

Das Phantom der Charts

Trotz Streaming-Rekorden wird ein Hit von Radios boykottiert

KI-Musik — 43

Der schwimmende Palast

Die Ulyssia ist eine Luxus-Stadt für Superreiche auf dem Meer

Gigajacht — 44

Die sanfte Schwester

Umbrien bietet Toskana-Flair ganz ohne Menschenmassen

Reisen — 46



Ich zuerst!

Macht uns der Selbsthilfe-Boom zu Egoisten?

Neues Genre Bestseller raten dazu, radikal auf sich selbst zu schauen. In einer zunehmend erschöpfenden Welt passe das zum Zeitgeist, sagt Psychiater Daniel Hell – und warnt vor den Folgen.

Lisa Füllemann

Seinen inneren Schweinehund überwinden, negative Gedanken loslassen oder sein maximales Potenzial ausschöpfen – welches Ziel man auch immer anstrebt, es gibt sicher schon ein Selbsthilfebuch dazu. Ratgeber zur Persönlichkeitsentwicklung, darunter «Die 1%-Methode» oder «Hör auf zu glauben, was du denkst», führen die Bestsellerlisten an – und sind dank des anhaltenden Selbstoptimierungstrends zu einem lukrativen Millionen-Business geworden.

An sich selbst arbeiten zu wollen, klingt zunächst nach einer guten Idee. Doch was, wenn es eine neue Form der Selbsthilfe gibt, die uns nicht besser und selbstreflektierter macht – sondern egoistischer?

Tatsächlich hat sich in den letzten Jahren eine neue, äusserst populäre Sparte gebildet. Der darin vorherrschende Rat: Am besten hilfst du dir, indem du primär auf dich selbst achtest. Getreu dem Motto, sich immer zuerst die eigene Sauerstoffmaske aufzusetzen.

Das Konzept von egoistisch anmutenden Selbsthilfebüchern wie «Die subtile Kunst des Darauf-Scheissens» oder «Set Boundaries, Find Peace» ist so einfach wie radikal: Hör auf, anderen gefallen zu wollen – oder denk gar nicht erst an sie. Das oberste Gut der «Ich zuerst»-Mentalität ist es, den eigenen Frieden zu schützen. Dinge oder Personen, die einem nicht guttun, werden ausgegrenzt.

Der Begriff «boundaries», also der persönlichen Grenzen, hat längst den Weg aus dem Therapiezimmer in den Mainstream von Social Media und Podcasts gefunden. Im Namen der Selbstfürsorge wird in Beziehungen und im Arbeitsleben vermehrt Nein gesagt – mit der Folge, dass das Miteinander im Alltag spürbar rauer geworden ist.

Das ist beunruhigend, wenn man bedenkt, dass Bestseller – und insbesondere Selbsthilfebücher – die kollektive Psyche spiegeln. Auch der renommierte Schweizer Psychiater Daniel Hell beobachtet diese «Ich, ich, ich!»-

Fortsetzung — 42

Das grosse Abc: Unser Sprachquiz

Haben Sie Sprachgefühl? Dieses Quiz zeigt es

Es ist der berühmteste Romananfang der Literatur: «Alle glücklichen Familien gleichen einander, jede unglückliche Familie ist auf ihre eigene Weise unglücklich.» Der bekannte Auftakt von «Anna Karenina» von Leo Tolstoi spannt mit wenigen Worten das ganze moralische und soziale Koordinatensystem des Romans auf.

Erste Sätze sind in der Literatur nie zufällig.

In ihnen liegt bereits der Ton eines ganzen Buchs: Rhythmus, Haltung, oft sogar sein Versprechen. Viele Schriftsteller arbeiten lange an diesen ersten Zeilen. Aber nun zu Ihnen: Wer solche berühmten Romananfänge erkennt, zeigt Wissen. Wer hört, warum sie tragen, hat ein Gefühl für Sprache. Dieses Quiz prüft beides: Es geht nicht nur um Zuordnung, sondern um den Klang hervorragender Literatur.

Philippe Zweifel

Zehn Beispiele aus unserem Online-Quiz:**1. Aus welchem Werk ist dieser Romananfang? «Lange Zeit bin ich früh schlafen gegangen.»**

- a) Auf der Suche nach der verlorenen Zeit (Marcel Proust)
- b) Der Prozess (Franz Kafka)
- c) Der Steppenwolf (Hermann Hesse)

2. «Es war einmal eine Frau, die hatte Angst vor dem Leben.»

- a) Der Vorleser (Bernhard Schlink)
- b) Die Klavierspielerin (Elfriede Jelinek)
- c) Malina (Ingeborg Bachmann)

3. «Wenn man ihn fragte, wie alt er sei, so sagte er: achtzehn Jahre.»

- a) Der grüne Heinrich (Gottfried Keller)
- b) Effi Briest (Theodor Fontane)
- c) Der Zauberberg (Thomas Mann)

4. «Ich bin Techniker, und ich bin es gewohnt, die Dinge so zu sehen, wie sie sind.»

- a) Die Blechtrommel (Günther Grass)
- b) Homo Faber (Max Frisch)
- c) Der Richter und sein Henker (Friedrich Dürrenmatt)

5. Zwei Sätze sind erfunden, einer leitet tatsächlich ein Meisterwerk ein. Welcher?

- a) «Es war ein heller, kalter Tag im April, und die Uhren schlugen dreizehn.»
- b) «Die Strasse lag leer da, und niemand schien sie zu vermissen.»
- c) «Ich erinnere mich an den Tag, an dem ich zum ersten Mal log.»

6. Und hier?

- a) «Der Regen hatte die Strassen leergefegt, und die Stadt lag wie unter Glas.»
- b) «Im Treppenhaus roch es nach Bohnerwachs und kaltem Kaffee.»
- c) «Heute ist Mama gestorben. Vielleicht auch gestern, ich weiss es nicht.»

7. Nochmals: Welcher Satz ist ein berühmter Einstiegssatz?

- a) «An jenem Dienstag begann alles, ohne dass es jemand bemerkte.»
- b) «Nennt mich Ismael.»
- c) «Mary kam ins Zimmer, und alles war anders.»

8. Welcher dieser Sätze ist ein echter Romananfang?

- a) «Ich sass auf der Terrasse und wartete.»
- b) «Im Büro war es stiller als sonst, als hätte jemand etwas verschwiegen.»
- c) «Ich trat aus dem Haus und wusste, dass ich nicht zurückkehren würde.»
- d) «Anna sass in ihrem Sessel und rülpste.»

9. «Was ist das. – Was – ist das ...» Welcher berühmte Roman beginnt so?

- a) Der Idiot (Fjodor Dostojewski)
- b) Die Stadt der Blinden (José Saramago)
- c) Buddenbrooks (Thomas Mann)
- d) Das siebte Kreuz (Anna Seghers)

10. Eine Jury der Initiative Deutsche Sprache und der Stiftung Lesen wählte dies zum schönsten ersten Satz der deutschen Literatur: «Ilsebill salzte nach.» Aus welchem Roman?

- a) Der Gehülfe (Robert Walser)
- b) Der Stechlin (Theodor Fontane)
- c) Der Butt (Günter Grass)
- d) Cassandra (Christa Wolf)

Lösungen:

1=a, 2=c, 3=a, 4=b, 5=a, 6=b, 7=b, 8=a, 9=a, 10=c

«Das grosse Abc» erscheint wöchentlich. Weitere Quizfragen, die Lösungen samt Benotung und Erklärungen zu den Antworten finden Sie auf unserer Website.



Es gibt Bücher, die raten: Sag konsequent Nein, wenn andere etwas von dir wollen, und mach, worauf du Lust hast. Foto: Nicolas Hudak (Getty Images)

Fortsetzung

Macht uns der Selbsthilfe-Boom zu Egoisten?

Mentalität in der Populärpsychologie. Den Trend zur Abgrenzung sieht er als Antwort auf eine allgemeine Verunsicherung.

«Viele Menschen fühlen sich zunehmend überfordert von den Umbrüchen in der Gesellschaft, den technologischen Sprüngen und einer zunehmenden Vereinsamung und Anonymisierung der Gesellschaft», sagt Hell. In dieser Notlage wirke der Rückzug ins Ich wie eine Rettungsstrategie. «Viele sagen sich: «In dieser unsicheren Situation muss ich jetzt zuerst für mich schauen.»»

Der Weg ins Ich vollzieht sich in der neuen Selbsthilfe in drei Stufen der Abgrenzung:

1 Die Erlaubnis zur Gleichgültigkeit

Oft beginnt der Rückzug mit der Erlaubnis, sich nicht mehr zu kümmern. Mark Manson legte 2016 mit seinem Bestseller «Die subtile Kunst des Darauf-Scheissens» das Fundament. Seine Botschaft: Wir haben nur eine begrenzte Anzahl an «Fucks» zu vergeben – also sollten wir sie nicht an die Erwartungen anderer verschwenden.

Eine ähnliche Philosophie der Entkopplung vertritt die «Let Them»-Autorin und Podcasterin Mel Robbins, die in den sozialen Medien ein Millionenpublikum erreicht. Robbins präsentiert die zwei einfachen Worte «Lass sie» als Schlüssel zum Lebensglück: Statt Energie darauf zu verwenden, andere zu ändern oder Situationen zu kontrollieren, nutzt man sie für das eigene Leben.

Leser und Leserinnen haben Robbins bereits vorgeworfen, dass diese Taktik in Einsamkeit enden kann. Die Autorin schreibt in ihrem Buch dazu: «Wenn es dir so geht, ist das ein Zeichen dafür, dass du die Theorie falsch anwendest.»

Wo Ratgeber die totale Freiheit versprechen, sieht Daniel Hell die Gefahr einer Isolierung. Er verweist auf Untersuchungen, die zeigen, dass der stärkste Faktor für Zufriedenheit gerade die Qualität unserer Beziehungen ist. Zugehörigkeit, Bindung, Sicherheit – das seien Grundbedürfnisse, sagt Hell.

Das beobachte er auch bei seinen Patienten. Die Personen, die wegen eines psychischen Problems bei ihm Hilfe suchten, seien oft vereinsamt oder lebten vielfach in belastenden Beziehun-

gen. «Menschen in guten zwischenmenschlichen Beziehungen sind bei mir nicht gehäuft.»

2 Grenzen setzen

Wenn die Gleichgültigkeit allein nicht reicht, kommt in der neuen Selbsthilfe das Werkzeug der «boundaries» ins Spiel. Zu den grossen Vertreterinnen dieser Methode zählt die US-amerikanische Therapeutin und erfolgreiche Instagram-Ratgeberin Nedra Glover Tawwab.

In ihrem Buch «Set Boundaries, Find Peace» zeigt sie, wie man für seine Bedürfnisse einsteht und konsequent Nein sagt – etwa wenn die Freundin einen um Hilfe beim Umzug bittet oder der Arbeitgeber wieder Überstunden verlangt. Grenzen sind für Tawwab der ultimative Akt der Selbstfürsorge.

Riefen Ratgeber früher oft zur Arbeit an sich selbst auf – auch im Sinne eines besseren Miteinanders –, predigt die neue Schule also vor allem die Abgrenzung. Damit hat sich der Fokus der Populärpsychologie verschoben: weg vom klassischen «Wie verbessere ich mich?» und hin zu einem defensiven «Wie schütze ich mich vor anderen?».

Auch Daniel Hell beobachtet diesen Wandel in der Praxis. «Vor 50 Jahren kamen noch viele Patienten zu mir, weil sie sich anderen gegenüber schuldig fühlten, also unter einer sogenannten Schuldderpression litten», erzählt Hell. «Dies ist heute seltener.» Viele Menschen fühlen sich heute vermehrt belastet oder verletzt. Darum suchten sie die Fehler weniger bei sich – sondern konzentrierten sich vermehrt auf äussere Einflüsse.

Ist Abgrenzung von anderen per se schlecht? Nicht unbedingt, sagt Hell. Etwa wenn man schwer gekränkt oder gar traumatisiert worden sei, könne ein temporärer Rückzug Sinn ergeben. Ein grösseres Problem sei es bei Menschen, die wegen tiefer



Bestsellerautorin Mel Robbins: «Lass sie» sei der Schlüssel zum Lebensglück. Foto: Getty

Experte Daniel Hell

Daniel Hell gehört zu den renommiertesten Psychiatern und Psychotherapeuten der Schweiz und blickt auf über 50 Jahre klinische Erfahrung

zurück. Er ist emeritierter Ordinarius für Klinische Psychiatrie der Universität Zürich und war langjähriger Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Seit 2014 führt er seine eigene Praxis an der Privatklinik Hohenegg. Der Spezialist für Depressionen hat zahlreiche Werke verfasst, darunter «Welchen Sinn macht Depression?» und «Die Sprache der Seele verstehen». Jüngst erschien sein Buch «Fragile Psyche – Von Umbrüchen und Aufbrüchen».

Kränkungen eine Opferhaltung entwickeln, «da kommt es oft zu anhaltendem Rückzug oder Abgrenzung».

Auch wenn Mitgefühl für andere unmöglich wird und man Mitmenschen nur noch als Objekte behandelt – sie also quasi «verzweckt» –, ist die Grenze zur ungesunden Abgrenzung laut Hell überschritten. Wer nur noch sich selber wichtig finde und Mauern aufziehe, verliere die Fülle des Lebens: «Dann geht Wichtiges verloren, auch für einen selbst.»

3 Ein Leben ohne Rücksicht auf Verluste

Die radikalste Stufe dieser Bewegung propagiert ein Leben ohne Rücksicht auf andere. Im Weltbestseller «Du musst nicht von allen gemocht werden» der japanischen Autoren Ichiro Kishimi und Fumitake Koga heisst es: «Der Mut zum Glückhinein beinhaltet auch den Mut, nicht gemocht zu werden.» Als Bösewicht dazustehen, etwa, weil man nur noch auf sich selbst schaut, wird in diesem Subgenre also nicht nur in Kauf genommen, sondern als Zeichen von Stärke gewertet.

Daniel Hell hält wenig von der Vorstellung, dass wir für niemanden verantwortlich oder für nichts schuldig seien. Er verweist auf einen Grundkonflikt, den der Mensch von Kindheit an in sich trägt: «Auf der einen Seite wollen wir autonom sein, auf der anderen sind wir auch stark abhängig.»

Genau hier liege das Problem der modernen Selbsthilfe, wenn sie absolute Unabhängigkeit fordere. Dabei ist es für den Exper-

ten – wie bei fast allem im Leben – eine Frage der Balance. Das bringt Hell auf einen weiteren, fundamentalen Punkt, den die neue Selbsthilfe ausklammert. Die Hauptbegründung dieser Literatur sei immer: «Wir sind vulnerabel, also müssen wir resilient sein und dürfen uns nicht von anderen verletzen lassen.» Aber dass wir gleichzeitig fragil – also innerlich brüchig – sind, sei ebenso eine Wahrheit, so Hell.

Diese Fragilität bedürfe vielfach der Unterstützung von Mitmenschen, um sie zu bewältigen. «Wenn wir gebrochen sind, können wir uns nicht selber aufzurichten», so Hell. Die Populärpsychologie suggeriere oft, dass die Rettung im Rückzug liege. «Doch der Versuch, sich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf zu ziehen, funktioniert in der Regel nicht.»

Die «Ich, ich, ich!»-Mentalität hat eine brisante gesellschaftliche Dimension. Kritiker, etwa im «Guardian», ziehen Parallelen zwischen dem radikalen Individualismus der Ratgeberwelt und neoliberalen, gar Trump-ähnlichen Ideologien. Was im Grossen bei politischen Strömungen wie «America First» zu beobachten ist, findet demnach im Kleinen in unseren Bücherregalen statt. Und: Wer den Blick nur nach innen richtet, verliert die Kraft, sich für das Kollektiv einzusetzen.

Daniel Hell teilt diese Sorge vor einer wachsenden moralischen Gleichgültigkeit. «Wenn man gleichgültig ist, verliert man Interesse», sagt der Experte. Dazu komme ein Verlust eigener und sozialer Motive. «An etwas Unrechtem zu leiden, mit etwas zu kämpfen oder emotional beteiligt zu sein, ist am Ende erfüllender, als gleichgültig zu sein», findet Hell.

Was rät Daniel Hell jenen, die sich erschöpft fühlen, aber nicht in der Isolation landen wollen? «Auch wenn es zwischenmenschlich schwierig wird, lohnt sich der Versuch, sich für andere und die Aussenwelt zu interessieren», sagt der Psychiater. Wenn dies nicht mehr möglich sei, sei therapeutische Hilfe anzurufen.

Gerade Menschen, die einen schweren Schicksalsschlag erlitten hätten und auf Hilfe angewiesen gewesen seien, wüssten, wie lebensnotwendig Verbundenheit ist. Die Bedeutung von Gemeinschaft sei nicht zu unterschätzen, so Hell.

Vielleicht ist es also an der Zeit, weniger darauf «zu scheissen», was andere von uns denken könnten – sondern damit zu beginnen, sich wieder mehr um das Miteinander zu kümmern.