


PSYCHOLOGIE HEUTE

GESELLSCHAFT

„Städten geht ein Versprechen voraus“

Wer Städte kennt, kann von Lärm, Dichte und Hektik ein Lied singen. Es ist vor allem sozialer Stress, der uns strapaziert, also der Stress, der aus dem Zusammenleben erwächst, sagt der Psychotherapeut Mazda Adli. Dennoch zieht es Menschen zunehmend in die Metropolen. Warum eigentlich?

VON SUSIE REINHARDT

 29. SEP 2017

Herr Adli, viele Städter klagen besonders über den Verkehr. In Ihrem Buch *Stress and the City* berichten Sie von einer US-Studie. Danach ist mancher Autofahrer in Boston so gestresst wie ein Kampfpilot im Einsatz. Das ist eine enorme Belastung. Was stresst uns in der Stadt so?

Da gibt es einige Ursachen. In den großen Städten dieser Welt macht uns der Verkehr jeden Tag aufs Neue deutlich, was die Dichte in der Stadt bedeutet. Den Verkehr nennen die meisten Menschen als Erstes, wenn sie gefragt werden, was sie in der Stadt am anstrengendsten finden. Mobilität ist für viele ein sensibler Punkt. Wenn wir unser Auto durch den morgendlichen Berufsverkehr steuern, müssen wir auf Schritt und Tritt den wenigen Raum mit den anderen Verkehrsteilnehmern aushandeln und viel Geduld mitbringen. Verkehrschaos, Staus, Gedränge im öffentlichen Nahverkehr – das kostet alle Beteiligten Kraft. Lärm und Luftverschmutzung scheinen uns weniger zu schaffen zu machen als die Frage: Wer bekommt Vorrang und den meisten Platz auf den

Verkehrswegen? Mit diesem Problem kämpfen alle Städte auf der Welt. Das Zusammenleben in der Stadt ist eben nicht nur einfach. Und das führt uns zum Kern dessen, was uns in der Stadt am meisten Stress bereitet. Ich verfolge mit meinen Kollegen die Hypothese, dass es vor allem der soziale Stress ist, der uns in der Stadt belastet.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

GESELLSCHAFT

Ernste Warnsignale

Psychologische und psychotherapeutische Fachgesellschaften sehen Stimmungswandel im Umgang mit der Corona Krise

LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

RESILIENZ: Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.

BEZIEHUNG

Liebe ich einen Narzissten?

Buchbesprechung: Bärbel Wardetzki zeigt Wege aus der narzisstischen Beziehungsfalle.

MEISTGELESEN

1 BEZIEHUNG

Der dunkle Teil von uns

Wir fühlen uns von negativen Persönlichkeitseigenschaften anderer angezogen – wenn wir diese in uns selbst erkennen. Das fand eine neue Studie heraus.

2 LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

RESILIENZ: Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.