

Wilhelm Schmid

Philosophie des familiären Alltags

Alle kennen Alltag, aber nicht alle wollen etwas von ihm wissen. Die „schöne Höhe des Gefühls“ steht in krassem Gegensatz zur „Kerkerhaft des Alltags“, schrieb einer, der in besonderem Maße darunter litt (Hermann Hesse, *Der Steppenwolf*, 1955, 105). Alltag, das ist aufstehen, sich waschen, frühstücken, zur Arbeit gehen, Kinder versorgen, Besorgungen machen, nach Hause kommen, kochen, essen, saubermachen, fernsehen, etwas trinken, zu Bett gehen: Nicht sehr aufregend. Selbst in der schönsten Leidenschaft stellt der Alltag sich ein, sobald sie zu dauern beginnt. Wird er nicht von vornherein ins Kalkül des gemeinsamen Lebens einbezogen, bringt er es zum Erliegen.

Überlegungen zum *Sinn des Alltags* können behilflich sein, eine andere Haltung im Umgang mit ihm zu gewinnen. Ist er wirklich immer nur lästig? Er kann auch Halt bieten. Am Beginn der Corona-Pandemie, als der gewohnte Alltag plötzlich in Frage stand, war das zu erfahren. Entgegen dem äußeren Anschein ist die Wirklichkeit eine zerbrechliche Angelegenheit. In einer Welt der Ungewissheit kommt dem Alltag die Rolle der *Verlässlichkeit* zu. Zwar ist er die *ewige Wiederkehr des Gleichen*, mit den immergleichen Aufgaben, der zermürbenden Regelmäßigkeit, den wiederkehrenden Problemen. Aber im alltäglichen Tanz um die unvermeidlichen Dinge kann ein Ritual gesehen werden, dessen verlässliche Wiederkehr *Vertrautheit* vermittelt und geradezu Heimatgefühle vermittelt. Die Liebe, auch die familiäre Liebe, gelingt nicht jeden Tag, der Alltag aber stellt den *Rahmen* dafür bereit, dass das gemeinsame Leben auch dann weitergeht, wenn die Zuneigung für eine Weile pausiert.

Wird auf die pragmatische Einrichtung des Alltags verzichtet, regiert mit wachsenden Konflikten der Ärger. Der ist zwar alltäglich unvermeidlich, aber wenn er allein dominiert, wird daraus Abneigung, bis alles endet: Tragik der Romantik. Wird umgekehrt den Alltagsfragen die erforderliche Beachtung geschenkt, öffnet sich der Freiraum, in dem sich wiederum Zuwendung und Zuneigung entfalten können. Vor allem Romantiker können ihre Beziehung am ehesten dann bewahren, wenn sie sich auf die Pragmatik des Alltags einlassen, mit gebührender Aufmerksamkeit auf das „Kleinste und Alltäglichste“, das sie gerne als banal abtun, das für das Gelingen der Beziehung jedoch entscheidend ist. Welche Regeln sollen gelten, welche Ausnahmen sind möglich? Wer legt fest, wie dies und jenes gehandhabt

werden soll? Wer macht welche Arbeit, wer ist wofür zuständig? Wie kann gestritten werden, wenn die Interessen kollidieren? Wie sind „leere Zeiten“ durchzustehen?

Es bedarf einer eigenen Art von Liebe, dem Alltag nicht gram, sondern zugetan zu sein. Entscheidend ist die Haltung, mit der er gelebt wird, die Bedeutung, die ihm gegeben wird: Wer sich *defensiv* zu ihm verhält, muss viel Energie aufwenden, um gegen ihn anzukommen, letzten Endes ohne Erfolg. Wer *offensiv* mit dem Alltag umgeht, sich willentlich in ihn fügt, wird sich von seinem Einerlei wenig beeinträchtigt fühlen. Gerade die Haltung, sich ihm zu ergeben, ist die Voraussetzung dafür, sich auch wieder von ihm lösen zu können, um sich dem Nicht-Alltäglichen zu widmen. Die offensive Haltung macht die Versöhnung mit dem Alltag möglich, getragen von der Einsicht, dass es ihn zwar lange und womöglich sehr lange geben wird, nicht jedoch für immer, denn das Leben wird in jedem Fall zeitlich begrenzt sein.

Damit es Alltag geben kann, ist zunächst die *Organisation des Ortes* erforderlich, der zum räumlichen Bezugspunkt wird. Ist er gefunden, geht es um die Einzelheiten der Einrichtung und Ausstattung. Ein Maßstab hierfür kann das Schöne, Bejahenswerte sein, das aus dem Ort ein *Gehäuse für das gemeinsame Glück* macht, und zwar für alle Aspekte des Glücks: Eine schützende Höhle gegen die zufälligen Unwägbarkeiten des Lebens „da draußen“. Nischen für Momente des Wohlfühlens und der Geborgenheit. Ein Ambiente für die Fülle des Lebens, in dem nicht nur das Wohlfühlens Platz hat, sondern auch das Unwohlsein, nicht nur die Liebe, auch der Streit, nicht nur das Zusammensein, auch der Rückzug voneinander, nicht nur das Spektakel, auch der graue Alltag, nicht nur das kraftvolle Leben, auch das Kranksein, letztlich auch das Älterwerden mit all seinen Gebrechen, die es mit sich bringen kann.

Parallel dazu erfordert die Einrichtung des Lebens im Alltag eine *Organisation der Zeit*. Vor allem in Zeiten der „Dyschronie“, in denen die Zeitwelten der Beteiligten auseinanderdriften, wird die *Synchronisierung* zur ständigen Aufgabe: Verabredung, Kompromisse und Ausgleiche zwischen den Zeitwelten kommen dafür in Betracht. Gemeinsame Zeiten, zum Beispiel Essenszeiten, sind zu definieren, in denen alle füreinander da sind, um miteinander etwas zu machen und sich auseinanderzusetzen, sowie Zeiten des Getrenntseins, in denen alle sich voneinander erholen können. Beim knappen Zeitbudget moderner Menschen kann das eine Terminplanung nötig machen, um die je eigenen Arbeiten so einzuteilen, dass ausreichend Zeit für die Realisierung dessen bleibt, was das gemeinsame *Schöne* ist.

Hilfreich ist dabei ein *widersprüchlicher Gebrauch der Zeit*, soll heißen: Bei manchen Tätigkeiten mit Viertelstunden zu geizen, um dafür dann die gewonnene Zeit beim Zusammensein zu verschleudern. Hilfreich ist die Nutzung *goldener Stunden*, in denen eine Arbeit besonders leicht von der Hand geht, um die gesparte Zeit bei anderer Gelegenheit zu verschwenden. Zweifellos dominieren quantitativ die *grauen Stunden* den Alltag, an Qualität aber gewinnt die Zeit auf allen Ebenen des gemeinsamen Lebens durch die *rosaroten Stunden* der erotischen Begegnung, die *roten Stunden* der starken Gefühle, die *blauen Stunden* der intensiven Gespräche, die *purpurnen Stunden* der völligen Selbstvergessenheit, und auch durch möglichst viele *lindgrüne Stunden* der einfachen Zufriedenheit. Mit dieser Farbpalette gelingt es am ehesten, die hoffentlich seltenen *gelben Stunden* der Eifersucht und *schwarzen Stunden* aller Art durchzustehen, die die Farbenlehre der Zeit erst komplettieren.

Sinnvoll ist die Installation von Inseln einer *zyklischen Zeit* mithilfe von Ritualen. Rituale ermöglichen die Einrichtung des Alltags in den Farben der Zeit und erleichtern die Übergänge dazwischen. Es geht um Morgen- und Abendrituale, Begrüßungs- und Abschiedsrituale, Ess-, Arbeits-, Urlaubs- und Streitrituale. Wiederkehrende Tages- und Jahreszeiten, Frühlingsfeste, Sommernächte, Herbstspaziergänge, Winterabende, Jahreswechsel sind mit Ritualen zu feiern, die dem Zusammenleben auch in problematischer Zeit Halt und Struktur geben. Sie bieten Kontinuität im ewigen Hin und Her der guten und schlechten Launen, der Freuden und des Ärgers, der Aufwallung angenehmer Gefühle und dem zeitweiligen Verebben der Gefühle, bei dem alle auf Distanz zueinander gehen und Gereiztheit zwischen vorherrscht.

Gestärkt wird die zyklische Zeit durch die *Einrichtung von Gewohnheiten*, die das Leben keineswegs nur belasten, sondern auch entlasten, da in ihnen vieles von selbst geschieht, sodass Kräfte für das Ungewohnte und Ungewöhnliche frei werden. Liebe und Familie beruhen nicht nur auf Gefühlen, sondern auch auf Gewohnheiten, die haltbarer sind, sodass mit ihnen die Herausforderungen des Lebens durchzustehen sind. Gewohnheiten sind wohnlich und halten lange vor. Wer mit ihnen einverstanden ist, kann sich in ihrer Vertrautheit geborgen fühlen und muss nicht pausenlos nach Neuem jagen. Sogar ungeliebte Gewohnheiten Anderer, die gewöhnlich nur duldsam ertragen werden, können noch lieb gewonnen werden, sodass eine oder einer sich wie unter Entzug fühlt, wenn der Andere abwesend ist. Zweifellos birgt dies das Risiko, irgendwann in Gewohnheiten zu erstarren,

wenn Andere zu einer Art von Inventar werden. Dagegen hilft aber der immer neu gepflegte zeitweilige Ausbruch aus dem Alltag.

Neben der Organisation von Raum und Zeit fallen im Alltag ferner etliche Arbeiten an, die sich nicht von selbst erledigen. Das ist erst einmal sehr grundsätzlich alles, was mittlerweile *Carework* genannt wird, Sorgearbeit. Die erforderliche *Organisation der Arbeit* umfasst die Arbeit an sich selbst wie auch an Freundschaften, die Familienarbeit und Bürgerarbeit, die Muße als Arbeit und die Arbeit am Sinn, nicht zuletzt die Erwerbsarbeit. Als besonders problematisch erweist sich regelmäßig das Verhältnis von *Familienarbeit und Erwerbsarbeit*, von Reproduktion und Produktion. Einerseits bedarf die gemeinsame Lebensführung einer Herstellung und Beschaffung materieller Ressourcen (*Produktion*), andererseits ist gerade diese Arbeit auf die körperliche, seelische und geistige Regeneration der Kräfte angewiesen, die vor allem im vertrauten Zuhause möglich ist (*Reproduktion*). Wer leistet was?

Wer mit der Familienarbeit befasst ist, hat mit dem *Haushalt* zu tun, mit der Besorgung von Nahrung und Kleidung, mit der Pflege der Dinge und der Beziehungen, mit endlos wiederkehrenden Wäschebergen und Geschirrstapeln, die ein- und auszuräumen, aufzuhäufen und stets von Neuem abzutragen sind. Der Haushalt ist kein Reich der Autonomie, der Selbstbestimmtheit, eher eines der Heteronomie, der Fremdbestimmtheit, dominiert von Dingen, die den Menschen bedrängen, der sich wie *Sisyphus* fühlt, den man sich hier nicht immer als einen glücklichen Menschen vorstellen darf. „Den Haushalt machen“ ist der alltägliche Kampf gegen das Chaos der tausend Dinge, der nur mit Multitasking, Timing und ausgeklügelter Logistik zu gewinnen ist, bis zum nächsten Tag. Dazu zählt auch die ungeliebte, unproduktive *Verwaltung des Lebens*, die Kommunikation mit Institutionen und Behörden, die Regelung von Finanzen, Miet- und Steuerzahlungen, Versicherungen und Versorgungen. Aber es ist die Familienarbeit, die die höchst verschiedenen Einzelnen, die im modernen Leben auseinander driften, zu einem „Wir“ zusammenfügt. Sie schafft im Durcheinander der Dinge immer wieder Inseln der Muße und macht eine *Gestaltung des Lebens* möglich, sodass es nicht mehr nur der fremdbestimmten Arbeit, sondern auch selbstbestimmten Tätigkeiten und gemeinsamen Unternehmungen gewidmet ist.

Und wer sorgt nun für die nötigen materiellen Ressourcen? Wer besorgt Lebensmittel und Alltagsdinge und entsorgt die Reste? Wer macht das Essen? Wer deckt den Tisch? Wer räumt

die Geschirrspülmaschine ein und aus? Wer wäscht, wer bügelt? Wer macht die Betten, wer die Steuererklärung? Die *Aufteilung der Arbeiten* ist immer wieder umstritten. Sie fällt leichter, wenn alle sich für mehrere Arbeiten qualifizieren, denn jede einzelne braucht ein Können, das mit Übung, praktischer Erfahrung und Ratschlägen Anderer zu erwerben ist. Einst war die Aufteilung der Arbeiten eine Frage der Tradition, Konvention und Religion. An deren Stelle ist die *individuelle Definition* getreten, und die Beteiligten tun gut daran, nicht ständig neu zu definieren, denn der dafür nötige Aufwand an Zeit und Kraft ist erheblich größer als der, den die Arbeiten selbst erfordern. Persönliche Vorlieben sind hilfreich, der Rest ist Gegenstand von Verhandlungen, Auseinandersetzungen, Kompromissen, Vereinbarungen, neuer Unzufriedenheit, und wieder von vorne. Grundsätzlich ist jede Art der Aufteilung möglich, auch die einfache, bei der einer die Erwerbsarbeit, der Andere die Familienarbeit übernimmt, oder die ebenso einfache, bei der keiner sich für irgendetwas zuständig fühlt. Sollte beides nicht gut lebbar sein, geht es um die Aufteilung im Detail.

Keine Kleinigkeit ist häufig die *Geldfrage*: Wer bezahlt den Kinobesuch, wer die Rechnung im Restaurant, wer trägt welchen Teil der Urlaubskosten? Wer sorgt grundsätzlich für die materiellen Mittel? Wie werden sie aufgeteilt? Wofür werden sie ausgegeben? Wie viel stellt der, der die Erwerbsarbeit leistet, dem zur Verfügung, der die Familienarbeit in die Hand nimmt? Eine grundsätzliche gemeinsame Festlegung, wer wofür Verantwortung trägt, ist auch hier sinnvoll, um nicht in jedem Einzelfall von Neuem Verhandlungen führen und Auseinandersetzungen durchstehen zu müssen. Sollte einer die alleinige Verantwortung für die Finanzen übernehmen, ist der Andere gut beraten, einen Teil des Budgets für sich zu beanspruchen. Denn die anfängliche Großzügigkeit desjenigen, der über materielle Mittel verfügt, den Anderen daran zu beteiligen, weicht allzu leicht der Kleinlichkeit, genau wissen zu wollen wofür, um eventuell die Durchsetzung eigener Interessen daran zu koppeln.

Zum Problem werden Kleinigkeiten, die im Alltag eine große Rolle spielen. Stellvertretend für andere Dinge wie Schuhe, Bücher, Zeitschriften, Seifenstücke, Zahnpasta-Reste stellt sich beispielsweise die *Sockenfrage*. Am Umgang mit solchen Dingen, die eine Atmosphäre verderben können, entscheidet sich viel, denn sie haben symbolische Bedeutung. Nur anfänglich können diese Dinge beliebig in der Wohnung herumliegen, dann versucht einer, ihnen eine gewisse Ordnung zu geben, damit die Beziehung nicht in den überhand nehmenden Anforderungen erstickt. Derjenige, der sich für die Ordnung zuständig fühlt, weist den Dingen

damit eine Bedeutung zu, die sich dem Anderen in keiner Weise erschließt, da es sich doch um Nichtigkeiten handelt, die nicht der Rede wert sind. Regelmäßig kehrt die Kollision wieder, zermürbt die Beteiligten und kann zu ihrem Zerwürfnis führen. Zu schlichten ist die Auseinandersetzung nicht mit einer Berufung auf die „richtige“ Ordnung der Dinge, denn die kann auch eine chaotische sein, in der sich manche gut zurechtzufinden, da sie organisch gewachsen ist. Wenn aber der wiederkehrende Grund für Ärger, der aus der unterschiedlichen Ordnung der Dinge resultiert, vermieden werden soll, ist es hilfreich, eigene Räume für die je eigene Ordnung festzulegen, für gemeinsame Räume eine gemeinsame Ordnung, im Zweifelsfall die Ordnung desjenigen, der die Arbeit des Aufräumens nicht scheut.

Für den Kern der Familie, falls es ein Paar ist, stellt sich eine dritte Frage, auf die in mancher Beziehung mit fortschreitender Dauer die Antwort immer weniger befriedigend ausfällt: Die *Sexfrage*. Die Gleichzeitigkeit des Begehrens und seiner Befriedigung, die sich anfänglich wie von selbst ergab, wird im Alltag immer häufiger verfehlt: „Ich bin müde.“ „Immer bist Du müde!“ Die großzügige Regelung des *Immer und überall*, die den Liebenden im Zustand des Verliebtseins so selbstverständlich erschien, beansprucht nun allenfalls noch einer, der oder die Andere verweigert sie. Einer hält die Frage noch für wichtig, der oder die Andere nicht. Beide folgen ihrer inneren Notwendigkeit, dem Drängen des Begehrens oder dem Umstand, keines mehr in sich zu verspüren. Ausgerechnet das Schlafzimmer wird zum Schlachtfeld der Beziehung. Umkämpft ist die sexuelle Verfügbarkeit des jeweils Anderen, und ein unheilvolles *perpetuum mobile* kommt in Gang: Weil es keine sexuelle Intimität mehr gibt und zumindest einer das nicht gut findet, entsteht schlechte Stimmung zwischen beiden. Weil es schlechte Stimmung gibt, entsteht keine Situation für sexuelle Intimität mehr.

Regelmäßigkeit und Ritualisierung können hilfreich sein, um nicht Nacht für Nacht mühsam von Neuem die Frage beantworten zu müssen: *Wann, wo, wie, wie lange und wie oft?* Die Berufung darauf, was „normal“ ist, hilft hier nicht weiter, denn das Spektrum der Normalität ist denkbar weit offen, auch bei der eigentümlich spannenden Frage der *Frequenz*, auf die in der Antike schon eine medizinische Autorität wie Hippokrates, viel später eine religiöse Autorität wie Luther die gleiche Antwort gegeben haben sollen, Luther mit dem einprägsamen Reim, der jedoch in seinem Werk nicht auffindbar ist: „In der Woche zwier, schadet weder ihm noch ihr.“ In merkwürdiger Übereinstimmung damit ergibt sich dieser Mittelwert, wenn moderne Meinungsforschungsinstitute Tausende von Menschen etwa in Deutschland nach der

Häufigkeit ihrer intimen Kontakte befragen: „Achtmal Sex im Monat.“ Sollte das besonders bekömmlich sein, folgt aus dem Wissen dennoch nicht zwingend ein Handeln, denn auch zweimal am Tag oder zweimal im Jahr können der Rhythmus eines Paares sein, je nach Konstitution der Beteiligten: Die Ethik der Liebe besteht nicht in der Erfüllung einer Norm, sondern in der Einigung auf eine befriedigende Lösung für beide.

Auch zu viel Intimität kann ein Problem sein, wenn der oder die Einzelne keine Intimsphäre mehr für sich beanspruchen kann. Die alltägliche Vertrautheit des Umgangs miteinander kann distanzlose Verhältnisse zur Folge haben, eine *Tyranei der Intimität*. Der Soziologe Richard Sennett, der diesen Begriff 1974 prägte, meinte damit eine Verengung der Perspektive von Menschen auf die intime Beziehung, der allein noch Bedeutung zukommt, sodass über der Fixierung auf die kleine Gemeinschaft die größere Gesellschaft außer Blick gerät. Die Tyranei beginnt mit der gelebten Intimität im Alltag, in dem keine Lebensregung des Einen mehr dem Anderen entgeht. Paare neigen dazu, die Tyranei aus freien Stücken noch zu steigern, wenn alles zwischen ihnen gemeinsam sein muss und es nicht das kleinste Geheimnis voneinander geben darf, in der Hoffnung, die Intimität bürge für die Intensität des Gefühls, die große Nähe erzeuge also auch viel Wärme. Sie verstehen nicht, wie ihnen geschieht, wenn ausgerechnet die Nähe sie voneinander entfernt.

Und da ist noch eine vierte Frage, die im alltäglichen Umgang miteinander oft nur schwelt und zuweilen lichterloh aufflammt: Die *Machtfrage*. Sie spielt eine Rolle in Paarbeziehungen wie auch in Familienverhältnissen, Macht verstanden als *Möglichkeit zur Einflussnahme auf etwas oder jemanden*. Bereits die *Möglichkeit* dazu ist wirksam, nicht erst die Wirklichkeit. Und nicht nur absichtsvoll, sondern auch absichtslos wird Macht ausgeübt: Was der Betroffene beispielsweise als gezielten Liebesentzug wahrnimmt, kann auf Seiten des Ich auch ein Nicht-mehr-lieben-Können sein. Bei vielen herrscht die Überzeugung vor, in ihren Beziehungen habe Macht nichts zu suchen. Das ist erfreulich, kann sich aber aller Erfahrung nach rasch ändern, wenn Interessen, Wünsche und Bedürfnisse nicht mehr übereinstimmen und einer darüber nachsinnt, wie der Andere zur „Einsicht“ gebracht werden kann. Macht ist interessant, um eigene Interessen geltend machen zu können, Wünsche erfüllt und Bedürfnisse befriedigt zu bekommen, Stärke zu empfinden und mit der Reichweite des Einflusses das eigene Selbst zu erweitern.

Wie mit Macht umgehen? Mit viel Gespür, das durch viel Erfahrung zu gewinnen ist. Wichtig ist, darauf zu achten, dass sich die Machtausübung grundsätzlich durch *Wechselseitigkeit* auszeichnet, um zu vermeiden, dass Herrschaftsverhältnisse entstehen, für die *Einseitigkeit* typisch ist. Das gilt für die Paarbeziehung wie auch für das Verhältnis zwischen Eltern und Kindern. Der Herrschende kann ständig durchsetzen, was er will. Er macht sein Gegenüber zum Opfer. Der Ansatzpunkt sollte immer eine *Mäßigung der Macht* sein. Der Einzelne erreicht sie zuallererst durch einen guten Umgang mit sich selbst. Wer mit *Selbstmächtigkeit* eine eigene Macht über sich gewinnt, kann mit ihrer Hilfe übertriebene eigene Machtansprüche gegen Andere zügeln und umgekehrt zu weit gehende Machtansprüche Anderer abwehren. Schwäche provoziert den Stärkeren, der oft nicht stark genug ist, sich selbst zurückzuhalten. Eine eigene Macht aber ist dazu angetan, sich die Wertschätzung Anderer zu verschaffen. Die immer neue *Ausbalancierung der Macht* in allen Teilbereichen und im Ganzen ist für das Gelingen jeder Beziehung von Bedeutung.

Das *zentrale Problem* des Alltags ist jedoch, dass vieles geschieht, indem scheinbar nichts geschieht. Wahrscheinlich aus diesem Grund wird der Alltag auch *grau* genannt: Weil er einen Graubereich verborgener Entwicklungen, unsichtbarer Veränderungen, geheimnisvoller Vorgänge in sich birgt. Das gefährdet Beziehungen. Wichtig wäre daher, den jeweiligen Alltag nicht immer nur fraglos dahinzuleben, sondern den oder die Andere und die Kinder immer wieder zu fragen: Was erlebst du? Erzähl' mir davon! So können Paare, kann die Familie auf Tuchfühlung bleiben. Sie verbringen in den allermeisten Fällen nicht sämtliche Zeit miteinander, sondern gehen unterschiedlichen Tätigkeiten an unterschiedlichen Orten nach und machen Erfahrungen, die sie beeinflussen und verändern. Werden die Erfahrungen nicht wenigstens ab und zu ausgetauscht, führen sie unweigerlich dazu, sich stillschweigend auseinanderzuentwickeln. Eines Tages bleibt dann nur, sagen zu müssen: Wir haben uns nichts mehr zu sagen. Es geht nicht darum, sich wechselseitig zu überwachen, sondern aufeinander aufmerksam zu sein. Alle wollen gesehen werden und Verständnis bei Anderen finden. Das in den Alltag einzubauen, macht Paare und Familien stark.

Wilhelm Schmid, geb. 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin. Er lehrte bis zur Altersgrenze Philosophie an der Universität Erfurt. www.lebenskunstphilosophie.de. YouTube: Philosophischer Spaziergang. Neuere Bücher: *Heimat finden. Vom Leben in einer ungewissen Welt*, 2021, *Von der Kraft der Berührung*, 2019, *Selbstfreundschaft*, 2018, *Von den Freuden der Eltern und Großeltern*, 2016, *Gelassenheit*, 2014.