen vorhanden ist. Ziel der Praxis ist es, dieses Potenzial im Alltag sichtbar und wirksam werden zu lassen. Entwicklung wird dabei als Prozess innerer Stärkung, und bewusster Lebensgestaltung verstanden.

Während der Beschäftigung mit den zentralen Konzepten der SGI wurde mir zunehmend bewusst, wie viele Haltungen und Grundannahmen sich mit dem systemischen Coaching auf bemerkenswerte Weise überschneiden. Was zunächst als persönliche Beobachtung begann, entwickelte sich im Verlauf dieser Arbeit zu einer echten Erkenntnis: Zwei Wege, die ich bislang eher getrennt erlebt habe – meine buddhistische Praxis und meine Ausbildung im systemischen Coaching –, scheinen sich auf einer tieferen Ebene immer wieder zu spiegeln.

Soka Gakkai International. (o. J.). *About Soka Gakkai International*. <https://www.sgi.org>

Diese Wahrnehmung hat meine Neugier und Begeisterung für den folgenden Vergleich geweckt. Im Zentrum des nächsten Kapitels steht daher die Frage, welche Parallelen zwischen SGI-Buddhismus und systemischem Coaching sichtbar werden und wie sich diese in Haltung, Menschenbild und Veränderungsverständnis ausdrücken.

4. Parallelen zwischen systemischem Coaching und SGI-Buddhismus

4.1 Menschenbild: Würde, Wertschätzung und Mitgefühl

Das Menschenbild bildet sowohl im systemischen Coaching als auch im SGI-Buddhismus eine zentrale Grundlage für Haltung und Handeln. Trotz unterschiedlicher theoretischer Ursprünge zeigen sich in beiden Ansätzen deutliche Parallelen: Der Mensch wird nicht über seine Defizite definiert, sondern als grundsätzlich würdevoll,entwicklungsfähig und in Beziehung zu anderen verstanden. Die folgenden Aspekte verdeutlichen diese Gemeinsamkeiten.

Würde des Lebens – Respekt vor jedem Menschen (SGI)

Innerhalb der SGI steht die Würde des Lebens im Zentrum der buddhistischen Praxis. Jeder Mensch besitzt unabhängig von seinen Umständen einen inneren Wert, der respektiert und geschützt werden soll. Die Betonung der Würde jedes Menschen findet sich nicht nur in den Lehren des Nichiren-Buddhismus, sondern auch explizit in der Charta der SGI, die Respekt vor der Würde des Lebens und Ablehnung jeglicher Diskriminierung als zentrale Prinzipien formuliert. Diese Haltung bildet die Grundlage für Dialog, gegenseitige Achtung und die Überzeugung, dass Veränderung möglich ist, weil jedem Leben Potenzial innewohnt.

Menschenbild im systemischen Coaching

Auch das systemische Coaching geht von einem positiven und ressourcenorientierten Menschenbild aus (Schmidt, 2014; Simon, 2018). Coachees werden als kompetente Experten des eigenen Lebens verstanden, die über Fähigkeiten und Lösungsansätze verfügen, auch wenn diese im Coaching Moment (vielleicht) noch nicht vollständig sichtbar sind. Der Coach begegnet dem Gegenüber mit Offenheit und Vertrauen in dessen Entwicklungsmöglichkeiten.

Schmidt, G. (2014). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Carl-Auer.
Simon, F. B. (2018). *Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus* (4. Aufl.). Carl-Auer.

Wertschätzung als Grundhaltung

Wertschätzung beschreibt im systemischen Coaching eine grundlegende Haltung, die den Menschen hinter seinem Verhalten anerkennt (Schmidt, 2014; Simon, 2018). Des Weiteren haben wir innerhalb der Ausbildung erlernen (und verinnerlichen) dürfen, dass alle Anteile, Stimmen, Ressourcennutzung/Strategien des Coachees Anerkennung und Wertschätzung erfahren dürfen. Selbst methodische Fragen verfolgen den Ansatz vom „Guten“ siehe die Frage: „Was hättest du ohne diese Situation nicht lernen können“, oder „Mal angenommen, dieser Anteil hätte eine positive Absicht, welche könnte das sein?“ (Schmidt, 2014). Ähnlich betont der SGI-Buddhismus dass jede Situation für etwas „Größeres“, Besseres mit Wertschätzung direkt in einem anderen Licht gesehen werden kann. Da im Buddhismus jeder Mensch mit der Buddha Natur ausgestattet ist (auch wenn nicht immer ersichtlich) verdient jeder Mensch (und Lebewesen) Respekt und es bedarf keiner subjektiven äußeren negativen Bewertungen. In beiden Perspektiven entsteht Veränderung nicht durch Bewertung, sondern durch Anerkennung und respektvolle Begegnung.

Mitgefühl, empathische Präsenz und Kontakt im Coaching

Mitgefühl bedeutet im buddhistischen Verständnis die Fähigkeit, das Leid anderer wahrzunehmen und ihnen mit aufrichtiger Menschlichkeit zu begegnen. Im Coaching zeigt sich eine vergleichbare Haltung in Form von Empathie, Resonanz und präsenter Begleitung (Rogers, 1961). Der Coach bleibt dabei empathisch präsent und hält den Prozessrahmen, während die Verantwortung für Inhalte und Entscheidungen beim Coachee liegt. Diese empathische Präsenz schafft einen sicheren Rahmen, in dem Entwicklung möglich wird. Auch aus buddhistischer Perspektive trägt der Einzelne nicht die Verantwortung für das Leben oder die Entscheidungen anderer Menschen. Unterstützung zeigt sich vielmehr darin, einen aufrichtigen, respektvollen Raum zu öffnen, indem Entwicklung möglich werden kann. In der SGI-Praxis kann dies beispielsweise darin Ausdruck finden, für das Glück anderer Menschen und die Verringerung ihres Leidens zu chanten, ohne dabei deren eigenen Weg oder Entscheidungen beeinflussen zu wollen.

Damit zeigt sich eine interessante Parallele zum Coaching: Sowohl der Coach als auch der praktizierende Buddhist verstehen Unterstützung nicht als Steuerung oder Übernahme von Verantwortung, sondern als eine Form präsenter Begleitung, die den Entwicklungsprozess des anderen respektiert.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

Schmidt, G. (2014). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Carl-Auer.

Simon, F. B. (2018). *Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus* (4. Aufl.). Carl-Auer.

Zusammenfassend zeigt sich, dass sowohl die SGI als auch das systemische Coaching auf einem Menschenbild basieren, das Würde, Entwicklungsmöglichkeiten und respektvolle Beziehung in den Mittelpunkt stellt und dadurch eine Haltung von Wertschätzung und mitfühlender Präsenz ermöglicht.

4.2 Systemisches Denken und Interdependenz des Lebens

Ein weiterer zentraler Berührungspunkt zwischen systemischem Coaching und dem SGI-Buddhismus liegt im Verständnis von Zusammenhängen und Wechselwirkungen. Beide Perspektiven betrachten den Menschen nicht isoliert, sondern als Teil eines größeren Beziehungs- und Bedeutungssystems (Simon, 2018, Soka Gakkai International, o.J.).

Kontext- und Systembezug im Coaching

Systemisches Coaching geht davon aus, dass Verhalten und Herausforderungen stets im jeweiligen Kontext verstanden werden müssen. Probleme werden nicht als individuelle Defizite interpretiert, sondern als Ausdruck von Wechselwirkungen innerhalb sozialer Systeme. Der Fokus liegt daher weniger auf Ursachen im linearen Sinne, sondern auf Mustern, Beziehungen und Bedeutungszusammenhängen (Luhmann, 1984, Schmidt, 2014)

Einheit von Leben und Umwelt (Esho Funi)

Im SGI-Buddhismus beschreibt das Prinzip *Esho Funi* die Untrennbarkeit von Individuum und Umwelt. Innere Zustände und äußere Lebensumstände stehen in kontinuierlicher Wechselwirkung: Veränderungen im eigenen Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen die Umwelt, während äußere Bedingungen wiederum das innere Erleben mitprägen. Entwicklung wird somit als relationaler Prozess verstanden. (Soka Gakkai International, o.J.)

Wechselwirkungen statt linearer Ursache-Wirkung

Aus systemischer Perspektive werden Veränderungsprozesse nicht als lineare Aneinanderreihungen von Ursache und Wirkung verstanden, sondern als Ergebnis zirkulärer Wechselwirkungen innerhalb komplexer Systeme. Verhalten, Wahrnehmung und Kommunikation beeinflussen sich fortlaufend gegenseitig und erzeugen dabei Muster, die sich stabilisieren oder verändern können (Maturana & Varela, 1987).

Luhmann, N. (1984). *Soziale Systeme: Grundriss einer allgemeinen Theorie*. Suhrkamp.

Maturana, H. R., & Varela, F. J. (1987). *The tree of knowledge: The biological roots of human understanding*. Shambhala.

Schmidt, G. (2014). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Carl-Auer.

Simon, F. B. (2018). *Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus* (4. Aufl.). Carl-Auer.

Soka Gakkai International. (o. J.). *About Soka Gakkai International*. <https://www.sgi.org>

Gunther Schmidt beschreibt systemische Prozesse in diesem Sinne als dynamische Selbstorganisationsprozesse, bei denen bereits kleine Veränderungen in Aufmerksamkeit oder Haltung neue Entwicklungsmöglichkeiten im Gesamtsystem eröffnen können (Schmidt, 2014).

Auch im Kontext des SGI-Buddhismus zeigt sich ein vergleichbares Verständnis, indem innere Zustände und äußere Lebensbedingungen als miteinander verbunden betrachtet werden. Veränderung entsteht somit weniger durch isolierte Interventionen als durch Veränderungen im Zusammenspiel von inneren und äußeren Prozessen.

4.3 Selbstreflexion, Eigenverantwortung und Menschliche Revolution

Neben dem systemischen Blick auf Beziehungen, verbindet sowohl systemisches Coaching und der SGI-Buddhismus die starke Betonung innerer Reflexion und persönlicher Verantwortung als Ausgangspunkt von Veränderung.

Selbstreflexion im Coachingprozess

Im systemischen Coaching ist Selbstreflexion ein zentraler Prozess. Durch Perspektivwechsel und gezielte Fragen wird der Coachee eingeladen, eigene Denk- und Handlungsmuster wahrzunehmen und neue Sichtweisen zu entwickeln. Veränderung entsteht dabei nicht durch Anweisung von außen, sondern durch ein erweitertes Verständnis des eigenen Handelns. Der Coachee gilt als Experte der eigenen Lebensrealität, während der Coach den Prozess begleitet und den Reflexionsraum hält. Verantwortung für Entscheidungen und Veränderung bleibt beim Coachee, wodurch Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung gestärkt werden (Schmidt, 2014; Simon, 2018).

Menschliche Revolution – innere Transformation im SGI-Buddhismus

Der Begriff der „Menschlichen Revolution“ beschreibt im SGI-Buddhismus einen fortlaufenden Prozess innerer Transformation (Soka Gakkai International, o. J.). Ausgangspunkt ist die Annahme, dass nachhaltige Veränderung im Außen mit einer Veränderung im Inneren beginnt. Die bewusste Arbeit an Haltung, Denken und Handeln wird dabei als Grundlage persönlicher Entwicklung verstanden. Eigenverantwortung zeigt sich darin, das eigene Leben aktiv zu gestalten und durch innere Veränderung auch äußere Umstände beeinflussen zu können.

Simon, F. B. (2018). *Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus* (4. Aufl.). Carl-Auer.
Schmidt, G. (2014). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Carl-Auer.
Soka Gakkai International. (o. J.). *About Soka Gakkai International*. <https://www.sgi.org>

Sowohl im Coaching als auch im buddhistischen Verständnis bleibt persönliche Entwicklung nicht ohne Wirkung auf das Umfeld. Innere Veränderungen können sich in Beziehungen, Rollen und sozialen Systemen zeigen und neue Dynamiken im Miteinander anstoßen.

Zusammenfassend zeigt sich in beiden Ansätzen ein gemeinsames Entwicklungsverständnis: Veränderung beginnt im Inneren des Menschen und entfaltet ihre Wirkung im äußeren Kontext. Bereits kleine Veränderungen in Haltung oder Wahrnehmung können neue Impulse im gesamten System auslösen.

Aus dieser Perspektive richtet sich der Blick nun auf die Frage, welches Entwicklungspotenzial im Menschen angelegt ist und wie sowohl systemisches Coaching als auch der SGI-Buddhismus die Aktivierung vorhandener Ressourcen verstehen.

4.4 Potenzialorientierung und innere Entwicklungsräume

Ein weiterer zentraler Berührungspunkt zwischen systemischem Coaching und SGI-Buddhismus liegt in der Annahme, dass jeder Mensch über innere Ressourcen und Entwicklungsmöglichkeiten verfügt, die unabhängig von aktuellen Herausforderungen vorhanden sind (Simon, 2018). Veränderung wird dabei weniger als Reparatur verstanden, sondern als Prozess der Aktivierung bereits vorhandener Potenziale.

Ressourcenorientierung im Coaching & Aktivierung des inneren Potentials im Buddhismus

Systemisches Coaching richtet den Fokus bewusst auf Kompetenzen, Erfahrungen und Stärken des Coachees. Statt Probleme zu analysieren, wird danach gefragt, welche Ressourcen bereits vorhanden sind und wie diese für gewünschte Veränderungen genutzt werden konnten/können. Diese Haltung stärkt Selbstwirksamkeit und eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten (De Shazer, 1985; Schmidt, 2014). Auch im SGI-Buddhismus steht die Annahme im Zentrum, dass jeder Mensch über ein inneres Potenzial – die Buddha-Natur – verfügt (Soka Gakkai International, o. J.). Entwicklung bedeutet hier, diese bereits vorhandene Fähigkeit zu erkennen und im Alltag wirksam werden zu lassen. Veränderung entsteht somit nicht durch das Hinzufügen von etwas Neuem, sondern durch das Sichtbarwerden dessen, was bereits angelegt ist.

Simon, F. B. (2018). *Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus* (4. Aufl.). Carl-Auer.
Schmidt, G. (2014). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Carl-Auer.
Soka Gakkai International. (o. J.). *About Soka Gakkai International*. <https://www.sgi.org>

Unterschiedliche Zugänge zur Potenzialaktivierung

Sowohl im systemischen Coaching als auch in der buddhistischen Betrachtung besteht Übereinkunft über das vorhandene innere Potential des Menschen (Schmidt, 2014: Soka Gakkai International, o. J.). Ein wesentlicher Unterschied zeigt sich jedoch in der Art und Weise, wie dieses Potenzial aktiviert wird. Im Coaching entsteht Entwicklung häufig im dialogischen Rahmen zwischen Coach und Coachee. Durch Fragen, Perspektivwechsel und Resonanz unterstützt der Coach den Coachee dabei, vorhandene Ressourcen zu erkennen und neue Möglichkeiten sichtbar zu machen (Schmidt, 2014). Die Aktivierung des Potenzials geschieht somit im relationalen Prozess zwischen Coach und Coachee.

Im SGI-Buddhismus hingegen erfolgt dieser Prozess primär in Eigenverantwortung. Durch die tägliche Praxis des Rezitierens von *Nam Myoho Renge Kyo* richtet der Praktizierende den Fokus bewusst auf das eigene Leben und initiiert einen inneren Entwicklungsprozess (Soka Gakkai International, o. J.). Dabei entsteht Veränderung aus der direkten Auseinandersetzung mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Herausforderungen. Die Praxis dient als Mittel, innere Kräfte zu aktivieren und eine veränderte Haltung gegenüber dem eigenen Leben zu entwickeln.

Coaching = relational aktiviertes Potenzial

SGI = selbstaktiviertes Potenzial

Trotz der unterschiedlichen Zugänge verbindet beide Perspektiven die Annahme, dass nachhaltige Veränderung nicht von außen erzeugt wird, sondern aus einem inneren Prozess entsteht, der durch Bewusstheit, Verantwortung und aktive Beteiligung getragen wird.

Eine weitere Parallele ist mir im Zuge meiner Ausbildung bewusst geworden: Sowohl im Coaching als auch im buddhistischen Verständnis wird Entwicklung nicht als Streben nach Perfektion verstanden. Herausforderungen, Unsicherheiten oder Leiden werden vielmehr als Teil menschlicher Entwicklung anerkannt und können neue Lern- und Wachstumsprozesse anstoßen. Coachingfragen wie „Wofür könnte dieses Problem dienlich sein?“ spiegeln dabei eine ähnliche Haltung wieder wie die buddhistische Sichtweise, dass gerade schwierige Erfahrungen Entwicklung und Bewusstwerdung ermöglichen können.

Schmidt, G. (2014). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Carl-Auer.
Soka Gakkai International. (o. J.). *About Soka Gakkai International*. <https://www.sgi.org>

Potenzialorientierung bedeutet somit in beiden Perspektiven, den Menschen nicht über seine Begrenzungen, sondern über seine Möglichkeiten zu verstehen. Entwicklung wird dabei als fortlaufender Prozess innerhalb realer, unperfekter Lebensbedingungen gesehen – verbunden mit der Haltung, „das perfekt Imperfekte“ anzunehmen und wertzuschätzen.

4.5 Umgang mit Problemen und Herausforderungen

Wenn Entwicklung als innerer Prozess verstanden wird und Potenzial bereits im Menschen angelegt ist, stellt sich die Frage, wie beide Ansätze mit Schwierigkeiten und Krisen umgehen. Gerade hier zeigen sich weitere Parallelen zwischen systemischem Coaching und SGI-Buddhismus.

Lösungsfokus statt Problemfixierung

Im systemischen Coaching wird davon ausgegangen, dass eine intensive Problemfokussierung bestehende Muster stabilisieren kann. Statt Ursachenanalyse steht daher häufig die Frage im Vordergrund, welche Ausnahmen, Ressourcen oder gewünschten Zukunftsbilder bereits existieren. Der Blick richtet sich auf Gestaltungsmöglichkeiten statt auf Defizite (De Shazer, 1985; Schmidt, 2014).

Schwierigkeiten als Entwicklungschancen

Im SGI-Buddhismus werden Herausforderungen nicht primär als Hindernisse verstanden, sondern als Gelegenheiten zur inneren Entwicklung (Soka Gakkai International, o. J.). Schwierigkeiten bieten die Möglichkeit, Mut, Mitgefühl und Weisheit zu entwickeln. Diese Haltung ähnelt der systemischen Frage: „*Wofür könnte dieses Problem dienlich sein?*“ — eine Perspektive, die Probleme in einen Entwicklungskontext stellt (Schmidt, 2014).

Buddhistische Perspektive auf Karma und Wachstum

Im buddhistischen Verständnis beschreibt Karma die Wechselwirkung von Handlung, innerer Haltung und deren Auswirkungen auf das eigene Leben. Dabei wird Karma nicht als festgelegtes Schicksal verstanden, sondern als dynamischer Prozess, der sich durch bewusstes Handeln und veränderte innere Ausrichtung fortlaufend beeinflussen lässt. Herausforderungen erscheinen auch aus dieser Perspektive nicht als starre Gegebenheiten, sondern als Entwicklungsbedingungen, die eine aktive Auseinandersetzung mit eigenen Mustern ermöglichen (Soka Gakkai International, o. J.).

De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. W. W. Norton.

Schmidt, G. (2014). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Carl-Auer.

Soka Gakkai International. (o. J.). *About Soka Gakkai International*. <https://www.sgi.org>

Entwicklung entsteht somit durch die bewusste Reflexion des eigenen Erlebens und die Entscheidung, neue Reaktions- und Handlungsmöglichkeiten zu wählen. In dieser Sichtweise zeigen sich deutliche Parallelen zum systemischen Coaching, das ebenfalls davon ausgeht, dass Veränderung durch neue Perspektiven und veränderte Muster im Umgang mit Herausforderungen möglich wird. Sowohl im Coaching als auch im SGI-Buddhismus werden Schwierigkeiten und Probleme somit zu Impulsen für Wachstum und Veränderung.

4.6 Meine Haltung als Coach und Buddhist – Reflexion und Abgrenzung

Die Erkenntnis über die Parallelen zwischen systemischem Coaching und SGI-Buddhismus empfinde ich als wertvolle Ressource – sowohl für mein professionelles Selbstverständnis als Coach als auch für meine persönliche, authentische Lebensführung. Gleichzeitig wurde im Verlauf dieser Arbeit deutlich, dass Nähe nicht Gleichsetzung bedeutet, sondern bewusste Differenzierung erfordert.

Als systemischer Coach verstehe ich meine Rolle als Prozessbegleitung. Ich halte einen Rahmen, unterstütze Perspektivwechsel und Selbstreflexion, ohne Inhalte oder Lösungen vorzugeben. Allparteilichkeit, Nicht-Wissen und die Autonomie des Coachees bilden dabei zentrale Orientierungspunkte (Schmidt, 2014).

Meine Orientierung an der buddhistischen Philosophie prägt meine innere Haltung: das Vertrauen in Entwicklungsmöglichkeiten, die Achtung vor der Würde jedes Lebens und die Überzeugung, dass Veränderung im Inneren beginnt. Diese Haltung beeinflusst, wie ich Menschen begegne, ohne den Coachingprozess inhaltlich zu steuern.

Die Herausforderung liegt für mich nicht darin, persönliche Überzeugungen auszublenden, sondern bewusst und reflektiert mit ihnen umzugehen. Ich kann meine Lebensanschauung nicht vollständig von meiner Präsenz als Coach trennen – wohl aber dafür sorgen, dass sie nicht zum Inhalt des Coachingprozesses wird. Der Coachingraum bleibt ein Ort, an dem Coachees ihre eigenen Perspektiven und Lösungen entwickeln („meine Insel, deine Insel“). Gerade hier zeigt sich die notwendige Abgrenzung: Coaching ist ein professioneller Entwicklungsprozess, während die buddhistische Philosophie für mich eine persönliche Wertebasis darstellt. Eine kontinuierliche Selbstreflexion hilft mir, authentische Präsenz und professionelle Grenzen in Balance zu halten.

Schmidt, G. (2014). Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Carl-Auer.

Für mich bedeutet diese doppelte Perspektive keinen Widerspruch, sondern eine verantwortungsvolle Haltung: Coaching bleibt Prozessraum, während meine buddhistische Orientierung eine persönliche Quelle von Menschlichkeit, Vertrauen in Entwicklung und innerer Klarheit ist.

5. Fazit

Die Auseinandersetzung mit systemischem Coaching und dem SGI-Buddhismus hat für mich sichtbar gemacht, wie kohärent sich beide Perspektiven in ihrer Haltung zum Menschen ergänzen. Das Vertrauen in Entwicklung, die Orientierung am vorhandenen Potenzial und die Überzeugung, dass Veränderung im Inneren beginnt und sich im Außen zeigt, verbinden beide Ansätze auf eine für mich tief nachvollziehbare Weise.

Dabei geht es nicht um eine Vermischung von Methoden oder Rollen, sondern um eine gemeinsame Haltungsebene, die sowohl meine professionelle Arbeit als auch meine persönliche Lebensführung prägt. Systemisches Coaching bietet mir einen klaren professionellen Rahmen, in dem Autonomie, Prozessverantwortung und Offenheit zentral sind. Die buddhistische Philosophie wirkt dabei als persönliche Wertebasis und innere Quelle von Vertrauen, Wertschätzung und Menschlichkeit. Die wichtigste Erkenntnis dieser Arbeit liegt für mich darin, dass Authentizität und Professionalität kein Widerspruch sein müssen. Meine persönliche Haltung kann präsent sein, ohne den Coachingprozess zu bestimmen. Vielmehr entsteht eine Balance, in der beide Perspektiven sich ergänzen und zu einer stimmigen, verantwortungsvollen Begleitung beitragen.

So verstehe ich Coaching und buddhistische Praxis letztlich als zwei Wege, die aus einer gemeinsamen Haltung gegenüber dem Menschen entstehen — wie zwei Flüsse aus einer Quelle. Je tiefer ich mich mit beiden Perspektiven auseinandergesetzt habe, desto klarer wurde für mich, warum mich diese Haltung von Anfang an ansprach — denn es bleibt: Hier bin ich genau richtig.

6. Quellenverzeichnis

De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. W. W. Norton.

Luhmann, N. (1984). *Soziale Systeme: Grundriss einer allgemeinen Theorie*. Suhrkamp.

Maturana, H. R., & Varela, F. J. (1987). *The tree of knowledge: The biological roots of human understanding*. Shambhala.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

Schmidt, G. (2014). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Carl-Auer.

Simon, F. B. (2018). *Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus* (4. Aufl.). Carl-Auer.

Deutscher Bundesverband Coaching (DBVC). (2019). *Coaching als Profession: Leitlinien und Empfehlungen für die Entwicklung von Coaching als Profession* (5. Aufl.). DBVC.

International Coaching Federation. (2021). *ICF Core Competencies*. <https://coachingfederation.org>

Soka Gakkai in Deutschland. (o. J.). *SGI-Charta*. <https://www.sgi-d.de>