

Angela Häußler

Komplexität der Lebensführung – Perspektiven auf den Mental Load des Alltags

Verbraucherbildung ist ausgerichtet auf die Befähigung zur Lebensführung. Diese wird verstanden als Bewältigungsaufgabe an der Schnittstelle zwischen Individuum und Gesellschaft, eingebettet in private Haushalte. In einer Konsumgesellschaft wird Lebensführung weitgehend über Märkte organisiert, Verbraucherin/Verbraucher ist also eine charakteristische Rolle der Lebensführung. Dies ist mit komplexen Herausforderungen für die Lebensführung verbunden.

Schlüsselwörter: Lebensführung, private Haushalte, Komplexität, Verbraucherrolle, Alltagsbewältigung

Complexity of conduct of life – perspectives on the mental load of everyday life

Consumer education is geared towards empowering people to lead their lives. This is understood as a coping task at the interface between the individual and society, embedded in private households. In a consumer society, the conduct of life is largely organised via markets, so the role of the consumer is a characteristic one. This is associated with complex challenges for the conduct of life.

Keywords: conduct of life, private households, complexity, consumer role, coping with everyday life

1 Lebensführung – eine komplexe Aufgabe

Die haushaltsbezogene Ernährungs- und Verbraucherbildung versteht sich als ‚Bildung für Lebensführung‘ (Schlegel-Matthies, 2019) mit dem übergeordneten Ziel, Kinder und Jugendliche auf ihre „mannigfaltigen Lebensaufgaben“ (Landesrecht BW, 1983, § 1 Schulgesetz für Baden-Württemberg) vorzubereiten und für eigenständige und eigenverantwortliche Lebensführung zu befähigen (Schlegel-Matthies, 2019). So nachvollziehbar und sinnvoll diese Zielsetzung ist, stellen sich einige Herausforderungen bei der Operationalisierung des fachdidaktischen Auftrags. Was sind die Aufgaben der Lebensführung und welche Kompetenzen sind dafür notwendig? Mit dieser weiten Perspektive auf nicht weniger als das ganze Leben rücken automatisch komplexe Zusammenhänge in den Blick. Der vorliegende Beitrag versucht eine Annäherung an das Phänomen der Lebensführung aus der Perspektive der haushaltsbezogenen Ernährungs- und Verbraucherbildung.

1.1 Zwischen Alltagsbewältigung und Lebenskunst

Was heißt nun Lebensführung? Sein Leben führen heißt zunächst und ganz praktisch den Alltag bewältigen, Tag für Tag, das Aufstehen am Morgen, das Essen, sich kleiden, arbeiten, gesellig sein und so fort. Doch zur Lebensführung gehören auch Pläne, Perspektiven, Hoffnungen und Wünsche, gehören Verantwortung, Verpflichtung, Werte – im weitesten Sinne des Wortes alles das, was dem Leben Sinn gibt [...]. Lebensführung spannt damit einen weiten Rahmen vom Alltag zur Lebenskunst, vom ‚Überleben‘ bis hin zum ‚guten‘ und ‚gelungenen‘ Leben... (Steinbicker et al, 2016, S.9)

Der Begriff der Lebensführung nimmt also zunächst in den Blick, was Menschen in ihrem Alltag jeden Tag tun, aber auch, warum sie es tun. In einer individualisierten postmodernen Gesellschaft ist dies mit vielfältigen Optionen für die Gestaltung der Lebensführung verbunden, aber auch mit der Notwendigkeit, sein Leben eigenverantwortlich führen und Orientierungen dafür suchen zu müssen. In der Lebensführung geht es um den Zusammenhang von Biografie, gesellschaftlichen Strukturen und individuellem Geschick, sowohl in einer kurzfristigen als auch einer langfristigen Perspektive. Lebensführung ist ausgerichtet an Werten, Normen und Leitbildern, die Handlungsspielräume und Verwirklichungschancen für die Umsetzung der (Lebens-)Ziele sind dabei abhängig von den verfügbaren materiellen, sozialen und kulturellen Ressourcen (Sello & Röcke, 2021; Steinbicker et al., 2016).

1.2 Lebensführung als Leistung und Bewältigungsaufgabe

Damit ist Lebensführung die vermittelnde Kategorie zwischen gesellschaftlichen Bedingungen und dem individuellen Verhalten. Es geht aus der Perspektive des Individuums immer darum, die externen Anforderungen, gesellschaftlichen Vorgaben und kulturellen Standards mit den eigenen Lebensentwürfen, Wertorientierungen und den verfügbaren Ressourcen zu einem kohärenten Arrangement zu vermitteln (Behringer, 1997). Damit wird Lebensführung zu einer individuellen Bewältigungsleistung, die einer aktiven Auseinandersetzung mit den gesellschaftlichen Bedingungen bedarf und die zugleich das Bemühen beinhaltet, dem eigenen Tun einen subjektiven Sinn zu verleihen (Müller & Wehrich, 1990). Dabei gilt das

...eigenverantwortlich handelnde, sich selbst motivierende und an individueller Berufung orientierte Individuum [...] als immer mitgedachte Voraussetzung und – wo sie denn zu erlangen scheint – als angestrebtes Ideal moderner Lebensführung. (Steinbicker et al., 2016, S. 13)

Die Anforderungen der Lebensführung an die Orientierung und damit an das Handeln in komplexen, globalisierten, digital geprägten Lebenswelten sind dabei enorm anspruchsvoll. Entlang der globalen Krisen wie beispielsweise dem Klimawandel stellen sich zusätzlich Fragen nach der Verantwortung für eine ressourcenschonende oder auch gesundheitsfördernde Lebensführung (Görgen, 2021; Vobruba, 2016).

Die Entwicklung von Orientierungen für die langfristige und kurzfristige Lebensführung ist für Jugendliche und junge Erwachsene in besonderem Maße anspruchsvoll. Erwachsenwerden zwischen (scheinbar¹) unendlichen Entscheidungsoptionen, gleichzeitig aber begrenzten Handlungsspielräumen und den anspruchsvollen Entwicklungsaufgaben des Jugendalters wie Autonomie und Identitätsentwicklung wird von Heranwachsenden als enorme Herausforderung und teilweise auch Überforderung empfunden (Berngruber & Gaupp, 2022).

1.3 Bildung für Lebensführung als schulischer Auftrag?

An dieser Stelle stellt sich die Frage zur Rolle von schulischer Bildung für die Vorbereitung von Heranwachsenden auf die Herausforderungen der Lebensführung. In einem strukturfunktionalistischen Verständnis erfüllt Schule verschiedene Funktionen, wesentlich ist dabei die Qualifikationsfunktion, mit der die Vorbereitung auf spätere Lebensanforderungen in Beruf, Privatleben und Gesellschaft gefasst ist (Fend, 1980). Dies findet sich auch in entsprechenden Schulgesetzen und Verordnungen wieder:

Zum Kern des Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule gehört es, Schülerinnen und Schüler angemessen auf das Leben in der derzeitigen und künftigen Gesellschaft vorzubereiten. (KMK, 2021, S. 12)

Vor diesem Hintergrund scheint es überraschend, dass Fächer der haushaltsbezogenen Ernährungs- und Verbraucherbildung mit ihrer expliziten Ausrichtung auf Handlungskompetenzen für die Lebensführung keinen größeren Stellenwert in den Curricula und Stundentafeln allgemeinbildender Schulen haben. Von verschiedenen zivilgesellschaftlichen Akteuren wird regelmäßig eine strukturelle Verankerung von Ernährungs-, Verbraucher- und Gesundheitsbildung in Schulen gefordert, beispielsweise vom Bürgerrat ‚Ernährung im Wandel‘ (Deutscher Bundestag, 2024) oder der Initiative Health for Future (healthforfuture,online). Die gesellschaftlichen Zustimmungswerte dafür sind hoch (vzbv, 2023).

Es gibt unterschiedliche Erklärungsansätze dafür, dass haushaltsbezogene Fächer nicht fest in den Stundentafeln verankert sind. So werden von vielen unterschiedlichen Seiten und gesellschaftlichen Akteuren nachvollziehbar begründete Erwartungen an Schulen herangetragen. Ein Blick in die Geschichte der Bildung für Lebensführung ist allerdings recht aufschlussreich, um diese schulische Leerstelle zu verstehen und einordnen zu können.

Historischer Exkurs: Private Lebensführung als Zuständigkeit von Frauen und die Auswirkungen auf Vorstellungen von Allgemeinbildung

Eine wesentliche Erklärung liegt nicht zuletzt in den historischen Wurzeln des allgemeinschulischen Bildungssystems, die bis in das Zeitalter der Spätaufklärung im ausgehenden 18. Jahrhundert zurückreichen (Klafki, 1991). In dieser Phase der aufkommenden Industrie- und Konsumgesellschaft entwickelte sich parallel eine strukturelle Trennung zwischen Arbeit und Leben und damit zwischen Erwerbs- und

Reproduktionsarbeit, verbunden mit der naturrechtlich begründeten Zuweisung der privaten, unbezahlt zu leistenden Haushaltsarbeit an Frauen und der monetär produktiven Erwerbsarbeit an Männer (Becker-Schmidt, 2010, Gildemeister & Wetterer, 1992; Ohrem, et al., 2013). Das sich in dieser Zeit entwickelnde allgemeinschulische Bildungssystem mit dem zu Grunde liegenden Bildungsverständnis ist dabei ausgerichtet am Leitbild des bürgerlichen Mannes. Frauen und Mädchen und ihr Lebensbereich waren in den allgemeinen Bildungskonzepten des 19. Jahrhunderts nicht vorgesehen (Rendtorff, 2017). Davon getrennt entwickelte sich ein System der Mädchen- und Frauenbildung, welches ausdrücklich auf die Rolle als Hausfrau und Mutter ausgerichtet ist (Bartsch & Methfessel, 2012; Friese, 2012). Im Zuge der Emanzipationsbewegungen des 20. Jahrhunderts und der Bildungsexpansion der 1970er und 1980er Jahre haben sich Frauen den umfassenden Zugang zum öffentlichen Bildungs- und Erwerbssystem erkämpft. An der grundsätzlichen Ausrichtung von allgemeinbildenden Schulen auf das öffentliche Leben und damit auf die Kompetenzanforderungen der Erwerbsarbeit, hat sich jedoch wenig geändert (Fend, 2009). Die haushaltsbezogenen Inhalte der Mädchen- und Frauenbildung wurden durch veränderte Geschlechterrollenvorstellungen, parallel zur Hausfrauenrolle, als verstaubt und altmodisch eingeordnet und kaum ins allgemeinschulische Bildungssystem integriert. Viele Aspekte und Aufgaben der Lebensführung werden bis heute der privaten Lebenssphäre zugeordnet und damit überwiegend nicht als Zuständigkeitsbereich allgemeinschulischer Bildung verstanden (Häußler, 2023). Die aktuelle Situation ist daher nicht ohne die strukturelle Differenz zwischen Öffentlichkeit und Privatheit und den historisch gewachsenen Geschlechterrollenvorstellungen zu verstehen.

2 Private Haushalte als Dreh- und Angelpunkte der Lebensführung

In den soziologischen und philosophischen Konzepten der Lebensführung überwiegt die Perspektive auf das Individuum. Es geht um ‚den Menschen‘ mit seinen Optionen, Zielen und Herausforderungen. Auch in der haushaltsbezogenen Ernährungs- und Verbraucherbildung sind Menschen in ihrem Alltag Ausgangspunkt der didaktischen Überlegungen und Konzeptionen. Mit den Handlungsfeldern der Lebensführung wie Ernährung, Gesundheit und Konsum ist der Kontext des privaten Haushalts als direktes Lebensumfeld und sozialer Lebenszusammenhang allerdings ausgesprochen bedeutsam (Schlegel-Matthies et al., 2022).

2.1 Funktionen privater Haushalte und Arbeitsteilungsmuster

Verstanden als Versorgungsgemeinschaft, in der Menschen miteinander leben, wirtschaften und ihren Alltag gestalten ist der private Haushalt unabhängig von der jeweiligen Lebens- und Haushaltsform Dreh- und Angelpunkt alltäglicher Lebensführung (v. Schweitzer, 1991). Sobald mehrere Personen in einem Haushalt zusammenleben, sind ihre Lebensführungen und die damit verbundenen Orientierungen und

Handlungsspielräume miteinander verschränkt und können kaum noch unabhängig voneinander betrachtet werden. Besonders deutlich wird dies in Familienhaushalte mit Kindern. Damit der Haushalt seine Funktionen wie die Bedürfnisbefriedigung und Persönlichkeitsentwicklung aller Haushaltsmitglieder und die Gestaltung des Zusammenlebens erfüllen kann, braucht es sowohl zeitliche als auch finanzielle und materielle Ressourcen (v. Schweitzer, 1991). Es muss also auf Haushaltsebene austariert werden, wie die Zeit zwischen unbezahlter Fürsorge- und Haushaltsarbeit und der bezahlten Erwerbsarbeit aufgeteilt wird. Gesellschaftliche Geschlechterrollenvorstellungen und damit verbundenen Kontextbedingungen wie beispielsweise der Gender Pay Gap führen für Deutschland bei zusammenlebenden Eltern überwiegend zu einer Arbeitsteilung nach dem ‚modernisierten Ernährermodell‘ (Peuckert, 2008), bei dem der Mann in Vollzeit erwerbstätig ist und die Frau die Hauptverantwortung für Haushalts- und Familienaufgaben übernimmt und in Teilzeit erwerbstätig ist. In 2022 war dies die Konstellation bei 65 % der Paare mit zwei erwerbstätigen Elternteilen wohingegen die umgekehrte Konstellation nur bei 2,2 % der Paare zu identifizieren war (Keller & Körner, 2023).

2.2 Alles andere als trivial – Lebensführung macht (viel) Arbeit

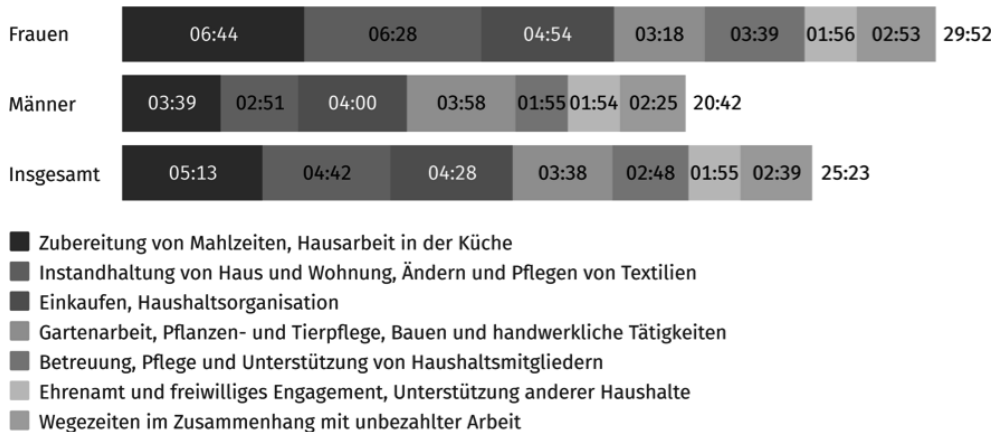
Mit der in Kapitel 1.2. vorgestellten soziologischen Perspektive auf Lebensführung als individuelle Orientierungs- und Bewältigungsleistung wird die sinnstiftende Bedeutung der alltäglichen Lebensführung deutlich. Jenseits davon macht die Lebensführung und die Bewältigung des Alltags mit den Versorgungsaufgaben im Haushalt aber auch ganz konkret Arbeit, für die verschiedene Ressourcen notwendig sind (Zeit, individuelle Kompetenzen). Die vielen Aufgaben der privaten Lebensführung werden in der allgemeinen Wahrnehmung häufig als trivial empfunden. Das ist vielleicht insofern zu verstehen, da sie alltäglich sind und ihnen wenig spezifische Aufmerksamkeit zukommt. Als trivial im Sinne von unbedeutend oder auch unterkomplex kann die überwiegend unbezahlt geleistete Arbeit für die Lebensführung allerdings nicht bezeichnet werden.

Zeitverwendungserhebungen machen sichtbar, dass gesamtgesellschaftlich mehr unbezahlt als bezahlt gearbeitet wird. Im Jahr 2022 wenden Personen ab 10 Jahren in Deutschland am Tag durchschnittlich insgesamt 3:25 h für unbezahlte Arbeit auf, aber nur 3:03 h für Erwerbstätigkeit und Bildung zusammen. Fast die Hälfte der unbezahlten Arbeit geht dabei auf das Konto der klassischen Haushaltstätigkeiten wie Einkaufen, Kochen, Waschen oder Putzen, auch die Betreuung, Pflege und Unterstützung sind nennenswerte Posten (siehe Abbildung 1).

| Komplexität der Lebensführung

Unbezahlte Arbeit 2022

Personen ab 18 Jahren nach Arbeitsbereichen, in Stunden pro Woche



Quelle: Zeitverwendungserhebung 2022

© Statistisches Bundesamt (Destatis), 2024

Abb. 1: Unbezahlte Arbeit 2022, Personen ab 18 Jahren nach Arbeitsbereichen, in Stunden pro Woche (Destatis, 2024a)

Schon in den vorangegangenen Zeitverwendungserhebungen wurde berechnet, dass die Haushaltsproduktion durch unbezahlte Haushaltsarbeit in der theoretisch ermittelbaren ökonomischen Wertschöpfung einen der größten Wirtschaftssektoren darstellt (Schwarz & Schwahn, 2016).

Die Systemrelevanz der unbezahlt geleisteten Arbeit in privaten Haushalten als Grundlage für das Funktionieren aller anderen gesellschaftlichen Institutionen wie Unternehmen oder auch der Schule wird zwar gesellschaftlich inzwischen teilweise wahrgenommen, allerdings bleibt sie ökonomisch unsichtbar und damit systematisch unterschätzt und unterbewertet (Schwarz & Schwahn, 2016). Finanzielle Absicherung wird beispielsweise weit überwiegend über Erwerbsarbeit organisiert, die Übernahme von Care-Arbeit zu Lasten von Erwerbsarbeitszeiten führt damit zu ökonomischen Nachteilen und bei den gegebenen Arbeitsteilungsmustern zu einem deutlich erhöhten Armutsrisiko von Frauen. Frauen ohne Hinterbliebenenpensionen verfügen 2021 über 42 % weniger Alterseinkommen als Männer („Gender Pension Gap“) (Destatis, 2024b).

2.3 Verbraucher/Verbraucherin als charakteristische Rolle der Lebensführung

Private Haushalte werden sowohl im volkswirtschaftlichen Sektorenmodell als auch im allgemeinen Verständnis mit dem Begriff ‚Verbraucher‘ gleichgesetzt. In den bisherigen Ausführungen ist deutlich geworden, dass das, was Menschen für ihre Lebensführung in ihrem Haushalts- und Familienkontext tun, deutlich über die Marktteilnahme und damit über das Konsumieren im ökonomischen Sinne hinausgeht. Allerdings ist die Rolle und Funktion der Haushalte als Verbraucher und Institution des privaten Konsums durchaus konstitutionell und relevant (Kenning, 2021). Lebensführung, verstanden als Schnittstellen zwischen Individuum und Gesellschaft, „an der alles zusammen kommt, was für die Existenz einer Person von Bedeutung ist“ (Kudera, 1995, S. 88), ist in einer Konsumgesellschaft untrennbar mit der Rolle als Verbraucherin oder Verbraucher verbunden. Viele Schnittstellen zwischen Individuum und Gesellschaft sind konsumförmig, die Versorgung im Alltag wird weitgehend über Konsum- und Dienstleistungsmärkte organisiert. Damit wird der Verbraucher / die Verbraucherin in der Konsumgesellschaft zu einer ‚soziokulturellen Leitfigur‘ (Müller, 2019). Es ist damit eine Rolle, die Menschen im Zuge ihrer Lebensführung im Alltag immer wieder einnehmen, ohne dass dies in diesen Situationen bewusst wahrgenommen wird.

Asymmetrische Beziehungen als Charakteristikum der Verbraucherrolle

Das bedeutet, dass alle Bürgerinnen und Bürger auch Verbraucher sind. Sie bilden damit auf der einen Seite die größte ökonomisch relevante Gruppe einer Volkswirtschaft, die fast alle privaten und öffentlichen Entscheidungen tangiert. Gleichzeitig sind Verbraucher im Vergleich zu anderen ökonomischen Akteuren wie Anbieter/Unternehmen, Arbeitgeber, Arbeitnehmer oder Politik nicht oder nur wenig effektiv organisiert (Oehler, 2021; Strünck, 2021). Es ist ein spezifisches Charakteristikum der Verbraucherrolle, dass diese durch asymmetrische Beziehungen geprägt ist. Durch Informations- und Gestaltungsasymmetrien sind Verbraucherinnen und Verbraucher von den Informationen und Angebotsstrukturen der Anbieter abhängig und haben keine vollständige Transparenz über das Produkt und die Vertragsbedingungen² (Oehler, 2021). Die Schnittstellen privater Haushalte zu den verschiedenen Güter- und Dienstleistungsmärkten sind daher durch ein Experten-Laien-Verhältnis und einem strukturellen Nachteil gegenüber Anbietern geprägt. Durch kontinuierliche Ausdifferenzierung der Märkte und durch Rationalisierungs- und Automatisierungsprozesse nehmen die Schnittstellen zu Märkten zum einen zu, zum anderen ist von einer stärkeren Verlagerung von Problemlösungen in die Verantwortung der Verbraucherinnen und Verbraucher und damit von einer weiter zunehmenden Komplexität der Verbraucherrolle auszugehen. Dies zeigt sich beispielsweise darin, dass die Kundenkommunikation von Unternehmen weitgehend entpersonalisiert und sozial entgrenzt überwiegend über Hotlines oder Apps organisiert ist (Eisewicht, 2017). Es erfordert nicht selten viel Zeit und Geduld, auf diesem Weg ein Konsumproblem zu lösen, zumal jedes Unternehmen eigene Kommunikationsstrukturen etabliert und dabei die Informationsbedarfe der

Kundinnen und Kunden ökonomischen Überlegungen nachgeordnet sind. Lamla (2007) spricht in diesem Zusammenhang von einer virtuellen Alltagsökonomie als zusätzliches Feld der Lebensführung.

2.4 Neue Hausarbeit und Mental Load der Lebensführung

Auch Konsumieren ist im Kontext der Lebensführung also keine triviale Aufgabe. Nach Thiele-Wittig (1987) wird – unter anderem - das Management der konsumförmigen, asymmetrischen Schnittstellen der Lebensführung als ‚Neue Hausarbeit‘ bezeichnet. Ausgehend von einer umfassenden soziologischen Perspektive der Lebensführung wird Konsum als mehrphasiger Prozess betrachtet (Wiswede, 2000):

- Bedürfnisgenese und Bedarfsreflexion
- Informationsgewinnung
- Entscheidungsfindung
- Nutzungsphase
- Entsorgung/Kündigung

Dies bedeutet, dass in allen Konsumphasen eines Produkts oder einer Dienstleistung mehr oder weniger intensive konsumbezogene Aufgaben zu bewältigen sind. Für die vielen unterschiedlichen Bedarfsfelder im Haushalt wie Ernährung, Bekleidung aber auch Finanzen oder Energie und Mobilität sind täglich unzählige kleinere oder größere Entscheidungen zu treffen, die einiges an Informations-, Organisations- und Synchronisationsleistungen im Alltag voraussetzen. Diese Managementaufgaben lassen sich in ihrem Umfang kaum erfassen, da sie meist unbewusst und nebenbei ablaufen, werden aber aufgrund der enormen Komplexität von den Verantwortlichen für die Haushaltsführung als Belastung empfunden. Dies potenziert sich besonders in Familien, in denen die Lebensführungen und Alltagsstrukturen mehrerer Personen miteinander verschränkt sind (Jurczyk, 2020).

Cammarata (2020) hat für diese meist unsichtbare Belastung durch die Verantwortung für viele und komplexe Aufgaben der Lebensführung, die ständig ratternde Liste im Kopf, den Begriff des ‚Mental Load‘ geprägt. Dies bezeichnet

...die Last der alltäglichen, unsichtbaren Verantwortung für das Organisieren von Haushalt und Familie im Privaten, das Koordinieren und Vermitteln in Teams im beruflichen Kontext und das Auffangen der Bedürfnisse und Befindlichkeiten aller Beteiligten in beiden Bereichen. (Initiative Equal Care, online)

So geht es beispielsweise nicht nur darum wer tatsächlich den Wocheneinkauf erledigt, sondern auch darum wer den Überblick über Vorräte und Budget hat, die aktuellen Vorlieben der Familienmitglieder kennt und den Einkaufszettel schreibt. Es ist ein weiteres Charakteristikum des Mental Load, dass die im Rahmen der Lebensführung ständig laufenden Organisations- und Synchronisationsleistungen selbst von den

Verantwortlichen nicht als solche wahrgenommen werden, sondern sich meist als unspezifische Überlastung im Alltag darstellen (Cammarata, 2020).

2.5 Verantwortung von Verbraucherinnen und Verbrauchern für gesellschaftliche Krisen

Die gesellschaftlichen Produktions- und Konsummuster vor allem in den Ländern des globalen Nordens sind nicht nachhaltig und führen zu einem Überschreiten der planetaren Belastungsgrenzen (BMZ, 2023). Verbraucherinnen und Verbraucher tragen also mit ihren Konsumententscheidungen im Alltag zu den sozial-ökologischen Krisen der Gegenwart bei, stehen damit auch in der Verantwortung und werden in den öffentlichen Diskursen in diesem Sinne adressiert (Heidbrink & Schmidt, 2011). In den Verbraucherwissenschaften wird ein breiter Diskurs über die Verantwortung von Verbraucherinnen und Verbrauchern für eine sozial-ökologische Transformation oder auch für individuell gesundheitsförderliches Alltagsverhalten geführt. Dabei wird eine formale Verantwortung durch Konsumententscheidungen zwar nicht vollständig negiert, aber vor dem Hintergrund der komplexen Zusammenhänge, der weiter oben schon beschriebenen strukturellen Machtlosigkeit von Konsumierenden und den damit begrenzten Handlungsspielräumen werden die Einflussmöglichkeiten als gering eingeschätzt (Heidbrink & Schmidt, 2011; Görgen, 2021; Reisch, 2021; Vobruba, 2016).

Außerdem sind die Angebots- und Kommunikationsstrukturen in einer Konsumgesellschaft überwiegend so organisiert, dass sie eher zu nicht-nachhaltigen und wenig gesundheitsförderlichen Kaufentscheidungen anregen. Ohne Berücksichtigung der Kontextbedingungen stellt die Erwartung an die Verbraucherrolle für sozialökologische Transformationsprozesse eine Individualisierung der Verantwortung dar. Dies bedeutet auf der konkreten Handlungsebene zusätzliche normative Anforderungen an die Lebensführung und bei den derzeitigen Arbeitsteilungsmustern zusätzlichen Mental Load von Frauen. Aktuelle politische Ansätze für gesellschaftliche Transformationsprozesse nehmen die Gestaltung der Konsumumgebungen in den Blick (WBAE, 2020).

Exkurs: Erosion der nivellierten Mittelschichtsgesellschaft und Ungleichheit in der Lebensführung

Eine soziostrukturell differenzierte Perspektive ist an dieser Stelle erhellend, um Zusammenhänge und Handlungsspielräume der Lebensführung auch in unterschiedlichen sozialen Lebenskontexten zu verstehen. Nach der Gesellschaftsdiagnose von Reckwitz (2018) kam es für die westlichen Wohlstandsgesellschaften seit den 1980er Jahren zu einer sozialstrukturellen Erosion, die zur Auflösung der nivellierten Mittelschichtsgesellschaft geführt hat. In den 1960er und 1970er Jahren war die Gesellschaft der Bundesrepublik Deutschland (BRD) durch die Erfahrung eines schichtübergreifenden Wohlstandszuwachses und zunehmender Teilhabe an der Konsumgesellschaft geprägt („Fahrstuhleffekt“). Es gab gesellschaftlich breit geteilte Normalitätsvorstellungen, wie beispielsweise vom „Normalarbeitsverhältnis“ oder der „Normalfamilie“.

Diese war unter anderem mit der Vorstellung und dem politischen Leitbild eines männlichen Alleinverdieners verbunden, dessen Einkommen bei 40 Wochenstunden für ein Auskommen der Familie reicht und in der die Aufgaben der Lebensführung bei der nicht erwerbstätigen Ehefrau liegen.

Durch verschiedene postindustrielle Entwicklungen, wie dem Entstehen des Niedriglohnssektors im Dienstleistungsbereich und der Bildungsexpansion, ist eine neue Klassengesellschaft entstanden. Diese ist auf der einen Seite geprägt durch eine neue akademisch gebildete Mittelklasse und einer Unterklasse, die in prekären, wenig abgesicherten Beschäftigungsverhältnissen den Anschluss an die Wohlstandsentwicklung der Gesellschaft nicht halten kann. Diese gesellschaftlichen Positionierungen haben prägenden Einfluss sowohl auf die Handlungsspielräume als auch auf die Orientierungen der Lebensführung. In der akademischen Mittelklasse wird Lebensqualität zum Lebensziel und Distinktionsmerkmal. In diesem Milieu entwickeln sich ‚Ethisierungs- und Ästhetisierungsansprüche‘ (Reckwitz, 2018) an die Lebensführung im Alltag, die sich beispielsweise in der Ausrichtung auf nachhaltige und/oder gesundheitsbezogene Konsummuster ausdrückt.

Die Akademikerklasse stellt als soziale Trägergruppe das Leitmilieu für gesellschaftliche Vorstellungen dar, die Leitbilder der Lebensführung in dieser Gruppe strahlen also auch auf die Unterklasse aus. Aufgrund deutlich eingeschränkter Handlungsspielräumen ist die Lebensführung in dieser Klasse allerdings geprägt durch die Alltagslogik des ‚muddling through‘, das notgedrungen auf die Bewältigung von alltäglichen Schwierigkeiten und Anstrengungen zum Aufrechterhalten von ‚Normalität‘ fixiert ist. Die Befriedigung von Grundbedürfnissen steht hier im Vordergrund. Dabei werden die durch das Leitmilieu transportierten ‚neuen‘ Normalitätsvorstellungen, beispielsweise bezogen auf nachhaltige Ernährungs- und Konsummuster als normativ und elitär empfunden (Reckwitz 2018).

Dies zeigt, dass die sehr unterschiedlichen Ressourcen und Handlungsspielräume der Lebensführung Auswirkungen auf gesellschaftliche Teilhabe haben und sich damit auch auf gesellschaftlichen Zusammenhalt auswirken (Reckwitz 2018).

3 Fazit: Verbraucherbildung für Lebensführung

Abschließend stellt sich vor dem Hintergrund der komplexen Anforderungen und Kontextbedingungen der Lebensführung die Frage, was und wie Verbraucherbildung zur gelingenden Lebensführung beitragen kann. Dazu zunächst eine kurze Zusammenfassung der im Text entwickelten Kerngedanken:

- Lebensführung ist eine komplexe Bewältigungsaufgabe, die zu einem Großteil durch unbezahlte Arbeit in privaten Haushalten erledigt wird.
- Im Alltag laufen die Prozesse oft nebenher, die damit verbundenen Leistungen bleiben in ihrem Umfang unsichtbar und es kann wenig Bewusstsein dafür entstehen, was für einen gut laufenden Alltag geleistet werden muss.

- Die Bewältigung der alltäglichen Lebensführung in den verschiedenen Handlungsfeldern ist eine wesentliche Voraussetzung für Lebensqualität und Wohlbefinden und für gesellschaftliche Wertschöpfung.
- Sichtbar werden die Anforderungen oft erst, wenn sie nicht mehr erfüllt werden können und/oder zur Belastung werden.
- Aufgrund unterschiedlicher Ressourcen und Wertorientierungen entwickeln sich individuelle Muster der Lebensführung. Die Ausgangssituation ist dabei geprägt durch die jeweilige Lebensform, die soziale Rolle und nicht zuletzt auch durch Geschlecht und Alter.
- In Familien entstehen durch die Verschränkungen mehrerer Lebensführungen zusätzliche Komplexitätsebenen.
- Lebensführung ist durch die Verbraucherrolle geprägt, womit wiederum spezifische Anforderungen und Handlungsspielräume verbunden sind.
- In einer sozial differenzierten Perspektive sind die Handlungsspielräume für die Lebensführung und damit individuelle Verwirklichungschancen und gesellschaftliche Teilhabe gesellschaftlich sehr unterschiedlich.

Wenn es der Auftrag allgemeinbildender Schulen ist, die Heranwachsenden auf ihre anstehenden Lebensaufgaben vorzubereiten, können dabei auch die nötigen Kompetenzen für die als privat verstandene alltägliche Lebensführung nicht außen vor bleiben, gerade vor dem Hintergrund zunehmender Komplexität der Lebenswelten. Für eine Verbraucherbildung als Bildung für Lebensführung bedeutet das:

- Die Verbraucherrolle ist in den Kontext der Lebensführung eingebettet und wird aus der Lebensweltperspektive der Schülerinnen und Schüler betrachtet.
- Die jeweiligen Handlungsspielräume und verschiedenen Wertorientierungen werden berücksichtigt und keine normativ ausgerichteten Alltagsentscheidungen vorgegeben.
- Der Konsumcharakter der Lebensführung die damit verbundenen Rahmenbedingungen in einer Konsumgesellschaft werden berücksichtigt und reflektiert.
- Lebensführung wird als Leistung wahrgenommen und damit der Arbeitscharakter anerkannt.

Anmerkungen

- 1 Individualisierten, postmodernen Gesellschaften liegt die implizit transportierte Überzeugung der Meritokratie zu Grunde, also die Überzeugung, dass bei entsprechender Bildungsanstrengung und Leistung alle gesellschaftlichen Positionen erreichbar sind (Hadjar, 2008).
- 2 Ein möglichst ausgeglichenes Kräfteverhältnis und Augenhöhe zwischen den Marktpartnern ist eine wesentliche Voraussetzung für funktionierende Märkte. Die verschiedenen Instrumente der Verbraucherpolitik, wie beispielsweise auch Verbraucherbildung oder Verbraucherinformationen sind im übergeordneten Interesse der Wirtschaftsordnung darauf ausgerichtet, die Position der Verbraucherinnen und Verbraucher als Marktteilnehmende zu stärken (Mitropoulos, 1997).

Literatur

- Bartsch, S. & Methfessel, B. (2012). Haushaltslehre – Vom Emanzipations- zum Kompetenzdiskurs. In M. Kampshoff & C. Wiepcke (Hrsg.), *Geschlechterforschung und Fachdidaktik* (S. 199–211). Springer VS.
- Becker-Schmidt, R. (2010). Doppelte Vergesellschaftung von Frauen. Divergenzen und Brückenschläge zwischen Privat- und Erwerbsleben. In R. Becker & B. Kortendiek (Hrsg.), *Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung* (S. 65-74). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Behringer, L. (1997). *Identität durch Lebensführung. Zur Bedeutung der alltäglichen Lebensführung für die Identitätsbildung*. Mitteilungen 10 des SFB 333, 5–14.
- Berngruber, A. & Gaupp, N. (2022). Einleitung: Erwachsenwerden – eine komplexe Herausforderung für Jugendliche und junge Erwachsene. In A. Berngruber & N. Gaupp (Hrsg.), *Erwachsenwerden heute. Lebenslagen und Lebensführung junger Menschen* (S. 9-26). Kohlhammer.
- BMZ – Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (2023). *Agenda 2030, SDG 12: Nachhaltige/r Konsum und Produktion. Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen*.
<https://www.bmz.de/de/agenda-2030/sdg-12>
- Cammarata, P. (2020). *Raus aus der Mental Load-Falle*. Beltz
- Destatis – Statistisches Bundesamt (2024a). *Unbezahlte Arbeit 2022*.
https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Ergebnisse/_Grafik/_Statisch/5-unbezahlte-arbeit.html
- Destatis – Statistisches Bundesamt (2024b). *Durchschnittliches Alterseinkommen, 65 Jahre und älter*. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Gleichstellungsindikatoren/gender-pension-gap-f33.html>
- Deutscher Bundestag (2024). *Bürgergutachten – Empfehlungen des Bürgerrates „Ernährung im Wandel: Zwischen Privatangelegenheit und staatlichen Aufgaben“ an den Deutschen Bundestag*.
<https://dserver.bundestag.de/btd/20/103/2010300.pdf>
- Eisewicht, P. (2017). Schöne neue Warenwelt!? Curated Shopping und Personal Shopping als Form der De-Mediatisierung. In M. Pfadenhauer & T. Grenz (Hrsg.), *De-Mediatisierung* (S. 237-255). Springer VS.
- Fend, H. (2009). *Neue Theorie der Schule. Einführung in das Verstehen von Bildungssystemen*. (2., durchges. Aufl.). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Fend, H. (1980). *Theorie der Schule*. Urban & Schwarzenberg.
- Friese, M., (2012). Didaktik der Arbeitslehre und Geschlechterforschung. In M. Kampshoff & C. Wiepcke (Hrsg.), *Geschlechterforschung und Fachdidaktik* (S. 55–68). Springer VS.
- Gildemeister, R. & Wetterer, A. (1992). Wie Geschlechter gemacht werden. Die soziale Konstruktion von Zweigeschlechtlichkeit und ihre Reifizierung in der Frauenforschung. In G.-A. Knapp & A. Wetterer (Hrsg.), *TraditionenBrüche. Entwicklungen feministischer Theorie* (S. 201–254). Kore.

- Görge, B. (2021). Nachhaltige Lebensführung. Zentrale Faktoren und Realisierungsbedingungen für eine sozial-ökologische Transformation alltäglicher Praktiken. In SONA – Netzwerk Soziologie der Nachhaltigkeit (Hrsg.), *Soziologie der Nachhaltigkeit* (S. 297–312). transcript.
- Hadjar, A. (2008). *Meritokratie als Legitimationsprinzip. Die Entwicklung der Akzeptanz sozialer Ungleichheit im Zuge der Bildungsexpansion*. VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Häußler, A. (2023). (Un-)sichtbarkeiten von Care-Arbeit im Bildungssystem und als Leistung von privaten Haushalten und Familien. In G. Sorgo (Hrsg.), *Starke Ordnungen und das schwache Geschlecht. Herstellung weiblicher Unsichtbarkeit* (S. 18–36). Beltz Juventa.
- healthforfuture (online). *Aufruf: Gesundheitsschulfach für lebenswerte Zukunft jetzt!* <https://healthforfuture.de/aktiv-werden/unsere-aufrufe/aufruf-gesundheitsschulfach-fuer-lebenswerte-zukunft-jetzt/>
- Heidbrink, L. & Schmidt, I. (2011). Das Prinzip Konsumentenverantwortung – Grundlagen, Bedingungen und Umsetzungen verantwortlichen Konsums. In L. Heidbrink, I. Schmidt & B. Ahaus (Hrsg.), *Die Verantwortung des Konsumenten. Über das Verhältnis von Markt, Moral und Konsum* (S. 25-56). campus
- Initiative Equal Care (online). *Mental Load – Do you Equal Care?* <https://equalcareday.org/mental-load/>
- Jurczyk, K. (2020). Familiäre Lebensführung – Zur Verschränkung individueller Lebensführungen im Doing Family. In G. Jochum; K. Jurczyk, G. Voß & M. Wehrich (Hrsg.), *Transformationen alltäglicher Lebensführung. Konzeptionelle und zeitdiagnostische Fragen* (S. 36–8). Beltz Juventa.
- Keller, M. & Körner, T. (2023). Closing the Gap? Erwerbstätigkeit und Arbeitszeit von Müttern und Vätern nach 15 Jahren Elterngeld. *Wirtschaft und Statistik WISTA 4(2023)*, 88–101.
- Kenning, P. (2021). Verbraucherwissenschaften – Begriffliche Grundlagen und Status-Quo. In P. Kenning, A. Oehler & L. Reisch (Hrsg.), *Verbraucherwissenschaften. Rahmenbedingungen, Forschungsfelder, Institutionen* (2., überarb. Aufl.; S. 3-20). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Klafki, W. (1991). Die Bedeutung der klassischen Bildungstheorien für ein zeitgemäßes Konzept allgemeiner Bildung. In Ders. (Hrsg.), *Neue Studien zu Bildungstheorie und Didaktik* (S. 15-42). Beltz.
- KMK – Kultusministerkonferenz (2021). *Ländervereinbarung über die gemeinsame Grundstruktur des Schulwesens und die gesamtstaatliche Verantwortung der Länder in zentralen bildungspolitischen Fragen*. Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 15.10.2020. www.kmk.org/fileadmin/Dateien/veroeffentlichungen_beschluesse/2020/2020_10_15-Laendervereinbarung-gemeinsame-Grundstruktur.pdf
- Kudera, W. (1995). Lebenslauf, Biographie und Lebensführung. In P. Berger & P. Sopp (Hrsg.), *Sozialstruktur und Lebenslauf* (S.85–105). Leske & Budrich.
- Lamla, J. (2007). Konsumpraktiken in der virtuellen Alltagsökonomie. In R. Buber & H. Holzmüller (Hrsg.), *Qualitative Marktforschung* (S. 779-803). Gabler.

| Komplexität der Lebensführung

- Landesrecht BW. (1983). <https://www.landesrecht-bw.de/bsbw/document/jlr-Schul-GBW1983rahmen/part/R>
- Mitropoulos, S. (1997). *Verbraucherpolitik in der Marktwirtschaft. Konzeptionen und internationale Erfahrungen*. Duncker & Humblot
- Müller, R. (2019). *Konsumentenbilder als produktive Fiktionen. Eine theoretische und ethnografische Untersuchung*. Springer Gabler.
- Müller, H-P. & Wehrich, M. (1990). *Lebensweise – Lebensführung – Lebensstile*. Forschungsbericht der Fakultät für Pädagogik der Universität der Bundeswehr München.
- Oehler, A. (2021). Entwicklungspfade der Verbraucherwissenschaften. In P. Kenning, A. Oehler & L. Reisch (Hrsg.), *Verbraucherwissenschaften. Rahmenbedingungen, Forschungsfelder, Institutionen* (2., überarb. Aufl.; S. 22-30). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Ohrem, S.; Häußler, A. & Meier-Gräwe, U. (2013). Von der Nationalökonomie zur Care-Ökonomie. Geschlechtergerechte Arbeitsteilung und ihre Bedeutung für nachhaltige Wirtschaftskonzepte. *Jahrbuch für Christliche Sozialwissenschaften*, 54, 227-248.
- Peuckert, R. (2008). *Familienformen im sozialen Wandel*. VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Reckwitz, A. (2018). *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*. Schriftenreihe Bundeszentrale für politische Bildung.
- Rendtorff, B. (2017). Bildung: Geschlechterbildung und ihre Begrenztheiten. In B. Kortendieck, B. Riegraf & K. Sabisch (Hrsg.), *Handbuch Interdisziplinäre Geschlechterforschung* (S. 1–9). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schlegel-Matthies, K. (2019). Verbraucherbildung als Bildung für Lebensführung. In C. Bala & W. Schuldzinski (Hrsg.) *Verbraucherbildung. Ein weiter Weg zum mündigen Verbraucher*. Beiträge zur Verbraucherbildung, Band 10 (S. 41-60). Verbraucherzentrale NRW.
- Schlegel-Matthies, K., Bartsch, S., Brandl, W. & Methfessel (2022). *Konsum – Ernährung – Gesundheit. Didaktische Grundlagen der Ernährungs- und Verbraucherbildung*. utb.
- Schwarz, N. & Schwahn, F. (2016). Entwicklung der unbezahlten Arbeit privater Haushalt. Bewertung und Vergleich mit gesamtwirtschaftlichen Größen. *Wirtschaft und Statistik* 2, 35-52
- Sello, S. & Röcke, A. (2021). Lebensführung, Lebenskunst, Lebenssinn. Einführende Bemerkungen. In A. Röcke & S. Sello (Hrsg.), *Lebensführung, Lebenskunst, Lebenssinn. Im Spannungsfeld von Autonomie und Heteronomie* (S. 6-23). Beltz Juventa.
- Steinbicker, J.; Röcke, A. & Alleweldt, E. (2016). Einführung. In E. Alleweldt, A. Röcke & J. Steinbicker (Hrsg.), *Lebensführung heute. Klasse, Bildung, Individualität* (S. 7-22). Beltz Juventa.
- Strünck, C. (2021). Politikwissenschaftliche Perspektive. In P. Kenning, A. Oehler & L. Reisch (Hrsg.), *Verbraucherwissenschaften. Rahmenbedingungen*,

- Forschungsfelder, Institutionen* (2., überarb. Aufl.; S. 94-110). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Thiele-Wittig, M. (1987). ...der Haushalt ist fast immer betroffen – „Neue Hausarbeit“ als Folge des Wandels der Lebensbedingungen. *Hauswirtschaft und Wissenschaft* 35(3), 119–127.
- Vobruba, G. (2016). Gesunde Lebensführung als Pflicht. In E. Alleweldt, A. Röcke & J. Steinbicker (Hrsg.), *Lebensführung heute. Klasse, Bildung, Individualität* (S. 169-186). Beltz Juventa.
- von Schweitzer, R. (1991). *Einführung in die Wirtschaftslehre des Privathaushalts*. Ulmer utb.
- vzbv – Verbraucherzentrale Bundesverband (2023). *Verbraucherbildung 2023*. Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung. https://www.vzbv.de/sites/default/files/2023-09/Bericht_Verbraucherbildung%202023_2023.pdf
- WBAE - Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (2020). *Politik für eine nachhaltigere Ernährung*. Gutachten.
- Wiswede, G. (2000). Konsumsoziologie – Eine vergessene Disziplin. In D. Rosenkranz & N. Schneider (Hrsg.), *Konsum. Soziologische, ökonomische und psychologische Perspektiven* (S. 23-72). Leske + Budrich.

Verfasserin

Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Angela Häußler

Pädagogische Hochschule Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 561

D-69120 Heidelberg

E-Mail: a.haeussler@ph-heidelberg.de

Internet: www.ph-heidelberg.de/aug