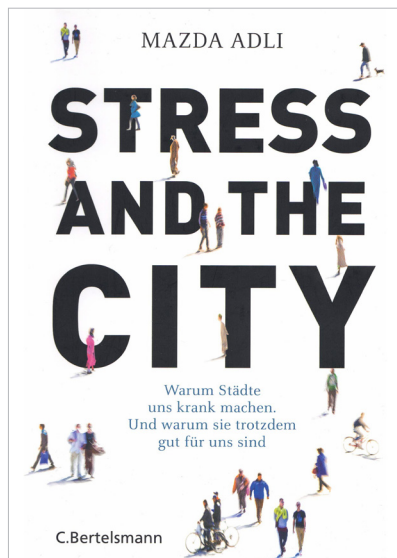


## Stress and the City

Warum Städte uns krank machen. Und warum sie trotzdem gut für uns sind

Autor: Mazda Adli

Verlag: C. Bertelsmann, München 2017



Stadt polarisiert: nicht nur Urbanität, Freiheit, Vielfalt, Kultur, sondern auch Anonymität, Dreck, Lärm und Hektik prägen das Stadtleben. Doch warum ziehen uns Städte dennoch an? Dieser Frage widmet sich der Psychiater und Psychotherapeut Mazda Adli, der an der Charité Berlin Stress- und Depressionsforschung betreibt. Im Kontext der Neurourbanistik untersucht er, welche städtischen Faktoren Stress auslösen oder gesundheitsfördernd wirken.

Stadtstress beeinträchtigt die Gesundheit und erhöht das Risiko für psychische Erkrankungen. Die Urbanisierung wirkt sich dabei mindestens so belastend aus, wie der Klimawandel, so die einleitende These des 384-seitigen Buches. Einführend werden neurowissenschaftliche Wirkmechanismen von Stress erläutert. Während positiver Stress zu Höchstleistungen aktiviert, führt anhaltender Stress zu negativen Veränderungen des Gehirns. Es folgt die Beleuchtung diverser Stressauslöser in der Stadt. Besonders sozialer Stress, verursacht durch soziale Dichte und Isolation, gilt als wesentlicher Stressor. Darauf aufbauend argumentiert Adli, warum Städte dennoch gut für uns sind. Diese haben eine hohe Anziehungskraft durch ihre Vielfalt, inspirieren durch Diversität und lehren den Umgang mit Komplexität. Zuletzt diskutiert der Wissenschaftler Ansätze zum Umgang mit Stadtstress. Eine hohe Bedeutung kommt dem ‚Sozialen Kapital‘ einer Stadt zu, das Beziehungen zwischen Menschen definiert, Identifikation stärkt und Stress mindert.

Der Autor setzt wichtige Impulse, um Gesundheit als zentrales Thema in der Stadtplanung hervorzuheben und eine intensivere Zusammenarbeit von Architekt\*innen und Psycholog\*innen anzuregen. Die positiven Wirkungen des Stadtlebens auf die Gesundheit werden dabei weit weniger wissenschaftlich, sondern vielmehr aus persönlichen Erfahrungen und Beobachtungen des Autors abgeleitet. Daraus geht hervor, dass Adli ein Fürsprecher des Stadtlebens ist. Folglich bewertet er die Vorteile der Stadt höher, als deren Risiken. Seine Argumentation bleibt vage und es ist fraglich, ob sich die Antwort pauschalisieren lässt, denn ob Stadt- oder Landmensch sowie der Umgang mit Stress ist stark abhängig von der individuellen Persönlichkeit der Menschen.

Durch subjektive Erzählungen ist das Buch nicht eindeutig der Fachliteratur zuzuordnen, sondern weist biografische Züge auf. Wissenschaftliche Hintergründe werden anschaulich erläutert und durch Forschungen und Studien gestützt. Abbildungen zur Veranschaulichung von Sachverhalten sind nur in geringem Maß als ansprechende Illustrationen vorhanden. Einen breiten Einblick schaffen Interviews mit Laien und Expert\*innen aus verschiedenen Disziplinen, wie Psychologie, Soziologie, Architektur und Politik.

Die Kombination aus Objektivität und Subjektivität schafft ein kurzweiliges und informatives Lesevergnügen. Das Buch spricht Fachleute aus raumplanenden und neurowissenschaftlichen Disziplinen an, die sich mit den Voraussetzungen lebenswerter Städte auseinandersetzen, aber auch interessierte Laien.