

DREI FRAGEN AN TOBIAS HÖBLING, ARBEITSPSYCHOLOGE UND AFI-FORSCHUNGSMITARBEITER

Pendeln ist auch Einstellungssache

SWZ: Unter Ärzten und Psychologen hat das Pendeln eher einen schlechten Ruf. Warum?

Tobias Höbling: Ob das Pendeln tatsächlich negative Auswirkungen hat, hängt ganz stark von Persönlichkeitsfaktoren und Lebensumständen des Einzelnen ab. Nicht jeder reagiert gleich: Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand sind wichtig und, psychologisch gesehen, die Bewältigungsstrategien des Einzelnen. Kann ich das Pendeln Teil meines Alltags werden lassen und die Zeit mit sinnvollen Tätigkeiten ausfüllen? Wie gehe ich mit der Belastung um? Der eine fährt mit dem Bus, hört Musik, schafft es, sich zu entspannen. Der andere fährt mit dem Auto, steht zwei von drei Mal im Stau und ärgert sich.

Also stört beim Pendeln besonders das Unerwartete wie ein Stau? Genau. Wenn ein wichtiges Meeting ansteht und ich stehe im Stau, erhöht

das natürlich das Stresslevel. Eine Studie aus der Schweiz hat drei große Störfaktoren beim Pendeln identifiziert, zum einen die bereits genannten unerwarteten Verzögerungen. Entscheidend ist auch, wie lange ich fahren muss. Ab 50 Minuten pro Weg sinkt die Zufriedenheit der Pendler deutlich. Ein weiterer Faktor ist Enge – auf den Straßen in Form von Staus oder in den öffentlichen Verkehrsmitteln, weil zu viele Passagiere mitfahren. Generell kann man sagen: Pendeln ist auch Einstellungssache. Wer überzeugt ist, die Kontrolle darüber zu haben, wie er diese Fahrzeit gestaltet, bewältigt das Pendeln besser.

Was kann man selbst tun, wenn man pendeln muss, um stressfrei zur Arbeit zu kommen?

Positives Denken ist eine Technik: „Das ist Zeit nur für mich und mein Lieblingshörbuch“. Möglichst sollte man aber versuchen, die Zeit sinnvoll zu gestalten. Wenn einen das Pendeln auf Dauer zu sehr belastet, muss man die Konsequenzen ziehen und entweder den Arbeitsplatz wechseln

oder zum Arbeitsplatz hinziehen.

Vonseiten der Arbeitgeber kann die Digitalisierung stärker genutzt werden. Viele Tätigkeiten, aber bei Weitem nicht alle und natürlich nur in gewissen Branchen, lassen sich heute von daheim aus erledigen. Gleichzeitig ist es nach wie vor wichtig, dass sich die Mitarbeiter auch austauschen und treffen, dass die Leute in ihrem Betrieb eingebunden bleiben. Im Dialog kann vereinbart werden, welche Tätigkeiten an manchen Tagen genauso gut von zu Hause aus erledigt werden können und welche nicht. In Südtirol ist die Arbeitslosigkeit niedrig, wir haben Vollbeschäftigung. Das sollte den Anreiz für Unternehmen erhöhen, möglichst gute Arbeitsbedingungen zu bieten. Homeoffice ist eine Möglichkeit, den Arbeitnehmern entgegenzukommen, ohne Einbußen bei der Organisation oder Produktivität hinzunehmen. Auch in Hinblick auf die Alterung der Bevölkerung können alternative Modelle hilfreich sein. Ältere Mitarbeiter könnten dadurch länger mit Freude und produktiv arbeiten.

