

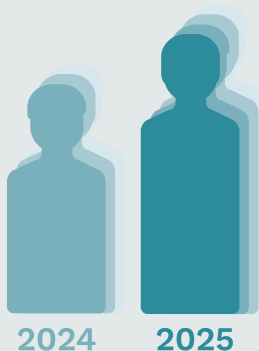
## Pendlerinnen und Pendler im Land Bremen 2025 – die Zahl steigt weiter

Dr. Dominik Santner  
September 2026



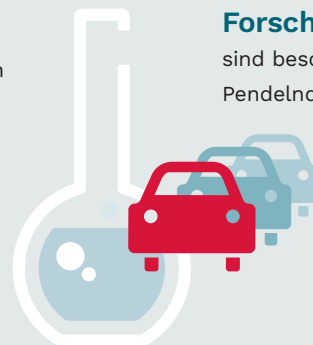
### Über 70 Prozent

der Einpendelnden  
nutzen das Auto.



### Die Zahl

der Einpendelnden  
**stieg** 2025  
gegenüber  
2024 **um 1.900.**



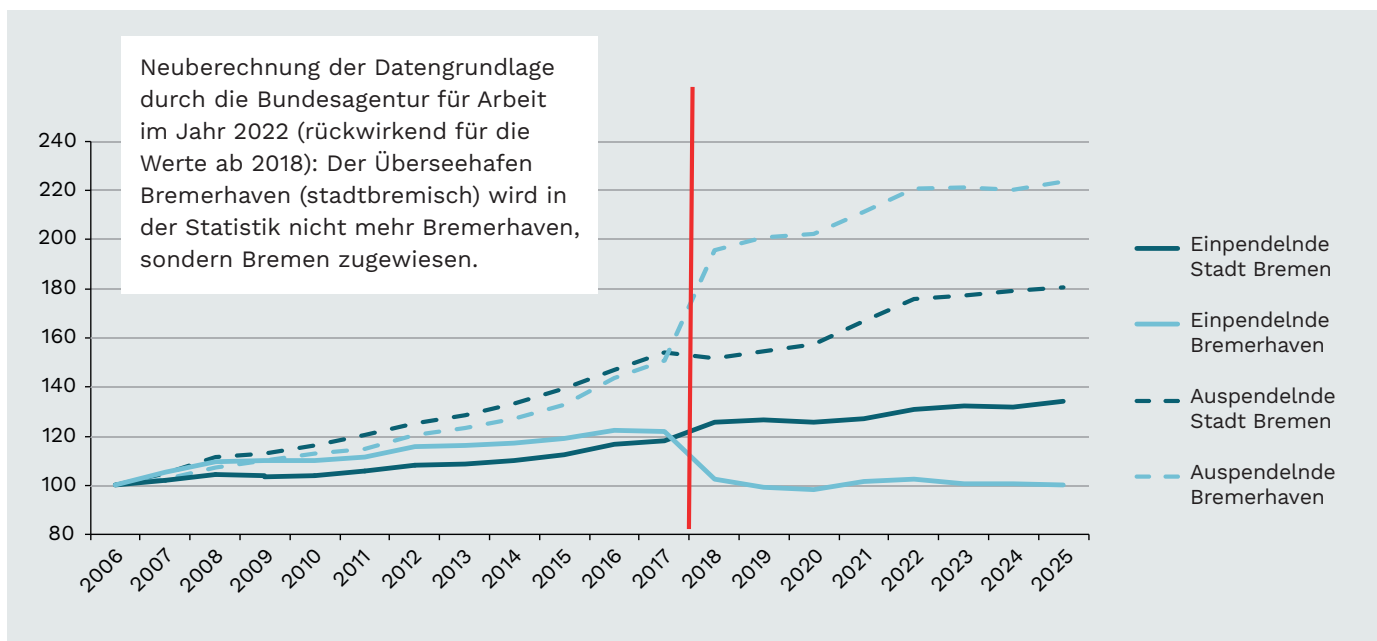
Beschäftigte in der  
**Bremerhavener  
Forschung**  
sind besonders oft  
Pendelnde.

Das stetige Wachstum der Pendlerzahlen im Land Bremen setzt sich auch 2025 fort und folgt der allgemeinen Beschäftigungsentwicklung. Allerdings weist der Trend analog dazu in den beiden Städten in eine jeweils unterschiedliche Richtung. 2025 pendelten 132.500 Beschäftigte in die Stadt Bremen ein. Das sind fast 2.000 mehr als noch ein Jahr zuvor. Nach Bremerhaven pendelten gut 20.050 ein, was einem leichten Rückgang

um 90 Einpendelnde gegenüber 2024 entspricht. Die Einpendelquote beträgt für die Stadt Bremen 43,8 Prozent und für Bremerhaven 43,6 Prozent. Die Quoten sind vergleichbar mit denen anderer deutscher Großstädte. Besonders dynamisch stieg auch die Zahl der Auspendelnden.

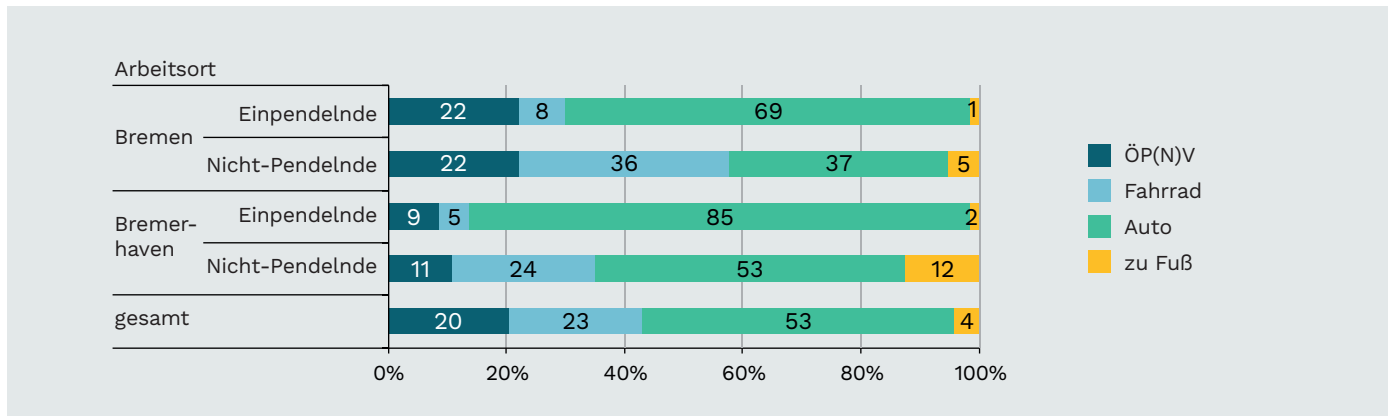
### Die Zahl der Pendelnden im Land Bremen steigt weiter

Entwicklung der Pendlerzahlen 2006 bis 2025 in Prozent (2006 = 100 Prozent)



## Die meisten Beschäftigten in Bremen nutzen für den Weg zur Arbeit das Auto

Vorrangig benutztes Verkehrsmittel für den Arbeitsweg 2025 in Prozent



Quelle: Koordinaten der Arbeit – Beschäftigtenbefragung 2025 der Arbeitnehmerkammer  
© Arbeitnehmerkammer Bremen

## Das Auto verliert leicht an Bedeutung für den Arbeitsweg

Auch 2025 nutzte eine knappe Mehrheit der Beschäftigten im Land Bremen das Auto für den Arbeitsweg (53 Prozent). Dabei ist es für Einpendelnde signifikant bedeutsamer als für Nicht-Pendelnde, also jene Beschäftigte, die in der Stadt leben, in der sie auch arbeiten. 2025 nutzten 69 Prozent der Einpendelnden in Bremen das Auto. In Bremerhaven sind es sogar 85 Prozent. Zweitwichtigstes Verkehrsmittel für Pendelnde ist der öffentliche Nahverkehr (ÖPNV): In Bremen kommen 22 Prozent, in Bremerhaven neun Prozent regelmäßig mit Bus und Bahn zur Arbeit. Das Fahrrad spielt für Pendelnde nur eine sehr geringe Rolle.

Unter den Nicht-Pendelnden zeigen die Zahlen eine deutlich differenziertere Verkehrsmittelwahl. Hier sind in Bremen das Auto und das Fahrrad mit 37 beziehungsweise 36 Prozent fast gleichbedeutend. Der ÖPNV wird von 22 Prozent genutzt. In Bremerhaven ist hingegen das Auto auch unter den Nicht-Pendelnden mit 53 Prozent das mit Abstand wichtigste Verkehrsmittel für den Arbeitsweg. 24 Prozent nutzen das Fahrrad, nur elf Prozent den ÖPNV. In der Seestadt wird traditionell mehr Auto gefahren als in Bremen.

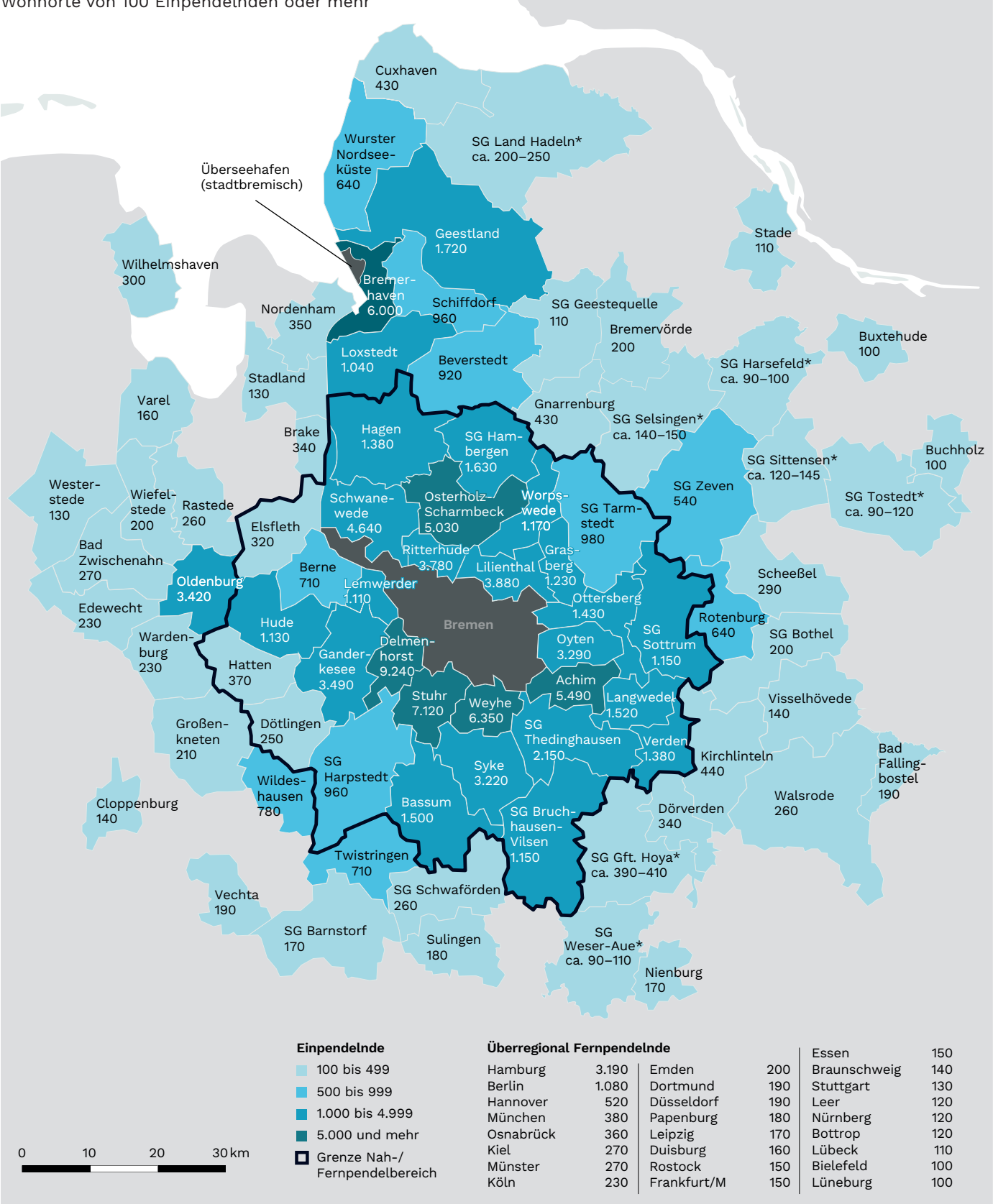
Im Vergleich zu den Zahlen der vorangegangenen Befragung aus dem Jahr 2023<sup>1</sup> zeigt sich jedoch ein Trend weg vom Auto hin zu einer stärkeren Nutzung anderer Verkehrsmittel. So sank der Anteil der Autonutzung von 57 auf 53 Prozent. Dieses Bild zeigt sich sowohl bei Pendelnden und Nicht-Pendelnden als auch in Bremen und Bremerhaven. Bei den Pendelnden konnte vor allem der ÖPNV leicht zulegen, während bei den Nicht-Pendelnden die Fahrradnutzung anstieg (Bremen: +3 Prozent, Bremerhaven: +7 Prozent). Insgesamt zeichnet sich ein Wandel zugunsten umweltfreundlicherer Verkehrsmittel ab. Dies deckt sich mit Erkenntnissen einer Studie des Instituts Arbeit und Wirtschaft (iaw) der Universität Bremen aus dem Jahr 2023<sup>2</sup>, in der ein hoher Anteil der Beschäftigten in zwei Bremer Gewerbegebieten angab, auf das Auto für den Arbeitsweg verzichten zu wollen, wenn das ÖPNV-Angebot und die Radwegeinfrastruktur attraktiver werden.

## Die meisten Pendelnden wohnen im Umland

Etwa 132.500 Beschäftigte pendeln in die Stadt Bremen ein (inklusive des stadtbremschen Überseehafengebiets in Bremerhaven). Über die Hälfte – 58 Prozent oder gut 77.000 Personen – wohnt im Nahpendelbereich, also den Gemeinden mit bis zu 30 Kilometern Entfernung vom Bremer Marktplatz (in der Karte schwarz umrandetes Gebiet). Die wichtigsten Wohnorte im Umland sind die direkten Nachbargemeinden wie Delmenhorst, Stuhr, Weyhe und Achim. Insgesamt reicht das regionale Einzugsgebiet Bremens weit über diesen Nahpendelbereich hinaus (gesamtes in der Karte dargestellte Gebiet) und liegt in etwa zwischen Cuxhaven im Norden, Sulingen im Süden, Westerstede im Westen und Buchholz im Osten. Neben vielen ländlichen und vorstädtischen Kommunen umfasst das Einzugsgebiet auch die beiden Großstädte Bremerhaven und Oldenburg. Insgesamt leben 102.900 Einpendelnde in diesem Einzugsgebiet (inklusive der genannten 77.000 aus dem Nahbereich). Das entspricht etwa 78 Prozent aller Einpendelnden. Die restlichen 22 Prozent sind überregionale Fernpendler. Etwa die Hälfte der nach Bremen Einpendelnden aus Bremerhaven und dem Landkreis Cuxhaven pendelt in den zu Bremen gehörenden, aber innerhalb Bremerhavens liegenden Überseehafen ein.

Die Zahl der Einpendelnden nach Bremerhaven (ohne stadtbremsches Überseehafengebiet) betrug 2025 knapp 20.100. Das regionale Einzugsgebiet der Seestadt ist kleiner als das der Stadt Bremen und erstreckt sich zwischen Cuxhaven im Norden und Bremen im Süden. Etwa 80 Prozent aller Einpendelnden leben in diesem regionalen Einzugsbereich (16.100). Etwa 64 Prozent davon (12.800) leben im Nahpendelbereich von 30 Kilometern um das Bremerhavener Stadtzentrum (in der Karte schwarz umrandeter Bereich). Wichtigste Wohnorte sind die direkten Nachbargemeinden Geestland, Schiffdorf und Loxstedt sowie die Stadt Bremen.

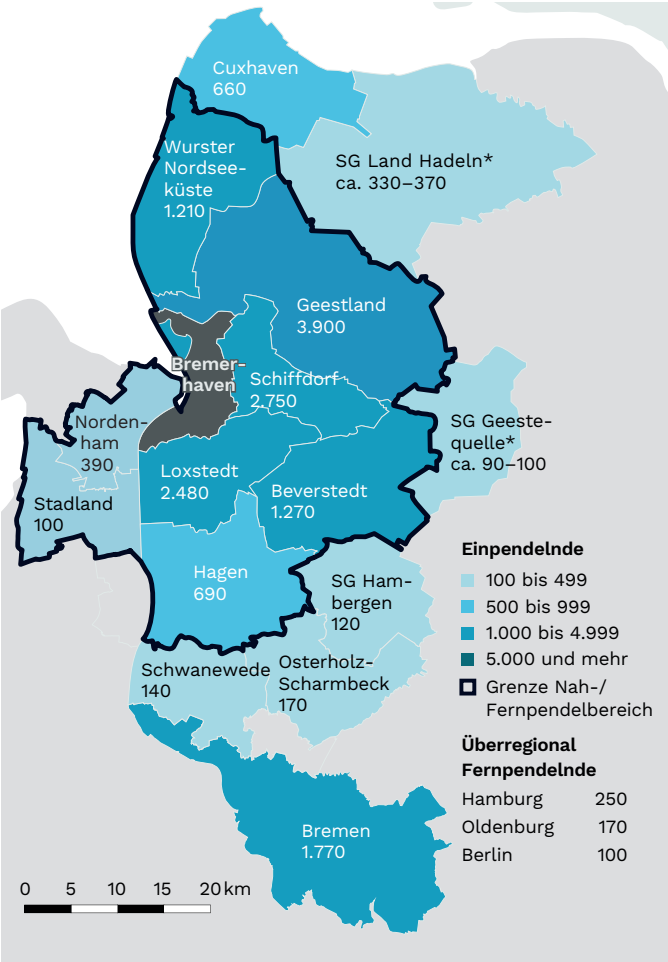
Regionales Einzugsgebiet Einpendelnder in die Stadt Bremen  
Wohnorte von 100 Einpendelnden oder mehr



<sup>1</sup> Arbeitnehmerkammer Bremen (2024): Pendlerinnen und Pendler im Land Bremen 2022 – immer mehr und immer weiter. KammerKompakt Nr. 1 2024  
<sup>2</sup> Nischwitz, Guido; von Bestenbostel, Martin (2023): Nachhaltige Mobilität von Beschäftigten in Bremer Gewerbegebieten: eine exemplarische Untersuchung im Güterverkehrszentrum und im Gewerbegebiet Hansalinie. Reihe Arbeit und Wirtschaft in Bremen 44

Regionales Einzugsgebiet Einpendelnder nach Bremerhaven

Wohnorte von 100 Einpendelnden oder mehr



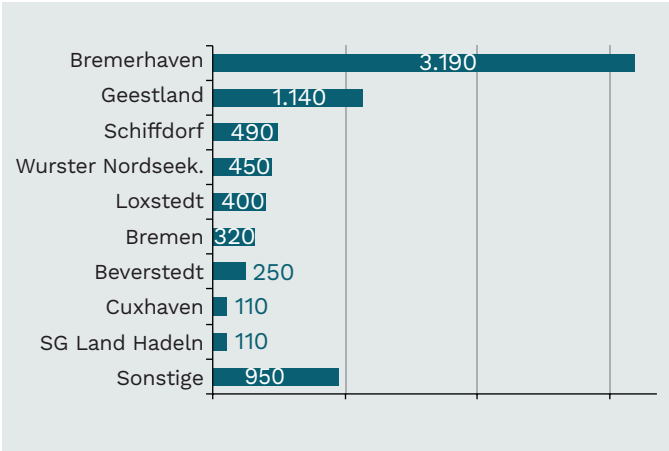
Exkurs: Einpendelnde in den Überseehafen 2022

2022 hat die Bundesagentur für Arbeit ihre Beschäftigtenstatistik umgestellt. Seitdem wird der stadtbremische Überseehafen in Bremerhaven in der Statistik der Stadt Bremen zugeschlagen. Zuvor wurde das Gebiet Bremerhaven zugerechnet. Die neue Berechnungsmethode wurde nachträglich für die Jahre 2018 bis 2022 angewandt, sodass für diese Jahre Zahlen nach der alten und der neuen Berechnungsmethode vorliegen. Ab 2023 liegen ausschließlich Zahlen nach der neuen Definition vor. Somit ergibt sich die Möglichkeit, die Zahlen nach den unterschiedlichen Berechnungsmethoden gegenüberzustellen. Die Ergebnisse geben einen Hinweis, von wo Beschäftigte in den Überseehafen einpendeln.<sup>3</sup>

Für 2022 zeigt sich folgendes Bild:<sup>4</sup> Insgesamt sind 7.410 Beschäftigte in den Überseehafen eingependelt. Mit Abstand wichtigster Wohnort ist Bremerhaven. 43 Prozent beziehungsweise 3.190 der im Hafen Beschäftigten leben in der Seestadt. Es folgen Geestland mit 1.140 und Schiffdorf mit 490 Beschäftigten.

Fast jede\*r zweite Beschäftigte im Überseehafen wohnt in Bremerhaven

Einpendelnde Überseehafen 2022 (Schätzung)



Quelle: Bundesagentur für Arbeit; eigene Berechnung (Stichtag: 30.06.2022)  
© Arbeitnehmerkammer Bremen

Zahl der überregional Fernpendelnden weiter hoch

Beschäftigte, die außerhalb der regionalen Einpendelgebiete leben, sind überregional Fernpendelnde. Sie müssen für den Arbeitsweg weite Strecken zurücklegen und leben sehr häufig in Großstädten mit einer guten Verkehrsanbindung. Die Gründe für weite Pendelstrecken sind sehr individuell. Oft sind überregional Fernpendelnde aber hoch qualifizierte Fachkräfte, die auf sehr spezialisierten Arbeitsmärkten agieren und deren Berufs- und Familienleben eine entsprechende räumliche Flexibilität verlangt.

Der Anteil der überregional Fernpendelnden mit Arbeitsplatz in der Stadt Bremen beträgt 22 Prozent. Das entspricht etwa 29.700 Beschäftigten. Wichtigste Wohnorte sind Hamburg (3.190 Einpendelnde), das Ruhrgebiet (1.640), Berlin (1.080) und Hannover (520). Unter den Beschäftigten Bremerhavens sind etwa 20 Prozent überregional Fernpendelnde (4.030). Wichtigster Wohnort ist Hamburg (250), gefolgt von Oldenburg (170).

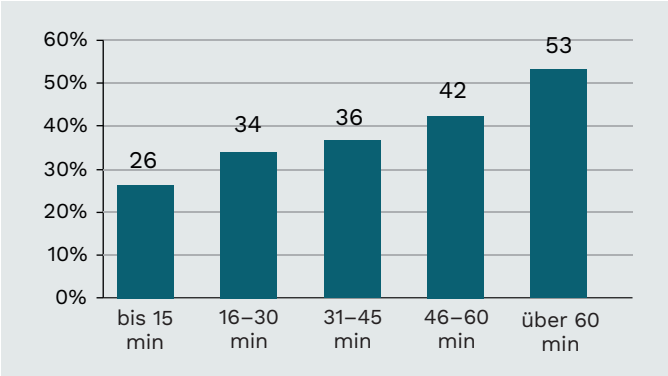
Je weiter der Arbeitsweg, desto häufiger nutzen Beschäftigte zumindest gelegentlich das Homeoffice. Allerdings ist der Anteil der Homeofficenutzung gegenüber der Coronazeit wieder etwas zurückgegangen.

<sup>3</sup> Zu berücksichtigen ist, dass die Revision der Zahlen neben dem neuen räumlichen Zuschnitt auch andere Faktoren berücksichtigen kann. Daher sind die Differenzbeträge nicht zwangsläufig allein durch das Pendlergeschehen in den Hafen bedingt. Dennoch dürfte der Großteil hierauf zurückzuführen sein.

<sup>4</sup> Berechnung auf Grundlage der Zahlen der Einpendelnden in Bremerhaven und Bremen.

Je weiter die Pendelstrecke, desto häufiger wird Homeoffice genutzt

Beschäftigte, die gelegentlich im Homeoffice arbeiten\*, nach Länge des Arbeitswegs 2025 in Prozent



\* ohne Beschäftigte, die ausschließlich im Homeoffice arbeiten  
Quelle: Koordinaten der Arbeit – Beschäftigtenbefragung 2025 der Arbeitnehmerkammer Bremen  
© Arbeitnehmerkammer Bremen

Pendelnde sind oft männlich, gut ausgebildet und arbeiten in Vollzeit

Im Land Bremen pendeln deutlich mehr Männer (93.800) als Frauen (58.800). Auch die Einpendelquote liegt bei den Männern mit 48 Prozent deutlich höher (Frauen: 38 Prozent). Dabei unterscheiden sich Bremen und Bremerhaven leicht: In der Seestadt ist die Einpendelquote der Frauen mit 42 Prozent etwas höher als in Bremen (38 Prozent), während die der Männer mit 45 Prozent etwas niedriger ist (Bremen: 49 Prozent). Die höhere Männerquote in Bremen dürfte auf den starken industriellen Kern zurückzuführen sein – dort arbeiten überwiegend Männer.

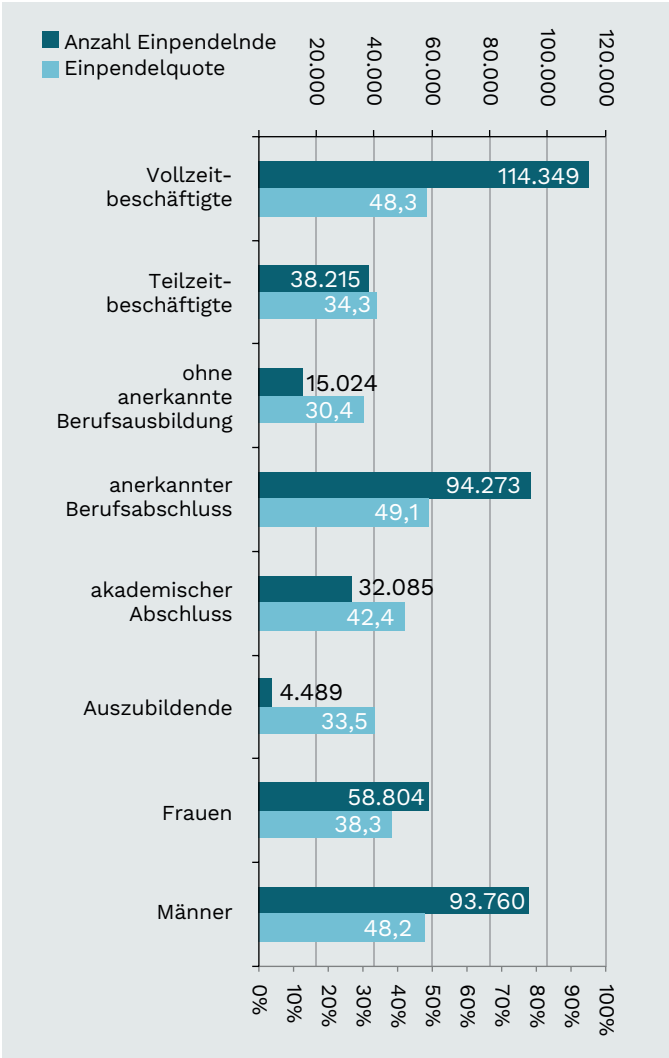
Zudem arbeiten 75 Prozent der Einpendelnden – 114.349 Beschäftigte – in Vollzeit. Bei den Nicht-Pendelnden sind es nur 63 Prozent. Die Einpendelquote liegt bei Vollzeitbeschäftigten bei 48 Prozent, bei Teilzeitbeschäftigten bei 34 Prozent. Dabei ist die Quote von Vollzeitbeschäftigten in Bremen mit 49 Prozent etwas höher als in Bremerhaven (46 Prozent). Bei Teilzeitbeschäftigten sieht das Bild umgekehrt aus: Bremerhaven hat hier mit 40 Prozent eine höhere Quote als Bremen (33 Prozent).

67 Prozent der Einpendelnden (94.300 Personen) haben einen anerkannten Berufsabschluss. Über akademische Abschlüsse verfügen 23 Prozent (32.100 Personen), elf Prozent haben hingegen keine anerkannte Berufsausbildung (15.000 Personen).<sup>5</sup> Zudem sind etwa vier von zehn Auszubildenden Einpendelnde (4.500 Personen). Diese Werte unterscheiden sich zwischen Bremen und Bremerhaven nur unwesentlich mit einer signifikanten Ausnahme: Die Einpendelquote der Akademiker\*innen liegt in Bremerhaven deutlich höher als in Bremen.

Wichtige Branchen mit hoher Einpendelquote sind im Land Bremen Lagerei und Häfen (59 Prozent)<sup>6</sup> und der Bau von Autos, Schiffen sowie die Luft- und Raumfahrt (58 Prozent). Ebenfalls hohe Quoten weisen bestimmte Branchen der wissensintensiven Dienstleistungen wie Unternehmensberatungen (60 Prozent) und Architektur- und Ingenieurbüros sowie Labore (56 Prozent) auf. Wenig gependelt wird im Einzelhandel (29 Prozent), im Bereich Erziehung und Unterricht (27 Prozent), im Sozialwesen (23 Prozent) sowie in der Gastronomie (22 Prozent).

Pendelnde sind oft gut ausgebildet und männlich

Einpendelnde nach Arbeitszeit, Berufsausbildung und Geschlecht im Land Bremen 2025, absolut und in Prozent



Quelle: Bundesagentur für Arbeit, Sonderauswertung Statistik-Service Nordost (Stichtag 30.06.2025)  
© Arbeitnehmerkammer Bremen

<sup>5</sup> Weitere 11.200 Personen sind ohne Angabe zum Berufsabschluss.  
<sup>6</sup> Der hohe Wert für Lagerei und Häfen erklärt sich zu einem großen Teil durch die Beschäftigten im stadtbremischen Überseehafen, die zu 100 Prozent als Pendelnde definiert sind, selbst wenn sie in Bremerhaven wohnen.

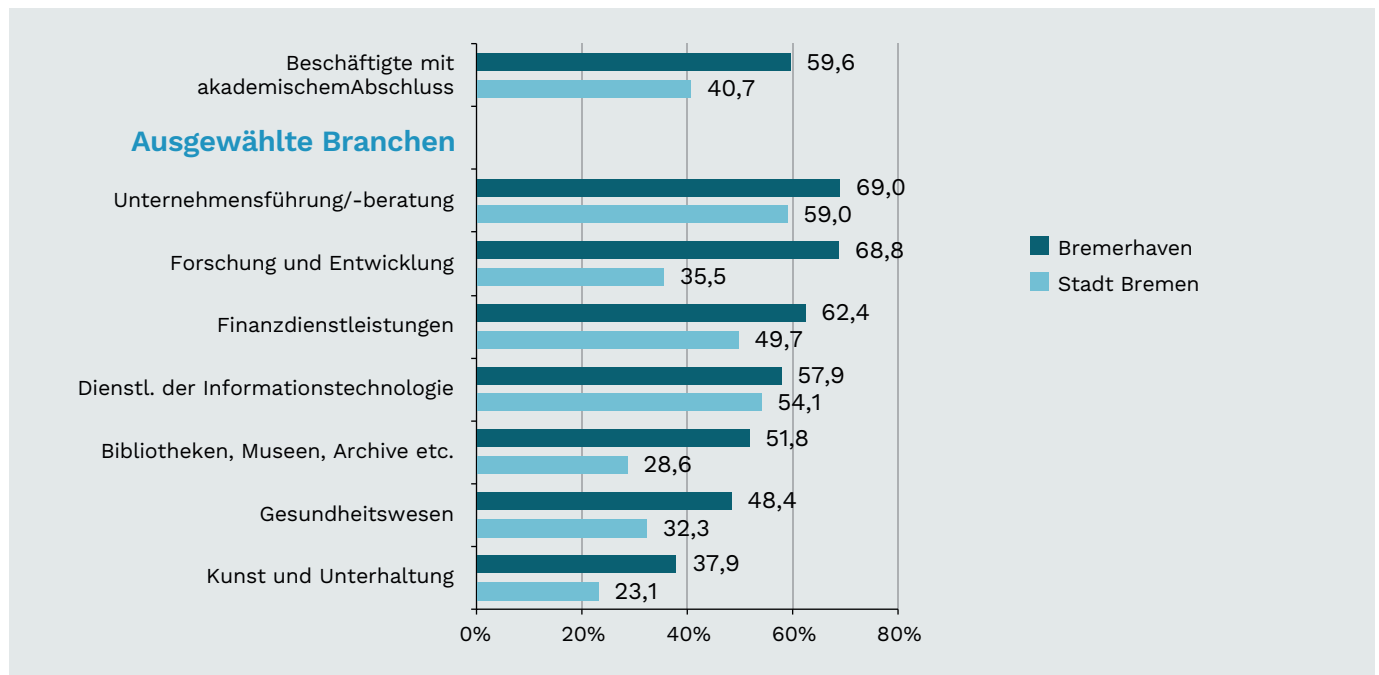
## Sehr hohe Einpendelquoten bei Akademiker\*innen in Bremerhaven

In Bremerhaven ist die Einpendelquote der Akademiker\*innen mit 60 Prozent besonders hoch (Bremen: 41 Prozent). Die Seestadt scheint für sie als Wohnort wenig attraktiv zu sein. Der Vergleich zwischen Bremen und Bremerhaven zeigt, dass vor allem im Bereich der wissensintensiven Dienstleistungen große Unterschiede zwischen den Städten bestehen. Besonders auffällig ist der Unterschied in der für Bremerhaven wichtigen Branche Forschung und Entwicklung: Während in Bremen nur

etwa 36 Prozent der Beschäftigten dieser Branche – und somit weniger als der allgemeine Durchschnitt – einpendeln, ist der Wert in Bremerhaven mit 69 Prozent deutlich überdurchschnittlich. Auch in anderen Branchen mit hohem Akademiker\*innenanteil wie Bibliotheken, Museen und Archiven oder auch im Bereich Kunst und Unterhaltung sind Unterschiede zwischen den Städten zu erkennen.

### Forschende in Bremerhaven leben häufig nicht in der Seestadt

Einpendelquoten in Branchen mit hohem Akademiker\*innenanteil 2025



Quelle: Bundesagentur für Arbeit, Sonderauswertung Statistik-Service Nordost (Stichtag 30.06.2025)  
© Arbeitnehmerkammer Bremen

## Auspendelnde: Immer mehr Menschen aus Bremen und Bremerhaven pendeln aus

Den Einpendelnden stehen die Auspendelnden gegenüber, also jene Beschäftigte, die in Bremen oder Bremerhaven wohnen, aber andernorts arbeiten. 2025 pendelten etwa 69.300 im Land Bremen wohnende Beschäftigte aus (52.400 aus Bremen und 16.900 aus Bremerhaven). Diese Zahl ist in den vergangenen Jahren kontinuierlich gestiegen. Seit 2018 stieg die Zahl der Auspendelnden in Bremen um 8.400 und in Bremerhaven um 2.100. Die Auspendelquote stieg in diesem Zeitraum in Bremen von 22 auf 24 Prozent und in Bremerhaven von 37 auf 39 Prozent.

Aus Bremen pendeln 43 Prozent in eine Gemeinde im Nahbereich (22.800 Auspendelnde). 67 Prozent sind Fernpendelnde (29.600), davon arbeiten 33 Prozent (17.600) weder in Niedersachsen noch im Land Bremen. Wichtigste Auspendelziele

sind Hamburg (4.720), Achim (3.610), Stuhr (3.440), Oldenburg (2.240), Delmenhorst (2.230) und Bremerhaven (1.770). Bedeutende überregionale Fernpendelziele sind – neben Hamburg – Berlin (1.380) und Hannover (1.190).

Aus Bremerhaven pendeln nur 4.800 Beschäftigte (29 Prozent) in eine Gemeinde im Nahbereich, 71 Prozent sind Fernpendelnde. Anders als in Bremen wird aus Bremerhaven allerdings kaum in Orte außerhalb der Bundesländer Niedersachsen und Bremen gependelt: Nur auf 15 Prozent der Auspendelnden (2.500 Beschäftigte) trifft dies zu. Wichtigste Auspendelziele sind Bremen (6.000), Geestland (1.540) und Schiffdorf (1.230).

## Die Forderungen der Arbeitnehmerkammer

### Mehr und bessere Busanbindungen für Gewerbegebiete

- Der Weg zur Arbeit ist kein Luxus. Beschäftigte müssen die Möglichkeiten haben, ihren Arbeitsort gut und in angemessener Zeit zu erreichen. Gerade Gewerbegebiete und Häfen sind oft gut mit dem Auto, aber schlecht mit dem Bus oder Rad zu erreichen. Für das Gewerbegebiet „Hansalinie“ konnte jüngst durch eine bessere Taktung und Linienführung im Busverkehr gezeigt werden, dass ein besserer Nahverkehr in Gewerbegebieten möglich ist. Das muss auch in anderen Gewerbe- und Hafengebieten geschehen. Hierzu muss die Stufe 3 „Kreuz und Quer zum Job“ der ÖPNV-Angebotsoffensive des Senats zügig umgesetzt werden. Auch die Busanbindungen an das Umland müssen verbessert werden.

### Mit dem Rad besser und sicherer zur Arbeit

- Auch mit dem Rad ist der Weg zur Arbeit noch oft beschwerlich und teils gefährlich. Radpremiumrouten sind ein wichtiger Beitrag und müssen schneller umgesetzt werden und Bremen auch mit dem Umland verbinden. In Gewerbe- und im besonderen Maße auch in Hafengebieten fehlen sichere Radwege oft völlig. Hier muss zügig in die Sicherheit des Radverkehrs investiert werden.

### Arbeitgeber in die Pflicht nehmen

- Auch Arbeitgeber müssen ihren Beitrag für eine gute Beschäftigtenmobilität leisten. Durch ein gutes betriebliches Mobilitätsmanagement können sie sich als attraktive Betriebe positionieren und Fachkräfte binden. Jobtickets, Fahrradleasing, aber auch Fahrradpools für dienstliche Belange sind Möglichkeiten.

### Attraktive Wohnangebote in Bremen und Bremerhaven schaffen

- Langes Pendeln ist schlecht für die Gesundheit und belastet das Familienleben. Daher müssen auch in Bremen und Bremerhaven attraktive Wohnangebote für Beschäftigte unterschiedlicher Einkommensgruppen bestehen. Gerade Bremerhaven ist bisher für Fachkräfte mit mittleren bis hohen Einkommen als Wohnort wenig attraktiv. Hier müssen entsprechende Angebote geschaffen werden. Zudem muss das Wohnumfeld städtebaulich weiter aufgewertet werden. Zur Verbesserung der Aufenthaltsqualität tragen nachhaltige Stadtquartiere wie das Werftquartier ebenso bei wie der Ausbau von Grün- und Naherholungsflächen.

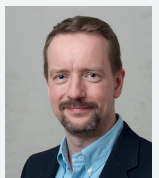
Die neuesten Wirtschafts-, Beschäftigungs- und Sozialdaten für das Land Bremen gibt es bei der Arbeitnehmerkammer immer aktuell im Statistik-Portal: [www.arbeitnehmerkammer.de/statistik](http://www.arbeitnehmerkammer.de/statistik)

Die Beschäftigtenbefragung „Koordinaten der Arbeit im Land Bremen“ finden Sie hier: [www.arbeitnehmerkammer.de/politik/befragungen/beschaeftigtenbefragung](http://www.arbeitnehmerkammer.de/politik/befragungen/beschaeftigtenbefragung)

### Dr. Dominik Santner

*ist Referent für Wirtschafts- und Infrastrukturpolitik und beschäftigt sich insbesondere mit den Themen Mobilität, Wohnen und Gewerbeflächen im Land Bremen*

E-Mail: [d.santner@arbeitnehmerkammer.de](mailto:d.santner@arbeitnehmerkammer.de)



Impressum: KammerKompakt Nr. 3 2026 / Herausgeberin: Arbeitnehmerkammer Bremen, Bürgerstraße 1, 28195 Bremen / Redaktion: Nathalie Sander, Dr. Tim Voss / Gestaltung: Blaukontor für Gestaltung GmbH, Bremen

Das KammerKompakt finden Sie zum kostenlosen Download auf der Website [www.arbeitnehmerkammer.de/kammerkompakt](http://www.arbeitnehmerkammer.de/kammerkompakt)