


PSYCHOLOGIE HEUTE

BERUF

Acht Stunden Arbeit, drei Stunden Fahrt

Die Wege, die Pendler zurücklegen, werden immer länger. Das kann körperliche wie psychische Probleme nach sich ziehen. Was lässt sich dagegen tun?

VON JOSEFINE JANERT

 09. OKT 2019

Marc Frewert beginnt jeden Arbeitstag mit einer Reihe von Ritualen. Um 5.30 Uhr steht er auf, duscht, zieht die Kleidung an, die er am Abend bereitgelegt hat. Er gießt Milch in das Müsli, das ebenfalls schon bereitsteht. Dann nimmt er sich zehn Minuten Zeit für Meditation, gefolgt von ein paar Liegestützen und Situps. Um 6.15 Uhr geht er los. Er fährt mit der Straßenbahn zum Hauptbahnhof von Stuttgart und besteigt dort einen Zug, Abfahrt 6.56 Uhr. Eine Stunde später, um 7.53 Uhr trifft er in Ulm ein, wo der 33-Jährige als Ingenieur angestellt ist.

Alles ist exakt geplant: Welche Kleidung zu den Terminen des Tages passt, hat Frewert am Abend überlegt. Kaffee trinkt er erst im Büro, wo er gegen 8.30 Uhr eintrifft. Das Zischen der Maschine könnte daheim die schlafende Ehefrau wecken. Damit er morgens einigermaßen ausgeschlafen ist, liegt er meist schon um 22 Uhr im Bett. Marc Frewert legt innerhalb von 24 Stunden zweimal 100 Kilometer zurück. Fürs Berufspendeln hat er sich vor fünf Jahren entschieden, als ihm eine Stelle in Ulm angeboten wurde, seine Frau aber noch in Stuttgart studierte.

Immer mehr Menschen sind lange unterwegs. Das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) der Bundesagentur für Arbeit beobachtet seit der Jahrtausendwende einen Trend zu immer längeren Arbeitswegen. Laut dem Statistischen Bundesamt hatten 2016 mehr als 45 Prozent aller Erwerbstätigen einen Arbeitsweg von mehr als zehn Kilometern. 4,5 Prozent fuhren sogar weiter als 50 Kilometer.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Liebe ich einen Narzissten?

Buchbesprechung: Bärbel Wardetzki zeigt Wege aus der narzisstischen Beziehungsfalle.

LEBEN

Emotional durchlässig

In bewegten Zeiten wie diesen sind wir dünnhäutiger als sonst. Wie grenzen wir uns von Gefühlsturbulenzen ab – und bleiben gerade dadurch zugewandt?

GESELLSCHAFT

Glück durch Selbstversorgung

Der Wachstumskritiker Niko Paech über das Ende der Maßlosigkeit und die Frage, wie einfach gutes Leben sein kann.

MEISTGELESEN

1 BEZIEHUNG

Ein Paar, zwei Wohnungen

Fest zusammen sein, aber getrennt wohnen: Immer mehr Paare sehen darin keinen Widerspruch. Wie eine Beziehung an zwei Orten gelingt.

2 LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

RESILIENZ: Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.

3 GESUNDHEIT

Knurren gegen das Trauma

Knurren oder Summen kann den Vagusnerv stimulieren und so innerer Unruhe entgegenwirken. Das kann sogar bei der Traumabewältigung helfen.