GROSSSTADT-PSYCHOLOGIE

„Berlin bietet ein entspanntes, mediterranes Leben“

Die Gefahr, an Depressionen oder gar Schizophrenie zu erkranken, ist in Großstädten größer als auf dem Land. Warum Berlin der Seele trotzdem gut tut, erklärt der **Psychiater Mazda Adli**

INTERVIEW **EVA APRAKU**

Herr Dr. Adli, Sie beschäftigen sich mit dem Zusammenhang von Großstadt und Stress: Warum stresst das Leben in Metropolen?
MAZDA ADLI Dieser Frage gehe ich gemeinsam mit einer Gruppe von Stadtforschern, Architekten und Neurowissenschaftlern nach. Wir wissen heute, dass in der Stadt bestimmte Stressfolgekrankheiten wie die Depression, aber auch die Schizophrenie, häufiger vorkommen, als auf dem Land. Und die Städte wachsen. Derzeit lebt jeder zweite Mensch auf der Erde in einer Stadt. Im Jahr 2050 werden bereits zwei Drittel der Menschheit in Städten wohnen. Deshalb ist es allerhöchste Zeit, zu verstehen, ob und wieso in der Stadt eigentlich vermehrt Stress entsteht.

Liegt es an dem vielen Verkehr, dem Lärm?
Ja, unter anderem - und zwar, wenn man keine Chance hat, sich dem Lärm zu entziehen. Es gibt aber auch andere Ursachen: zum Beispiel hohe soziale Dichte. Problematisch wird es vor allem, wenn man gleichzeitig sozial isoliert ist. Ein Beispiel ist: beengte Wohnverhältnissen mit dünnen Wänden und dahinter Nachbarn, die man nicht kennt. Durch alle vier Wände plärren ständig die Geräusche von laufenden Fernsehern – und man kann gegen diesen Lärm nichts unternehmen. Noch schlimmer wird es, wenn man sich dabei einsam fühlt. Das ist eine besonders unangenehme Mischung von sozialem Stress.

Vor allem große Städte bieten jede Menge Einrichtungen, die helfen sollen, zu entspannen. Es soll in Berlin rund 200 Yoga-Studios geben, dazu viele Wellness-Tempel und andere Orte zum Runterkommen.
Auch darüber hinaus ist Berlin eher eine entspannte Stadt. Kein Vergleich zu riesigen Megastädten wie Mumbai, Saô Paulo oder Shanghai. Sogar innerhalb Europas ist Berlin in vielerlei Hinsicht vorbildlich, was die Möglichkeiten, Erholung, Zerstreuung, Kultur oder soziale Diversität zu finden betrifft. All das ist wichtig für unser Gehirn und für unsere Entwicklung. Man nennt das „Urban Advantage“. Städte bieten im Vergleich zum Land im Durchschnitt bessere Bildungsmöglichkeiten, bessere persönliche Entfaltungsmöglichkeiten, bessere Gesundheitsversorgung, mehr kulturelles Angebot und so weiter. Berlin bietet diese Vorteile in ganz besonderer Weise.

Das Angebot erzeugt aber auch latent den Druck, immer dabei zu sein und nichts zu verpassen.
Natürlich gibt es in einer kulturreichen Stadt wie Berlin die Gefahr, dass man ständig das Gefühl hat, am falschen Ort zu sein. Irgendwo gibt es immer noch eine Veranstaltung, eine Ausstellung, ein Konzert, die noch besser sein

FOTO TOBIAS KRUSE / OSTKREUZ

könnten, als die Veranstaltung, für die man sich entschieden hat. Gerade Menschen, die einen extrem hohen Anspruch an sich, ihre Arbeit oder ihr Studium haben, gehen in der Regel auch mit einem riesigen Anspruch an ihr Freizeitverhalten. Und da kann dann auch schnell Freizeitstress aufkommen. Das ist eine Kehrseite der Medaille. Wichtig ist, gelassen zu bleiben, sich klar zu machen, dass man niemals alle Angebote wahrnehmen kann.

Ist Stress eigentlich grundsätzlich negativ?
Nein. In der menschlichen Evolution ist Stress sehr alt und hat dazu geführt, dass wir uns an unsere Umwelt anpassen konnten. Stress ist eine lebenswichtige und lebenserhaltende natürliche Reaktion. Wir empfinden Stress, wenn wir eine Anforderung vor uns haben, die wir meistern müssen. Wenn Stress akut auftritt und wir ihn dabei gut kontrollieren können, dann empfinden wir das häufig auch als stimulierend. Wir können dann unsere Kräfte gut mobilisieren und Bestleistungen erbringen. Das setzt aber voraus, dass der Stress unter eigener Kontrolle ist. Krank machender Stress ist der, dem man sich ausgeliefert fühlt.

In der Startup-Metropole Berlin leben viele Freiberufler. Für diese Berufsgruppe ist es oft schwer, Arbeit von Freizeit abzugrenzen: Überall warten Möglichkeiten, sich zu vernetzen und zu inspirieren.
Sicher, aber man darf nicht vergessen, dass Startup-Leute, Gründer und Unternehmer, sich gerade deswegen so eine großstädtische Umgebung wie Berlin suchen. Alles, was sie an Netzwerken, Veranstaltungen oder Kontakten suchen, findet sich in der Stadt auf vergleichsweise dichtem Raum. Startup-Leute sind oft exzellente Netzwerker. Aber eine funktionierende Netzwerkstrategie bedeutet auch, seine Kräfte gut einzuteilen: Welche Veranstaltungen, Kontakte und so weiter sind jetzt wirklich wichtig für mich?

Also statt immer auf Achse zu sein, einfach mal zu Hause bleiben?
Ja, auch mal einen Abend zu Hause einplanen, mit Familie oder Freunden. Wobei man sich aber nicht jeden Tag auf die gleiche Art und Weise erholt. Man kann die Zeit auch mal ganz alleine verbringen. Oder Sport treiben.

Mit einem Fitnessarmband am Handgelenk, mit dem ich meine Leistung messen kann?
Natürlich gibt es auch so etwas wie diesen Optimierungsstress: Wenn ich mich ständig von Kopf bis Fuß vermesse und alles mögliche monitoriere, dann kann das viel Stress verursachen. Aus der Medizin kennt man Erkrankungen, die auf einen übermäßigen Drang, sich selbst zu optimieren, zurückzuführen sind. Ein gutes Beispiel dafür ist die Magersucht. Da wird auch ständig gemessen und gewogen und einem Ideal gefolgt, das letztlich unerreichbar – und auch nicht erreichenswert ist. Das ist eine Form von dysfunktionalem, also ungesundem Selbstoptimierungsstress.

Ist es ratsam, auch mal die digitalen Medien abzuschalten?
Ja, das ist durchaus empfehlenswert. Viele kommen nur schwer von ihrem Smartphone weg, sie verspüren den kontinuierlichen Drang, zu prüfen, ob Neuigkeiten eingegangen sind. Eine einkommende Facebook-Nachricht wird zu einer Art Belohnungsreiz. Wir sehen dann auch absolut suchtähnliche Verhaltensweisen. Ich empfehle, sich im Verlauf des Tages Zeiten zu reservieren, in denen man offline ist. Das kann am Anfang schwer fallen.

Was halten Sie davon, wenn man einfach mal nichts tut?
Nichtstun ist ausgesprochen wichtig. Wir brauchen solche Phasen des absoluten Innehaltens. Um unsere Pläne, unsere Gedanken, auch unsere Emotionen neu zu sortieren. Manche Menschen suchen dieses Nichtstun ganz bewusst und gehen zum Beispiel für eine Zeit ins Kloster. Aber es geht natürlich auch einfacher – man kann sich im Alltag kleine Momente des Nichtstuns einrichten.

MAZDA ADLI

ist Psychiater, Psychotherapeut, Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin und Stressforscher an der Charité. Er wurde 1969 in Köln geboren und verbrachte seine Kindheit und Jugend in Köln, Bonn, Teheran, San Francisco, Wien und Paris. Seit 1997 lebt er in Berlin. Dr. Adli gilt als internationaler Experte in der Behandlung von Depressionen und Stressfolgeerkrankungen, ist Mitbegründer des World Health Summit, der unter Schirmherrschaft der Bundeskanzlerin, des französischen Staatspräsidenten und des EU-Kommissionspräsidenten jährlich in Berlin stattfindet. 2015 gründete er die Forschergruppe „Neurourbanistik“ mit, einen Zusammenschluss von Neurowissenschaftlern, Architekten und Stadtforschern, um den Einfluss von Stadtleben auf Emotionen und Verhalten zu untersuchen.

Und im Park spazieren gehen?
Berlin ist eine Stadt, die eine Art „mediterranes Leben“ ermöglicht. Das heißt, ein Leben, das sich viel außerhalb der eigenen vier Wände unter freiem Himmel abspielt: Auf den hier überdurchschnittlich breiten Straßen, den vielen Parks, schönen Plätzen und anderen Freiflächen.

Warum tut „mediterranes Leben“ gut?
Er bringt uns mit anderen Menschen in Kontakt. Mediterraner Lebensstil spielt sich im öffentlichen Raum ab, den wir uns mit allen anderen teilen. Wir können dann gar nicht anders, als mit anderen Menschen diesen Raum regelrecht auszuhandeln – zum Beispiel wenn man am Wochenende durch den Mauerpark spaziert oder mit dem Fahrrad über den Gendarmenmarkt fährt. Zudem erhöht sich die Chance, auf Gleichgesinnte zu treffen. Sich allein fühlen im öffentlichen Raum hingegen finden wir in der Regel unangenehm. Der mediterrane Lebensstil ist ein gutes Rezept gegen die soziale Isolation. Und in diesem Ausmaß, wie das in Berlin möglich ist, kennt man das nicht von vielen europäischen Städten. Berlin bietet nicht nur sehr viele Anlässe, um vor die Haustür zu treten, hier sind auch die unterschiedlichsten Menschen unterwegs und miteinander in Interaktion.

Arbeitslose hätten ausreichend Zeit in Parks zu spazieren.
Für die meisten Menschen, die arbeitslos werden, bedeutet dieser Zustand eine Ausbremsung ihres inneren Antriebs. Arbeit ist ein wichtiger Teil von dem, was Menschen im Leben als sinnstiftend empfinden. Arbeitslosigkeit kann daher auch zu vielen psychischen Folgeproblemen führen, zu Frustrationserleben und zu Problemen mit dem Selbstwertgefühl. Für viele bedeutet Arbeitslosigkeit den Verlust der sozialen Position im Leben. Das ist eine Form von Dauerstress, der dann die Entwicklung von Stressfolgekrankheiten, wie Depressionen und sogar gewisse Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen kann.

Am besten lebt es sich also im Wechsel von sinnvollen Tätigkeiten und Ruhephasen?
Wir können dann gut mit Stress umgehen, wenn es dazwischen auch regenerative Phasen gibt, in denen sich der Körper, aber auch die Psyche erholen können. Es geht um den Wechsel von Aktivität und Erholung, Stimulation und Nichtstun. Auf den Wechsel kommt es an. Wenn wir dem Nichtstun ausgeliefert sind, dann verliert es seinen positiven Effekt völlig.