

# Unterbrechungsmanagement in der alltäglichen Lebensführung

Wolfgang Dunkel\* & Margit Wehrich\*\*

\* Institut für Sozialwissenschaftliche Forschung e. V., München

\*\* Universität Augsburg, Augsburg

## ZUSAMMENFASSUNG

In diesem Beitrag werden Erkenntnisse aus dem Forschungsprogramm der „Alltäglichen Lebensführung“ auf die Forschung zu Unterbrechungen und neuen Arbeitsformen angewandt. Es wird dafür plädiert, für ein besseres Verständnis der Besonderheiten neuer Arbeitsformen eine Lebensführungsperspektive einzunehmen. Anhand von Fallbeispielen wird herausgearbeitet, dass der Umgang mit Unterbrechungen nicht nur in der Erwerbsarbeit, sondern auch in der Alltagsbewältigung insgesamt von zentraler Bedeutung ist. Der Beitrag wirbt deshalb dafür, Lebensführungs- und Unterbrechungsforschung wechselseitig aufeinander zu beziehen.

## Schlüsselwörter

Lebensführung – Unterbrechungen – neue Arbeitsformen – Modernisierung – Arbeitsgestaltung

## ABSTRACT

In this article, findings from the research program „Conduct of Everyday Life“ are applied to research on interruptions and new forms of work. It argues in favor of adopting a conduct of everyday life perspective for a better understanding of the particularities of new forms of work. Based on case studies, it is shown that dealing with interruptions is of central importance not only in occupational employment, but also in coping with everyday life as a whole. The article therefore promotes relating research on the conduct of everyday life and research on interruptions.

## Keywords

Life conduct – interruptions – new forms of work – modernization – work design

## 1 Alltägliche Lebensführung – ein selbst erstelltes Handlungssystem zwischen Person und Gesellschaft

Tag für Tag bewältigen Personen in ihrer Erwerbsarbeit, aber auch in ihrem Privatleben unterschiedliche und zum Teil widersprüchliche Anforderungen. Wie dies geschieht und was sozialtheoretisch daraus folgt, ist das Thema des soziologischen Forschungsprogramms zur „Alltäglichen Lebensführung“ (siehe hierzu zusammenfassend Jurczyk, Voß & Wehrich, 2016; Jochum, Jurczyk, Voß & Wehrich, 2020). Wir zeigen in diesem Beitrag zum einen auf, dass eine solche Perspektive dabei hilft, die Besonderheiten neuer Arbeitsformen besser zu verstehen. Damit schließen wir an Thomas Höge an, der in dieser Zeitschrift schon einmal eine „life conduct perspective“ für die Untersuchung des Zusammenhangs flexibler

Erwerbsarbeit mit dem Wohlbefinden von Beschäftigten vorgeschlagen und sich hierfür auch auf das Konzept der Alltäglichen Lebensführung bezogen hat (Höge, 2019). Das Konzept setzt allerdings einen anderen Akzent. Es fragt nicht nach den Faktoren einer gelingenden Lebensführung, sondern fokussiert den von der Person hergestellten Zusammenhang aller Tätigkeiten, mit denen diese den Anforderungen in den einzelnen Sphären des Alltags begegnet. Zum anderen arbeiten wir in diesem Beitrag heraus, dass Unterbrechungen auch im Rahmen alltäglicher Lebensführung von zentraler Bedeutung sind. Hierfür wird auf die konzeptionellen Ergebnisse des von BMBF und ESF geförderten Verbundprojekts „UMDIA – Unterbrechungsmanagement bei digital gerahmter Interaktionsarbeit“ zurückgegriffen. Dort wurde gezeigt, dass Unterbrechungen in der Arbeit an und mit Menschen mitunter auch nützlich sein können und in solchen

Fällen nicht abgebaut werden sollten, auch wenn sie stören. Notwendig sei daher eine sorgfältige Analyse, aber auch ein differenziertes individuelles und betriebliches Unterbrechungsmanagement (siehe hierzu Rieder et al., 2024, in diesem Heft; Dunkel et al., 2024; Porschen-Hueck et al., 2025). Auch in der „Arbeit des Alltags“ (Jurczyk & Rerrich, 1995) lassen sich Unterbrechungen nicht einfach abstellen, sondern machen eine differenzierte Bearbeitung notwendig – auf Seiten der Person, aber auch auf Seiten einer lebensführungsförderlichen Arbeitsgestaltung (Wehrich, 2025).

Die erste große empirische Studie, die in den späten 1980er und frühen 1990er Jahren in Westdeutschland durchgeführt wurde und das Forschungsprogramm begründet hat (Projektgruppe „Alltägliche Lebensführung“, 1995), untersuchte die alltägliche Lebensführung am Beispiel von Familien, in denen mindestens ein Mitglied außerhalb des damals noch so genannten Normalarbeitsverhältnisses arbeitete – und damit im Rahmen neuer Arbeitsformen. Wir ziehen in unserem Beitrag zwei Fallstudien aus dieser Untersuchung heran, re-interpretieren sie im Lichte unserer beiden Fragestellungen und zeigen auf, welche Erkenntnisse sich daraus für die alltägliche Lebensführung in aktuellen neuen Arbeitsformen erzielen lassen. Und schließlich resümieren wir, in welcher Weise Lebensführungs- und Unterbrechungsforschung voneinander profitieren.

„Alltägliche Lebensführung“ bezeichnet die Art und Weise, wie eine Person all ihre unterschiedlichen Tätigkeiten und Anforderungen in den verschiedenen Bereichen des Alltags zu einem Arrangement bindet. Die Erwerbsarbeit ist hierbei nur ein Bereich unter anderen, und das private Leben ist keineswegs mit Freizeit gleichzusetzen. Vielmehr ist es von Arbeit aller Art durchsetzt wie Care, politischem und ehrenamtlichem Engagement oder all den Leistungen, die „arbeitende Kunden“ (Voß & Rieder, 2005) zu erbringen haben. Dabei wird auch die alltägliche Lebensführung selbst als Arbeit gefasst (Voß, 1991). Mit dieser Lesart wurde ein wichtiger Schritt hin zur Entwicklung eines erweiterten (subjektorientierten) Begriffs von Arbeit unternommen, der über die Merkmale formal verfasseter Erwerbsarbeit weit hinaus geht (Böhle, 2018; Voß, 2018; Haubner & Pongratz, 2021).

Infolge der Trends der Rationalisierung, der Individualisierung und des Aufbrechens traditioneller Geschlechterrollen wird alltägliche Lebensführung – wie die Projektgruppe „Alltägliche Lebensführung“ dies schon 1995 herausgearbeitet hat – immer mehr zum Objekt gezielter Steuerung und damit auch selbst zum Gegenstand von Arbeit. Diese Steuerung geschieht allerdings keineswegs nur im Modus zweckrationaler methodischer Lebensführung, wie man das im Anschluss an Max Weber vermuten könnte. Vielmehr wurden drei idealtypische Lebensführungsmus-

ter herausgearbeitet: die traditionelle, die strategische und die situative Lebensführung. Traditionale Lebensführung basiert auf Gewohnheiten, die dadurch legitimiert werden, dass es immer schon so gewesen sei. Strategische Lebensführung ist auf Effizienz ausgerichtet; hier wird geplant und kontrolliert, der Alltag wird durchorganisiert und die Lebensbereiche werden segmentiert. In der situativen Lebensführung hingegen wird je nach Lage der Dinge entschieden; man passt sich an das an, was geschieht. Auch wenn die situative Lebensführung gelegentlich als der zukunftsträchtigste Typus eingeschätzt worden ist, konnte gezeigt werden, dass jeder Typus an Grenzen stößt bzw. für ein Funktionieren bestimmte Voraussetzungen braucht: Die traditionale Lebensführung ist auf ein stabiles Umfeld angewiesen, die strategische auf Planbarkeit und die situative auf die Chance, begründet Vertrauen vergeben zu können.

Obschon eine Leistung der Person, hat die alltägliche Lebensführung systemischen Charakter. Sie lässt sich als ein Handlungssystem beschreiben (und empirisch rekonstruieren), das eine Eigenlogik aufweist, tendenziell stabil ist und sich gar nicht so einfach verändern lässt, auch wenn die Person das möchte. Alltägliche Lebensführung dient deshalb – quasi als ein roter Faden – der Bewältigung des Alltags. Dadurch stellt die alltägliche Lebensführung auch eine wichtige Grundlage für das Funktionieren gesellschaftlicher Institutionen dar und lässt sich sozialtheoretisch als ein Bindeglied zwischen Subjekt und Gesellschaft verstehen (z. B. Voß, 2001; Wehrich, 2001). Damit weist das Konzept hinsichtlich seines Untersuchungsgegenstandes zwar Gemeinsamkeiten etwa mit dem rollentheoretischen Ansatz des Boundary Management (ursprünglich Ashforth, Kreiner & Fugate, 2000) oder dem arbeitspsychologischen Life-Domain-Konzept (z. B. Ulich & Wiese, 2011) auf, stellt aber stärker auf die Verfasstheit von Arbeit sowie auf die gesellschaftliche und sozialtheoretische Relevanz der entsprechenden Bewältigungsformen ab.

## 2 Unterbrechungen in der alltäglichen Lebensführung: Vier Thesen

Wie lässt sich die Soziologie der alltäglichen Lebensführung nun für die Unterbrechungsforschung nutzbar machen – und vice versa? Hierzu lassen sich vier konzeptuelle Thesen formulieren, denen wir anschließend empirisch nachgehen werden:

- (1) Alltägliche Lebensführung ist zwangsläufig mit externen und nicht selbst initiierten Unterbrechungen konfrontiert, die bewältigt werden müssen. Die verschiedenen Tätigkeiten in den unterschiedlichen Bereichen des Alltags können einander in die Quere kommen – genau darum ist es

eine anspruchsvolle Leistung der Person, sie zu einem Arrangement zu binden. Damit erweitert sich der Blick der Unterbrechungsforschung über die Sphäre der Erwerbsarbeit hinaus.

- (2) Das Abstellen von Unterbrechungen – die klassische Lösung, die die Arbeitsgestaltung anzubieten hat – funktioniert auch hier nicht (immer). Denn Unterbrechungen im Alltag sind – so wie Heinlein, Neumer und Ritter (2024, in diesem Heft) dies für digital vernetzte Arbeit ausgedrückt haben – „strukturell angelegt“. Und auch wenn sie stören, lassen sie sich nicht ohne weiteres unterbinden. Schließlich ist der „Arbeitsgegenstand“, der in der alltäglichen Lebensführung bearbeitet wird, das (ganze) „Leben“ (Voß, 1991). Dessen Kontingenz ließe sich nur verringern, wenn es gelänge, sich auf nur einen Lebensbereich mit geringen Freiheitsgraden zu konzentrieren.
- (3) Im Projekt UMDIA wurde herausgearbeitet, dass Beschäftigte in ihrem Arbeitsalltag individuelles Unterbrechungsmanagement leisten. Es wurden vier Formen unterschieden, die zumeist als stille Leistungen erbracht werden: die „Gewährleistung der Aufgabenerfüllung“ trotz Unterbrechung, die „prospektive Vermeidung“ von Unterbrechungen, die „produktive Nutzung“ von Unterbrechungen und das Eingehen von Risiken („Risikomanagement“) angesichts dilemmatischer Situationen (Porschen-Hueck et al., 2023; Dunkel et al., 2024). Auch im Rahmen alltäglicher Lebensführung lassen sich entsprechende Formen individuellen Unterbrechungsmanagements identifizieren.
- (4) Die jeweils praktizierten Formen „individuellen Unterbrechungsmanagements“ hängen zum einen damit zusammen, welcher Art die Unterbrechungen sind (vgl. Rieder et al., 2024, in diesem Heft) und zum anderen mit den Formen alltäglicher Lebensführung, die die Projektgruppe herausgearbeitet hat (Jurczyk & Voß, 1995).

Die im Folgenden verwendeten Fallbeispiele wurden in früheren Auswertungen für die Darstellung der Typen der strategischen und der situativen Lebensführung verwendet (Behringer & Jurczyk, 1995). Ziel ist es nun, die Rolle herauszuarbeiten, die Unterbrechungen dort jeweils spielen und auf welche Weise die Lebensführungstypen mit Typen des Unterbrechungsmanagements korrespondieren.

### 5 Unterbrechungen in der alltäglichen Lebensführung: Zwei Fallbeispiele

Für ihre groß angelegte qualitative Untersuchung hat die Projektgruppe „Alltägliche Lebensführung“ (1995) unterschiedliche Untersuchungsgruppen ausgewählt und mit insgesamt 145 Personen Interviews durchgeführt.<sup>1</sup> Variiert wurden die Untersuchungsgruppen zum einen hinsichtlich der Erwerbsarbeitsbedingungen und hier insbesondere der Arbeitszeit, zum anderen hinsichtlich sozialer Milieus, um kulturelle Unterschiede in den Lebensorientierungen abzubilden. Die Untersuchungsgruppe der Journalistinnen und Journalisten setzte sich aus 31 Befragten zusammen, die freiberuflich für Hörfunk, Fernsehen, Film und Printmedien arbeiteten und ihren Arbeitsplatz überwiegend zuhause hatten. Die damit verbundenen offenen Arbeits- und Lebensbedingungen erschienen dem Projektteam symptomatisch zu sein für eine modernisierte Lebensführung, die sich aus traditionellen Schablonen der Organisation des Alltags wie auch der Berufsbiographie gelöst hat.

Die beiden Journalisten, in der Untersuchung der Projektgruppe „Alltägliche Lebensführung“ mit den Pseudonymen „Herr Hohl“ und „Herr Sternfeld“ versehen, haben eine Reihe von Gemeinsamkeiten: Sie sind beide männlich, haben eine Partnerin und ein etwa einjähriges Kind. Beide leben in der Stadt, arbeiten als freie Mitarbeiter beim Rundfunk und ergänzen diese Einnahmequelle durch weitere Einkünfte. Trotz dieser Gemeinsamkeiten zeigen sich große Unterschiede auf der Ebene ihrer Lebensführung und der Rolle, die Unterbrechungen für sie spielen.

Herr Hohl äußert sich sehr eindeutig zum Thema Unterbrechungen: „Ich haß nichts mehr als Unterbrechungen eines Arbeitsvorgangs.“ Dieses Statement wird auch schon in der Fallanalyse von Behringer und Jurczyk (1995, 90ff.) zitiert, kommt in ihm doch zum Ausdruck, wie Herr Hohl sein Leben führt: Unter der Maßgabe einer möglichst effizienten Organisation der Erwerbsarbeit versucht er, Erwerbsarbeit und Privatleben weitestmöglich zu segmentieren, um seine Arbeit konzentriert, und das heißt bei ihm ohne Interventionen aus der Sphäre seines Privatlebens, ausüben zu können. Ein Ausdruck dieser Segmentationsbemühungen besteht darin, dass Herr Hohl und seine Partnerin nach der Geburt des gemeinsamen Kindes nicht zusammengezogen, sondern in ihren Wohnungen verblieben sind. Herr Hohl arbeitet vor allem in seinem Zimmer in einer Wohngemeinschaft. Dort wird er zwar auch immer wieder unterbrochen – dies geschieht aber vor allem durch beruflich bedingte Telefonanrufe, die für seine Arbeit unerlässlich sind.

<sup>1</sup> Das umfangreiche empirische Material, das die Projektgruppe „Alltägliche Lebensführung“ und nach der Wende mit ihrem Leipziger Schwesterprojekt erhoben hat, kann im Rahmen des Forschungsdatenzentrums eLabour für sekundäranalytisch angelegte Forschungsvorhaben genutzt werden.

Anders verhält es sich dann, wenn er mit der Familie gemeinsame Zeit verbringt: Das Kind erheischt Aufmerksamkeit und lässt sich nicht ohne weiteres abweisen. Genau dies ist dann auch der Kontext, in dem die oben zitierte starke Abneigung gegenüber Unterbrechungen steht:

*Ich kann net hingehn und mich irgendwo an den Strand fläzen, ein Buch lesen ... weil dann die Katherina rangekrabbel kommt, des tut sie ja jetzt schon und fängt an, des Buch mitzulesen, nämlich mir die Seiten rausreißen und wegmachen ... dagegen hab ich nichts, aber ich will ein Buch länger lesen als immer nur zwei Seiten und dann unterbrochen werden. Ich haß nichts mehr als Unterbrechungen eines Arbeitsvorgangs. Und des muss ich aber akzeptieren bei einem Kleinkind, insofern is des für mich keine Erholung, sondern dann leg ich des Buch gleich, oder nehm ich überhaupt nicht in die Hand, sondern beschäftigt mich gleich mit ihr.*

Herr Hohl rahmt das Lesen von Büchern als einen Arbeitsvorgang, den er gleichwohl gerne erledigt und sogar als erholsame Urlaubstätigkeit begreifen kann, solange er dabei nicht unterbrochen wird. Dies lässt sich aber mit einem Kleinkind nicht realisieren. Wird die räumliche Trennung zwischen Herrn Hohl und seiner Familie aufgehoben, werden Unterbrechungen deshalb als störend und gleichzeitig unvermeidbar erlebt. Herr Hohl geht dergestalt damit um, dass er sich dem Kind widmet und auf das Lesen verzichtet, auch wenn er das gerade lieber täte.

In der Fallanalyse von Behringer und Jurczyk wird Herr Hohl dem Typus Kontrolle zugeordnet, einem Untertypus der strategischen Lebensführung, der sich auch bei anderen der befragten Journalistinnen und Journalisten finden ließ: Dieser Typus ist dadurch gekennzeichnet, dass der Alltag durch Terminierungen und Festlegungen geprägt ist und dem Erwerbs- und dem Familienleben verlässliche Zeiträume zugeordnet werden. Dementsprechend sind bei dem Typus der Kontrolle Unterbrechungen, solange sie nicht selbst initiiert sind (wie etwa die nachmittägliche Ruhepause von einer Stunde, die sich ein weiterer Vertreter dieses Typus selbst verordnet hat), eine Störung, die es zu vermeiden gilt. Herr Hohl leidet darunter, dass ihm diese Vermeidung nicht durchgehend gelingen mag.

Herr Sternfeld wird als Beispielfall für den Typus „Vertrauen“ (ein Untertypus der situativen Lebensführung) und damit als Gegenbeispiel von Herrn Hohl gesehen (Behringer & Jurczyk, 1995, 106f.). Im Unterschied zum Typus „Kontrolle“ vertraut man hier dar-

auf, den sich Tag für Tag neu ergebenden Anforderungen situativ gerecht zu werden. Dabei wird von Herrn Sternfeld auch eine Durchmischung der Lebensbereiche zugelassen:

*(Frage): Wie läuft bei dir ,n Tag ab? (Antwort): Ähm, jeder Tag natürlich wieder ,n bißchen anders, eigentlich besprechen wir immer morgens oder manchmal auch am Abend vorher mal so prinzipiell, was der andre eigentlich am nächsten Tag vorhat und dann koordiniert man das mit'ander, also man spricht das ab. Wemman mit'm Kind zusammen is, ,n Tag, kann ich eigentlich nich richtig was schreiben, sondern da kamman nur so Sachen machen wie eben Hausarbeit, oder einkaufen oder aufräumen oder irgendwas ausmisten, oder solche Geschichten, also eher so Nebenarbeiten. Eben nich schreiben.*

Auch hier kann konzentriertes Arbeiten im Beisein eines Kleinkindes nicht funktionieren. Herr Sternfeld schließt im Unterschied zu Herrn Hohl aber deswegen nicht aus, dass er die Zeit mit dem Kind auch mit Arbeit verbringen kann: Nur sind es eben „Nebenarbeiten“. Als Hauptarbeit begreift er das Schreiben von Texten für den Rundfunk, für Zeitschriften, für Buchpublikationen. Da er beim Hörfunk für Musiksendungen zuständig ist, gehört das Anhören von Schallplatten zur Arbeit dazu. Die Schallplatten kann er auch nebenbei anhören, weshalb er diese Arbeit als „Nebenarbeit“ bezeichnet. Für das Schreiben hingegen muss er störungsfreie Zeiträume etablieren, was durchaus mit Aufwand verbunden ist: *In den eigenen vier Wänden, wo auch das Familien- und Kindesleben abläuft, muß ich es noch einrichten können, auch in Abgeschiedenheit mal arbeiten zu können.*

Der Tagesablauf ist insgesamt durch Unregelmäßigkeiten und Unterbrechungen gekennzeichnet, die aber nicht als sonderlich störend erlebt werden. Herr Sternfeld hat im Kontext seiner Lebensführung und unter Ausnutzung der ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen eine produktive Umgangsweise mit diesen Unterbrechungen gefunden: Wenn Herr Sternfeld mit Unterbrechungen rechnen muss oder sie zulassen möchte, führt er „Nebenarbeiten“ aus, die sich trotz Unterbrechungen gut durchführen lassen; aufgrund der Rahmenbedingungen, unter denen er lebt und arbeitet, kann er aber auch zeitliche und örtliche Oasen schaffen, an denen er konzentriert arbeiten kann, wenn das nötig ist.

#### 4 Unterbrechungen in der alltäglichen Lebensführung: Vier Antworten

Anhand der beiden Fallbeispiele lassen sich die oben eingeführten vier Thesen zum Stellenwert von Unterbrechungen in der alltäglichen Lebensführung empirisch unterfüttern:

- (1) In beiden Fällen zeigt sich, dass der Alltag systematisch von Unterbrechungen durchzogen ist. Diese werden insbesondere dann als problematisch erlebt, wenn sie an der Schnittstelle zwischen Erwerbsarbeit und Privatleben auftreten. Dabei besteht bei beiden Journalisten die Herausforderung darin, dass Erwerbsarbeit und Privatleben räumlich nicht im Sinne von Betrieb und Haushalt voneinander getrennt sind, sondern im privaten Lebensumfeld koordiniert werden müssen.
- (2) Herr Hohl und Herr Sternfeld sind mit Unterbrechungen konfrontiert, die nicht ohne weiteres abgestellt werden können. Sie müssen diese Unterbrechungen daher kreativ bearbeiten.
- (3) In ihrer kreativen Bearbeitung der Unterbrechungen finden die beiden Journalisten zu unterschiedlichen Lösungen. Herr Hohl versucht, die einzelnen Tätigkeiten in den verschiedenen Bereichen des Alltags zeitlich, räumlich und sozial so stark zu segmentieren, dass es zu möglichst wenigen Unterbrechungen kommt: In seinem WG-Zimmer kann er ungestört seiner Erwerbsarbeit nachgehen; wenn die Familie zusammen ist, bricht er Arbeitsvorgänge ab, wenn sein Kind etwas von ihm will. Herr Sternfeld hingegen setzt auf eine fluide Vermischung der Lebensbereiche, in der auch ein Nebeneinander von Arbeit und Kinderbetreuung möglich ist: Weil Unterbrechungen, die durch das Kind hervorgerufen werden, manchen Tätigkeiten („Nebearbeiten“) nicht weiter schaden, muss Herr Sternfeld auch nicht versuchen, sie abzustellen.
- (4) Herr Hohl wurde von der Projektgruppe „Alltägliche Lebensführung“ als Beispiel für eine strategische Lebensführung, Herr Sternfeld als Beispiel für eine situative Lebensführung interpretiert. Im Hinblick auf die Rolle von Unterbrechungen und ihrer Bewältigung zeigt sich, dass diese beiden Formen der Lebensführung jeweils mit bestimmten Ausprägungen des Unterbrechungsmanagements korrespondieren. Während die strategische Lebensführung darauf ausgerichtet ist, durch Segmentierung der Lebensbereiche und durch eine planerische Alltagsorganisation Unterbrechungen mit „präventiver Vermeidung“ zu begegnen, ist der Umgang mit Unterbrechungen bei der situativen Lebensführung durch eine „produktive Nutzung“ gekennzeichnet. Die jeweils etablierte alltägliche

Lebensführung stellt den roten Faden dar, an dem sich die beiden Journalisten in ihrem Unterbrechungsmanagement orientieren.

#### 5 Transformationen alltäglicher Lebensführung und ihre Auswirkungen auf das Unterbrechungsmanagement

Die neuere Lebensführungsforschung konstatiert, dass die Anforderungen an die alltägliche Lebensführung in den letzten Jahrzehnten gestiegen sind und weiter steigen und dass sich die Entwicklungstrends der Rationalisierung und der Individualisierung weiter verschärfen; das gilt auch für die Herausforderungen, die die Veränderung der Geschlechterverhältnisse an die alltägliche Lebensführung stellt (Jurczyk, Voß & Wehrich, 2016). Im Einzelnen lässt sich beobachten, dass die Gesellschaft weithin auf „Selbst-Erledigung“ (Voß, 2012) umgestellt wird, indem Unternehmen und staatliche Organisation Aufgaben, die sie bislang übernommen haben, an die Person outsourcen. Depressionen, Angststörungen und vor allem Burnout werden als Krisen der Lebensführung gelesen, der die Integration der entgrenzten Anforderungen nicht mehr gelingt (Voß & Weiß, 2013; Jurczyk, Voß & Wehrich, 2016). Hinzu kommt, dass auch innerhalb der Sphären von Erwerbsarbeit und Privatleben jeweils erhöhter Koordinationsbedarf von Seiten der Person erforderlich wird. Was die Erwerbsarbeit betrifft, zeigen dies zum Beispiel die Forschungsarbeiten zur digital vernetzten Arbeit (Heinlein, Neumer & Ritter, 2023), zur geforderten Selbstorganisation in der Erwerbsarbeit (Porschen-Hueck, Jungtäubl & Wehrich, 2020) und zur Projektarbeit (Sauer, 2024, in diesem Heft). Digital vernetzte Arbeit kennzeichnet aber auch das Privatleben, und wer Care leistet, kennt den damit verbundenen Koordinationsaufwand (Wehrich, 2023). Jochum, Jurczyk, Voß und Wehrich haben 2020 zusammengestellt, in welchen Bereichen und auf welche Weise die Komplexität alltäglicher Lebensführung steigt, u.a. im Alter, in der Familie, in Bezug auf Digitalisierung und auf Nachhaltigkeit.

In der in diesem Beitrag eingenommenen Perspektive lassen sich solche Entgrenzungsprozesse aus dem Blickwinkel der Person als ein komplexes Unterbrechungsgeschehen und die Bemühungen der Person, inmitten dieses Geschehens handlungsfähig zu bleiben, als individuelles Unterbrechungsmanagement verstehen. Dabei ist zu vermuten, dass auch die Anforderungen an das Unterbrechungsmanagement sich ändern, möglicherweise auch verschärfen. Die Lebensführungsforschung könnte die Perspektive auf das Unterbrechungsmanagement dazu nutzen, die Auswirkungen von Rationalisierung und Individualisierung auch in terms von Unterbrechungen zu ana-

lysieren. Dabei wäre zu untersuchen, inwieweit sich neben der prospektiven Vermeidung (in Korrespondenz mit der strategischen Lebensführung) und der produktiven Nutzung (in Korrespondenz mit der situativen Lebensführung) auch die weiteren Formen des individuellen Unterbrechungsmanagements bei der Bewältigung gesteigerter Anforderungen bewähren (oder unausweichlich werden): die Gewährleistung der Aufgabenerfüllung (in Korrespondenz mit der traditionellen Lebensführung) sowie das Risikomanagement in den Fällen, in denen in der Organisation des Alltags Dilemmata zu bearbeiten sind.

Vice versa kann aber auch die Unterbrechungsforschung insbesondere dort von der Perspektive alltäglicher Lebensführung profitieren, wo sie neue Arbeitsformen in den Blick nimmt. Die beiden hier vorgestellten Journalisten standen schon damals Pate für eine neue Arbeitsform: Sie arbeiteten selbstorganisiert, vernetzt und im Homeoffice. Schon damals zeigte sich der hohe Organisationsaufwand, der mit solchen Arbeitsformen verbunden ist. Und schon damals wurde herausgearbeitet, dass Personen individuell mit diesen Herausforderungen verfahren. Bei allen Gemeinsamkeiten hat sich aber auch einiges verändert: So ist der Alltag nun auf eine andere Weise von Unterbrechungen geprägt. Während in den damaligen Interviews zur Lebensführung unangemeldete Besuche als besonders einschneidende Unterbrechungen eine wichtige Rolle gespielt haben, sind in der Gegenwart die unablässige digital vernetzte Kommunikation und damit viele kleine Unterbrechungen im Tagesverlauf prägend. Die „constant connectivity“, die Wajcman & Rose (2011) als für digitalisierte Wissensarbeit typisch beschrieben haben, prägt den modernen Alltag insgesamt. Individuelles Unterbrechungsmanagement wird so zu einer Aufgabe, die weit über die Arbeit im Betrieb hinausgeht.

Man kann nun danach fragen, wie ein solches Unterbrechungsmanagement in der alltäglichen Lebensführung aussehen muss, mit dem sich die Vielfältigkeit und Gleichzeitigkeit von Anforderungen im Sinne einer gelingenden Lebensführung, so wie sie Höge (2019) in den Blick genommen hatte, bearbeiten lässt. Es stellt sich indes auch die Frage danach, wie eine lebensführungsförderliche Arbeitsgestaltung aussehen kann und wie sie sich umsetzen lässt. Es ist zu vermuten, dass die alltägliche Lebensführung auf ein betriebliches Arbeitsumfeld angewiesen ist, das durch Anerkennung, Entscheidungsspielräume und Kollegialität geprägt ist (Wehrich, 2025); alltägliche Lebensführung ist aber auch auf gesamtgesellschaftliche Rahmenbedingungen angewiesen, in denen zeitliche Ressourcen auch für Formen von Arbeit jenseits der Erwerbsarbeit bereitgestellt werden (siehe hierzu z. B. Stöger et al., 2015).

## Literatur

- Ashforth, B. E., Kreiner, G. E. & Fugate, M. (2000). All in a Day's Work: Boundaries and Micro Role Transitions. *Academy of Management Review*, 25, 472-491.
- Behringer, L. & Jurczyk, K. (1995). Umgang mit Offenheit: Methoden und Orientierungen in der Lebensführung von JournalistInnen. In Projektgruppe „Alltägliche Lebensführung“ (Hrsg.), *Alltägliche Lebensführung. Arrangements zwischen Traditionalität und Modernisierung* (S. 371-401). Opladen: Leske + Budrich.
- Böhle, F. (2018). Arbeit als Handeln. In F. Böhle, G. G. Voß & G. Wachtler (Hrsg.), *Handbuch Arbeitssoziologie* (S. 171-200). Wiesbaden: Springer VS.
- Dunkel, W., Wehrich, M., Porschen-Hueck, S., Rieder, K., Valentin, T. & Jungtäubl, M. (2024). *Unterbrechungen bei Interaktionsarbeit – Empirische Ergebnisse zu deren Besonderheiten und Bewältigungsformen*. Augsburg, München, Aalen: Universität Augsburg, ISF München, Hochschule Aalen. [https://doi.org/10.36194/Unterbrechungen\\_bei\\_Interaktionsarbeit\\_2024](https://doi.org/10.36194/Unterbrechungen_bei_Interaktionsarbeit_2024)
- Haubner, T. & Pongratz, H. J. (2021). Die ganze Arbeit! Für eine transversale Arbeitssoziologie. *AIS-Studien*, 14 (2), 8-26. Verfügbar unter: [https://www.arbsoz.de/ais-studien-2021?file=files/downloads/ais-studien/AIS-21-2-00\\_Gesamtdokument.pdf](https://www.arbsoz.de/ais-studien-2021?file=files/downloads/ais-studien/AIS-21-2-00_Gesamtdokument.pdf)
- Heinlein, M., Neumer, J. & Ritter, T. (2025). *Digital vernetzte Arbeit. Merkmale und Anforderungen eines neuen Typus von Arbeit*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Heinlein, M., Neumer, J. & Ritter, T. (2024). Vom Bruch zur Unterbrechung: Zur Bedeutung latenter Unvereinbarkeiten in der Praxis digital vernetzter Arbeit. *Journal Psychologie des Alltagshandelns / Psychology of Everyday Activity*, 17 (1), 29-37.
- Höge, T. (2019). Workplace flexibility and employee well-being – Proposing a life conduct perspective on subjectified work. *Journal Psychologie des Alltagshandelns / Psychology of Everyday Activity*, 12 (2), 9-19.
- Jochum, G., Jurczyk, K., Voß, G. G. & Wehrich, M. (2020). *Transformationen alltäglicher Lebensführung. Konzeptuelle und zeitdiagnostische Fragen*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Jurczyk, K. & Rerrich, M. (1995). *Die Arbeit des Alltags. Beiträge zu einer Soziologie der alltäglichen Lebensführung*. Freiburg: Lambertus.

- Jurczyk, K. & Voß, G. G. (1995). Zur gesellschaftsdiagnostischen Relevanz der Untersuchung alltäglicher Lebensführung. In Projektgruppe „Alltägliche Lebensführung“ (Hrsg.), *Alltägliche Lebensführung. Arrangements zwischen Traditionalität und Modernisierung* (S. 371-407). Opladen: Leske + Budrich.
- Jurczyk, K., Voß, G. G. & Wehrich, M. (2016). Alltägliche Lebensführung – theoretische und zeitdiagnostische Potenziale eines subjektorientierten Konzepts. In E. Alleweldt, A. Röcke & J. Steinbicker (Hrsg.), *Lebensführung heute, Klasse, Bildung, Individualität* (S. 53-87). Weinheim: Beltz Juventa.
- Porschen-Hueck, S., Jungtäubl, M. & Wehrich, M. (2020). *Agilität? Herausforderungen neuer Konzepte der Selbstorganisation*. Augsburg: Hampp.
- Porschen-Hueck, S., Wehrich, M., Rieder, K., Jungtäubl, M., Valentin, T., Jahromi, F. & Dunkel, W. (2023). *UMDIA E-Book / App. Ein qualitatives Analyse-, Reflexions- und Interventionsinstrument für Unterbrechungen in der Dienstleistungsarbeit*. München, Augsburg: ISF München, Universität Augsburg. Verfügbar unter: [https://umdia-app.isf-muenchen.de/UMDIA\\_App\\_Online.pdf](https://umdia-app.isf-muenchen.de/UMDIA_App_Online.pdf)
- Projektgruppe „Alltägliche Lebensführung“ (1995). *Alltägliche Lebensführung. Arrangements zwischen Traditionalität und Modernisierung*. Opladen: Leske + Budrich.
- Rieder, K., Wehrich, M., Dunkel, W., Hanus, L., Porschen-Hueck, S., Valentin, T. & Jungtäubl, M. (2024). Gute Unterbrechungen – schlechte Unterbrechungen: Kriterien für die Bewertung von Unterbrechungen bei Interaktionsarbeit. *Journal Psychologie des Alltagshandelns / Psychology of Everyday Activity*, 17 (1), 7-20.
- Sauer, S. (2024). Projektmanagement als Management von Unterbrechungen? *Journal Psychologie des Alltagshandelns / Psychology of Everyday Activity*, 17 (1), 21-28.
- Stöger, U., Böhle, F., Huchler, N., Jungtäubl, M., Kahlenberg, V. & Wehrich, M. (2015). *Arbeitszeitverkürzung als Voraussetzung für ein neues gesellschaftliches Produktionsmodell – Expertise*. Augsburg. Verfügbar unter: [https://neue-arbeitszeit.de/wp-content/uploads/2022/01/Expertise-Arbeitszeitverkuerzung\\_als\\_Voraussetzung.pdf](https://neue-arbeitszeit.de/wp-content/uploads/2022/01/Expertise-Arbeitszeitverkuerzung_als_Voraussetzung.pdf)
- Ulich, E. & Wiese, B. S. (2011). *Life Domain Balance: Konzepte zur Verbesserung der Lebensqualität*. Wiesbaden: Gabler.
- Voß, G. G. (1991). *Lebensführung als Arbeit. Über die Autonomie der Person im Alltag der Gesellschaft*. Stuttgart: Enke.
- Voß, G. G. (2001). Der eigene und der fremde Alltag. In G. G. Voß & M. Wehrich (Hrsg.), *tagaus - tagein. Neue Beiträge zur Soziologie der Alltäglicher Lebensführung* (S. 203-218). Mering: Hampp.
- Voß, G. G. (2012). Subjektivierete Professionalität. Zur Selbstprofessionalisierung von Arbeitskraftunternehmen und arbeitenden Kunden. In W. Dunkel & M. Wehrich, M. (Hrsg.), *Interaktive Arbeit. Theorie, Praxis und Gestaltung von Dienstleistungsbeziehungen* (S. 353-386). Wiesbaden: Springer VS.
- Voß, G. G. (2018). Was ist Arbeit? Zum Problem eines allgemeinen Arbeitsbegriffs. In F. Böhle, G. G. Voß & G. Wachtler (Hrsg.), *Handbuch Arbeitssoziologie* (S. 15-84). Wiesbaden: Springer VS.
- Voß, G. G. & Rieder, K. (2005). *Der arbeitende Kunde. Wenn Konsumenten zu unbezahlten Mitarbeitern werden*. Frankfurt a. M.: Campus.
- Voß, G. G. & Weiß, C. (2015). Burnout und Depression – Leiterkrankungen des subjektivierten Kapitalismus oder: Woran leidet der Arbeitskraftunternehmer? In S. Neckel & G. Wagner (Hrsg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft* (S. 29-57). Berlin: Suhrkamp.
- Wajcman, J. & Rose, E. (2011). Constant Connectivity: Rethinking Interruptions at Work. *Organization Studies*, 32, 941-961.
- Wehrich, M. (2001). Alltägliche Lebensführung und institutionelle Selektion oder: Welche Vorteile hat es, die Alltägliche Lebensführung in die Colemansche Badewanne zu stecken? In G. G. Voß & M. Wehrich (Hrsg.), *tagaus - tagein. Neue Beiträge zur Soziologie alltäglicher Lebensführung* (S. 219-236). Mering: Hampp.
- Wehrich, M. (2023). Alltägliche Lebensführung bei qualifizierter digital vernetzter Arbeit. In M. Heinlein, J. Neumer & T. Ritter (Hrsg.), *Digital vernetzte Arbeit. Merkmale und Anforderungen eines neuen Typus von Arbeit* (S. 210-230). Wiesbaden: Springer VS.

Korrespondenz-Adresse:

Dr. Wolfgang Dunkel

Institut für Sozialwissenschaftliche Forschung e.V. – ISF München

Jakob-Klar-Straße 9

D-80796 München

[wolfgang.dunkel@isf-muenchen.de](mailto:wolfgang.dunkel@isf-muenchen.de)