

Zwischen Erfahrungs- und Handlungskontexten

Eine soziologische Analyse sozialer Übergangszeiträume

Helen Bönnighausen

Beitrag zur Veranstaltung »Wissen in Transitionen – Wissen über Transitionen« der Sektion Religionssoziologie und Sektion Wissenssoziologie

Hinführung

Eines der zentralen gesellschaftlichen Merkmale der gegenwärtigen Gesellschaft ist ihre Pluralität verschiedener Struktur-, Handlungs- und Erfahrungskontexte. Zahlreiche Theorien und Diskurse setzen sich damit auseinander, diese gesellschaftliche Struktur nachzuzeichnen, verschiedene Sinnprovinzen (Schütz 1971), Lebenswelten (Luckmann 1970), Systeme (Luhmann 2015) oder Existenzmodi (Latour 2014) zu bestimmen und zueinander ins Verhältnis zu setzen. Dabei gibt es sowohl Ansätze, die auf makrosoziologischer Ebene die Gesellschaft als ganze in ihrer Komplexität zu fassen suchen, als auch Ansätze, die sich auf die Erfahrung dieser Struktur aus subjektiver Perspektive konzentrieren. ‚Wie wird gesellschaftliche Pluralität aus Subjektperspektive erfahren und behandelt?‘, diese Frage wird gestellt und an diese schließt sich dieser Aufsatz an.

Hierbei wird von mir ein eigener Akzent gesetzt, indem als konkretem Forschungsfeld nicht bei den verschiedenen differenzierten Lebenswelten, Systemen oder Modi – von mir hier verallgemeinernd als Erfahrungs- und Handlungskontexte bezeichnet –, sondern an den Schnittstellen des Wechsels zwischen ihnen angesetzt wird. Denn für die Subjekte resultiert aus diesem Gesellschaftsmodell die Notwendigkeit, beständig zwischen verschiedenen kleinen Lebenssituationen hin- und herwechseln zu müssen: Es müssen als wichtiger, konstitutiver Bestandteil unseres Alltagslebens¹ *Übergänge* vollzogen werden. Ohne ein beständiges Wechseln zwischen verschiedenen Anforderungen und Rollen, zwischen Atmosphären und Eindrücken, zwischen Zeiten und Orten, könnten wir am sozialen Leben schlicht nicht teilnehmen. Prozesse wie Arbeitsteilung, Urbanisierung und Mediatisierung verstärken diese Struktur weiter, was der hier ansonsten eher sozialtheoretischen Perspektive gesellschaftstheoretische Relevanz verleiht.

Relevanz, Forschungsstand und eigenes Vorgehen

Übergänge sind dabei nicht nur ein alltägliches, in sozialer Hinsicht ‚überlebenswichtiges‘ und damit für soziologische Forschung *grundsätzlich* erst einmal interessantes Phänomen. Sie sind darüber hinaus ein

¹ Mit ‚Alltag‘ ist hier von mir das Alltägliche in Abgrenzung zum Besonderen, Spezifischen gemeint. Mein Alltagsbegriff unterscheidet sich damit vom Schütz’schen Alltagsbegriff.

Untersuchungsgegenstand, der Erkenntnisse zum subjektiven (Er)Leben moderner Gesellschaftsverhältnisse verspricht. Ich vermute, dass sich anhand einer Untersuchung dieser Wechselvorgänge zwischen verschiedenen Alltagssituationen beobachten und nachverfolgen lässt, wie das Leben in oder trotz der alltäglichen Pluralität vollzogen und ausgerichtet wird. Übergänge werden von mir als Schnittstelle – d. h. als Begegnungs-, Verbindungs- und auch Konfliktmoment, an dem Subjekte mit gesellschaftlicher Heterogenität konfrontiert werden – verstanden, deren Untersuchung Aufschluss darüber gibt, wie Subjekte ihren Alltag strukturieren, wie sie mit der Vielfalt unterschiedlicher Lebenswelten umgehen (Routinen, Strategien) sowie Sinn, Orientierung und Identität aushandeln.

Erstaunlicherweise wurden jedoch bislang nur wenige Überlegungen dazu angestellt, wie der Übergang von einer solchen Ordnungsrahmung in eine andere durch die Subjekte konkret erlebt und vollzogen wird. Zwar gibt es zahlreiche Ansätze, die biografische und gesamtgesellschaftlich-kollektive Übergänge untersuchen oder aber sich mit Übergängen in allgemein konzeptueller Hinsicht beschäftigen. Alltägliche Übergänge werden jedoch, wenn auch thematisiert, kaum richtig weiter ausgearbeitet. Sie sind, sobald theoretisch eine Vielfalt verschiedener sozialer Kontexte angenommen wird, zwar zwangsläufig implizit vorhanden, da sie konstitutiv für das Denken verschiedener Einheiten sind. Sie werden jedoch nur selten zum eigenen Forschungsgegenstand, das heißt, sie werden kaum näher auf ihre eigene Struktur und Qualität hin untersucht. In Ansätzen findet sich eine solche Perspektive beispielsweise bei Alfred Schütz, der diesen Wechselmomenten – zwischen Sinnprovinzen – einen „spezifischen Schock“ (Schütz 1971, S. 265) attestiert, was Erving Goffman als „interesting but not convincing“ (Goffman 1986, S. 4) kommentiert. Goffman, der sich in seiner Interaktionsanalyse explizit mit dem Prozess des Eintritts in und des Austritts aus sozialen Situationen beschäftigt, liefert selbst ebenfalls keine ausgearbeitete Typologie dieser Übergänge. Er thematisiert jedoch immer wieder die damit verbundene notwendige mentale und körperliche Vorbereitung sowie Re-Justierung, wobei Handlungen sich explizit „between-scenes and out of frame“ (Goffman 1986, S. 149) befinden können. Eine solche Vorstellung von Übergangsmomenten als *out of frame*, d. h. als gewissermaßen aus der sozialen Ordnung rausfallend, vertritt kurz vorher bereits der Anthropologe Victor Turner, dessen ursprünglich biografische Untersuchungen auch für andere Übergangsformen fruchtbar gemacht werden können. Turner beobachtet bei – biografischen – Übergängen einen unbestimmten Zustand des *no longer*, aber zugleich *not yet* (Turner 1987), bei dem sich das Subjekt als anti-strukturell außerhalb sozialer Zuschreibungen befindet.

Interessanterweise beginnen erst jüngere, häufig aus dem anglo-amerikanischen Raum kommende soziologische, aber auch psychologische Forschungen expliziter den Wechselprozess selbst zu thematisieren: „The concept of switching is not new to sociology, though it has only recently been called by that name“ (Cornwell 2013, S. 101), äußert der Soziologe Benjamin Cornwell. Dabei steht in den Untersuchungen zumeist die durch Digitalisierungs- und Flexibilisierungsprozesse zunehmende Mengenlast (*daily hassle*, Multitasking) der alltäglichen kleinen Kontextwechsel in ihrer gesundheitlichen Auswirkung auf das Subjekt im Vordergrund (Hasan 2024). Auch Aufsätze, die sich mit Luhmanns Differenzierungstheorie aus Handlungs- und Subjektperspektive beschäftigen, stellen die Herausforderung der Subjekte in den Vordergrund, sich täglich zwischen verschiedenen Anforderungen hin- und herbewegen zu müssen, wobei zugleich auch subjektive Eigenleistungen im Verknüpfen der verschiedenen Systemanforderungen betont werden, ohne die ein Erhalt der gesellschaftlichen Ordnung so nicht möglich wäre (Degele 1999; Schimank 2005; Burzan 2008; Lindemann 2015).

Die genannten Ansätze, die sich mitunter stark in Methodologie, Begrifflichkeit und Pluralitätsvorstellung unterscheiden und sich auf sehr unterschiedliche Weise mit den kleinen, alltäglichen Wechseln beschäftigen, bilden eine wichtige Grundlage. Sie machen jedoch zugleich deutlich, dass bis heute eine umfassende Untersuchung alltäglicher Kontextwechsel hinsichtlich ihrer Struktur, Erfahrungsweise sowie ihrer gesellschaftlichen Funktion fehlt. Diese Leerstelle aufgreifend, soll dieser Beitrag zumindest einen ersten Schritt vornehmen, indem sich vor dem Hintergrund eigener empirischer Forschung der Frage gewidmet

wird, wie diese Wechselprozesse von den Subjekten selbst erlebt und handelnd vollzogen werden. Daran anschließend soll auch nach der Bedeutung von Übergängen für den Lebensvollzug der Subjekte gefragt werden.

Um dieser Erste-Person-Perspektive gerecht zu werden, wird auf eigens erhobene leitfadengestützte, narrativ fundierte Interviews zurückgegriffen, die induktiv mit der inhaltlich-strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz ausgewertet wurden (Kuckartz 2014). Es handelt sich um insgesamt 15 Interviews mit einer durchschnittlichen Laufzeit von eineinhalb Stunden, die im Sommer 2025 in Berlin mit Personen zwischen 22 und 70 Jahren erhoben wurden. Bei der Auswahl der Interviewpartner:innen wurde darauf geachtet, ein in Bezug auf Faktoren wie *Class, Race, Gender, Age* heterogenes Sampling zu erhalten. Berlin wurde als Haupt- und größte Stadt Deutschlands gezielt mit der Annahme als Untersuchungsort gewählt, dass sich dort bedingt durch Faktoren wie Größe, Dichte und Heterogenität vermehrte sowie stärkere Übergangserfahrungen finden (Simmel 2023 [1903]; Wirth 1938). Damit sollte auch die Wahrscheinlichkeit erhöht werden, dass solche *switching* Momente tatsächlich erlebt und reflektiert werden können. Als Interviewführende habe ich dabei streng darauf geachtet, von mir aus weder direkt nach Übergängen zu fragen oder damit in Zusammenhang stehende Begrifflichkeiten (Ordnung, Wechsel, Situationen) zu benutzen. Vielmehr wurden anfangs allgemeinere Fragen zum alltäglichen Leben und den Tagesverläufen und Nachfragen zu daraus generierten Erzählungen und Reflexionen gestellt sowie dabei immer kleinteiliger in Abschnitte, Prozesse, Erlebnisse hineingezoomt und das Gespräch auf die Mikroebene verlagert.

Ergebnisse und Diskussionsthesen

Im Folgenden sollen die bisherigen Ergebnisse vorgestellt werden. Hierbei erfolgt zunächst eine kurze Betrachtung der sinnhaften Strukturierung des Alltags, bevor sich anschließend den Übergangsprozessen gewidmet wird. Vorab muss darauf hingewiesen werden, dass die empirische Erhebung (und damit auch die Auswertung) noch nicht abgeschlossen ist, sondern aktuell um weitere Interviews sowie ethnografische Untersuchungen ergänzt wird. Daher können auch die hier vorgestellten Ergebnisse nur erste Hypothesen sein, die es weiter auszuarbeiten gilt.

Die subjektive Konstitution alltäglicher Erfahrungs- und Handlungskontexte

Es wird, wie erörtert, ein eigener Akzent gesetzt, indem der Schwerpunkt nicht auf die Untersuchung der verschiedenen Erfahrungs- und Handlungskontexte gelegt, sondern an den Übergängen *dazwischen* angesetzt wird. Um jedoch diese Übergänge näher bestimmen zu können, muss ich mir zunächst anschauen, zwischen was, zwischen welchen Einheiten oder Bezugsgrößen gewechselt wird. Die Analyse von Übergängen setzt notwendig eine Auseinandersetzung mit den Kontexten selbst voraus, da Übergänge ohne entsprechende Ordnungskategorien nicht gedacht und gefasst werden können.

Bei meinen Interviews und damit auf der konkreten Erfahrungs- und Handlungsebene der Befragten zeigt sich zuallererst deutlich, dass der Alltag zeitlich organisiert und in verschiedene Abschnitte unterteilt wird: Gesellschaftliche Pluralität wird von den Subjekten zeitlich erfahren bzw. verarbeitet, indem der Tag als in unterschiedliche Kontexte gegliedert erfahren wird.² Diese Kontexte werden von den von mir Befragten sprachlich auf unterschiedlichste Weise bezeichnet, so wird etwa von verschiedenen *Bereichen, Slots, Kosmen, Feldern, Sphären, Zusammenhängen, Tagesabschnitten, (Zeit-)Räumen, Zuordnungen, Abläufen, Szenen, Filmen* oder *Situationen* gesprochen, wobei letzterer Begriff am häufigsten genannt wird. Dabei

² Diese zeitliche Einteilung wird wahrscheinlich auch stark durch die Interviewsituation forciert, die grundsätzlich Narrativierungen erzeugt. Hier müssen noch weitere Analysen und Differenzierungen erfolgen.

scheinen die Befragten insgesamt überraschend ähnliche Vorstellungen dahingehend zu teilen, was unter diesen zeitlich differenzierten Kontexten, die den Tag in verschiedene Abschnitte gliedern, grundsätzlich zu verstehen ist. Das meint, was einen alltäglichen Kontext als einen solchen definiert. So antwortet Lea (32, Wissenschaftlerin), die dabei das Wort ‚Situation‘ benutzt, um das zu bezeichnen, was ich hier als ‚Kontext‘ fasse:

„Ähm, eine Situation, ich glaube eine neue Situation ist immer oder ist oft halt eine neue Umgebung, vielleicht auch Menschen, also andere Menschen, so, das würde ich so denken, also auf der Arbeit bin ich halt, dann bin ich an dem Ort oder hier, und eine neue Situation wäre dann, ähm, ich bin mit *Friends* zum Kino verabredet, dann wäre es sozusagen wieder dieser Zwischen/, dieser Zwischenraum, dieser Weg, und dann wäre diese neue Situation, im Sinne von ich bin an einem neuen Ort, ich will da auch was anderes, ich will von dem, ich will davon auch was anderes als davor, also ich, ich will da nicht produktiv sein wie bei der Arbeit, ich will auch nichts leisten, sondern ich will irgendwie, weiß ich nicht, mit denen Austausch haben oder halt, ja, dann den Film gucken, mich da drauf einlassen, was der Film irgendwie mit mir macht.“

Lea verbindet, so wird hier deutlich, eine Situation mit einem bestimmten Ort, bestimmten Menschen und auch einer bestimmten Tätigkeit. Ähnlich formuliert es Linn (30, Ärztin), die hierbei nicht den Begriff der ‚Situation‘ benutzt, sondern von ‚Tagesabschnitt‘ spricht: „Ja, ich glaube, da, einfach Tagesabschnitte, ja, unterschiedliche so Unterne/, so Sachen, die man, also ich finde, für mich wäre jetzt auch eine Person treffen und dann eine andere Person treffen auch eigentlich zwei Tagesabschnitte, würde ich sagen. Ja, entweder, finde ich, so ein Personenwechsel oder so ein räumlicher Wechsel vielleicht.“

Diese Charakterisierung eines Tagesabschnitts als einer Einheit dadurch, dass ihm eine Tätigkeit (Unternehmung), eine Personenkonstellation sowie eine bestimmte räumliche Komponente attribuiert wird, lässt sich bei allen Interviewpartner:innen finden und generalisieren: Die Komplexität der Moderne wird zeitlich verteilt und reduziert, indem der Tag als bestehend aus verschiedenen kleineren Einheiten erlebt wird, die sich durch je die Dominanz einer spezifischen Tätigkeit (sachlich), eines sozialen Umfelds (sozial) sowie einer Ortsgebundenheit (räumlich) definieren und charakterisieren. Dabei werden diese Einheiten nicht parallel, sondern zeitlich aufeinanderfolgend wirksam: Indem ein Erfahrungszusammenhang aktiviert wird, treten andere zugleich in den Hintergrund. Verändert sich dann wieder mindestens eines der Merkmale (sachlich, sozial, räumlich), wird dies von den Befragten als neue, von der vorherigen zu unterscheidende Situation wahrgenommen. Ein Kontext bzw. die Zugehörigkeit zu diesem löst sich demnach auf, wenn der Ort gewechselt wird, neue Personenkonstellationen entstehen oder die Tätigkeit beendet, unterbrochen und durch eine andere ersetzt wird.

Übergänge – die Wechsel *zwischen* verschiedenen Erfahrungs- und Handlungskontexten

Dieser Wechsel kann sich zwischen atmosphärisch verschiedentlich ‚aufgeladenen‘ sozialen Situationen ereignen, zu unterschiedlichen Tageszeiten und an unterschiedlichen Orten stattfinden – wie Übergänge erlebt werden, hängt folglich stets auch von Tageszeit, Ort, Stimmung oder biografischem Kontext ab. Dennoch zeigt sich in den Interviews deutlich – und bereits dieser Befund ist relevant – dass Übergänge als solche wahrgenommen werden. So wird ersichtlich, dass verschiedene Kontexte für meine Interviewpartner:innen nicht unmittelbar aufeinander zu folgen scheinen. Vielmehr befinden sie sich zwischen dem ‚Verlassen‘ der einen und dem ‚Eintreten‘ in eine neue Situation in einer eigenen, mal kürzeren, mal längeren Zwischenphase – etwa in Form des Weges zur Arbeit, der Fahrt mit der Bahn, des Wartens im Wartezimmer, der Minuten zuhause zwischen zwei Terminen oder auch des Ankommens am neuen Ort,

bevor dort eine konkrete Tätigkeit aufgenommen wird. Die Befragten bezeichnen diese Phase, in welcher der vorherige Kontext bereits verlassen ist, der nächste jedoch noch nicht vollständig wirksam geworden ist, selbst häufig als *Übergang* oder *Wechsel*. Sie benutzen aber auch andere Wörter wie *Switch*, *Umschalten*, *großer Fluss*, *Reset*, als *Zeit dazwischen*, *Zwischenraum* oder auch *Luft dazwischen* oder *kurzes Durchatmen*.

Erleben und Handeln in Übergängen

Die ersten Auswertungen verweisen darauf, dass diese Übergangszeit als gerade *nicht* mit spezifischen Anforderungen, Tätigkeiten oder sozialen Rollen verbunden erlebt zu werden scheint: Während der Tag ansonsten wie erläutert in verschiedene zeitliche Sinnabschnitte unterteilt wird, die je mit einer dominierenden Aktivität, einem sozialen Umfeld sowie einem Ort verbunden werden, sind diese klaren Einordnungen im Wechselzeitraum unterbrochen und dieser keiner Rahmung klar zuordenbar. So versteht etwa Lea (32, Wissenschaftlerin) diese „Zeit dazwischen“ als „noch nicht so fest definiert“ und führt am Beispiel ihres Arbeitsweges in der U-Bahn weiter aus:

„Ähm, es ist irgendwie wie so ein Zwischen-, weiß nicht, so ein Zwischenräu/, also das habe ich auch gerade gedacht. Es ist ja irgendwie, es ist ja nicht Arbeitszei/, also ich, ich, ich rechne das ja sozusagen nicht als Arbeitszeit, der Weg zur Arbeit, aber trotzdem gehört es ja zur Arbeit so dazu. [...] Und das ist irgendwie so, so ein Zwischending, und ich glaube deswegen, vielleicht will ich es mir deswegen auch sch/, nochmal schön machen oder so. Vielleicht will ich auch deswegen diesen Kaffee, keine Ahnung. Weiß ich nicht. Aber, ähm, ich glaube, dadurch fällt es aber eher unter freie Zeit als unter, AH, ICH WEISS NICHT, NE, ICH KANN ES NICHT SAGEN. Es fällt irgendwie unter beides. Ja, aber ich mag so, ich mag daran auf jeden Fall, dass ich halt, also es will mich ja auch dann niemand, also ich, für andere bin ich ja schon auf der Arbeit, also das heißt, das ist jetzt auch keine Zeit, wo ich erreichbar oder *available* sein muss, müsste. Es erwartet irgendwie niemand was von mir. Und die Arbeit erwartet ja aber auch noch nichts von mir, weil ich bin ja noch auf dem Weg.“

Lea hat offensichtlich Schwierigkeiten damit, ihren Arbeitsweg einer Rahmung zuzuordnen. Er ist als Wechsel zwischen zwei Kontexten, zwischen ihrem zuhause und der Arbeit, für sie ‚so ein Zwischending‘.

Damit einher geht für Lea zunächst die Wahrnehmung einer spezifischen *sozialen Unbestimmtheit*: Sie versteht diese Phase als eine Zeit, in der sie für andere nicht erreichbar sein muss bzw. in der sie nicht adressiert werden *kann*, weil sie sich in keiner klar zugewiesenen sozialen Rolle befindet. In Übergangsmomenten werden die Befragten nicht eindeutig als Arbeitnehmer:in, Elternteil, Partner:in oder Freund:in wahrgenommen. Auch Felix (31, Wissenschaftler), der mir erzählt, er würde grundsätzlich viel zwischen verschiedenen „Rollen“ switchen, beschreibt diese Wechselzeiträume als „Leerlauf“ und ergänzt auf meine Nachfrage: „Ähm, also Leer/, ich habe, glaube ich, das Wort Leerlauf verwendet, weil ich halt keine von diesen Rollen hatte, die ich halt davor beschrieben habe, weißt du. Aber, wie gesagt, eigentlich ist es ja auch nicht so. Ähm, sondern ich würde sagen, ich bin, glaube ich, eher so einem Space, wo ich, eher in einem freien Space, würde ich sagen.“ Die Befragten scheinen Übergänge als Momente zu erleben, in denen sie nicht eindeutig sozial verortet sind. Man ist hier bereits aus einer Situation herausgetreten, ohne in der nächsten schon angekommen zu sein. Diese *Unverortetheit* zeigt sich auch in Claudias (59, Sachbearbeiterin) Schilderung ihrer allmorgendlichen Ankunft im Büro. Zu Beginn möchte sie dort zunächst „so einen Eindruck kriegen, wie, wie ist so die Lage, wer ist da, wer nicht“. Sie müsse, berichtet sie weiter, „so eine Peilung aufnehmen sozusagen“, schauen, „wie das hier alles so [ist], wie sortiere ich mich hier ein, mit mir selber. Ich weiß nicht, ob andere das so machen, ich mache das so seit immer schon. Absolut seit immer.“ Claudia beschreibt einen Moment, in dem sie sich noch nicht selbstverständlich in die bestehende Situationsrahmung einfügt. Vielmehr gilt es zunächst, die Situation zu erfassen und sich in ihr zu verorten.

Die täglichen *switching processes* scheinen – als erste vorsichtige Beobachtung – dabei etwas zu sein, das wir zumeist alleine vollziehen.

Darüber hinaus besteht in diesem Wechselzeitraum eine *Unbestimmtheit der Tätigkeit*. So erzählt noch einmal Lea (32, Wissenschaftlerin) am Beispiel des Zeitraums, wenn sie sich zwischen zwei verschiedenen Aktivitäten gerade bei sich zuhause befindet:

„Also das ist dann einfach so, zum Beispiel, heute war das ja dann so, wusste ich ja, jetzt habe ich 25 Minuten, das ist nicht so super viel, aber es sind trotzdem 25 Minuten, in denen kann ich ja machen, was ich will. Also, da gibt es nichts, was ich tun muss oder was ir/, niemand erwartet irgendwas von mir. Ich kann, keine Ahnung, ich kann fünf Zigaretten rauchen, oder ich kann mich hier aufs Sofa legen, oder ich kann was essen. Also, so, das ist, glaube ich, so für mich, diese Zeit dazwischen, dass ich auch vorher noch nicht darüber nachdenke, was mache ich in der Zeit, sondern dass die einfach so fr/, ja, irgendwie so frei bleibt, sodass ich in der Zeit irgendwie die Möglichkeit habe, einfach das dann zu machen, was ich in dem Moment denke, was ich gerade machen will. So, ja, das ist, glaube ich, so für mich, so Zeit dazwischen.“

Die Übergangsmomente zwischen zwei verschiedenen Kontexten – in dem Fall zwischen Arbeit und dem Interviewtermin mit mir – scheinen nicht mit einem klaren Handlungsziel oder einem bestimmten Zweck verbunden zu sein. Andere von mir Interviewte erleben das ähnlich wie Lea. So erzählt beispielsweise Elon (33, Data-Scientist), auf seinem Arbeitsweg in der Tram gebe es für ihn keine klare Aufgabe, „es gibt nichts (.), nichts anderes, wofür ich da bin, ne. Ich gehe nicht in die Tram, um mit jemandem zu reden. Ich gehe nicht in die Tram, um irgendwas anderes zu machen. Sondern ich bin einfach nur da. Insofern habe ich dann mal die Gelegenheit, ein bisschen die Chance, ein bisschen rumzudenken und aus dem Fenster zu schauen.“ Und auch Linn (30, Ärztin) beschreibt ihren Arbeitsweg als eine Zeit, in der sie „einfach existiert, um zu existieren“ und nichts „für irgendwen oder irgendwas“ tut. Übergänge erscheinen damit als Zeiträume jenseits klar strukturierter Handlungsprogramme – als Momente, in denen die für alltägliche Situationen, etwa zu Hause oder am Arbeitsplatz, konstitutiven Rahmungen und Erwartungen vorübergehend außer Kraft gesetzt sind.

Zuletzt zeigt sich diese *Unbestimmtheit auch auf der räumlichen Ebene*. Dies wird anschaulich an einer Aussage Linns (30, Ärztin), die ihren Weg zwischen zuhause und Arbeit als Fahrt in einer „Zeitmaschine“ erlebt: „Die S-Bahn ist für mich immer so ein bisschen so wie so ein, ja wie so eine Zeitmaschine. Also einfach wie so ein Ding, wo man so dri/, wo ich kurz so drin reise, aber jetzt nicht so nachdenke oder so.“ Und sie führt weiter aus: „[S]agen wir, also, wenn wir jetzt so meine Wohnung so ein Raum ist, und dann ist die Arbeit so ein Raum. Das sind so die beiden Hauptteile sozusagen in meinem Leben. Und das ist so das Dazwischen irgendwie so, wo ich einfach so verträumt bin und von einem zum anderen reise (lacht), sozusagen.“ Die Fahrt mit der U-Bahn wird von Linn als Unterbrechung erlebt, in dem Alltagsverbindlichkeiten vorübergehend außer Kraft gesetzt sind. Zentral begründet wird dies hier von ihr implizit durch eine fehlende räumliche Verortung. Auch Felix (31, Wissenschaftler) spricht, über seine Beziehungen zu unterschiedlichen Räumen reflektierend, den ‚Wechselräumen‘ am wenigsten Affektion zu:

„[A]lso, ich finde das sind schon Unterschiede. Weil das eine halt, also, genauso aber auch bei meinem Kiez, also was bei meinem Lieblingsspäti, also irgendwelche Routine-Orte halt, weißt du, mein Lieblingsspäti, ist mein Lieblingspark, ist meine Lieblingsbank, so was in der Richtung vielleicht. Ähm, das sind einfach verschiedene Verbindungen dafür, aber eine Bahn ist nur ein Bahnhof, auch wenn ich da jeden Tag bin, ist für mich ein absoluter Nicht-

Ort.³ Also weißt du, das (.), das ist ein Ort zum Vergessen. Also das ist ein Ort, der nimmt, den muss ich mir nicht merken, weil da gibt es nichts zu merken. Weißt du, wie ich mein?“

Dabei ist das Erleben dieser unbestimmten Wechselzeiträume grundsätzlich ambivalent. Einerseits werden sie als entlastend beschrieben: als Zeit für sich, als Phase ohne unmittelbare Erwartungen, ohne Leistungsdruck und ohne soziale Inanspruchnahme. Andererseits berichten die Befragten aber auch von einer Unsicherheit und Orientierungslosigkeit, die mit dieser Offenheit einhergehen. Gerade weil Übergänge keiner klaren Ordnung folgen, können sie als desorientierend und unangenehm erlebt werden. Entsprechend wird von einigen Befragten aktiv versucht, diese Offenheit wiederum in einen strukturierten Zeitraum umzuwandeln und handhabbar zu machen. Typische Gestaltungen sind dabei scheinbar banale Praktiken wie Rauchen, Kaffee trinken, Duschen, Podcast hören oder Telefonieren. Eine solche Strukturierung des Übergangs findet sich beispielsweise in einer Schilderung von Linn (30), die als Ärztin im Krankenhaus arbeitet und häufiger Reanimationen durchführen muss. Daran anschließend ermöglicht ihr eine Kaffeepause eine geordnete, kurze Unterbrechung, bevor sie sich wieder anderen Arbeitstätigkeiten zuwendet:

„Linn: Ähm, und dann, [...] dann wäre ich so, ‚okay, lass erstmal einen Kaffee holen‘, dann holt man sich einen Kaffee und chillt da zehn Minuten. So würde ich es dann machen und danach dann wieder weiterarbeiten, normal.

Interviewerin: Warum hast du danach das Bedürfnis, dir einen Kaffee zu holen?

Linn: Hm, ich glaube, weil man zum Beispiel in so einer Situation so unter Adrenalin steht, dass man so ein bisschen so wie nicht weiß wohin mit sich und erstmal so runterkommen muss und dann halt ähm die logischste Konsequenz, irgendwie finde ich, irgendwas zu machen, was so äh entspannt ist, wo man jetzt irgendwie eben nicht nachdenken muss und wo man einfach irgendwie halt eben nur so was wie was trinken ist, finde ich so, ähm, so was Entspanntes, was jetzt keinen Sinn hat so richtig, also einfach so eine Sache, die man halt so macht und die guttut. Und ich würde sagen, äh, wenn ich mich jetzt direkt an den Computer setzen würde, dann wäre ich, glaube ich, zu so wuselig im Kopf oder hätte zu viel Adrenalin, um dann einfach so ruhig weiterzuarbeiten. Sondern ich müsste dann, muss dann erstmal einmal irgendwie kurz. Ja, viele würden dann eine rauchen vielleicht. Ich rauche jetzt eher weniger, deswegen, aber die meisten würden dann wahrscheinlich so eine rauchen gehen, dann bist du kurz raus aus der Situation. Und also gar nicht so bewusst.“

Die soziale Funktion von Übergängen

Diese Übergangshandlungen dienen nicht nur dazu, Übergänge angenehmer zu gestalten und zu kontrollieren. Zugleich – und damit kommen wir zur Funktion von Übergängen – strukturieren und stabilisieren Übergänge sowie entsprechende Handlungen den alltäglichen Lebensvollzug, indem sie als zeiträumliche „Puffer“ fungieren, wie Melanie (55, Softwareentwicklerin) es beschreibt. In dieser Funktion ermöglichen sie *erstens*, unterschiedliche Erfahrungssituationen voneinander abzugrenzen – gefördert etwa durch Übergangshandlungen wie Rauchen, Podcast-Hören oder kleine Rituale. So berichtet mein Interviewpartner Jo (64, Künstler), er führe, um aus seiner nächtlichen ‚Traumwelt‘ in den Tag zu finden, jeden Morgen einen bestimmten routinisierten Ablauf durch:

³ Um theoretisches Vorwissen seinerseits auszuschließen: Auf Nachfrage war ihm die Theorie Marc Augés (Augé 1992) nicht bekannt.

„Und dieses Morgenritual gibt mir, ebnet mir ganz gut so den Weg in den Tag. Also sozusagen, ‚so, jetzt trinke ich meinen Saft, jetzt mache ich Frühstück, jetzt reiße ich ein Blatt von meinem Kalender ab‘. Ich habe so einen Tageskalender mit so Fotos. Und, ähm, das ist dann sozusagen wie so ein, ICH LAUFE SO EINMAL IM KREIS. Also, ich gehe dahin in die Küche, mache den Tee, Kalenderblatt abreißen, Kind. Also das ist im Grunde genommen, glaube ich, so eine, warum ich das mache, ja. Das ist eine gute Frage. Ich glaube, das ist so, um mich zu erden, also einfach so zu, zu verorten.“

Jo beschreibt sein Morgenritual als eine Abfolge wiederkehrender Handlungen, die ihm helfen, ‚in den Tag hineinzukommen‘ und sich ‚zu verorten‘. Übergänge scheinen damit eine entscheidende Rolle für die rekurrente Re-Orientierung im Alltag zu spielen. Mehrere Befragte betonten entsprechend, dass sie bestimmte Übergänge bewusst ausdehnen, um die bisherige Sinnrahmung abschließen zu können und sich auf die nächste Situation einzustellen. Clara (36, Sozialarbeiterin) etwa beschreibt den Weg von der Arbeit zur Kita, wo sie ihr Kind abholt, als „Slot“, in dem sie allmählich ‚umstellen‘ kann auf ‚neue Situationen‘:

„Aber ich glaube, es gehört halt so zu meinem Tag dazu. Ich muss ein bisschen früher los, wenn ich laufe. Also, ja. Ich glaube, es ist einfach, ich denke schon, dass es Teil des *Switches* ist. Also das Haus zu verlassen und dann der Prozess dahin zu gehen, ist sicherlich auch irgendwas, was ich dann, was passiert in meinem Kopf, wenn ich dahin laufe. So langsam umzustellen auf neue, neue Situationen.“

Grundsätzlich deutet sich in meinen Erhebungen eine starke Tendenz dahingehend an, dass Frauen häufiger zwischen verschiedenen Kontexten wechseln müssen, da sie neben ihrer Arbeit zugleich mehr Verantwortlichkeiten in Kindererziehung und Haushalt übernehmen und demnach stärker mit verschiedenartigen Anforderungen konfrontiert sind. Damit gehen größere Schwierigkeiten einher, sich in einer Situation einzufinden und sich auf diese einzulassen. Häufig scheinen sich die Befragten vielmehr in einem *Multitasking-Modus* zu befinden, der eine permanente, eine ständige Wechselbereitschaft erfordert.

Zweitens scheinen Übergänge als Puffer potenzielle soziale Konflikte abzufedern, wie sie häufig dann entstehen, wenn Partner:innen, Freund:innen oder Eltern und Kinder aus unterschiedlichen Kontexten mit jeweils eigenen Anforderungen und Stimmungen aufeinandertreffen. Dabei geht es nicht um die zeitliche Vereinbarkeit verschiedener Tätigkeiten, sondern um den Wechsel zwischen unterschiedlichen *modes of being*, mit denen jeweils eigene Erwartungen, Stimmungen und Formen des Handelns verbunden sind und zwischen denen wir im Alltag fortwährend wechseln (müssen). So erzählt beispielsweise Nils (25, Student) davon, dass er in der Uni im „Business-Modus“ ist, was immer wieder zu Konflikten mit seiner Freundin führt, wenn er *übergangslos* und also noch in diesem Modus zu ihr fährt: „Aber es ist so“, berichtet Nils, „dass sie manchmal, aber das ist dann so in so stressigen Phasen, wenn ich jetzt zu ihr fahre nach der Uni, ist es immer so recht lange, haben wir so eine Distanz. Und dann sagt sie irgendwann, ‚jetzt sei doch mal wieder normal hier‘, also, und dann merke ich das gar nicht, dass ich so diesen Modus weiter inne habe.“ Auch Omar (44, Manager) berichtet immer wieder von Problemen im „*connecten*“, wie er es nennt, mit den Eltern bei der Kita seines Sohnes, wenn er „dann doch noch zu lange im letzten Meeting“ war und „alles sehr *eng*“ wird beim Abholen. Er erzählt, er komme dann nicht gut

„von diesem Raum [Arbeit] in den nächsten [Kita] sozusagen [...] mental. Der, das war halt noch nicht da, und da fehlte mir einfach so ein bisschen die Zeit. Da sozusagen halt zu wechseln. Und, und dann ist das halt komisch, da kommst du dir auch sofort so fremd vor, ja, weil du, ja du bist ja sozusagen in so einem anderen *Mindspace*, du bist noch voll in so einem Büro-Ding drin, und stehst aber auf einmal mit irgendwie Eltern auf dem Spielplatz.“

Wenn Übergänge fehlen, dann treffen unterschiedliche Anforderungen, Stimmungen und Selbstverhältnisse unmittelbar aufeinander. Das birgt Konfliktpotenzial. Ausreichende Übergangszeiträume bewahren davor, hat auch Omar (44, Manager) festgestellt, der für sich das Podcasthören in Wechselzeiträumen entdeckt hat:

„Und das Neueste ist, dass ich einfach, ähm, ich höre Podcasts. Ich steige aufs Fahrrad und höre, habe irgendwelche Podcasts. Und äh, und das ist so ein bisschen mein Reinigungsding. Weil dann beschäftige ich mich nicht mit Arbeit und ich beschäftige mich nicht mit der Familie, sondern meistens sind das irgendwelche Politik-Podcasts und höre das einfach. [...] Und das ist so ein bisschen so, so *Me-Time* geworden. [...] Und das ist halt, in diesen 15 Minuten mache ich, oder zehn Minuten Kita-Weg mache ich das auch manchmal, aber da funktioniert es halt immer nicht so. Ist dann zu kurz, um da so halt so richtig reinzukommen und vielleicht so eine, weiß ich nicht, so eine emotionale Katharsis zu haben von, jetzt, ich, diese ganzen Arbeitseemotionen und Familienemotionen sind jetzt weg, ich beschäftige mich mit was ganz anderem und bin dann sozusagen ein bisschen, ja, gereinigt und kann mich dann sozusagen nicht auf diese neue Situation einlassen. Und irgendwie brauche ich, genau, diese Zeit.“

Übergänge erweisen sich hier als nicht überflüssige, unproduktive Phasen des Leerlaufs, sondern gerade darin als konstitutive Bedingung, um zwischen Tätigkeiten und Rollen, zwischen verschiedenen Weltzügen und Selbsterfahrungen wechseln zu können. Sie stellen mit ihrer sozialen, handlungsbezogenen sowie räumlichen Unbestimmtheit wichtige Strukturmomente dar, mithilfe derer Subjekte Grenzen ziehen, Ordnung(en) herstellen, sich orientieren und gesellschaftliche Anforderungen bearbeitbar machen. Weitergehende Forschung erscheint notwendig, um ihre Rolle sowohl für das individuelle (Er)Leben der Subjekte als auch ihre gesellschaftliche Funktion bzw. ihren Beitrag zur gesellschaftlichen Ordnung zufriedenstellend rekonstruieren zu können. Auch die in den Interviews von vielen Befragten konstatierte zunehmende Verknappung von Übergangszeiträumen (ist dann zu kurz, um da so halt so richtig reinzukommen) sollte dabei gesellschaftsdiagnostisch mitreflektiert und eingeordnet werden.

Literatur

- Augé, Marc. 1994 [1992]. *Orte und Nicht-Orte. Vorüberlegungen zu einer Ethnologie der Einsamkeit*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Burzan, Nicole. Hrsg. 2008. *Das Publikum der Gesellschaft. Inklusionsverhältnisse und Inklusionsprofile in Deutschland*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Cornwell, Benjamin. 2013. Switching dynamics and the stress process. *Social Psychology Quarterly* 76(2):99–124.
- Degele, Nina. 1999. Soziale Differenzierung. Eine subjektorientierte Perspektive. *Zeitschrift für Soziologie* 28(5):345–364.
- Goffman, Erving. 1986. *Frame Analysis. An Essay on the Organization of Experience*. Boston: Northeastern University Press.
- Hasan, Kamrul. 2024. Digital multitasking and hyperactivity: Unveiling the hidden costs to brain health. *Annals of Medicine and Surgery* 86(11):6371–6373.
- Kuckartz, Udo. 2014. *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Latour, Bruno. 2014. *Existenzweisen. Eine Anthropologie der Modernen*. Berlin: Suhrkamp.
- Luckmann, Benita. 1970. Small life worlds of modern man. *Social Research* 37(4):580–596.
- Luhmann, Niklas. 2015. *Soziale Systeme. Grundriss einer allgemeinen Theorie*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

- Schimank, Uwe. 2005. *Differenzierung und Integration der modernen Gesellschaft. Beiträge zur akteurzentrierten Differenzierungstheorie 1*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schütz, Alfred. 1971. Über die mannigfaltigen Wirklichkeiten. In ders., *Gesammelte Aufsätze I. Das Problem der sozialen Wirklichkeit*, 237–298. Den Haag: Martinus Nijhoff.
- Simmel, Georg. 2023 [1903]. Die Großstädte und das Geistesleben. In *Georg Simmel. Soziologische Ästhetik*. Hrsg. Klaus Lichtblau, 77–90. Wiesbaden: Springer VS.
- Turner, Victor. 1987. Betwixt and between: The liminal period in rites of passage. In *Betwixt and Between. Patterns of Masculine and Feminine Initiation*, Hrsg. Louise C. Mahdi, 3–22. Chicago: Open Court.
- Wirth, Louis. 1938. Urbanism as a way of life. *American Journal of Sociology* 44(1):1–24.