

Neue Bücher

Esther Bockwyt: „Alles toxisch, oder was? Ein Wegweiser durch den #MentalHealth-Dschungel – und was wirklich hilft“

Ein ganzheitlicher Blick

Von Volkart Wildermuth

Deutschlandfunk Kultur, Studio 9, 09.01.2026

„Heile Dein inneres Kind?“, „Schnelltest für ADHS“: Social Media ist voll von Angeboten zur psychologischen Selbstbewertung. Das spricht offenbar viele Menschen an. Sie suchen erste schnelle Antworten auf reale psychische Nöte. Aber wie seriös sind die Online-Angebote? Die Psychologin Esther Bockwyt verspricht in ihrem Buch Orientierung im #MentalHealth-Dschungel.

Esther Bockwyt geht systematisch vor: Jedes Kapitel in ihrem Buch beschäftigt sich mit einem anderen populären Konzept dieser Pop-Psychologie. Den Anfang macht „Das innere Kind“. Danach gehen seelische Probleme oft auf Konflikte aus der Kindheit zurück, die nachträglich gelöst werden sollten, um psychisch gesund zu werden. Esther Bockwyt nimmt den Ansatz ernst, zeichnet seine Wurzeln in der Bindungsforschung nach, um dann eine kritische Perspektive einzunehmen.

Große Gefahr: sich als Opfer wahrzunehmen

Klar wird dabei schnell, die Analyse der Online-Psychologie-Angebote sind oft sehr allgemein. Fast jede kann sich darin wiederfinden, erinnert zum Beispiel Konflikte mit den Eltern. Genau darin liegt für die Psychologin die Gefahr: Wenn Laien versuchen, allein die eigene Kindheit zu verstehen, sei die Gefahr groß „sich als Geschädigter wahrzunehmen“ und „das erwachsene, handlungsfähige Selbst aus dem Blick zu verlieren“. Wie im ganzen Buch wird am Ende jedes Kapitel in zwei Sätzen unter den Überschriften „Pop sagt“ und „Psychologisch sinnvoll“ noch einmal das Wichtigste auf den Punkt gebracht. Zum inneren Kind heißt es: „Entwicklung bedeutet auch, im Heute neue Beziehungserfahrungen zu machen.“

„Psychologischer Aberglaube“

Dieser Ja-Aber-Ansatz prägt den ersten Teil der Buchs. Es geht um das positive Mindset, das Higher Self, die Selbstliebe und die vielen Schnelltests – fünf Klicks zur ADHS-Diagnose. Das meiste davon ist für Esther Bockwyt „psychologischer Aberglaube im akademischen Gewand“. Besondres intensiv setzt sich die forensische Gutachterin mit der „toxischen

Esther Bockwyt

Alles toxisch, oder was?
Ein Wegweiser durch den
#MentalHealth-Dschungel
– und was wirklich hilft

Hoffmann und Campe/ Hamburg
2026

272 Seiten

26,00 Euro

„Persönlichkeit“ auseinander. Ja, es gibt tatsächlich Personen, die ihren Partnerinnen bewusst oder unbewusst schaden, schreibt Bockwyt. Und: „Die Möglichkeit, destruktive Muster zu benennen, kann für viele Menschen befreiend sein.“ Aber der Begriff werde inzwischen inflationär verwendet, mahnt sie. Toxisch sei heute oft alles, „was emotional nicht ‚gut tut‘“. Die Online-Ratschläge würden zudem oft darauf hinauslaufen, die Beziehung schnellstmöglich zu beenden. Dabei könnte es sinnvoller sein, Konflikte auszutragen und sich gemeinsam weiterzuentwickeln.

Wie, das erklärt Esther Bockwyt im zweiten Teil des Buches. „Was wirklich hilft“ so die Überschrift. Echte psychologische Veränderung benötige Zeit und Arbeit. Probleme würden nicht allein von der eigenen Einstellung, sondern auch von den familiären und sozialen Rahmenbedingungen verursacht. Man sollte innehalten und im Alltäglichen einen Sinn für sich finden. Letztlich ist das Buch ein Appell zum ganzheitlichen Handeln.

Das „mag auf den ersten Blick banal erscheinen“, weiß auch die Autorin selbst. Und ja, das ist es tatsächlich. Vor allem, weil Esther Bockwyt selbst auf vielen Seiten ihres Buches zur Pop-Psychologin wird. Auch sie verkürzt ihre Botschaften, pauschalisiert. Letztendlich will sie ja gerade die Menschen erreichen, die anfällig sind für das Schubladendenken im Internet. Ein Zwiespalt.

Ein Buch für Angehörige und Freunde

Darüber hinaus bleibt auch bei Esther Bockwyt vieles abstrakt. Zwar sollen kurze Einschübe einer fiktiven Anna die Ambivalenz der Online-Angebote plastisch machen. Aber es fehlen konkrete Beispiele. Wer also nicht schon weiß, was ein „Higher Self“ ist, wird kaum nachvollziehen können, wieso dieses Konzept so verführerisch sein kann.

Wer also bereits auf der Suche nach seinem inneren Kind ist oder wer jede kleine Kränkung als toxisch erlebt, wird sich von den mitunter trockenen Argumenten der Psychologin kaum überzeugen lassen. Angehörigen und Freunden von Menschen, die tatsächlich unter dem Online-Zwang zum Glück und zur Selbstoptimierung leiden, bietet sie hingegen zahlreiche Erklärungen und Hilfestellung an, wie man andere unterstützen kann, rauszukommen aus der zwanghaften Überpsychologisierung. Am Ende der über 270 Seiten von „Alles toxisch oder was“ ist zumindest eins klar: „Das Leben ist kein Coaching-Seminar.“ Gut so.