

---

## Ratgeber: Stressfreier Pendeln

Rund 18,4 Millionen Menschen gelten in Deutschland als Pendler. Das ergibt eine aktuelle Erhebung des Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung der Beschäftigten, die „vom Wohnort zur Arbeit in eine andere Gemeinde fahren müssen“, so die offizielle Definition. Die Gründe für diese „Massenbewegung“ sind häufig befristete oder unsichere Arbeitsverhältnisse, zu hohe Mieten am Arbeitsort oder einfach nur der Wunsch, die Familie bei einem Jobwechsel nicht aus intakten sozialen Strukturen reißen zu wollen.

Dafür nehmen viele Arbeitnehmer ein Pendlerdasein auf sich – und den damit verbundenen Stress. Mediziner und Psychologen sind sich einig, dass Pendeln eine Gefahr für die Gesundheit der Betroffenen darstellt. Dafür sorgen unter anderem überfüllte Autostraßen und volle, oft auch unzuverlässige öffentliche Verkehrsmittel während des Berufsverkehrs. Das bedingt hohe Anspannung bei den Pendlern in Bahn, Bus oder Zug, besonders aber im Auto. Verspätungen sind dann absehbar, was zu mehr Zeitdruck führt, möglicherweise zu platzenden Terminen und dem damit verbundenen Ärger. So etwas passiert Pendlern aber leider nicht nur hin und wieder, sondern gehört oft genug zu ihrem Arbeitsalltag.

Aus Untersuchungen ist inzwischen bekannt, dass für Auto- und Bahnpendler schon ab 30 Minuten Fahrzeit die gesundheitlichen Risiken spürbar zunehmen. Der Stress äußert sich bei diesen Menschen in Form von typischen Symptomen wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität und Bluthochdruck. Deshalb sollten Pendler versuchen, etwas gegen den mit ihren Wegen von und zur Arbeit verbundenen Stress zu unternehmen.

Fachleute empfehlen dazu zum einen, den Hauptverkehr durch andere Abfahrtszeiten zu umgehen. Konkret kann das zum Beispiel bedeuten, die Möglichkeit von flexiblen Arbeitszeiten so zu nutzen, dass man nicht dann unterwegs ist, wenn alle unterwegs sind. So lässt sich vielfach Zeit einsparen und der Stoßzeiten-Stress vermeiden. Ein schlechter Start in den Berufsalltag besteht jedenfalls im „auf den letzten Drücker“-Losfahren.

Der Tipp passt ebenso für Pendler in öffentlichen Verkehrsmitteln. In jedem Fall verschafft man sich so nicht nur gewissen zeitlichen Puffer, sondern geht auch der Sorge aus dem Weg, zu spät zu kommen.

Mit der bewussten Entscheidung für eine Veränderung der bislang gewohnten Routine können Berufspendler auch einer weiteren Empfehlung von Psychologen nachkommen, die helfen soll, stressfreier zur Arbeit und wieder heimzukommen. Diese Stressberater halten Pendler nämlich dazu an, ihre Fahrten so zu gestalten, dass sie nicht mehr als ein notwendiges Übel erfahren werden, dem man ausgesetzt ist, sondern als eine aktive eigene Entscheidung. Dazu muss man sich zum einen die Gründe vor Augen halten, warum man sich zum Pendeln entschlossen hat und worin die vielfach als unangenehmer eingeschätzte Alternative bestehen würde. Dann verliert der gestresste Pendler eher das Gefühl, Opfer zu sein, und verdeutlicht sich stattdessen, dass er ja eine Wahl hatte und sich zum Pendeln bewusst entschieden hat. Das entlastet.

Zudem lassen sich Pendelstrecken mit angenehmen Tätigkeiten verbinden, wie etwa einem Besuch im Fitnessstudio auf dem Rückweg vom Job, einem Stopp am Supermarkt zum Einkaufen oder einem Treffen mit Freunden oder Bekannten. Dann wird das Pendeln auch weniger als verlorene Zeit wahrgenommen. Diesem unguuten Gefühl lässt sich ebenfalls entgegenwirken, indem etwa der Pendler in der Bahn ein Buch liest oder der Autofahrer unterwegs einem Stau mit einem Hörbuch den Stress nimmt. Grundsätzlich kann sich heutzutage jeder Pendler während seiner Fahrt auch mit seiner Lieblingsmusik

---

verwöhnen – auch das entspannt deutlich.

Und last, but not least: Vielfach können Fahrgemeinschaften dazu beitragen, die täglichen Fahrten von und zur Arbeit als weniger belastend zu empfinden, weil man sich währenddessen miteinander unterhalten kann. Und wer statt allein mit Kollegen pendelt, tut auch noch aktiv etwas für die Entlastung der Straßen, gegen den Ausstoß von Abgasen und für eine sinnvolle Nutzung von knappem Parkraum.

Auto-Pendler werden schon in ein paar Jahren weniger Probleme mit der Stressbewältigung haben. Wenn erst einmal Fahrzeuge mit den Fähigkeiten zum autonomen Fahren auf den Markt kommen, wird für so manchen Pendler die Zeit im Auto zu seiner ganz privaten Zeit werden, vielleicht zur einzigen Zeit, die er wirklich privat und für sich selbst nutzen kann. Der Mensch wird sie nach seinem Belieben nutzen können und der elektronische Fahrer nimmt den Stress auf seine Kappe. Glückliche Auto-Pendler.  
(ampnet/Sm)

---

## Bilder zum Artikel



Pendler.

Foto: Auto-Medienportal.Net/Goslar Institut