

### Bequemlichkeit und Gewohnheit: Vorabdruck aus "Theorie der Bequemlichkeit: Ein Entwurf" von Rainer Paris

Paris, Rainer

Veröffentlichungsversion / Published Version

Sonstiges / other

#### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Paris, R. (2023). Bequemlichkeit und Gewohnheit: Vorabdruck aus "Theorie der Bequemlichkeit: Ein Entwurf" von Rainer Paris. *Soziopolis: Gesellschaft beobachten*. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-85026-7>

#### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY Lizenz (Namensnennung) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier:  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

#### Terms of use:

This document is made available under a CC BY Licence (Attribution). For more information see:  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

Rainer Paris | Essay | 01.02.2023

## Bequemlichkeit und Gewohnheit

### Vorabdruck aus „Theorie der Bequemlichkeit. Ein Entwurf“ von Rainer Paris

*„Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, doch weiter kommt man ohne ihr.“ Die Gewohnheit hat es schwer – und das nicht erst, seit die feministische Sprachwissenschaftlerin Luise F. Pusch sie mit dem vorstehenden, aus der kongenialen Kombination zweier Redewendungen gebildeten Titel eines ihrer Aufsätze ins Visier nahm. Die Gewohnheit ist verpönt und ihre sprichwörtliche Macht gefürchtet, wird sie doch verdächtigt, zwischen uns und unserem besseren Ich zu stehen. Dieses Schicksal teilt die Gewohnheit mit der Bequemlichkeit, deren Aktien in unserer leistungsorientierten Gesellschaft ebenfalls nicht allzu hoch im Kurs stehen. Während wir ihren Zustand durchaus goutieren, suchen wir sie als Selbst- oder Fremdzuschreibung zu vermeiden: Wir möchten es uns bequem machen, aber nicht als bequem gelten. Was aber, wenn wir beiden, Gewohnheit und Bequemlichkeit, Unrecht täten und sie viel besser wären als ihr Ruf? Was, wenn sie sowohl für unsere individuelle als auch für unsere gesellschaftliche Reproduktion ebenso unentbehrlich wie vorteilhaft wären? In seiner Theorie der Bequemlichkeit bricht der bis 2013 an der Hochschule Magdeburg-Stendal lehrende Soziologe Rainer Paris nicht nur eine Lanze für zwei unterschätzte sozialwissenschaftliche Kategorien, sondern auch für eine Form der Soziologie, die sich auf die genaue Beobachtung und Beschreibung von Interaktionen und Verrichtungen verlegt, und die Gesellschaft dort aufsucht, wo sie sich für gewöhnlich besonders nachdrücklich geltend macht – im Alltag. Wir danken Herrn Paris und dem Manutius Verlag für die Erlaubnis, nachstehend eines der zentralen Kapitel des Mitte Februar erscheinenden Buches vorab auf Soziopolis veröffentlichen zu dürfen. – Die Red.*

Konsultiert man ein Synonymlexikon unter den Stichworten „bequem“ und „Bequemlichkeit“, so tauchen unter den benachbarten Begriffen neben „Behagen“, „zur Ruhe kommen“ und „Wohlbefinden“ unter anderem „Faulheit“, „Trägheit“, „Gemütlichkeit“ und „Langeweile“ auf. Es fehlt indes ein Begriff, der mir für eine umfassende Untersuchung der gesellschaftlichen Funktion der Bequemlichkeit von zentraler Bedeutung erscheint: die Gewohnheit.

Etwas salopp könnte man sagen: Gewohnheiten sind eine Methode, sich das Leben angenehm und bequem zu machen. Durch sie richten wir uns in den gegebenen

Verhältnissen ein, passen sie unseren Bedürfnissen an und können uns am Ende mit ihnen arrangieren. Aber warum ist das möglich? Aufgrund welcher Eigenheiten können Gewohnheiten solche Effekte auslösen und auf Dauer stellen?

## Die Struktur der Gewohnheit

Das Grundelement der Gewohnheit ist die Wiederholung. Zur Gewohnheit werden kann nur, was wir immer wieder tun. Gewohnheiten sind keine Regeln, sondern bloße Regelmäßigkeiten des Verhaltens, ein automatisiertes Abspulen von Handlungssequenzen, das uns keinerlei Nachdenken abverlangt. Es ist ein Spektrum von Tätigkeiten, die wir ausführen können, ohne – im strengen Sinne – „bei der Sache“ zu sein. Dies setzt eine standardisierte, stets wiederkehrende Situation voraus, in der einfache, unkomplizierte Aufgaben zu bewältigen sind: Zähneputzen, Kaffeekochen, Aufräumen.

Etwas immer wieder zu tun und zu können, ist eine Quelle von Selbstbewusstsein. Das erfolgreiche Wiederholen des Gleichen erlaubt nicht nur ein Vergewissern eigener Fähigkeiten, es führt uns zugleich vor Augen, dass die Dinge in Ordnung und daher berechenbar sind. Dies gilt ebenso für das kindliche Spiel<sup>1</sup> wie für die Alltagsbewältigung des Erwachsenen. Wenn ein bestimmtes Handeln auf abgegrenztem Terrain zur Gewohnheit geworden ist, so verschafft uns dies ein elementares Gefühl von Sicherheit, auf dem weitere Aktivitäten aufbauen.

Die zentrale Ursache dieser Stabilisierungsfunktion ist die Kraftersparnis. Wo ähnliche Aufgaben stets in gleicher Weise erledigt werden, stellen sich Übungsgewinne ein. Man erzielt trotz geringerem Aufwand das gleiche Resultat, die Dinge gehen einem „leicht von der Hand“. Die körperliche und geistige Anstrengung ist so weit minimiert, dass sie kaum noch als solche wahrgenommen wird.

Einer Gewohnheit zu folgen erscheint so als Automatismus. Die Handlung erfolgt gewissermaßen auf Knopfdruck, ohne jeden reflektorischen Zwischenschritt. Sie ist eher ein Geschehen, das abläuft und das wir immer weiter zu perfektionieren suchen. Der französische Soziologe Jean-Claude Kaufmann, dem wir (worauf noch zurückzukommen ist) die subtilsten empirischen Studien zu Haushalt und Paarbeziehungen verdanken, sieht hierin geradezu eine anthropologische Gesetzmäßigkeit: „Das Individuum hat die ununterdrückbare Neigung, an sich selbst mit dem Ziel zu arbeiten, vorgegebene Handlungsschemata immer besser zu inkorporieren. Das Idealmodell, das dabei angestrebt wird, ist der vollkommene Automatismus, der alle Zweifel ausräumt und den Körper von

seiner Schwerfälligkeit befreit.“<sup>2</sup>

Kaufmann betont die Körpergebundenheit der Gewohnheiten. Wir sind mit unseren Gewohnheiten gleichsam „verwachsen“. Dies zeigt sich besonders in Situationen des Ärgers, in denen die Fortsetzung einer Gewohnheit mit einem Schlag ausgesetzt ist. Es ist der Körper selbst, der blockiert, wenn der Wohnungsschlüssel nicht an seinem gewohnten Ort liegt, weil ich ihn achtlos irgendwo hingelegt habe. Wo vorher ein Grundgefühl problemloser Selbstverständlichkeit herrschte, sind jetzt plötzlich Denken und kognitive Anstrengung gefragt, um den Normalzustand so rasch wie möglich wiederherzustellen.

Derart an den Körper und die je eigene Psyche gebunden sind die Gewohnheiten höchst individuell. Jeder sucht sich auf seine eigene Art zu entlasten. Ein Beispiel ist – nicht nur im Extremfall Oblomow<sup>3</sup> – das Aufstehen. Schon der Biorhythmus stellt hier die Weichen: Wo sich der eine zu jedem Schritt aus dem wärmenden Bett überwinden und zwingen muss, springt der andere beim ersten Sonnenstrahl heraus und startet froh in den Tag. Die Gewohnheiten greifen ineinander und bilden ein mehr oder minder starres Verhaltenskorsett, in dem wir uns gleichsam traumwandlerisch bewegen. Auch im Bad oder bei der Zubereitung des Frühstücks folgt jeder Handgriff einem durchprogrammierten Ablauf, der nur durch den vorgegebenen Zeitrahmen begrenzt ist.

Erst der Kaffee weckt dann endgültig die Lebensgeister. Zusammen mit dem Frühstück markiert er den Übergang zu den Anstrengungen und Herausforderungen des Tagwerks. Doch auch die anspruchsvollen Tätigkeiten, etwa die Erledigung von Arbeitsaufgaben, sind oftmals zu großen Teilen routinisiert. Schon die sachliche Vorprogrammierung des Handelns durch den vorgegebenen Organisationsablauf, die organisatorische Steuerung des Betriebs, lässt da wenig Spielraum. Verfahren, Effizienz und Gewohnheit sind miteinander verzahnt.<sup>4</sup> Mehr noch: Gerade weil wir viele Handlungsvollzüge vollkommen habituell und automatisch abwickeln, können wir anderen, schwierigen Problemen unsere volle Aufmerksamkeit widmen und sie erfolgreich lösen. Ein Beispiel ist das Autofahren. Es ist gerade die Routinisierung der technischen Handgriffe und des Überblicks über die allgemeine Verkehrslage, die es dem Fahrer erlaubt, sich auf mögliche unmittelbare Gefahrenquellen und -signale, etwa die Bremslichter des Vordermanns und des Vorder-Vordermanns oder einen rollenden Ball im Wohngebiet, dem ein Kind folgen könnte, zu konzentrieren.

Andererseits gibt es auch so etwas wie die „einlullende Kraft“ der Routine: Wenn wir uns unseres Könnens und der Bewältigung der Aufgabe zu sicher sind, lässt die

Aufmerksamkeit nach und wir begehen Fehler.

Gewohnheit und Phantasie schließen sich keineswegs aus. Im Gegenteil: Mitunter rahmt die Gewohnheit höchste Kreativität. Immanuel Kant hieß bei seinen Königsberger Nachbarn scherzhaft „Die Uhr“. Er kam bei seinem täglichen Spaziergang stets fast auf die Minute genau an ihrem Haus vorbei.

Allerdings kann die Routine, wie meist in sozialen Verhältnissen, nicht trennscharf von anderen Tätigkeitsformen abgegrenzt werden. Es ist unklar, wann sie beginnt oder aufhört und in einen anderen Handlungstyp übergeht. In der Weberschen Typologie des sozialen Handelns erscheint sie als „traditionales Handeln“, das von zweck- und wertrationalem sowie affektuellm Handeln unterschieden wird.<sup>5</sup> Wo starke Emotionen und rationale Kalküle ins Spiel kommen, hat die Gewohnheit ausgedient. Wenn sie unseren Ambitionen und Zielen im Weg steht, wird sie selbst ein Gegenstand möglicher Reflexion. Im Klartext: Wir können uns vornehmen, Gewohnheiten, etwa aus wertrationalen Motiven heraus, auch zu ändern.<sup>6</sup>

Hier zeigt sich, dass der Automatismus der Gewohnheiten niemals total ist. Sie bleiben dem berechnenden Denken zugänglich, schon weil bei kleineren Unterbrechungen ad-hoc-Korrekturen nötig werden. Darüber hinaus gilt auch für Gewohnheiten das Prinzip der Gradualität: Unser Handeln ist *mehr oder weniger* routiniert; wir können Routinen auch „verlernen“, wenn sie aufgrund veränderter Umstände unzweckmäßig geworden sind und nicht mehr gebraucht werden. Außerdem – und das soll hier keineswegs unterschlagen werden – gibt es natürlich auch das Leiden an der Routine: Monotonie, Langeweile, Unterforderung.<sup>7</sup>

## Haushalt und Wohnung

Der Ort der Bequemlichkeit ist das Zuhause. Und zwar sowohl im realen als auch im imaginierten Sinn. Gaston Bachelard hat, vorzugsweise anhand lyrischer Quellen, die eingewurzelten „Bilder des glücklichen Raumes“ rekonstruiert, die, wie etwa das Haus (mit Erd-, Obergeschoß und Keller) oder der Winkel, dadurch gekennzeichnet sind, dass sie uns Rückzug und Zuflucht gewähren.<sup>8</sup> Das Zuhause ist vor allem ein Refugium, Sehnsuchtsort und Symbol der Geborgenheit.

Empirisch teilt sich das Zuhause in Haushalt und Wohnung. Während der Haushalt ein Feld des Organisierens und Arbeitens ist, umschreibt die Wohnung die Gefühlswelt unserer

räumlichen und sozialen Privatsphäre. Die Tätigkeiten des Haushalts sind, zumeist als eingespielte Routinen, vornehmlich – aber keineswegs ausschließlich! – zweckrational, also auf die effektive Erledigung von Aufgaben ausgerichtet; Wohnen hingegen ist weniger ein Tun als ein Befinden, ein angenehmes Sich-Aufhalten in einem geschützten, persönlich angeeigneten Raum.<sup>9</sup>

Die beste Analyse der Hausarbeit stammt von Jean-Claude Kaufmann, sie trägt – in der deutschen Übersetzung – den bezeichnenden Titel *Mit Leib und Seele*. Gemeinhin eine Domäne der Frauen changieren die Tätigkeiten des Haushalts zwischen eigenem Antrieb, den verinnerlichten Standards von Ordnung und Sauberkeit, und äußeren familialen Verpflichtungen.<sup>10</sup> Emotionale Befriedigung, Belastung und Stress sind im Ausbalancieren von Selbst- und Fremdansprüchen stets miteinander verschränkt und bergen nicht selten ein dauerhaftes Konfliktpotential. Auch die profanen Routinehandlungen des Haushalts sind eingebettet in die allgemeine Beziehungsdefinition des Paares oder der Familie, die zudem ständig im Fluss ist und oft starken Schwankungen unterliegt.

Ein latentes Konfliktfeld ist der Widerstreit zwischen der Dominanz des Praktischen und des Ästhetischen.<sup>11</sup> Hier zu tragfähigen Kompromissen zu kommen, ist mitunter nicht ganz einfach. Dabei variieren die Mischungsverhältnisse naturgemäß mit der Aufteilung der Funktionsräume: Wo rationell und zeitökonomisch Hygiene betrieben wird oder Arbeitsaufgaben erledigt werden (Bad und Küche), herrscht eine andere Ordnung als im atmosphärisch gestalteten Wohnzimmer mit seinen oftmals hochsymbolisch aufgeladenen Dingen und Gegenständen. Der Vorrang der Funktion begrenzt auch die Möglichkeit, sich über Geschmack zu streiten.

Für die Routinen des Praktischen gilt der Primat der Zweckmäßigkeit und der Minimierung des Kraftaufwands. Martin Heidegger hat hierfür in seiner Raumanalyse des Alltags den Begriff der *Zuhandenheit* eingeführt: „Das Zuhandene des alltäglichen Umgangs hat den Charakter der *Nähe*. Genau besehen ist diese Nähe des Zeugs in dem Terminus, der sein Sein ausdrückt, in der ‚Zuhandenheit‘, schon angedeutet. Das ‚zur Hand‘ Seiende hat je eine verschiedene Nähe, die nicht durch Ausmessen von Abständen festgelegt ist. Diese Nähe regelt sich aus dem umsichtig ‚berechnenden‘ Hantieren und Gebrauchen. Die Umsicht des Besorgens fixiert das in dieser Weise Nahe zugleich hinsichtlich der Richtung, in der das Zeug jederzeit zugänglich ist. Die ausgerichtete Nähe des Zeugs bedeutet, daß dieses nicht lediglich, irgendwo vorhanden, seine Stelle im Raum hat, sondern als Zeug wesenhaft an- und untergebracht, aufgestellt, zurechtgelegt ist. Das Zeug hat seinen *Platz*, oder aber es ‚liegt herum‘, was von einem puren Vorkommen an einer beliebigen Raumstelle

grundsätzlich zu unterscheiden ist.“<sup>12</sup>

Zuhandenheit ist bequeme Verfügbarkeit. Wenn alles in Reichweite ist, was man gerade benötigt, ist der Tag fürs Erste im Lot. Dies impliziert eine Ordnung der Dinge, die relativ starr und stabil ist und kognitiv leicht repräsentiert werden kann. Die Ordnung ermöglicht die Gewohnheit, und die Gewohnheit reproduziert die Ordnung. Beides greift im Haushalt ineinander und stützt sich wechselseitig.

Beim Wohnen hingegen stehen andere Relevanzen im Vordergrund. Hier geht es weniger um die rationelle Erledigung von Aufgaben, sondern um das Grundbefinden eines seelischen und körperlichen Zustands. Wohnlichkeit ist ein Gefühl, ein atmosphärischer Gleichklang von Raum und Person. Wohnlichkeit, Gemütlichkeit, Es-sich-bequem-Machen – die semantische Nähe ist offensichtlich. Vor allem die Gemütlichkeit hat, ebenso wie die Empfindung des Bequemen, den Charakter des Einhüllenden und des Eintauchens in eine wärmende, friedvolle Umgebung. Wichtig ist dabei auch der Kontrast zwischen Drinnen und Draußen: „Gemütlichkeit ist etwas Nordisches; sie wächst, wenn es draußen kalt und dunkel ist, wenn zum Beispiel am Weihnachtsabend draußen Schnee liegt.“<sup>13</sup>

Ob eine Wohnung gemütlich ist oder nicht, hängt von vielen Faktoren ab: Beleuchtungsverhältnisse, die Raumaufteilung und die Stellung der Möbel, eine bestimmte Ordnung der Dinge, die oftmals auch eine persönliche Bedeutung haben, und darüber hinaus: Gebrauchsspuren! Ästhetische Gestaltung, Biographisches und die unmittelbare Praxis des Alltags – all das ist miteinander verwoben und gibt der Wohnung ihr unverwechselbares Gepräge. Insofern sind Wohnungen immer auch Spiegel ihrer Bewohner; erst die Belebtheit der Räume macht ihre besondere Atmosphäre aus.

Dies gilt nicht zuletzt für die Beziehung derjenigen, die sich in ihnen aufhalten. Obwohl schwer fassbar, weiß man beim Betreten einer Wohnung manchmal sofort: „Hier wohnt kein Glück“. Es fehlt der Eindruck einer Abgestimmtheit und Ablagerung synchroner Routinen, die auf ein gedeihliches Zusammenleben hindeuten.<sup>14</sup> Alles wirkt irgendwie arrangiert und steril, es gibt keine Spuren der Gemeinsamkeit. Nicht einmal die Küche, gemeinhin das Zentrum familialer Geselligkeit, weist solche Anzeichen auf. Wo man sonst bei einer Tasse Kaffee über Gott und die Welt redet, herrscht eine puristische Ordnung, in der jeder Anflug von Intimität deplatziert erscheint.

## Der Alltag

Im alltäglichen Verhalten sind Haushalt und Wohnung gerade nicht getrennt. Die Relevanzen und Tätigkeiten gehen ineinander über, ohne dass dies im Erlebnisstrom eigens bemerkt würde. Das praktisch Nötige ist das, was man möglichst effektiv und rationell zu erledigen sucht, und wenn alles getan ist, macht man es sich, möglicherweise zusammen, bequem. Tun und Entlastung, Strapazen, Konzentration und Erholung, lösen sich ab und bestimmen den Rhythmus des Alltags.

Allerdings ist der Alltag nicht auf die häusliche Sphäre begrenzt. Er umfasst vielmehr das gesamte Spektrum der Routinen und Tätigkeiten, in denen wir unsere Lebensnotwendigkeiten im Kontext einer gegebenen Gesellschaft organisieren. Das Leben und Überleben des Einzelnen und das „normale“ Funktionieren der Gesellschaft sind auf diese Weise systematisch miteinander verschränkt. Es gibt keinen Alltag ohne die Organisation der Gesellschaft, die das Handeln der Menschen in vorgezeichnete Bahnen lenkt und ihre Bedürfnisbefriedigung strukturiert. In diesem Sinne bestimmt die marxistische Philosophin Agnes Heller das Alltagsleben als „die Gesamtheit der Tätigkeiten der Individuen zu ihrer Reproduktion, welche jeweils die Möglichkeit zur gesellschaftlichen Reproduktion schaffen“.<sup>15</sup> Im Alltag der Individuen reproduziert sich zugleich der Alltag der Gesellschaft.

Der Begriff des Alltags als Mechanik der individuellen Reproduktion erlaubt eine wichtige Erweiterung des Blickwinkels. Er überbrückt den Hiatus von Handlungs- und Strukturanalyse und integriert Perspektiven der Phänomenologie, der Gesellschaftstheorie und Ethik. Nicht zufällig ist es eine unorthodoxe Marxistin der „Budapester Schule“, die, nach ihrer schrittweisen Ablösung vom Lukács’schen Geschichtsdeizisionismus, diese theoretische Leistung vollbringt. Es ist, auch aus heutiger Sicht, erstaunlich, in welchem Ausmaß es der Autorin gelingt, das Marxsche Begriffsinstrumentarium in der Weise zu reinterpreten und ausdifferenzieren, dass zwischen normativer Argumentationsebene („Gattungsmäßigkeit“), handlungstheoretischen Ableitungen und kritischer Gesellschaftsanalyse eine sachlich überzeugende Synthese, ein theoretisch gesättigtes Gesamtbild des Alltagslebens, zustande kommt, wie es im gegenwärtigen Spezialisierungsgrad der Sozialwissenschaften kaum denkbar wäre.

Der Begriff der Reproduktion verbindet das Alltägliche mit dem Notwendigen. Er eröffnet ein Verständnis des Alltags, das die gesamte Bandbreite der lebenserhaltenden Tätigkeiten des Einzelnen erfasst und zugleich in den historischen Kontext der jeweiligen Gesellschaft eingebettet bleibt. „Die Reproduktion des Einzelnen ist die Reproduktion des *konkret* Einzelnen: eines Einzelnen, der in einer bestimmten Gesellschaft einen bestimmten Platz



innerhalb der gesellschaftlichen Arbeitsteilung einnimmt.“<sup>16</sup> Trotzdem „kommt die Reproduktion der Gesellschaft nicht spontan durch die Selbstreproduktion des Einzelnen zustande. Der Mensch vermag sich nur zu reproduzieren, indem *er seine gesellschaftliche Funktion erfüllt: die Selbstreproduktion wird zu einem Moment der gesellschaftlichen Reproduktion.*“<sup>17</sup>

Ob Arbeit, Freizeit und Konsum, Anstrengung oder Erholung – alles ist einerseits höchst individuell und zugleich in allen Poren gesellschaftlich programmiert. Dabei betont Agnes Heller neben der starren Rhythmik und dem Wiederholungscharakter auch die Kreativität und Spontaneität des Alltagshandelns: Ohne diesen Impulsüberschuss könnten das Handeln und der soziale Austausch weder den wechselnden Erfordernissen der Situation noch der Plastizität individueller Bedürfnisse gerecht werden. In den Routinen des Alltags regiert ein funktionaler Pragmatismus, der sich stets am *Wie* orientiert und nicht nach dem *Warum* fragt, der über eingeschliffene Rezepte und Körpertechniken verfügt und sie zugleich virtuos variiert. Regelmäßigkeit, Orientierung am Wahrscheinlichen, Analogisierung und Generalisierung von Erfahrungen ergänzen einander und schaffen so die Gewissheit einer Ordnung, mit der man tagtäglich rechnen und auf die man bauen kann.<sup>18</sup>

Zu den reproduktionsnotwendigen Tätigkeiten des Alltags gehören auch die Routinen der Entspannung. Auch Ausruhen ist ein Tun. Das Streben nach Bequemlichkeit und Entlastung ist somit ein Grundelement des Alltags, das die materiellen Erfordernisse der Existenzsicherung freilich nicht gefährden darf. Arbeit, die zu tun und zu erledigen ist, darf nicht auf Dauer liegenbleiben.<sup>19</sup> Aber auch bei dem, was getan werden muss, handeln wir nach der Maxime, die Anstrengung zu minimieren und den nötigen Kraftaufwand so weit wie möglich zu begrenzen.

## Normalität

Für die Verschränkung von individueller und gesellschaftlicher Reproduktion können auch andere soziologische Konzepte und Kategorien, etwa der Begriff der Normalität, herangezogen werden. Hierzu schlage ich folgende Definition vor: *Normalität ist sowohl ein sozialer als auch ein mentaler Tatbestand. Wir empfinden einen Zustand als „normal“, wenn wir von einer selbstverständlichen Geltung etablierter Rechts- und Sittennormen ausgehen, durch die einerseits eine von uns bejahte Kontinuität von Traditionen (Üblichkeiten) gewährleistet scheint und die uns zum anderen die problemlose Fortsetzung eingeschliffener Gewohnheiten erlaubt.* (Wer will, kann diese Definition auch als „konventionelle“

Alternative zum erweiterten Kulturbegriff oder zum Bourdieu'schen Habituskonzept ansehen.) Dies soll im Folgenden etwas ausgeführt werden.

Die Stabilität und Verlässlichkeit einer sozialen Ordnung verdankt sich, zumal in der verstaatlichten Moderne, in erster Linie der Geltung von Rechtsnormen.<sup>20</sup> Wer sie bricht und dabei erwischt wird, muss mit empfindlichen Sanktionen rechnen. Umgekehrt ist Normkonformität nützlich und erleichtert das Leben enorm: Wenn wir uns im Straßenverkehr automatisch rechts halten und die Verkehrsregeln beachten, bleiben wir und unser Auto nicht nur unversehrt, sondern erreichen auch einigermaßen sicher unser Ziel. Eigennutz und Effizienz greifen ineinander, und auch Fremde kommen nicht zu Schaden. Das Befolgen der Vorschrift sichert die eigene Bequemlichkeit. Die eingespielten Routinen des Autofahrens verbinden sich hier mit der Zweckrationalität der Verkehrsregeln und ermöglichen so ein tragfähiges Sicherheitsniveau.

Noch bedeutsamer als die Geltung von Rechtsnormen ist die Orientierung an Sittennormen. Diese schreiben uns vor, wie wir uns verhalten müssen, um im unmittelbaren Umfeld der Gruppe anerkannt zu sein und uns in ihr „aufgehoben“ zu fühlen. Nichts ist für das Selbstwertgefühl des Einzelnen wichtiger. Freilich kann gerade die Konformität mit abweichenden Gruppennormen, etwa ein subkulturell geschürter Hass auf Polizisten und Ordnungskräfte, zu unmittelbaren Rechtsbrüchen führen, wie wir sie in letzter Zeit öfter erlebt haben. Konflikte zwischen Sitten- und Rechtsnormen, aber auch zwischen Sittennormen entgegengesetzter kultureller Milieus sind gesellschaftlich an der Tagesordnung und gehören somit zur sozialen Normalität.

Der Unterschied von Rechts- und Sittennormen zeigt sich vor allem am Sanktionsmechanismus. Während die Verletzung von Rechtsnormen gleichsam hauptamtliche Sanktionsbeauftragte (Polizei, Justiz) auf den Plan ruft, reagieren Gruppe und Milieu auf den Bruch ihrer informellen Verhaltensvorschriften mit Ablehnung, Geringschätzung, Ausschluss. Dabei steht die Sanktionierung von Normbrüchen jedoch oftmals vor dem Problem der Initiative: Wenn sich jemand allzu sehr „daneben“ benimmt, ist häufig unklar, wer ihn zur Raison bringen soll. Obwohl es allen peinlich ist, tun sie so, als sei eigentlich nichts passiert. Der Grund dafür ist das Sanktionsparadoxon selbst: Die Sanktion schafft aktuell Unordnung, um die Ordnung wiederherzustellen. Eingreifen ist unbequem. Der Wächter und Durchsetzer der Norm exponiert sich als Person und setzt sich einem erhöhten Konfliktrisiko aus.

Sittennormen sind nicht einfach nur Verhaltensgebote. Sie haben stets einen *Wertkern*, in

dem sich das Selbstverständnis der Gruppe widerspiegelt. Deshalb werden Abweichungen und Normbrüche oftmals als gravierender empfunden als die „milde“ Verletzung von Rechtsnormen, die nicht selten als Kavaliersdelikt gilt. Und auch die ausgrenzenden Sanktionen treffen den Einzelnen härter. Er verliert die Sicherheit der Gruppe und damit das Grundgerüst seiner Alltagsbeziehungen und Gewohnheiten.

Zudem gilt: Sittennormen verkörpern Traditionen (Üblichkeiten), die sich freilich in einem steten Prozess von Anpassung und Veränderung befinden. Formale Rechtsnormen und Vorschriften sind hingegen die Grundlage von Institutionen, in deren Funktionieren unsere Gewohnheiten eingehakt sind. Beides existiert in gewisser Weise nebeneinander, ist aber auch vielfältig miteinander verschränkt. Eine Gesellschaft, die die Möglichkeit von Gemeinschaft nach und nach austrocknet, kann auf Dauer nicht überleben. Es ist dieses Zusammenspiel von System- und Sozialintegration,<sup>21</sup> von stabilen institutionellen Strukturen des Wirtschaftens, des politischen Systems, des Rechtssystems usw. und eingelebten, wertgetränkten, aber auch wandelbaren Sitten und Gebräuchen, das die Individuen als Rahmen ihrer alltäglichen Reproduktion voraussetzen. Normkonformität und Gewohnheiten durchdringen sich wechselseitig und begründen so das Gefühl einer verlässlichen Normalität.

## Bequeme Gesellschaft

Das semantische Spektrum des Adjektivs „bequem“ ist weit gespannt. Es meint unter anderem „komfortabel“, „leicht und problemlos erreichbar“,<sup>22</sup> „einfach zu handhaben“, „kaum anstrengend“. Legt man diesen größeren Bedeutungshorizont zugrunde, so ergeben sich weitere Perspektiven auf den Charakter des Alltagslebens und die soziale Normalität heutiger Gesellschaften.

Wenn man den Blick nur ein wenig weitet, macht es durchaus Sinn, von der gegenwärtigen Gesellschaft als einem Zeitalter der Bequemlichkeit zu sprechen. Noch nie in der Geschichte lebte es sich so bequem wie heute. Tatsächlich gibt es kaum eine Aktivität oder Tätigkeit, die im Verhältnis zu den Mühen und Strapazen früherer Zeiten nicht unendlich viel leichter und angenehmer zu bewerkstelligen ist. Ein Beispiel ist das Reisen. Wir können uns heute kaum vorstellen, wie einschneidend sich das Empfinden und Reiseerleben der Menschen verändert hat, als sie im neunzehnten Jahrhundert von der Kutsche auf die Eisenbahn umstiegen.<sup>23</sup> Die Zeitgenossen konnten es kaum fassen, wie vergleichsweise leise und geräuschlos, ohne große Erschütterungen und mit rasender Geschwindigkeit (ca. 50 km/h) sich der Zug fortbewegte; der dafür benötigte Energie- und Kraftaufwand – vorher:

die schwitzenden und schnaubenden Pferde – verschwand nach und nach aus dem Bewusstsein; der Blick aus dem Waggonfenster weitete sich vom verschwimmenden Vordergrund zu Landschaft und Panorama. Der Fortgang der Geschichte ist bekannt: Reisen ist heute ein sanftes Dahingleiten in komfortablen Sesseln von einem Ort zum anderen. Und nicht nur die Elite genießt die Privilegien der Bequemlichkeit (die dadurch keine mehr sind).

Die menschheitsgeschichtliche Tatsache der Entlastung durch Technik erfährt mit der Industrialisierung eine ungeahnte exponentielle Steigerung. Sie geht über die ursprüngliche Organverlängerung und -spezifizierung des Werkzeuggebrauchs weit hinaus und stellt die Gesellschaft auf eine völlig neue anthropologische Grundlage. Arnold Gehlen nennt in diesem Zusammenhang die Prinzipien der Organentlastung, Organausschaltung und Arbeitersparnis: „Wer im Flugzeug reist, kann alle drei Prinzipien in einem haben: es ersetzt die uns nicht gewachsenen Flügel, überbietet weit alle organischen Flugleistungen überhaupt und erspart unserer Fortbewegung über ungeheure Entfernungen jegliche Eigenbemühung.“<sup>24</sup> Die Technik revolutioniert nicht nur alle Bereiche der gesellschaftlichen Produktion, sie durchdringt den Alltag in allen Poren und macht ihn im Vergleich zu früheren Zeiten unendlich viel leichter und bequem.

Das hat allerdings Kosten. Jeder technische Fortschritt entwertet zugleich diejenigen Fähigkeiten, die auf dem vorangegangenen Entwicklungsniveau unentbehrlich waren. Das dazugehörige Wissen veraltet und überlebt allenfalls in Nischen. Es verkümmert als Relikt. Und ebenso die damit verbundenen Kompetenzen: Wo sie nicht mehr gewohnheitsmäßig gebraucht werden, verlieren sie ihren Charakter als allgemeine Kulturtechnik. Hier zeigt sich die Kehrseite der Entlastungen, die die neue Technik bereitstellt. Gerade die Leichtigkeit und Unkompliziertheit der Bedienung vergrößert die Abhängigkeit und stürzt den Benutzer beim Versagen der Technik in unkontrollierte Wut und Verzweiflung.

Andererseits verschafft sie ihm ein eigentümliches Machtgefühl. „Durch Technik werden Menschen, die sie meistern, märchenhaft potent.“<sup>25</sup> Vor allem die neuen Informationstechnologien ermöglichen denen, die sie souverän und spielerisch beherrschen, starke, ja rauschhafte Gefühle der Selbstmächtigkeit. Die Technik potenziert das Können, und das Können verändert das Brauchen, nicht selten bis zur Sucht. Dennoch begründet die mit diesem Erleben verbundene Selbststeigerung aus sich heraus keine wirkliche Macht, denn diese müsste ja Macht über andere sein. Es ist eine illusorische, selbstbetäubende Macht, die die eigene Misere oftmals nur kurzzeitig überspielt und die ohne die Prothese der Technik sofort in sich zusammenbricht.

Hinzu kommt: Bequemlichkeit macht weltfremd. Odo Marquard hat schon in den achtziger Jahren die Gesellschaft der Gegenwart als ein Zeitalter der Weltfremdheit charakterisiert.<sup>26</sup> Die Ursache dieser Entwicklung sieht er, im Rückgriff auf eine Unterscheidung von Reinhart Koselleck, in einem wachsenden Auseinanderklaffen von Erfahrung und Erwartung: Der Kern der Eigenerfahrung schrumpft, immer mehr Menschen schöpfen ihre Maßstäbe und Vorstellungen über Leben und Welt aus zweiter und dritter Hand. Gleichzeitig steigen die Erwartungen und Ansprüche ins Uferlose: die ideale Beziehung, der Traumjob, Ruhm und Erfolg, am besten ohne große Anstrengung. Und weil die Ideale immer weniger an konkreten, selbst gemachten Erfahrungen überprüft und korrigiert werden können, reagieren sie auf die Enttäuschung ihrer „Überhoffnungen“ nicht mehr mit der Entwicklung von Realitätssinn und Augenmaß, sondern mit Panik.

Hier zeigt sich in voller Schärfe das Doppelgesicht des Wohlstands. Wohlstand macht das Leben angenehm und bequem, aber er lullt auch ein. An nichts gewöhnt man sich schneller. Dies gilt sowohl für den Einzelnen als auch für ganze Gesellschaften. Wenn Wohlstand und Konsumniveau über Jahre und Jahrzehnte kontinuierlich steigen, verfestigt sich eine Erwartungshaltung, in der man sich Rückschritte und Einbußen gar nicht mehr vorstellen kann. Umso dramatischer sind die Reaktionen und Ängste bei tatsächlichen oder antizipierten Abstiegsprozessen. Wenn Aufsteiger absteigen, liegen die Nerven blank. Es gibt aber auch den Fall einer plötzlichen, unerwarteten Wohlstandssteigerung, die rasch selbstverständlich wird und nach einer kurzen Phase der Anpassung zu neuen – unbefriedigten – Ansprüchen führt. Analog zum bereits von Tocqueville formulierten Paradox, dass gerade eine Zunahme von Gleichheit die Wahrnehmung verbliebener Ungleichheiten schärft und intensiviert, ist nach großen, vorher kaum denkbaren Wohlstandssprüngen nicht selten eine Steigerung von Neid, Unbehagen und Aggression zu beobachten.

Wohlstand bemisst sich für die allermeisten Menschen nach dem Grad der Bequemlichkeit. Je größer der Wohlstand, desto komfortabler der Alltag. Doch auch hier gilt das Gesetz des abnehmenden Grenznutzens: Mit immer größerem Aufwand werden immer weniger Bequemlichkeitsgewinne erzielt. Jeder Fortschritt wird umgehend adaptiert und gilt fortan als gesicherter Besitzstand. Gleichzeitig wächst die Unzufriedenheit, kann das erreichte Niveau der Bequemlichkeit kaum noch genossen werden. Das Ergebnis ist ein merkwürdiges Amalgam des Erlebens, gleichsam eine „Bequemlichkeit mit schlechtem Gewissen“. Es ist eine seltsame Mischung von Komfort und Überdruß, Trägheit und Gereiztheit. Langeweile und Aktivismus lösen sich ab und finden kein Gleichgewicht mehr. Es ist die gesteigerte Ausprägung jener „Nervosität“, die Georg Simmel vor über einem

Jahrhundert dem modernen Großstadtleben attestierte und die heute bis in die letzten Nischen der Gesellschaft vorgedrungen ist.

## Endnoten

1. Zur Bedeutung der Wiederholung für die Entwicklung kindlichen Selbst- und Weltvertrauens vgl. Heinrich Popitz: Spielen, Göttingen 1994, S. 14f.
2. Jean-Claude Kaufmann: Mit Leib und Seele. Theorie der Haushaltstätigkeit. Konstanz 1999, S. 177f.
3. Vgl. Iwan Gontscharow: Oblomow, Frankfurt/M. 1981.
4. Vgl. Niklas Luhmann: Lob der Routine, in: Ders.: Politische Planung. Aufsätze zur Soziologie von Politik und Verwaltung, Opladen 1971, S. 113-142
5. Vgl. Max Weber: Wirtschaft und Gesellschaft. Grundriß der verstehenden Soziologie, 5. Aufl., Tübingen 1972, S. 12 – Traditionales Handeln wird hier unter anderem durch „eingelebte Gewohnheit“ charakterisiert.
6. Dies droht bekanntlich vor allem zum Jahreswechsel. Dass wir mit unseren „guten Vorsätzen“ so häufig scheitern, hat nicht zuletzt mit überzogenen Ansprüchen zu tun. Die Psychologen sprechen in diesem Zusammenhang vom „Problem des geeigneten Utopiequantums“. Gemeint ist Folgendes: Wenn wir unsere Ziele zu hoch stecken, geben wir sie meistens auf, weil sie uns schon nach kurzer Zeit unerreichbar erscheinen; hängen wir sie aber zu niedrig, so geben wir sie ebenfalls auf, weil wir sie im Verhältnis zu den erforderlichen Anstrengungen oftmals als weniger wichtig und kaum mehr lohnend empfinden. Die Ziele müssen also sowohl einigermaßen realistisch als auch hinreichend attraktiv sein, um den großen psychischen Aufwand zu rechtfertigen. Am besten sind somit Vorsätze, die eher auf einem „mitteltiefen“ Level angesiedelt sind: nicht zu hoch, um erreichbar zu sein, aber auch nicht zu tief, damit das Bemühen sich auch lohnt. Steigern kann man die Ziele ja immer noch.
7. Zum Doppelgesicht der Routinen als Stützkorsett oder Zwangsjacke vgl. Billy Ehn, Orvar Löfgren: Nichtstun. Eine Kulturanalyse des Ereignislosen und Flüchtigen, Hamburg 2012, S. 106ff.
8. Vgl. Gaston Bachelard: Poetik des Raumes, Frankfurt/M. 1987, S. 31ff.
9. Hierin liegt meines Erachtens auch die semantische Differenz zwischen den Begriffen

„Routine“ und „Gewohnheit“: Während der Begriff der Routine primär auf die Aspekte der Kraftersparnis und Zweckmäßigkeit abstellt, schwingt im Begriff der Gewohnheit immer auch ein Element der leiblichen Identität, des gefühlten Bei-sich-Seins der Wohnlichkeit mit.

10. Kaufmann, Mit Leib und Seele, ebenda, S. 166ff.
11. Vgl. dazu ausführlich Rainer Paris: Haken und Schublade. Einige Aspekte von Ordnung in Paarbeziehungen, in: Ders.: Ein Ball. Kleine Schriften zur Soziologie, Heidelberg 2016, S. 131-156
12. Martin Heidegger: Sein und Zeit, 15. Aufl., Tübingen 1979, S. 102 (Hervorhebungen im Original)
13. Hermann Schmitz, Der Leib, der Raum und die Gefühle, Bielefeld 2015, S. 77 – Zur Dialektik von Drinnen und Draußen vgl. Bachelard, ebenda, S. 211ff.
14. Die Entwicklung synchroner, oft arbeitsteiliger Routinen macht geradezu den Kern der Paarbildung aus. Vgl. dazu grundlegend Jean-Claude Kaufmann: Schmutzige Wäsche. Zur ehelichen Konstruktion von Alltag, Konstanz 1994.
15. Agnes Heller: Das Alltagsleben. Versuch einer Erklärung der individuellen Reproduktion, Frankfurt/M. 1978, S. 24
16. Ebenda (Hervorhebung im Original)
17. Ebenda, S. 25 (Hervorhebungen im Original) – Hier zeigt sich der konservative (und konservierende) Charakter des Alltags. Er ist in der Tat eine der wichtigsten Stützen des Bestehenden und gehört somit zu den stärksten Beharrungskräften des Status quo.
18. Vgl. ebenda, S. 216ff.
19. Von Göttinger Soziologen Hans-Paul Bahrdt ist mir die Äußerung in Erinnerung: „Arbeit ist immer auch ein Wegschaffen von Arbeit.“ Auf diese quantitative Bestimmung von Arbeit als ein zu erledigendes Pensum verweist auch ein schönes russisches Sprichwort: „Die Arbeit ist kein Wolf, sie läuft nicht in den Wald.“



20. Zur Unterscheidung der Normtypen im Anschluss an Theodor Geiger vgl. Heinrich Popitz: Die normative Konstruktion von Gesellschaft, Tübingen 1980, S. 31ff.
21. Diese Unterscheidung geht zurück auf den britischen Soziologen David Lockwood.
22. Dieser Begriff von Bequemlichkeit liegt beispielsweise dem Kapitel „Theorie der Bequemlichkeit“ in dem Buch des Architekten und Landschaftsmalers Thomas Alfred Leger: Die Theorie der bürgerlichen Baukunst, Konstanz und Freiburg 1811, zugrunde. So sei bereits beim Grundriss einer Wohnung darauf zu achten, dass die mannigfaltigen Bedürfnisse des Hausherrn, wie sie sich in den verschiedenen Funktionsräumen niederschlagen, jeweils durch die leichte und bequeme Erreichbarkeit der Räume, aber auch durch deren relative Absonderung zu befriedigen seien, so dass ein Wechsel von einer zur anderen Wohnfunktion im Spannungsfeld von öffentlicher Repräsentation und Privatheit einfach und unproblematisch zu bewerkstelligen sei (vgl. ebenda, S. 184).
23. Vgl. die brillante Studie von Wolfgang Schivelbusch: Geschichte der Eisenbahnreise. Zur Industrialisierung von Raum und Zeit im 19. Jahrhundert, München-Wien 1977.
24. Arnold Gehlen: Die Seele im technischen Zeitalter. Sozialpsychologische Probleme in der industriellen Gesellschaft, Frankfurt/M. 2007, S. 7
25. Heinrich Popitz: Phänomene der Macht, 2. erw. Aufl., Tübingen 1992, S. 74
26. Odo Marquard: Zeitalter der Weltfremdheit? Beitrag zur Analyse der Gegenwart, in: Ders.: Apologie des Zufälligen, Stuttgart 1986, S. 76ff.

## **Rainer Paris**

Rainer Paris, Jg. 1948, war bis 2013 Professor für Soziologie an der Hochschule Magdeburg-Stendal. Wichtige Buchveröffentlichungen: Figurationen sozialer Macht. Autorität – Stellvertretung – Koalition (1994, mit Wolfgang Sofsky); Stachel und Speer (1998); Normale Macht (2005); Der Wille des Einen ist das Tun des Anderen. Aufsätze zur Machttheorie (2015, Open Access 2022).

**Dieser Beitrag wurde redaktionell betreut von** Karsten Malowitz.

**Artikel auf soziopolis.de:**

<https://www.sozopolis.de/bequemlichkeit-und-gewohnheit.html>