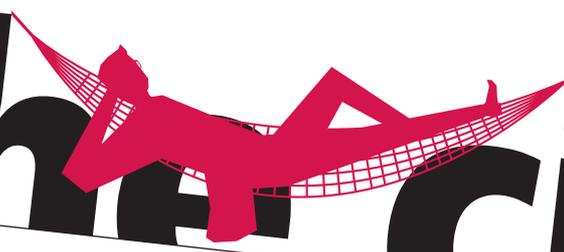


# Stressand



Der Berliner Stressforscher Mazda Adli ist einer der führenden Köpfe der „Neurourbanistik“. Er untersucht, wie sich krankmachender urbaner Stress auswirkt und wie er sich reduzieren lässt – und kommt dabei zu einer verblüffenden Schlussfolgerung für Banken.

# the city



**think.bank:** Herr Dr. Adli, Leben in der Stadt erzeugt Stress – bedarf es denn da erst einer Forschungsdisziplin wie der „Neourbanistik“, um diesem Zusammenhang auf den Grund zu gehen?

**Mazda Adli:** Ja, weil dieser Zusammenhang nur auf den ersten Blick logisch erscheint und einleuchtet, tatsächlich aber nicht selbsterklärend ist. Schauen Sie: Stressfolgeerkrankungen wie Depressionen oder Herzbeschwerden treten bei Stadtbewohnern häufiger auf – obwohl die medizinische Versorgung in der Stadt viel besser ist. Da stellt sich für mich als Stressforscher sofort die Frage nach dem Grund.

**think.bank:** Das heißt, es geht um die Frage, was krank machender Stadtstress wirklich ist?

**Mazda Adli:** Exakt! Es gibt ja alle möglichen Formen von Stress, zum Beispiel Hektik, Betriebsamkeit, Lärm und einige mehr. Aber die machen nicht notwendigerweise krank. Ganz im Gegensatz zum sozialen Stress.

**think.bank:** Sozialer Stress?

**Mazda Adli:** Dieser Begriff umfasst zwei Komponenten: soziale Enge oder Dichte und soziale Isolation. Wenn beides aufeinandertrifft, dann entsteht dieser soziale Stress. Wenn also Menschen auf engem Raum zusammenleben

und das Gefühl haben, ihre Umgebung nicht kontrollieren zu können, sich ihr nicht entziehen zu können.

**think.bank:** Gibt es dafür Beispiele?

**Mazda Adli:** Vor allem beengte Wohnverhältnisse. Schlecht gebaute Wohnungen mit dünnen Wänden, die jeden Lärm von Nachbarn durchlassen, die man aber nicht kennt.

**think.bank:** Oder die tägliche U-Bahn-Fahrt?

**Mazda Adli:** Eher nicht. Das ist zwar auch Stress, aber zeitlich begrenzt. Tatsächlich ist ein wesentlicher Faktor für das Entstehen von sozialem Stress



neben der Unbeeinflussbarkeit der Ursache auch ihre Chronizität, also das dauerhafte Auftreten.

**think.bank:** Sie entwickeln zurzeit eine App, mit der ein „emotionaler Stadtplan“ erstellt werden soll. Was verbirgt sich hinter dieser Idee?

**Mazda Adli:** Wir wollen das psychische Befinden von Stadtbewohnern kartografieren. Die Teilnehmer unseres Tests sollen sich mit der App durch die Stadt bewegen und an bestimmten Orten dokumentieren, wie sie sich gerade fühlen – ob sie also zum Beispiel angespannt sind oder entspannt – und ob sie allein sind oder in Gesellschaft. Unsere Vision ist, eine Echtzeitkarte vom Stresspegel der Bürger in einer Stadt zu erstellen.

**think.bank:** Wozu soll das gut sein?

**Mazda Adli:** Wir wollen besser verstehen, was urbaner Stress ist und was man gegen ihn unternehmen kann.

**think.bank:** Und da haben Sie vermutlich schon eine Theorie?

**Mazda Adli** (schmunzelt): Na sicher ... Es ist bekannt, welche Umgebungen in Städten sozialen Stress verringern: Räume, die soziale Interaktion ermöglichen. Dazu zählen beispielsweise Parks und Kultureinrichtungen, aber interessanterweise auch – wie hier in Berlin – breite Bürgersteige, die aus Transiträumen Verweilzonen machen. Oder öffentliche Plätze, auf denen Menschen zusammenkommen können. Dabei sind es vor allem die informellen, nicht fertigen Plätze, die uns guttun. Nicht Plätze mit fest installierten Stadtmöbeln, sondern Orte, die man sich ein wenig selbst gestalten kann, und sei es nur, dass man dort Stühle oder Bänke verrücken kann, wie es einem gefällt.

**think.bank:** Klingt irgendwie mediterran ...

**Mazda Adli:** Ganz genau! Verzeihen Sie, wenn ich wieder darauf zurück-

komme, aber dies ist nun einmal meine Stadt: Berlin zum Beispiel tut den Menschen gut, weil es eine mediterrane Stadt ist.

**think.bank:** Wie bitte?

**Mazda Adli:** Ja, wir haben natürlich kein Mittelmeer mit Strand und Palmen vor der Tür. Aber wir haben viele Angebote, die uns animieren, aus dem Haus zu gehen. Das meine ich mit mediterran. Eine mediterrane Stadt stimuliert uns, ins Freie zu treten, sie hat Viertel, in denen sowohl gewohnt als auch gekauft und gearbeitet wird. Eine gute Mischung aus Geschäften und Cafés statt monotoner Einkaufszentren im Gewerbegebiet.

**think.bank:** Die derzeitige Entwicklung des Wohnraums dürfte Sie da reichlich desillusionieren.

**Mazda Adli:** In der Tat. Baubrachen werden immer weiter erschlossen, Grund und Boden immer teurer. Ganze Bevölkerungsteile geraten ins Abseits, ziehen weg, müssen Bürokomplexen weichen. Damit schwindet von Mal zu

# ruhe



Mazda Adli, 48, arbeitet und forscht an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Berliner Charité, wo er den Forschungsbereich „Affektive Störungen“ leitet. Er ist außerdem Chefarzt der Berliner Fliedner Klinik. Unter dem Namen „Stress and the City“ hat er gemeinsam mit der Alfred Herrhausen Gesellschaft das interdisziplinäre Forum „Neurourbanistik“ aus Neurowissenschaftlern, Architekten und Stadtplanern gegründet, um Einflussfaktoren des Stadtlebens auf Emotionen und Verhalten zu erforschen. „Stress and the City“ ist auch der Titel seines Buchs, in dem er sich den Auswirkungen von sozialem Stadtstress widmet.  
[www.mazda-adli.de](http://www.mazda-adli.de)

Mal ein Stück psychischer Gesundheit in den Städten.

**think.bank:** Was wäre für Sie die ideale Stadt, wenn es sie denn gäbe?

**Mazda Adli:** Das wäre für mich eine gut strukturierte Stadt mit klar identifizierbarem Kern, einer guten Mischung aus Wohnen und Arbeiten, die nicht in „Downtown“ und Stadtrandsiedlungen zerfällt. Viele öffentliche Plätze, wo sich Menschen gerne begegnen und aufhalten, städtische Gewässer ...

**think.bank:** Wieso haben wir Menschen es in mehr als 10.000 Jahren Stadtgeschichte eigentlich nicht geschafft, eine solche Idealstadt zu bauen?

**Mazda Adli:** Weil eine Stadt nie fertig ist und somit nie ideal sein kann. Jede Stadt ist immer ein Spiegel ihrer Zeit und der gesellschaftlichen Werte. Im Deutschland der frühen Nachkriegszeit war die autogerechte Stadt das A und O der Planer und Sinnbild für echte Lebensqualität. Heute dagegen ...

**think.bank:** Wie werden sich unsere Städte in den kommenden Jahren verändern?

**think.bank:** Was können wir gegen unsere toten Innenstädte unternehmen?

**Mazda Adli:** Ich sehe da zum Beispiel viele Möglichkeiten, die die Händler wahrnehmen könnten. Indem sie etwa ihre Geschäfte auch zu Begegnungsräumen machen, in denen es um mehr als nur reinen Absatz geht. Ich kann Menschen anbieten, sich bei mir im Laden zu treffen, etwas Interessantes zu erleben. Neulich saß ich in der Friedrichstraße in einem gemütlichen Café und las entspannt in der Zeitung. Das Café wird von einer Bank betrieben.

**think.bank:** Die Bankfiliale der Zukunft als Begegnungstätte?

**Mazda Adli:** Wenn Sie so wollen ... Ich selbst gehe nie zum Bankschalter, warum also sollte ich überhaupt noch eine Filiale betreten? Soziale Interaktion ist ein menschliches Bedürfnis. Verweilzonen in Städten, die hierfür Raum bieten, werden zunehmend Mangelware. Auch Banken können solche Verweilzonen schaffen. Und sie haben dafür auch gute Voraussetzungen.

**think.bank:** Inwiefern?

**Mazda Adli:** Sie genießen, zumindest als Regionalbanken, Vertrauen bei ihren Kunden. Gerade die Genossenschaftsbanken

# raum

**Mazda Adli:** Ich fürchte, es wird immer weniger öffentliche Plätze geben. Damit steigen die stressbedingten Einflüsse. Und ihre Bürger werden im Schnitt älter, auch darauf müssen wir uns einstellen. Das bedeutet, dass die Risiken sozialer Isolation zunehmen. Um dem entgegenzuwirken, brauchen wir bessere Infrastrukturen, damit auch alte Menschen noch in der Lage sind und den Anreiz haben, vor die Tür zu gehen und am Leben teilzuhaben.

definieren sich zusammen mit ihren Kunden ja gerne als eine Gemeinschaft. Dieses Gemeinschaftsgefühl kann man nicht über das Internet erzeugen, auch nicht durch Social Communities. Stattdessen kann die Bank als Begegnungsraum ihre Rolle als Makler des Lebens, als Begleiter durch bestimmte Lebensphasen ganz neu definieren.

Lesen Sie unseren  
Literaturtipp  
auf Seite 70.

