

Pendeln und gesundheitliche Beschwerden

Ergebnisse der BAuA-Arbeitszeitbefragung

baua: Fakten

Viele Beschäftigte pendeln zwischen Wohnung und Arbeitsort. Das kostet Zeit, die dann für Familie, soziale Kontakte, Sport oder Ehrenamt fehlt. Dieses Faktenblatt zeigt, dass lange tägliche Pendelzeiten mit mehr gesundheitlichen Beschwerden und Erschöpfung einhergehen können. Beschäftigte sind dann außerdem mit ihrer Work-Life-Balance weniger zufrieden. Belastungen durch das Pendeln lassen sich begrenzen, wenn Arbeitszeit und Arbeitsort umsichtig gestaltet werden.

In der 2015 durchgeführten repräsentativen BAuA-Arbeitszeitbefragung wurden rund 20.000 Erwerbstätige in Deutschland zu ihren Arbeitszeiten und Arbeitsbedingungen befragt.¹ Hier wird ausgewertet, wie viel Zeit der tägliche Weg zur Arbeit und zurück erfordert und welche gesundheitlichen Beschwerden damit verbunden sind.

Tägliche Pendelzeiten

Die Hälfte der Befragten benötigt für das tägliche Pendeln maximal eine halbe Stunde (s. Abb. 1). 31 Prozent pendeln zwischen 31 und 60 Minuten am Tag. 17 Prozent nehmen für den Weg zur Arbeit und zurück an jedem Arbeitstag mehr als eine Stunde auf sich.

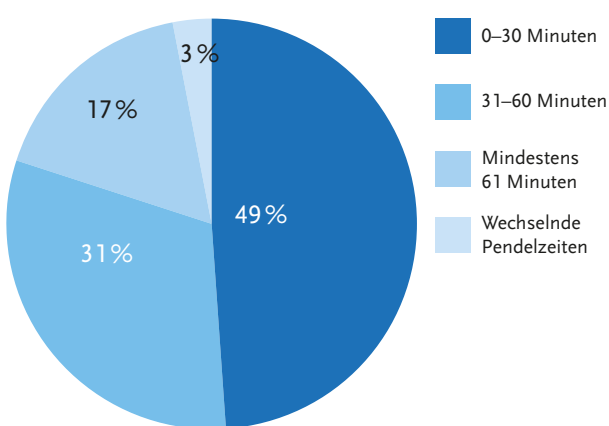


Abb. 1 Gesamte tägliche Pendelzeit von abhängig Beschäftigten.

Junge Frauen und Männer nehmen etwa gleich lange Pendelzeiten in Kauf (s. Abb. 2). Mit zunehmendem Alter gehen jedoch lange tägliche Pendelzeiten bei Frauen zurück, während sie bei Männern ansteigen. Dieses Bild wird auch von anderen Studien bestätigt, die auf die geschlechtsspezifische Arbeitsteilung hinweisen. So verzichten insbesondere Frauen häufig zugunsten der Familie auf entferntere Arbeitsplätze und beruflichen Aufstieg. Männer nehmen dagegen häufiger längere Fahrten auf sich, was durch traditionelle Familienmodelle möglich wird.

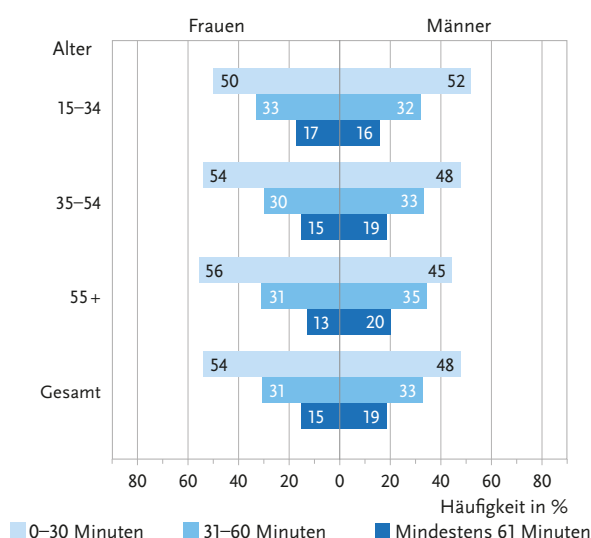


Abb. 2 Tägliche Pendelzeit nach Alter und Geschlecht.

Mehr gesundheitliche Beschwerden

Die Daten der BAuA-Arbeitszeitbefragung zeigen: Beschäftigte sind mit ihrer Work-Life-Balance umso unzufriedener, je mehr Zeit das tägliche Pendeln in Anspruch nimmt (s. Abb. 3). Mit längerer Wegezeit nehmen auch verschiedene gesundheitliche Beschwerden zu. Dazu zählen insbesondere Müdigkeit und Erschöpfung sowie Nervosität und Reizbarkeit. Aber auch von Magen- und Verdauungsbeschwerden sowie Nacken- und Schulterschmerzen sind Beschäftigte mit langen Pendelzeiten häufiger betroffen. Bei langen Pendelzeiten haben Frauen häufiger Kopfschmerzen.

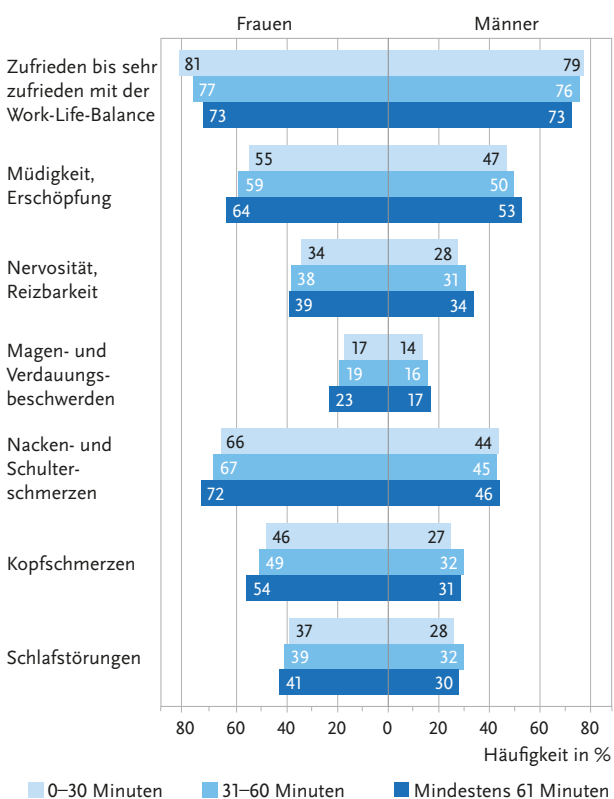


Abb. 3 Work-Life-Balance und gesundheitliche Beschwerden nach Pendelzeit.

Größere Belastungen

Lange Pendelzeiten können für Beschäftigte besondere Belastungen darstellen. Dadurch verkürzen sich die Ruhezeiten, und das Privatleben wird beeinträchtigt. Beschäftigte, die lange pendeln, geben zudem Freizeitaktivitäten auf oder verlegen sie aufs Wochenende.

Pendeln kann einerseits das Abschalten von der Arbeit erschweren, da weniger Zeit für erholsame Freizeitaktivitäten bleibt. Andererseits wird das Abschalten erleichtert, da das Pendeln räumliche und mentale Distanz zur Arbeit ermöglicht. Diese beiden Wirkungen müssen noch genauer untersucht werden.

Belastungen verringern

Mehrere Studien zeigen, dass Belastungen, die sich aus dem Pendeln ergeben, durch selbstbestimmte Arbeitszeiten abgemildert werden können.² Wer durch eine Gleitzeitregelung seinen Arbeitsbeginn selbst festlegen kann, bleibt bei Stau oder verspäteten Zügen entspannter.

Vorhersehbare Arbeitszeiten, planbare Wegezeiten und zeitlicher Spielraum helfen, gelassener mit den Belastungen des Pendelns umzugehen. Ein hoher Termin- oder Leistungsdruck sowie fehlende Einflussmöglichkeiten können dagegen die Belastungen durch das Pendeln verstärken.

In Unternehmen lassen sich Arbeitszeit und Arbeitsort gezielt gestalten, um die Belastungen durch das Pendeln für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu verringern.³ Wird der Anfahrtsweg als Arbeitszeit angerechnet, können Beschäftigte beispielsweise im Zug erste E-Mails beantworten oder ihren Arbeitstag planen. Telearbeitsplätze, Homeoffice und eine Begrenzung der Präsenztage sind weitere Möglichkeiten, um Pendelzeiten zu verringern.

Weiterführende Informationen

- 1 A. M. Wöhrmann, S. Gerstenberg, L. Hünefeld, F. Pundt, A. Reeske-Behrens, F. Brenscheidt und B. Beermann, 2016. Arbeitszeitreport Deutschland 2016. Dortmund: BAuA. Verfügbar unter: www.baua.de/dok/8137556
- 2 Ducki und H. T. Nguyen, 2016. Mobilität. In: I. Rothe, Hrsg. Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt. Dortmund: BAuA. S. 206–208. Verfügbar unter: www.baua.de/dok/8708776
- 3 S. Gerstenberg, A. Ducki und E. Aich, 2017. Mobile Arbeit und Pendeln. In: R. Romahn, Hrsg. Arbeitszeit gestalten – wissenschaftliche Erkenntnisse für die Praxis. Marburg: Metropolis. S. 189–202.