



Berta M. Schrems

Den Alltag bewältigen

Die Bedeutung von Routinen
für alte und kranke Menschen
sowie Pflegende verstehen

BELTZ JUVENTA

Die Autorin

Berta M. Schrems hat eine Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung (RN), ein Studium der Soziologie (Mag. Dr. rer. soc. oec) und der Philosophie (M.A.) absolviert, wurde in der Pflegewissenschaft (Priv. Doz. der Universität Wien) habilitiert und in Personal- und Organisationsentwicklung sowie Qualitäts- und Projektmanagement weitergebildet. Sie ist freiberuflich tätig in Lehre, Beratung und Forschung mit den Schwerpunkten Wissenschaftstheorie, Forschungsethik, Vulnerabilität, Pflegediagnostik und Fallarbeit. <https://www.bertha-schrems.at>

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-7799-8225-8 Print

ISBN 978-3-7799-8226-5 E-Book (PDF)

ISBN 978-3-7799-8227-2 E-Book (ePub)

1. Auflage 2025

© 2025 Beltz Juventa

in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Herstellung: Ulrike Poppel

Satz: xerif, le-tex

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag

(ID 15985-2104-1001)

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Anstelle eines Vorworts

„Our goal should be to perceive the extraordinary in the ordinary, and when we get good enough, to live vice versa, in the ordinary extraordinary.“ (Booth, 2001, S. 75)

Oder

Unser Ziel sollte es sein, das Außergewöhnliche im Gewöhnlichen zu erkennen, und wenn wir gut genug sind, umgekehrt im Gewöhnlichen außergewöhnlich zu leben.

Inhalt

Alltag	11
Die Bedeutung des Alltags im Kontext von Gesundheit und Krankheit	12
Zum Aufbau des Buches	14

Teil I

Theoretische Grundlagen zum Alltag

1. Alltag	18
1.1 Definitionen und zentrale Merkmale des Alltags	18
1.2 Das Phänomen Alltag	26
2. Theoretische Grundlagen zur Konzeption des Alltags	28
2.1 Das Alltägliche als sinnstiftender Teil der Lebenswelt	29
2.2 Die Alltäglichkeit als Seinsmodus des Daseins	31
2.3 Die Alltagswelt als intersubjektive Welt	34
2.4 Der Alltag als Quelle kreativer Schöpfungen	38
2.5 Der Alltag als ein Zuhause	41
2.6 Alltagspraktiken zur Schaffung von Spielräumen im Alltagshandeln	44
2.7 Theorien der Lebensweltorientierung im Kontext der Pflege und Sozialer Arbeit	46
2.8 Theorien des Alltags und ihre Bedeutung für die Alltagsbewältigung	48
3. Alltagstheorien – Theorien aus dem Alltag	52
3.1 Alltagswissen	54
3.2 Alltagstheorien und Alltagswissen im Kontext von Gesundheit und Krankheit	57
3.3 Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Alltagstheorien im Kontext von Gesundheit und Krankheit	61
3.4 Die praktische Bedeutung von Alltagstheorien im Kontext von Gesundheit und Krankheit	69

4.	Alltagsbewältigung	72
4.1	Formen der Alltagsbewältigung	72
4.2	Alltagsethik	79
4.3	Alltagssprache und Alltagskommunikation	82
4.4	Alltagsperspektiven – Der eigene Alltag und der Alltag anderer	87

Teil II

Der Alltag im Kontext von Alter und chronischer Krankheit

5.	Alltag und Phänomene des Alterns	93
5.1	Gebrechlichkeit und Verluste als Zeichen des Alterns	96
5.2	Alltag im Kontext von sensorischen Einschränkungen	102
5.3	Alltagsbewältigung mit altersbedingten Einschränkungen	105
5.4	Alltag im Pflegeheim	106
6.	Alltag und Krankheit	115
6.1	Theoretische Grundlagen zur Alltagsbewältigung bei chronischer Krankheit	118
6.2	Alltag im Kontext chronischer Krankheiten	125
6.3	Der Alltag als Stabilitätsfaktor im Kontext von Gesundheit und Krankheit	161

Teil III

Alltag der Pflegenden

7.	Der Alltag der Pflege – Die Pflegepraxis	166
7.1	Praktiken und Routinen	167
7.2	Pflegepraktiken und Pflegeroutinen	170
8.	Der gestörte Alltag der Pflegenden	176
8.1	Der Pflegealltag – Arbeitsverdichtung in der Pflegepraxis	178
8.2	Konsequenzen der Arbeitsverdichtung	182
8.3	Der Pflegealltag – gekennzeichnet durch eine Steigerung der Komplexität	183
8.4	Komplexität, das Gesetz der Mannigfaltigkeit und die reflexive Pflegepraxis	193
9.	Alltagsethische Herausforderungen in der Pflegepraxis	195
9.1	Alltagsethische Aspekte, die aus der Art und Organisation der Arbeit resultieren	195
9.2	Die alltägliche Vulnerabilität von Pflegenden	199

10. Der Pflegealltag vor dem Hintergrund von Theorien zum Alltag	205
10.1 Praktiken und Taktiken in der Pflege	205
10.2 Implizite Rationierung und „missed care“	208
10.3 Legitimierung von Vernachlässigung als Bewältigungsstrategie – Ein Sprachspiel	212
Literatur	217

Alltag

„Möglicherweise be- und hinterfragen wir deshalb den Alltag nicht, weil uns der Alltag selbst niemals in Frage stellt.“ (Alloa, 2018, S. 12)

Alltag bedeutet das Durchschnittliche und Unauffällige, das sich Tag für Tag Wiederholende und damit das Gewöhnliche. Alltäglichkeit ist das Selbstverständliche, dem jedoch Vieles vorausgeht, bevor es das sein kann. Die alltäglichen Routinen, wie morgens aufstehen, frühstücken, zur Arbeit gehen, den Einkauf erledigen, Radfahren, sich mit anderen Menschen treffen, schlafen, Tätigkeiten oder Handlungen, über die wir im Allgemeinen wenig nachdenken, müssen entwickelt und aufrechterhalten werden. Das Netzwerk dieser alltäglichen Gewohnheiten bildet unsere Alltagswelt. Einmal zur Routine geworden, erwarten wir, dass sie sich in immer gleicher Weise verhalten. Das allgemeine Verständnis von Alltag umfasst Bekanntes, Selbstverständlichkeit und Routine. Der Alltag wird so zu einer Dimension von Stabilität, die in ihrer Unmittelbarkeit Sicherheit verleiht. „Dieses Gewöhnliche oder auch Unaufregende geht mit Sicherheit, Ordnung, Vertrautheit und Normalität einher, wird mehr oder weniger vorhersehbar und planbar.“ (Gaßmann, 2020, S. 19) Genau in diesen Wesenselementen liegt die Stärke des Alltags.

Der Wortbedeutung folgend wird mit Alltag unter anderem ein [...] ‚gewöhnlicher Wochentag, Nichtfeiertag‘, heute auch ‚tägliches Einerlei‘. [...] ‚alle Tage, Tag für Tag‘ (16. Jh.) heute auch ‚gewöhnlich, durchschnittlich‘[...]“ (DWDS – Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache, 1993a, o. S.) verstanden. Sich mit dem Alltag zu beschäftigen heißt also, das Alltägliche, das tägliche Einerlei, die Routinen in und von sozialen Beziehungen und Praktiken in den Mittelpunkt zu rücken, dem Gewöhnlichen eine Bedeutung zuzuschreiben, es ernst zu nehmen (vgl. Neal & Murji, 2015, S. 811). Die Konzentration auf das Gewöhnliche beinhaltet die unauffälligen und routinemäßigen Beziehungen und Interaktionen mit Menschen, Dingen, Kontexten und Umgebungen.

Der Alltag repräsentiert die ganze Welt eines Menschen, dessen Kultur, Bildung, Aktivitäten, soziale Beziehungen sowie materielle und immaterielle Phänomene, die darin vorkommen. In verschiedenen theoretischen Ansätzen zum Alltag wird hervorgehoben, dass sich der Mensch nur in der Alltäglichkeit wirklich offenbart. „Unter den vielen Wirklichkeiten gibt es eine, die sich als Wirklichkeit par excellence darstellt. Das ist die Wirklichkeit der Alltagswelt. Ihre Vorrangstellung berechtigt dazu, sie als die oberste Wirklichkeit zu bezeichnen.“ (Berger & Luckmann, 1992, S. 24) Der Alltag ist die Wirklichkeit, mit der der Mensch vom ersten Augenblick seiner Existenz an verbunden ist und vor dessen Hintergrund er sich entwickelt, jener

Punkt, von dem aus die Welt wahrgenommen wird. Der Alltag liefert sozusagen das Urverständnis der Wirklichkeit (vgl. Handerek, 2009, S. 191). Seine Bedeutung für die Menschen kann daher nicht hoch genug anberaumt werden und dennoch ist der Alltag unscheinbar, sodass wir uns seines Wertes kaum bewusst sind. Dies hat auch damit zu tun, dass unsere alltäglichen Handlungen das Ergebnis von eher unbewussten Routinen und Gewohnheiten und weniger von bewussten Reflexionen sind. Dringt der Alltag dann doch in das Bewusstsein vor, dann ist es, weil er entweder zum Alltagstrott geworden ist, aus dem wir ausbrechen wollen, oder weil wir ihn wieder zurück haben möchten, wenn er uns abhandengekommen oder aus den Fugen geraten ist. Die Gründe für ein Zurückwollen in den Alltag sind dabei vielfältig. Sehr allgemein sind sie verbunden mit außergewöhnlichen Situationen, wie die Zeit nach einer längeren Reise oder ein längerer Aufenthalt in einer fremden Umgebung. Aber auch Krankheit oder Krisen, welcher Art auch immer, können eine Ursache sein. Es sind Situationen, in denen wir uns das Gewohnte und Gewöhnliche, eine Routine und Alltägliches zurückwünschen. Das eigene Bett, das selbst zubereitete Essen, die eigene Sprache oder die uns lieb gewordenen Menschen. Die Bedeutung des Alltags erkennen wir oft erst in seiner Abwesenheit.

„Immer dann verlässt das Alltägliche den Zustand diffuser Hintergründigkeit, wenn es sich aspekthaft aufdrängt. Die Rückkehr zum Vertrauten nach einiger in der Ferne verbrachten Zeit lässt Gewohntes zuweilen auffällig werden, Eingespieltes stellt sich in seiner Kontingenz dar, ein Sinn dafür, dass es möglicherweise auch anders sein könnte, lässt die spezifische Prägung und den jeweiligen Stil des Alltäglichen hervortreten.“ (Alloa, 2018, S. 13)

Die Bedeutung des Alltags im Kontext von Gesundheit und Krankheit

Die Beschäftigung mit dem Alltag ist vor allem in der Auseinandersetzung mit menschlichen Phänomenen, die in Alltagsroutinen eingreifen, diese stören oder verändern, von elementarer Bedeutung. Im Kontext von Gesundheit und Krankheit sind dies Phänomene des Leidens, der Einschränkungen, Behinderungen, Schmerzen, aber auch der Heilung oder Linderung. So bedeutet Pflege in einem weiteren Sinne die Unterstützung in der Alltagsbewältigung, die durch Alter, Krankheit oder Leiden beeinträchtigt ist. Dies drückt sich im Konzept der Aktivitäten des täglichen Lebens aus (Katz, 1983), das eine breite Anwendung in der Pflege und Rehabilitation findet. Unter Aktivitäten des täglichen Lebens werden grundlegende Fähigkeiten und Bedürfnisse zusammengefasst, die für eine selbstständige Lebensführung erforderlich sind. Für jene, die plötzlich oder längerfristig krank oder körperlich eingeschränkt sind und Unterstützung in den Aktivitäten des täglichen Lebens benötigen, ist der Alltag aus den Fugen geraten. Krankheit, Schmerz,

Gebrechlichkeit, Abweichendes oder auch Neues stören die Alltagsroutinen und erfordern Anpassungsleistungen. Es kommt zu einer Unterbrechung des Selbstverständlichen, einhergehend mit einer gewissen Unsicherheit. Dies kann physische Aspekte wie die Mobilität oder Energie oder psychische Phänomene wie Identität oder Lebensziele betreffen sowie zeitlich begrenzt oder dauerhaft auftreten. Bislang Fragloses wird in Frage gestellt, es lässt sich nicht mehr in die vorhandenen Handlungsmuster einordnen. Das Leben und alles, was es ausmacht, muss neu gedeutet, eine neue Bedeutung dafür gefunden werden, um sich in der veränderten Lebenswelt zurechtzufinden und handlungsfähig zu bleiben. Das bedeutet auch, dass eine neue sinnhafte Alltäglichkeit geschaffen werden muss. „Handlungen überhaupt verweisen auf Sinn, der von mir auslegbar ist und von mir ausgelegt werden muß, wenn ich mich in meiner Lebenswelt zurechtfinden will.“ (Schütz & Luckmann, 2017, S. 45) Dies gilt sowohl für den Alltag im eigenen Zuhause wie auch in Einrichtungen des Gesundheitswesens. Dabei stellt der institutionelle Alltag andere Anforderungen als der private und spielt die Dauer des Aufenthalts eine Rolle. Wird die Gesundheitseinrichtung zur Lebenswelt, wie in einer Langzeitpflegeeinrichtung, gilt es auch dort einen neuen Alltag zu schaffen. Sowohl im häuslichen wie auch im institutionellen Kontext ist es daher wichtig, bei einer Störung des Alltags neue Routinen zu entwickeln, um ein gewisses Maß an Sicherheit zu erlangen. Dazu müssen Vertrautes und Eingespieltes als Quellen für eine neue Alltäglichkeit erkannt werden und in der Krankheit, im Alter oder in der Hilfsbedürftigkeit ihren Platz erhalten.

Der gestörte Alltag von alten oder kranken Menschen ist jedoch nur eine Seite der Alltagsbewältigung. Wird für diese die Hilfe von Expert:innen benötigt, dann trifft eine gestörte Alltagsroutine auf einen Routinealltag. Krankheit, Schmerz oder Gebrechlichkeit sind für die davon betroffenen Personen außergewöhnliche Situationen; in Gesundheitseinrichtungen und den darin tätigen Menschen ist der Umgang damit Routine. Es treffen zwei Welten aufeinander, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Die Alltagsroutine in Gesundheitseinrichtungen ist geprägt durch Zeit- und Ressourcenmangel, durch Schnelligkeit, Routine und Standardisierung. Eine institutionelle Routine kann einerseits Schutz bieten, aber andererseits auch eine erhebliche Störung bedeuten und die Individualität einschränken. Der Unmittelbarkeit des Krankheitserlebens und der damit einhergehenden Vulnerabilität und Emotionalität steht ein eher starres, von Rationalität geprägtes System gegenüber. In der Hektik des Alltags kann dies zu Reibungen führen. Zu möglichen gesundheitsbezogenen Risiken eines Krankenhausaufenthaltes, wie Sturz, Infektion oder Delir kommt durch das Überstülpen einer fremden Alltagsroutine die Gefahr der Verletzung ethischer Prinzipien bzw. Missachtung moralischer Anforderungen hinzu. Nicht wahrgenommene Bedürfnisse erzeugen Vulnerabilität bzw. erhöhen eine bestehende und routinehaftes Handeln geht häufig mit Depersonalisierung einher. Zu beklagen sind dann nicht nur jene, die professionelle Unterstützung benötigen, sondern auch jene, die diese nicht so leisten können,

wie es ihr Berufsethos verlangt. In Zeiten des anhaltenden Ressourcenmangels und im Speziellen des Personalmangels ist dies eine große Herausforderung. Umso mehr ist es nötig den Alltag, verstanden als Synonym für Sicherheit, Routine und Störungsfreiheit, in die Welt der Pflege, d. h. in den Umgang mit Gesundheit, Krankheit, Alter oder Behinderung zu integrieren. Im Kontext der Pflege bedarf es dazu der sinnhaften Deutung von individuellen und pflegefachlich relevanten Phänomenen in einem gegebenen Kontext, mit dem Ziel, Unterstützung in der Alltagsbewältigung zu bieten.

Trotz der breiten Verwendung des Konzepts der Aktivitäten des täglichen Lebens vermisst das allgemein anerkannte Ziel der Alltagsbewältigung eine fundierte Definition, was Alltag allgemein und speziell im Kontext von Gesundheit und Krankheit bedeutet. Die Annäherung an das Phänomen Alltag im Allgemeinen stellt eine Form der Abstraktion dar. Sie dient dazu, dem Alltag mit einer neuen Sensibilität zu begegnen, dessen Wert zu verstehen und vor diesem Hintergrund Alltagsstörungen zu erkennen. Damit können jene, für die der Alltag aus den Fugen geraten ist, verstanden und kann durch die Neuentdeckung und Wertschätzung des Alltags Sicherheit geschaffen werden.

Zum Aufbau des Buches

Im *ersten Teil* des Buches erfolgt eine theoretische Annäherung an das Konzept Alltag. Dabei werden Theorien zum Alltag und Alltagstheorien allgemein bzw. subjektive Alltagstheorien im Kontext von Gesundheit und Krankheit vorgestellt. Ebenso werden zentrale Begriffe, die mit Alltag in Zusammenhang stehen, geklärt. Beispiele dazu sind Alltagswissen, Alltagsbewältigung, Alltagsethik, Alltagssprache, Alltagskommunikation und Alltagsperspektiven.

Der *zweite Teil* des Buches ist empirischen Erkenntnissen zum Alltag im Zusammenhang mit Alter und Krankheit gewidmet. Die Grundlage sind Ergebnisse aus exemplarisch ausgewählten Studien, in denen das Erleben und die Auswirkungen von Alters-, Gesundheits- und Krankheitsphänomenen auf den Alltag bzw. auf die Alltagsbewältigung zentrale Themen sind. Dabei handelt es sich um keine systematische Literaturübersicht, sondern um das Gewähren eines Einblicks in pflegerelevante Forschungsergebnisse. Da es sich in der Mehrzahl um qualitative Studien handelt, können die Erkenntnisse auch nicht verallgemeinert werden, sondern sie sollen vielmehr sensibilisieren und Anregung sein, den Blick auf den Alltag zu richten. Es werden Erkenntnisse zum Alltag des Alters/Alterns, wie Gebrechlichkeit oder sensorische Einschränkungen, des Schmerzes und der häufigsten chronischen Erkrankungen vorgestellt. Auch wenn es sich um sehr unterschiedliche Phänomene und Krankheitsbilder handelt, zeigt sich doch eine deutliche Tendenz, insofern als der Alltag eine wesentliche Rolle im Erleben von Gesundheit und Krankheit spielt. Im Vordergrund stehen die Auswirkungen und Erkenntnisse

für die Pflege, wenngleich diese für alle Gesundheitsberufe von Bedeutung sein können.

Der *dritte Teil* des Buches beschäftigt sich mit dem Alltag von Pflegenden, in dem Theorien bzw. empirische Erkenntnisse zum pflegerischen Alltag vorgestellt werden. Behandelt werden die Themen Pflegepraktiken und -routinen, der gestörte Alltag von Pflegenden am Beispiel der Arbeitsverdichtung und Komplexitätssteigerung und den resultierenden Auswirkungen. Auch hier handelt es sich um Einblicke und nicht um verallgemeinerbare Erkenntnisse. Dies auch, weil der Alltag von Pflegenden und anderen Gesundheitsberufen als konkreter Forschungsgegenstand unterrepräsentiert ist.

Im Prinzip können die drei Teile für sich gelesen werden. Und so bleibt es auch der Leserin oder dem Leser vorbehalten den Anfang dort zu setzen, wo ihr oder sein Interesse liegt. Da aber manche der theoretischen Ansätze die Grundlage für die empirischen Arbeiten bieten, ist es hilfreich, den ersten Teil des Buches als Fundierung für die beiden weiteren Teile zu studieren.

Teil I

Theoretische Grundlagen zum Alltag

1. Alltag

„Einerseits gibt es nichts Einfacheres und Offensichtlicheres als das tägliche Leben. Wie leben die Menschen? Die Frage mag schwer zu beantworten sein, aber das macht sie nicht weniger klar. In einem anderen Sinn könnte nichts oberflächlicher sein: Es ist Banalität, Trivialität, Wiederholung. Andererseits könnte nichts tiefgründiger sein. Es ist das Dasein und das ‚Gelebte‘, wie es sich vor dem spekulativen Denken, das es umschreibt, offenbart: das, was geändert werden muss und was am schwersten zu ändern ist.“¹ (Lefebvre, 1947–1962/2014, S. 341)

Der Alltag als wissenschaftliches Konzept findet sich vorrangig in der Soziologie, mitunter dem Begriff Lebenswelt zu- oder untergeordnet. Eine zweite Annäherung erfolgt über Alltagstheorien, oft werden sie auch subjektive oder Laientheorien genannt. Im wissenschaftlichen Kontext ist die Erfassung von Alltagstheorien ausschlaggebend für die Verständigung und das Verstehen in sozialen Interaktionen. Ein dritter Ansatzpunkt in der theoretischen Beschäftigung mit dem Alltag sind Phänomene, die an den Alltag gebunden sind, wie Alltagsethik, wenn das Alltägliche ethische Prinzipien herausfordert, Alltagsbewältigung, wenn es um Handlungsfähigkeit und -kompetenzen geht, Alltagssprache und -kommunikation als Mittel der Verständigung, oder Alltagsperspektiven, die aufeinandertreffen, um nur wenige Beispiele zu nennen. In allen drei Bereichen ist eine eindeutige Bezeichnung des Phänomens Alltag Voraussetzung für die Beschäftigung damit.

1.1 Definitionen und zentrale Merkmale des Alltags

Eine erste Erwähnung des Begriffs Alltag findet sich im Wörterbuch der Deutschen Sprache von Joachim Heinrich Campe aus dem Jahr 1807 (Schmidt, 2018). Dazu heißt es:

„Der Alltag, des -es, Mz. die -e, ein gemeiner Tag, ein Wochentag; im Gegensatz zu Sonn- und Feiertage. Es war an einem Alltage. Ein Kleid für die Alltage. Es werden mit diesem Worte mehrere Zusammensetzungen gebildet, in welchen entweder der

1 Übersetzt durch die Autorin: „*In one sense there is nothing more simple and more obvious than everyday life. How do people live? The question may be difficult to answer, but that does not make it any less clear. In another sense nothing could be more superficial: it is banality, triviality, repetitiveness. And in yet another sense nothing could be more profound. It is existence and the ‚lived‘, revealed as they are before speculative thought that transcribed them: what must be changed and what is the hardest of all to change.*“ (Lefebvre 2014[1947–1962], S. 341)

Begriff des Alltägigen, d. h. dessen, was alle Tage geschieht, vorkommt etc., oder des Alltäglichen, des Gemeinen hervorsteicht.“ (Campe 1807, S. 105 zit. nach Schmidt 2018, S. 13)

In dieser Definition wird der Alltag mit dem Wochentag gleichgesetzt, aber auch als etwas Gleichförmiges oder Allgemeines, das alle Tage geschieht, beschrieben. Auch wenn wir im heutigen Sprachgebrauch den Wochentag vom Sonn- und Feiertag trennen, umfasst Alltag eine erweiterte Bedeutung, indem auch ein Sonn- oder Feiertag Alltag sein kann. Eine zeitgemäße Definition von Alltag im Duden umfasst daher die Gleichförmigkeit sehr allgemein und lautet: „Tägliches Einerlei, gleichförmiger Ablauf im [Arbeits-]leben (Duden, 2023a, o. S.). Dabei ist das Einerlei hier nicht als Gleichgültigkeit zu verstehen, sondern als Gleichartigkeit. Im Unterschied zur historischen Definition wird der Alltag nicht vom Sonn- oder Feiertag abgegrenzt, sondern in Klammer durch eine Spezifizierung auf das Arbeitsleben erweitert.

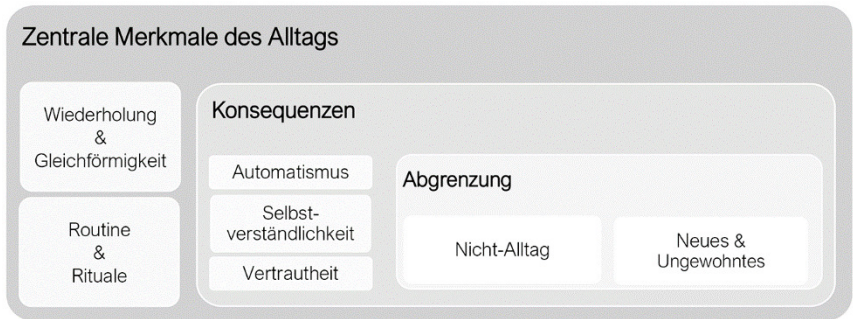
Das übereinstimmende Merkmal der Gleichförmigkeit ist wesentlich für den Alltag, weil darin die Möglichkeit der Veränderung verankert ist. Nach Alfred Schütz ist der Alltag das einzige Subuniversum, in das „[...] wir uns mit unseren Handlungen einschalten können [...].“ (Schütz, 1971–1972, II, S. 119) Dies gilt für die Erhaltung der Gleichförmigkeit ebenso wie für deren Veränderung. Da wir den Alltag für uns selbst schaffen, können wir ihn auch verändern. Der Alltag ist demnach „[...] unmittelbarer Anpassungs-, Handlungs-, Planungs- und Erlebnisraum: unser Milieu, das wir mitkonstituieren und dessen Teil wir sind.“ (Soeffner, 2004, S. 12) Und so wird er zum Mittelpunkt der menschlichen Existenz, die Essenz dessen, was wir sind und wo wir in der Welt stehen.

Die Definitionen zum Alltag aus verschiedenen Disziplinen sind in den zentralen Charakteristika weitgehend übereinstimmend. Dabei kommen die Begriffe Gleichförmigkeit, Wiederholung, Routine, Rituale, Automatismus, Selbstverständlichkeit und Vertrautheit am häufigsten vor. Ebenso finden sich in den Definitionen Abgrenzungen, was der Alltag nicht ist (siehe Abb. 1).

Wiederholung und Routine als zentrale Merkmale des Alltags

Was alltäglich ist, kehrt alle Tage wieder, es geschieht in gleichförmiger Wiederholung, Tag für Tag. Dazu zählt beispielsweise das Aufstehen, Essen, Arbeiten, Einkaufen, die Interaktion mit anderen Menschen, die Freizeitaktivitäten oder das Schlafen. Wiederholung ist demnach ein zentrales Merkmal des Alltags. Durch die Wiederholung von Handlungen und durch eine gewisse Übereinstimmung mit anderen Menschen und kollektiven Systemen wird die Welt des Alltags stabil gehalten, bis hin zur Erstarrung von Mustern und Ritualen. Damit wird nicht nur Sicherheit geschaffen, sondern werden auch Verhaltenserwartungen generiert. So

Abb. 1: Alltag – Zentrale Merkmale, Konsequenzen und Abgrenzungen



Eigene Darstellung

erwarten wir, dass sich bestimmte Dinge in immer gleicher Weise verhalten, wie dass die häusliche Arbeitsteilung eingehalten wird, der Kühlschrank voll und der Mülleimer leer ist, dass die Straßenbahn fährt oder der Aufzug zum Büro funktioniert. Wir fühlen uns gestört, wenn der Kühlschrank leer und der Mülleimer voll ist, wenn der öffentliche Verkehr oder der Lift streikt und das Taxi zur Arbeit oder die Treppe in den sechsten Stock genommen werden muss. Routinen und Rituale minimieren das Ungewöhnliche, Unerwartete und den Zweifel. Die alltäglichen Handlungsrituale sichern demnach einen störungsfreien Tagesablauf und sparen Zeit. Sehr allgemein werden Routinen von Ritualen unterschieden, indem Routinen eher mit automatischen Handlungen verbunden werden und Ritualen mehr Bewusstsein, Symbolik und manchmal ein tieferer Sinn zugeschrieben wird. Der Aspekt der Wiederholung findet sich exemplarisch für viele andere Werke in der Definition von Alltag bei Annegret Gaßmann: „Alltag‘ beschreibt eine Gesamtheit von Tun, das durch Wiederholung in seinen Abläufen zu einem Muster des Alltags geworden ist.“ (Gaßmann, 2020, S. 19)

Der Begriff der Wiederholung ist eng verbunden mit dem der Routine. Routine bedeutet eine „[...] regelmäßig durchgeführte Handlung, übliche Vorgehensweise.“ (DWDS – Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache, 1993c, o. S.) Da der Begriff viel verwendet, aber selten definiert wird, gingen Zisberg et al. (2007) in einer Konzeptanalyse der Frage nach, was mit Routine konkret gemeint ist. Der Begriff Routine wird sowohl in der Forschung wie auch in der Praxis mit unterschiedlichen Bedeutungen und Konnotationen – positive wie negative – verwendet. Die Darstellung von Routinen reicht von starren, schlecht angepassten Verhaltensmustern bis hin zu Routinen als Schlüssel zum normalen Funktionieren und zur Schaffung von Stabilität. Die Autor:innen finden zum Zeitpunkt ihrer Arbeit nur eine sehr begrenzte Anzahl von theoretischen Modellen, die zudem nur sporadisch und uneinheitlich Einblicke in das Wesen der Routine liefern. Basierend auf diesen Grundlagen entwickeln sie sinngemäß folgende Definition: Routinen sind

offensichtliche und beobachtbare Konzepte, die sich auf (bewusst und unbewusst) strategisch entworfene Verhaltensmuster beziehen, die der zeitlichen Organisation und Koordination von Aktivitäten im sozialen und physischen Kontext sowie der Ordnung dienen. Es handelt sich dabei um eine Strategie der Anpassung insbesondere an Veränderungen und Stresssituationen. Die kennzeichnenden Merkmale von Routinen sind:

- sie organisieren den Zeitpunkt, die Dauer und die Reihenfolge von Aktivitäten.
- sie koordinieren verschiedene Aktivitäten innerhalb der Achsen Zeit, Raum und zwischenmenschlicher Interaktion.
- sie wiederholen sich innerhalb eines bestimmten Zeitrahmens (z. B. Tag, Woche usw.).
- sie treten in einem Kontext auf – sowohl mit sozialen als auch mit physisch-räumlichen Merkmalen.
- sie beinhalten die Automatisierung von Tätigkeiten und stellen damit eine ressourcenschonende Strategien sowohl auf der physischen als auch der kognitiven Ebene dar.
- sie beziehen sich auf ein Individuum, eine soziale Gruppe oder eine Gemeinschaft.
- sie können langfristig die Welt des Einzelnen, den Lebensstil und sogar die Identität ausmachen (vgl. Zisberg et al., 2007, S. 448).

Aus den wenigen vorhandenen Forschungsergebnissen zum Thema Routine geht hervor, dass diese ein Schlüsselfaktor für das Verständnis von Lebensstil, Identität, Selbstwert- und Kontrollgefühl ist. Sie steuert das Aktivitätsniveau und Energie- und Ressourcenmanagement für die Bewältigung größerer Lebensveränderungen und schafft Kontinuität. Entsprechend kann das Verständnis der Routinen von Individuen, Gemeinschaften und Familien auch zur Förderung der Wirksamkeit von verschiedenen Maßnahmen im Gesundheitswesen, wie Medikamententreue, Unterstützung informeller Pflegekräfte oder Gesundheitsförderung beitragen. Die Aufrechterhaltung persönlicher Routinen kann damit eine konzeptionelle und therapeutische Grundlage für die Erhaltung des funktionalen Status sein, vor allem dann, wenn größere situative oder Lebensveränderungen anstehen (Zisberg et al., 2007). Diese Ergebnisse werden in einer aktuellen Konzeptanalyse mit dem Fokus der Verbesserung des Gesundheitsverhaltens bestätigt (Ruggeri et al., 2023). Dabei werden Routinen zur Verbesserung des Gesundheitsverhaltens als sich wiederholende, kontrollierbare Aktivitäten definiert, die in den übergreifenden Lebensstil von Patient:innen mit oder ohne soziale/familiäre Unterstützung in Abstimmung mit individuellen und umweltbedingten Faktoren integriert werden, um Gesundheitsziele zu erreichen und das individuelle und umweltbedingte Wohlbefinden zu verbessern. Die Voraussetzungen und Folgen von Routinen werden von Faktoren bestimmt, die am täglichen Leben der Patient:innen und den beteiligten Systemen,

wie Familie, Gemeinschaft und/oder kulturelles Umfeld ansetzen (vgl. Ruggeri et al., 2023 S. 284).

Routinen sind also Verhaltensmuster, die auf bestimmten Denk- und Handlungsweisen basieren und die Tag für Tag bzw. in einer gewissen Regelmäßigkeit und gewohnheitsmäßig in unterschiedlichsten Kontexten wiederholt werden. Sie reduzieren die psychologischen Kosten von Entscheidungen und gleichzeitig die Komplexität der sozialen Wirklichkeit, indem sie diese in ein vertrautes und vorhersehbares System von Bedeutungen einordnen. Routinen sind soziale Phänomene, die von kulturellen Normen und Werten beeinflusst sind. Sie steuern das Verhalten und generieren Erwartungen. Routinen sind demnach ein wichtiger Teil von spezifischen Kulturen und Lebenswelten. Sie sind nicht nur an der Herstellung, sondern auch an der Aufrechterhaltung einer sozialen Ordnung beteiligt. Daraus ergibt sich eine gewisse Ambivalenz gegenüber Routinen. Zum einen benötigen wir sie, um Vorhersehbarkeit und Sicherheit zu schaffen und zum anderen empfinden wir sie als monoton, langweilig und oft als kontraproduktiv, wenn es um Kreativität geht (Rytterström et al., 2010).

Automatismus, Selbstverständlichkeit und Vertrautheit als Konsequenz

Wiederholung und Routine führen zu einem gewissen Automatismus, der durchaus relevant für das tägliche Leben ist. Automatisches Handeln heißt, dass nicht über jede Handlung, sei es nun bei der Körperpflege, in der Arbeit, beim Einkauf oder im Verkehr, nachgedacht und reflektiert werden muss. Automatisierte Handlungen werden als selbstverständlich erfahren und vielfach unbewusst ausgeführt.

Aus der Wiederholung und Routine erwächst auch Selbstverständlichkeit. Alltagshandeln funktioniert im sozialen Kontext durch die Annahme und Unterstellung dieser Selbstverständlichkeit. Weil es auf sozialer Teilhabe beruht, akzeptieren wir unser Wissen über bestimmte Sachverhalte als unzweifelhaft plausibel für alle Menschen in einer kulturellen Gruppe (vgl. Soeffner, 2004, S. 14). Dies kann gut im alltäglichen Handeln beobachtet werden. So gehen wir davon aus, dass auch Autofahrer wissen, dass sie an der roten Ampel stehen bleiben müssen, dass allgemein bekannt ist, dass das Essen im Restaurant bezahlt werden muss oder dass es nicht angebracht ist, sich bei einem klassischen Konzept laut zu unterhalten. Andere Beispiele sind die Begrüßung und Verabschiedung oder Umgangsformen im Allgemeinen. Diese gelten sowohl in der morgendliche Routine im Pflegeheim ebenso wie beim familiären Sonntagsfrühstück. Den Anwesenden wird eine gemeinsame Realität unterstellt, die bei Entscheidungen entlastet und Sicherheit im Handeln schafft. Das Selbstverständliche im Alltag ergibt sich aus den innerhalb von Gruppen geteilten Absichten und der Kommunikation darüber, die über die Zeit zu automatischen Praktiken und Denken umgewandelt werden. Diese Praktiken sind vertraut, es ist manifestes und latentes Wissen davon vorhanden,

wir müssen nicht darüber nachdenken (vgl. Emiliani & Passini, 2017, S. 85). Der Alltag ist daher kein Gegenstand reflexiver Überlegungen oder Überprüfungen. Er konstituiert sich aus der Erfahrung wie auch die Erfahrung den Alltag konstituiert. Hinterfragt wird nur, wenn jemand aus ihm ausbricht, d. h. sich anders verhält.

Auch oder weil uns der Alltag so selbstverständlich ist, können wir über unser Alltagshandeln Rechenschaft ablegen. Darin sind wir kompetent, weil es die Welt ist, die wir kennen und die wir durch unser Handeln immer wieder gleich und manchmal neu oder auch verändert hervorbringen.

Mit unserem primären Interaktionsraum sind wir vertraut. Wir bewegen uns in ihm mit größerer Sicherheit als in anderen. Die Grundlage dafür ist neben der Greifbarkeit und Wirksamkeit des eigenen Handelns, daß die Akteure des Alltags sich in ihrem Alltagshandeln wechselseitig Kompetenz unterstellen. [...] Das Vertrauen in die Bekanntheit der Handlungsregeln wird durch die konkreten Handlungen verifiziert und gleichzeitig aufrechterhalten.“ (Soeffner, 2004, S. 13–14)

Dem Alltag wohnt demnach auch eine bestimmte auf Kompetenzen basierende Vertrautheit inne. Dies mag auch der Grund sein, warum sich z. B. Patient:innen im Krankenhaus eher an das Essen und sich weniger an die pflegfachliche Behandlung erinnern. Vertrautheit entstammt der Gewöhnung, die sowohl auf kognitiver als auch auf einer affektiven Ebene abläuft. Vertraute Gesichter, Verhaltensweisen, Gegenstände, Geschmäcker oder Gerüche, sie stellen Bezugsgrößen dar, von denen aus, das was als neu und außerhalb der bestehenden Gewohnheiten wahrgenommen, erklärt und verstanden wird (vgl. Emiliani & Passini, 2017, S. 85). In diesem Sinne stellt das Alltägliche auch den Interpretationsraum für das Neue dar. Nur über das Gewöhnliche erkennen wir das Außergewöhnliche.

Der Versuch, Alltag eindeutig zu definieren, ist wie im Eingangszitat dieses Kapitels von Henry Lefebvre angemerkt (vgl. Lefebvre, 1947–1962/2014, S. 341), bei aller oder vielleicht trotz aller Selbstverständlichkeit nicht so einfach. Allein in der trivialen Frage, wie wir Menschen leben, zeigt sich, wenn wir uns umsehen, dass es neben vielen Gemeinsamkeiten ebenso viele Unterschiede gibt.

Alltag im Unterscheid zum Nicht-Alltag

Norbert Elias, ein deutsch-britischer Soziologe (1897–1990), der sich in seinen Werken eingehend mit dem Alltagsleben beschäftigt hat, wählt eine andere Form, sich dem Begriff des Alltags zu nähern, indem er darlegt, was Alltag nicht ist. Ausgangspunkt des Zugangs ist auch bei ihm die Feststellung, dass der Begriff Alltag in der Soziologie zwar vielfach, aber sehr uneinheitlich verwendet wird. Für Elias lässt sich der Begriff des Alltags ohne Gegenbegriff nicht festmachen. Er liefert dazu folgende – unvollständige – Auslese (vgl. Tab. 1) von zeitgenössischen

Alltags- und implizierten Gegenbegriffen (Elias, 1978), die zum Nachdenken über die sich teilweise widersprechende Begriffsvielfalt anregen soll.

Tab. 1: „Typen zeitgenössischer Alltagsbegriffe mit den implizierten Gegenbegriffen“ (Elias, 1978, S. 26)

	Alltag	Gegenbegriffe
1.	Alltag	Festtag (Feiertag)
2.	Alltag = Routine	außergewöhnliche, nicht-routinisierte Gesellschaftsbereiche
3.	Alltag = Arbeitstag (besonders der Arbeiter)	bürgerliche Lebensbereiche, d. h. der Menschen, die von Profiten, die im Luxus, also eigentlich ohne zu arbeiten leben
4.	Alltag = Leben der Masse der Völker	Leben der Hochgestellten und Mächtigen (Könige, Prinzen und Prinzessinnen (sic!), Präsidenten, Mitglieder der Regierung, Parteiführer, Parlamentsmitglieder, Wirtschaftsführer)
5.	Alltag = Ereignisbereich des täglichen Lebens	alles das, was die traditionelle politische Geschichtsschreibung als das einzig Relevante ansieht und als ‚große‘ Ereignisse begreift, an der Geschichte also die Haupt- und Staatsaktionen
6.	Alltag = Privatleben (Familie, Liebe, Kinder)	öffentliches oder berufliches Leben
7.	Alltag = Sphäre des natürlichen, spontanen, unreflektierten, wahren Erlebens und Denkens	Sphäre des reflektierten, künstlichen, unspontanen, besonders auch des wissenschaftlichen Erlebens und Denkens
8.	Alltag (Alltagsbewußtsein) = Inbegriff des ideologischen, naiven, undurchdachten und falschen Erlebens und Denkens	richtiges, echtes, wahres Bewußtsein

Elias kritisiert am Gebrauch des Begriffs des Alltags, dass selten deutlich gemacht wird, was er nicht ist. Daran schließt er die kritische Frage an, ob alles, was er nicht ist, einen gesellschaftlichen Sonderbereich mit einer eigenen Struktur darstelle (wie in Punkt 4 suggeriert wird) oder umgekehrt, dass es eine „autonome Eigentümlichkeiten des Alltags gebe“ (Elias, 1978, S. 24). Ein weiterer Kritikpunkt von Elias ist, dass der Begriff Alltag als Universalbegriff verwendet wird, d. h., dass dieser damit ohne räumlich-zeitliche Einschränkungen Allgemeingültigkeit erreicht. Die eher willkürliche und oft widersprüchliche Verwendung des Begriffs liegt aus seiner Sicht auch daran, dass die Definitionen meist aus philosophischen Ansätzen stammen und ohne Empiriebezug sind. So wird z. B. im Punkt 6 unterstellt, dass es außerhalb der Arbeit keinen Alltag gäbe, in Punkt 8, dass das Alltagsbewusstsein in der Regel falsches Bewusstsein sei, auch weil es sich um unreflektiertes Erleben und Denken handle, wie dies in Punkt 7 angeführt wird. Elias Auslese zeigt im Wesentlichen drei Abgrenzungen im Begriff Alltag:

2. Theoretische Grundlagen zur Konzeption des Alltags

„Es ist noch nicht gar so lange her, da konnte man den Begriff des Alltags als einen ganz alltäglichen Begriff gebrauchen. Man konnte in aller Unschuld sagen: ‚... wie man das im alltäglichen Leben so tut‘, ohne sich besondere Gedanken darüber zu machen, was der Alltag, von dem man da sprach, eigentlich sei. Aber nun ist der Begriff des Alltags zu einem recht unalltäglichen Begriff geworden; er ist schwer beladen mit dem Gewicht theoretischer Reflektionen, und in dieser Form ist er geradezu ein Schlüsselbegriff einiger zeitgenössischer Schulen der Soziologie geworden.“ (Elias, 1978, S. 22)

Theorien zum Alltag umfassen philosophische und wissenschaftliche Erkenntnisse zu einem bestimmten Merkmal oder den genannten Charakteristiken des Alltags und sind seit jeher vorrangig ein Forschungsfeld der Philosophie und der Soziologie. Die wissenschaftliche Beschäftigung mit Theorien zum Alltag ist überschaubar und konzentriert sich auf einige prominente Autor:innen (Kalekin-Fishman, 2013; Muckel & Grubitzsch, 1993; Neal & Murji, 2015). Dabei können über die letzten hundert Jahre sehr allgemein drei Phasen der Beschäftigung mit dem Thema Alltag ausgemacht werden. Am Beginn bis Mitte des 20. Jahrhunderts rückt der Alltag als Reaktion auf positivistische Strömungen über lebensweltorientierte Ansätze in das Blickfeld der Wissenschaft bzw. Philosophie. Vertreter sind Edmund Husserl, Martin Heidegger und Alfred Schütz. In der sozialwissenschaftlichen Konzeption des Alltags wird auch heute noch Bezug auf diese Ansätze genommen. Ab den 1950er Jahren bis in die 1970er Jahre erwacht das wissenschaftliche Interesse am Alltag erneut. Der Grund sind gesellschaftliche Veränderungen durch z. B. neue Produktionsweisen, neue Formen der Arbeitsteilung oder dem Massenkonsum, die Auswirkungen auf das Alltagsleben haben. Vertreter:innen hierzu sind Henry Lefebvre, Agnes Heller und Michel de Certeau. Im 21. Jahrhundert lässt sich wiederum ein vermehrtes wissenschaftliches Interesse und Nachdenken über das Alltägliche beobachten, auch hier besteht ein Zusammenhang mit der Veränderung gesellschaftlicher Strukturen, wie der Thematisierung der work-life-Balance, der gestiegenen beruflichen und örtlichen Mobilität, der zunehmenden Digitalisierung der Alltagswelt und dem Bedürfnis nach einer Entschleunigung. Zu diesen Themen finden sich zahlreiche empirische Studien, die, auch wenn sie den Alltag nicht immer im Titel tragen, sich mit Alltagsthemen beschäftigen bzw. auf die genannten theoretischen Grundlagen zurückgreifen und diese weiter entwickeln (Neal & Murji, 2015).

Im folgenden Abschnitt stehen die Theorien zum Alltag im Vordergrund, empirische Erkenntnisse zum Alltag im Kontext von Gesundheit und Krankheit finden

sich im zweiten Teil des Buches. Die Auswahl der theoretischen Ansätze orientiert sich an der Fruchtbarmachung des jeweiligen Ansatzes zur Beschreibung der Relevanz im Kontext von Gesundheit und Krankheit, dies gilt auch für die vorgestellten Inhalte. In der Kürze gewähren die Darstellungen nur einen Einblick in die zum Teil sehr umfangreichen Werke, dabei ist der Fokus auf die zentralen Aspekte der Lebens- und Erlebenswelt sowie der Alltagspraktiken gerichtet (siehe Abb. 2).

Abb. 2: Theoretische Grundlagen zur Konzeption des Alltags



Eigene Darstellung

2.1 Das Alltägliche als sinnstiftender Teil der Lebenswelt

Zum Alltäglichen als das Sinnstiftende sind die Arbeiten des deutschen Philosophen und Mathematikers Edmund Husserl (1859–1938) grundlegend. Er gilt auch als Begründer der Phänomenologie, eines philosophischen Ansatzes, der sich auf die Untersuchung der Strukturen des Bewusstseins, wie sie aus der Ich-Perspektive erlebt werden, konzentriert. Ein Schlüsselbegriff in Husserls Phänomenologie ist jener der Lebenswelt. Darunter wird die unmittelbare, vortheoretische und selbstverständliche Welt der Alltagserfahrung verstanden. Es ist die Welt, wie sie von den Einzelnen direkt erlebt wird, vor jeglicher theoretischen oder wissenschaftlichen Interpretation. Husserl war daran interessiert, die Strukturen des Bewusstseins innerhalb dieser Lebenswelt zu erforschen und zu verstehen, d. h. wie Menschen die Objekte und Ereignisse um sie herum in ihrem täglichen Leben erleben und interpretieren. Das Spektrum, das sich mit der Bedeutung der „erfahrenen“ Dinge befasst, ist sehr breit und umfasst Objekte, Ereignisse, Werkzeuge, den Fluss der Zeit, das Selbst und andere, so wie dies alles in der jeweiligen Lebenswelt auftaucht und erlebt wird (vgl. Smith, 2018, o. S.).

Wenngleich Husserl sich in seinen Werken nicht explizit mit dem Alltag beschäftigt, schafft er die Grundlagen für einen Zugang zur Erfahrungswelt und der