

# Was macht die Dichte mit uns Menschen?



**Die Psychologie untersucht unter anderem die Folgen dichter Raumverhältnisse auf den Menschen. Sie geht der Frage nach, weshalb wir soziale Dichte mögen oder nicht und welche Auswirkungen sie auf unser Verhalten hat.**

Bereits in den 1960er-Jahren beschäftigten sich Verhaltensforscher intensiv mit den Folgen der «Bevölkerungsexplosion». Sie variierten die Anzahl Ratten pro Gehege systematisch und beobachteten ihr Verhalten. Tatsächlich stieg die Aggressivität unter den Tieren mit zunehmender Rattendichte, und die Rattenmütter vernachlässigten ihren Nachwuchs. Doch können diese Erkenntnisse auf die Menschen übertragen werden? Unter dem Begriff «Crowding-Forschung» untersuchen Sozialpsychologen, wann uns soziale Dichte stresst, welche Auswirkungen sie auf uns hat und wie Dichte sein muss, damit sie uns erfreut. Es geht dabei primär um die soziale – nicht die bauliche – Dichte. Sie wird definiert als Anzahl Personen pro konstanter Raumgrösse, wie zum

Beispiel die Anzahl Personen, die in der Stadt Zürich leben.

## **Freud und Leid der Dichte**

Einerseits sind Orte mit vielen Menschen sehr attraktiv. Sie bieten uns Stimulation und Auswahl durch Vielfalt. Wir erhalten mehr Sinneseindrücke, Wissen, ein grösseres Sortiment an Konsumgütern, Möglichkeiten, uns beruflich zu spezialisieren, uns unsere Freunde auszusuchen oder einem seltenen Hobby zu frönen. Ebenso befriedigt Dichte unser Bedürfnis nach Effizienz, indem sie kurze Wege ermöglicht. Auf der anderen Seite fühlen wir uns durch Dichte auch gestresst. Dafür gibt es drei erklärende Mechanismen:

1. Zunehmende Dichte führt zu einer Verknappung der Ressourcen – seien dies Nahrung, Boden oder der Badeplatz an der Limmat. Es entsteht Angst, von etwas nicht genug zu haben.
2. Dichte kann einen Kontrollverlust verursachen. Im Extremfall blockieren uns Passantenströme und berauben uns unserer Bewegungsfreiheit.
3. Die vielen Sinneseindrücke können zu einer Reizüberflutung führen, die unser sensorisches System (die Augen, die Ohren, die Nase und schliesslich das Gehirn) überfordert und die notwendige Erholung erschwert.



Bei der «qualitätsvollen Verdichtung», wie sie heute gefordert wird, können die erwähnten Punkte als Inspiration dienen, um die stressverursachenden Mechanismen zu mindern und die attraktiven Aspekte zu stärken. Beispielsweise fördern kleinmaschige Wegnetze und intelligente Regel- sowie Orientierungssysteme die Bewegungsfreiheit und senken somit den Stress in dichten Umgebungen.

#### **Alles nur Gewohnheitssache?**

Je mehr Stress unser Körper in einer dichten Situation empfindet, desto mehr schüttet er das Stresshormon Cortisol aus. Dieser subjektive Bewertungsprozess hängt von persönlichen und situativen Merkmalen ab. Zu den situativen Einflussfaktoren zählt, dass hohe Dichte in privaten Territorien (z. B. der eigenen Wohnung) als unangenehm empfunden wird als in öffentlichen Räumen. Zudem akzeptieren wir Dichte besser, wenn wir uns gleichmässig im Raum verteilen können, wie dies beispielsweise in den Stehzonen im Tram möglich ist. Wenn Personen um uns herum ähnliche Werte und Einstellungen haben, mindert dies ebenfalls den Dichtestress. Experimente zu den persönlichen Einflussfaktoren zeigen, dass Männer, Naturliebende sowie Personen, die in ländlicher Umgebung aufgewachsen sind, unter psychischer Beeinträchtigung leiden oder ein starkes Kontrollbedürfnis haben, tendenziell mehr Stress in dichten Verhältnissen erleben.

Die Untersuchungsergebnisse lassen annehmen, dass wir uns im Laufe der Zeit an unterschiedliche Dichten gewöhnen und es kein absolutes, kritisches Mass der Dichte gibt.

#### **Auswirkungen auf unser Verhalten**

Trotz dieser Gewöhnungseffekte hat die soziale Dichte Auswirkungen auf unser Verhalten. In amerikanischen Gefängnissen stieg die Gewaltrate mit zunehmender Belegung. Im Stadtraum wurde dieser Zusammenhang jedoch nicht nachgewiesen, da wir

dort über alternative Bewältigungsmöglichkeiten verfügen, wie in die Berge zu fahren oder die Vorhänge zu schliessen.

Eine häufig genannte These ist auch, dass Kinder in beengten Wohnverhältnissen Entwicklungsdefizite aufweisen. Der amerikanische Umwelt- und Entwicklungspsychologe Gary Evans untersuchte diesen Zusammenhang über viele Jahre und kontrollierte dabei verschiedene Einflüsse, wie das Einkommen der Eltern etc. Er fand heraus, dass die negative Wirkung enger Wohnverhältnisse auf die Entwicklung der Kinder darauf zurückzuführen ist, dass Eltern und Kinder in dichten Verhältnissen sich eher zurückziehen und weniger miteinander sprechen. Nicht die Dichte selbst, sondern die Quantität und Qualität des verbalen Austauschs beeinträchtigen die kindliche Entwicklung. Dieser Befund passt zu anderen Studien, die zeigen, dass wir uns mit zunehmender Dichte eher zurückziehen und weniger mitfühlend sind. Stellen Sie sich vor, Sie sehen einen Obdachlosen in einem Dorf oder aber in einer Stadt. Soziale Dichte hat jedoch auch positive Effekte auf unser Verhalten. Der Kontakt zwischen Mitgliedern verschiedener Gruppen führt zu einem Abbau gegenseitiger Vorurteile und damit zu mehr Toleranz. Zu guter Letzt fördert sie auch unser Bewegungsverhalten. In Ländern, in denen das Auto weitverbreitet ist, legen Personen in dichten Siedlungsgebieten mehr Wege zu Fuss zurück als Personen in zersiedelten Gebieten – vorausgesetzt, das Gebiet verfügt über ein feinmaschiges Wegnetz, eine ästhetisch ansprechende Gestaltung und eine Mischnutzung. Unsere Reaktion auf soziale Dichte scheint damit stark davon abzuhängen, welche Vorteile sie uns bietet und über welche Kontroll- bzw. Bewältigungsmöglichkeiten wir verfügen.

**Alice Hollenstein ist Psychologin am Center for Urban & Real Estate Management der Universität Zürich und selbstständige Beraterin ([www.urbanpsychology.ch](http://www.urbanpsychology.ch)).**