

Werner Brandl

## Alltagsleben – Lebensführung: An- und Einsichten aus der Wissenschaft

*Alltag* – laut Duden das *tägliche Einerlei*: Das klingt nach Banalität und Trivialität, nach Gewohnheit und Trost – kurz: wenig Aufregendes und schon gleich gar nichts Interessantes! Und so ist es nicht verwunderlich, dass – neben den Verweisen auf die schlichte Notwendigkeit und die private Zuständigkeit – im wissenschaftlichen ‚Mainstream‘ wenig Anlass und kaum Interesse an einer Befassung mit dem *Alltagsleben* und der *Lebensführung* zu erkennen ist. Eine Tour d’Horizon.

**Schlüsselwörter:** Alltagsleben, Lebenswelt, Lebensführung, Lebensstil, Lebensgefühl

---

Just about anybody can face a crisis.  
It’s that everyday living that’s rough.  
Bing Crosby im Film „The Country Girl“<sup>1</sup>

### 1 Prolog

„Wozu brauchen wir denn noch einen Wegweiser der Lebensführung?“ fragte bereits 1909 Fr. W. Reimer und kennzeichnete sein Anliegen: „Nicht Moralpredigten, sondern Lebenskenntnis – Seelenkunde – Wirklichkeitslehre will es geben“ (Reimer, 1909, S. 2). Und damit reihte er sich in *populär- bzw. pseudowissenschaftliche* „Wegweiser“ ein, die den Menschen auch früher schon den Weg durch das Labyrinth hin zu einem gelingenden Leben im Alltag<sup>2</sup> weisen wollten, so z.B. 1677 Johann Jacob Agricola mit seinem „Schau-Platz deß Allgemeinen Hauß-Halten“. Auch heutzutage stehen solche für alle erdenklichen Situationen zur Verfügung, so z.B. „Das Familiensparkochbuch: Günstig und ausgewogen ernähren nach dem Regelsatz Hartz IV“ oder auch – modern piktografisch – mit „Tipps für eine gesunde Lebensführung“ (Abb. 1). Das Bedürfnis danach scheint enorm und wohl auch ein Erfordernis zu sein, nämlich die „Lebensführung als Balance von widersprüchlichen Anforderungen und Ansprüchen“ als individuelle Aufgabe erfolgreich bewältigen zu können, um

die verschiedenen, oft widersprüchlichen sachlichen, zeitlichen aber auch sinnhaften und emotionalen Bedürfnisse und Notwendigkeiten des täglichen Lebens aufeinander abzustimmen und im konkreten Handeln zu integrieren. (Kudera, 2000, S. 82)