



→ **SACHBUCH DER WOCHE**  
zum Wochenkommentar

# Esther Bockwyt: Alles toxisch, oder was?



Esther Bockwyt: Alles toxisch, oder was?  
Ein Wegweiser durch den Mental-Health-  
Dschungel.  
Hoffmann und Campe, 272 Seiten, 36.90  
Franken; ISBN 978-3-455-02071-7

Bis vor kurzer Zeit lautete die Antwort auf die Frage nach einem glücklichen und guten Leben: Es ist Schicksal. Das hat sich dramatisch verändert: Im 19. Jahrhundert brachte Ralph Waldo Emerson die Idee der Selbstverwirklichung auf. Seither gilt: Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied – man muss nur den richtigen Ratgeber lesen. Selbsthilfe ist das Zauberwort. Die sozialen Medien haben die Selbsthilfeindustrie in neue Sphären katapultiert und zu einer Popularisierung der Psychologie geführt. Die Pop-Psychologie boomt. Dabei geht es längst nicht mehr nur um blosse Lebensratgeber. Mit dem Aufkommen der Mental-Health-Bewegung sei die Entstigmatisierung bis Normalisierung psychischer Probleme in den Fokus gerückt, schreibt Esther Bockwyt. Sie selbst ist promovierte Psychologin und sieht den Trend kritisch, weil die Pop-Psychologie widersprüchliche Botschaften sendet: Selbstakzeptanz oder Selbstoptimierung? Eigenverantwortung oder Traumafokus? Authentizität oder permanenter Druck, die «beste Version» seiner selbst zu sein? In ihrem Buch nimmt sie eine kritische Bestandsaufnahme der bekanntesten Annahmen, Theorien und Mantras der Pop-Psychologie vor und ordnet sie ein. Esther Bockwyt schreibt: «Pop-Psychologie lädt uns dazu ein, unser Leben aufzuhübschen, wie man einen Körper im Fitnessstudio modelliert. Sie verspricht Selbstoptimierung, die uns zu besseren Menschen macht. Schaut man genauer hin, ermutigen uns ihre Mantras sehr oft, zu egozentrischen Narzissten zu werden, zu ewigen Teenagern, für die die Welt kaum über sie selbst hinaus existiert.»



## Die Empfehlung von Matthias Zehnder

Schön an diesem Buch ist die Gelassenheit, mit der Esther Bockwyt uns durch die Psychologie führt. Sie holt uns pragmatisch auf den Boden und öffnet uns die Augen für den Alltag. Sie schlägt eine Brücke zwischen der wissenschaftlichen Psychologie und dem Alltagsverständnis.  
<https://www.matthiaszehnder.ch/buchtipp>