

„Ich mache mir die Stadt zu eigen“

Der Psychiater Mazda Adli erforscht, wie sich der Stress in einer Großstadt auf die Psyche auswirkt. Denn das Risiko, an Schizophrenie oder Depressionen zu erkranken, ist in einer Stadt wie Berlin deutlich höher als auf dem Land. Ein Gespräch über urbane Vielfalt, die ideale Stadt, die Größe von menschlichen Gehirnen – und die Wichtigkeit von Spaziergängen

Interview **Antje Lang-Lendorff**
Fotos **Karsten Thielker**

taz: Herr Adli, wann hat Berlin Sie das letzte Mal so richtig gestresst?
Mazda Adli: Heute Morgen.

Was ist passiert?

Ich fahre normalerweise mit dem Fahrrad in die Klinik. Heute hatte ich Gepäck mit, deswegen musste ich ein Carsharing-Auto nehmen. Direkt vor meiner Haustür in der Luisenstraße in Mitte kam ich in einen riesigen Stau. Es ging überhaupt nicht weiter. Hier am Gendarmenmarkt gab es dann keinen Parkplatz. Morgens plane ich nicht mit viel Zeitpuffer, da war ich gestresst.

Und wann waren Sie das letzte Mal so richtig begeistert von der Stadt?

Letztes beim Festival of Lights. Es war sehr voll. Die Polizei hat Unter den Linden irgendwann kurzerhand abgesperrt, damit die Leute sich die angestrahlten Gebäude anschauen und gemütlich flanieren können. Das war wahnsinnig schön und entspannt. Da fällt mir noch was ein.

Na?

Ich habe einen Chor für Psychiater, Psychologen und Neurologen gegründet, die „Singing Shrinks“. Montags ist Chorprobe, danach gehen wir immer eine Kleinigkeit essen. Letzten Montag sind wir in einer total netten kleinen Pizzabude gelandet, ganz versteckt im touristischen Mitte. Ein richtig sympathischer Laden, in dem man herzlich empfangen wird. Das war eine kleine Entdeckung.

Als Psychiater und Psychotherapeut beschäftigen Sie sich mit den Auswirkungen der Stadt auf die Menschen. Das Risiko, schizophoren oder depressiv zu werden, ist in der Stadt deutlich höher als auf dem Land. Woran liegt das?

Das ist kein Berlin-spezifisches Problem, sondern betrifft alle Großstädte. Es liegt vermutlich daran, dass Menschen in der Stadt eher sozialem Stress ausgesetzt sind als auf dem Land. Bei der Entstehung von Depressionen und Schizophrenie spielt Stress eine große Rolle. Aber ganz genau haben wir noch nicht verstanden, wie gesundheitsschädlicher Stadtstress entsteht und wie er unter die Haut kommt. Um das zu erforschen, haben wir in Berlin das „Interdisziplinäre Forum Neurourbanistik“ gegründet.

Sind die Zahlen psychischer Erkrankungen nicht auch deshalb so hoch, weil Berlin diese Menschen anzieht? Sie fallen in der Anonymität der Großstadt weniger auf.

Das sagt auf jeden Fall die sogenannte Selektionshypothese: Psychisch labile Menschen zieht es demnach in die Städte. Auf dem Dorf wird man vielleicht komisch angeguckt, wenn man sich auffällig verhält oder einfach ein bunter Vogel ist. Man findet in der Stadt zudem eine bessere Gesundheitsversorgung. Bestimmte Veränderungen in der Stressempfänglichkeit des Gehirns, die man bei Städtern festgestellt hat, erklärt diese These aber nicht.

Studien haben nachgewiesen, dass in der Großstadt aufgewachsene Menschen ein kleineres Gehirn haben als



Utensilien eines Psychiaters

Mazda Adli

Der Mensch Mazda Adli kam 1969 als Sohn einer iranischen Diplomatenfamilie in Köln zur Welt. Medizinstudium in Bonn, Wien und Paris; Dissertation in Wien. Anschließend zog Adli nach Berlin und arbeitete an verschiedenen Kliniken: zunächst an der Freien Universität, später an der Charité, wo er sich auch habilitierte. In seiner Freizeit geht Adli gerne ins Theater, spielt Klavier oder singt. Mit einem Kollegen hat er den Chor „Singing Shrinks“ gegründet.

Der Job Mazda Adli ist Chefarzt an der Fliedner Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Gendarmenmarkt. Er leitet zudem den Forschungsbereich Affektive Störungen der Klinik für Psychiatrie an der Charité in Mitte. Um den Einfluss des städtischen Lebensraums auf Emotionen, Verhalten und psychische Gesundheit besser zu erforschen, gründete er vor einigen Jahren gemeinsam mit anderen das interdisziplinäre Forum Neurourbanistik: Stadtplaner und Architekten arbeiten dabei zusammen mit Neurowissenschaftlern und Psychiatern.

Das Buch Im Jahr 2017 erschien sein Buch „Stress and the City. Warum Städte uns krank machen. Und warum sie trotzdem gut für uns sind“. Adli stellt darin die bisherigen Erkenntnisse zu den Auswirkungen von Stadtstress auch für Laien verständlich dar und bringt viele persönliche Betrachtungen mit ein. (all)

Ich arbeite viel, stimmt, aber ich organisiere mir auch einen Ausgleich

Leute vom Land. Vor allem die vorde- ren jüngeren Hirnteile, wo Vernunft und Ratio sitzen, sind geringer ausgeprägt. Macht Berlin unvernünftig? Tatsächlich sind bei in der Stadt Aufgewachsenen bestimmte emotionsverarbeitende Regionen etwas kleiner. Das heißt aber nicht, dass Städte unser Gehirn zerstören. Es zeigt nur, dass Stadtleben seine Spuren hinterlässt. Ob das schlecht ist, kann man nicht sagen.

Man weiß nicht, was das für Auswirkungen hat?

Nein. Aber man kommt natürlich ins Nachdenken, ob die Veränderungen im Gehirn mit dem erhöhten psychischen Erkrankungsrisiko in Zusammenhang stehen. Es ist sogar nachgewiesen, dass das Risiko, an Schizophrenie zu erkranken, mit der Größe der Stadt und den Jahren, die man als Kind dort gelebt hat, zunimmt. Wenn ein Kind vom Land in die Stadt zieht, steigt das Risiko; wenn es zurück auf das Land zieht, sinkt es wieder. Das spricht für einen kausalen Zusammenhang.

Sinkt das Risiko auch bei Erwachsenen, die aufs Land ziehen?

Entscheidend scheinen die ersten 15 Jahre zu sein. Neben der Veränderung im Gehirn kann man auch feststellen, dass Stadtbewohner empfindlicher auf Stress reagieren. Wir Städter sind natürlich auch einer viel größeren Reiz- und Ereignisdichte ausgesetzt, dem Lärm, dem Verkehr. Das ist erst mal nicht weiter schlimm. Erst wenn andere Risikofaktoren dazukommen, zum Beispiel eine genetische Anfälligkeit oder soziale Benachteiligung, kann daraus vermutlich eine Krankheit entstehen.

Die Stadt macht also nicht automatisch krank.

Nein. Generell lassen sich die Befunde so verstehen, dass das Gehirn des Städters sogar besser mit Stress umgehen kann, es springt schneller an und ist trainiert, die vielen Reize zu sortieren. Der Soziologe Richard Sennett sagt: Kinder, die in der Stadt groß werden, haben eine bessere Chance, zu demokratischen Bürgern zu werden, weil sie lernen, mit der Vielfältigkeit und der Komplexität der Städte umzugehen.

Die urbane Vielfalt erleben viele vor allem als Bereicherung, nicht als Stress.

Natürlich! Man nennt das den „urban advantage“, den urbanen Vorteil. Für jeden Geschmack und jede Laune gibt es das passende Angebot. Auch die beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten sind schier unendlich. Den meisten Menschen tut die Stadt gut, weil sie an ihren Vorteilen teilhaben. Dadurch lässt sich auch jede Menge Stress ausgleichen. Aber es gibt andere, die keinen ausreichenden Zugang zu den Vorteilen der Stadt haben und dem Stress wenig entgegensetzen können.

Sie selbst sind in Bonn aufgewachsen. Im Zentrum oder am Rand?

Am Stadtrand, höchst behütet, mit Waldorfschule und dem ganzen Programm. Die ersten Jahre haben wir noch in Köln gewohnt, im Süden der Stadt, in Rodenkirchen, direkt am Rhein.

Sie haben später auch in Teheran, Wien, Paris und San Francisco gelebt. Es zieht Sie in die Stadt?

Ich bin ein ausgesprochener Stadtmensch. Seit 1997 wohne ich in Berlin. Ich habe erst ganz anständig in Charlottenburg begonnen und mich dann über Schöneberg und Wilmersdorf nach Prenzlauer Berg und Mitte durchgearbeitet. Berlin mag ich sehr, ich bin dieser Liebe auch nach über 20 Jahren nicht überdrüssig.

Sie wissen ja aufgrund Ihres Jobs viel über den Stress in der Stadt. Wirkt sich das auf Ihren eigenen Alltag aus?

Ich setze mich der Stadt bewusst aus. Ich versuche mitzubekommen, was öffentlich und kulturell los ist, gehe viel ins Theater oder spazieren. Gerade das hilft mir, einen guten Umgang mit dem Stress und der Betriebsamkeit zu finden, ich mache mir die Stadt gewissermaßen zu eigen. Es kann schon reichen, eine Straße aufmerksam entlangzulaufen, sich die Leute genau anzuschauen, die Stimmung mitzubekommen. Ich bin außerdem kontaktfreudig, das habe ich vielleicht dem Rheinland zu verdanken. Auf diese Weise habe ich mir Berlin zur Heimat gemacht.

Spazieren gehen, das klingt sehr entspannt. Haben Sie als Chefarzt überhaupt Zeit dafür?

(lacht) Ich arbeite viel, stimmt, aber ich organisiere mir auch einen Ausgleich.

Was ist es denn nun eigentlich, was die Stadt stressig macht?

Für mich, der ich das Privileg habe, an der Stadt und ihrer Vielfalt teilzuhaben, ist es ein Stau wie heute Morgen. Oder ein Pulk von Menschen, wo ich nicht durchkomme, eine überfüllte U-Bahn. Die Menschen, die psychisch unter der Stadt leiden, haben zu den guten Seiten der Stadt wenig Zugang, sie erleben täglich sozialen Stress. Dieser Stress resultiert aus der Gleichzeitigkeit von sozialer Dichte und sozialer Isolation.

Sie meinen, wenn man eng aufeinander lebt und trotzdem einsam ist?

Genau. Diese Mischung kann toxisch sein. Bei manchen Gruppen ist das Risiko der Isolation besonders hoch. Das sind beispielsweise Ältere, die sich nicht mehr so gut fortbewegen können. Oder aber Minderheiten. Wenn ich in der U-Bahn keinen Platz finde, dann nervt das vielleicht, aber es macht mich noch lange nicht krank. Das passiert nur bei chronischem sozialen Stress, dem man sich hilflos ausgeliefert fühlt.

Migranten erleben sozialen Stress, wenn sie sich der Mehrheitsgesellschaft nicht zugehörig fühlen?

Ja. Es gibt Studien, die zeigen, dass auch die zweite und dritte Generation noch ein erhöhtes Schizophrenierisiko aufweist.

Das müsste dann auch auf Sie zutreffen. Sie sind als Sohn iranischer Diplomaten in Deutschland aufgewachsen.

Ja. Ich bin in Deutschland geboren, Sie können wahrscheinlich bestätigen, dass ich fließend Deutsch spreche.



Was denkt der Psychiater Mazda Adli, hier in seinem



”

Den meisten Menschen tut die Stadt gut, weil sie an ihren Vorteilen teilhaben. Dadurch lässt sich auch jede Menge Stress ausgleichen. Aber es gibt andere, die keinen ausreichenden Zugang zu den Vorteilen der Stadt haben und dem Stress wenig entgegensetzen können

Das ist die wichtigste Integrationsvoraussetzung. Aber ich muss sagen: Ich weiß schon auch, wie schnell man sich unzugehörig fühlen kann.

Haben Sie eine bestimmte Situation vor Augen?

Ich bin als Kind mit meiner Familie von Bonn nach Teheran gezogen. 1979 wurde im Iran der Schah gestürzt, schon nach anderthalb Jahren mussten wir vor den Wirren der Revolution wieder nach Deutschland ausreisen. Ich war damals neun Jahre alt und sehr verunsichert durch die Welle der Gewalt, die plötzlich in den Alltag einbrach. Meine Mutter kehrte mit meinem Bruder und mir nach Bonn zurück. Bonn war mir eigentlich eine vertraute Stadt, trotzdem fiel mir das Ankommen sehr schwer.

Woran machte sich das fest?

Ich war gerade erst ein paar Tage an einer katholischen Bonner Grundschule. Meine Mutter hatte mich zum evangelischen Religionsunterricht angemeldet. In der ersten Woche wusste ich nicht, ob ich zur katholischen Schulmesse gehen sollte oder nicht. Ich suchte mir schließlich den Weg, stahl mich leise in den Gottesdienst und setzte mich in die hinterste Reihe. Die Messe berührte mich, die Lieder hatten etwas Tröstendes. Anschließend in der Klasse brüllte mich die Lehrerin plötzlich vor allen anderen an.

Warum?

Sie sagte, ich hätte alle gestört. Sie stellte mir sogar die Sonderschule in Aussicht. Mir kam eine riesige Portion Wut entgegen. So ähnliche Situationen gab es mehrmals. In dieser Zeit habe ich erfahren, wie sich Unzugehörigkeit anfühlt, auch wenn ich es vielleicht nicht so benennen konnte. Ich machte die Erfahrung, plötzlich ein Fremder zu sein, ein Ausländerkind, trotz fließendem Deutsch. Und auch meine Eltern waren plötzlich von einer Unsicherheit geprägt, die ich vorher nicht von ihnen kannte.

Waren Ihre Eltern im Iran politisch aktiv?

Nein. Mein Vater war ein Experte für die deutsch-iranischen Handelsbeziehungen. Meine Mutter stammt aus einer alten adligen Familie. Wir wurden nicht politisch verfolgt, aber alle, die aus der alten Gesellschaft kamen, waren für die Revolutionäre erst mal verdächtig. Wir mussten alles dalassen, was wir hatten, und sind nur mit zwei Koffern nach Deutschland gekommen. Ich hatte kein einziges Spielzeug mehr, kein Buch, gar nichts. Und die Familie war auseinandergerissen. In solchen Momenten spielt Zugehörigkeit eine ganz besondere Rolle, sie bedeutet Sicherheit. Die fand ich in dieser Zeit in Bonn nicht.

War Ihre Familie durch die Revolution plötzlich arm?

Ich wusste als Kind lange nicht, ob wir ein Existenzproblem haben oder nicht. Im Iran wurde unsere Familie enteignet. Mein Vater war Mitte 50, als die Revolution ausbrach, seine Karriere war damit vorbei. Wir waren nicht mittellos, hatten ein Haus in Bonn. Aber niemand wagte es, zu weit in die Zukunft zu schauen. Alles schien ungewiss.

Auch Geldnot verursacht Stress. Ist bei Menschen, die arm sind, das Risiko einer psychischen Erkrankung erhöht?

Armut macht dann krank, wenn die soziale Integrität eines Menschen und seine Würde in Frage gestellt sind, wenn es permanente Ängste gibt. Einige Mitglieder unserer Neuro-

urbanistikgruppe haben eine Studie mit deutsch- und türkeistämmigen Bewohnern von Wedding und Moabit publiziert. Bei den Türkeistämmigen wurde festgestellt, dass es sie psychisch belastet, wenn die Nachbarn arm sind. Das schürt offenbar Abstiegängste. Die eigene Armut wurde dagegen als weniger belastend erlebt. Bei den deutschstämmigen Bewohnern zeigte sich dieser Zusammenhang nicht so deutlich. Man kann vermuten, dass Armut um einen herum als bedrohlicher, weil weniger kontrollierbar empfunden wird als die eigene ökonomische Situation.

Wie sähe denn die ideale Stadt aus, die niemanden krank macht?

Keine Stadt kann gleichzeitig die Bedürfnisse aller Menschen erfüllen, das wäre utopisch. Aber es gibt Merkmale, die aus unserer Sicht eine Stadt ausmachen, die gut für die Menschen ist. Dazu gehört eine urbane Kultur, die das Gefühl von Zugehörigkeit und Unterstützung bietet. Eine Straße oder ein Kiez sind dann gut, wenn sie Anlass liefern, vor die eigene Tür zu treten. Wenn öffentliches Leben und die Dinge des täglichen Bedarfs auch für alte Menschen in fußläufiger Entfernung liegen. Wir brauchen ausreichend öffentlichen Raum, der es möglich macht, miteinander in Kontakt zu kommen. Jeder öffentliche Platz, kulturelle und soziale Einrichtungen haben einen Public-Health-Auftrag, weil sie die psychische Gesundheit fördern. Klar, so eine ideale Stadt gibt es nicht. Aber ich finde, Berlin macht es schon ziemlich gut.

Inwiefern?

Hier spielt sich relativ viel unter freiem Himmel ab, selbst in kälteren Jahreszeiten halten sich die Leute viel draußen auf. Sie nutzen unsere breiten Bürgersteige für ihre Stühle, Nachbarn stellen Biertische auf Baubarchen, um gemeinsam den Feierabend zu verbringen. Es gibt auch jede Menge Parks und Grünflächen.

Grün tut gut?

Ja, das wissen wir aber schon lange. Menschen, die eine Grünfläche in der Nähe haben, erkranken weniger an Depressionen, Kinder können sich besser konzentrieren.

Berlin wächst immer mehr, Brachen verschwinden, die Stadt wird verdichtet. Sie sollten vielleicht die Senatsverwaltung für Stadtentwicklung beraten.

Es gibt da sporadischen Kontakt. Aber eigentlich ist es höchste Zeit für einen intensiven systematischen Austausch, auch mit der Gesundheitsverwaltung. Wenn es wirklich stimmt, dass unsere Städte wachsen und Menschen in Städten eher psychisch krank werden, dann brauchen wir jetzt eine Public-Mental-Health-Strategie für die Städte. Es bringt nichts, wenn wir bei der Stadtentwicklung die psychische Gesundheit nicht von Anfang an mitdenken.

Wir sollten zum Schluss kommen, Sie müssen ja gleich zum Bahnhof, zu einem Kongress nach Hannover. Stresst Sie der Zeitdruck?

Ja, aber damit kann ich umgehen. Ich will auch überhaupt nicht für ein Leben ohne Stress eintreten. Wir brauchen Stress, um überleben zu können. Stress kann stimulierend sein, deshalb suchen wir manchmal ja auch absichtlich den Thrill im Alltag. Akuter Stress schadet uns in der Regel auch nicht ernsthaft, denn er ist zeitlich begrenzt. Nur der chronische Stress, den man nicht abschalten kann, der macht krank.