

# DER WEG IST DAS ZIEL

**Wer einen Job sucht, sollte nicht nur jung und dynamisch sein, sondern vor allem mobil. Schätzungen zufolge pendeln hierzulande täglich acht Millionen Menschen zur Arbeit. Mehr als 20 Prozent sind länger als eine halbe Stunde unterwegs. Ob mit dem Auto oder der Bahn: Pendeln ist Stress pur. Vom täglichen Spagat zwischen schöner wohnen und besser arbeiten ...**

>> Ich habe einen prima Job. Ja, ich bin zufrieden. Der einzige Nachteil daran: Die Stadt, in der ich arbeite, ist alles andere als prima. Deshalb wohne ich an einem anderen Ort. Und der liegt rund 50 Kilometer entfernt. Das entspricht, inklusive Umsteigen, einer Stunde mit der Bahn beziehungsweise einer halben mit dem Auto. Damit könnte ich leben. Wenn nicht so viele andere Menschen auch damit leben würden.

## Stillgestanden

Benutze ich – aus Gewissensgründen – den umweltfreundlichen öffentlichen Personen-Nahverkehr, spaziere ich nicht etwa zum Bahnhof, steige in den Zug, setze mich auf einen freien Platz im Großraumwagen und lese gemütlich die Zeitung, bis ich pünktlich mein Ziel erreiche. Nein, weit gefehlt. Ich drängele mich mithilfe der Ellenbogen zwischen morgemuffeligen Zeitgenossen hindurch, um dann in einem wahlweise eiskalten oder total überheizten Waggon regelmäßig nur einen der letzten Stehplätze zu ergattern.

Jeden zweiten Tag hält der Zug nach einer Viertelstunde auf freiem Feld. Warum das so ist, bleibt vorerst das Geheimnis der Verkehrsbetriebe. Wenn ich Glück habe, verkündet nach mehreren Minuten der Ungewissheit eine blecherne Stimme aus dem Lautsprecher, dass die Fahrt wegen eines Schadens an der Oberleitung auf unbestimmte Zeit unter-

brochen sei. Beliebt sind auch defekte Weichen und Signale. Allenthalben werden jetzt Handys gezückt und Chefs darüber informiert, dass es heute mal wieder später wird. Die Nerven liegen blank. Kurz bevor Einzelne zu randalieren beginnen, setzt sich der Zug wieder in Bewegung. Da ich meinen Anschluss natürlich verpasse, vergeude ich noch etwas Lebenszeit auf einem schmutzigen Bahnsteig. Genau das ist der Moment, in dem ich beschließe: Morgen nehme ich das Auto. Zum Glück hat uns die Natur die Gabe des Tagträumens geschenkt! Als ich Stunden später im Anschlusszug stehe, schließe ich die Augen und beschwöre Wunschbilder herauf: freie Autobahnen, aufgehende Sonne, Musik und das Neueste vom Tage im Radio, ein bequemer Sitzplatz, keiner, der mich stört. Das Leben kann so schön sein ...

## Eingekeit

Am nächsten Tag stehe ich zeitig auf, steige gut gelaunt ins Auto, suche meinen Lieblingssender und los geht's. Zehn Minuten später hat sich's ausgeträumt. Aber wie! Schon an der Autobahnauffahrt: Stau. Dann zähfließender Verkehr bis zur nächsten Baustelle und weiter Stop-and-Go. Umleitungen, Autokolonnen, Unfälle. Drei Stunden später bin ich im Büro. Ein nervliches Wrack, der Rücken schmerzt vom langen Sitzen, die Augen brennen. Die wichtige Besprechung hat ohne mich stattgefunden, der Chef ist stinksauer.

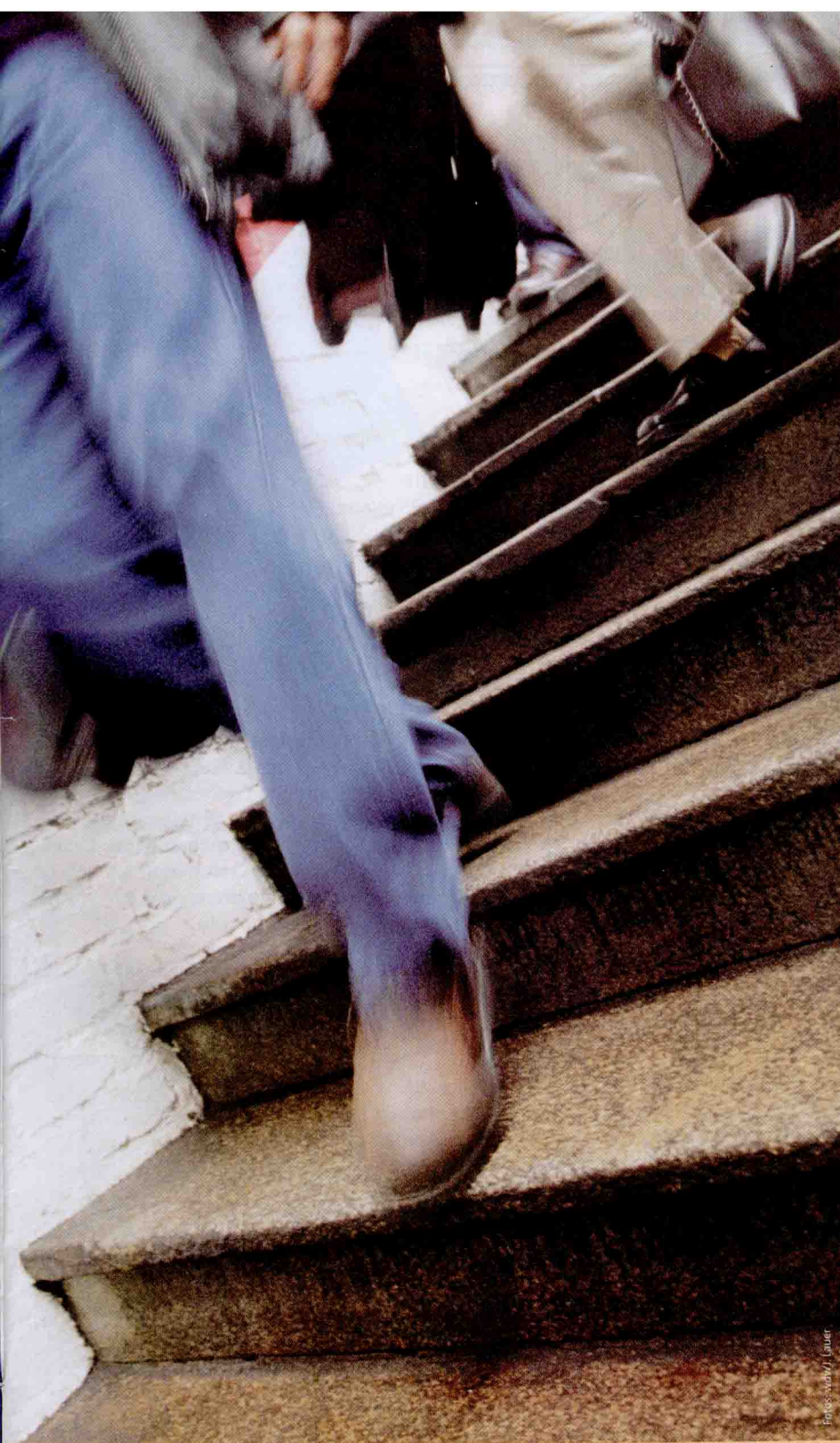
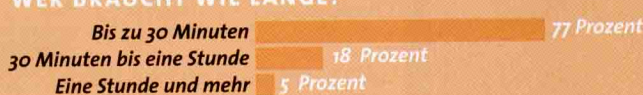
Morgen wieder S-Bahn? Oder doch lieber Stau? Zudem gäbe es noch die Möglichkeit umzuziehen. Aber nein, das werde ich nicht tun. Ich bleibe Pendler. Allerdings gedenke ich das Ganze jetzt ernsthaft anzugehen, keine halben Sachen mehr. Ich nehme ein Blatt Papier zur Hand. Auf die linke Hälfte schreibe ich das Wort „Bahn“, auf die rechte das Wort „Auto“. In einem Laden für esoterisches Zubehör beschaffe ich mir das nötige Gerät und pendle jeden Morgen aus, mit welchem Verkehrsmittel ich mich auf den Weg mache. Möge das Schicksal entscheiden!

daf

## WER KOMMT WIE ZUM JOB?



## WER BRAUCHT WIE LANGE?



## SO EIN HIN UND HER

vigo sprach mit Dr. med. Steffen Häfner von der Forschungsstelle für Psychotherapie in Stuttgart.

### Warum pendeln so viele Menschen?

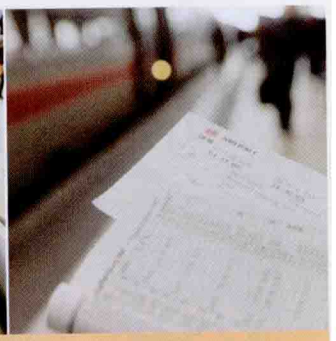
Ein Grund ist die so genannte Stadtflucht. Viele Menschen wollen im Grünen wohnen oder hohe Mieten in den Innenstädten vermeiden und nehmen dafür weite Anfahrtswege zur Arbeit in Kauf. Auch Standortverlagerungen von Unternehmen können die Ursache sein. Im Allgemeinen sind es meist die höher qualifizierten Arbeitnehmer, die ihrem Job hinterher pendeln, weil ein entsprechender Arbeitsplatz am Wohnort nicht zur Verfügung steht.

### Was macht Pendeln zum Stressfaktor?

Die Unkalkulierbarkeit: Hat die Bahn Verspätung? Ist unterwegs Stau? Man ist nicht Herr der Lage, sondern passives Opfer der Umstände. Das führt zu innerer Anspannung. Außerdem geht die Fahrtzeit natürlich vom Privatleben ab. Und zwei Stunden mit dem Buch auf dem Sofa zu liegen, ist sicher entspannender als hinterm Steuer oder im überfüllten Zug zu sitzen.

### Wie sieht's mit gesundheitlichen Folgen aus?

Pendler klagen oft über Schlafmangel und Tagesmüdigkeit, weil sie sehr früh aufstehen müssen oder unter einem verschobenen Schlaf-Wach-Rhythmus leiden. Die Folgen sind Konzentrationsschwäche und verminderte Leistungsfähigkeit. Dadurch entstehen wiederum Ängste und innere Anspannung: Bin ich dem Job gewachsen? Wie kriege ich Familie, Freunde und Beruf unter einen Hut? Die typischen körperlichen Beschwerden wie Magen-Darm-Probleme, Kopf- und Rückenschmerzen oder Herzrasen sind häufig psychosomatischer Natur. Wer in den Wintermonaten öffentliche Verkehrsmittel nutzt, steckt sich zudem leichter mit einer Erkältung an.



## TOTAL ENTNERVT?

- >> Auch wenn es schwer fällt: Lieber etwas früher aufstehen und ein gemütliches Frühstück genießen. So fängt der Tag gut an. Wer außerdem darauf achtet, sich ausgewogen und vitaminreich zu ernähren, steckt Stress grundsätzlich besser weg.
- >> Wenn wichtige Termine anstehen, früh genug losfahren. So vermeidet man Hektik und Panikattacken, wenn mal was dazwischen kommt.
- >> Leidensgenossen in der überfüllten Bahn oder den Nebenmann im Stau anlächeln. Irgendwer reagiert immer und das macht gleich bessere Laune.
- >> Die Heimfahrt mit guter Musik zur Afterwork-Party machen. Auch Hörspiele sind prima geeignet, um sich unfreiwillige Wartezeiten zu verkürzen.
- >> Wenn's mal wieder länger dauert: Ein kleiner Snack (Apfel, Banane, Müsliriegel etc.) und eine Flasche Wasser helfen das Größte zu überstehen.
- >> Nicht von der Hetze anderer anstecken lassen und öfter mal tief Luft holen. Atemübungen und autogenes Training sind die Stresskiller schlechthin.
- >> Regelmäßig Sport treiben. Das ist nicht nur ein prima Ausgleich zum ständigen Rumsitzen, sondern hebt auch insgesamt die Stimmung.