

## Alltag, alltägliche Lebensführung

**Luise Behringer**

[Forum Gemeindepsychologie, Jg. 15 (2010), Ausgabe 2]

Wenn ich auf mein Studium der Psychologie zurückblicke und insbesondere die Seminare bei Heiner Keupp, war es die Thematisierung des Alltags und seiner gesellschaftlichen Verfasstheit in seinen Veranstaltungen, die mich aufhorchen ließ und als Psychologin wohl am stärksten beeinflusste. Nach vier Semestern, in denen ich die Psychologie v.a. als nomothetische Wissenschaft kennen gelernt hatte, in der wir in experimentalpsychologischen Praktika psychologische Gesetzmäßigkeiten im menschlichen Verhalten herausdestillierten und alltägliche Gegebenheiten allenfalls als Störvariable auszuschalten versuchten, war dies ein zwar banaler, aber höchst interessanter Bezug. In allen Seminaren, von psychischem Leiden über Helfer-Krisen bis zu Sozialen Netzwerken, war der Bezug zum alltäglichen Lebenszusammenhang der Menschen ein zentrales Thema.

Jetzt, gut 25 Jahre später, wird mir noch mal deutlich, dass sich auch in Heiner Keupps Schriften nahezu durchgängig der Alltag bzw. die Alltagswelt von Menschen als zentraler Bezugspunkt einer psychologischen Praxis findet. An zwei Punkten hebt er den zentralen Stellenwert des Alltags für die Sozialpsychologie hervor: 1. bei der Frage, wie aktuelle gesellschaftliche Entwicklungsprozesse Subjektivitätsformen verändern und 2. bei der Beschäftigung mit benachteiligten Menschen, deren Alltagswelt wir möglichst genau kennen sollten, um sie angemessen unterstützen und begleiten zu können.

## Alltägliches Leben

Was macht die Faszination des Alltags aus, erscheint er auf den ersten Blick doch allzu banal als ein immergleiches, sich ständig reproduzierendes Auf und Ab von Gewohnheiten und Routinen. Bei intensiverer Betrachtung oder Reflexion des eigenen Alltags wird jedoch allzu deutlich, dass er sich nur dann so selbstläufig ergibt, wenn es klare Vorgaben, Werte und Normen gibt, an denen sich Menschen orientieren und ihr Leben daran ausrichten können. Füllen sie die Rollen aus, die ihnen qua Geschlecht oder Stand zugeordnet sind, schränkt dies zwar ihre Lebensmöglichkeiten auf ein bestimmtes Maß akzeptabler Normalitäten ein, liefert dafür aber zugleich eine Verlässlichkeit des Alltags und darüber hinaus einen Schutz in zweifacher Hinsicht: zum einen gegen die Unwägbarkeiten eigener Impulse und zum anderen gegen unbotmäßige Anforderungen und Erwartungen von außen. Zum Gegenstand von Reflexion wird der Alltag meist erst dann, wenn es auf einer Seite - individuell oder gesellschaftlich - zu Erschütterungen kommt. Die Bewältigung des Alltags als spezifische Anforderung wird uns erst bewusst, wenn die eigene Lebensführung nicht den gesellschaftlichen Vorstellungen von Normalität entspricht oder wenn gesellschaftliche Selbstverständlichkeiten brüchig werden und für alltägliches Leben keinen Rahmen mehr bieten, der Verlässlichkeit garantiert. Doch selbst hier kann, wie der Transformationsprozess in Ostdeutschland gezeigt hat, der Alltag als "Festung" eine Normalität vorübergehend noch aufrechterhalten, wenn sie de facto schon nicht mehr besteht (Hofmann, 1995).

Den ersten Aspekt "Anderssein im Alltag" untersuchte ich in meiner Diplomarbeit zur Situation ehemaliger psychiatrischer Patienten im dörflichen Lebenszusammenhang, wo traditionelle Lebensmodelle mit einem spezifischen, aus der bäuerlichen Geschichte der Dörfer entstandenen sozialen Regelwerk noch ein relativ enges Spektrum akzeptabler Normalität vorgeben. Auch wenn die dörfliche Lebenswelt starken gesellschaftlichen Wandlungen unterworfen ist und sich immer stärker vom traditionellen Dorf zum modernen Wohndorf verändert, finden sich hier im Kern noch typische Netzwerk-, Beobachtungs-, Kommunikations-

und Interaktionsstrukturen, die die Einhaltung von Normalität im dörflichen Alltag vermitteln und kontrollieren sowie Abweichung sanktionieren. Der verlässliche Rahmen des Alltagslebens kann sich hier schnell ins Gegenteil verkehren und zu einer Bedrohung werden, wenn Menschen nicht den Erwartungen an Normalität entsprechen. Nachhaltig in Erinnerung ist mir ein junger Mann, der sich täglich an die Schreibmaschine setzte und wahllos in die Tastatur tippte, um den Nachbarn kontinuierlich seine *"Alibiberufsbezeichnung Journalist"* vorzuspielen, der *"an irgend einem Buch"* arbeitet. So versuchte er nach außen der Normalität eines regelmäßig arbeitenden Dorfbewohners zu entsprechen, um wenigstens in dieser Hinsicht ein traditionales Lebensführungsmuster aufrecht zu erhalten.

## Alltägliche Lebensführung

Mit dem zweiten, oben erwähnten Aspekt - Erosion gesellschaftlicher Selbstverständlichkeiten - für den Alltag von Menschen beschäftigte ich mich intensiv im Projekt "Alltägliche Lebensführung", zu dem ich Dank Heiners praktischer Netzwerkarbeit gestoßen bin. Im Mittelpunkt des Forschungsinteresses stand die Frage, wie sich gesellschaftliche Modernisierungsprozesse, wie Individualisierung, Pluralisierung und Globalisierung auf den Alltag und die sozialen Bezüge von Menschen auswirken und welche Formen der Lebensführung sich dabei abzeichnen<sup>1</sup>. Damit verband uns mit Heiner Keupp das Interesse an der Verarbeitung offener und unsicherer Bedingungen auf der Ebene der Subjekte, die er in einem anderen Projekt auf der Ebene der Identitätsentwicklung untersuchte.

Als Lebensführung wird die Gesamtheit aller Tätigkeiten im Alltag von Personen verstanden, die das Leben eines Menschen ausmachen. Dabei stehen nicht die konkreten Tätigkeiten im Vordergrund der Betrachtung, sondern die Art und Weise, wie die vielfältigen Dinge des Alltags, die sich eben heute nicht mehr von selbst ergeben, praktisch geregelt und miteinander vereinbart werden. Es geht um die Frage, wie Menschen die zum Teil widersprüchlichen Anforderungen aus unterschiedlichsten gesellschaftlichen Bereichen in ihrem Alltagshandeln zu einem relativ kohärenten und kontinuierlichen Ganzen integrieren; oder mehr noch, wie sie diese Anforderungen mit ihren individuellen Ansprüchen, Bedürfnissen und Lebensentwürfen ausbalancieren und koordinieren, auf welcher Grundlage und in welchem Rahmen dies geschieht. Mit dem Konzept der "alltäglichen Lebensführung" wird die Form von Lebensführung als eine Ordnung des Alltagslebens definiert, die sich in bestimmten Regelmäßigkeiten des Alltagshandelns ausdrückt, ihm dadurch Verlässlichkeit bereitet und damit für das Individuum selbst sowie andere Personen einigermaßen berechenbar wird (Projektgruppe, 1995).

Um die aktive Gestaltung des Alltags zu betonen, wurde der Begriff "Lebensführung" in Anlehnung an Max Weber gewählt, der als Antwort auf die gesellschaftlichen Bedingungen der kapitalistischen Industriegesellschaft eine "methodische Lebensführung" in Abgrenzung zu einer an Traditionen orientierten Lebensführung beschrieben hat. Dabei tritt an die Stelle von unhinterfragten Routinen und Gewohnheiten eine Logik, die sich aus strategischem, zweckrationalem Handeln, geschickter Planung und Nutzenmaximierung speist. Dieses Verhalten war verbunden mit der Erwartung, dadurch erfolgreich an den Früchten des Kapitalismus teilzuhaben. Eine methodische Lebensführung, die sich zu Beginn des letzten Jahrhunderts abzuzeichnen begann, ist auch heute noch zu finden, z.B. in einem rational geplanten und durchorganisierten Alltag mit einem strengen Zeitkorsett lang-, mittel- und kurzfristiger Planung, einer Orientierung an Erfolg und Effektivität und einer Unterordnung aller Lebensbereiche unter diese Logik. Ein Befragter fasste dies in seinem Lebenskonzept zusammen: *"jede Bewegung, die ich tue, muss Geld bringen, ohne dass ich das will, aber die muss automatisch bezahlt werden"*. Ist dies nicht der Fall, muss er *"Frontbegradigungen"* vornehmen und seine *"Doppelverwertungsquote erhöhen"*.

Eine methodische Lebensführung setzt allerdings gesellschaftliche Bedingungen voraus, die auf Langfristigkeit ausgerichtet sind und eine Kontrolle und Planung des Alltags und der Zukunft auch erlauben. In der Kultur des neuen Kapitalismus, wie sie Richard Sennett (2005) beschreibt, sind die Arbeit, das

Gemeinschaftsleben und der Sozialstaat selbst einem immer rascheren Wandel unterworfen, bei dem Erfahrungen immer weniger zählen und Zukunftsentwürfe obsolet werden, was von den Menschen als Kurzfristigkeit der Zeit erlebt wird. Wo traditionale Vorgaben erodieren, wo sich offene Arbeits- und Lebensbedingungen durchsetzen, Normalbiographien auflösen usw., erscheint eine methodische Lebensführung ebenso unangemessen bzw. dysfunktional zu sein wie eine traditionale Lebensführung. Oder mit anderen Worten: Wie soll ich Routinen entwickeln oder strategisch planen, wenn ich nicht weiß, ob mein Arbeitsplatz in einem halben Jahr noch besteht, meine Ehe bis dahin noch intakt ist, unser Arbeitsteilungsarrangement noch trägt und im Alltag ständig neue Anforderungen anstehen?

Alltägliche Lebensführung unter diesen Bedingungen heißt, Entscheidungen zu treffen, Zuständigkeiten auszuhandeln und zeitliche Strukturen selbst zu setzen. Nur so kann die Komplexität des Alltags auf ein bewältigbares Maß reduziert, der Überblick bewahrt und ein gewisses Maß an Vorhersehbarkeit erreicht werden. Andernfalls läuft die Person Gefahr, im Alltag nur noch hinter den vielfältigen Anforderungen herzuhecheln und sich in der Diffusität dieser Anforderungen zu verlieren. Offene Arbeits- und Lebensbedingungen erfordern gerade im Alltag individualisierte Arrangements mit einem erheblichen Maß an Situativität und Flexibilität. Das bedeutet aber nicht ein bloß reaktives Anpassen an die bestehenden Bedingungen, sondern einen überlegten Umgang mit den Unwägbarkeiten einer solchen Lebenssituation. Alltägliche Lebensführung wird damit zu einem reflexiven Prozess; überlegte Entscheidungen, alltägliche Absprachen und Aushandlungen treten vermehrt an die Stelle von langfristigen Planungen und alltäglichen Routinen. Lebensführung wird dadurch zu einer komplexen Gestaltungsaufgabe, zu einer "Arbeit des Alltags" (Jurczyk & Rerrich, 1993). Die Ausstattung an Ressourcen ist entscheidend dafür, ob die sich daraus ergebenden Spielräume zur selbstbestimmteren Lebensgestaltung genutzt werden können oder Angst und innere Zerrissenheit auslösen.

In unserer Untersuchung fanden wir beides: Lebensführungsmuster, die sich reaktiv auf wechselnde Bedingungen einstellen, verbunden mit einer inneren Zerrissenheit - *"immer auf zwei Hochzeiten tanzen, das eine machen und an das andere denken"* -, Unsicherheit und Entscheidungsunfähigkeit - *"so unentschieden zwischen zwei Welten rumzuhüpfen"* - sowie Lebensführungsmuster, in denen die Chancen ergriffen und Veränderung zum Prinzip erhoben werden - *"man sollte sich wirklich nicht wiederholen ( ) ich finde es wichtig, dass man halt immer was anders macht."* Dafür wird die Lebensphilosophie *"an die Umstände kompatibel gemacht"*.

## **Alltägliche Lebensführung als alltägliche Identitätsarbeit**

Alltägliche Lebensführung und Identität sind Konzepte, die enge Berührungen aufweisen, aber nicht ineinander aufgehen. Obwohl die beiden Projekte "Alltägliche Lebensführung" und "Identitätsentwicklung" im Sonderforschungsbereich sowohl thematisch als auch in seiner qualitativen Forschungsrichtung eine große Nähe aufwiesen, ergab sich leider keine intensive theoretische Diskussion, in der diese Wechselwirkung aufgegriffen wurde. Wir hatten den gleichen Ausgangspunkt: aktuelle gesellschaftliche Erosionsprozesse, die einem gleichförmigen Alltag den Boden ebenso entziehen wie einer Identitätsplattform am Ende der Adoleszenz, von der aus ein Individuum zuversichtlich in die Zukunft blicken kann. Als Psychologin des Projektes setzte ich im Rahmen meiner Dissertation die beiden Konzepte "Alltägliche Lebensführung" und "Identität" miteinander in Verbindung. Sie werden zu reflexiven Projekten, mit dem Ziel, Kohärenz und Kontinuität herzustellen. Alltägliche Lebensführung mit der Betonung der Praxis konkreter Alltagstätigkeiten kann als Außenregulierung betrachtet werden, die den Rahmen für die sinnstiftende Innenregulierung und Identitätsarbeit bereitet. Alltägliche Lebensführung kann aber auch als praktischer Ausdruck der Identität sowie in ihrem reflexiven Charakter selbst als Strategie der Identitätsbildung verstanden werden. So entsteht analog zur "Arbeit des Alltags" die "alltägliche Identitätsarbeit" (Straus & Höfer, 1997).

# Alltag - Erkenntnisgegenstand statt Störvariable

Für eine Sozialpsychologie, die ihr Selbstverständnis aus der wechselseitigen Beeinflussung von Individuum und Gesellschaft bezieht, ist der Alltag zentral. Dies hat Heiner Keupp in seinen Arbeiten immer hervorgehoben. Denn gesellschaftliche Veränderungsprozesse wirken sich nicht nur auf den Alltag aus, sondern gehen mitten durch ihn hindurch. "Der Alltag und seine Veränderungsdynamik dürfen deshalb nicht als Störvariablen ausgeklammert werden, sondern bilden den primären Erkenntnisgegenstand." (Keupp, 1989, S. 10) Der Alltag ist der Ort, an dem alles zusammenkommt, an dem Lebensführungsarrangements ausgehandelt, Identitäten entworfen und wieder überworf, Freuden und Leiden geteilt, Kämpfe ausgetragen, Netzwerke geknüpft werden u.a.m. Ein gelingendes Leben kann sich eben nur in seinem Alltagsvollzug erweisen, nicht in abstrakten Konstrukten: eine Erkenntnis, die in der Psychologie sonst kaum oder allenfalls, wie bei Klaus Holzkamp (1995) sehr spät gereift ist.

## Literatur

Behringer, L. (1998). *Lebensführung als Identitätsarbeit. Der Mensch im Chaos des modernen Alltags*. Frankfurt: Campus.

Hofmann, M. & Ditzsch, I. (1995). *Zwischen Lähmung und Karriere. Alltägliche Lebensführung bei Industriearbeitern und Berufsumsteigern in Ostdeutschland*. In L. Burkart & H. Schrödery (Hrsg.), *Entwicklungsperspektiven von Arbeit im Transformationsprozess* (S. 65-95). Mering: Rainer Hampp Verlag.

Holzkamp, K. (1995). *Alltägliche Lebensführung als subjektwissenschaftliches Grundkonzept*. *Das Argument, Zeitschrift für Philosophie und Sozialwissenschaften*, 212, 817-846.

Jurczyk, K. & Rerrich, M. (Hrsg.) (1993). *Die Arbeit des Alltags. Beiträge zu einer Soziologie der alltäglichen Lebensführung*. Freiburg: Lambertus.

Keupp, H. (1989). *Subjekt und Gesellschaft: Sozialpsychologische Verknüpfungen*. In H. Keupp & H. Bilden (Hrsg.), *Verunsicherungen. Das Subjekt im gesellschaftlichen Wandel* (S. 9-18). Göttingen: Hogrefe.

Projektgruppe "Alltägliche Lebensführung" (Hrsg.) (1995). *Alltägliche Lebensführung. Arrangements zwischen Traditionalität und Modernisierung*. Opladen: Leske + Budrich.

Sennett, R. (2005). *Die Kultur des neuen Kapitalismus*. Berlin: Berlin Verlag.

Straus, F. & Höfer, R. (1997). *Entwicklungslinien alltäglicher Identitätsarbeit*. In H. Keupp & R. Höfer (Hrsg.), *Identitätsarbeit heute. Klassische und aktuelle Perspektiven der Identitätsforschung* (S. 270-302). Frankfurt: Suhrkamp.

## Endnote

1. Dabei handelte es sich um ein Teilprojekt des Sonderforschungsbereichs 333 der LMU München (1986-1996), das unter einer soziologischen subjektorientierten Perspektive Formen alltäglicher Lebensführung untersuchte. Unter der Leitung von Karl Martin Bolte waren neben meiner Person Sylvia Dietmaier, Wolfgang Dunkel, Karin Jurczyk, Werner Kudera, Maria Rerrich und G. Günter Voß beteiligt.

# Autorin

**Prof. Dr. Dipl.-Psych. Luise Behringer**

 [luise.behringer@bitte-keinen-spam-ksfh.de](mailto:luise.behringer@bitte-keinen-spam-ksfh.de)

 [www.ksfh.de](http://www.ksfh.de)

Luise Behringer, Prof. Dr., Dipl.-Psych., Jg. 1958, Professur für Psychologie in der sozialen Arbeit an der Katholischen Stiftungsfachhochschule München, Abt. Benediktbeuern Arbeitsschwerpunkte: Entwicklungs-, Sozial- und Gemeindepsychologie, Hilfen zur Erziehung/Frühe Hilfen, Beratung, Alltägliche Lebensführung und Identität.