

SWR2 Wissen

Pendeln –

Odyssee zwischen Frühstück und Abendessen

Von Joachim Meißner

Sendung: Dienstag, 30. Januar 2018, 08.30 Uhr

Wiederholung: Freitag, 5. Juni 2020, 08.30 Uhr

Redaktion: Anja Brockert / Vera Kern

Regie: Felicitas Ott

Produktion: SWR 2018

Pendeln ist ein Stresstest für jede Beziehung. Es erhöht das Scheidungsrisiko und gefährdet die Gesundheit. Doch die Zahl der Pendler in Deutschland steigt weiter an. Welche Strategien könnten helfen?

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Collage: Staumeldungen / Zugverspätungen

Sprecher:

Staumeldungen, Verspätungsdurchsagen, Flugausfälle – das sind Horrorbotschaften für alle Pendler, die pünktlich zur Arbeit kommen müssen. Weil sie einen wichtigen Termin haben mit dem Chef, mit einem Kunden oder einfach nur mit der Stechuhr. Für Pendler, die keinen Zeitpuffer haben, wird es stressig. So wie für Gudrun Conteh. Die Bibliotheksangestellte pendelt vier Mal in der Woche mit dem Zug 30 Kilometer aus der hessischen Kleinstadt Friedberg nach Frankfurt am Main – oft genug unter Hochdruck.

Bahnsteig

Gudrun Conteh:

Man kann eigentlich nie genau sagen: Wann bin ich da. Und natürlich habe ich innerlich Stress und denke, ach ich muss mich beeilen, hoffentlich schaffe ich das alles, hoffentlich ist die Verspätung nicht zu groß. Da ist der Tag eigentlich schon gelaufen. Innerlich gibt man dann schon auf, denkt egal Hauptsache ich komme irgendwie an, ne.

Ansage:

„**Pendeln – Odyssee zwischen Frühstück und Abendessen**“. Eine Sendung von Joachim Meißner.

Bahnsteig-Durchsage

Gudrun Conteh:

Guten Morgen. Hallo guten Morgen. Jetzt hätte ich den fast noch gekriegt, den Zug ... jetzt ist er weg!

Sprecher:

Ich bin mit Gudrun Conteh am Friedberger Bahnhof verabredet und pendel heute mit ihr nach Frankfurt. Wir treffen uns am Bahnsteig, an einer bestimmten Stelle in der Nähe der Anzeigetafel. Unser Zug hat Verspätung. Zeit für erste Fragen: Warum stehen wir ausgerechnet hier an diesem Platz, wo auch schon so viele andere stehen?

Gudrun Conteh:

Man versucht in der Nähe der Tür seinen Platz zu bekommen, damit man schnell in den Zug rein kommt. Und dann schaut man ganz schnell, vielleicht ist ja doch noch Platz. Ansonsten in der Regel bleibt man einfach da stehen, wo man gerade reingekommen ist, damit man nicht so beengt irgendwo sitzen oder stehen muss.

Sprecher:

Wie Gudrun Conteh pendeln mehr als 18 Millionen Menschen täglich in Deutschland zwischen Wohnort und Arbeit. Und es werden immer mehr. 2017 sind die Zahlen im Vergleich zu den Vorjahren noch einmal um knapp 400.000 gestiegen.

Inzwischen verlassen rund 60 Prozent der sozialversicherungspflichtig Beschäftigten Tag für Tag oder Woche für Woche ihre Gemeindegrenze, um zur Arbeit zu kommen. Viele, weil sie an ihrem Wohnort keinen Job gefunden haben. Oder weil sie nur befristete Arbeitsverträge haben und nicht wissen, ob sie morgen noch beschäftigt sind. Oder weil sie sich, wie Gudrun Conteh, einfach die Mietpreise nicht leisten können, die in den Metropolen, wo es die Jobs gibt, verlangt werden.

Gudrun Conteh:

Ich habe schon mit dem Gedanken gespielt, nach Frankfurt zu ziehen. Also ich habe mich schon sehr lange intensiv um eine Wohnung bemüht, aber die Preise in Frankfurt sind natürlich andere und ich habe natürlich auch meinen Lebensmittelpunkt in Friedberg, also ich lebe dort, ich habe dort Freunde, das ist mein Zuhause. Nichtsdestotrotz wenn ich eine passende Wohnung finden würde, würde ich nach Frankfurt ziehen. Weil ich habe keine Lust mehr zu pendeln. Das kostet mir zu viel Lebenszeit und so viel Kraft. Ganz ehrlich.

Sprecher:

Mit dem gegenwärtigen Beschäftigungswachstum steigt auch die Zahl der Pendler – und mit ihnen die Nachfrage nach bezahlbaren Wohnungen. Dass mehr Menschen eine Arbeitsstelle haben, ist eine gute Nachricht. Im Unterschied zu früher entstehen viele neue Jobs aber vor allem in den großen Ballungsräumen.

Die Zeiten, in denen Wohnen und Arbeiten an einem Ort möglich war, sind für die meisten Beschäftigten Geschichte. Bestes Beispiel hierfür ist Frankfurt. Alleine in den Jahren 2014 und 2015 ist die Anzahl der Beschäftigten in Frankfurt um 25.000 gestiegen. Im selben Zeitraum wurden jedoch nur 6300 neue Wohnungen fertiggestellt. Die Folge: Die Pendlerzahlen steigen, wie das Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung ermittelt hat.

Zitator:

Neben München zieht keine deutsche Stadt so viele Pendler an wie die hessische Metropole. Knapp 350.000 Frankfurter Arbeitnehmer wohnen außerhalb der Stadtgrenze. Das sind 14 Prozent mehr als im Jahr 2000.

*Zuggeräusche***Sprecher:**

Wir sind inzwischen im Zug unterwegs nach Frankfurt. Beim Einsteigen herrschte großes Gedränge, der Plan, gleich einen regulären Sitzplatz zu ergattern, ging nicht auf. Nun hocken wir neben der Treppe auf einer Verkleidung von Kabel- und Rohrleitungen. Im vollen Abteil herrscht gespenstische Ruhe. Pendleroutine: Manche starren aus dem Fenster, einige in ihr Smartphone oder hören Musik. Die meisten aber dösen vor sich hin. Schon die Monotonie des Pendelns ist kräftezehrend.

Gudrun Conteh:

Mein Sohn sagt immer zu mir: Mama, Du tust mir echt leid. So, wie Du das jeden Tag aushältst, das weiß ich nicht. Also, man merkt mir das schon an. Ich bin schon ziemlich erledigt. Es kostet halt wirklich Kraft.

Sprecher:

Pendler sind häufiger gestresst als Menschen mit kürzeren Arbeitswegen. Das wissen auch die Krankenkassen. So haben Pendler laut einer Studie der Techniker Krankenkasse ein höheres Risiko, psychisch zu erkranken. Die Folgen des Pendelns werden allerdings oft klein geredet – nicht von den Kassen, Instituten, Politikern oder Arbeitgebern – sondern zumeist von den Pendlern selbst.

Claas Tatje:

Mich hat am meisten überrascht, wie systematisch Pendler die Last unterschätzen. Ich glaube den größten Fehler, den die Pendler machen und den ich so vorher nicht erwartet habe ist, dass sie das nie in Frage stellen, dass sie das einfach so hinnehmen, so gottgegeben und das ist halt so. Und man muss sich schon von Zeit zu Zeit fragen, ist das wirklich notwendig und komme ich damit auch gut zurecht.

Sprecher:

Claas Tatje weiß wovon er spricht. Der Journalist pendelt selbst von Hannover nach Hamburg. Mit der Bahn, täglich zwei Stunden hin, zwei Stunden zurück. Dabei und während seiner Recherchen hat der Zeit-Redakteur mit vielen Pendlern gesprochen – darunter Manager großer Konzerne, Banker und Lehrer, Sachbearbeiter, Handwerker. Aber auch mit Arbeitspsychologen, Mobilitätsforschern und Medizinerinnen. Etwa zwei Jahre war Claas Tatje unterwegs in der Pendlerrepublik Deutschland. Seine Ergebnisse hat er im „Fahrtenbuch des Wahnsinns“ veröffentlicht. Sein Fazit: Nicht alle empfinden das Pendeln als Belastung, aber die meisten erzählen von denselben negativen Erfahrungen: Verpassten Anschlüssen, verstopften Straßen, ausgefallenen Flügen. Ereignisse, die aus der Routine des täglichen Hin und Her zwischen Wohnort und Arbeitsplatz plötzlich eine Höllenfahrt machen können.

Claas Tatje:

Das Pendeln wird immer dann zur Hölle, wenn man in einer Zwangssituation ist. Das heißt, wenn man nicht mehr Herr der Lage ist. Das kann z. B. der Moment sein, wenn man Freitagabends Konzertkarten hat, und den Zug um 18 Uhr nimmt und denkt, um 20 Uhr ist man zu Hause, aber dann fällt der Zug aus. Dann kriegt man Stressspitzen wie Kampffjet-Piloten im Einsatz, so haben zumindest Forschungen mal ergeben. Und da ist auch was dran. Also, es geht ja da bis zum kalten Angstschweiß, wenn es dann darum geht, vielleicht auch die Frau abzulösen in der Kinderbetreuung, oder, oder – dann ist das schon ein enormer Stress, der entstehen kann.

Sprecher:

Die Forschungen, von denen Claas Tatje berichtet, wurden 2004 in Großbritannien durchgeführt. Der Psychologe David Lewis hatte mit seinem Team 40 pendelnde Männer und Frauen eine Woche mit Elektroden verkabelt und ihre Gehirnströme, Herzfrequenz und Blutdruck gemessen. Die Testpersonen fuhren täglich in den Londoner Großraum zu ihrer Arbeit – meist ganz entspannt. Aber die Messgeräte

zeigten ab und zu auch für den Psychologen David Lewis völlig unerwartete Extremwerte an.

Zitator:

In einigen Situationen haben wir Stressniveaus gemessen, die denen von Fallschirmspringern oder Kampffjetpiloten entsprachen.

Sprecher:

Erstaunlicherweise führten nicht extreme Situationen zu derartigen Spitzen, sondern es reichten schon Kleinigkeiten und das Aufeinandertreffen verschiedener Faktoren.

Zitator:

Wir konnten beobachten: Stress ist am schlimmsten, wenn wir etwas erreichen oder dringend irgendwohin wollen, aber daran gehindert werden. Die größte Belastung wäre für jemanden auf dem Weg zu einem wichtigen Meeting, wenn sein Zug in einem Tunnel hält oder der Verkehr sich auf seinem Autobahnabschnitt staut. Und kommt dann zum Beispiel noch ein Gefühl der Hilflosigkeit hinzu, dass der Pendler, besonders in einem Zug, überhaupt nichts dagegen tun kann, dann ist dies kombiniert mit dem Stress, vielleicht der besorgniserregendste Aspekt.

Musikakzent

Sprecher:

Dieses Ohnmachtsgefühl kennt fast jeder. Und die meist folgenden Reaktionen der Pendler auch: Verzweifelt werden Smartphone-Apps abgefragt, hektisch tippend alternative Zugverbindungen oder Schleichwege über das Navi gesucht. Je weniger dabei herauskommt, weil es keine Ersatzzüge gibt oder die Nebenstraßen auch überfüllt sind, desto größer die Verzweiflung, desto höher steigt der Puls.

Heftige Reaktionen auf eigentlich kleine Zwischenfälle. Susanne Pessala ist Ärztin an der Schön-Klinik in Bad Bramstedt, der größten psycho-somatischen Klinik Deutschlands. Sie kennt viele Menschen, bei denen das Pendeln mit zu einer Erkrankung beigetragen hat. Das Thema beschäftigt die Oberärztin nicht nur in ihrem Klinikalltag. Susanne Pessala pendelt selbst, oft mit der Bahn, und macht dabei erhellende Beobachtungen:

Susanne Pessala:

Es gibt die Entspannten, die sagen: Naja, wenn ich eine halbe Stunde später komme, pfff, ich habe Gleitzeit, dann ist das halt so! Ich habe mir meine Termine auch so legen können, dass mich das eigentlich nicht stört. Und dann gibt es die, die im Zug sehr verzweifelt am Telefon sitzen und ihre gesamten Termine umorganisieren und wo man schon hört, wie sie das siebte Mal um Verständnis werben müssen, dass der Zug gerade mal wieder nicht pünktlich kommt. Das ist sehr spannend, wenn man das morgens im Zug erlebt. Und man mal ein bisschen so hin hört, wie unterschiedlich entspannt Menschen mit dem täglichen Einerlei der Deutschen Bahn umgehen.

Bahnhof – Pendler berichten von Verspätungen

Sprecher:

Offiziell spricht man vom Pendeln, wenn auf dem Weg vom Wohnort zur Arbeitsstelle die Gemeindegrenze übertreten wird. Das kann absurderweise dazu führen, dass man mit 100 Metern schon zum Pendler wird, rein statistisch gesehen. Aber in der Regel trifft diese Definition der Bundes- und Landesämter für Statistik damit das Pendeln ganz gut. Die Länge der Wege ist freilich sehr unterschiedlich. Für Baden-Württemberg hat das Statistische Landesamt zum Beispiel ermittelt, dass bei fast zwei Dritteln der Berufspendler der Wohnort weniger als 15 Kilometer vom Arbeitsort entfernt ist. Nur für jeden 20. ist der Arbeitsweg länger als 50 Kilometer.

Doch die Entfernung ist nur ein Faktor, wenn es um die Belastungen geht, denen Pendler ausgesetzt sind. Vielmehr stellt sich die Frage: Wie lange ist man für die Strecke unterwegs? Deutsche Pendler stehen im internationalen Vergleich eher gut da. Während sie im Schnitt 20 Minuten zu ihrem Arbeitsplatz fahren, benötigen Pendler in Japan und Südkorea die doppelte Zeit. Das hängt unter anderem von der Qualität der Verkehrsinfrastruktur ab: wie gut sind die Verbindungen und Anschlüsse, wie leistungsfähig ist das Straßen- und Schienennetz, wie dicht ist der Verkehr.

Pendler in strukturschwachen Regionen Deutschlands müssen meist weitere Strecken zu ihrem Job zurücklegen und längere Zeit unterwegs sein als Pendler in Gebieten, in denen ausreichend Arbeitsplätze vorhanden sind.

Auffallend ist die extrem unterschiedliche Verteilung der Pendlerbewegungen zwischen Ost- und Westdeutschland. Die Bundesanstalt für Arbeit hat festgestellt, dass etwa 400.000 ostdeutsche Beschäftigte regelmäßig in die alten Bundesländer pendeln. Den Weg von West nach Ost hingegen nehmen nur knapp 160.000 Beschäftigte.

*Musikakzent***Sprecher:**

Für die Stressbelastung spielt es eine zentrale Rolle, wie gut der einzelne damit umgehen kann und wie regelmäßig er dem Stress ausgesetzt ist. Susanne Pessala kann das immer wieder bei ihren Patientinnen und Patienten beobachten:

Susanne Pessala:

Normalerweise können wir mit Stress sehr gut umgehen. Stress wird dann problematisch, wenn ich in einer Dauerstressreaktion bin, wenn ich daraus überhaupt nicht mehr rauskomme. Wenn ich jeden Tag in solchen Situationen bin, wo mir das Adrenalin durch den Körper schießt, wo ich das überhaupt nicht abbauen kann. Dann kommen solche Stress-Folge-Phänomene. Wenn ich ständig mit meinem Blutdruck hochfahre, ist der vielleicht irgendwann dauerhaft hoch. Dann wird Stress auch gesundheitsgefährdend und dann wird das Pendeln auch gesundheitsgefährdend. Wenn ich ständig angespannte Muskeln habe, bekomme ich irgendwann mal tüchtige Rückenschmerzen. Das ist tatsächlich etwas, was wir als Stress-Folgeerkrankung kennen und was vor allem dann auftritt, wenn Stress dauerhaft ist. Und, zweiter Faktor: Wenn ich Stress nicht adäquat abbauen kann.

Sprecher:

Das Tückische: Die Folgen kommen schleichend und werden nicht gleich bemerkt. So ging es Meike von der Goltz. Die 45-Jährige arbeitet heute als freie Journalistin beim NDR, als Wetterfee für das Schleswig-Holstein-Magazin. Dazu fährt sie täglich von ihrem Wohnort etwa 45 Minuten nach Kiel.

Wetteransage von Meike von der Goltz

Sprecher:

Die Pendelei schafft sie inzwischen gut. Ganz anders sah das noch vor ein paar Jahren aus. Damals arbeitete sie in Hamburg – und pendelte täglich hin und zurück. Der Wecker klingelte nachts um Viertel vor Zwei, Dienstbeginn in Hamburg war um Viertel vor Vier. Dazwischen lagen etwa eineinhalb Stunden hochkonzentrierte Autofahrt bei Dunkelheit. Danach begann der Arbeitstag in der Morningshow: Beiträge sendefertig machen, Anmoderationen schreiben und als Co-Moderatorin den Hörern das Wetter ansagen. Nach acht Stunden ging es im Auto wieder retour.

Meike von der Goltz:

So gegen 11 Uhr hatte ich Feierabend und bin dann von Hamburg wieder zurück an die Ostsee mit Stopp am Kindergarten. Meine Kinder waren damals knapp ein Jahr und drei Jahre alt. Ja, und dann habe ich die vom Kindergarten abgeholt, das heißt es gab also auch keine Zeit, mich mal eine Stunde hinzulegen nach dem Frühdienst. Dann wurde Mittagessen gemacht, dann wurden die Kinder betütelt und ja eigentlich abends um 19 Uhr ging es dann mit den Kindern zusammen wieder ins Bett, dann war für mich auch wieder Schlafenszeit. Und das von montags bis freitags.

Sprecher:

Zunächst empfand Meike von der Goltz ihr Pendlerinnen-Leben nicht als Belastung. Schließlich hatte sie es mit dem Kauf eines Häuschens auf dem Lande ja selbst gewählt. Außerdem hatte sie – nach einem Jahr Elternzeit – jetzt unterwegs im Auto mal wieder Zeit für sich, konnte die Musik laut drehen und ein Stück Freiheit genießen. Das ging zwei Jahre lang gut – manchmal allerdings nur gerade so.

Meike von der Goltz:

Aber es gab auch Situationen, die schon grenzwertig waren. Also, wo ich dann wirklich einmal das Steuer rumreißen musste, weil meine Augen zufielen und ich fast auf dem Grünstreifen war. Wo ich mich dann auch selbst erschrocken habe und überlegt habe: Mensch, macht das alles so Sinn mit zwei kleinen Kindern? Diese Pendelei, ja das war auch keine ungefährliche Zeit.

Sprecher:

Zu den Müdigkeitsattacken kamen bald noch andere Symptome. Sie bildeten sich mit jedem Pendeltag klammheimlich weiter aus.

Meike von der Goltz:

Es fing an mit Rückenschmerzen, das habe ich dann darauf zurückgeführt, dass ich halt immer so viel im Auto sitze. Und dann, ja, für mich eine ganz, ganz schlimme Situation: Ich wurde auf einmal immer heiserer, ja man denkt halt am Anfang, wenn

man heiser ist, man bekommt eine Erkältung. Dann wurde die Stimme aber immer schlechter, was natürlich bei einem Job als Radiomoderatorin wirklich erschreckend ist. Ich habe dann wirklich irgendwann nur noch gekrächzt. Also dass, es riefen auch Hörer an: Was ist denn mit ihrer Moderatorin los? Und schicken Sie die mal nach Hause, die ist doch krank. Dann kam wirklich die Diagnose vom Arzt: Bandscheibenvorfall und zusätzlich Stimmbandknötchen.

Sprecher:

Der tägliche Stress des Pendelns hatte ernsthafte Gesundheitsprobleme ausgelöst. Denn mit den langen Fahrten gingen das frühe Aufstehen einher, wenig Pausen und wenig Schlaf. Nach einer Zeit der Rehabilitation kann Meike von der Goltz heute wieder arbeiten, das Pendeln hat sie in ihrem neuen Job zumindest auf eine dreiviertel Stunde reduziert.

Einfahrender Zug / Musikakzent

Sprecher:

Pendler gibt es heute in nahezu allen Berufsgruppen. Gesundheitliche Folgen können eine Managerin ebenso treffen wie einen pendelnden Krankenpfleger oder Bäckerlehrling. Natürlich wird nicht jeder, der pendelt, krank. Aber alle, die pendeln, haben einen Zeitverlust und müssen versuchen, Sport, Freizeit, Familie und Freunde irgendwie unterzubringen.

Und sie müssen sich fragen, ob die Balance zwischen Arbeit und dem, was sonst noch wichtig ist, stimmt. Oft genug geht diese Rechnung nicht auf.

Zugatmo / Bahnhofsdurchsage

Sprecher:

Vielen Pendlern reicht der Stress des Heimpendelns nach Feierabend. Wenn Gudrun Conteh nach einem anstrengenden Arbeitstag in Frankfurt und der Zugfahrt nach Friedberg wieder zu Hause ist, hat sie kaum noch die Kraft für Freunde, Kino, Theater. Dass das am Pendeln liegt, merkt sie, wenn sie abends mal nicht nach Hause fährt:

Gudrun Conteh:

Hin und wieder übernachtete ich auch in Frankfurt, weil meine Tochter und mein Sohn dort leben. Und dann merke ich, dass ich viel kraftvoller und energievoller bin und noch ganz viel machen kann. Aber wenn ich von der Arbeit komme und ich pendle direkt nach Friedberg, dann bin ich schon ziemlich erschöpft und müde.

Sprecher:

Ein Argument, das fürs Pendeln immer wieder angeführt wird, sind die Kosten: In Berlin, Düsseldorf, Frankfurt am Main und Stuttgart haben die Mietpreise in den letzten Jahren erheblich angezogen. Vielen Arbeitnehmern erscheint es günstiger, täglich mit dem Auto zu pendeln als in die Stadt zu ziehen. Nicht selten eine Milchmädchenrechnung.

Claas Tatje:

Dass man sagt: Es kann ja so schlimm nicht sein mit den Kosten, aber tatsächlich ist es eben doch so, wenn ich mit dem Auto pendel, dann sind das enorme Kosten und die rechne ich in meiner Kalkulation meistens nur über die Benzinrechnung ein. Das heißt, wenn ich so 50, 60 km pendel, was nicht ungewöhnlich ist, dann kommen da schnell 500, 600 Euro Kosten im Monat auf mich zu. Und die werden systematisch unterschätzt. Das heißt für viele ist es dann günstiger, doch in der Stadt wohnen zu bleiben, und dann aufs Auto zu verzichten. Aber dieses Gedankenspiel, das machen viele gar nicht.

Sprecher:

Vergleichsrechnungen von Stadtplanern bestätigen Claas Tatjes Einwand: Zwar wohnt man auf dem Land meist günstiger als in der Stadt. Bei den Mobilitätskosten aber ist es genau umgekehrt. Gerade weil es auf dem Land häufig nicht mal mehr eine Bushaltestelle, eine Grundschule, einen Supermarkt, einen Arzt und eine Apotheke gibt, muss eben alles mit dem PKW erledigt werden. Was meist dazu führt, dass es in einer Familie zwei oder gar drei Autos gibt, die natürlich finanziert werden müssen.

Das können auch steuerliche Vorteile wie die Pendlerpauschale kaum noch in eine positive Bilanz wenden. Und selbst wenn das Landleben gegenüber der Stadt wenige hundert Euro günstiger ausfallen sollte – das Pendeln kostet Lebenszeit. Und es ist eine Herausforderung für jede Beziehung, weil bestimmte Dinge im wahrsten Sinne des Wortes, auf der Strecke bleiben.

Claas Tatje:

Das heißt die Scheidungsrate steigt in den ersten Jahren, wenn jemand plötzlich anfängt zu pendeln, um bis zu 40 Prozent. Das bleibt dann fünf Jahre ungefähr auf dem Niveau und dann pendelt es sich wieder ein, das heißt, dann ist das Scheidungsrisiko ähnlich hoch, aber es ist einfach ein Stresstest auch für jede Beziehung.

Sprecher:

Herausgefunden hat das Erika Sandow vom Zentrum für demografische und Altersforschung der Universität Umeå in Schweden. Sie hat tausende schwedische Pendlerbiografien ausgewertet und dabei auch festgestellt:

Wenn Paare vor der Hochzeit noch keine Pendlererfahrung gemacht haben, ist ihr Scheidungsrisiko ebenfalls erhöht. Es liegt bei 16 Prozent und ist damit vier Prozent höher als bei Paaren, die schon wissen, was folgt, wenn der Partner am Freitagabend mal wieder länger im Stau steht: Kino-, Theater- oder Restaurantbesuche fallen aus.

Wochenendpendler sind übrigens eher Männer. Frauen pendeln meist am gleichen Tag wieder nach Hause zurück und übernehmen hier trotz ihrer Mobilität noch Kinder und Haushalt. Die Psychosomatik-Ärztin Susanne Pessala kennt die Probleme, die daraus entstehen können, von Patientinnen und Patienten:

Susanne Pessala:

Das sind so klassische Themen: Wie ist das mit den Kindern? Wie ist das mit dem Haushalt? Wie ist das mit dem Garten? Jemand, der die ganze Woche weg ist, kann nicht zum Elternabend gehen, kann nicht zum Elternsprechtag gehen, der fällt im Prinzip aus, und es bleibt auf einem anderen Menschen im Prinzip dann hängen. Und wenn sich das nicht gut arrangiert, wenn vielleicht der Partner an der Stelle auch sagt, das ist mir zu viel, dann haben Sie auch ganz konkret ein Eheproblem vielleicht irgendwann zu fassen oder zumindest eine ordentlich belastete Partnerschaft.

*Verkehrsrgeräusche / Hupen***Sprecher:**

Nach wie vor ist das Auto des Pendlers Liebling. Wie das statistische Bundesamt ermittelt hat, bewältigen über 70 Prozent der Beschäftigten selbst Strecken von 5 bis 10 Kilometern nicht mit Bus, Bahn, Fahrrad oder zu Fuß, sondern mit dem PKW. Sicher nicht die erste Wahl unter den Verkehrsmitteln, wenn man Schadstoffe senken und Staus verhindern will.

Aber Fehlentwicklungen werden auch durch gesamtgesellschaftliche Entscheidungen befördert: wenn die Verkehrsinfrastruktur den Öffentlichen Nahverkehr mit Bussen und Bahnen zu teuer und zeitaufwendig macht. Wenn Gewerbe und Dienstleistungen vom Land in die Städte abwandern. Wenn Wohnraum in den Städten für viele zum unbezahlbaren Luxusgut wird.

*Musikakzent***Sprecher:**

Ideen, wie man die Situation verbessern könnte, gibt es: Zum Beispiel die bessere Vernetzung von Mitfahrgelegenheiten durch Apps, oder die Ausweitung von Telearbeitsplätzen. Doch das braucht Zeit.

Und so bleibt dem Einzelnen nur, seine persönliche Pendlerbilanz zu überprüfen. Stimmt die Gewinn- und Verlustrechnung in meiner momentanen Lebensphase? Kann ich den Stress wenigstens etwas abbauen? Indem ich zum Beispiel eine gesellige Fahrgemeinschaft bilde oder mal den Wagen stehen lasse und das Rad nehme, auch um mehr Bewegung in den Alltag zu bringen?

Wochenendpendler müssen ihre einsamen Abende unter der Woche ja nicht nur mit Aktenstudium verbringen. Sie können sich auch am Arbeitsort ein Fitnessstudio oder andere Freizeitbeschäftigungen suchen. Oder mit dem Arbeitgeber über flexiblere Arbeitszeiten reden.

*Zugatmo***Sprecher:**

So hat es auch Gudrun Conteh gemacht. Nach einer halben Stunde Zugfahrt kommen wir jetzt am Frankfurter Hauptbahnhof an. Routiniert packen die Pendler im Abteil ihre Sachen zusammen und warten, dass sich die Türen öffnen. Dann hasten

sie, wie jeden Morgen, zum Ausgang. Auf dem Bahnsteig erzählt mir Gudrun Conteh noch schnell, welche Konsequenzen sie aus ihrer Pendlererfahrung gezogen hat:

Gudrun Conteh:

Einen Tag in der Woche habe ich frei. Ich habe sonst immer von 8 Uhr bis 15 Uhr gearbeitet, aber dadurch, dass ich mir einen Tag in der Woche Pendeln sparen kann, arbeite ich jetzt jeden Tag Vollzeit und einen Tag mache ich frei. So, ich muss mich jetzt auch schnell beeilen, damit ich meine U-Bahn noch erwische. Wie Sie sehen, ist der Zug ja wieder zu spät! Also einen schönen Tag wünsche ich Ihnen, ja. Bis dann. Bis dann!

Bahnhofsdurchsage

* * * * *

Literaturtipp

Claas Tatje:

„Fahrtenbuch des Wahnsinns. Unterwegs in der Pendlerrepublik.“ Kösel-Verlag, München 2014

Claas Tatje ist Wirtschaftsredakteur der Zeit in Hamburg. Er wohnt in Hannover und pendelt täglich zwischen seinem Wohnort und seinem Arbeitsplatz. In seinem Buch kommen Pendler, Arbeitsmediziner, Psychologen, Verkehrsexperten und Stadtplaner zu Wort.