

Wie Pendeln auf die Seele schlägt

Tausende Sachsen verbringen auf dem Weg zur und von der Arbeit täglich mehrere Stunden im Auto oder in Bus und Bahn. Das kostet nicht nur viel Freizeit, sondern kann auch der Gesundheit zusetzen.

VON ANNETT KSCHIESCHAN

Manche halten ein Nickerchen – mit gestelltem Handywecker in der Jackentasche. Andere lesen Bücher am Tablet oder ganz analog, scrollen sich durch Nachrichten auf Twitter oder hören einfach Musik über Kopfhörer. Und ein paar schauen einfach aus dem Fenster. Szenen aus dem Pendlerzug zwischen Görlitz und Dresden, die für Zehntausende Sachsen tägliche Realität sind. Allein rund 43.000 Männer und Frauen in Ostsachsen fahren täglich über eine mehr oder minder lange Strecke zur Arbeit und danach natürlich wieder nach Hause. Die Zahl stammt von der Arbeitsagentur Bautzen, die jährlich analysiert, wie sich die Pendlerzahlen entwickeln. Während sie in den vergangenen beiden Jahren in der Gesamtzahl relativ gleich geblieben sind, gab es zuletzt einen deutlichen Anstieg bei den

sogenannten Einpendlern, also Menschen, die aus Dresden in die Lausitz zur Arbeit fahren. Waren das vor knapp sechs Jahren noch etwa 23.000, wurden im letzten Jahr schon 31.000 gezählt. Viele der Zug-Pendler arbeiten in Behörden, in Gerichten beziehungsweise allgemein in Büros. Wer im Schichtsystem in Produktionsbetrieben beschäftigt ist, muss meistens aufs Auto umsteigen. Ein Blick auf die chronisch verstopfte A 4 zwischen Dresden und Bautzen gibt ein beredtes Bild davon.

Pendeln schafft Probleme. Das würden viele Arbeitnehmer – und auch mancher Arbeitgeber – sofort bestätigen. Staus und Zugverspätungen nehmen keine Rücksicht auf Dienstpläne. Und der Mitarbeiter, der gerade zwei Stunden auf der Autobahn festgesteckt hat, tritt den Arbeitstag deutlich weniger erholt an als sein Kollege, der am Arbeitsort wohnt. Auch das lässt sich



Ein Blick auf die A 4 nahe Burkau. Jeden Tag fahren tausende Berufspendler über die Autobahn zur Arbeit. Vielen schlägt das auf Dauer aufs Gemüt. Fotos: Steffen Unger

mit Zahlen untersetzen. Laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag der AOK erlebten 42 Prozent der Befragten, die länger als 30 Minuten zum und vom Job unterwegs sind, die Pendelei als sehr belastend.

Praktikabel nur als Modell auf Zeit

„Je länger der Weg, desto größer der Stress. Denn Pendler können weniger Zeit mit der Familie oder Freunden verbringen“, heißt es in einer Auswertung der Umfrage. Kritisch werde es ab einer täglichen Pendelzeit von über 90 Minuten, schätzen Ärzte ein. Denn: Dauerpendeln kann der Psyche zusetzen. Während eine Viertelstunde Zugfahrt oft noch als ganz angenehm und gut

zum Abschalten geeignet empfunden wird, können längere Zeiten in Bus, Bahn und Auto unglücklich machen. Die vermeintlich oder tatsächlich verlorene Freizeit erhöht wiederum den Stress daheim. Studien zeigen: Pendler sind anfälliger für psychische Beschwerden, haben mehr Fehltag als Menschen mit kurzem Arbeitsweg. Sie schlafen oft schlechter, leiden häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder hohem Blutdruck. Über einen begrenzten Zeitraum kann die – auch längere Fahrt – zum Arbeitsort durchaus funktional sein, etwa weil man Umzugskosten spart oder wenn zum Beispiel im Fall einer befristeten Anstellung nicht sicher ist, ob der Job nicht ein kurzes Intermezzo bleibt. Ist die Stelle dauerhaft angelegt und der Arbeitnehmer hat Spaß an seinem Job, empfehlen Experten aber, über einen Umzug nachzudenken – auch der Gesundheit wegen.

Wenn schon pendeln, dann möglichst entspannt

Was Autofahrern helfen kann:

- **Entspannen:** Musik, Podcast oder Hörbücher machen gute Laune. Der Effekt: Gefühl vergeht die Zeit im Stau schneller. Auch Atemübungen senken den Stresspegel, weil sie den Körper mit Sauerstoff versorgen.
- **Zusammen fahren:** Fahrgemeinschaften schonen Umwelt und Nerven. An der A 4 wird diese Option über die Pendler-Parkplätze genutzt.
- **Mehr Zeit einplanen:**

Straßenverkehr ist unakzeptabel. Wer Stress vermeiden will, sollte mindestens 15 Minuten früher starten. Der Vorteil: man kann defensiver fahren. Häufige Spurwechsel stressen auf Dauer.

Was Pendlern in Bus und Bahn helfen kann:

- **Sinnvolles tun:** Ob Bücher, Strickzeug oder Podcasts – wer nicht selber fährt, kann seine Aufmerksamkeit auch auf Dinge richten, die ihm oder ihr Spaß machen.

■ **Abschalten:** Vor allem auf dem Rückweg kann die Fahrt helfen, den Stress des Tages hinter sich zu lassen und bewusst keine Ablenkung auf dem Handy suchen.

■ **Früher aussteigen:** Eine (Straßen-)Bahn früher zu nehmen, macht doppelt Sinn. Mann verpasst keinen Anschluss und kann vielleicht sogar eine Station eher aussteigen. Einen kleinen Teil der Strecke zu laufen, tut Körper und Seele gut.

Quelle: AOK



Mit dem Trilex zur Arbeit: Die Pendlerzüge zwischen Dresden und Görlitz beziehungsweise Zittau sind zu den Stoßzeiten gut gefüllt.

Hilfe für die Kultur-Macher

Ein neues Stipendienprogramm soll vor allem Menschen unterstützen, die im künstlerischen Bereich arbeiten und krisenbedingt in Not geraten sind.

Der Bühnentechniker, der Fotograf, die Bildhauerin – Wer im Bereich Kunst und Kultur selbstständig ist, wurde von den Einschränkungen durch die Corona-Krise besonders hart getroffen. Veranstaltungen wurden in Größenordnungen abgesagt, Aufträge verschoben, Ausstellungen ausgesetzt. Das geht schnell an die Substanz. Ein neues Förderprogramm soll nun Kunst- und Kulturschaffenden den Weg aus der Krise erleichtern.

Mit dem Stipendienprogramm „Bouncing Forward – Resiliente Kultur“ will das Amt für Kultur und Denkmalschutz in der Dresdner Stadtverwaltung freischaffende Künstlerinnen und Künstler gezielt unterstützen und dabei ausdrücklich auch ihre

Resilienz fördern. Unter Resilienz wird in der Psychologie die Widerstandsfähigkeit gegenüber Krisen verstanden. Sie gilt als nachhaltige Kompetenz, mitherausfordernden Situationen umzugehen, aus ihnen zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Ziel des Stipendienprogramms sei es daher auch, die freiberufliche Tätigkeit von Kunst- und Kulturschaffenden nachhaltiger zu gestalten und sie in Krisenzeiten in ihrer künstlerischen Praxis zu stärken, heißt es in einer Mitteilung der Stadt.

„Die Corona-Krise stellt unsere Gesellschaft und damit auch die Kulturszene vollkommen auf den Kopf. Mit unserem Stipendienprogramm wollen wir den freischaffenden Künstlerinnen und Künstlern zeigen, dass wir ihnen weiterhin zur Seite



Sie stehen auf und hinter der Bühne, gestalten Ausstellungen und zeigen Kindern und Erwachsenen die Welt der Kreativität. In der Krise brauchen viele Künstler und Kulturschaffende Hilfe. Die Stadt Dresden vergibt nun Stipendien.

Symbolfoto: Adobestock

stehen, um diese unglaubliche Herausforderung zu meistern. Die Vermittlung von Strategien zur langfristigen Widerstandsfähigkeit kann dabei in der Krise auch neue Ansätze und Chancen hervorbringen“, erklärt Annkatrin Klepsch, zweite Bürgermeisterin und Beigeordnete für Kultur und Tourismus in Dresden.

Das Amt für Kultur und Denkmalschutz vergibt dafür insgesamt 20 Stipendien in Höhe von jeweils 1.250 Euro. Zusätzlich nehmen die Stipendiatinnen und Stipendiaten an einem exklusiven Workshop-Programm zu Themen wie Digitalisierung oder Resilienz teil. Von den dabei gemachten Erfahrungen können im Anschluss

auch andere Kunst- und Kulturschaffende im Rahmen einer Podcast-Reihe profitieren. Gefördert werden ganz konkret Projektvorhaben zur Weiterentwicklung der eigenen künstlerischen Arbeit. Dazu gehören das Erlernen neuer künstlerischer Ausdrucksformen und Methoden, Bildungs- und Vernetzungsvorhaben, Recherchen und vieles mehr. Ebenfalls unterstützt werden Projektkonzepte für 2021, die sich mit künstlerischen beziehungsweise kulturellen Mitteln mit den Herausforderungen der aktuellen Krise auseinandersetzen. Das können insbesondere Ideen der künstlerischen Reflexion über Resilienz sein. Auch für die Fertigstellung künstlerischer Arbeiten unter den aktuellen Krisenbedingungen gibt es Hilfe über das Stipendienprogramm.

Teilnehmen können freiberuflich tätige beziehungsweise soloständige Künstlerinnen und Künstler mit Hauptwohnsitz in Dresden aus einem der Bereiche Bildende Kunst, Darstellende Kunst und Musik, Film, Literatur oder aus einer vergleichbaren Sparte. Auch interdisziplinär arbeitende Künstler sind explizit angesprochen. Voraussetzung ist der Nachweis der hauptberuflich ausgeübten selbstständigen künstlerischen Tätigkeit. Die Antragsfrist endet am 4. Dezember.

■ Weitere Details zum Stipendienprogramm stehen unter: www.dresden.de/kultur

STATISTIK

Corona in Zahlen

Welche Auswirkungen hat die Pandemie auf Produktion, Handwerk und Gewerbe? Sachsens Statistiker haben die Daten.

Die Mitarbeiter des Statistischen Landesamtes in Kamenz haben die Entwicklung in Sachsen im ersten Halbjahr 2020 für ausgewählte Wirtschaftsbereiche analysiert und jetzt auch online zur Verfügung gestellt. Dabei lag der Fokus der Betrachtung auf dem möglichen Einfluss der Corona-Pandemie. Aufgrund der Regelungen zum Infektionsgeschehen ist derzeit für eine Vielzahl von Bereichen und Einrichtungen der sächsischen Wirtschaft der Betrieb grundsätzlich untersagt beziehungsweise mit Einschränkungen reglementiert. Aufgeschlüsselt auf die einzelnen Teilbereiche gibt es nun erste Erkenntnisse darüber, welche Auswirkungen die Einschränkungen auf die Wirtschaftszweige haben. Soweit die vorhandenen statistischen Daten es zulassen, wird die aktuelle Entwicklung auch in Relation zu den Veränderungen zur Zeit der Finanzkrise in den Jahren 2008/2009 gesetzt.

Dabei wird auch deutlich, in welchen Branchen in Sachsen besonders viele Menschen arbeiten, die damit – je nach Wirtschaftszweig – sehr stark von der Krise betroffen sind. Die mit Abstand meisten sozialversicherungspflichtig Beschäftigten sind demnach im verarbeitenden Gewerbe mit fast 282.000 sowie im Gesundheits- und Sozialwesen mit rund 243.000 Männern und Frauen tätig. Zusammen entfiel nach Angaben der Statistiker auf diese beiden Wirtschaftsbereiche knapp die Hälfte (44 Prozent) der insgesamt gut 1,2 Millionen Beschäftigten. (WeSZ)

■ Die kompletten Inhalte der Auswertung „Corona in Sachsen“ ist unter folgendem Link abrufbar: www.statistik.sachsen.de/html/statistischbetrachtet-corona.html

EVENTS

Firmen-Party vom Sofa aus

Schwierige Zeiten erfordern kreative Lösungen. Das gilt auch für Betriebsweihnachtsfeiern, die corona-bedingt in diesem Jahr nicht wie gewohnt stattfinden können. In Zusammenarbeit mit der HERZ American Bar organisiert das Dresdner Karriere-Netzwerk Intap digitale Weihnachtsfeiern und Team-Events für Unternehmen mit 5 bis 100 Mitarbeitern – „mit analogen Drinks, echtem Gelächter und dem wohligen Gefühl von Zusammengehörigkeit“, heißt es bei Intap. Das Team plant den Ablauf, verschickt die entsprechenden Pakete an die eingeladenen Mitarbeiter, liefert Ideen für die Teambuilding-Aktionen und Spiele und übernimmt die Technik sowie die Moderation während des gesamten Events. Mehr Infos und das Kontaktformular gibt's im Internet. (WeSZ)

[www https://intap-network.de/de/digitaleteamevents](https://intap-network.de/de/digitaleteamevents)