Rezensionen von Buchtips.net

Mazda Adli: Stress in the City

Buchinfos

Verlag:	C. Bertelsmann (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Lyrik
ISBN-13:	978-3-570-10270-1 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	24,00 Euro (Stand: 29. Juni 2025)

Was Städte mental ermöglichen, aber auch anrichten

Der Trend zur Urbanität ist nicht nur ungebrochen, sondern potenziert seine Geschwindigkeit, und das weltweit. Was die dichte Besiedlung, die Preise für das Wohnen in den Städten (was ebenso exponentiell nach oben schießt, auch das weltweit), die Möglichkeiten, die Arbeitsplätze angeht und was dies für Auswirkungen hat auf die Bewohner der Städte, auch im Blick auf die traditionellen Areale und Bewohner, die immer mehr dem neuem Boom zu weichen haben. Sei es Gentrifizierung, sei es das Aussiedeln und abreißen ganzer Viertel in Städten in China und andernorts, die "Verstädterung" hat vielfache Folgen, positive wie negative.

Wobei, das sei von vorneherein klargestellt, Adli Position bezieht und die Möglichkeiten und den Nutzen von Städten deutlich höher bewertet als den Schaden, der mit dem Leben in der Stadt einhergehen kann. Diesen nun klammer Adli aber keineswegs aus, sondern sucht in der Gegenwart der Fakten des Stadtlebens nach Anknüpfungen, das 2stressige Leben in der Stadt" konstruktiv weiter zu entwickeln. Und kommt nicht ohne Hintergedanken zunächst mit dem Vergleich zum menschlichen Gehirn, den neurobiologischen Strukturen, die er durchaus gekonnt in Analogie zu einer modernen Großstadt zu setzten versteht. Denn einerseits gestaltet der Mensch sein Umfeld ja nicht zuletzt im Rahmen seiner inneren Disposition und andererseits wirkt dieses Umfeld wiederum auf die "Verdrahtung" des Gehirns und formt damit wiederum, ein stückweit, auch die Person.

"Der Ort, an dem wir wohnen, geht uns buchstäblich auf die Nerven".

Gedränge, Lärm vor allem, ein "ständiges Brodeln" das auch jene, die es suchen und genießen auf Dauer "unter Stress setzt", das ist das allgegenwärtige Leben in den Städten, deutlicher und massiver, je größer die Städte sind und werden, in denen man lebt. Gesteigert durch die eher Enge, in der der "normale" Stadtbewohner lebt, der zwar weitgehend anonym unter den vielen anderen sich bewegt und dennoch vieles von deren Leben (und umgekehrt) zumindest passiv mitzuerleben hat. Sich in einer Stadt auf Dauer gesund und konstruktiv zu bewegen, dort zu leben, dazu bedarf es, so Adli, nicht unbedingt einer ganz neuen Architektur oder anderer "groß-bewegender" Dinge, durchaus aber nutzt eine reflektierte Haltung, die zu einem bewussten Umgang mit Stressfaktoren führt und damit den gesundheitlich belastenden Anteil des Stresses deutlich zu senken vermag.

Ob nun tatsächlich die "Umdeutungen" von Stressquellen wie den "lieben Nachbarn" oder der allgegenwärtige Lärm (Verkehr, Baustellen, selbst nachts kaum wirklich Ruhe) tatsächlich beruhigend wirkt, dass muss dann natürlich der Leser selbst an sich herausfinden. Andererseits ist den Neurowissenschaften und der Psychologie seit Langem bereits klar erkenntlich, dass es am Ende die inneren Bewertungen von Situationen und Erlebnissen sind, die im Menschen zu einer konstruktiven oder destruktiven, zu einer "sich aufregenden" oder "gelassenen" Haltung führen. Erkenntnisse, die Adli aufgreift und verständlich und einsichtig auf den "Organismus Stadt" herüber transportiert. Dazu gehört auch, sich selbst klare Wege zu geben, die Vielzahl der Möglichkeiten des urbanen Lebens zu sehen, aber sich nicht zu deren Opfer (mit der Folge, sich nicht mehr konkret entscheiden zu können), sondern zum Akteur des eigenen Lebens und der Auswahl aus den vielen Möglichkeiten zu machen.

Dann passt auch, was Adli mit Überzeugung betont: "Und dennoch: Stadt!". Als Ort modernen Lebens, als Ort vielfacher Lebendigkeit, die den Menschen aber eben vor die Aufgabe stellt, sich der Stadt einerseits anzupassen und andererseits dies nicht in dem Sinne zu vollziehen, dass man darin untergeht. Und damit durchaus auch gestaltend in die städtische Entwicklung einzugreifen, wo die Belastungen beginnen, die Vorteile zu überdecken. Auch hierzu finden sich im Buch vielfache Anregungen.

Eine interessante und treffende Darstellung der Fakten des städtischen Lebens in Begleitung vielfacher, einsichtiger und nicht komplizierter Instrumente, sich das Leben in der Stadt gut zu gestalten. Eine anregende und interessante Lektüre.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[30. Mai 2017]