

PSYCHOLOGISCHE & AKADEMISCHE LÖSUNGSWEGE

*Ein wissenschaftlich begründeter Praxisband zu Sinn, Angst, Scham, Beziehungen,
Hoffnung und Vergänglichkeit*

Arbeitsfassung zu „ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE“ · Marco Nizzardo

Stand: September 2026

Ziel: Die Themen des Ausstellungskatalogs werden in psychologische, empirische und philosophische Handlungsmöglichkeiten übersetzt. Wo Forschung nur Zusammenhänge zeigt, wird dies ausdrücklich benannt.

1. Wissenschaftlicher Rahmen

Dieser Band unterscheidet vier Ebenen: empirische Befunde, psychologische Modelle und Interventionen, philosophische Deutungen sowie persönliche religiöse Überzeugungen. Diese Ebenen dürfen miteinander ins Gespräch gebracht werden, sind aber nicht dasselbe.

Die Aussage des Künstlers – Gott als Schöpfer und der Mensch als vergänglicher Teil der Schöpfung – wird als Glaubensperspektive behandelt, nicht als empirischer Beweis. Kunst ersetzt keine Psychotherapie und Spiritualität keine medizinische Behandlung.

Was „Lösung“ bedeutet

- Problem präzise beschreiben statt moralisch bewerten.
- Veränderbare Faktoren identifizieren: Aufmerksamkeit, Verhalten, soziale Verbindung, Selbstumgang, Werte und Routinen.
- Eine kleine, überprüfbare Handlung definieren.
- Fortschritt als bessere Selbststeuerung und Lebensführung verstehen, nicht als perfekte Gefühlsfreiheit.
- Bei schwerem oder anhaltendem Leiden professionelle Hilfe einbeziehen.

2. Sinnverlust, Leere und „Wofür?“

Problemdefinition

Im Katalog kehren Schöpfung, Weg, Vergänglichkeit und Hoffnung wieder. Psychologisch kann das als Mangel an Bedeutung, Richtung oder Zugehörigkeit beschrieben werden.

Was die Forschung dazu sagt

Eine Drei-Ebenen-Meta-Analyse mit 278 Studien, 312 unabhängigen Stichproben und 252.254 Personen fand einen moderaten negativen Zusammenhang zwischen Lebenssinn und Depression ($r = -0,332$). Das ist kein Kausalitätsbeweis.

Praktischer Lösungsweg

Drei Werte notieren; für jeden Wert eine Handlung innerhalb von 24 Stunden wählen; abends prüfen, was tatsächlich getan wurde; wöchentlich eine sinnvolle Handlung für andere einplanen.

Grenze und Einordnung

Glaube kann zusätzlich eine letzte Sinnperspektive geben. Wissenschaftlich bleibt das eine Glaubensaussage.

3. Grübeln, Angst und innere Übererregung

Problemdefinition

Licht/Dunkelheit, Nähe/Ferne und Urteil/Himmel können psychologisch als Bilder für Unsicherheit und Bewertung gelesen werden.

Was die Forschung dazu sagt

Meta-Analysen zeigen bei Achtsamkeitsinterventionen positive, aber nicht universelle Effekte. Eine Analyse von 177 randomisierten Studien fand einen kleinen moderierenden Einfluss der Ausgangs-Achtsamkeit.

Praktischer Lösungsweg

90 Sekunden Atem- und Körperwahrnehmung; dann „Was ist Fakt?“, „Was befürchte ich?“, „Was liegt in meinem Einflussbereich?“; erst danach handeln.

Grenze und Einordnung

Ziel ist nicht Gedankenfreiheit, sondern Abstand zu automatischen Reaktionen.

4. Selbstkritik, Scham und „Ich bin falsch“

Problemdefinition

Die Werke zu Schuld und Vergebung unterscheiden sinnvoll zwischen problematischem Verhalten und dem Wert der ganzen Person.

Was die Forschung dazu sagt

Eine Meta-Analyse von 56 RCTs fand kleine bis mittlere unmittelbare Effekte selbstmitgeföhlorientierter Interventionen auf depressive Symptome, Angst und Stress; das Gesamtrisiko für Bias war jedoch hoch.

Praktischer Lösungsweg

Vier Sätze: „Das ist schmerzhaft.“ – „Menschen kennen Verletzlichkeit.“ – „Was wäre jetzt hilfreich und verantwortlich?“ – konkrete Reparaturhandlung.

Grenze und Einordnung

Selbstmitgeföhl ist keine Entschuldigung für Fehlverhalten; Verantwortung und Wiedergutmachung bleiben bestehen.

5. Einsamkeit und soziale Entfremdung

Problemdefinition

Mutter-Kind, Brücke, Schutzengel und Begleitung bilden im Katalog eine wiederkehrende Beziehungssprache.

Was die Forschung dazu sagt

Eine Umbrella-Review von 2024 fand Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und schlechterem Wohlbefinden sowie negativen Gesundheitsoutcomes; die Qualität der eingeschlossenen Reviews war überwiegend niedrig und Kausalität konnte nicht bestätigt werden.

Praktischer Lösungsweg

Zwei realistische Kontakte auswählen; innerhalb einer Woche Termin oder Gespräch vereinbaren; beim Gespräch mindestens 10 Minuten aufmerksam zuhören; Regelmäßigkeit aufbauen.

Grenze und Einordnung

Nicht die Zahl der Kontakte allein zählt, sondern erlebte Verbundenheit und Beziehungsqualität.

6. Vergebung ohne Verdrängung

Problemdefinition

Das Werk „Schuld, Scham und Transformation“ versteht Vergebung als Möglichkeit eines neuen Anfangs.

Was die Forschung dazu sagt

Vergebung muss psychologisch von Vergessen, Freispruch und Versöhnung unterschieden werden. Niemand ist verpflichtet, schädliche Beziehungen wieder aufzunehmen.

Praktischer Lösungsweg

Ereignis benennen → Verletzung anerkennen → Verantwortung zuordnen → Grenzen festlegen → innere Vergebung ggf. prüfen → Versöhnung nur bei Sicherheit erwägen.

Grenze und Einordnung

Bei Gewalt oder Trauma ist professionelle Begleitung wichtiger als ein moralischer Vergebungsdruck.

7. Trauer, Tod und Vergänglichkeit

Problemdefinition

Die Schutzengel-Werke behandeln Sterben als Grenze des Lebens und Begleitung als Symbol für Würde und Hoffnung.

Was die Forschung dazu sagt

Trauer verläuft nicht zwingend linear. Menschen können zwischen Schmerz, Erinnerung, Alltag und Neuorientierung wechseln.

Praktischer Lösungsweg

Zeit für Verlust zulassen und gleichzeitig kleine Alltagsaufgaben erhalten; Erinnerung ritualisieren, z. B. Brief, Spaziergang, Gespräch oder Kunstbetrachtung.

Grenze und Einordnung

Glaube kann Trost geben. Wissenschaft kann Trauerprozesse untersuchen, aber metaphysische Fragen nicht empirisch entscheiden.

8. Hoffnung als Handlung

Problemdefinition

Licht, Sterne, Sonne, Blumen und Wasser stehen im Katalog häufig für Hoffnung.

Was die Forschung dazu sagt

Psychologisch lässt sich Hoffnung als Verbindung von Ziel, Wegen und erlebter Handlungsfähigkeit operationalisieren.

Praktischer Lösungsweg

Formel: Ziel → drei Wege → erster Schritt → Plan B. Beispiel: „Mehr Verbindung“ → Freund kontaktieren, Kurs suchen, Besuch planen → heute eine Nachricht senden.

Grenze und Einordnung

Realistische Hoffnung bedeutet nicht „alles wird gut“, sondern „ich kann den nächsten sinnvollen Schritt wählen“.

9. Werte, Verantwortung und Freiheit

Problemdefinition

Die Schutzengel-Werke verbinden Begleitung mit eigener Verantwortung.

Was die Forschung dazu sagt

Ein Wert beschreibt eine Richtung, ein Ziel einen erreichbaren Zustand. Diese Unterscheidung erleichtert konkrete Verhaltensplanung.

Praktischer Lösungsweg

Vier Werte auswählen; pro Wert eine beobachtbare Handlung; Hindernis vorhersagen; Wenn-dann-Plan formulieren.

Grenze und Einordnung

Herkunft und Umstände beeinflussen Menschen, nehmen ihnen aber nicht jede Handlungsmöglichkeit.

10. Achtsamkeit und Zen als Wahrnehmungspraxis

Problemdefinition

Stille, Natur und Betrachtung sind wiederkehrende Motive. Zen kann als Praxis des unmittelbaren Wahrnehmens aufgenommen werden, ohne Zen mit Psychotherapie gleichzusetzen.

Was die Forschung dazu sagt

Die Forschung zeigt Nutzen in verschiedenen Bereichen, aber Unterschiede zwischen Interventionen und Kontrollbedingungen.

Praktischer Lösungsweg

Fünf Minuten sitzen; Atem und Geräusche wahrnehmen; Gedanken neutral markieren („Planen“, „Erinnern“, „Bewerten“); zurückkehren.

Grenze und Einordnung

Achtsamkeit soll reale Probleme und Gefühle nicht wegmeditieren.

11. Kunst als psychologischer Reflexionsraum

Problemdefinition

Der Künstler beschreibt Kunst als Raum der Verarbeitung und als Ausdruck für Dinge, die nicht vollständig in Worte passen.

Was die Forschung dazu sagt

Kunst kann Aufmerksamkeit, Erinnerung, Symbolisierung und Kommunikation fördern; daraus folgt nicht, dass jedes Kunstmachen eine klinische Therapie ersetzt.

Praktischer Lösungsweg

Vier Fragen: Was sehe ich? Was fühle ich? Welche Erinnerung wird ausgelöst? Was ist Beobachtung und was Interpretation? Danach eine Handlung bestimmen.

Grenze und Einordnung

Die Methode stärkt Metakognition: Wahrnehmung, Gefühl, Gedanke und Bedeutung werden unterschieden.

12. Beziehungen: Nähe, Grenzen und Vertrauen

Problemdefinition

„Nähe und Ferne“ und die Brückenbilder machen Beziehung zu einem zentralen Motiv.

Was die Forschung dazu sagt

Gesunde Beziehungen benötigen Verbundenheit und Grenzen. Vertrauen ist nicht blindes Ausgeliefertsein.

Praktischer Lösungsweg

Fragen: Was brauche ich? Was kann ich geben? Was ist meine Grenze? Was muss ausgesprochen werden?

Dann Ich-Botschaft: „Wenn X passiert, erlebe ich Y; ich wünsche mir Z.“

Grenze und Einordnung

Bei Gewalt, Drohung oder Kontrolle hat Sicherheit Vorrang vor Versöhnungs- oder Vertrauensidealen.

13. Glaube und Wissenschaft ohne Kategorienfehler

Problemdefinition

Der Katalog unterscheidet selbst zwischen empirischer Untersuchung, philosophischer Bedeutung und theologischer Deutung.

Was die Forschung dazu sagt

Eine religiöse Erfahrung kann psychologisch untersucht werden, ohne dass dadurch ihre metaphysische Wahrheit bewiesen oder widerlegt wird.

Praktischer Lösungsweg

Prüffrage: Ist die Aussage testbar? Wenn ja, welche Daten würden sie stützen/widerlegen? Wenn nein, handelt es sich um eine philosophische, ethische oder religiöse Aussage?

Grenze und Einordnung

So kann Glaube bestehen bleiben, ohne wissenschaftliche Begriffe zu überdehnen.

14. Der Alltag als Ort der Veränderung

Problemdefinition

Große Themen wie Liebe, Tod und Schöpfung werden psychologisch erst wirksam, wenn sie in Verhalten übersetzt werden.

Was die Forschung dazu sagt

Veränderungspläne sind sinnvoller, wenn sie klein, konkret und überprüfbar sind.

Praktischer Lösungsweg

Wochenplan: eine Körperhandlung, eine Beziehungsaktion, eine Sinnhandlung und eine Ruhepraxis; nach sieben Tagen anpassen.

Grenze und Einordnung

Verhalten als Experiment behandeln: ausprobieren, beobachten, verbessern.

15. Wann Selbsthilfe nicht genügt

Problemdefinition

Psychologische Übungen sind Werkzeuge, keine Diagnose und keine vollständige Behandlung.

Was die Forschung dazu sagt

Bei anhaltender starker Niedergeschlagenheit, erheblicher Angst, Selbstverletzungs- oder Suizidgedanken, psychotischen Symptomen, schwerem Substanzkonsum oder massivem Funktionsverlust ist fachliche Abklärung angezeigt.

Praktischer Lösungsweg

Dann ist die wissenschaftlich sauberste Lösung professionelle Unterstützung statt weiterer Selbstoptimierung. Bei akuter Gefahr: örtlicher Notruf/Krisendienst.

Grenze und Einordnung

Dieser Band soll Hilfeaufnahme erleichtern, nicht den Eindruck vermitteln, Menschen müssten Leiden allein bewältigen.

16. 30-Tage-Protokoll

Woche 1 – Wahrnehmen

- Täglich 5 Minuten Achtsamkeit.
- Einmal täglich Gefühl, Gedanke und beobachtbaren Fakt trennen.
- 10 Minuten ein Bild oder einen Gegenstand aufmerksam betrachten.

Woche 2 – Verbinden

- Zwei bewusste soziale Kontakte.
- Ein Gespräch ohne Multitasking.
- Eine Grenze klar und respektvoll formulieren.

Woche 3 – Ausrichten

- Drei persönliche Werte bestimmen.
- Für jeden Wert eine Handlung festlegen.
- Abends notieren: „Heute habe ich meinen Wert gelebt, indem ich ...“

Woche 4 – Integrieren

- Eine belastende Geschichte aufschreiben: Was geschah? Was fühle ich? Was brauche ich? Was liegt in meiner Verantwortung?
- Eine Reparatur- oder Fürsorgehandlung durchführen.
- Einen realistischen persönlichen Hoffnungssatz formulieren.

17. Wissenschaftliche Bibliographie

Ouyang, W.-H., Wang, X.-Q., Cai, J.-Y., Pan, S.-Y., & Li, J.-Y. (2026). A three-level meta-analysis of the relationship between meaning in life and depression. *Journal of Affective Disorders*, 398, 121045. DOI: 10.1016/j.jad.2025.121045.

Sieder, K., Thiedmann, P., Voracek, M., & Tran, U. S. (2024). Baseline trait mindfulness moderates the efficacy of mindfulness interventions and active controls: A meta-analysis of 177 randomised controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(4), 2499–2519. DOI: 10.1111/aphw.12550.

Han, A., & Kim, T. H. (2023). Effects of Self-Compassion Interventions on Reducing Depressive Symptoms, Anxiety, and Stress: A Meta-Analysis. *Mindfulness*. DOI: 10.1007/s12671-023-02148-x.

Gasull-Molinera, V., Khan, S. K., Núñez Núñez, M., & Kouiti, M. (2024). The impact of loneliness on mental and physical health outcomes: An umbrella review. *Semergen*, 50(6), 102261. DOI: 10.1016/j.semerg.2024.102261.

Linardon, J., Messer, M., Goldberg, S. B., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2024). The efficacy of mindfulness apps on symptoms of depression and anxiety: An updated meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 107, 102370. DOI: 10.1016/j.cpr.2023.102370.

Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218. DOI: 10.1146/annurev-psych-032420-031047.

Alon, N., et al. (2024). Social determinants of mental health in major depressive disorder: Umbrella review of 26 meta-analyses and systematic reviews. *Psychiatry Research*, 335, 115854. DOI: 10.1016/j.psychres.2024.115854.

18. Schluss: wissenschaftlich redliche Hoffnung

Die stärkste Form von Hoffnung ist nicht die Behauptung, dass alles gut werden muss. Sie besteht darin, zwischen dem zu unterscheiden, was wir wissen, glauben, fühlen und tun können.

Forschung beschreibt Zusammenhänge und durchschnittliche Interventionseffekte. Sie schreibt keinem Menschen seinen Sinn vor. Philosophie klärt Begriffe, beseitigt aber die Endlichkeit nicht. Kunst macht sichtbar, was schwer zu sagen ist. Glaube kann Vertrauen, Beziehung und Hoffnung geben; er bleibt dabei eine Glaubensperspektive.

„Ich kann nicht alles verstehen. Ich kann aber wahrnehmen, lernen, lieben, Verantwortung übernehmen und den nächsten sinnvollen Schritt wählen.“

Für die Glaubensperspektive des Künstlers bleibt daneben: „Gott ist der Schöpfer. Ich bin Teil seiner Schöpfung. Ich bin vergänglich.“ In diesem Band wird dieser Satz als persönliches theologisches Bekenntnis verstanden – nicht als empirische Aussage.