

Immer auf Achse - Mobilität und ihre Folgen

von Dr. Steffen Häfner,
haefner@psyres-stuttgart.de

Berufspendler leiden in viel höherem Ausmaß als Arbeitnehmer mit kurzem Arbeitsweg an psychosomatischen Beschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Ängsten, funktionellen Magen-Darm-Beschwerden und Bluthochdruck. Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit und Konzentrationsstörungen kommen bei Pendlern ebenfalls gehäuft vor und erhöhen das Risiko von Wege- und Arbeitsunfällen. Wechselnde Arbeitszeiten beeinflussen zusätzlich in erheblichem Ausmaß das Familienleben, die Partnerschaft und Sexualität. Aufgrund ihrer hohen zeitlichen Belastung ist es Pendlern aber kaum möglich, zum Arzt zu gehen und regelmäßige Behandlungen durchzuführen.

Lesen, Schlafen oder Lernen machen das Pendeln erträglicher

Während bisher Stressreaktionen und Belastungen von Autopendlern im Mittelpunkt des Interesses standen, wendet sich die Forschung erst seit wenigen Jahren den Pendlern in öffentlichen Verkehrsmitteln zu. In einer Studie der Forschungsstelle für Psychotherapie, Stuttgart, und der Abteilung Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Ulm, wurde nun untersucht, welchen Belastungen Bahnpendler, vor allem Fernpendler ausgesetzt sind. Als Fernpendler wurden Berufstätige definiert, deren Arbeitsweg über 45 Minuten in eine Richtung betrug. Die Pendler wurden befragt, inwiefern sie das medizinische Versorgungssystem und insbesondere psychosoziale Beratung in Anspruch nehmen können. Dazu wurde ein Pendlerfragebogen entwickelt, der neben der Wahl der Verkehrsmittel, der zeitlichen Dauer und den Gründen für das Pendeln auch die subjektive Erlebensweise erfasst. Darüber hinaus haben die Teilnehmer der Studie Fragebögen zur Erfassung psychischer Beschwerden und der Lebensqualität beantwortet.

Die Studie ergab, dass die Bahn-Fernpendler durchschnittlich drei Stunden täglich für Wegezeiten aufwenden, etwa 40 % der Befragten sogar noch mehr. Lange Strecken

werden in Kauf genommen, wenn diese in angemessenen Zeiträumen zurückgelegt werden können. Pendler werden um so unzufriedener, je öfter sie umsteigen müssen bzw. je länger sie warten müssen. Männer pendeln wegen besserer Verdienst- und Aufstiegsmöglichkeiten, weil sie ein Haus gekauft haben oder weil sie am Schulort der Kinder bleiben wollen. Frauen pendeln in der Regel, weil sie am Wohnort keine Arbeit finden. Sie pendeln im Durchschnitt über kürzere Distanzen als Männer. Fast die Hälfte der Befragten schläft während der Fahrt, um ihr Schlafdefizit auszugleichen. Insgesamt wirkt sich das Pendeln negativ auf den psychischen Gesundheitszustand aus, allerdings wird der Beschwerdedruck geringer, wenn die Pendler während der Fahrt lesen, schlafen oder lernen.

Insbesondere Pendler, die lange unterwegs sind, scheinen psychosoziale Beratungsangebote und Psychotherapie kaum in Anspruch nehmen zu können. Für diese Gruppe könnten spezielle Beratungs- und Behandlungsangebote direkt in den Betrieben (in Zusammenarbeit mit den Betriebsärzten) bzw. an Bahnhöfen oder in Zügen sinnvoll sein.

Literatur:

Häfner, S., Kordy, H., Kächele, H. (2001): Psychosozialer Versorgungsbedarf bei Berufspendlern. *Psychother Psychosom med Psychol* 51, T55-T61 [Online]. Available HTTP: <http://www.thieme.de/ppmp>.

Häfner, S., Kordy, H., Kächele, H. (2001): Psychosozialer Versorgungsbedarf bei Berufspendlern. *Psychother Psychosom med Psychol* 51, 373-376.

Häfner, S., Haug, S., Kächele, H. (2004): Psychosozialer Versorgungsbedarf bei Arbeitnehmern. *Psychotherapeut* 49, 7-14.