

„Mitten unter Menschen einsam zu sein, ist besonders toxisch“

Macht uns die Stadt krank? Psychiater und Stressforscher Mazda Adli über verkümmerte Straßenzüge, Mitmenschen als Zumutung und die Frage, was passieren muss, damit alle wieder gerne vor die Haustür gehen.

Herr Professor Adli, zum Stadtleben gehören Tempo, Dichte, viele Menschen. Wann wird uns das zu viel und stresst uns?

Menschen vertragen Dichte erstaunlich gut – ebenso wie Reize. Dafür ist unser Organismus gemacht. Wir suchen solche Reize sogar aktiv. Wir vertragen auch Stress ziemlich gut; wir haben ein ausgeklügeltes biologisches Stresssystem. Was uns aber zusetzt und krank machen kann, ist das Gefühl von Kontrollverlust. Krank macht vor allem Stress, der als unkontrollierbar erlebt wird. Stress, dem man vermeintlich nicht entkommen kann, den man als dauerhaft, unvorhersehbar oder endlos empfindet. Entscheidend ist: nicht die Dichte an sich macht krank.

Heißt das, nicht die Menschenmassen stressen, sondern der gefühlte Kontrollverlust?

Ja. Wenn ich morgens in einem überfüllten U-Bahn-Wagen stehe, empfinde ich das vielleicht als unangenehm oder nervig. Aber das macht mich noch lange nicht krank. Das ist relativ vorhersehbarer, zeitlich begrenzter und daher kontrollierbarer Stress. Krank macht der chronische Dauerstress. In der Stadt haben wir übrigens besonders den sozialen Stress im Blick. Dazu können Dichtestress im Sinne von Engegefühl, aber auch Isolationsstress gehören.

Isolationsstress?

Der entsteht zum Beispiel durch das Gefühl, die Anonymität der Stadt nicht überwinden zu können: Einsamkeit, Ausschlusserfahrung. Und beides – Dichte und Isolation – können sich häufig paaren. Mitten unter vielen Men-

schen einsam zu sein, ist besonders toxisch.

Die Anonymität der Stadt ist aber doch auch ein Versprechen. Sie verheißt Freiheit, weniger soziale Kontrolle. Wie passt das zusammen?

Anonymität ist für viele etwas Attraktives. Viele ziehen gerade in die Stadt, um der sozialen Kontrolle einer ländlich geprägten Umgebung zu entkommen. Aber nicht jeder kann gleich gut mit

Anonymität umgehen. Dann kann Einsamkeit entstehen. Es ist ambivalent. Einsamkeit – als subjektive Seite von sozialer Isolation – erlebt man vor allen Dingen unter anderen Menschen. Dann, wenn man viele Menschen um sich herum hat, sich aber nicht zugehörig fühlt.

Sie sagten eingangs, dass Dichte an sich nicht das Problem ist. Bitte erklären Sie, wann sie ihre negative Wirkung entfaltet.

Gut organisierte Dichte kann einen großen Vorteil der Stadt ausmachen. Zum Beispiel wenn Alltagswege fußläufig zu machen sind – das spiegelt sich im Konzept der 15-Minuten-Stadt. Problematisch ist es, wenn Dichte als Enge erlebt wird, etwa wenn wir keinen Rückzugsraum mehr finden. Das kann zu Stress führen. Noch mal: Nicht die Dichte ist das Problem, sondern die Qualität der Dichte.

Wenn Isolation so ein zentraler Stressfaktor ist, was folgt daraus für die Stadtplanung?

Öffentliche Räume, in denen Begegnung stattfinden kann, können ein

wirksames Gegengift sein. Wir unterschätzen das oft. Freiräume sind auch heute noch oft bloß Restflächen, die einfach übrig geblieben sind. Ihre Gestaltung und ihr Wert sollten aber von Anfang an mitgedacht werden als notwendiger Teil der urbanen Infrastruktur.

Was brauchen ein Platz oder eine Freifläche aus Ihrer Sicht, damit sie gegen Isolation wirken können?

Sie müssen einladend und im weitesten Sinne attraktiv sein, sodass Menschen Lust bekommen, dort Zeit zu verbringen. Wissen Sie, was besonders gut gegen Isolationsstress hilft? Zeit, die wir vor der eigenen Haustür verbringen. Dafür braucht es aber Stimulation. Das ist eine stadtplanerische Aufgabe. Es heißt: Orte interessant gestalten und dabei Möglichkeiten geben, etwas zu verändern und zu beeinflussen – etwa Stadtmobiliar oder Sitzgelegenheiten, die man verschieben kann. In unserer laufenden Citizen-Science-Studie geben Menschen an Orten niedrigere Stresswerte an, die sie als interessant empfinden – und auch an Orten, die sie als schön empfinden. Ästhetische Qualität spielt eine größere Rolle, als man denkt. Es muss nicht immer kostspielig sein, sondern entscheidend ist die Gestaltung. Manchmal fließt viel Geld in einen Platz, und er ist gähnend leer, weil er uninteressant ist.

„Interessant“ und „schön“ – was heißt das konkret?

Interessant ist ein Ort dann, wenn er Aufmerksamkeit bindet und Menschen zum Verweilen bringt. Schönheit ist eine andere ästhetische Kategorie, fast noch schwieriger zu erfassen, da sie

subjektiv ist. Warum die Teilnehmer unserer Studie einen Ort als schön empfinden, wissen wir nicht. Denkbar ist auch, dass der weniger gestresste Mensch empfänglicher für Schönheit ist.

Wechseln wir ins Haus: Mehrfamilienhäuser bedeuten Nähe, Geräusche, Gerüche, Nachbarn. Der Mitmensch als Zumutung. Ist das auch ein Treiber von Dauerstress?

Stadtleben heißt, dass Menschen dichter beieinander wohnen und sich weniger Fläche mit mehr Menschen teilen müssen. Daraus kann sozialer Stress entstehen. Aber wir sind auch soziale Wesen und nicht dafür gemacht, dauerhaft vereinzelt zu leben. Über Jahrhunderte und Jahrtausende haben wir überlebt, weil Menschen kooperiert und sich zusammengeschlossen haben.

Lärm in Mehrfamilienhäusern ist dennoch ein Riesenthema. Wann fangen Geräusche an, uns zu stressen?

Geräusche gehören unvermeidlich zum Leben dazu. Sie werden aber dann zu sozialem Stress, wenn sie in unsere Privatsphäre dringen, wir sie als unkontrollierbar empfinden und wir uns ihnen hilflos ausgesetzt fühlen. Dann löst das Territorialstress aus, eine Form von sozialem Stress, auf die wir empfindlich reagieren. Sobald wir das Gefühl haben, eine Lärmquelle verstehen und einordnen zu können – vielleicht sogar Einfluss zu haben oder zu wissen, wann sie endet –, empfinden wir es als weniger belastend oder können es ausblenden. Unkontrollierbarkeit und Ausgeliefertsein spielen eine wichtige Rolle.

In vielen Städten kann man seit Jahren beobachten, dass Bewohner wie Planer und Projektentwickler versuchen, Dorfqualitäten herzustellen. Es sind teils abgeschlossene Wohnhöfe

entstanden, verkehrsberuhigte Zonen, Urban Gardening. Fast wirkt es wie eine Abkehr vom Prinzip Stadt.

Das Bedürfnis, sich in der Großstadt als Teil kleinerer Gemeinschaften zu fühlen, ist keine Ruralisierung der Stadt. Es ist ein Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit, das sich in Nachbarschaften äußert. Wir identifizieren uns nicht mit drei oder vier Millionen Menschen, sondern mit unserem unmittelbaren Milieu: der Nachbarschaft, dem Kiez, dem Quartier. Dazu kommt, dass Menschen sich gerne mit Grün umgeben. Unsere Studien zeigen Hinweise darauf, dass Grünräume messbar bis in stressregulierende Hirnregionen hineinwirken. Die Hauptmotivation für solche Maßnahmen ist nicht, die Stadt loswerden zu wollen, sondern sie unseren psychischen Bedürfnissen entsprechend zu gestalten.

Verdichten, Wohnraum schaffen und gleichzeitig Freiräume schützen – das führt regelmäßig zu Konflikten. Gibt es überhaupt eine Lösung?

Wohnraumentwicklung und der Schutz von Frei- und Begegnungsräumen stehen häufig im Widerspruch; das bleibt eine Aushandlungsfrage und gehört zum urbanen Alltag. Als Psychiater und Stressforscher würde ich sagen: Womit wir besonders schlecht klarkommen, sind Unsicherheit und Angst. Wenn man um seinen Wohnraum bangen muss, wenn man ihn sich nicht mehr leisten kann – damit kommen wir ganz besonders schlecht klar. Wohnraum hat daher eine hohe Priorität, verbunden mit der Sicherheit, ihn sich leisten zu können. Gleichzeitig brauchen wir Begegnungsräume. Das muss nicht immer im Widerspruch stehen. Wenn klar ist, dass Wohnraumentwicklung Freiräume nicht zwangsläufig kaputt macht, son-

dern diese von Anfang an mitgedacht werden, lassen sich Menschen eher in Aushandlungsprozesse einbinden. Es gibt Zielkonflikte, aber es sind keine unauf lösbaren Widersprüche.

In vielen großen Städten ist die Situation am Wohnungsmarkt angespannt. Unter den Angeboten fallen viele

Ich erlebe das vor allem in meiner ärztlichen Arbeit als Psychiater in Berlin: Die Angst um den eigenen Wohnraum, die Sorge, dass man vielleicht nicht mehr weiß, wo man morgen wohnen wird oder wie man sich das noch leisten kann – das spielt eine zunehmend große Rolle, die auch die psychische Gesundheit empfindlich belasten kann.

Was sind für Sie die sichtbarsten Zeichen, dass eine Stadt das Wohlbefinden ihrer Bewohner vernachlässigt?

Sockelgeschosse, die verkümmern, sind ein Problem. Hier in Berlin haben wir mit der Friedrichstraße ein trauriges Beispiel. Sie verödet. Im Erdgeschoss stehen viele Flächen leer. Das sind Orte, an denen man instinktiv schneller geht, um sie hinter sich zu lassen. Diese absterbenden Sockelgeschosse sind, wenn man so will, Gift für Städte, für ihre Bewohner und deren seelisches Wohlbefinden.

Was sollten wir beim Thema Stadt und psychische Gesundheit nicht unterschätzen?

Schönheit. Unsere bisherigen Ergebnisse zeigen: Schönheit ist nicht nur Dekoration. Sie wirkt sozial, emotional und biologisch. Ästhetik ist deshalb keine Nebensache urbaner Planung, sondern eine Gesundheitsressource.

Die Fragen stellte Birgit Ochs.

Wörter:	1.105	Jahrgang:	2026
Seite:	30 bis 30	Nummer:	21
Rubrik:	WERT & WOHNEN	Ausgabe:	Einzelausgabe
Medienkanal:	PRINT	Auflage ¹ :	140.820 (gedruckt) 165.756 (verkauft) 169.191 (verbreitet)
Mediengattung:	Sonntagszeitung		
Medientyp:	PRINT	Reichweite ² :	0,531 (in Mio)

¹IVW 4/2025

²AGMA ma 2026 Pressemedien I

Abbildung: Kein Ort zum Verweilen: Ob sich Menschen isoliert und gestresst fühlen, hängt auch von der Gestaltung öffentlicher Räume ab.
Fotograf/-in: Foto Bloomberg

Abbildung: Mazda Adli widmet sich als Psychiater und Stressforscher der Prävention affektiver Störungen. Er forscht dazu an der Charité und ist Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin.

Fotograf/-in: Foto Picture Alliance