

Wer lärmt, fühlt sich mächtig

Bewertung. Laute Geräusche sind nicht immer und nicht für jeden Menschen unerwünschter und störender Schall. Doch der Körper reagiert immer. Das ist das Erbe der Evolution.

URSULA KASTLER

SALZBURG (SN). Zu Silvester dürfen Böller und Feuerwerkskörper knallen. Mit dem Lärm sollen die bösen Geister in dieser Raunacht vertrieben werden. Für die einen ist Silvester ein schönes Fest, an dem es ordentlich kracht, für andere ist es eine Belastung, die mitunter in Hörschäden endet. Jedes Jahr müssen rund 1000 Österreicher zu Silvester eine HNO-Ambulanz aufsuchen. Bis zu 145 Dezibel Lautstärke kann ein Kracher erreichen. Das ist lauter als ein startender Düsenjet. Knall- oder Explosionstraumata beeinträchtigen dann das Gehör.

Lärm kann nicht nur kurzfristig körperlich krank machen. Zahlreichen Untersuchungen belegen das mittlerweile. Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Allergien, Migräne, erhöhter Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden bis hin zu einem erhöhten Schlaganfallrisiko sind weitere

Folgen – vor allem dann, wenn Lärm über lange Zeit hinweg anhält.

Lärm setzt den Körper unter Stress. Der Mensch kann die Ohren nicht verschließen. Das hat eine Entwicklungsgeschichte, wie die Salzburger Psychotherapeutin und Allgemeinmedizinerin Elisabeth Oedl-Kletter erklärt: „Lärm war in der Evolution mit Bedrohung verbunden. Das Alarmsystem wird aktiviert. Das funktioniert autonom und ist nicht willentlich beeinflussbar. Ich kann mir denken, dass mich der Lärm nichts angeht, doch das Vegetativum reagiert.“ Die Nervenbahnen des Sympathikus werden aktiviert. Sie machen den Körper bereit zu kämpfen oder zu flüchten.

Lärm wird aber nicht nur als Geräusch wahrgenommen, er wird auch unterschiedlich bewertet: So macht es einen Unterschied, ob sich jemand Lärm absichtlich aussetzt oder eine Situation nicht beeinflussen kann. Je-

Lärm aktiviert unser Alarmsystem. Das ist nicht zu beeinflussen.

Elisabeth Oedl-Kletter, Ärztin

mand, der ein Konzert besucht, findet Lärm anregend. Wer an einer stark befahrenen Straße oder unter einer Einflugschneise wohnt, hat eher Probleme damit. „Lärm hat einen Machtaspekt. Er ist eine archaische Macht demonstration. Wenn ich ihn mache, fühle ich mich mächtig. Wenn ich mich mit der Gruppe identifizieren kann, die ihn macht, dann gehöre ich zu den Starken. Wenn ich die Lage aber nicht beeinflussen kann, fühle ich mich hilflos. Dann macht es mich klein“, sagt Elisabeth Oedl-Kletter. Permanenter oder ständig wiederkehrender Lärm, vor dem man sich nicht

schützen kann, löst Aggressionen aus. Das erklärt, warum Debatten um viel befahrene Straßen, um Bahnstrecken und Flughäfen so emotional ablaufen. „Belastungen haben zudem allgemein zugenommen. Deshalb reagieren Leute auf Lärm auch ungehaltener“, stellt Elisabeth Oedl-Kletter fest. Ihr Rat lautet, Entspannung in den Tagesablauf einzubauen. Dabei helfen monotone Tätigkeiten: eine bekannte Strecke zu Fuß gehen, im Garten Unkraut zupfen, Wäsche sortieren, beim Kochen Maschinen stehen lassen und Karotten mit der Hand raspeln, im Stau Musik hören.

Unter Lärm leiden übrigens nicht nur Menschen. Der Silvesterkrach macht den Tieren zu schaffen. Tierschützer empfehlen, Hunde nicht ins Freie zu lassen. Kleintiere, Katzen oder Vögel überstehen den Abend am besten, wenn sie in einem ruhigen Zimmer mit verdunkelten Fenstern untergebracht werden.

Medium:
Salzburger Nachrichten

Datum:
28. Dezember 2013

Auflage:
88 702