

Ein langer Weg in die Arbeit belastet Erwerbstätige

Pendeln: "Fahrzeit ist Freizeit"

Von Sophia Freynschlag

Wie können Pendler die Fahrtdauer am besten nutzen?

Wien.

Pendeln belastet nicht nur die Geldbörse, sondern auch die Psyche: Berufspendler sind mit 2,2 Fehltagen pro Jahr häufiger von psychischen Erkrankungen betroffen als Beschäftigte, die in der Nähe ihres Wohnortes arbeiten (1,9 Tage), wie eine Analyse der Techniker Krankenkasse in Deutschland ergeben hat.

In Österreich verlässt jeder achte Erwerbstätige - das sind insgesamt 500.866 Personen - sein Wohnbundesland für die Ausübung seines Berufes, hat die Statistik Austria erhoben. Den höchsten Pendleranteil haben Burgenland, Niederösterreich und Wien, die Bundeshauptstadt zählt die meisten Einpendler.

Auto oder Öffis?

"Ob Pendeln als anstrengend erlebt wird, entscheidet nicht die Entfernung, sondern die Fahrtdauer", sagt Wirtschaftspsychologin Alfred Lackner vom Coachingunternehmen Lackner & Kabas. Wer trotz kurzer Anfahrtstrecke jeden Tag im Stau steckt, kommt schon gestresst an den Arbeitsplatz. Bei der Wahl zwischen Auto und öffentlichen Verkehrsmitteln wird Autofahren aufgrund von erhöhter Konzentration und Müdigkeit als belastend wahrgenommen. "Autofahren ist anstrengend, weil hier unkontrollierbare Faktoren wie schlechtes Wetter oder Schnee mitspielen. Öffentliche Verkehrsmittel sind erholsamer, weil sich Pendler entspannen können", sagt Lackner.

Aber auch der Weg mit den Öffis ist oft mühsam: In den Stoßzeiten können Züge und Busse überfüllt sein, Pendler sind aber an fixe Zeiten gebunden. "Alle diese zeitlichen Drucksituationen sowohl vor Arbeitsbeginn - pünktlicher Arbeitsbeginn - als auch nach Arbeitsschluss - private Verpflichtungen und Pläne - sind die Ursachen für psychovegetative Anspannungszustände", sagt Christian Wenzel, Experte für betriebliche Gesundheitsförderung beim deutschen Unternehmen Aktivital.

Für mehr als 70 Prozent der Pendler ist auch der Verlust von Freizeit ein wichtiger Faktor für eine Einschränkung der Lebensqualität, heißt es dazu von der Techniker Krankenkasse.



Die Zugfahrt können Pendler zum Regenerieren nutzen.

© lightpoet - Fotolia

Keine beruflichen Telefonate

Psychologisch gesund sei die Einstellung "Fahrzeit ist Freizeit", sagt Lackner: "Man sollte die Fahrzeit mit Tätigkeiten verbringen, die einem Spaß machen - zum Beispiel lesen oder Musik hören."

Durch Smartphone und Laptop können Arbeitnehmer immer mit dem Arbeitsumfeld verbunden sein. "Damit erliegt man leicht der Versuchung, laufend die E-Mails zu checken und Dinge zu erledigen, die sich daraus ergeben", sagt Alisa Kopic, Country Manager Austria beim Bürodienstleister Regus.

Es sei aber nicht ratsam, im Zug am Laptop weiterzuarbeiten, sagt Lackner. Auf keinen Fall sollten berufliche Telefonate bei der Hin- oder Heimfahrt geführt werden: "Telefonieren mit Kunden ist mit Stress verbunden." Zudem sollten andere Fahrgäste nicht mit Dingen belästigt werden, die sie nicht hören wollen.

"Pendler sollten den Weg vom Arbeitsplatz zum Wohnort nutzen, um sich zu regenerieren und abzuschalten", sagt Lackner. Daher rät der Wirtschaftspsychologe Autofahrern, ein Monat lang auszuprobieren, ob öffentliche Verkehrsmittel eine Alternative für sie sind. Wer dennoch nicht auf das Auto verzichten möchte oder kann, sollte wenn möglich außerhalb der Stoßzeiten sowie entspannt und langsam fahren. Auch ein Hörbuch oder Musik hören hilft beim Regenerieren. Unternehmen können Pendlern entgegenkommen, indem sie flexible Arbeitszeiten (Gleitzeit) einführen und Beschäftigten die Möglichkeit geben, tageweise von zuhause aus zu arbeiten (Home Office).

Laut Welzel haben sich auch Fahrsicherheitstrainings bewährt, bei denen die Teilnehmer individuell zur Gestaltung der Verweilzeit im Auto beraten werden.

URL: http://www.wienerzeitung.at/themen_channel/wzeconomy/job_und_karriere/471700_Pendeln-Fahrzeit-ist-Freizeit.html

© 2012 Wiener Zeitung