

Dr. Ruta Lasauskaite Schüpbach

Wie die Stadt uns schadet und was wir dagegen tun können

Städte sind aufregende Lebensräume, waren sie doch schon immer ein Motor des geistigen Lebens. Und doch ist eine Stadt kein einfacher Ort um dort zu leben, da die städtische Umgebung zutiefst unnatürlich und überwältigend ist. Wissenschaftler beginnen aus dieser Motivation heraus zu untersuchen, wie die städtische Umgebung auf unser Gehirn wirkt.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Stadtbevölkerungen stärkere kognitive Beeinträchtigung unter Stresssituationen aufweisen. Diese Effekte sind unabhängig von Alter, Geschlecht, allgemeinem Gesundheitszustand, Familienstand oder Einkommensstatus. Je länger jemand in einer Stadt gelebt hat, desto stärker sind diese Effekte. Obwohl es scheint, dass Menschen Stress besser tolerieren können je mehr sie mit ihm konfrontiert sind und sogar „immun“ gegen Stress werden können zeigen neue Erkenntnisse ein anderes Bild. Sogar nach Jahren des Stadtlebens bleiben Menschen weiterhin sehr wachsam und ängstlich, was darauf hindeutet, dass die Hektik des Stadtlebens sowohl konstant als auch vielfältig ist und es nicht leicht ist, sich an all die unterschiedlichen Situationen des Stadtlebens anzupassen.

Bereits dadurch, dass wir uns in einem städtischen Umfeld aufhalten, werden elementare mentale Prozesse beeinträchtigt. Schon nach ein paar Minuten auf einer überfüllten Stadtstraße ist das Gehirn weniger gut in der Lage, Dinge in Erinnerung zu behalten und leidet unter verminderter Selbstkontrolle. Städte stumpfen unser Denken tatsächlich ab.

In einer Studie machten Studenten einen Spaziergang; entweder in einem botanischen Garten oder durch belebten Straßen. Die Stimmung derjenigen, die in der Stadt spazieren waren, war schlechter und sie hatten signifikant schlechtere Ergebnisse in Tests der Aufmerksamkeit und des Arbeitsgedächtnisses. In der Tat führte bereits ein Blick auf ein Foto von städtischen Szenen zu messbaren Beeinträchtigungen, zumindest verglichen mit Bildern der Natur. Wenn wir ein Bild von einer belebten Straße sehen stellen wir uns automatisch vor, wie es ist, dort zu sein. Und hier beginnt die Fähigkeit darauf zu achten, zu leiden.

Aber die Dichte des Stadtlebens macht es nicht nur schwieriger sich zu konzentrieren – sie stört auch unsere Selbstkontrolle. Kaffee, iPhone und der Rabatt für Stiefel in einer belebten Straße greifen das Gehirn mit Versuchungen an. Um Widerstand gegen solche Versuchungen auszuüben verlangt müssen wir den präfrontalen Kortex, einen Kern des Gehirns direkt hinter den Augen, benutzen. Leider ist dies der gleiche Bereich des Gehirns, der für die Aufmerksamkeit zuständig ist. Dies bedeutet, dass das Gehirn bereits durch den Fußweg quer durch die Stadt erschöpft ist. Als Ergebnis ist das Gehirn weniger zur Selbstkontrolle fähig, was bedeutet, dass wir schneller Geld für den Kaffee und die Schuhe, die wir nicht wirklich brauchen, ausgeben. Während das menschliche Gehirn unglaubliche Rechenleistungen besitzt, ist es überraschend einfach die Fähigkeiten des Gehirns kurzzuschließen: alles was man braucht ist eine hektische Stadtstraße.

Unnatürliche städtische Lebensräume haben starke Auswirkungen auf unsere geistige und körperliche Gesundheit und verändern auf große Weise unser Denken. In Schweden wurde

festgestellt, dass die Anzahl der Personen mit Psychosen in dicht besiedelten Gebieten um 70% erhöht ist. Die Studie hat außerdem ein um 16% erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Depressionen gefunden.

Das Stadtleben kann auch zum Verlust der emotionalen Kontrolle führen. Die Forscher fanden heraus, dass es in Appartements mit Blick ins Grüne weniger Gewalt gab. Auch andere Forschungsergebnisse deuten in ähnliche Richtungen: Aspekte der städtischen Umwelt wie Überbevölkerung und unberechenbarer Lärm können zu erhöhter Aggressivität führen. Ein müdes Gehirn, das von den Reizen der Großstadt überflutet wird, läuft eher Gefahr, die Beherrschung zu verlieren.

Die gute Nachricht ist, dass selbst kleine Veränderungen, wie z.B. mehr Bäume in den Innenstädten oder eine grössere Vielfalt von Pflanzen in Stadtparks, die negativen Auswirkungen des Stadtlebens deutlich reduzieren können. Der Geist braucht die Natur, und bereits eine kleine Menge natürlicher Umgebung kann für ihn eine große Hilfe sein.

Psychologische Vorteile von Grünflächen sind stark mit der Vielfalt der Pflanzenwelt verbunden. Wenn ein Stadtpark eine größere Vielfalt an Bäumen hat zeigten Versuchspersonen, die in diesem Park Zeit verbrachten, höhere Punktzahlen in verschiedenen Messverfahren des psychologischen Wohlbefindens, verglichen zumindest mit weniger vielfältigen Parks. Wenn ein Park richtig ausgelegt ist kann sich die Funktion des Gehirns innerhalb von Minuten verbessern. Bereits ein Blick auf eine natürliche Szene kann zu besseren Ergebnissen in Aufmerksamkeits- und Gedächtnistests führen.

Angesichts der Vielzahl von psychischen Problemen, die das Stadtleben noch verschärft, der Unfähigkeit, ihm genug Aufmerksamkeit zu schenken und dem resultierenden Mangel an Selbstkontrolle, bleibt die Frage: Aus welchem Grund wachsen Städte ständig weiter? Und warum bleiben sie, auch im elektronischen Zeitalter, Quellen des geistigen Lebens?

In letzter Zeit haben Wissenschaftler jedoch auch gezeigt, dass die gleichen städtischen Funktionen, die Lücken in Aufmerksamkeit und Gedächtnis auslösen - überfüllte Straßen, die erdrückende Dichte von Menschen - auch mit einem Maß der Innovation korrelieren, mit der fremde Menschen miteinander in unvorhersehbarer Weise interagieren.

Die Aufgabe ist es, Wege zu finden, um die psychischen Schäden, welche durch das Stadtleben hervorgerufen werden, zu minimieren und gleichzeitig die einzigartigen Vorteile des Stadtlebens zu erhalten.

Literatur:

Abbott, A. (2012, October 11). Stress and the city: Urban decay. *Nature*. Abgerufen von <http://www.nature.com/news/stress-and-the-city-urban-decay-1.11556>

Adli, M. (2011, November). Urban stress and mental health. *LSE Cities*. Abgerufen von <http://lsecities.net/media/objects/articles/urban-stress-and-mental-health/>

Lehrer, J. (2009, January 2). How the cities hurt our brain. *The Boston Globe*. Abgerufen von http://www.boston.com/bostonglobe/ideas/articles/2009/01/04/how_the_city_hurts_your_brain/

Park, A. (2011, June 22). Stressed in the city: How urban life may change your brain. *Time*. Abgerufen von <http://healthland.time.com/2011/06/22/stressed-in-the-city-how-urban-life-may-change-your-brain/>

Recsei, T. (2013, September 19). Health, happiness, and density [Web log message]. Abgerufen von <http://www.newgeography.com/content/003945-health-happiness-and-density>