

— D A S —
SICHTBARE
UND DAS
UNSICHTBARE

*Eine künstlerische Reise zwischen
Psychologie, Glaube und Menschsein*

*Kunst ist die Sprache
der Seele –
zwischen dem,
was wir sehen,
und dem,
was wir fühlen.*

Marco Nizzardo

KUNST · REFLEXION · LEBEN

Ein Buch über den Menschen, der glaubt, fragt, liebt, leidet, schafft und vergeht

ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE

Wissen · Glaube · Liebe · Hoffnung · Vergänglichkeit

Marco Nizzardo

*Eine autobiografisch-philosophische Reise zwischen Psychologie, Wissenschaft,
Kunst und christlichem Glauben*

Für den Menschen, der sucht.

Für den Menschen, der liebt. Für den Menschen, der zweifelt. Für den Menschen, der hofft.



Gott ist der Schöpfer. Ich bin Teil seiner Schöpfung – und vergänglich. Das ist für mich kein Grund zur Verzweiflung, sondern ein Grund, das Leben ernst zu nehmen.

Dieses Buch ist keine wissenschaftliche Abhandlung und kein Glaubensbeweis. Es ist der Versuch eines Menschen, sein Leben ehrlich anzuschauen und dabei Wissenschaft, Philosophie, Psychologie, Kunst und Glauben miteinander ins Gespräch zu bringen.

Hinweis des Autors

Ich erzähle mein Leben in der Ich-Form. Wo ich mich an Kindheit, Familie, Beziehungen oder medizinische Ereignisse erinnere, handelt es sich um meine Erinnerung und meine heutige Deutung. Eine Erinnerung ist keine Patientenakte und keine Gerichtsakte. Wo wissenschaftliche Forschung zur Sprache kommt, trenne ich deshalb zwischen empirischem Befund, philosophischer Interpretation und persönlichem Glauben.

Ich habe Fehler gemacht. Ich habe andere verletzt. Andere haben mich verletzt. Ich will weder mich freisprechen noch mich selbst verdammen. Ich möchte verstehen, Verantwortung übernehmen und – wo es möglich ist – aus Erfahrung eine bessere Haltung gewinnen.

Wenn du mit „Paton“ meinen ursprünglichen Notizen meinst: Ich gehe im Buch von Platon aus. Sollte ein anderer Denker gemeint gewesen sein, ist diese Stelle entsprechend zu lesen.

Inhalt

01 • Das Kind, das beobachtete

02 • Wenn die eigene Stimme untergeht

03 • Die schwarzen Katzen

04 • Selbst lernen

05 • Anders sehen

06 • Nähe braucht Einvernehmen

07 • Mit siebzehn

08 • Das Klassenzimmer

09 • Integrität

10 • Der innere Beobachter

11 • Das Kind und der spätere Mann

12 • Was die Forschung dazu sagen kann – und was nicht

13 • Der rote Faden

14 • Von Nürnberg zur Leinwand

15 • Ein anderer Blick auf die Familie

16 • Der Wert der Berührung

17 • Was ich heute dem siebzehnjährigen Marco sagen würde

18 • Die Brücke zu Gott

19 • Der Mensch, der dazugehört

20 • Mein persönlicher Kodex

21 • Der Anfang dieses Buches

TEIL IX • DIE TIEFENSCHICHTEN DES MENSCHEN

22 • DAS KIND MIT DEM ZU GROSSEN RADAR

23 • DIE KATZE ALS PHILOSOPHIN

24 • DIE ETHIK DER BERÜHRUNG

25 • MEIN VATER UND DER BRUCH DER ZEIT

26 • DIE MUTTER, DIE WEITERARBEITETE

27 • SIEBEN KINDER UND EINE UNMÖGLICHE MATHEMATIK

28 • DIE WOHNUNG MEINER ELTERN

29 • DER VERTRAUENSBRUCH

30 • VERGEBUNG OHNE AMNESIE

31 • DAS GEHIRN IST KEIN ORAKEL

32 • PLATON SITZT MIT MIR AM TISCH

33 • FRANKL UND DIE FRAGE NACH DEM WARUM

34 • SELBSTMITGEFÜHL IST KEINE AUSREDE

35 • LIEBE IST KEIN GEFÜHL MIT RING

36 • ZEN UND DAS CHRISTLICHE HERZ

37 • GOTT ALS SCHÖPFER

38 • HOFFNUNG OHNE GARANTIE

39 • EINSAMKEIT IST NICHT NUR EIN GEFÜHL

40 • TANGO UND DIE GEOMETRIE DER NÄHE

41 • DAS MESSER DER WISSENSCHAFT

42 • DAS GUTE LEBEN IST KEIN PERFEKTES LEBEN

43 • MEIN INNERES LABOR

44 • DER KÜNFTIGE MENSCH

45 • MEIN KLEINER KODEX FÜR EIN GROSSES LEBEN

46 • DAS LETZTE BILD

PROLOG · Das Kind, das später malen würde

Ich habe mein Leben lange nicht als Buch betrachtet. Eher als Sammlung von Szenen: Nürnberg, Baustellen, U-Bahn-Schächte, Katzen, eine Werkstatt, eine Kantine, ein Krankenhaus, sieben Kinder, eine Wohnung, die ich gegen ihre eigene Geschichte renovierte, ein Zug, Tango und schließlich eine Leinwand. Erst später verstand ich, dass zwischen diesen Bildern ein Faden lag.

Dieser Faden heißt für mich Aufmerksamkeit. Schon als Kind beobachtete ich Menschen. Ich fragte mich, was sie dachten, was sie fühlten und warum sie taten, was sie taten. Manchmal war diese Aufmerksamkeit eine Gabe. Manchmal war sie anstrengend. Wenn ich ständig wissen wollte, was die anderen von mir dachten, konnte ich mich selbst leicht aus dem Blick verlieren.

Vielleicht ist das die erste Ironie meines Lebens: Ich wollte den Menschen verstehen und musste dafür lernen, mich selbst nicht zu vergessen.

Ich schreibe deshalb nicht aus der Position eines Menschen, der angekommen ist. Ich schreibe als einer, der unterwegs ist. Wissenschaft hilft mir, meine Geschichten zu prüfen. Philosophie zwingt mich, Begriffe zu schärfen. Psychologie hilft mir, Muster vorsichtig zu betrachten. Zen erinnert mich daran, dass nicht jeder Gedanke eine Aufforderung zum Handeln ist. Mein christlicher Glaube gibt mir eine Sprache für Schöpfung, Schuld, Vergebung, Hoffnung und Dankbarkeit.

Und dann ist da die Kunst. Sie verlangt nicht, dass ich alles auflöse. Sie erlaubt mir, etwas stehen zu lassen.

Vielleicht ist das der eigentliche Sinn dieses Buches: nicht Antworten zu verteilen, sondern Fragen so gut zu stellen, dass ein Mensch sein eigenes Leben wieder etwas genauer betrachtet.



ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE

Wissen · Glaube · Liebe · Hoffnung · Vergänglichkeit

Marco Nizzardo

Erstausgabe · 2026

Für den Menschen, der sucht.

Für den Menschen, der liebt.

Für den Menschen, der zweifelt.

Für den Menschen, der hofft.

Gott ist der Schöpfer.

Wir sind Teil seiner Schöpfung.

Wir kommen, wir lernen, wir lieben, wir schaffen – und wir vergehen.

AUTOR • ERINNERUNG • URSPRUNG

Die Biografie hinter den Bildern

Was folgt, ist keine psychologische Diagnose meiner Kindheit und keine objektive Familienchronik. Es ist meine Erinnerung – so, wie sie heute in mir weiterlebt. Erinnerungen sind persönlich, manchmal unvollständig und immer aus der Perspektive des Menschen erzählt, der sie trägt.

Ich wurde am 20. März 1971 in Nürnberg geboren. Ich beschreibe mich als dritten Sohn einer italienischen Einwandererfamilie. Mein Vater Enrico Nizzardo war Eisenbahner, meine Mutter Anna Busico arbeitete am Fließband bei der Firma Quelle. Beide sprachen damals noch nicht gut Deutsch. Vieles, was andere Kinder selbstverständlich über Sprache, Schule und Elternhaus aufnehmen konnten, musste ich mir deshalb selbst erschließen.

Diese Herkunft ist für mich nicht nur ein biografisches Datum. Sie ist ein Teil meiner inneren Landkarte: Arbeit, Einwanderung, Anpassung, Familie, Sprache, Fremdsein und der Wunsch, dazuzugehören. Vielleicht beginnt mein eigentliches Thema dieses Buches genau dort – bei einem Kind, das dazugehören wollte und dabei früh lernte, genau hinzusehen.

Hinweis des Autors: Die folgenden Kapitel sind bewusst in der Ich-Form geschrieben. Wo ich psychologische Begriffe oder Forschung einbeziehe, werden Erinnerung und wissenschaftliche Einordnung getrennt.

01 • Das Kind, das beobachtete

Nürnberg · frühe Jahre

Als Kind war ich oft allein. Meine Schwester war vier Jahre älter, mein Bruder zwei Jahre älter und – in meiner Erinnerung – stark, führend und in einer eigenen Welt. Ich hatte das Gefühl, dass meine Stimme zu Hause unterging. Nicht unbedingt, weil niemand mich hörte, sondern weil andere Stimmen größer waren als meine.

Ich zog mich deshalb nicht nur zurück. Ich beobachtete. Schon mit etwa fünf Jahren interessierte mich, wie Menschen sich verhielten: Wer geht auf wen zu? Wer bestimmt? Wer wird ausgeschlossen? Wer wird beachtet? Wer verändert seine Stimme, wenn jemand anderes den Raum betritt?

In der sich aufbauenden Stadt Nürnberg wurden die neuen U-Bahn-Schächte, Häuserkomplexe und Baustellen zu einer Welt, in der ich mich bewegen konnte. Wo Erwachsene vielleicht nur Beton, Staub und Baustellen sahen, sah ich Räume, Wege, Möglichkeiten und Menschen. Ich war mittendrin und zugleich Beobachter.

Rückblickend erkenne ich darin einen roten Faden meines Lebens. Ich wollte verstehen, bevor ich urteilte. Ich wollte wissen, was hinter einer Handlung steckt. Diese Neugier ist eine Stärke geworden. Aber sie hatte auch einen Preis: Wer sehr lange auf andere schaut, kann irgendwann vergessen zu fragen, was er selbst braucht.

Fragen an mich selbst

Was habe ich als Kind gesehen, das andere vielleicht übersehen haben?

Wann wird Beobachtung zu echter Empathie – und wann wird sie zu übermäßiger Selbstkontrolle?

Wo schaue ich heute noch zuerst auf die anderen, bevor ich mich selbst wahrnehme?

Ein Satz zum Mitnehmen

Vielleicht begann meine Kunst nicht auf einer Leinwand, sondern mit dem Beobachten eines Menschen.

02 • Wenn die eigene Stimme untergeht

Familie • Zugehörigkeit • Selbstwert

Ich erinnere mich an eine dominante Schwester und einen älteren Bruder, zu denen ich mich nicht selbstverständlich zugehörig fühlte. In meiner Erinnerung entstand daraus ein stiller Wunsch: Ich wollte eingebunden werden – in die Familie, später in Freundeskreise, in das Leben anderer Menschen.

Der Wunsch nach Zugehörigkeit ist kein Zeichen von Schwäche. Menschen sind soziale Wesen. Beziehungen geben Sicherheit, Orientierung und Bedeutung. Moderne Psychologie betrachtet soziale Verbundenheit als einen wichtigen Kontext für psychisches Wohlbefinden. Gleichzeitig kann ein starkes Bedürfnis nach Anerkennung dazu führen, dass der Blick ständig nach außen wandert.

Ich kenne diesen Blick. Was denken die anderen über mich? Was sehen sie gerade? Wie komme ich an? Was fühlen sie? Ich war gedanklich oft mehr bei den anderen als bei mir selbst.

Heute sehe ich darin zwei Seiten derselben Fähigkeit. Die eine ist Empathie: Ich nehme wahr, dass ein anderer Mensch eine eigene Innenwelt besitzt. Die andere ist Selbstvergessenheit: Ich mache meine eigene Würde davon abhängig, wie diese Innenwelt mich vielleicht bewertet.

Ein reiferes Leben bedeutet für mich deshalb nicht, weniger auf andere zu achten. Es bedeutet, den anderen wahrzunehmen, ohne mich selbst dabei zu verlieren.

Fragen an mich selbst

Welche Stimmen aus meiner Kindheit trage ich noch heute in mir?

Kann ich einen Menschen wahrnehmen, ohne seine Reaktion auf mich kontrollieren zu wollen?

Was würde ich tun, wenn ich nicht ständig darüber nachdenken müsste, wie es auf andere wirkt?

Ein Satz zum Mitnehmen

Zugehörigkeit ist schön. Aber Zugehörigkeit darf nicht den Preis haben, sich selbst zu verlieren.

03 • Die schwarzen Katzen

Fufi • Moretto • Nähe ohne Worte

Wenn ich an meine Kindheit denke, kommen die Katzen zurück. Fufi. Moretto. Wenn eine Katze starb, kam irgendwann die nächste. Sie waren Freigänger. Sie kamen und gingen. Manchmal kamen sie verletzt nach Hause, mit tiefen Wunden am Hals nach einem Kampf mit Hunden.

Für mich waren diese Tiere mehr als Haustiere. Ich hatte das Gefühl, dass sie mich verstanden, ohne dass ich mich erklären musste. Bei ihnen musste ich keine große Stimme haben. Ich musste nichts beweisen. Nähe entstand nicht durch Argumente, sondern durch Anwesenheit.

Vielleicht hat mich gerade das gelehrt, dass Berührung und Kontakt kostbar sind. Eine Katze lässt sich nicht besitzen. Sie kommt freiwillig. Diese Freiwilligkeit ist ein stilles Modell für jede Beziehung: Nähe wird wertvoll, wenn sie nicht erzwungen wird.

In meinem späteren Leben wurde die Einvernehmlichkeit von Nähe zu einem wichtigen Wert. Der andere Mensch ist kein Gegenstand meiner Wünsche. Er oder sie hat eine eigene Grenze, einen eigenen Willen, eine eigene Würde.

Wenn ich heute über Liebe spreche, beginnt sie für mich deshalb nicht mit Besitz. Sie beginnt mit Respekt.

Fragen an mich selbst

Welche Tiere oder Menschen haben mir Nähe gegeben, ohne viele Worte zu verlangen?

Was bedeutet freiwillige Nähe für mich?

Wo muss ich heute Grenzen anderer noch bewusster respektieren?

Ein Satz zum Mitnehmen

Eine echte Berührung beginnt dort, wo zwei Menschen einander Freiheit lassen.

04 • Selbst lernen

Sprache • Bildung • Autodidaktik

Meine Eltern sprachen kein gutes Deutsch. Deshalb musste ich mir vieles selbst erschließen. Ich lernte autodidaktisch. Was mir nicht einfach erklärt wurde, suchte ich mir auf meine Weise zusammen.

Heute kann ich darin eine wichtige Ressource erkennen: Selbstlernen ist nicht nur das Ansammeln von Wissen. Es ist die Erfahrung, dass eine offene Frage nicht zwangsläufig ein Hindernis bleiben muss. Man kann suchen, lesen, beobachten, ausprobieren und wieder von vorn beginnen.

Diese Haltung verbindet sich in meinem Leben mit Kunst. Ein Bild entsteht nicht nur aus Technik. Es entsteht aus Fragen. Warum berührt mich dieses Licht? Warum wirkt ein Gesicht traurig? Warum kann ein leerer Raum stärker sein als ein voller? Was geschieht in einem Menschen, wenn er etwas betrachtet?

Wissenschaftliche Bildung ergänzt diese Haltung heute um etwas Entscheidendes: Neugier braucht auch die Bereitschaft, sich korrigieren zu lassen. Wer nur nach Bestätigung sucht, lernt weniger. Wirkliches Lernen bedeutet, eine liebgewonnene Vorstellung loslassen zu können, wenn bessere Gründe auftauchen.

Darum möchte ich Wissen und Demut zusammenhalten. Ich darf viel lernen, ohne alles zu wissen.

Fragen an mich selbst

Was habe ich mir im Leben selbst beigebracht?

Welche Überzeugung würde ich ändern, wenn gute Belege dagegen sprechen?

Wie kann Neugier mein Leben offen halten?

Ein Satz zum Mitnehmen

Wissen wächst nicht dadurch, dass ich immer recht habe, sondern dadurch, dass ich bereit bin, weiterzulernen.

05 • Anders sehen

Werte • Perspektive • innere Welt

Früh hatte ich das Gefühl, anders zu sein als andere Kinder meines Alters. Später waren meine Freunde deshalb häufig älter. Ich hatte den Eindruck, dass meine Werte und meine Sicht auf Menschen nicht immer zu meiner Altersgruppe passten.

Anders zu sein kann einsam machen. Es kann aber auch eine Quelle für Eigenständigkeit werden. Die entscheidende Frage lautet nicht: Bin ich anders? Sondern: Was mache ich mit meiner Andersartigkeit?

Ich habe sie in Beobachtung verwandelt. In Fragen. In Kunst. In den Versuch, den Menschen nicht vorschnell zu erklären, sondern ihn zu verstehen.

Psychologisch ist dabei eine Unterscheidung wichtig: Eine persönliche Perspektive kann wertvoll sein, aber sie ist nicht automatisch wahr. Auch meine Wahrnehmung kann sich irren. Gerade der Mensch, der viel beobachtet, braucht die Fähigkeit, seine eigene Interpretation zu überprüfen.

Das ist vielleicht eine der wichtigsten Lektionen meines Lebens: Ich darf meiner Wahrnehmung vertrauen, ohne sie mit der Wahrheit gleichzusetzen.

Fragen an mich selbst

Wo verwechsle ich meine Interpretation mit einer Tatsache?

Welche Werte haben mich seit meiner Jugend getragen?

Was bedeutet es, anders zu sein, ohne sich über andere zu stellen?

Ein Satz zum Mitnehmen

Meine Sicht ist mein Fenster zur Welt – aber ein Fenster ist nicht die ganze Welt.

06 • Nähe braucht Einvernehmen

Berührung · Würde · Grenzen

Für mich wurde körperlicher Kontakt früh zu etwas Wertvollem. Gerade deshalb entwickelte ich eine starke Überzeugung: Nähe braucht das Einvernehmen des Gegenübers. Berührung ist nicht nur eine körperliche Handlung. Sie kann Vertrauen, Verletzlichkeit und Bedeutung tragen.

Diese Haltung ist auch eine ethische Grenze. Der Wunsch des einen Menschen kann niemals allein darüber entscheiden, was zwischen zwei Menschen geschehen darf. Der andere bleibt ein eigenständiges Subjekt.

Heute ist diese Einsicht selbstverständlich als Grundsatz von Zustimmung und persönlichen Grenzen formulierbar. Für mich entstand sie aus Erfahrung und Beobachtung: Wer einen anderen Menschen wirklich respektiert, muss dessen Nein genauso ernst nehmen wie dessen Ja.

Vielleicht erklärt das auch, warum ich mich so stark mit dem Innenleben anderer Menschen beschäftigte. Ich wollte nicht nur wissen, was sie tun. Ich wollte wissen, ob sie es wirklich wollen.

Liebe ohne Respekt wird Besitz. Nähe ohne Freiheit wird Druck. Beides möchte ich nicht.

Fragen an mich selbst

Welche Grenzen sind mir wichtig?

Höre ich ein Nein genauso aufmerksam wie ein Ja?

Wie kann ich Nähe anbieten, ohne sie zu verlangen?

Ein Satz zum Mitnehmen

Liebe fragt nicht nur: Was wünsche ich mir? Liebe fragt zuerst: Was ist für den anderen gut und frei?

07 • Mit siebzehn

Musik • Manuella • die erste Beziehung

Als ich siebzehn war, legte ich in einem Freizeittreff Musik auf. Stevie B, Sade, Michael Jackson – Musik war eine Sprache, in der ich mich bewegen konnte. Dann wollte ein Mädchen namens Manuella meine Freundin sein. Ich hatte noch keine wirkliche Beziehung erlebt.

Wir trafen uns. Sie war in ihrer Entwicklung weiter als ich. Als sie sich auf meinen Schoß setzte, reagierte mein Körper. Ich war sichtbar angetan. Für mich war das neu. Gleichzeitig begann schon am selben Abend etwas anderes: die Reflexion.

Ich fragte mich, ob das Liebe war. Meine Antwort damals war: wahrscheinlich nicht. Ich spürte eher Neugier und Anziehung als eine gewachsene Liebe. Ich wollte nicht, dass schlecht über sie geredet wurde oder dass ich ihr etwas versprach, was ich innerlich nicht tragen konnte. Deshalb beendete ich die Beziehung.

Sie weinte. Das hat sich in meiner Erinnerung festgesetzt. Ich lernte daraus, dass auch eine gut gemeinte Entscheidung einen anderen Menschen verletzen kann. Respekt bedeutet nicht, dass niemand verletzt wird. Respekt bedeutet, die Gefühle des anderen nicht geringzuschätzen.

Heute würde ich ergänzen: Auch damals hätte ich mir mehr Zeit, Sprache und gegenseitiges Verstehen gewünscht. Reife ist nicht die Fähigkeit, niemals Fehler zu machen. Reife ist, aus ihnen zu lernen.

Fragen an mich selbst

Was ist der Unterschied zwischen Anziehung, Verliebtheit und Liebe?

Habe ich Entscheidungen manchmal zu schnell als endgültig betrachtet?

Wie kann ich ehrlich sein, ohne die Gefühle des anderen abzuwerten?

Ein Satz zum Mitnehmen

Ein ehrliches Nein kann schmerzen. Ein unehrliches Ja kann tiefer verletzen.

08 • Das Klassenzimmer

Ein unerwarteter Moment

Im zweiten Ausbildungsjahr zum Kfz-Mechaniker erlebte ich einen anderen Moment. In unserer Klasse war ein Mädchen, das ich sehr attraktiv fand. Nach einer Unterrichtsstunde verließen alle den Raum. Nur sie und ich waren noch da.

Sie kam auf mich zu, drückte mich an die Wand und küsste mich leidenschaftlich. Ich stand da, überrascht und überfordert. In meiner Erinnerung bin ich wie erstarrt. Ich ließ den Kuss zu und verließ anschließend das Klassenzimmer.

Ich erzähle diese Szene nicht, um sie zu dramatisieren. Ich erzähle sie, weil sie mir etwas über mich selbst gezeigt hat: Ich konnte sehr starke Nähe erleben und gleichzeitig brauchte ich Zeit, um sie innerlich zu verstehen.

Wenn ich heute über diesen Moment schreibe, ist mir die Würde des anderen Menschen wichtig. Ich möchte weder sie objektivieren noch aus meiner Erinnerung eine Geschichte machen, die mehr behauptet, als ich tatsächlich weiß. Ich kenne ihre Innenwelt nicht. Ich kenne nur meine Erinnerung an diesen Augenblick.

Vielleicht ist genau das eine Lektion des ganzen Buches: Der andere Mensch bleibt immer größer als meine Erzählung über ihn.

Fragen an mich selbst

Was weiß ich wirklich über eine Situation – und was habe ich später hineingedeutet?

Kann ich die Perspektive eines anderen Menschen offenlassen?

Was bedeutet Integrität, wenn niemand zusieht?

Ein Satz zum Mitnehmen

Die Würde eines Menschen beginnt dort, wo meine Vorstellung von ihm endet.

09 • Integrität

Was ich aus Nähe gelernt habe

Ich habe die Integrität von Mädchen und später von Frauen für mich hoch bewertet. Heute würde ich den Gedanken allgemeiner formulieren: Die Integrität jedes Menschen verdient Respekt. Kein Mensch sollte zum Objekt einer fremden Fantasie werden.

Das ist mehr als eine Regel für Sexualität. Es ist ein Prinzip für das ganze Leben. Auch ein Freund ist kein Werkzeug. Ein Kind ist kein Besitz. Ein Partner ist kein Eigentum. Ein Mitarbeiter ist nicht nur eine Funktion. Ein Künstler ist nicht nur ein Produkt.

Wenn ich Menschen male, muss ich deshalb immer wieder daran denken, dass ein Gesicht nicht alles über einen Menschen erzählt. Ein Blick ist kein Beweis für einen Charakter. Ein Körper ist kein Versprechen. Ein Verhalten ist nicht automatisch die ganze Wahrheit.

Psychologisch passt dazu eine wichtige Haltung: Menschen sind kontextabhängig. Verhalten entsteht aus Persönlichkeit, Geschichte, Situation und Beziehungen. Gute Beobachtung braucht deshalb Neugier statt vorschneller Etiketten.

Integrität bedeutet für mich: Ich darf wahrnehmen, aber ich muss nicht besitzen. Ich darf fühlen, aber ich muss nicht handeln. Ich darf lieben, aber ich darf den anderen nicht verschlucken.

Fragen an mich selbst

Wo mache ich aus einem Menschen eine Rolle?

Wie kann ich Begehren und Respekt gleichzeitig tragen?

Welche Grenze schützt die Würde des anderen und meine eigene?

Ein Satz zum Mitnehmen

Ein Mensch ist niemals nur das, was ich an ihm sehen kann.

10 • Der innere Beobachter

Von der Aufmerksamkeit für andere zur Aufmerksamkeit für mich

Viele meiner frühen Gedanken kreisten um die anderen: Was denken sie über mich? Was sehen sie? Was bemerken sie? Was erwarten sie? Diese Form der Selbstbeobachtung kann feinfühlig machen, aber sie kann auch erschöpfen.

In der Psychologie gibt es mehrere verwandte Konzepte, etwa soziale Selbstaufmerksamkeit und Perspektivübernahme. Sie sind nicht dasselbe. Perspektivübernahme kann Beziehungen verbessern. Übermäßige Selbstfokussierung kann dagegen mit Grübeln und sozialer Unsicherheit verbunden sein. Aus einer persönlichen Erinnerung lässt sich jedoch keine Diagnose ableiten.

Ich habe gelernt, dass Aufmerksamkeit eine Richtung braucht. Ich kann nach außen schauen und nach innen. Wenn ich nur nach außen schaue, verliere ich mich. Wenn ich nur nach innen schaue, verliere ich die Welt.

Der reife Zustand ist für mich ein Wechselspiel: Ich bemerke mich. Ich bemerke den anderen. Ich bemerke die Situation. Dann entscheide ich, was wirklich wichtig ist.

Das ist auch eine Brücke zwischen Kunst und Psychologie. Ein Künstler beobachtet. Ein Mensch lebt. Beides braucht die Fähigkeit, nicht jede Beobachtung sofort in ein Urteil zu verwandeln.

Fragen an mich selbst

Wohin geht meine Aufmerksamkeit, wenn ich unsicher werde?

Kann ich meine Gedanken beobachten, ohne ihnen sofort zu glauben?

Wie oft frage ich: Was brauche ich – statt nur: Was brauchen die anderen von mir?

Ein Satz zum Mitnehmen

Aufmerksamkeit ist ein Scheinwerfer. Ich darf lernen, ihn auch auf mich selbst zu richten.

11 • Das Kind und der spätere Mann

Erinnerung ist keine Gefangenschaft

Wenn ich heute auf den Jungen von damals zurückblicke, möchte ich ihn nicht bemitleiden. Er hatte wenig Sprache für das, was in ihm vorging. Aber er hatte Augen. Er hatte Neugier. Er hatte Tiere. Er hatte Musik. Er hatte eine Welt, die er erkundete.

Er wusste nicht, dass Beobachtung einmal zu einem künstlerischen Werkzeug werden könnte. Er wusste nicht, dass Fragen nach Zugehörigkeit, Nähe und Würde Jahrzehnte später in einem Buch auftauchen würden.

Er wusste auch nicht, dass eine Erinnerung zweimal gelesen werden kann: einmal als Wunde und später als Quelle von Erkenntnis. Das bedeutet nicht, dass jede schmerzhafteste Erfahrung „gut“ war. Es bedeutet, dass ein Mensch seine Vergangenheit in eine verantwortete Gegenwart verwandeln kann.

Viktor Frankls Sinnperspektive ist für mich an dieser Stelle ein Gesprächspartner: Nicht jede Situation kann verändert werden, aber der Mensch kann – innerhalb realer Grenzen – nach einer verantwortbaren Haltung suchen. Das ist keine Verherrlichung des Leidens.

Ich will meiner Vergangenheit weder die Schuld für alles geben noch sie ausradieren. Ich will sie verstehen und weitertragen – aber nicht als Kette.

Fragen an mich selbst

Welche Erinnerung darf heute eine neue Bedeutung bekommen?

Was möchte ich dem Kind von damals sagen?

Welche Erfahrung will ich nicht weitervererben?

Ein Satz zum Mitnehmen

Vergangenheit ist ein Teil meiner Geschichte. Sie ist nicht mein ganzes Schicksal.

12 • Was die Forschung dazu sagen kann – und was nicht

Biografie trifft Psychologie

Meine Erinnerungen können psychologisch interessant sein, aber sie sind kein Forschungsdatensatz. Aus meiner Kindheit darf niemand eine Diagnose ableiten. Auch ich selbst sollte vorsichtig sein, wenn ich im Rückblick Ursachen konstruiere.

Empirische Psychologie arbeitet mit systematischen Daten, Vergleichsgruppen, Messungen und Unsicherheiten. Sie fragt nicht nur: „Klingt das plausibel?“ Sie fragt: „Was wurde tatsächlich untersucht? Wie groß ist der Effekt? Unter welchen Bedingungen? Wie sicher ist die Schlussfolgerung?“

Die American Psychological Association beschreibt evidenzbasierte psychologische Praxis als Verbindung der besten verfügbaren Forschung mit klinischer Expertise und den Merkmalen, Werten und Präferenzen der jeweiligen Person. Das ist für dieses Buch ein wichtiges methodisches Vorbild.

Gerade deshalb sollen meine persönlichen Erfahrungen und die Wissenschaft nebeneinander stehen dürfen, ohne dass das eine zum Beweis für das andere gemacht wird. Meine Geschichte kann eine Frage stellen. Forschung kann helfen, diese Frage zu untersuchen. Aber Forschung kann nicht rückwirkend meine konkrete Kindheit diagnostizieren.

Diese Grenze macht das Buch nicht schwächer. Sie macht es ehrlicher.

Fragen an mich selbst

Welche Aussage stammt aus meiner Erinnerung?

Welche Aussage stammt aus Forschung?

Wo muss ich bewusst sagen: Das weiß ich nicht?

Ein Satz zum Mitnehmen

Wahrhaftigkeit beginnt manchmal mit drei Worten: Ich weiß es nicht.

13 • Der rote Faden

Beobachten · Berühren · Respektieren · Verstehen

Wenn ich meine frühen Erinnerungen nebeneinanderlege, erkenne ich vier Wörter: beobachten, berühren, respektieren, verstehen.

Ich beobachtete Menschen, weil ich wissen wollte, wie Beziehungen funktionieren. Ich suchte Berührung, weil Nähe mir wertvoll war. Ich entwickelte Respekt, weil ich die Verletzlichkeit anderer spürte. Und ich wollte verstehen, weil mir oberflächliche Antworten nie genügt haben.

Diese vier Wörter verbinden Kindheit, Kunst und Glauben. In der Kunst beobachte ich. In der Begegnung berühre ich – manchmal körperlich, manchmal emotional, manchmal nur durch ein Bild. In der Ethik respektiere ich. Im Denken versuche ich zu verstehen.

Und dann kommt die Grenze: Kein Mensch kann einen anderen vollständig verstehen. Vielleicht ist das sogar ein Grund, warum wir einander brauchen. Wir bleiben Geheimnis füreinander.

Für mich ist dieses Geheimnis nicht leer. Es verweist auf etwas, das größer ist als unser Wissen. Hier beginnt die religiöse Sprache meines Buches.

Fragen an mich selbst

Welches dieser vier Wörter beschreibt mich heute am stärksten?

Welches möchte ich stärker leben?

Kann ich akzeptieren, dass ein anderer Mensch ein Geheimnis bleibt?

Ein Satz zum Mitnehmen

Vielleicht ist Liebe die Kunst, einen Menschen immer weiter kennenzulernen, ohne zu behaupten, ihn vollständig zu besitzen.

14 • Von Nürnberg zur Leinwand

Wie aus Beobachtung Kunst werden kann

Ich male, was sich nicht immer in Worte fassen lässt: Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und die Spuren des Lebens. Dieser Satz steht am Anfang meiner künstlerischen Haltung.

Wenn ich meine Biografie danebenstelle, erscheint die Kunst nicht plötzlich. Sie war schon da – in der Art, wie ich als Kind Räume erkundete, Menschen beobachtete, Tiere wahrnahm und über die Reaktionen anderer nachdachte.

Kunst ist für mich deshalb nicht bloß Dekoration. Sie ist eine Form des Denkens mit Bildern. Ein Bild kann eine Frage offenhalten, die ein Begriff zu schnell schließt.

Psychologisch lässt sich Kunst als möglicher Raum für Ausdruck, Reflexion und Bedeutung verstehen. Aber ich will nicht behaupten, dass Kunst automatisch heilt. Menschen reagieren verschieden, und künstlerische Erfahrung ersetzt keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Was ich mit Sicherheit über meine eigene Erfahrung sagen kann: Das Bild gibt mir eine Sprache für etwas, das vorher schwer zu sagen war. Und vielleicht kann diese Sprache bei einem anderen Menschen eine eigene Erinnerung berühren.

Fragen an mich selbst

Welches Bild aus meiner Vergangenheit möchte ich einmal malen?

Welche Gefühle können Bilder ausdrücken, für die Worte zu klein sind?

Was soll ein Betrachter nach meinem Bild mitnehmen?

Ein Satz zum Mitnehmen

Ein Bild muss nicht erklären, um etwas Wahres sichtbar zu machen.

15 • Ein anderer Blick auf die Familie

Ohne Anklage, ohne Verklärung

Wenn ich über meine Familie schreibe, möchte ich weder anklagen noch verklären. Meine Schwester, mein Bruder, mein Vater und meine Mutter hatten ihre eigenen Geschichten, Bedürfnisse, Grenzen und Belastungen. Ich kenne davon nur einen Teil.

Mein Vater Enrico war Eisenbahner. Meine Mutter Anna arbeitete bei Quelle am Fließband. Sie waren italienische Einwanderer und sprachen damals nicht gut Deutsch. Diese Fakten erzählen etwas über die Bedingungen, in denen eine Familie lebt: Arbeit, Sprache, kulturelle Anpassung und vielleicht auch Erschöpfung.

Ich kann nicht wissen, was meine Eltern innerlich empfanden, wenn ich mich übersehen fühlte. Deshalb will ich meine Erinnerung nicht in eine objektive Anklage verwandeln.

Gleichzeitig darf ich sagen, wie es sich für mich angefühlt hat. Beides kann gleichzeitig wahr sein: Andere Menschen hatten ihre Gründe – und ich hatte meine Gefühle.

Vergebung bedeutet für mich deshalb nicht, dass die Vergangenheit anders gewesen wäre. Vergebung bedeutet auch nicht, Grenzen aufzugeben. Sie kann bedeuten, die Vergangenheit nicht mehr jeden Tag über die Gegenwart entscheiden zu lassen.

Fragen an mich selbst

Welche Geschichte erzähle ich über meine Familie?

Welche Teile davon weiß ich wirklich?

Was kann ich anerkennen, ohne etwas schönzureden?

Ein Satz zum Mitnehmen

Ich kann meine Geschichte erzählen, ohne anderen ihre Geschichte wegzunehmen.

16 • Der Wert der Berührung

Nähe als Verantwortung

Berührung hat in meinem Leben eine besondere Bedeutung bekommen. Vielleicht gerade weil ich mich als Kind nach Zugehörigkeit sehnte. Eine Berührung kann sagen: Du bist da. Ich sehe dich. Du bist nicht allein.

Aber dieselbe körperliche Nähe kann auch Grenzen überschreiten. Deshalb ist Zustimmung keine Nebensache. Sie ist der Boden, auf dem respektvolle Nähe steht.

In psychologischer Arbeit wird die Qualität einer Beziehung ebenfalls nicht als bloßes Gefühl verstanden. Empathie, Zusammenarbeit, Zielübereinstimmung und eine tragfähige Arbeitsbeziehung sind empirisch untersucht worden. Das ist für mich ein starkes Bild: Heilende oder hilfreiche Beziehung braucht nicht nur Wärme, sondern auch Klarheit.

Für mein eigenes Leben übersetze ich das so: Nähe braucht Wärme und Grenze. Offenheit und Freiheit. Gefühl und Verantwortung.

Das gilt in der Partnerschaft, in Freundschaft, in Familie, in Kunst und sogar im Gespräch mit einem Fremden.

Fragen an mich selbst

Wo fehlt mir Nähe?

Wo brauche ich mehr Grenze?

Wie kann ich einem anderen Menschen Sicherheit geben, ohne ihn zu vereinnahmen?

Ein Satz zum Mitnehmen

Nähe ist kein Besitzrecht. Nähe ist ein Geschenk, das angenommen und erwidert werden darf.

17 • Was ich heute dem siebzehnjährigen Marco sagen würde

Ein Brief zurück

Du musst nicht schneller sein als dein eigenes Herz.

Du wirst Menschen kennenlernen, die dich lieben, Menschen, die dich nicht verstehen, und Menschen, die wieder gehen. Du wirst nicht jeden Verlust verhindern können. Du wirst auch nicht jeden Menschen glücklich machen können.

Du wirst manchmal glauben, du müsstest zuerst wissen, was andere von dir denken, bevor du wissen darfst, wer du bist. Das stimmt nicht.

Beobachte die Menschen weiter – aber beobachte auch dich. Lerne ihre Gefühle zu achten – aber vergiss deine eigenen nicht. Berühre nur, wenn Nähe frei ist. Bleibe, wenn Liebe wächst. Gehe, wenn Ehrlichkeit es verlangt. Und wenn du jemanden verletzt hast, dann lerne nicht nur Schuld, sondern Verantwortung.

Und verliere deine Neugier nicht. Sie wird dir Türen öffnen, die du heute noch nicht sehen kannst.

Fragen an mich selbst

Was würde ich meinem jüngeren Ich sagen?

Welche Erkenntnis hätte ich damals gebraucht?

Welche Eigenschaft des jungen Menschen möchte ich bewahren?

Ein Satz zum Mitnehmen

Du musst nicht alles verstehen. Aber du darfst immer weiter verstehen lernen.

18 • Die Brücke zu Gott

Glaube ohne wissenschaftliche Verwechslung

Ich glaube: Gott ist der Schöpfer. Er ist schon immer da gewesen. Der Mensch dagegen ist vergänglich. Ich bin Teil seiner Schöpfung, nicht ihr Besitzer.

Diese Sätze gehören in meinem Buch in den Bereich des Glaubens. Sie sind für mich eine geistliche Wahrheit, keine empirische Messung. Wissenschaft kann biologische Prozesse, Entwicklung, Verhalten und viele Bedingungen menschlichen Lebens untersuchen. Sie kann nicht mit einem psychologischen Experiment die metaphysische Existenz Gottes beweisen.

Gerade deshalb empfinde ich Demut als Verbindung zwischen Wissen und Glauben. Ich muss nicht so tun, als könne ich alles wissenschaftlich beweisen. Und ich muss meinen Glauben nicht aufgeben, nur weil er nicht dieselbe Art von Frage beantwortet wie ein Laborversuch.

Für mich liegt zwischen Himmel und Erde ein Raum, in dem der Mensch fragt. Vielleicht ist dieser Raum ein Teil unserer Würde: Wir können wissen wollen, obwohl wir endlich sind.

Wenn ich mich als Teil der Schöpfung verstehe, verändert sich auch mein Blick auf andere Menschen. Der andere ist nicht nur Konkurrent, Kunde, Partner oder Fremder. Er ist ebenfalls ein vergängliches Wesen mit Würde.

Fragen an mich selbst

Welche Aussagen meines Buches sind Glaubensaussagen?

Wo spricht die Forschung?

Kann ich eine offene Frage aushalten, ohne sie vorschnell zu schließen?

Ein Satz zum Mitnehmen

Demut vor Gott und Demut vor der Wirklichkeit haben etwas gemeinsam: Beide erinnern mich daran, dass ich nicht alles bin.

19 • Der Mensch, der dazugehört

Von der Sehnsucht zur Verantwortung

Als Kind wollte ich dazugehören. Heute glaube ich, dass Zugehörigkeit nicht nur etwas ist, das wir erhalten. Sie ist auch etwas, das wir geben.

Ich kann einem anderen Menschen das Gefühl geben, willkommen zu sein. Ich kann zuhören. Ich kann einen Namen behalten. Ich kann eine Tür öffnen. Ich kann jemanden nicht auslachen, der anders spricht. Ich kann einem Kind Zeit geben. Ich kann einem alten Menschen zuhören. Ich kann einem Fremden mit Respekt begegnen.

Die moderne Forschung zu Beziehungen und psychischer Gesundheit erinnert uns daran, dass soziale Verbundenheit nicht bloß romantische Poesie ist. Isolation und Einsamkeit sind mit gesundheitlichen Risiken assoziiert. Aber auch hier gilt: Eine Statistik ist kein Urteil über das Schicksal eines Einzelnen.

Vielleicht ist eine der einfachsten Aufgaben des Menschen deshalb, Einsamkeit nicht unnötig zu produzieren.

Ich kann nicht die Einsamkeit der ganzen Welt heilen. Aber ich kann verhindern, dass der Mensch neben mir unsichtbar wird.

Fragen an mich selbst

Wen könnte ich heute bewusst wahrnehmen?

Wo kann ich Zugehörigkeit ermöglichen?

Welche kleine Handlung macht einen Menschen weniger allein?

Ein Satz zum Mitnehmen

Vielleicht beginnt Hoffnung manchmal damit, dass einer dem anderen sagt: Ich sehe dich.

20 • Mein persönlicher Kodex

Zwölf Sätze für ein vergängliches Leben

1. Suche Wahrheit, aber behaupte nicht, alles zu wissen.
2. Liebe den Menschen, ohne ihn besitzen zu wollen.
3. Prüfe deine Gedanken, bevor du ihnen folgst.
4. Höre deinen Gefühlen zu, aber überlasse ihnen nicht automatisch die Führung.
5. Lerne loszulassen, was nicht in deiner Hand liegt.
6. Übernimm Verantwortung für das, was tatsächlich in deiner Hand liegt.
7. Behandle deine eigene Unvollkommenheit mit Menschlichkeit.
8. Pflege Beziehungen – Nähe ist ein Teil des menschlichen Lebens.
9. Suche Sinn nicht nur im Erfolg, sondern in Beziehung, Tätigkeit, Erfahrung und Haltung.
10. Bewahre Demut vor dem, was größer ist als du.
11. Hinterlasse mehr Wahrheit, Schönheit, Liebe und Hoffnung, als du vorgefunden hast.
12. Vergiss deine Vergänglichkeit nicht – und verschwende deshalb dein Leben nicht.

Fragen an mich selbst

Welcher Satz fordert mich am meisten heraus?

Welcher Satz fehlt noch?

Welche konkrete Handlung folgt morgen aus diesem Kodex?

Ein Satz zum Mitnehmen

Wir kommen. Wir lernen. Wir lieben. Wir verlieren. Wir geben weiter. Und eines Tages gehen wir.

21 • Der Anfang dieses Buches

Warum diese Biografie jetzt dazugehört

Früher glaubte ich vielleicht, ein Buch müsse zuerst Wissen enthalten. Heute glaube ich: Wissen braucht einen Menschen, der es verantwortet.

Darum gehört meine Geschichte hierher. Nicht weil sie wichtiger wäre als die Geschichten anderer. Sondern weil jede ernsthafte Aussage über den Menschen auch durch die Frage geprüft werden muss: Wie hast du selbst gelernt, was du behauptest?

Ich habe früh gelernt, Menschen zu beobachten. Ich habe Einsamkeit erlebt. Ich habe mich nach Zugehörigkeit gesehnt. Ich habe durch Tiere Nähe erfahren. Ich habe Sprache und Wissen teilweise selbst erarbeitet. Ich habe als junger Mensch Anziehung, Unsicherheit, Respekt und Verletzlichkeit erlebt. Und ich habe daraus Werte entwickelt, die später in meine Kunst und mein Denken eingeflossen sind.

Jetzt möchte ich diese Erfahrungen nicht als endgültige Wahrheit verkaufen. Ich möchte sie als Einladung geben. Der Leser darf seine eigene Geschichte danebenstellen.

Denn dieses Buch soll nicht nur von Marco Nizzardo handeln. Es soll von dem Menschen handeln, der gerade liest.

Fragen an mich selbst

Welche Stelle meiner Geschichte berührt mich heute am stärksten?

Welche Geschichte des Lesers könnte neben meiner stehen?

Was soll von meinem Leben weitergegeben werden – und was nicht?

Ein Satz zum Mitnehmen

Ein Lebenswerk ist nicht das, was ein Mensch über sich behauptet. Es ist das, was von seiner Haltung in anderen Menschen weiterlebt.

Wissenschaftliche Einordnung der autobiografischen Kapitel

Die persönliche Geschichte ist keine Diagnose. Die folgenden Punkte sind ein wissenschaftlicher Spiegel, kein nachträgliches Etikett.

1. Beziehung und Zugehörigkeit: Psychologische Forschung betrachtet soziale Unterstützung und Beziehungskontext als relevante Faktoren für Gesundheit und psychisches Wohlbefinden. Aus einer einzelnen Biografie lässt sich jedoch nicht ableiten, welche Ursache welche Wirkung hatte.

2. Therapeutische Beziehung: Die APA fasst Forschung so zusammen, dass Arbeitsbeziehung, Empathie, Zusammenarbeit und Zielübereinstimmung mit Behandlungsergebnissen zusammenhängen. Dabei gilt Beziehung nicht als Ersatz für wirksame Verfahren, sondern als Teil einer guten evidenzbasierten Praxis.

3. Lebenssinn: Eine große Meta-Analyse aus dem Jahr 2026 mit 278 Studien und 252.254 Personen fand einen moderaten negativen Zusammenhang zwischen Lebenssinn und depressiven Symptomen. Das ist ein Zusammenhang, kein Beweis dafür, dass Sinn allein Depressionen verursacht oder verhindert.

4. Selbstmitgefühl: Forschung untersucht Selbstmitgefühl als eine Haltung, in der Menschen sich bei Leid, Fehlern und Unzulänglichkeiten unterstützend begegnen. Für dieses Buch ist das besonders relevant, weil Selbstkritik nicht mit moralischer Verantwortung verwechselt werden sollte.

5. Achtsamkeit und Zen: Achtsamkeitspraktiken werden empirisch untersucht, aber die Forschung ist nicht identisch mit der buddhistischen Lehre. Das Buch wird deshalb Resonanzen beschreiben, ohne Zen zu einer christlichen Psychologie umzudeuten.

Quellenhinweise: American Psychological Association, Policy Statement on Evidence-Based Practice in Psychology (2021); APA Guidelines on Evidence-Based Psychological Practice in Health Care (2021); Ouyang et al., A three-level meta-analysis of the relationship between meaning in life and depression (Journal of Affective Disorders, 2026, DOI 10.1016/j.jad.2025.121045); ergänzende Quellen im wissenschaftlichen Literaturteil dieser Ausgabe.

Vorwort des Autors

Ich male, was sich nicht immer in Worte fassen lässt: Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und die Spuren des Lebens. Dieses Buch ist aus derselben Bewegung entstanden. Ein Bild kann schweigen; ein Text kann fragen. Beides kann einen Raum öffnen.

Ich glaube: Gott ist der Schöpfer. Er ist nicht erst mit uns entstanden und wird nicht mit uns verschwinden. Der Mensch dagegen ist vergänglich. Ich verstehe mich als Teil der Schöpfung – nicht als ihr Ursprung. Diese Aussage ist mein Glaube. Sie ist keine naturwissenschaftliche Behauptung und soll niemandem als solche aufgezwungen werden.

Wenn du mit „Paton“ den Philosophen Platon meinst, habe ich in diesem Werk Platon als eine der philosophischen Gedankenspurten aufgenommen. Daneben begegnen uns Aristoteles, Stoiker, Augustinus, Kierkegaard, Nietzsche, Frankl, Rogers, Jung, Beck, Neff, Yalom, Fromm, Buber, Kahneman, Damasio, Feldman Barrett, Zen-Lehrer und viele andere. Die Auswahl ist keine Rangliste. Sie soll ein Gespräch eröffnen.

Dieses Buch verbindet drei Ebenen, die wir nicht verwechseln dürfen: empirische Forschung, philosophische Deutung und religiösen Glauben. Wo Forschung spricht, soll sie mit ihrer Unsicherheit sprechen. Wo Philosophie deutet, soll sie argumentieren. Wo Glaube spricht, soll er als Glaube erkennbar bleiben.

Mein Wunsch ist nicht, dem Leser zu sagen, was er denken muss. Mein Wunsch ist, ihm Fragen zu geben, die er weitertragen kann. Vielleicht ist das eine der wertvollsten Formen von Wissen: Wissen, das uns nicht kleiner macht, sondern wahrhaftiger.

Wie dieses Buch gelesen werden kann

Jedes Thema hat zwei Seiten. Die erste Seite ist eine Reflexion: persönlich, philosophisch und – wo möglich – empirisch informiert. Die zweite Seite ist eine kleine Praxis mit Fragen. Sie soll nicht Therapie ersetzen, sondern Denken und Alltag verbinden.

Die wissenschaftlichen Passagen wurden mit besonderem Blick auf aktuelle Übersichtsarbeiten und Meta-Analysen ergänzt. Für die Ausgabe 2026 wurden

unter anderem Veröffentlichungen zu Lebenssinn, psychischem Wohlbefinden, therapeutischer Allianz, Selbstmitgefühl, Achtsamkeit und sozialer Verbundenheit berücksichtigt.

Eine Meta-Analyse kann einen Zusammenhang zeigen, ohne zu beweisen, dass eine einzelne Ursache die andere erzeugt. Ein statistischer Effekt sagt außerdem nicht, dass er bei jedem Menschen gleich groß ist. Deshalb verwendet dieses Buch bewusst Wörter wie „Zusammenhang“, „Hinweis“, „kann“ und „im Durchschnitt“, wenn die Daten dies verlangen.

Bei psychischen Krisen oder schweren Beschwerden ist dieses Buch kein Ersatz für ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Die Würde eines Menschen hängt nicht davon ab, ob er sein Problem allein lösen kann. Hilfe anzunehmen kann selbst eine Form von Verantwortung sein.

TEIL IX · DIE TIEFENSCHICHTEN DES MENSCHEN

Eine akademische, philosophische und theologische Lesart meines Lebens

Ich habe lange geglaubt, ich müsse mein Leben erst verstehen, bevor ich darüber schreiben dürfe. Heute glaube ich das Gegenteil: Manchmal beginnt Verstehen dort, wo man den Mut findet, die offenen Stellen stehen zu lassen.

Ich schreibe diese Seiten in der Ich-Form, weil eine Biografie in der dritten Person leicht so tut, als sei ein Mensch ein abgeschlossenes Forschungsobjekt. Ich bin aber kein Objekt. Ich bin ein Beteiligter. Ich war Kind, Sohn, Bruder, Ehemann, Vater, Freund, Arbeiter, Schüler, Student, Unternehmer, Tangotänzer, Künstler und manchmal – mit erschreckender Zuverlässigkeit – mein eigener schlechtester Berater.

Wenn ich mein Leben psychologisch betrachte, sehe ich keine gerade Linie. Ich sehe Lernprozesse, Bindungswünsche, Anpassungen, Verletzungen, Kompetenzen, Fehlentscheidungen und Korrekturen. Wenn ich es philosophisch betrachte, sehe ich Fragen nach Freiheit, Verantwortung, Identität und dem guten Leben. Wenn ich es theologisch betrachte, sehe ich Endlichkeit vor dem Hintergrund einer Schöpfung, die größer ist als mein persönliches Drama.

Diese drei Perspektiven dürfen sich berühren, aber sie dürfen sich nicht gegenseitig fälschen. Psychologie kann untersuchen, wie Menschen denken, fühlen und handeln. Philosophie kann fragen, was Wahrheit, Freiheit, Würde oder ein gutes Leben bedeuten. Theologie spricht aus dem Glauben über Gott, Schöpfung, Schuld, Vergebung und Hoffnung. Keine dieser Disziplinen wird dadurch kleiner, dass sie ihre eigenen Grenzen kennt.

Vielleicht ist genau das eine Form von Demut: nicht alles in eine einzige Erklärung zu pressen.

„Ich will nicht beweisen, dass mein Leben einen Sinn hat. Ich will so leben, dass ich den Sinn nicht verrate.“



WISSENSCHAFTLICHER RAND

Aktuelle psychologische Forschung untersucht Prozesse der Veränderung zunehmend über mehrere Ebenen hinweg. Eine 2026 veröffentlichte Scoping-Review sichtete 778 Studien und ordnete 684 untersuchte Veränderungsprozesse in 32 Cluster; gemeinsame Faktoren wie therapeutische Allianz, Kooperation und zwischenmenschliche Prozesse gehörten zu den größten Clustern. Das bedeutet nicht, dass ein einzelner Faktor jede Therapie erklärt. Es zeigt vielmehr, wie komplex menschliche Veränderung ist.

Drei Fragen, die ich nicht wegdiskutiere

Welche Erklärung über mein Leben ist eine hilfreiche Hypothese – und welche nur eine schöne Geschichte?

Wo verwechsle ich Glauben mit Wissen oder Wissen mit Gewissheit?

Welche Verantwortung bleibt mir, auch wenn ich meine Vergangenheit nicht mehr ändern kann?

22 • DAS KIND MIT DEM ZU GROSSEN RADAR

Bindung, Aufmerksamkeit und der Preis des Beobachtens

Als Kind hatte ich das Gefühl, einen Radar zu besitzen. Ich wusste oft früher, wie die Stimmung war, als ich wusste, was ich selbst fühlte.

Ich beobachtete Gesichter, Stimmen, Bewegungen und Pausen. Heute würde ich das nicht vorschnell als besondere Begabung und ebenso wenig als Krankheit bezeichnen. Es war eine Anpassungsleistung: Wenn ich nicht sicher wusste, ob ich dazugehöre, wurde es sinnvoll, die Umgebung genau zu lesen.

Psychologisch ist das interessant, weil Aufmerksamkeit nicht nur eine Lampe ist, die wir auf die Welt richten. Sie wird durch Erwartungen gelenkt. Wer gelernt hat, auf Ablehnung zu achten, findet Ablehnung schneller. Wer gelernt hat, auf Wärme zu achten, bemerkt Wärme ebenfalls schneller. Das Gehirn ist kein neutraler Fotograf; Wahrnehmung ist Auswahl.

Meine spätere Empathie hat darin vielleicht eine Wurzel. Aber Empathie und Selbstverlust sind nicht dasselbe. Wenn ich ständig berechne, was der andere denken könnte, verlasse ich mich selbst. Ich kann dann sehr viel über andere wissen und erstaunlich wenig darüber, was ich eigentlich brauche.

Ich musste lernen, dass ein innerer Satz wie „Was denken die anderen?“ keine Tatsache ist. Er ist eine Frage. Und Fragen dürfen offenbleiben.

Das ist eine kleine, aber revolutionäre Veränderung: Ich muss nicht mehr jedes fremde Gesicht als Urteil über mich lesen.

„Ich kann die Stimmung eines Raumes wahrnehmen, ohne mich selbst aus dem Raum zu nehmen.“



WISSENSCHAFTLICHER RAND

Die Forschung zu Aufmerksamkeit, sozialer Wahrnehmung und Bindung zeigt, dass frühe Beziehungserfahrungen mit späteren Erwartungen und sozialen

Verarbeitungsmustern zusammenhängen können. Daraus lässt sich jedoch keine Diagnose einer einzelnen Kindheit ableiten. Meine Deutung bleibt eine autobiografische Interpretation.

23 • DIE KATZE ALS PHILOSOPHIN

Fufi, Moretto und die Ethik freiwilliger Nähe

Eine Katze hat mir etwas über Freiheit beigebracht, bevor ich das Wort dafür kannte: Wenn sie kommen will, kommt sie. Wenn sie gehen will, geht sie. Und wenn sie zurückkommt, ist das kein Besitznachweis, sondern ein Geschenk.

Fufi und Moretto waren keine Philosophen mit Bibliothek. Sie hatten Fell, Krallen und vermutlich einen ziemlich klaren Stundenplan. Trotzdem war ihre Beziehung zu mir ein stilles Lehrbuch über Nähe.

Ich musste nicht erklären, warum ich traurig war. Ich musste nichts leisten. Die Katze fragte nicht nach meinem Zeugnis. Sie wollte auch keine philosophische Abhandlung über mein Selbstwertgefühl. Sie war einfach da – und manchmal eben nicht. Gerade dieses Nicht-Verfügbare machte die Nähe wertvoll.

Später verstand ich: Nähe ohne Freiheit wird schnell Besitz. Das gilt für Partnerschaft, Freundschaft und Familie. Liebe sagt nicht: „Du gehörst mir.“ Liebe sagt: „Ich sehe dich als eigenständigen Menschen und freue mich, wenn du dich freiwillig mir zuwendest.“

Das klingt romantisch, ist aber ethisch anspruchsvoll. Denn es bedeutet, dass ich die Freiheit des anderen auch dann respektieren muss, wenn sie mir nicht gefällt.

Vielleicht war meine schwarze Katze meine erste Zen-Meisterin. Sie saß wahrscheinlich nur auf der Fensterbank und dachte überhaupt nichts Philosophisches. Das ist vielleicht das Geniale daran.

„Wer Nähe will, muss Freiheit aushalten können.“

Drei Fragen, die ich nicht wegdiskutiere

Kann ich einen Menschen lieben, ohne ihn kontrollieren zu wollen?

Kann ich ein Nein annehmen, ohne es als persönliche Entwertung zu interpretieren?

Welche Beziehungen in meinem Leben wurden freier, als ich weniger besitzen wollte?

24 • DIE ETHIK DER BERÜHRUNG

Körper, Zustimmung und Würde

Für mich wurde körperliche Nähe früh zu etwas Kostbarem. Gerade deshalb möchte ich heute einen Satz ganz klar formulieren: Der Körper des anderen ist kein Ort, an dem mein Wunsch automatisch ein Recht erhält.

Meine Erfahrungen als Jugendlicher haben mir gezeigt, wie verschieden zwei Menschen denselben Moment erleben können. Mit siebzehn hatte ich eine Beziehung, die mehr Neugier als Liebe war. Ich merkte das und beendete sie, obwohl sie dadurch verletzt wurde. Später erlebte ich selbst eine sehr direkte Annäherung im Klassenzimmer und war derjenige, der kaum wusste, wie ihm geschah.

Diese Erinnerungen sind nicht dazu da, mich moralisch größer zu machen. Im Gegenteil: Sie zeigen mir, wie unvollständig wir Menschen in Fragen der Nähe sein können. Wir wünschen uns Kontakt, und gleichzeitig müssen wir lernen, die Freiheit des anderen zu achten.

Die moderne Ethik der Einwilligung macht daraus eine klare Regel: Zustimmung muss frei, informiert und widerrufbar sein. Psychologisch ist außerdem wichtig, dass Menschen Grenzen unterschiedlich ausdrücken und dass Unsicherheit kein Ersatz für Zustimmung ist.

Ich möchte dieses Erkenntnis nicht als moralischen Hammer benutzen. Sie ist für mich eher eine Schule der Demut. Ich darf begehren. Ich darf mich freuen. Ich darf Nähe wünschen. Aber der andere Mensch bleibt ein anderer Mensch.

Vielleicht ist das die erwachsene Form von Liebe: Ich nehme mein Gefühl ernst, ohne daraus einen Anspruch auf den anderen zu machen.

„Begehren macht den anderen nicht zu meinem Eigentum.“



WISSENSCHAFTLICHER RAND

In der Psychologie von Beziehungen spielen gegenseitige Wahrnehmung, Sicherheit, Kommunikation und Grenzen eine zentrale Rolle. Eine therapeutische Beziehung ist wissenschaftlich nicht deshalb wirksam, weil ein Mensch den anderen „besitzt“, sondern weil Kooperation, Empathie, Ziele und Vertrauen eine Arbeitsbeziehung ermöglichen. Diese Logik lässt sich nicht 1:1 auf Partnerschaften übertragen, liefert aber ein nützliches ethisches Bild: Beziehung braucht Gegenseitigkeit.

25 • MEIN VATER UND DER BRUCH DER ZEIT

23. November 1990 – wenn ein Lebensplan plötzlich schweigt

Es gibt Tage, an denen ein Mensch nicht einfach älter wird, sondern plötzlich in ein anderes Leben fällt. Der 23. November 1990 war für mich so ein Tag.

Mein Vater starb, als ich auf dem Weg in eine Ausbildung und ein Studium war. Ich hatte Pläne. Erneuerbare Energie, Technik, Wirkungsgrad, Hochschule. Mein Leben schien wie eine Strecke, deren Signale auf Grün standen. Dann starb mein Vater – und die Strecke war dieselbe, aber der Zug fuhr plötzlich durch eine andere Landschaft.

Trauer ist nicht nur ein Gefühl. Sie ist auch eine Veränderung der inneren Welt. Der Mensch, der gestern noch als selbstverständlich vorhanden war, wird zum Erinnerungsort. Man kann mit ihm nicht mehr sprechen und spricht doch weiter mit ihm.

Ich war zugleich der jüngste Sohn und der Mensch, der bei meiner schwer herzkranken Mutter blieb. Die Vorstellung, studieren zu können, wurde durch familiären Druck und finanzielle Sorgen erschwert. Was dann psychisch in mir geschah, beschreibe ich rückblickend als Gleichgültigkeit. Ich wurde nicht plötzlich jemand anderes. Ich wurde jemand, der weniger erwartete.

Vielleicht ist das eine der stillen Gefahren nach Verlust: Man schützt sich vor weiterer Enttäuschung, indem man aufhört, sich etwas zu wünschen.

Ich möchte diese Jahre heute nicht romantisieren. Leid macht einen Menschen nicht automatisch weiser. Manchmal macht Leid einen Menschen nur müde. Weisheit entsteht – wenn überhaupt – daraus, was wir später mit dem Erlebten tun.

„Nicht jedes Leid ist eine Lektion. Aber aus fast jedem Leid kann eine Verantwortung entstehen.“

26 • DIE MUTTER, DIE WEITERARBEITETE

Arbeit, Krankheit und die Würde des Überlebens

Meine Mutter arbeitete am Fließband bei Quelle. In meiner Erinnerung war sie klein, zierlich und zugleich von einer Kraft, die sich nicht in Muskeln messen ließ.

Ich erinnere mich an ihre schwere Herzerkrankung und an die Geschichte einer verspäteten medizinischen Behandlung. Dabei ist mir wichtig, zwischen meiner Erinnerung und einer medizinisch überprüfbaren Rekonstruktion zu unterscheiden. Ich kann berichten, was ich erlebt und erzählt bekommen habe; ich kann aus diesen Erinnerungen aber keine vollständige medizinische Akte machen.

Was mir geblieben ist, ist die Wucht des Gedankens: Ein Mensch kann von außen funktionieren und innerlich längst an einer Grenze stehen. Das ist eine Lektion, die ich heute auf psychische Belastungen übertrage. Nicht jeder Schmerz trägt ein sichtbares Pflaster.

Meine Mutter bekam später Herzklappen implantiert. Wenn ich daran denke, sehe ich nicht nur Krankheit. Ich sehe auch Medizin, Technik, menschliche Zusammenarbeit und die Tatsache, dass Leben manchmal an einer Kette von Entscheidungen hängt.

Vielleicht ist das einer der Punkte, an denen Wissenschaft und Demut zusammengehören: Wir sollten die Medizin nicht mystifizieren, aber auch nicht unterschätzen. Ein Herz kann zugleich Symbol sein – und ein biologisches Organ mit Druck, Klappen, Muskeln und Blutfluss.

Ich habe gelernt, dass Dankbarkeit gegenüber dem Leben nicht bedeutet, die Dunkelheit zu leugnen. Dankbarkeit bedeutet manchmal nur: Ich sehe, dass ich noch hier bin.

„Dankbarkeit ist nicht die Behauptung, dass alles gut war. Sie ist die Entscheidung, das Gute nicht zu übersehen.“

27 • SIEBEN KINDER UND EINE UNMÖGLICHE MATHEMATIK

Familie, Chaos und die Kunst, nicht alles kontrollieren zu wollen

Sieben Kinder. Wenn jemand sagt, große Familien seien eine Herausforderung, kann ich nur höflich nicken. Ich habe dafür Daten.

Mit Natalia begann eine Reihe von Begegnungen, die mein Leben in eine andere Größenordnung brachten: Anna, Enrico, Giordano, Giuseppe Franco, Elisa und Estelle. Jedes Kind war anders. Jedes brachte eine eigene Persönlichkeit mit. Und jedes bewies mir erneut, dass Erziehung keine Maschine ist, in die man oben Werte einfüllt und unten perfekte Menschen herausbekommt.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Elternschaft die eigene Kontrollillusion zerstört. Man kann lieben, erklären, vorleben, Grenzen setzen, Fehler machen, sich entschuldigen – und dann geht das Kind trotzdem seinen eigenen Weg.

Psychologisch ist das kein Fehler des Systems. Autonomie gehört zur Entwicklung. Ein Kind ist nicht die Fortsetzung des elterlichen Egos. Es ist ein eigener Mensch.

Ich hätte mir manches leichter gewünscht. Die familiären Spannungen, die Einmischungen von außen, die Wohnsituation und die Konflikte waren real. Aber auch hier will ich nicht nur Anklage schreiben. In Familien werden Menschen selten ausschließlich Täter oder Opfer. Oft sind sie gleichzeitig verletzt, liebend, überfordert, stolz, ängstlich und überzeugt, das Richtige zu tun.

Das macht Konflikte nicht harmlos. Aber es macht sie menschlich.

„Kinder gehören nicht uns. Sie kommen durch uns in die Welt – und irgendwann müssen wir ihnen erlauben, aus unserer Welt hinauszugehen.“

28 • DIE WOHNUNG MEINER ELTERN

Ordnung gegen Chaos – oder: Warum ich Wände nicht einfach Wände sein lasse

Als ich die alte Wohnung meiner Eltern übernahm, sagte der Hausmeister sinngemäß: Die Anlage gehört abgebrannt. Ich dachte mir: Dann fangen wir eben mit dem Gegenteil an.

Die Umgebung war schwierig. Schmutz, Ratten, Vandalismus, Drogenkonsum und eine Atmosphäre, in der man sich draußen nicht selbstverständlich wohlfühlen konnte. Und dann stand ich in der Wohnung meiner Eltern und begann zu renovieren.

Ich entfernte Böden, verputzte Wände, arbeitete mit Veneziano-Marmorputz, suchte gute Materialien und wollte aus vier Wänden einen Ort machen, an dem meine Familie wenigstens innen Heimat erleben konnte.

Rückblickend ist das für mich fast ein psychologisches Gleichnis. Menschen versuchen häufig, ihre Umwelt zu gestalten, wenn sie ihre Vergangenheit nicht gestalten können. Das ist nicht immer Verdrängung. Manchmal ist es Selbstwirksamkeit: Ich kann diese Wand nicht ändern, aber ich kann sie streichen.

Es wäre allerdings ein Fehler, aus Renovierung eine Therapieform zu machen. Ein schöner Raum heilt keine Traumata. Aber ein gestalteter Raum kann Sicherheit, Würde und Zugehörigkeit symbolisieren. Er kann sagen: Hier darfst du sein.

Und manchmal braucht eine Familie nach einem schweren Tag nicht zuerst eine philosophische Erklärung. Manchmal braucht sie einen sauberen Boden, eine warme Mahlzeit und einen Ort, an dem die Tür geschlossen werden kann.

„Ich konnte die Welt draußen nicht reparieren. Aber ich konnte versuchen, innen einen Ort der Würde zu bauen.“

29 • DER VERTRAUENSBRUCH

Sterilisation, familiärer Druck und meine eigene Verantwortung

Ein Kapitel über meinen Schmerz wäre unvollständig, wenn ich nur den Druck anderer beschriebe. Ich muss auch über meine eigenen Entscheidungen sprechen.

Als meine damalige Frau sich schließlich unter massivem familiärem Druck sterilisieren ließ, erlebte ich das als tiefen Vertrauensbruch. Ich empfand es als Beweis dafür, dass andere Menschen über unsere Familie bestimmten. Ich konnte lange nicht schlafen und fragte mich, warum ich immer wieder zuließ, dass andere über mich bestimmten.

Ich kann heute anerkennen, dass mein Schmerz real war, ohne daraus eine Rechtfertigung für meine späteren Entscheidungen zu machen. Das ist für mich ein entscheidender Unterschied.

Ich beging Ehebruch. Damit trug ich selbst dazu bei, dass Vertrauen zerbrach. Ich will diesen Satz nicht verstecken, aber auch nicht dramatisieren. Schuld wird nicht kleiner, wenn man sie mit der Schuld anderer verrechnet. Zwei falsche Handlungen werden nicht durch eine Excel-Tabelle der Verletzungen zu einer richtigen.

Die psychologische Versuchung nach einem Konflikt besteht darin, eine moralische Buchhaltung zu führen: Wer hat angefangen? Wer hat mehr verletzt? Wer war zuerst unfair? Für die Heilung ist diese Rechnung oft unbrauchbar.

Verantwortung beginnt dort, wo ich meinen eigenen Anteil nicht mehr verhandle.

„Ich kann erklären, warum ich etwas getan habe. Ich kann es dadurch aber nicht ungeschehen machen.“

Drei Fragen, die ich nicht wegdiskutiere

Welche meiner Handlungen muss ich erklären – und welche muss ich schlicht verantworten?

Wo habe ich Verletzung benutzt, um meine eigene Verantwortung kleiner erscheinen zu lassen?

Was bedeutet Vergebung, wenn das Geschehene nicht rückgängig gemacht werden kann?

30 • VERGEBUNG OHNE AMNESIE

Warum Verzeihen nicht bedeutet, dass nichts geschehen ist

Ich möchte mich bei Menschen entschuldigen, denen ich Schmerz oder Schaden zugefügt habe. Und ich möchte Menschen vergeben, die mir Schmerz zugefügt haben. Beides ist schwerer, als der Satz klingt.

Vergebung ist für mich kein Radiergummi. Sie löscht die Vergangenheit nicht. Sie verändert meine Beziehung zur Vergangenheit.

Psychologisch muss Vergebung außerdem von Versöhnung unterschieden werden. Ich kann einem Menschen innerlich vergeben, ohne die frühere Beziehung wieder aufzunehmen. Versöhnung setzt zusätzliche Bedingungen voraus: Sicherheit, Verantwortung, Veränderung und die Bereitschaft beider Seiten.

Auch die Selbstvergebung ist gefährlich, wenn sie zu billig wird. „Ich vergebe mir“ darf nicht bedeuten: „Ich war eben so.“ Es muss bedeuten: Ich erkenne an, was ich getan habe; ich bedaure den Schaden; ich lerne; und ich versuche, künftig anders zu handeln.

Mein christlicher Glaube gibt diesem Prozess eine zusätzliche Sprache: Gnade. Gnade bedeutet für mich nicht, dass Schuld egal ist. Sie bedeutet, dass Schuld nicht das letzte Wort über einen Menschen haben muss.

Und vielleicht ist das die Verbindung zwischen Psychologie und Glauben, die ich am stärksten empfinde: Ein Mensch ist mehr als sein schlimmster Fehler – aber er ist auch verantwortlich dafür, was er aus seinem Fehler macht.

„Vergebung heißt nicht: Es war nicht schlimm. Vergebung heißt: Es darf nicht für immer mein Gefängnis bleiben.“



WISSENSCHAFTLICHER RAND

Die psychologische Forschung zu Selbstmitgefühl und verwandten Interventionen findet potenzielle kleine bis mittlere Effekte auf depressive Symptome, Angst und Stress; zugleich weisen Meta-Analysen auf methodische Grenzen und heterogene Studienlagen hin. Selbstmitgefühl ist deshalb kein Freibrief, sondern eine mögliche Ressource für einen weniger selbstzerstörerischen Umgang mit Fehlern.

31 • DAS GEHIRN IST KEIN ORAKEL

Denken, Fühlen, Erinnern

Ich habe mein ganzes Leben gedacht. Das Problem: Denken ist eine wunderbare Fähigkeit und ein miserabler Gott.

Ein Gedanke kann hilfreich sein. Ein Gedanke kann falsch sein. Ein Gedanke kann eine Erinnerung sein, eine Befürchtung, eine Interpretation oder schlicht ein Satz, den mein Gehirn gerade produziert. Dass er in meinem Kopf auftaucht, verleiht ihm noch keinen Wahrheitsstatus.

Das klingt banal, wird aber im Alltag ständig vergessen. Wir denken: „Er antwortet nicht, also ist er böse auf mich.“ Oder: „Sie schaut weg, also lehnt sie mich ab.“ Oder: „Ich habe versagt, also bin ich ein Versager.“ Zwischen Ereignis und Urteil liegen oft mehrere unsichtbare Verarbeitungsschritte.

Die kognitive Psychologie hat dafür verschiedene Modelle und Begriffe entwickelt. Sie untersucht Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Bewertung, automatische Prozesse und Verzerrungen. Ich muss deshalb nicht jedem Gedanken gehorchen.

Das ist für mich eine Form innerer Freiheit: Ich kann einen Gedanken beobachten, ohne ihn zu unterschreiben.

Zen würde mir vermutlich noch radikaler sagen: Lass ihn kommen und gehen. Die christliche Tradition würde hinzufügen: Prüfe ihn. Die Psychologie sagt: Untersuche, ob er hilfreich, realistisch und durch Verhalten oder Evidenz gestützt ist. Ich nehme von allen drei etwas mit.

„Ein Gedanke ist ein Ereignis im Bewusstsein, kein Gerichtsurteil.“



WISSENSCHAFTLICHER RAND

Kognitive Verzerrungen sind gut untersucht, aber populäre Listen im Internet vereinfachen die Forschung häufig. Nicht jede Abweichung von rationalem

Denken ist eine Störung; viele Heuristiken sind kontextabhängige, effiziente Strategien.

32 • PLATON SITZT MIT MIR AM TISCH

Vom Höhlengleichnis zur modernen Selbsttäuschung

Wenn mit „Paton“ Platon gemeint war, dann nehme ich ihn gern an meinen Tisch. Er hat eine unangenehme Angewohnheit: Er fragt, ob das, was wir für Wirklichkeit halten, wirklich die Wirklichkeit ist.

Platons Höhlengleichnis lässt sich nicht einfach als psychologisches Modell verwenden. Es ist Philosophie. Aber als Metapher ist es erstaunlich lebendig: Menschen können Schatten für die Welt halten und sich an die Schatten gewöhnen.

Ich kenne meine eigenen Schatten. Meine Vorstellungen darüber, was andere über mich denken. Meine Erzählungen darüber, wer schuld ist. Meine Erinnerung daran, wie Dinge gewesen sein müssen. Manche dieser Geschichten helfen mir, andere engen mich ein.

Aristoteles würde mich wahrscheinlich stärker auf die Gewohnheiten hinweisen. Die Stoiker würden fragen, was in meiner Kontrolle liegt. Kierkegaard würde die Existenzentscheidung zuspitzen. Nietzsche würde mich fragen, ob ich wirklich mein eigenes Leben führe. Buber würde mich daran erinnern, dass ein Mensch nicht nur ein „Es“ ist, sondern ein „Du“. Frankl würde nach Sinn fragen. Zen würde mir vermutlich raten, für einen Moment still zu werden.

Ich muss keinen dieser Denker zum Sieger erklären. Das wäre genau die Art von geistigem Fanclub, die Philosophie nicht braucht.

Ich brauche ihre Fragen.

„Große Denker geben mir nicht immer Antworten. Sie geben mir bessere Fragen.“



WISSENSCHAFTLICHER RAND

Philosophische Begriffe sind keine psychologischen Diagnosen. Die Übertragung philosophischer Modelle auf moderne Psychologie ist interpretativ und sollte als solche gekennzeichnet werden.

33 • FRANKL UND DIE FRAGE NACH DEM WARUM

Sinn ist nicht dasselbe wie Erfolg

Viktor Frankl ist für mich besonders wichtig, weil er Sinn nicht als dekoratives Wort behandelt, sondern als existenzielle Frage.

Frankls Logotherapie versteht den Menschen als Wesen, das nach Sinn sucht. Sinn kann sich nach seiner Konzeption unter anderem in schöpferischer Tätigkeit, in Erfahrungen und Beziehungen sowie in der Haltung gegenüber unvermeidbarem Leiden zeigen.

Ich erkenne mich darin wieder – nicht weil mein Leben eine Illustration von Frankls Theorie wäre, sondern weil ich immer wieder nach einer Richtung gesucht habe. Technik, Bildung, Familie, Kunst, Tango, Philosophie: Hinter den einzelnen Stationen lag die Frage, wofür das Ganze gut sein könnte.

Die moderne Forschung verwendet den Begriff Lebenssinn differenzierter. Häufig werden Kohärenz, Zweck und das Gefühl von Bedeutsamkeit unterschieden. Eine große Meta-Analyse von 2026 fand einen moderaten negativen Zusammenhang zwischen Lebenssinn und depressiven Symptomen. Das ist interessant, aber es beweist nicht, dass Sinn allein Depression verhindert.

Ich möchte deshalb Sinn nicht als Medizin verkaufen. Ein Mensch mit Depression braucht keine Predigt darüber, dass er nur einen Sinn finden müsse. Er braucht Respekt, gegebenenfalls professionelle Hilfe und manchmal sehr kleine nächste Schritte.

Für mich bleibt Sinn dennoch eine Lebensfrage: Wenn ich morgen nicht mehr da wäre – welche Spur meines Handelns wäre dann mehr als ein Fußabdruck im Staub?

„Sinn ist für mich nicht die Antwort auf das Leben. Sinn ist die Richtung, in der ich es verantwortlich lebe.“



WISSENSCHAFTLICHER RAND

Die aktuelle Forschung unterscheidet zwischen dem Vorhandensein von Sinn und der Suche nach Sinn und findet je nach Dimension unterschiedliche Zusammenhänge. Sinn ist damit ein komplexes psychologisches Konstrukt, kein einzelner innerer Schalter.

34 • SELBSTMITGEFÜHL IST KEINE AUSREDE

Die schwierige Kunst, mit sich selbst menschlich zu sprechen

Ich habe lange geglaubt, dass strenge Selbstkritik mich besser macht. Heute sehe ich: Ein innerer Richter kann einen Menschen zwar antreiben, aber er ist nicht automatisch ein guter Lehrer.

Kristin Neff beschreibt Selbstmitgefühl als unterstützende Haltung sich selbst gegenüber, wenn man leidet, Fehler macht oder mit schwierigen Lebensumständen konfrontiert ist. Das ist etwas anderes als Selbstmitleid.

Selbstmitleid sagt: „Nur mir passiert so etwas.“ Selbstmitgefühl sagt eher: „Ich leide. Ich bin nicht der einzige Mensch, der Fehler macht. Und ich kann mich trotzdem verantwortlich behandeln.“

Das gefällt mir, weil es zwei Extreme vermeidet: Selbstverachtung und Selbstvergötterung. Beides dreht sich ständig um das eigene Ich. Selbstmitgefühl macht das Ich nicht größer; es macht es bewohnbarer.

Eine Meta-Analyse von 56 randomisierten Studien fand kleine bis mittlere Effekte selbstmitgefühlsorientierter Interventionen auf depressive Symptome, Angst und Stress, zugleich aber ein insgesamt erhöhtes Bias-Risiko. Genau diese Einschränkung gehört für mich zur Wissenschaft dazu: Ich will Hoffnung, aber keine Werbebroschüre.

Wenn ich mich heute an meine Fehler erinnere, möchte ich weder sagen „Ich war unschuldig“ noch „Ich bin wertlos“. Ich möchte sagen: „Ich war verantwortlich. Ich war menschlich. Ich kann daraus lernen.“

„Ich muss mich nicht freisprechen, um mich menschlich zu behandeln.“

35 • LIEBE IST KEIN GEFÜHL MIT RING

Beziehung, Verantwortung und die Freiheit des anderen

Liebe ist für mich größer geworden, je weniger ich sie mit Besitz verwechsle.

Als junger Mann dachte ich über Liebe zunächst über das Gefühl nach. Später lernte ich, dass Liebe auch eine Form von Verhalten ist: zuhören, Grenzen achten, Verantwortung übernehmen, bleiben, wenn es schwierig wird, und manchmal gehen, wenn Bleiben nur noch Schaden vergrößert.

Martin Buber beschreibt Beziehung in der Spannung von Ich–Du und Ich–Es. Ein Mensch kann zum Gegenstand meiner Zwecke werden – oder als Gegenüber erscheinen. Das ist für mich ein wichtiger philosophischer Unterschied.

Erich Fromm schrieb über Liebe als Fähigkeit, Sorge, Verantwortung, Respekt und Erkenntnis zu verbinden. Auch hier ist mir wichtig: Das sind philosophische Deutungen, keine naturwissenschaftlichen Gesetze.

Die Psychotherapie-Forschung liefert einen interessanten Seitenblick. Die therapeutische Allianz – also die Arbeitsbeziehung zwischen Therapeut und Patient – ist in vielen Studien robust mit dem Behandlungsergebnis verbunden. Eine Meta-Analyse von 295 unabhängigen Studien mit mehr als 30.000 Patienten fand eine positive Beziehung zwischen Allianz und Ergebnis. Das ist kein Beweis, dass jede private Beziehung nach demselben Muster funktioniert. Aber es erinnert mich daran, dass Beziehung nicht nur Kulisse ist.

Vielleicht ist Liebe die anspruchsvollste Form von Aufmerksamkeit: Ich sehe dich, ohne dich auf meine Bedürfnisse zu reduzieren.

„Liebe beginnt dort, wo der andere aufhört, eine Rolle in meiner Geschichte spielen zu müssen.“



WISSENSCHAFTLICHER RAND

Die Forschung zur therapeutischen Allianz zeigt einen robusten Zusammenhang mit Behandlungsergebnissen, weist aber selbst auf Fragen der Kausalität und mögliche Überlappungen zwischen Beziehungskomponenten hin. Gute Beziehung ist wichtig; sie ist nicht die einzige Variable.

36 • ZEN UND DAS CHRISTLICHE HERZ

Nähe ohne Vermischung

Ich möchte Zen und christlichen Glauben miteinander ins Gespräch bringen, ohne aus beiden eine lauwarme Einheitsreligion zu machen.

Zen lehrt mich Aufmerksamkeit, Nicht-Anhaften und die Bereitschaft, den gegenwärtigen Moment nicht sofort in eine Geschichte zu verwandeln. Das Christentum spricht zu mir von Schöpfung, Beziehung zu Gott, Gnade, Vergebung, Liebe und Hoffnung.

Diese Traditionen sind nicht identisch. Zen ist in seinen klassischen Formen buddhistisch geprägt und nicht auf den Glauben an einen schöpferischen Gott ausgerichtet. Mein christlicher Glaube bekennt dagegen Gott als Schöpfer. Ich muss diesen Unterschied nicht verstecken, um Gemeinsamkeiten zu würdigen.

Vielleicht liegt die Begegnung in der Übung der Aufmerksamkeit. Wenn ich einen Sonnenuntergang male, kann ich ihn besitzen wollen – fotografieren, benennen, erklären. Oder ich kann ihn zuerst sehen.

Zen würde mich fragen, ob ich am Sonnenuntergang festhalte. Mein christlicher Glaube würde mich fragen, ob ich im Sonnenuntergang die Schöpfung dankbar empfange. Beides verändert meinen Blick, aber aus unterschiedlichen geistigen Quellen.

Ich brauche keine Vermischung. Ich brauche ein Gespräch.

„Ich muss das Geheimnis nicht besitzen, um davor staunen zu können.“

37 • GOTT ALS SCHÖPFER

Mein Glaube, meine Grenze, meine Hoffnung

Wenn ich schreibe „Gott ist der Schöpfer“, schreibe ich nicht im Ton eines Labors. Ich schreibe als Mensch des Glaubens.

Für mich ist Gott nicht eine psychologische Metapher, die ich erfunden habe, um mit Unsicherheit zurechtzukommen. Ich glaube an den dreifaltigen Gott. Ich glaube, dass Gott nicht erst mit meiner Geburt begonnen hat und nicht mit meinem Tod endet. Ich bin vergänglich; Gott ist für mich nicht vergänglich.

Das ist eine Glaubensaussage. Wissenschaft kann biologische, psychologische und kosmologische Prozesse untersuchen. Sie kann nicht aus einem psychologischen Experiment heraus den christlichen Gott beweisen. Umgekehrt kann ich meinen Glauben nicht dadurch wissenschaftlicher machen, dass ich ein paar Fachbegriffe danebenstelle.

Gerade diese Grenze macht meinen Glauben für mich nicht schwächer. Sie macht ihn ehrlicher.

Wenn ich sage, ich sei ein Teil von Gottes Schöpfung, meine ich nicht, dass ich selbst Gott bin. Ich meine: Mein Leben ist empfangen, begrenzt und eingebettet. Ich bin nicht der Mittelpunkt des Universums. Aber ich bin auch nicht wertlos.

Vielleicht liegt darin eine seltsame Form von Freiheit: Ich muss nicht Gott spielen. Ich darf Mensch sein.

„Ich bin vergänglich. Meine Würde besteht für mich gerade nicht darin, unvergänglich zu sein.“

Drei Fragen, die ich nicht wegdiskutiere

Was bedeutet Schöpfung für mein Verhältnis zu anderen Menschen?

Was verändert Vergänglichkeit, wenn ich sie nicht verdränge?

Wie kann Glaube Hoffnung geben, ohne wissenschaftliche Beweise vorzutäuschen?

38 • HOFFNUNG OHNE GARANTIE

Warum ich trotzdem weitergehe

Ich habe gelernt, dass Hoffnung nicht dasselbe ist wie Optimismus. Optimismus sagt: Es wird schon gut gehen. Hoffnung kann sagen: Ich weiß nicht, wie es ausgeht – und ich gehe trotzdem weiter.

Nach dem Tod meines Vaters, nach familiären Brüchen, nach beruflichen Fehlentscheidungen, nach der Scheidung und nach Zeiten, in denen ich mich selbst nicht wiedererkannte, hätte ich genügend Material gehabt, um zynisch zu werden.

Ich bin es nicht geworden. Nicht immer. Aber ich habe mich geweigert, Zynismus zum letzten Wort zu machen.

Psychologisch kann Hoffnung als Erwartung und als Orientierung auf Ziele untersucht werden. Theologisch ist Hoffnung für mich mehr: Sie richtet sich letztlich nicht nur auf bessere Umstände, sondern auf Gott.

Ich möchte dabei vorsichtig bleiben. Hoffnung ist kein Ersatz für Therapie, Medizin, soziale Hilfe oder konkrete Problemlösung. Wer in einer Krise steckt, braucht manchmal nicht zuerst einen schönen Satz, sondern einen Arzt, einen Therapeuten, einen Freund, einen sicheren Ort oder ganz schlicht jemanden, der ans Telefon geht.

Und dennoch bleibt der Satz: Morgen kann anders sein als heute. Nicht garantiert. Aber möglich.

„Hoffnung ist nicht die Gewissheit eines guten Ausgangs. Sie ist die Weigerung, das Gute für unmöglich zu erklären.“

39 • EINSAMKEIT IST NICHT NUR EIN GEFÜHL

Der soziale Mensch

Ich kenne Einsamkeit. Vielleicht erkenne ich deshalb heute so schnell, wenn jemand in einem Raum körperlich anwesend und innerlich allein ist.

Die moderne Forschung behandelt soziale Isolation und Einsamkeit nicht bloß als romantisches Thema. Eine Meta-Analyse von 90 prospektiven Kohortenstudien mit mehr als 2,2 Millionen Menschen fand Zusammenhänge zwischen sozialer Isolation, Einsamkeit und erhöhter Gesamtmortalität. Das sind statistische Zusammenhänge, keine Schicksalsurteile über einzelne Menschen.

Diese Zahlen verändern für mich die Bedeutung eines einfachen Satzes: Ruf jemanden an.

Nicht jeder braucht zehn Freunde. Manche Menschen brauchen einen einzigen verlässlichen Kontakt. Andere brauchen Gemeinschaft. Wieder andere benötigen professionelle Unterstützung. Entscheidend ist, dass menschliche Verbundenheit keine Luxusdekoration des Lebens ist.

Als Kind fand ich bei Katzen etwas, das mir Menschen nicht immer gaben: Anwesenheit ohne Urteil. Als Erwachsener musste ich lernen, dass auch ich mich zeigen muss, wenn ich Nähe möchte.

Die schwierigste Tür zur Gemeinschaft ist manchmal nicht die Tür des anderen. Es ist die Tür, hinter der ich mich selbst verstecke.

„Manchmal beginnt Zugehörigkeit mit einem sehr kleinen Satz: „Ich bin noch da. Bist du auch da?““

40 • TANGO UND DIE GEOMETRIE DER NÄHE

Körperliche Intelligenz, Führung und Antwort

Der Tango kam in mein Leben und brachte mir eine Erkenntnis, die kein Lehrbuch so elegant vermitteln konnte: Zwei Menschen können gleichzeitig führen, folgen, zuhören und improvisieren.

Ich habe später Tango unterrichtet, auch vor Professoren in München. Das gefällt mir noch heute, weil es zeigt, wie merkwürdig das Leben manchmal seine Kapitel bindet: Der Mann, der als Kind so viel beobachtete, stand irgendwann vor Menschen und unterrichtete sie über eine Sprache, die ohne viele Worte auskommt.

Im Tango muss ich wahrnehmen. Ich kann nicht nur senden. Wenn ich führe, muss ich spüren, ob der andere Raum hat. Wenn ich folge, muss ich nicht passiv werden. Gute Führung ist keine Gewalt; gute Antwort ist keine Unterwerfung.

Das ist natürlich keine perfekte Psychologie des Tanzes. Menschen sind komplexer als Schritte. Aber als Metapher ist Tango großartig.

Vielleicht ist Beziehung genau das: Ich bewege mich, du bewegst dich, und zwischen uns entsteht etwas Drittes, das keiner allein erzeugen kann.

Und manchmal trete ich natürlich trotzdem auf den Fuß. Philosophie schützt nicht vor schlechten Schuhen.

„Nähe ist eine Kunst des Zuhörens mit dem ganzen Körper.“

41 • DAS MESSER DER WISSENSCHAFT

Warum ich meinen eigenen Geschichten misstrauen muss

Ich liebe Wissen. Aber gerade deshalb muss ich lernen, meiner eigenen Geschichte zu widersprechen.

Ich kann mein Leben als Kette von Ursachen erzählen: Kindheit führte zu Beobachtung, Beobachtung zu Empathie, Empathie zu Kunst, Verlust zu Gleichgültigkeit, Familie zu Verantwortung, Konflikte zu Philosophie. Das klingt überzeugend. Vielleicht ist es sogar teilweise wahr. Aber Menschen sind Meister darin, im Rückblick Ordnung zu erzeugen.

Autobiografisches Gedächtnis ist rekonstruktiv. Wir erinnern nicht wie eine Kamera. Wir rekonstruieren unter dem Einfluss späterer Erfahrungen, Bedeutungen und Erzählungen.

Deshalb ist dieses Buch keine Gerichtsakte. Es ist eine verantwortliche Erinnerung.

Ich will meine Vergangenheit nicht fälschen, um interessanter zu wirken. Ich will sie auch nicht glätten, damit ich besser dastehe. Ich möchte die Ambivalenz behalten: Ich war verletzt und habe verletzt. Ich war wissbegierig und manchmal stur. Ich wollte Freiheit und habe Entscheidungen getroffen, die anderen Freiheit nahmen.

Vielleicht ist Wahrheit nicht die Geschichte ohne Widersprüche. Vielleicht ist Wahrheit die Bereitschaft, die Widersprüche auszuhalten.

„Eine ehrliche Biografie ist keine Selbstverteidigung. Sie ist ein Verhör, bei dem ich bereit bin, meine eigene Version zu korrigieren.“

42 • DAS GUTE LEBEN IST KEIN PERFEKTES LEBEN

Aristoteles, die Tugend und meine sieben Kinder

Wenn ich Aristoteles heute treffen könnte, würde ich ihn wahrscheinlich zuerst fragen, ob er auch sieben Kinder hatte. Danach würde ich über Tugend sprechen.

Aristoteles verbindet das gute Leben mit menschlichem Gedeihen und Tugenden, die durch Übung Gestalt annehmen. Das fasziniert mich, weil es Tugend nicht als dekorative Eigenschaft behandelt. Mut wird durch mutiges Handeln gelernt. Gerechtigkeit durch gerechtes Handeln. Besonnenheit durch Übung.

Das passt erstaunlich gut zu meinem Leben. Ich kann nicht behaupten, immer geduldig gewesen zu sein. Aber ich kann Geduld üben. Ich kann nicht behaupten, immer gerecht gewesen zu sein. Aber ich kann Verantwortung übernehmen.

Ein gutes Leben ist deshalb nicht makellos. Es ist trainiert.

Hier treffen sich Philosophie und Psychologie auf eine interessante Weise: Gewohnheiten verändern Verhalten. Wiederholte Handlungen können automatische Muster bilden. Aber philosophisch bleibt die Frage offen, wofür ich diese Gewohnheiten einsetzen will.

Ein Mensch kann hervorragend darin werden, das Falsche zu tun. Effizienz ist noch keine Tugend.

Darum brauche ich neben Können eine Richtung.

„Nicht perfekt werden. Besser werden – und wissen, wofür.“



WISSENSCHAFTLICHER RAND

Psychologische Forschung zu Gewohnheiten und Verhalten unterstützt die Bedeutung von Wiederholung und Kontext. Sie beantwortet jedoch nicht die normative Frage, welche Gewohnheiten moralisch gut sind. Dafür braucht es zusätzlich ethische und gesellschaftliche Urteilsbildung.

43 • MEIN INNERES LABOR

Was ich heute mit meinen Gedanken mache

Ich möchte mein Bewusstsein nicht zum Schlachtfeld machen. Ich möchte es zu einem Labor machen.

Im Labor beobachte ich. Ich messe, soweit ich messen kann. Ich formuliere Hypothesen. Ich korrigiere mich. Ich verwerfe manchmal eine Theorie, die mir gestern noch gefallen hat.

Übertragen auf mein Leben bedeutet das: Wenn ich glaube, jemand lehnt mich ab, frage ich nach. Wenn ich glaube, ich sei wertlos, suche ich nach Belegen und Gegenbelegen. Wenn ich wütend bin, frage ich, welche Grenze verletzt wurde. Wenn ich traurig bin, frage ich nicht sofort, wie ich die Traurigkeit loswerde. Vielleicht braucht sie zuerst einen Platz.

Das ist keine Anleitung zur Selbstdiagnose. Menschen mit anhaltenden oder schweren psychischen Beschwerden sollten professionelle Hilfe nutzen. Mein inneres Labor ersetzt keinen Fachmann.

Aber für den Alltag kann es hilfreich sein, zwischen Beobachtung, Interpretation und Handlung zu unterscheiden.

Beobachtung: Sie hat heute nicht geantwortet. Interpretation: Sie mag mich nicht mehr. Gefühl: Angst. Handlung: Ich schreibe fünf Nachrichten. Oder – neue Variante – ich atme, warte, frage später nach.

Das kleine Labor hat eine erstaunlich große Tür.

„Zwischen dem, was geschieht, und dem, was ich daraus mache, liegt ein Raum. In diesem Raum wohnt meine Verantwortung.“

44 • DER KÜNFTIGE MENSCH

Was ich meinen Kindern und den Kindern ihrer Kinder hinterlassen möchte

Wenn dieses Buch einmal von Menschen gelesen wird, die mich nicht gekannt haben, wünsche ich mir nicht, dass sie mich für einen Weisen halten. Ich wünsche mir, dass sie an einigen Stellen innehalten.

Ich möchte ihnen sagen: Lernt. Aber glaubt nicht jedem, der selbstbewusst klingt. Prüft Quellen. Haltet Unsicherheit aus. Wissenschaft ist kein Orakel, sondern eine organisierte Methode, Fehler zu finden.

Ich möchte ihnen sagen: Liebt. Aber verwechselt Liebe nicht mit Besitz. Achtet Grenzen. Entschuldigt euch. Lernt, ein Nein auszuhalten. Lernt auch, selbst Nein zu sagen.

Ich möchte ihnen sagen: Glaubt, wenn ihr glaubt. Aber macht aus eurem Glauben keine Waffe gegen Menschen, die anders glauben. Und wenn ihr nicht glaubt, behandelt gläubige Menschen nicht automatisch als dumm. Ein Mensch ist größer als das Etikett seiner Weltanschauung.

Ich möchte ihnen sagen: Tanzt. Nicht weil Tanzen Probleme löst, sondern weil der Körper manchmal Dinge versteht, die der Kopf endlos diskutiert.

Ich möchte ihnen sagen: Vergesst die Vergänglichkeit nicht. Ihr habt keine Garantie auf morgen. Aber genau deshalb ist heute nicht wertlos.

Und ich möchte ihnen sagen: Hinterlasst nicht nur Besitz. Hinterlasst Menschen, die durch eure Begegnung ein wenig mehr Mut, Wissen, Schönheit oder Hoffnung bekommen haben.

„Das Leben fragt mich am Ende nicht, wie viel ich besessen habe, sondern was durch mich hindurch gut geworden ist.“

45 • MEIN KLEINER KODEX FÜR EIN GROSSES LEBEN

Zwölf Sätze, die ich mir selbst immer wieder sagen muss

Ich brauche keinen perfekten Moralkodex. Ich brauche Sätze, die ich auch dann noch lesen kann, wenn ich selbst gerade gegen sie verstoßen habe.

1. Suche Wahrheit, aber behaupte nicht, alles zu wissen.
2. Höre dem anderen zu, ohne dich selbst zu verlieren.
3. Gefühle sind wichtig; sie sind aber nicht automatisch Tatsachen.
4. Ein Nein ist ein vollständiger Satz.
5. Liebe ohne Freiheit wird Besitz.
6. Übernimm Verantwortung für deinen Anteil, auch wenn der andere einen größeren Anteil trägt.
7. Behandle dich selbst mit Mitgefühl, ohne Verantwortung abzuschaffen.
8. Pflege Beziehungen. Der Mensch ist kein Inselbewohner mit WLAN.
9. Suche Sinn nicht nur im Erfolg, sondern in Beziehung, Tätigkeit, Erfahrung und Haltung.
10. Lass Raum für Gott, für Zweifel und für das Geheimnis.
11. Nutze Wissen, um bescheidener und nicht überheblicher zu werden.
12. Denke an deinen Tod, nicht um das Leben zu verachten, sondern um es nicht zu verschwenden.

„Ich bin nicht fertig. Solange ich lebe, darf ich mich noch korrigieren.“

46 • DAS LETZTE BILD

Zwischen Himmel und Erde

Vielleicht ist dies am Ende der Grund, warum ich male. Ich versuche nicht, die Welt festzuhalten. Ich versuche, einen Moment lang sichtbar zu machen, was sich meinem Zugriff entzieht.

Ich bin am 20. März 1971 in Nürnberg geboren worden. Ich war das Kind einer italienischen Einwandererfamilie. Ich habe mich nach Zugehörigkeit gesehnt. Ich habe beobachtet. Ich habe gelernt. Ich habe gearbeitet. Ich habe studiert. Ich habe geliebt. Ich habe Kinder bekommen. Ich habe verloren. Ich habe Fehler gemacht. Ich habe anderen wehgetan. Andere haben mir wehgetan. Ich habe vergeben. Ich habe um Vergebung gebeten. Und ich bin noch nicht fertig.

Wenn ich heute zurückblicke, sehe ich keine Heldengeschichte. Ich sehe einen Menschen, der immer wieder versucht hat, aus Erfahrungen eine Haltung zu gewinnen.

Ich glaube an Gott als Schöpfer. Ich glaube, dass mein Leben empfangen ist. Ich glaube, dass ich Teil der Schöpfung bin und dennoch vergänglich. Ich glaube nicht, dass meine Vergänglichkeit meinen Wert zerstört. Im Gegenteil: Sie macht jeden Augenblick kostbar.

Psychologie lehrt mich, genauer hinzusehen. Philosophie lehrt mich, die Voraussetzungen meiner Gedanken zu prüfen. Wissenschaft lehrt mich, mich korrigieren zu lassen. Zen lehrt mich, nicht alles festzuhalten. Mein christlicher Glaube lehrt mich, mich an Gott, Liebe, Vergebung und Hoffnung auszurichten.

Und die Kunst? Die Kunst erlaubt mir, all das auszuhalten, ohne es vollständig erklären zu müssen.

Vielleicht ist das mein ehrlichster Satz: Ich weiß nicht, was nach meinem letzten Atemzug geschieht. Aber ich weiß, was ich mit meinem nächsten Atemzug tun kann.

Ich kann aufmerksamer sein. Ich kann danken. Ich kann mich entschuldigen. Ich kann vergeben. Ich kann lieben. Ich kann helfen. Ich kann ein Bild malen.

Und dann kann ich den Pinsel wieder ablegen.

„Du musst nicht alles verstehen. Fühle. Denke. Prüfe. Liebe. Danke. Und lass dich vom Geheimnis inspirieren.“

Drei Fragen, die ich nicht wegdiskutiere

Was soll durch mich hindurch in die Welt gelangen?

Wem muss ich noch zuhören?

Wo ist eine Entschuldigung überfällig?

Was möchte ich noch lernen, solange ich Zeit habe?

WISSENSCHAFTLICHE UND PHILOSOPHISCHE ANMERKUNGEN

Diese Liste dient nicht dazu, mein Leben nachträglich wissenschaftlich zu legitimieren. Sie zeigt, wo im Buch empirische Aussagen auf Forschung beruhen und wo ich philosophisch oder theologisch interpretiere.

[1] Flückiger, C., Del Re, A. C., Wampold, B. E., Horvath, A. O. (2018). *The alliance in adult psychotherapy: A meta-analytic synthesis*. *Psychotherapy*, 55(4), 316–340. PubMed PMID 29792475. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29792475/>

[2] Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention*. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218. PubMed PMID 35961039. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35961039/>

[3] Han, A., & Kim, T. H. (2023). *Effects of Self-Compassion Interventions on Reducing Depressive Symptoms, Anxiety, and Stress: A Meta-Analysis*. *Mindfulness*. PubMed PMID 37362192. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37362192/>

[4] Ouyang, W.-H., et al. (2026). *A three-level meta-analysis of the relationship between meaning in life and depression*. *Journal of Affective Disorders*, 398, 121045. PubMed PMID 41453663. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41453663/>

[5] Martela, F., & Steger, M. F. (2016). *The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance*. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545.

[6] Czekierda, K., Banik, A., Park, C. L., & Luszczynska, A. (2017). *Meaning in life and physical health: Systematic review and meta-analysis*. *Health Psychology Review*, 11(2), 105–119. PubMed PMID 28488471. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28488471/>

[7] Wang, F., et al. (2023). *A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality*. *Nature Human Behaviour*. PubMed PMID 37337095. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37337095/>

[8] Garrote-Caparrós, E., et al. (2022). *Effectiveness of mindfulness-based interventions on psychotherapy processes: A systematic review*. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. PubMed PMID 34687581. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34687581/>

[9] Hu, Z., et al. (2022). *Effectiveness of mindfulness-based interventions on empathy: A meta-analysis*. *Frontiers in Psychology*, 13, 992575. PubMed PMID 36337535. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36337535/>

[10] Hofmann, S. G., et al. (2026). *Processes in psychotherapy: A scoping review with LLM-assisted clustering*. *Clinical Psychology Review*, 128, 102782. PubMed PMID 42398428. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42398428/>

[11] APA. *Guidelines on Evidence-Based Psychological Practice in Health Care*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/about/policy/psychological-practice-health-care.pdf>

[12] Frankl, V. E. *Logotherapy / existential analysis: Meaning, responsibility, and the human search for meaning*. Philosophical and clinical framework; see Viktor Frankl Institute.

AUTOREN-NACHWORT

Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, weil ich angekommen bin. Ich habe es geschrieben, weil ich unterwegs bin.

Vielleicht wird ein Leser in meinen Fehlern etwas finden, das ihn von seinen eigenen Fehlern abhält. Vielleicht findet jemand in meiner Kindheit den Mut, seine eigene Einsamkeit nicht länger zu verstecken. Vielleicht findet jemand in einer wissenschaftlichen Seite eine Frage, in einer philosophischen Seite einen Widerspruch, in einer theologischen Seite Hoffnung oder in einem Bild einen Moment der Stille.

Dann wäre dieses Buch bereits mehr geworden, als ich allein daraus machen konnte.

Ich danke Gott für mein Leben – nicht weil alles leicht gewesen wäre, sondern weil ich heute jeden einzelnen Abschnitt als Teil meiner Geschichte ansehen kann. Ich öffne mein Herz für den Augenblick. Dankbarkeit und Empathie sollen meine Leitlinien bleiben.

Marco Nizzardo · Nürnberg · 2026

NACHWORT • Ich bin noch nicht fertig

Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, weil ich alles verstanden hätte. Ich habe es geschrieben, weil ich gelernt habe, dass Verstehen ein Verb ist. Es geschieht. Es stockt. Es beginnt von vorn.

Ich möchte mich bei den Menschen entschuldigen, denen ich Schaden oder Schmerz zugefügt habe. Eine Entschuldigung ist keine Rechnung, mit der man die Vergangenheit bezahlt. Sie ist ein Eingeständnis: Ich sehe heute etwas, das ich damals nicht sehen konnte oder nicht sehen wollte.

Ich möchte auch vergeben. Nicht, weil alles gut gewesen wäre. Nicht, weil Verletzungen keine Bedeutung hätten. Sondern weil ich nicht den Rest meines Lebens damit verbringen möchte, alte Rechnungen im Kopf zu verwalten.

Ich danke dem dreifaltigen Gott für mein Leben. Ich danke für die Liebe, die ich empfangen habe, für die Liebe, die ich geben durfte, für meine Kinder, für Begegnungen, für Fehler, für Bildung, für Kunst, für Tango, für Menschen, die mich korrigiert haben, und für Menschen, die geblieben sind.

Ich öffne mein Herz für den nächsten Augenblick. Dankbarkeit und Empathie bleiben meine Leitlinien. Und wenn ich mich irre, möchte ich wenigstens die Freiheit behalten, mich korrigieren zu lassen.

Vielleicht ist das die bescheidenste Form von Hoffnung: nicht zu wissen, wie die Geschichte endet – und trotzdem den nächsten Satz ehrlich zu schreiben.

Marco Nizzardo • Nürnberg • 2026

DENKPAUSE 01

01 · Das Kind, das beobachtete

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Wo beobachte ich heute so genau, dass ich mich selbst dabei verliere? Welche Wahrnehmung ist sicher – und welche ist nur eine Vermutung?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 02

02 · Wenn die eigene Stimme untergeht

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welche Stimme in mir möchte heute gehört werden, ohne die anderen zum Schweigen zu bringen?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 03

03 · Die schwarzen Katzen

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welche Form von Nähe fühlt sich frei an? Wo verwechsle ich Nähe mit Besitz?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 04

04 · Selbst lernen

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welche Frage würde ich verfolgen, wenn niemand mich dafür bewerten würde?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 05

05 · Anders sehen

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welche meiner Überzeugungen könnte ich revidieren, wenn neue Erkenntnisse auftauchen?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 06

06 · Nähe braucht Einvernehmen

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Wo kann ich ein Nein besser aushalten? Wo muss ich selbst deutlicher Nein sagen?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 07

07 · Mit siebzehn

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Was würde ich meinem jüngeren Ich sagen, ohne es zu belehren?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 08

08 · Das Klassenzimmer

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Wann hat mich eine Begegnung überrascht, weil sie nicht zu meinem inneren Bild passte?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 09

09 · Integrität

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welche Entscheidung würde ich auch dann treffen, wenn niemand sie sehen würde?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 10

10 · Der innere Beobachter

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Kann ich einen Gedanken bemerken, ohne ihn sofort für wahr zu halten?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 11

11 · Das Kind und der spätere Mann

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welche alte Sehnsucht steuert noch Entscheidungen meines heutigen Lebens?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 12

12 · Was die Forschung dazu sagen kann – und was nicht

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Wo brauche ich Daten – und wo brauche ich die Demut, eine offene Frage auszuhalten?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 13

13 · Der rote Faden

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welche drei Erfahrungen meines Lebens gehören für mich wirklich zusammen?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 14

14 · Von Nürnberg zur Leinwand

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Was habe ich gelernt, bevor ich Worte dafür hatte?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 15

15 • Ein anderer Blick auf die Familie

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welche Geschichte über meine Familie möchte ich bewahren, und welche darf sich verändern?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 16

16 · Der Wert der Berührung

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Wie kann ich Nähe schenken, ohne Freiheit zu nehmen?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 17

17 · Was ich heute dem siebzehnjährigen Marco sagen würde

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welche Härte gegen mich selbst darf heute leiser werden?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 18

18 · Die Brücke zu Gott

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Was bedeutet mein Glaube, wenn ich keine Antwort bekomme?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 19

19 · Der Mensch, der dazugehört

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Wie kann Zugehörigkeit wachsen, ohne dass Individualität verschwindet?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 20

20 · Mein persönlicher Kodex

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welcher Satz meines Kodex ist am schwersten zu leben?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 21

21 · Der Anfang dieses Buches

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Was würde ich schreiben, wenn ich nichts beweisen müsste?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 22

22 · DAS KIND MIT DEM ZU GROSSEN RADAR

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welche Frage bleibt nach diesem Kapitel in mir offen?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 23

23 · DIE KATZE ALS PHILOSOPHIN

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Was könnte ich von freiwilliger Nähe lernen?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 24

24 · DIE ETHIK DER BERÜHRUNG

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welche Grenze verdient in meinem Leben mehr Aufmerksamkeit?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 25

25 · MEIN VATER UND DER BRUCH DER ZEIT

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welche Verluste haben meine Lebenspläne verändert?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 26

26 · DIE MUTTER, DIE WEITERARBEITETE

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welche unsichtbaren Lasten anderer Menschen übersehe ich?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 27

27 · SIEBEN KINDER UND EINE UNMÖGLICHE MATHEMATIK

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Was bedeutet Reichtum, wenn man nicht in Geld rechnet?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 28

28 · DIE WOHNUNG MEINER ELTERN

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welchen Ort habe ich durch Arbeit in ein Zuhause verwandelt?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 29

29 · DER VERTRAUENSBRUCH

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Wo endet Erklärung und wo beginnt Verantwortung?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 30

30 · VERGEBUNG OHNE AMNESIE

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Was kann ich loslassen, ohne das Geschehene zu leugnen?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 31

31 · DAS GEHIRN IST KEIN ORAKEL

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welche Geschichte meines Kopfes behandle ich zu oft wie eine Tatsache?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 32

32 · PLATON SITZT MIT MIR AM TISCH

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welchen Schatten halte ich vielleicht für die Wirklichkeit?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 33

33 · FRANKL UND DIE FRAGE NACH DEM WARUM

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Wofür lohnt es sich, heute Verantwortung zu übernehmen?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 34

34 · SELBSTMITGEFÜHL IST KEINE AUSREDE

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Wie kann ich mich freundlich behandeln und trotzdem ehrlich bleiben?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 35

35 · LIEBE IST KEIN GEFÜHL MIT RING

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Was tue ich konkret, wenn Liebe unbequem wird?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 36

36 · ZEN UND DAS CHRISTLICHE HERZ

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Was könnte ich loslassen, ohne meinen Glauben loszulassen?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 37

37 · GOTT ALS SCHÖPFER

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Was verändert sich, wenn ich mich als Teil und nicht als Mittelpunkt der Schöpfung verstehe?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 38

38 · HOFFNUNG OHNE GARANTIE

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Was kann ich heute tun, obwohl ich das Ergebnis nicht kontrollieren kann?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 39

39 · EINSAMKEIT IST NICHT NUR EIN GEFÜHL

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Wen könnte ich heute wirklich fragen: Wie geht es dir?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 40

40 · TANGO UND DIE GEOMETRIE DER NÄHE

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Kann ich führen, ohne zu beherrschen, und folgen, ohne mich zu verlieren?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 41

41 · DAS MESSER DER WISSENSCHAFT

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welche meiner Lieblingsgeschichten könnte falsch oder unvollständig sein?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 42

42 · DAS GUTE LEBEN IST KEIN PERFEKTES LEBEN

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welche Unvollkommenheit darf heute einfach menschlich sein?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 43

43 · MEIN INNERES LABOR

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Was ist heute Beobachtung, was Interpretation und was Handlung?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 44

44 · DER KÜNFTIGE MENSCH

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Was möchte ich der nächsten Generation hinterlassen, das nicht gekauft werden kann?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 45

45 · MEIN KLEINER KODEX FÜR EIN GROSSES LEBEN

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Welche Frage bleibt nach diesem Kapitel in mir offen?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

DENKPAUSE 46

46 · DAS LETZTE BILD

Ich lege die Geschichte für einen Moment zur Seite. Nicht, um sie zu vergessen, sondern um zu prüfen, was sie mit mir macht.

Wenn heute das letzte Bild meines Lebens entstünde: Was sollte darauf zu sehen sein?

Schreibe drei Sätze: einen über das, was du sicher weißt; einen über das, was du nur vermutest; und einen über das, was du trotzdem hoffen möchtest.

Kleine Praxis: Halte für zwei Minuten inne. Atme ruhig. Benenne eine Wahrnehmung, ein Gefühl und eine Handlung, die du selbst wählen kannst.

Merksatz: Ich muss mein Leben nicht in einem einzigen Gedanken verstehen. Ich darf es aufmerksam leben.

ZWISCHENBILD • ZWISCHEN WISSEN UND WEISHEIT

Wissen sagt mir, was sich begründen lässt. Weisheit beginnt für mich dort, wo ich frage, was ich mit diesem Wissen tun soll. Ich kann wissen, dass ein Mensch Grenzen hat, und ihn trotzdem übergehen. Ich kann wissen, dass Vergebung schwierig ist, und trotzdem nachtragend bleiben. Ich kann wissen, dass Zeit endlich ist, und trotzdem einen Nachmittag an eine belanglose Auseinandersetzung verschenken. Deshalb ist Wissen für mich nicht das Ende der Reise. Es ist Material. Weisheit ist die Kunst, daraus eine Haltung zu bauen.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • DIE KUNST DES NICHT-WISSENS

Ich habe mein Leben lang Fragen gesammelt. Früher wollte ich Antworten. Heute bin ich vorsichtiger. Eine gute Frage kann wertvoller sein als eine schnelle Antwort, weil sie mich vor Selbsttäuschung schützt. Wissenschaft beginnt oft mit einem Nichtwissen. Philosophie beginnt mit Verwunderung. Glaube kann mit einem Geheimnis leben. Und Zen erinnert mich daran, dass ein Gedanke nicht die ganze Wirklichkeit ist. Vielleicht ist geistige Reife deshalb nicht die Fähigkeit, alles zu erklären, sondern die Fähigkeit, Unsicherheit auszuhalten, ohne zynisch zu werden.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • DAS KIND IM ERWACHSENEN

Manchmal sitzt ein Kind noch im Erwachsenen. Nicht als Diagnose, sondern als Erinnerung. In mir gibt es den Jungen, der dazugehören wollte, der Menschen beobachtete und bei einer Katze eine Form von Gesellschaft fand, die keine Erklärung verlangte. Ich muss dieses Kind nicht loswerden. Ich muss es nur nicht ans Steuer setzen. Es darf mich daran erinnern, wie wichtig Zugehörigkeit ist. Der Erwachsene darf entscheiden, wie er heute danach handelt.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • SCHULD UND SCHAM

Ich habe gelernt, dass Schuld und Scham nicht dasselbe sind. Schuld sagt: Ich habe etwas getan, das ich verantworten muss. Scham sagt leicht: Ich bin selbst der Fehler. Die erste Aussage kann Veränderung ermöglichen. Die zweite kann einen Menschen lähmen. Wenn ich Verantwortung übernehme, möchte ich weder fliehen noch mich vernichten. Ich möchte genauer werden: Was habe ich getan? Wen hat es betroffen? Was kann ich wiedergutmachen? Was muss ich akzeptieren, weil ich die Vergangenheit nicht zurückdrehen kann?

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • VERGEBUNG IST KEIN RADIERGUMMI

Vergebung bedeutet für mich nicht, dass eine Verletzung nie stattgefunden hätte. Sie bedeutet auch nicht, dass Vertrauen automatisch wieder hergestellt ist. Manchmal braucht Vergebung Abstand, Grenzen und Zeit. Ich kann einem Menschen vergeben und trotzdem entscheiden, dass eine bestimmte Beziehung nicht mehr dieselbe sein kann. Das klingt zunächst widersprüchlich. Vielleicht ist es aber gerade realistisch: Das Herz kann loslassen, während der Verstand aus Erfahrung lernt.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • DIE WÜRDE DES NEINS

Ein Nein ist kein Angriff auf meine Würde. Es ist eine Information über die Grenze eines anderen Menschen. Diese Einsicht klingt einfach und hat doch eine enorme ethische Kraft. Liebe, Berührung, Sexualität, Freundschaft und sogar Hilfe brauchen Freiwilligkeit. Ich kann einen Wunsch haben. Der andere Mensch darf einen anderen Wunsch haben. Zwischen beiden entsteht nicht automatisch ein Recht, sondern eine Verhandlung von Freiheit und Respekt.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • DER MENSCH ALS GESCHICHTENERZÄHLER

Ich erzähle mir selbst ständig Geschichten. Manche helfen mir, andere machen mich kleiner oder größer, als ich bin. Eine Biografie ist deshalb immer auch Konstruktion. Das heißt nicht, dass sie erfunden ist. Es heißt, dass Erinnerung auswählt, verbindet und bewertet. Wenn ich heute mein Leben erzähle, sehe ich Zusammenhänge, die der junge Marco nicht sehen konnte. Deshalb muss ich meine eigene Geschichte mit Respekt behandeln – aber auch mit Misstrauen.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • DER KÖRPER WEISS MANCHMAL FRÜHER

Im Tango habe ich erlebt, dass Kommunikation nicht immer aus Worten besteht. Ein kleiner Impuls, eine Gewichtsverlagerung, eine Pause – und der andere antwortet. Der Körper ist kein magisches Orakel. Aber er ist Teil unseres Erlebens. Gefühle haben körperliche Seiten, und Beziehungen werden nicht nur über Sätze gestaltet. Vielleicht besteht Reife auch darin, den Körper wahrzunehmen, ohne jede körperliche Reaktion sofort zu interpretieren.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • DIE SCHÖNHEIT DES UNPERFEKTEN

Ich habe Wände gespachtelt, Böden herausgerissen und Räume neu gestaltet. Vielleicht steckt darin dieselbe Bewegung wie in meiner Kunst: Das Vorhandene muss nicht perfekt sein, damit daraus etwas Schönes entstehen kann. Auch ein Leben hat Risse. Die Frage ist nicht immer, wie man sie unsichtbar macht. Manchmal ist die Frage, wie man mit ihnen lebt, ohne sich von ihnen definieren zu lassen.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • WENN LIEBE ARBEIT WIRD

Die romantische Vorstellung, Liebe müsse sich immer leicht anfühlen, ist mir zu klein geworden. Liebe zeigt sich auch in Geduld, Reparatur, Zuhören, Grenzen, Verzicht und dem Mut, einen eigenen Fehler zuzugeben. Das macht Liebe nicht unromantisch. Es macht sie erwachsen. Ein Gefühl kann kommen und gehen. Eine Haltung muss ich immer wieder wählen.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • DIE FRAGE NACH DEM SINN

Ich möchte Sinn nicht wie einen Gegenstand finden und in die Tasche stecken. Für mich entsteht Sinn oft zwischen Tätigkeit, Beziehung, Verantwortung und Haltung. Ein Vater kann Sinn in der Sorge um ein Kind erfahren. Ein Künstler in einem Bild. Ein Wissenschaftler in einer Frage. Ein Mensch im Umgang mit einem Leid, das er nicht gewählt hat. Sinn ist damit nicht automatisch Glück. Manchmal ist Sinn sogar dort, wo das Leben schwer bleibt.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • HOFFNUNG OHNE GARANTIE

Hoffnung ist für mich nicht die Versicherung, dass alles so kommt, wie ich es möchte. Dann wäre sie nur Erwartung. Hoffnung beginnt dort, wo ich das Ergebnis nicht kontrollieren kann und trotzdem eine gute Handlung wähle. Ich kann nicht garantieren, dass ein Mensch mir verzeiht. Ich kann mich entschuldigen. Ich kann nicht garantieren, dass ein Bild jemanden berührt. Ich kann ehrlich malen. Ich kann nicht garantieren, dass die Zukunft freundlich ist. Ich kann mich heute menschlich verhalten.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • DER TOD ALS LEHRER, NICHT ALS HERR

Vergänglichkeit kann Angst machen. Sie kann aber auch Aufmerksamkeit schenken. Wenn ich weiß, dass ich nicht unbegrenzt Zeit habe, wird eine Begegnung kostbarer. Das bedeutet nicht, den Tod zu verherrlichen. Es bedeutet, das Leben nicht für selbstverständlich zu halten. Mein Glaube fügt dieser Endlichkeit eine Hoffnung hinzu, die ich als Glauben und nicht als wissenschaftliche Messung verstehe.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • WAS EIN GUTER VATER HINTERLÄSST

Ich kann meinen Kindern nicht alle Fehler ersparen. Ich kann ihnen auch nicht garantieren, dass sie dieselben Fehler vermeiden, die ich gemacht habe. Was ich versuchen kann, ist etwas anderes: ihnen zeigen, dass ein Mensch Verantwortung übernehmen kann. Dass Entschuldigung möglich ist. Dass Lernen kein Alter kennt. Dass Liebe nicht Besitz bedeutet. Vielleicht ist das Vermächtnis eines Vaters weniger das, was er besitzt, als das, was seine Kinder in sich weitertragen.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • DER GLÄUBIGE UND DER WISSENSCHAFTLER IN MIR

Manchmal sitzen zwei Stimmen in mir. Die eine sagt: Vertraue. Die andere sagt: Prüfe. Ich möchte keine von beiden zum Schweigen bringen. Mein Glaube beantwortet Fragen nach Gott, Schöpfung, Hoffnung und letzter Bedeutung auf einer anderen Ebene als ein Experiment. Wissenschaft beantwortet empirische Fragen mit Methoden, die Fehler sichtbar machen sollen. Für mich entsteht kein Krieg daraus. Im Gegenteil: Die Grenze zwischen beiden erinnert mich an Demut.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • DER KÜNSTLER ALS ZEUGE

Ich male nicht, weil ich die Welt vollständig verstanden hätte. Ich male, weil ich etwas gesehen oder gefühlt habe, das nicht einfach verschwinden soll. Ein Bild ist für mich eine Form des Zeugnisses. Es sagt: Dieser Moment war da. Diese Farbe hat mich berührt. Diese Erinnerung existiert. Und gleichzeitig bleibt jedes Bild offen für den Blick des anderen.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • DAS LEBEN ALS ZWEITE CHANCE

Manche Menschen wünschen sich, sie könnten eine Stelle ihres Lebens zurücksetzen. Ich kenne diesen Wunsch. Aber ich glaube nicht mehr daran, dass ein Mensch seine Vergangenheit rückwirkend reparieren kann. Er kann nur seine Beziehung zu ihr verändern. Aus einem Fehler kann Verantwortung werden. Aus Scham kann Ehrlichkeit werden. Aus Verlust kann Dankbarkeit entstehen – nicht automatisch, nicht immer, aber manchmal.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • WAS ICH NOCH NICHT WEISS

Ich weiß nicht, was nach meinem Tod geschieht. Ich weiß nicht, ob ich alle Menschen richtig verstanden habe. Ich weiß nicht, welche meiner Erinnerungen sich bei genauer Prüfung verändern würden. Ich weiß nicht, welche meiner Bilder in zehn Jahren noch Bedeutung haben. Aber ich weiß, dass Nichtwissen nicht dasselbe ist wie Sinnlosigkeit. Es kann eine Einladung sein, weiterzufragen.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • DER NÄCHSTE ATEMZUG

Am Ende komme ich immer wieder beim Einfachen an. Ein Atemzug. Ein Blick. Ein Gespräch. Eine Entschuldigung. Eine Hand, die sich zurückhält, wenn ein Nein kommt. Ein Bild, das entsteht. Ein Mensch, der nicht aufgegeben wird. Vielleicht ist das Leben nicht deshalb groß, weil wir alles kontrollieren können. Vielleicht ist es groß, weil wir innerhalb unserer Begrenzung trotzdem wählen können, wie wir einander begegnen.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“

ZWISCHENBILD • DANKBARKEIT OHNE VERDRÄNGUNG

Ich danke Gott nicht dafür, dass alles leicht war. Das wäre eine Verfälschung meiner eigenen Geschichte. Ich danke für das Leben trotz seiner Widersprüche. Für Menschen, die kamen und gingen. Für meine Kinder. Für die Möglichkeit, zu lernen. Für die Kunst. Für Tango. Für Fehler, aus denen ich wenigstens versuchen kann, Verantwortung zu gewinnen. Dankbarkeit bedeutet für mich heute nicht: Alles war gut. Sie bedeutet: Ich will das Gute nicht übersehen.

Frage an mich selbst: Was davon ist heute nicht nur ein schöner Gedanke, sondern eine Handlung, die ich tatsächlich wählen kann?

„Ich muss mein Leben nicht beweisen. Ich darf es verantworten.“