

Ina Kuhn

## Nüchternheit

Zum Nicht-Trinken als Alltagspraxis und Gegenwartsphänomen

*Ina Kuhn*

*Sobriety. On Non-Drinking as an Everyday Practice and Contemporary Phenomenon*

**Abstract:** In the context of new abstinence efforts (e.g. „Sober Curiosity“, „Mindful Drinking“, „Teetotalism“), experience and knowledge, scientific discourses and everyday understandings, medical, (popular) therapeutic and (wellness and lifestyle) economic narratives on alcohol consumption are intermingled. Sobriety is sometimes understood as a phase of (chronic) addiction, sometimes as a habit and competence that can be learned, then as a mindful and distinctive lifestyle in the context of social acceleration, or also positioned as – potentially feminist – resistance to the neoliberal consumer society. These developments point to cultural shifts in meaning that can contribute to the social normalization or revaluation of non-drinking as a lifestyle and to the intensified pathologization of alcohol consumption. The article argues that, in the context of these changes, empirical cultural studies should contribute anew to the discourse on alcohol consumption, which continues to be shaped by medical psychology. To this end, it opens up the perspective of understanding sobriety not as a form and goal of therapy for ‚unhealthy‘ alcohol consumption, but as an individually designed strategy and way of living – as an everyday practice. The article then contextualizes sobriety from a contemporary analytical perspective as a social ideal, a lifestyle and a growing social movement.

**Keywords:** Sobriety, Abstinence, Alcohol, Everyday Life, Drinking Studies

„Neugierig auf nüchtern“, lautet das Motto des *Lemon Club*, eine Community von und für Menschen, die ein Leben ohne Alkohol führen oder führen möchten. Die Gründerin des Clubs ist Kim, Yogalehrerin und Kulturmanagerin im Raum Berlin. Kim hatte ihrer eigenen Einschätzung nach lange ein ungesundes Verhältnis zu Alkohol. Nun lebt sie seit gut zwei Jahren „nüchtern“ und macht es sich zur Aufgabe, anderen zu zeigen, „wie schön ein nüchternes Leben sein kann“. <sup>1</sup> Über den Club organisiert sie den „Sober Circle Buchklub“, der sich regelmäßig in einer Berliner Buchhandlung trifft, um sich über Lektüre aus dem Genre der sogenannten *Quit*

1 LemonClub, <https://lemonclub.me/kim/#more-2611>, Zugriff 11.03.2025.

*Lit* – Nüchternheitsbiografien<sup>2</sup> – auszutauschen. Außerdem organisiert sie „Sober Retreats“ in Deutschland und Portugal, während der die Teilnehmenden Yoga und Urlaub machen und dabei andere kennenlernen können, „die ebenfalls nüchtern leben oder neugierig auf das nüchterne Leben sind“.<sup>3</sup> Die im Motto des Lemon Clubs semantisch aufgegriffene *Neugier* auf Nüchternheit übersetzt und spiegelt die Programmatik des medial zuletzt viel besprochenen „Sober Curious Movements“<sup>4</sup>. Der lange anglophon geprägte Diskurs, der unter „Sober Curiosity“<sup>5</sup> bereits eine soziale Bewegung versteht (vgl. Lunnay et al. 2022), hat den deutschsprachigen erreicht: Populäre Medien berichten über eine neue „Sober Bewegung“<sup>6</sup> in Deutschland und besprechen „Die neue Nüchternheit“<sup>7</sup>. Dem Zeitgeist entsprechend ist eine Gründungswelle alkoholfreier Getränke-labels zu verzeichnen (z. B. „nüchtern.Berlin“), alkoholfreie Sober Bars (z. B. die „ZeroLiQ Bar“) werden eröffnet und populärkulturelle (z. B. das Hamburger „Nice Dry!“ Event<sup>8</sup>, das Veranstaltungsformat „Sober Sensation“<sup>9</sup> oder das „Natural High Festival“<sup>10</sup>) sowie populärtherapeutische Formate (z. B. „Ohne Alkohol mit Nathalie“<sup>11</sup>, „Sober. Suchtselbsthilfe 2.0“<sup>12</sup>, „Soberland – Frei, glücklich und erfolgreich ohne Alkohol“<sup>13</sup>) mehren sich, neue Berufsbezeichnungen wie „Sober Coach“ oder „Alkoholfrei Coach“ etablieren sich. Unter den anbietenden und mitwirkenden Akteur:innen sind solche, die sich selbst als abhängigkeiterfahrene beschreiben, und solche, die an das Thema Alkohol Fragen des gesunden und guten Lebens knüpfen, es teils kommodifizieren und ideell aufladen. Hier vermischen sich Erfahrungs- und Wissensbestände, wissenschaftliche Diskurse

2 Im Englischsprachigen z. B. *Quit Like a Woman: The Radical Choice to Not Drink in a Culture Obsessed with Alcohol* (2021) von Holly Whitaker, im Deutschsprachigen z. B. *Nüchtern - Über das Trinken und das Glück* (2016) von Daniel Schreiber.

3 LemonClub, <https://lemonclub.me/#retreats>, Zugriff 11.03.2025.

4 Z. B. Forbes, <https://www.forbes.com/sites/nicoleroberths/2024/01/10/understanding-the-sober-curious-movement/>, Zugriff 15.03.2025.

5 Daneben kursieren vor allem sozialmedial und als Hashtags verwendet verwandte Über- und Trendbegriffe wie „Sober Curious“ oder „Mindful Drinking“, wenn reduzierter und ‚bewusster‘ Konsum angestrebt gemeint, oder „Teetotalism“, wenn die konsequente Abstinenz gemeint ist.

6 Utopia: „Sober Curiosity: Die neue Lust am Nüchternsein“, [https://utopia.de/ratgeber/sober-curiosity-die-neue-lust-am-nuechternsein\\_686584/](https://utopia.de/ratgeber/sober-curiosity-die-neue-lust-am-nuechternsein_686584/), veröffentlicht am 25. Mai 2024, Zugriff 15.03.2025.

7 Die Zeit: „Die neue Nüchternheit“, <https://www.zeit.de/gesellschaft/2022-02/alkoholkonsum-industrie-mindful-drinking-trend-kulturwandel>, veröffentlicht am 20. Februar 2022, Zugriff 15.03.2025.

8 Nice Dry!, <https://nicedry.myportfolio.com/>, Zugriff 15.03.2025.

9 Sober Sensation, <https://www.sobersensation.com/sober-health>, Zugriff 15.03.2025.

10 <https://naturalhighberlin.wixsite.com/festival>, Zugriff 15.03.2025.

11 OAMN, <https://oamn.jetzt/>, Zugriff 15.03.2025.

12 Sober. Suchtselbsthilfe 2.0, <https://sobercom.de/ber-uns>, Zugriff 15.03.2025.

13 Soberland, <https://soberland.net/>, Zugriff 27.03.2025.

mit Alltagsverständnissen, medizinische, (populär-)therapeutische und (wellness- und lifestyle-)ökonomische bzw. (anti-)kapitalistische Narrative. Nüchternheit wird mal als Phase (chronischer) Suchtkrankheit, mal als erlernbare Angewohnheit und Kompetenz, dann als achtsamer und distinktiver Lebensstil im Kontext der Leistungs- und Beschleunigungsgesellschaft verstanden, oder gar als Widerstand gegen die neoliberale Konsumgesellschaft politisch positioniert (vgl. Lunnay et al. 2022; Nicholls 2021). Diese Entwicklungen verweisen auf kulturelle Bedeutungsverschiebungen, die je nach Kontext zur sozialen Entstigmatisierung, Normalisierung sowie zur Aufwertung des Nicht-Trinkens als Lifestyle beitragen können und gleichzeitig zur Banalisierung von Abhängigkeitserkrankung<sup>14</sup> oder zur verschärften Pathologisierung von Alkoholkonsum. Der Nicht-Konsum von „Suchtmitteln“ wie Alkohol, so fasste es der Kulturwissenschaftler Thomas Hengartner in seinen Überlegungen zum kulturwissenschaftlichen Verständnis von Abhängigkeit und Abstinenz als „kultureller Praxis“ zusammen, „ist aufgeladen mit zum Teil widersprüchlichen Bedeutungen, eingebettet in verschieden(artigst)e Wissensbestände und eingewoben in ebenfalls zum Teil widersprüchliche Diskurse (etwa zu Gesundheit oder zum Körper) und Ideologien“ (Hengartner 2013: o. S.). Dieser Vielschichtigkeit Raum zu geben, Ambivalenzen zwischen Diskurs und Praxis nachzugehen, performative und narrative Widersprüche herauszuarbeiten, (Selbst-)Deutungen der Akteur:innen ernst zu nehmen, und damit einen empirisch-qualitativen Beitrag zu der wissenschaftlich weiterhin naturwissenschaftlich geprägten Diskussion zu Alkoholkonsum zu leisten, kann und soll Aufgabe empirisch-kulturwissenschaftlicher Erforschung von Alkoholkonsum – inklusive Nüchternheit – sein. Hierzu will dieser Beitrag wie folgt einen neuen Vorstoß machen: Zunächst fällt der Blick auf den Stand der sozial- und kulturwissenschaftlichen Alkoholforschung, aus dem der Nicht-Konsum, die Abstinenz, insbesondere die lebensweltliche, also dezidiert empirisch-ethnographische Erforschung von alltäglich gelebter Nüchternheit<sup>15</sup> als Forschungsdesiderat hervorgeht. Anschließendes Ziel des Beitrags ist es, empirisch-kulturwissenschaftliche Perspektiven aufzumachen, aus denen Nüchternheit als Alltagspraxis und im Kontext aktueller Entwicklungen perspektiviert und verstanden werden kann. Die teils thesenhaften, teils programmatischen Schlüsse und Überlegungen werden durch alltagsweltli-

14 Der Beitrag orientiert sich mit dieser Bezeichnung an den jüngsten „Empfehlungen für stigmafreie Bezeichnungen im Bereich substanzbezogener und nicht-substanzbezogener Störungen“ der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS), [https://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/2023-09-26-Positionspapier\\_stigmafreie\\_Begriffe.pdf](https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/2023-09-26-Positionspapier_stigmafreie_Begriffe.pdf), Zugriff 28.03.2025.

15 Die Begriffe „Abstinenz“ und „Nüchternheit“ werden diskursiv meist synonym verwendet. Dieser Text orientiert sich an emischen Verständnissen der Konzepte, welche die Kulturwissenschaftlerin Paula Helm in ihrem Aufsatz *Sobriety vs Abstinence* (2019) herausgearbeitet hat: Hier und auch im vorliegenden Text ist mit Abstinenz eher der stoffliche Nicht-Konsum gemeint, mit Nüchternheit mehr eine über das Nicht-Trinken hinausreichende Lebensweise.

che und aktuelle empirische Beispiele veranschaulicht und verdeutlicht. Grundlage hierfür sind Vorarbeiten – Recherche, teilnehmende Beobachtungen in nüchternen Räumen (z. B. das Feierformat „rauschfreie eXtase“ in Freiburg<sup>16</sup>) und Selbsthilfeformaten, informelle Gespräche mit nüchtern lebenden, teils abhängigkeiterfahrenen Akteur:innen – für das DFG-Forschungsprojekt „Abstinente Alltage. Strategien und Techniken der Alltagsnavigation abhängigkeiterfahrener Akteur:innen“, das von Oktober 2025 an am Freiburger Institut für Empirische Kulturwissenschaft durchgeführt wird.<sup>17</sup>

### **Sozial- und kulturwissenschaftliche Alkoholforschung: Alkoholkonsum als komplexe soziale Praxis**

Wie der Konsum von Alkohol hat auch das sozial- und kulturwissenschaftliche Interesse daran eine lange Tradition (vgl. Bennett 1988; Hirschfelder 1994). Volkskundlich-anthropologische Studien nahmen diverse Trinkpraktiken (darunter Rituale, Lieder und Sprüche, Materialitäten, Trinkhandlungen und -muster, Trinkregeln und -spiele) in den Blick: Prominent hierfür stehen die Kneipenforschung (z. B. Dröge/Krämer-Badoni 1987; Gyr 2013; Schwibbe 1998) und auch (kultur-)vergleichende Studien, die eine Differenzierung von Trinkgewohnheiten und Trinknormen verfolgten und deren Kultur-, Gruppen- und Kontextspezifik empirisch herausgestellt haben (Bender et al. 1997; Bimmer/Becker 1987; Everett et al. 1976; MacAndrew/Edgerton 1969<sup>18</sup>; Mandelbaum 1965). Historisch-kulturwissenschaftliche Arbeiten nahmen das wechselhafte Verhältnis von Gesellschaften und Alkohol in den Blick, das von Problematisierungskonjunkturen und sich wandelnden Prozessen der Medikalisierung, Pathologisierung und Reglementierung geprägt ist, und zeichneten die Rolle von Alkohol im Zivilisationsprozess nach (z. B. Dunbar/Hockings 2020; Hirschfelder 2003; Jeggel 1978; Spode 1994). Kultur- und sozialwissenschaftliche Arbeiten perspektivierten den alkoholbedingten Rausch als Kulturtechnik und kulturelle Kompetenz (u. a. Hengartner 2013; Rolshoven 2000; Uhlig/Thiele 2002) und arbeiteten die sozialen – darunter die vergemeinschaftenden, (geschlechts-)identitätsstiftenden und distinktiven – Funktionen von Alkoholkonsum heraus (z. B. Douglas 1987; Koler 2014; Romo 2012; Schmelz 1988). Soziologische Arbeiten betrachteten den Konsum von Alkohol primär als ‚soziales Problem‘: Aus den Blickwinkeln von Stigma-

16 The Great Räng Teng Teng, <http://www.raengtengteng.com/300-rauschfreie-extase?date=2022-12-04-18-00>, Zugriff 01.04.2025.

17 Das von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) geförderte Projekt *Abstinente Alltage* (Projektnummer 556376662) läuft von Oktober 2025 bis September 2029 unter meiner Projektleitung am Institut für Empirische Kulturwissenschaft an der Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg.

18 Das Buch wurde 2024 von dem Psychiater Jakob Hein aufgrund der Aktualität des Themas wiederentdeckt und übersetzt in *Betrunkenes Betragen. Eine ethnologische Weltreise*.

tisierung und Devianz beleuchteten sie insbesondere alkoholbezogene Probleme wie soziale (und strukturell bedingte) Ungleichheiten und (historisch gewachsene) Prozesse sozialer Disziplinierung, Kontrolle und Sanktionierung (z. B. Groenemeyer/Laging 2012; Klingemann/Gmel 2001; Legnaro 1973; Reinhardt 2005). Als fachübergreifender Konsens sind drei aneinander anschließende Perspektivierungen sozial- und kulturwissenschaftlicher Alkoholforschung auszumachen. Erstens, eine funktionale und praxisorientierte Perspektive: Die sozial- und kulturwissenschaftliche Alkoholforschung versteht Alkohol primär als „kulturelles Lebensmittel“ (Rolshoven 2000: 46) und „Element sozialer Beziehungen“ (Gyr 2013: 226). Sie interessiert sich für die praktisch-performativen Arten und Weisen des Konsums, die sozialen Funktionen, kulturellen Bedeutungen, Symboliken und weiteren Inszenierungen von Alkohol. Dem zugrunde liegt ein paradigmatisches Verständnis von „alcohol use as a complex social practice“ (Dunbar/Hockings 2020). Zweitens, eine konstruktivistische Perspektive auf und ein relatives Verständnis von Alkoholkonsum: Ergebnis der vergleichenden sozial- und kulturwissenschaftlichen Alkoholforschung ist, dass der Konsum, die Bedeutung und Bewertung (etwa De-/Pathologisierungskonjunkturen und soziale Vorstellungen oder Ideale ‚richtigen‘ Trinkens) von Alkohol zeit-, raum- und kulturspezifisch sind, also nur relativ und kontextspezifisch zu betrachten und zu verstehen sind (vgl. Groenemeyer/Laging 2012; Rolshoven 2000; Spode 2001). Und drittens, eine gesellschafts- und wissenschaftskritische Perspektive: Mit dem Verständnis von Alkoholkonsum als komplexe kulturelle Praxis grenzt sich die sozial- und kulturwissenschaftliche Forschung dezidiert von medizinisch-psychiatrischen, psychologischen und sozialpädagogischen Diskursen ab, innerhalb derer Alkoholkonsum „diskursbestimmend problematisiert und pathologisiert wird“ (Rolshoven 2000: 29). Sie positioniert sich als notwendiges Korrektiv mit der Aufgabe, normativen wissenschaftlichen sowie öffentlichen Diskursen eine weniger erklärende, sondern vielmehr verstehende Perspektive entgegenzusetzen (u. a. Heath 1993; Rolshoven 2000).

Geteiltes Ziel sozial- und kulturwissenschaftlicher Alkoholforschung ist es, die Pluralität von Trinkpraktiken und damit einhergehende Trinknormen herauszuarbeiten und eine kontextsensible Differenzierung kultureller Bedeutungen von Alkohol(-konsum) vorzunehmen. Der programmatische Anspruch der Ausdifferenzierung setzt sich im aktuellen Diskurs fort: International richtete sich die sozial- und kulturwissenschaftliche Aufmerksamkeit zuletzt stark auf das Trinkverhalten junger Erwachsener und Studierender (u. a. Caluzzi et al. 2020; Conroy/Measham 2019; Wolburg 2022). Der zuletzt erschienene interdisziplinäre Sammelband *Alcohol, Age, Generation and the Life Course* kritisierte die Unterrepräsentation anderer demographischer Gruppen und nahm generationenspezifisches Trinkverhalten mit der Frage in den Blick, inwiefern Alkoholkonsum lebensphasenspezifisch ist; wie unterschiedlich etwa soziale Erwartungen an das Trinkverhalten verschiedener Altersklassen

sind, wie eng biographische, kulturelle und sozioökonomische Veränderungen mit individuellem Trinkverhalten verknüpft sind und inwieweit Alkoholkonsum dabei Lebensphasen markiert und Lebensläufe mitstrukturiert (vgl. Thurnell-Read/Fenton 2022). Exemplarisch für aktuelle Forderungen in der neu aufgekommenen internationalen Diskussion um Alkoholkonsum formuliert der Band das Desiderat der „lived meanings of drinking practices“ (Thurnell-Read/Fenton 2022: 2) und macht dazu einen neuen Vorstoß. Im Deutschsprachigen beschäftigten sich zuletzt die interdisziplinäre Tagung und der gleichnamige Tagungsband *Gefährlicher Genuss? Getränke und Trinkpraktiken seit der Frühen Neuzeit* (Fabian et al. 2024) damit, wie soziale Ordnungen entlang von Konsumpraktiken – insbesondere von Alkohol als „omnipräsente Substanz“ – historisch nachzuvollziehen sind; wie etwa Mäßigungsideale und soziale Distinktion zueinanderstanden oder inwiefern Trinkpraktiken – die Frage danach, „[w]er wann mit wem trank“ – soziale Gruppen stabilisierten und bis heute konstituieren (Weber 2022). Erklärtes Ziel der Tagung war es, die aktuell anglophon geprägten *Drinking Studies* stärker im deutschsprachigen Raum zu verankern. Studien aus diesem Kontext forderten zuletzt explizit dazu auf, Trinkkultur nicht nur statistisch, sondern verstärkt auf lebensweltlicher und mikroperpektivischer Ebene zu erforschen (vgl. Nicholls 2021; Pennay/Room 2016; Romo et al. 2016) und dabei insbesondere „sober individuals’ lived experiences“ (Romo/Obiol 2021: 3) mitzuberücksichtigen. Das hierfür repräsentative interdisziplinäre *Drinking Studies Network* ruft im Rahmen des Forschungsschwerpunkts „Sobriety, Abstinence and Moderation“ dazu auf, „further research into the lived experiences, representations and challenges of drinking moderately or not at all“<sup>19</sup> zu verfolgen. Alltäglich gelebte Abstinenz, so bestärkt es die Schwerpunktkoordinatorin und auf Alkoholkonsumpraktiken spezialisierte Soziologin Emily Nicholls, bleibt ein empirischer blinder Fleck; „the experiences of those who give up alcohol remain neglected in academic literature“ (Nicholls 2022: 251–252).

Die vernachlässigte sozial- und kulturwissenschaftliche Beschäftigung mit dem Nicht-Trinken, insbesondere alltäglich gelebter Nüchternheit, mag sowohl fachhistorisch und wissenschaftsperspektivisch als auch forschungspraktisch zu erklären sein. Beim Blick auf den Forschungsstand ist eine Tradition der wissenschaftlichen Gegenpositionierung der Empirischen Kulturwissenschaften in der medizinisch-psychologisch geprägten Diskussion von Alkoholkonsum nicht zu übersehen. Das Bestreben, sich dezidiert pathologisierenden Diskursen entgegenzustellen, ist mitunter (fach-)historisch zu erklären; mit der ausdrücklichen Abgrenzung kulturwissenschaftlicher Arbeiten von der „gewichtigen sozialhygienischen Alkoholismusfor-

19 Drinking Studies Network, <https://drinkingstudies.wordpress.com/research-clusters-2/sobriety-abstinence-and-moderation/>, Zugriff 15.03.2025.

schung“ (Rolshoven 2000: 29), wie sie im Kontext des Nationalsozialismus bezeichnet und betrieben wurde. „Vernachlässigt wird“, wie es die Kulturanthropologin Johanna Rolshoven in ihrem diskursprägenden Aufsatz *Der Rausch* postulierte, „die Abweichung des Zuvieltrinkens, wie sie normativ und drohend über dem alltäglichen Konsumverhalten schwebt“ (Rolshoven 2000: 29). Im Zuge dieser programmatischen und ideellen Abgrenzung scheint auch die ‚Abweichung‘ Abstinenz aus dem Blick geraten zu sein. Denn: Wo Alkoholkonsum als pathologisch klassifiziert wird, gilt Abstinenz als Ziel und Form der Therapie. Abstinenz, der konsequente Nicht-Konsum als Reaktion auf einen ‚Überkonsum‘, wird dabei zum Ausdruck und zur Verlängerung eines ‚krankhaften‘ Alkoholkonsums; zu einer Phase chronischer Suchtkrankheit oder in der diskursprägenden Formulierung der Anonymen Alkoholiker zu einem „Leben in Genesung“ (vgl. Helm 2017).

Forschungspraktisch stellt sich die Herausforderung, das Nicht-Trinken als – vermeintliches – Nichtstun ethnographisch zu erforschen. Als empirischer Zugang dienten bislang primär Selbsthilfeforenate, in denen Abstinenz dominierend am Beispiel des Anonymus-Formats („AA“) erforscht wurde (u. a. Behrendt/Burke 2023; Denzin 1993; Hill/Leeming 2014; Humphreys 2000), im Deutschsprachigen zuletzt von der Kulturwissenschaftlerin Paula Helm: In ihrer Ethnographie *Suchtkultur und Gruppentherapie* untersuchte sie primär über teilnehmende Beobachtungen in Gruppensitzungen und qualitative Interviews mit Beteiligten die „Praktiken und Steuerungsmechanismen“ (Helm 2017: 12) des zwölfstättigen Selbsthilfeprogramms u. a. der Anonymen Alkoholiker. Ein Ergebnis der Studie ist die „mangelnde Alltags-tauglichkeit“ (Helm 2017: 234) der erlernten Praktiken; die Alltagsstrukturen der Akteur:innen stünden oft „im Widerspruch zu den Werten, Normen und Praktiken“ des Programms, sodass individuelle „Strategien“ und „Lösungswege“ zur Alltagsbewältigung gefunden werden müssten (Helm 2017: 234). „Ein Leben in Genesung“, so resümiert Helm, „bringt also oft einen erheblichen Wandel nicht nur im Selbstbezug, sondern auch im sozialen Alltag mit sich“ (Helm 2017: 236). Beispielhafte Hinweise, etwa „die Pflege von Freundschaften“ oder „die eigenen Grenzen deutlich machen“ (Helm 2017: 236), deuten Abstinenz als gelebte Alltagspraxis an. Hier lässt sich ethnographisch weiterfragen: Welche individuellen „Lösungswege“ finden die Akteur:innen, und wie manifestieren sich diese konkret in alltäglichen Situationen? Welche sind die „realen Alltagserfahrungen“ (Helm 2017: 233), die eine abstinenten Lebensführung herausfordern oder konstituieren? Welche (Dis-)Kontinuitäten und konkreten alltagspraktischen Veränderungen sind im „Wiedereinstieg“ (Helm 2017: 233) in alkoholaffine Alltagskultur zu verzeichnen? Welche (über-)individuellen „Genesungspraktiken“ (Helm 2017: 232) (er-)finden die Akteur:innen? Kurzum: Wie gestalten abstinent Lebende Alltag in lebensweltlichem Detail? Solche und anschließende Fragen können aus der folgenden Perspektive, Nüchternheit als gelebte Alltagspraxis zu verstehen, gestellt werden.

### **Nüchternheit als Alltagspraxis**

Der Anspruch, Alkoholkonsum nicht zu pathologisieren, sondern empirisch sensibel zu erforschen, was rückblickend eher zum Ausblenden von Abstinenz geführt hat, kann und sollte im Kontext der interdisziplinären *Drinking Studies* (u. a. Savic et al. 2016; Thurnell-Read/Fenton 2022) und den sich aktuell neu etablierenden *Sobriety Studies* als Stärke und Chance empirisch-kulturwissenschaftlicher Forschung zu Alkoholkonsum – und nicht Nicht-Konsum – produktiv gemacht werden: Indem Abstinenz nicht als Phase chronischer Suchtkrankheit und Therapie dergleichen, sondern empirisch-kulturwissenschaftlich als individuell ausgestaltete Form der Alltags- und Lebensführung verstanden wird, die sich über diskursive und performative Alltagspraktiken konstituiert. Aus dieser Perspektive kann Nüchternheit in Form alltäglich gelebter Praxis ethnographisch zugänglich gemacht und über institutionalisierte Formate wie das viel beachtete Anonymous-Format hinaus erforscht werden. Zu diesem Zweck werden im Folgenden einige praxis- und alltagstheoretische Überlegungen angestellt, das Nicht-Trinken von Alkohol als Alltagshandeln und -denken zu verstehen und entsprechend zu perspektivieren. Im Sinne des induktiven Charakters der empirisch-kulturwissenschaftlichen Denk- und Forschungsweise wird die alltagspraktische Perspektive anschließend um gesellschafts- und gegenwartsdiagnostische Blickwinkel erweitert. Ziel ist es, mikro- und makroperspektivische Überlegungen zu Nüchternheit als Alltagspraxis und Gegenwartsphänomen im Kontext der (Be-)Deutungs- und Interpretationsgemengelage von Abstinenz/Nüchternheit als Therapieform, Lifestyle und soziale Bewegung im Kontext aktueller Entwicklungen zu skizzieren.

#### *Nüchternheit als aktives Nicht-Tun*

Nicht nur sozialer und ‚abusiver‘<sup>20</sup> Alkoholkonsum, sondern auch der Nicht-Konsum findet im Alltag statt. Soziales, hier verstanden als gemeinschaftliches, kommunikativ-interaktives Konsumieren von Alkohol – z. B. das Feierabendbier unter Kolleg:innen, die Kneipentour mit Freund:innen, der Wein zum Filmabend mit Partner:innen – ist sozial ratifiziert und für viele normativ alltäglich. Auch das Vieltrinken und damit einhergehende Routinen – z. B. das regelmäßige Einkaufen bestimmter Alkoholika, individuell ritualisierte Konsummuster oder das auf einen Wochentag festgelegte Entsorgen von Altglas – sind für einige Teil des Alltags. Für manche bestimmt und organisiert der Konsum den Tagesablauf, für andere strukturiert und für wieder andere begleitet er ihn regelmäßig oder punktuell. Entsprechend ist ein nüchternes Leben kein triviales ‚Weglassen‘ von Alkohol, das den Alltag unhinter-

20 Dieser und genauso folgenden Formulierungen liegt ein relationales Verständnis solcher Kategorisierungen zugrunde, das die kulturelle Beding- und Bestimmtheit von Krankheitsdefinitionen mitdenkt (vgl. u. a. Spode 2001).

fragt lässt, sondern ein zu etablierendes, soziokulturell zu verhandelndes Leben nach anderen Alltäglichkeiten. Die größere und langfristige Herausforderung des Nüchternseins – so der diskursive Konsens abstinent lebender Akteur:innen – ist nicht der stoffliche Entzug, sondern der kulturelle: Das Nicht- und Andersteilnehmen an einem gesellschaftlichen, sozialen Miteinander, das das „kulturell tief verankerte und allgegenwärtige“ Konsumieren von Alkohol (Heinz/Daedelow 2021: 650) als Selbstverständlichkeit und damit als Alltäglichkeit versteht und handhabt. Als „kulturelles Lebensmittel“ (Rolshoven 2000: 48) ist Alkohol ritualisierter und routinierter Bestandteil sozialer Praxis in sämtlichen Lebensbereichen: Im Kontext von sowohl Freude als auch Trauer, von Ekstase und Gemütlichkeit, von Alltäglichem sowie Außeralltäglichem, im Privaten sowie im öffentlichen Raum, im Rahmen von Familien- oder Firmenfeiern, religiösen Anlässen, Dating oder diversen Freizeitaktivitäten und Festivitäten – „alcohol is involved with both mundane daily routines and with special occasions“ (Thurnell-Read/Fenton 2022: 1). Der Konsum von Alkohol strukturiert und begleitet biographische Übergänge (z. B. Junggesell:innenabschiede), besiegelt zwischenmenschliche (z. B. Bruderschaftstrinken) sowie geschäftliche Beziehungen (z. B. Sektempfänge), rhythmisiert Tagesabläufe (z. B. das sogenannte Feierabendbier), begleitet Alltagshandeln (z. B. das sogenannte Wegbier) und tritt als identitäts- und gemeinschaftsstiftendes Kulturgut auf (z. B. regionale Weinfeste, lokale Brauereien, Oktoberfest). „[A]lcohol and its consumption“, so formulieren es die britischen Soziolog:innen Thurnell-Read und Fenton im jüngsten kultur- und sozialwissenschaftlichen Sammelband zu Alkoholkonsum, „are woven into the social and cultural fabric of everyday life“ (Thurnell-Read/Fenton 2022: 2). Entsprechend alltäglich wie der Konsum von Alkohol ist für zahlreiche Menschen – obgleich aus gesundheitlichen, religiösen, politischen oder anderen lebensstilistischen Gründen<sup>21</sup> – das wiederholte und dabei gezielte Nicht-Trinken. Das ‚Weglassen‘ von Alkohol – so die hier verfolgte These – ist dabei nicht als passives Nichtstun, sondern vielmehr als aktives „spezifizierte[s] Nicht-Tun“ (Heimerdinger 2023: 9) zu verstehen. Am Beispiel von Akteur:innen, die sich einem minimalistischen Lebensstil zuschreiben, macht der Kulturwissenschaftler Timo Heimerdinger deutlich, dass das Weglassen und Unterlassen als eine „aktive kulturelle Praxis und Effekt eines gezielten Verhaltens“ (Heimerdinger 2023: 18) zu verstehen ist, in der sich teils unbewusste, oft un-

21 Der Beitrag unterscheidet bewusst nicht kategorisch zwischen Menschen mit Abhängigkeitserfahrung und anderen. Zum einen, weil der Übergang zwischen den (medizinischen) Kategorisierungen von Konsum (‚riskant‘, ‚problematisch‘, ‚missbräuchlich‘, ‚abusiv‘) als fließend bekannt ist. Zum anderen, um die stigmatisierende und normativierende Unterscheidung zwischen ‚abhängigen‘ und ‚normalen‘ Konsument:innen zu vermeiden. Stattdessen wird die Konsumerfahrung nüchternen Akteur:innen hier als Spektrum von Erfahrungen gedacht, vor dessen Hintergrund abstinent Lebende auch vergleichbaren Herausforderungen begegnen.

terhinterfragte, individuelle Gewohnheiten und Routinen zeigen. Mit Blick auf das Nicht-Trinken etwa das praktische, teils taktische Vermeiden, das spontan-situative Umgehen, das materielle Ersetzen, das kulturelle Umdeuten oder das kommunikative Ablehnen von Alkohol, das für manche eine seltene, für andere eine regelmäßig wiederkehrende oder alltägliche (Dauer-)Aufgabe ist.

### *Nüchternheit als Leben nach anderen Selbstverständlichkeiten*

Ein nüchternes Leben im Kontext alkoholaffiner Alltagskultur ist, thesenhaft formuliert, ein in vielen sozialen Kontexten anti-normatives Leben nach anderen Selbstverständlich- und Regelmäßigkeiten. Vergleichbar mit neuen Nichtraucher:innen, die „ein neues Universum täglicher Rhythmen, Rituale und geselliger Situationen“ (Ehn/Löfgren 2012: 111) schaffen (müssen), so metaphorisierten es die schwedischen Kulturanthropologen Billy Ehn und Orvar Löfgren, sind auch (neue) Nichttrinker:innen dazu herausgefordert, eine (Alltags-)Welt nach einer veränderten inneren sowie äußeren „Ordnung mit Regeln, Gewohnheiten und Rhythmen“ (Ehn/Löfgren 2012: 112) zu etablieren. Was für viele selbstverständlich ist, kann für nüchtern Lebende an Alltäglichkeit und damit an Selbstverständlichkeit verlieren: Wie teilnehmen an alkoholreichen Festivitäten, Stammtischen oder Kochabenden? Wie Freundschaften gestalten, die sich hierüber konstituieren? Wo einkaufen, wenn Alkohol zu vermeiden ist?<sup>22</sup> Was antworten, wenn der/die Datingpartner:in fragt, ob man zusammen was trinken gehen will? Was *machen*, während andere trinken? Unhinterfragte Alltäglichkeiten alkoholreichen Zusammenlebens können zu sozialen Verhandlungs- und Konfliktsituationen, für manche auch zu therapeutisch sogenannten ‚Risikosituationen‘ werden (z. B. das Blumengießen bei Nachbar:innen, die Alkoholika vorrätig haben, oder das spontane Vorbeischlendern an der ehemaligen Stammkneipe). Routinen und Rhythmen, individuelle Gewohnheiten und soziale Dynamiken, die Alltag konstituieren, werden zu – potenziell krisenhaften – soziokulturellen und dabei immer auch moralischen Aushandlungsprozessen. Alltag als das als „fraglos“ und „unproblematisch“ Erlebte (Greverus 1978: 99) wird in mal mehr und mal weniger vorhersehbaren Alltagsituationen infrage gestellt; er kann an unterschiedlichen Stellen der individuellen Lebensführung und im Kontext (inter-)subjektiver Lebenswelten zur Herausforderung und möglicherweise zum Problem werden.

22 Exemplarisch für die Alltagswirklichkeit dieser Herausforderung steht die Diskussion um die Schweizer Supermarktkette *Migros*, deren Einführung von Alkoholika 2022 per Volksentscheid mit dem Argument gestoppt wurde, dass die Filiale „für Menschen mit Alkoholproblemen ein sicherer Ort zum Einkaufen sei.“ <https://www.alkoholpolitik.de/aktuell/europa-und-eu/schweiz/563-migros-bleibt-alkoholfrei>, Zugriff 27. 03. 2025.

*Nüchternheit als Alltagskompetenz*

Das Nicht-Trinken „ins Alltagsdenken, -handeln und in Alltagslogiken“ (Hengartner 2013: o. S.) zu integrieren, ist nicht nur alltägliche oder situative Herausforderung, sondern auch Alltagskompetenz. Hengartner bewertete die „kulturelle Praxis ‚Sucht‘“ einst als „kulturelle Kompetenz“, die in „soziale und kulturelle Handlungs-, Verstehens- und Deutungszusammenhänge“ eingebettet ist (Hengartner 2013: o. S.). Genauso wie der Konsum ist auch Abstinenz, „also deren Einbau und Eingang in alltägliche Sinn-, Bedeutungs- und Handlungshorizonte wie -routinen“ (Hengartner 2013: o. S.) als kulturelle Praxis und Kompetenz zu verstehen. Die „Fähigkeit zum Verzicht“ (Heimerdinger 2023: 15), als welche längerfristige Nüchternheit gedeutet werden kann, impliziert immer auch Prozesse des „Umdenkens und Umlernens von Alltagsroutinen“ (Heimerdinger 2023: 17), die nach veränderten zeitlichen und räumlichen Abläufen (z. B. frühzeitiges Verlassen abendlicher Veranstaltungen, soziale Verabredungen zu anderen Tageszeiten in Cafés anstatt Bars) und entlang anderer Gewohnheiten (z. B. ‚Morgenroutine‘ statt ‚Katerfrühstück‘, Kartenspiel statt Trinkspiel) verlaufen. Hierbei bilden nüchterne Akteur:innen oft spezifische Kompetenzen (z. B. eine gesteigerte Sensibilität für normabweichendes Trinkverhalten) und alternatives Alltagswissen – Sonderwissen (Schütz 1972) – aus: z. B. wo alkoholfrei einzukaufen ist, welche Straßen frei von Kneipen sind, in welchen sozialen Kontexten und Situationen meist (nicht) getrunken wird, in welchen Lebensmitteln Alkohol verarbeitet ist. Die britische Soziologin und ausgewiesene Alkoholforscherin Emily Nicholls weist zudem darauf hin, dass sich Umstrukturierungen im Kontext von nüchternem Alltagsleben auch in Prozessen der Repriorisierung und Reorganisation von Zeit, Geld und anderen Ressourcen zeigt. Gemeint ist etwa das zielgerichtete Aufsparen von Geld, das nicht mehr in Alkoholika investiert, oder die Umwidmung von Zeit, die nicht mehr zum Trinken oder zur Erholung genutzt wird (vgl. Nicholls 2021: 78). Über solche individuellen Praktiken hinaus begegnen sich nüchterne Akteur:innen alkoholaffiner Alltagskultur auch gemeinschaftlich: Sie schaffen ‚alternative‘ Formen und Formate der Freizeitgestaltung (z. B. „Rauschfreie eXtase“ eines Freiburger Nachtclubs<sup>23</sup>, „Coffee & Clarity“ oder „Sober Bar-Hopping“ einer Münchner Initiative<sup>24</sup>), bilden (sozialmediale) Gemeinschaften (z. B. abstinenten Stammtische, Online-Communities wie *SodaKlub*<sup>25</sup>), teilen und produzieren Erfahrungen und Wissen (z. B. über Podcasts<sup>26</sup>) und (re-)produzieren dabei abstinentzlegitimierende Narrative (z. B. Gesundheitsbewusstsein).

23 The Great Räng Teng Teng, <http://www.raengtengteng.com/300-rauschfreie-extase?date=2022-12-04-18-00>, Zugriff 14. 03. 2025.

24 High Sobriety Club Munich, <https://www.highsobriety.club/munich>, Zugriff 14. 03. 2025.

25 SodaKlub, <https://www.sodaklub.com/>, Zugriff 13. 03. 2025.

26 Mittlerweile ist eine Vielzahl an Podcasts, auch an deutschsprachigen, zu dem Thema zu finden, darunter „SodaKlub – Podcast für Unabhängigkeit“, „SUCHT und SÜCHTIG“ oder „Deep and Dry“.

## **Zu weiteren Bedeutungsebenen von Nüchternheit: Ideal – Lebensstil – soziale Bewegung**

Das alltägliche Tun, so das geteilte Verständnis sozial- und kulturwissenschaftlicher Alltagsforschung, ist immer eingebettet in soziale und kulturelle Bedeutungsmuster und Logiken. Alltagspraktiken interagieren mal impliziter und mal expliziter mit gesellschaftlichen Diskursen und sind Ausdruck derselben. Konsequenterweise vollzieht sich auch Nüchternheit als Alltagspraxis im Kontext von gesellschaftlichen Normen und Idealen, daran anschließenden Wertesystemen und den stets dazugehörigen Aushandlungsprozessen. Im Folgenden wird der kulturalanalytische Blick also nochmal von der alltagspraktischen Ebene gehoben, um ihn über die Makroebene schweifen zu lassen; um gesellschafts- und gegenwartsdiagnostische Perspektiven anzudeuten, die Nüchternheit als Alltagspraxis kontextualisieren.

### *Nüchternheit als sozialer Wert und gesellschaftliches Ideal?*

Alltagsprachlich hat Nüchternheit bekanntermaßen verschiedene Bedeutungsebenen. Eine „nüchterne“ Person ist, wie es das führende deutsche Lexikon definiert, entweder „nicht betrunken“ oder – und erfahrungsgemäß miteinander einhergehend – „sachlich“ denkend und zu einer „nüchterne[n] Einschätzung der Lage“ befähigt. „Nüchtern“ bedeutet also substantziell „keinen Alkohol getrunken habend“, beschreibt aber gleichzeitig ein Sentiment, eine Haltung, einen Blick aufs Leben; nämlich „sich auf das sachlich Gegebene, Zweckmäßige beschränkend“.<sup>27</sup> Eine nüchtern agierende Person, so legen es auch die veranschaulichenden Beispiele des digitalen Dudens nahe, kann eine Situation emotionsarm einschätzen und relativ unvoreingenommen beurteilen. Sie ist, in anschließender Interpretation, wenig emotions- und vielmehr informationsgesteuert, handelt rational und pragmatisch und wird dadurch tendenziell als verlässlich und auch vertrauenswürdig wahrgenommen. Assoziativ auf der Begriffsebene betrachtet, bedeutet und verfolgt Rausch eine Art Eskalation, Nüchternheit im Umkehrschluss die De-Eskalation. Nüchternheit ist – lose weiterinterpretiert – eine gute, nützliche Art der Kontrolle; sie beruhigt. Solche Assoziationen und damit eingehende Affizierungen schlagen sich, thesenhaft mit kursoischem Blick auf die mediale Berichterstattung formuliert, auch gesellschaftsdiskursiv und -politisch nieder: „Trocken, nüchtern, ziemlich deutsch“<sup>28</sup> übertitelte ein Bericht während des Wahlkampfes den heutigen Bundeskanzler Friedrich Merz. Die hier zur Charakterbeschreibung des Kanzlerkandidaten<sup>29</sup> aufgegriffenen Adjektive

27 Duden, <https://www.duden.de/rechtschreibung/nuechtern#Bedeutung-1>, Zugriff 16. 03. 2025.

28 News, „Trocken, nüchtern, ziemlich deutsch: Kann Friedrich Merz Kanzler?“, <https://www.news.at/politik/friedrich-merz-kanzler>, Zugriff 16. 03. 2025.

29 Auch der ehemaligen Bundeskanzlerin Angela Merkel wurde häufig eine trockene Art und ein „nüchtern-pragmatische[r]“ Politikstil zugeschrieben (hier exemplarisch [https://www.spiegel.de/thema/angela\\_merkel/](https://www.spiegel.de/thema/angela_merkel/), Zugriff 26. 03. 2025).

prägen auch den Abstinenzdiskurs. „Trocken“ zu sein, bezeichnet umgangssprachlich im Vokabular der Anonymen Alkoholiker ein alkoholabstinentes und langfristig „nüchternes“ Leben. Der stereotypisierende Zusatz „ziemlich deutsch“ verlockt zu der Frage: Ist Nüchternheit aktuell (wieder) ein gesellschaftliches und dabei gesellschaftsspezifisches Ideal? Sicher ist: Die soziale Bewertung von Konsumpraktiken wie dem Nicht-/Trinken von Alkohol orientiert sich an zeit- und gesellschaftsspezifischen Normen, Werten und Idealen. Diese überschneiden und spiegeln sich – wie im herangezogenen Beispiel – nicht nur semantisch, sondern auch ideell in gesellschaftlichen Diskursen zu diversen Lebensbereichen. Der Kulturosoziologe Frank Nolte geht aus kultur- und ideengeschichtlicher Perspektive auf die sozialen Konzepte „Sucht“ und „Nüchternheit“ so weit, folgende Gegenwartsdiagnose zu stellen: „Noch immer sind die westlichen Gesellschaften geprägt von einer Angst vor Irrationalität und mangelnder Affektkontrolle (vgl. dazu Elias 1989)<sup>30</sup> – und noch immer wird eine andere Idee als Ideal angesehen und angestrebt: die der rationalen Selbstbestimmung des Individuums“ (Nolte 2024: 165). Das Ideal der Selbstbestimmung zieht sich medial auch durch den aktuellen Nüchternheitsdiskurs, in dem es – in den exemplarischen Worten einer der prominentesten Akteur:innen der deutschen ‚Sober-Szene‘, Autorin und Unternehmerin Nathalie Stüben<sup>31</sup> – darum geht, ein „nüchternes, zufriedenes und selbstbestimmtes Leben zu führen, in dem Alkohol bald keine Rolle mehr spielt“.<sup>32</sup> Selbstbestimmung wird hier als Gegenbegriff zur Abhängigkeit positioniert und gleichzeitig zur Bedingung für ein gutes Leben. Auch das Ideal der Rationalität zeigt sich in einem diskursiv wiederkehrenden Tropos: die „Klarheit“. Kim aus dem Einstiegsbeispiel versteht unter einem nüchternen Leben etwa „ein Leben voller Klarheit“<sup>33</sup>, eine weitere Sober-Aktivistin und Podcasterin formuliert für ihre Zuhörer:innenschaft das Motto: „Bleib klar im Kopf“<sup>34</sup>. An die Idee geistiger Klarheit sind Vorstellungen von Selbstbestimmung, Rationalität und auch Zurechnungsfähigkeit, Selbstverantwortung und Kompetenz geknüpft: Wer klar denkt, trifft sinnvolle(re), bessere Entscheidungen. Hier vermischen und verbinden sich die Bedeutungsebenen von „nüchtern“: Nüchternheit als alkoholfreies Leben, und dabei als reflektierte, bewusste, emotionsregulierte Art zu leben – als nüchterne Lebensweise im doppelten Sinne.

30 Nolte verweist hier auf Elias, Norbert. 1989. *Über den Prozess der Zivilisation*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

31 Nathalie Stüben hat zwei Bücher zum Thema veröffentlicht: *Ohne Alkohol – die beste Entscheidung meines Lebens* (2021) und zusammen mit dem Psychiater Prof. Dr. Falk Kiefer *Frauen und Alkohol. Wie sie trinken, warum sie trinken und was sie gewinnen, wenn sie damit aufhören* (2024).

32 OAMN, <https://oamn.jetzt/30-tage/>, Zugriff 26.03.2025.

33 LemonClub, <https://lemonclub.me/#retreats>, Zugriff 15.03.2025.

34 Kater.Sucht.Freiheit, <https://www.katersuchtfreiheit.de/>, Zugriff 25.03.2025.

### *Nüchternheit zwischen Pathologisierung und Lifestylisierung*

Aus medizinischer Sicht ist Abstinenz eine Form der Therapie von Abhängigkeitserkrankungen wie der Alkoholabhängigkeit sowie darauf zurückzuführenden Folgeerkrankungen. In Deutschland trinken nach Angaben der *Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen* hochgerechnet neun Millionen Menschen „problematisch“; ihr Alkoholkonsum beeinträchtigt ihr physisches und psychische Wohlbefinden. Rund 1,6 Millionen Menschen werden als akut alkoholabhängig geschätzt (DHS 2023: 15–16). Die Trennlinien zwischen ‚riskantem‘, ‚problematischem‘, ‚missbräuchlichem‘ und ‚abusivem‘ Konsum sind empirisch und so auch diagnostisch-definitiv unscharf, die Übergänge gelten als fließend und bleiben aus konstruktivistischer Perspektive „kulturbestimmt“ (Spode 2001: 36). Als langfristig hilfreichste therapeutische Maßnahme gilt in allen Fällen, so die aktuelle wissenschaftliche Tendenz, die Abstinenz, was sich in Deutschland auch gesetzlich niederschlägt: Die institutionalisierte und durch die Deutsche Rentenversicherung finanzierte „Rehabilitation bei Abhängigkeitserkrankungen“ verfolgt und basiert auf dem sogenannten „Abstinenzparadigma“<sup>35</sup> – auf Abstinenz als gleichzeitig Form und Ziel einer Therapie. Das Nicht-Trinken wird in diesem Kontext zur (Genesungs-)Phase, zum Gegenbegriff von Krankheit. Abstinente – mit oder ohne Diagnose – sind daher häufig mit dem „double stigma“ (Romo 2018: 293) konfrontiert, nicht mitzutrinken, und das (womöglich) aufgrund eines Alkoholproblems; also auf zwei Arten ‚falsch‘ zu konsumieren bzw. konsumiert zu haben. Auch um dem auszuweichen, tritt anstelle der stigmatisierten Abstinenz die optimistischere Nüchternheit: In ihrem Aufsatz *Sobriety Versus Abstinence* differenzierte Paula Helm auf Basis von Informationsmaterial, teilnehmender Beobachtung und autobiographischen Texten im Kontext des Anonymous-Formats, wie die sogenannten 12-Stepper die Konzepte Nüchternheit und Abstinenz deuten, definieren und für sich nutzbar machen. Abstinenz, so schlussfolgert sie, definierten die meisten eindeutig als „abstaining from alcohol and drugs“ (Helm 2019: 33), also als konsequentes Nicht-zu-sich-Nehmen von u. a. Alkohol. Nüchternheit hingegen werde interpretationsoffener als „way of life“ (Helm 2019: 32) gedeutet; „sober“, also nüchtern sein, bedeute vielmehr eine Art „state of mind“ (Helm 2019: 33). Nüchternheit greift für die Akteur:innen weit über die ‚bloße‘ Abstinenz hinaus: Es ist eine Lebensart, die Verbesserungen in diversen Lebensbereichen anstrebt und mit sich zu bringen verspricht. Ein geradezu holistischer Ansatz, der nicht nur das stigma-behaftete Verständnis von Alkoholabhängigkeit als – mit Abstinenz – behandelbare, aber unheilbare lebenslange Krankheit infrage stellt, sondern suggeriert: „[S]obriety might even hold the potential of reaching a state of well-being beyond the average

35 Deutsche Rentenversicherung, „Rehabilitation bei Abhängigkeitserkrankungen“, [https://www.deutsche-rentenversicherung.de/Bund/DE/Presse/Presseseminare/2019\\_11\\_14\\_13\\_wuerzburg/14\\_11\\_folien\\_gross.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=1](https://www.deutsche-rentenversicherung.de/Bund/DE/Presse/Presseseminare/2019_11_14_13_wuerzburg/14_11_folien_gross.pdf?__blob=publicationFile&v=1), Zugriff 28.03.2025.

population“ (Helm 2019: 33). Abstinenz ist hier der ‚primäre‘ Schritt der Genesung („recovery“), Nüchternheit die langfristigere, ‚sekundäre‘ Phase und Form, die weit über die Abstinenz als das ‚bloße‘ Nicht-Konsumieren von Alkohol hinausreicht und einen (andauernden) Prozess der positiven Selbstentwicklung und Selbsttransformation beschreibt (vgl. Helm 2019: 35).<sup>36</sup> Diese Sichtweise positioniert Abstinenz als initialen, fundamentalen Anteil von Nüchternheit als sinn- und identitätsstiftendem Lebensstil.

### *Nüchternheit als soziale – und feministische? – Bewegung*

„Die neue Nüchternheit“, wie sie die *Zeit Online* betitelte,<sup>37</sup> wird sowohl medial als auch von den Akteur:innen bereits als soziale Bewegung eingeordnet. Als „eine der Begründerinnen der deutschen ‚Nüchternheitsbewegung‘“<sup>38</sup> benannte etwa die ARD die Journalistin und Wissenschaftlerin Nathalie Stüben,<sup>39</sup> die auf ihrer Homepage, über die sie selbsterarbeitete Abstinenz-Programme anbietet, wiederum vergemeinschaftend über „unsere Nüchternheitsbewegung“ schreibt.<sup>40</sup> Als eine der prominentesten Vertreter:innen der deutschsprachigen ‚Sober-Szene‘ stellt Stüben auch politische Forderungen, spricht sich in reichweitenstarken Talkshow-Formaten<sup>41</sup> für stärkere politische Verantwortungsübernahme und Reglementierung der Alkoholindustrie aus.<sup>42</sup> Als öffentlichkeitswirksame Akteurin vereint sie drei Charakteristika, die sich gegenwärtig an Nüchternheit als sozialer Bewegung beobachten lassen: Sie ist politisch, (selbst-)unternehmerisch – und weiblich. Die neue Nüchternheitsbewegung, bislang primär im anglophonen Raum untersucht, wurde studienübergreifend als „women-led“ (Cobb 2024: 1) und „women-centered“ (Cobb 2024: 11) charakterisiert, was mit der demographisch weiblich geprägten Nutzung von sozialen Medien wie insbesondere Instagram als Plattform für die vor allem digital organi-

36 Hier erwähnt Helm auch das sogenannte „Better Than Well-Phänomenon“ und verweist dazu u. a. auf Hibbert und Best 2011.

37 *Zeit Online*, <https://www.zeit.de/gesellschaft/2022-02/alkoholkonsum-industrie-mindful-drinking-trend-kulturwandel>, Zugriff 27. 05.2025.

38 ARD, <https://www.ardmediathek.de/video/ndr-kultur-das-journal/verzicht-auf-alkohol-januar-trend-auf-dem-buchmarkt/ndr/Y3JpZDovL25kci5kZS85YTM0MzRh0S030TEwLTRiMjQtYmIwYy0yNdc3M2FiZjYwYmY>, Zugriff 27. 05. 2025.

39 Nathalie Stüben promoviert aktuell an der Ludwig-Maximilians-Universität in München, betreut vom Psychiater und Alkoholismusforscher Prof. Dr. Michael Soyka, mit dem u. a. sie bereits einige wissenschaftliche Artikel auf Basis ihrer web-basierten Angebote veröffentlicht hat (zuletzt etwa Stüben et al. 2025).

40 Z. B. <https://oamn.jetzt/2025/01/schoene-nachrichten-fuer-2025/>, Zugriff 16. 03. 2025.

41 Z. B. bei „Markus Lanz“ am 12. März 2024 [https://www.youtube.com/watch?v=oXjxK\\_X1U28](https://www.youtube.com/watch?v=oXjxK_X1U28), Zugriff 27. 03. 2025.

42 OAMN, „Das Geschäft mit der Sucht“, veröffentlicht am 23.09. 2024, <https://oamn.jetzt/2024/09/das-geschaef-mit-der-sucht/>, Zugriff 16. 03. 2025.

sierte Bewegung sowie mit patriarchalen Strukturen von Gesundheitssystemen und traditionellen Selbsthilfeangeboten erklärt wird (vgl. Davey 2022; Sanders 2019). Emily Nicholls bringt mit der aufsatztitelgebenden Formulierung *Sober Rebels or Good Consumer-Citizens?* die Frage auf den Punkt, inwiefern sich weibliche Akteur:innen gegenwärtig entgegen oder entlang neoliberaler und dabei patriarchaler Logiken – wie der Selbstoptimierung – positionieren. Dabei wird einerseits die kommerzielle, wellnessindustrielle Vermarktung von Nüchternheit als neuer ‚Self-Care-Trend‘ hinterfragt, andererseits wird Nüchternheit als Ermächtigungsstrategie und Praxis der Selbstfürsorge innerhalb kapitalistischer und patriarchaler Strukturen gesehen; das Nein zu Alkohol als performierte Selbstbestimmung, als politischer Akt der Re-Organisation von Care-Arbeit in Form von Selbstliebe und Selbstfürsorge (vgl. Davey 2023, 2022; Nicholls 2021). Im Rahmen einer sich etablierenden sozialen und gleichzeitig feministischen Bewegung, so fasst es die britische Soziologin Claire Davey in ihrer Analyse von weiblich dominierten Online-Gemeinschaften und über Interviews mit weiblichen Mitgliedern zusammen, zeigt sich Nüchternheit „as a life-changing practice for their physical, mental and menstrual health, whilst operating within, and sometimes engaging with, neoliberal wellness ideology“ (Davey 2022: 59). Für weitere kulturanalytische Betrachtungen von Nüchternheit heißt das: Nicht nur Trinkpraktiken und -normen sind gegendert (u. a. Nicholls 2022; Romo-Avilés et al. 2023; Schwibbe 1988), Nüchternheit als Praxis und soziale Bewegung ist es auch.<sup>43</sup>

### **Zusammengefasst und weitergefragt**

Der Beitrag plädiert dafür, dass sich die empirisch-kulturwissenschaftliche Forschung im Kontext aktueller Abstinenzbestrebungen neu in die interdisziplinäre Alkoholkonsumforschung einmischt. Er schlägt vor, die traditionell kritisierende Perspektive auf insbesondere wissenschaftliche Bewertungen von Alkoholkonsum(-praktiken) nicht wie in der Vergangenheit abgrenzend, sondern als kritisch informierte Auseinandersetzung mit Konsum- und dabei eben auch Nüchternheitspraktiken gewinnbringend einzubringen. Ziel soll eine nachvollziehend-verstehende und empirisch sensibilisierte Perspektive sein, aus der Nüchternheit in einem spezifischen kulturellen Kontext und reflexiv aus diesem Kontext heraus diskutiert werden kann. Zu diesem Zweck wurde das Thema Nüchternheit folgendermaßen (neu) angedacht: Zunächst wurde der programmatische Vorschlag gemacht,

43 Im Deutschsprachigen forscht Anna Kraft im Rahmen eines Promotionsprojekts mit dem Arbeitstitel „Sober Bodies – Sober Spaces: Eine feministisch-rekonstruktive Geschlechteranalyse alkoholbezogener Nüchternheit“ an der Universität Basel im Bereich Gender Studies aktuell zur symbolisch-materiellen Bedeutung von alkoholbezogener Nüchternheit bei der (Re-)Produktion von Geschlechterordnungen und Machtverhältnissen. Siehe <https://genderstudies.philhist.unibas.ch/de/doktorat/dissertationen/sober-bodies-sober-spaces/>, Zugriff 27.03.2025.

Nüchternheit empirisch-kulturwissenschaftlich nicht als (Krankheits-)Zustand, sondern als kontinuierlich und aktiv (wieder-)herzustellende Alltagspraxis zu verstehen: als aktives Nicht-Tun, als Leben nach anderen Selbstverständlich- und Regelmäßigkeiten und dabei als Alltagskompetenz. Anschließend wurde Nüchternheit auch gesellschaftsanalytisch großwinkliger angedacht: als sozialer Wert und gesellschaftliches Ideal, als Therapie- und/oder sinnstiftende Lebensform, und schließlich als soziale und dabei auch feministische Bewegung. An die angestellten Überlegungen lässt sich auf verschiedenen Ebenen anknüpfen.

Auf begrifflicher und konzeptioneller Ebene steht es im Anschluss an Helm (2019) aus, eine emische Differenzierung von Abstinenz und Nüchternheit außerhalb des institutionalisierten Anonymous-Kontextes abzubilden und Abstinenz und Nüchternheit als soziale Konzepte zu schärfen, etwa auch die Übergänge zwischen Abstinenz, Nüchternheit und (wieder) unhinterfragtem Alltag empirisch zu identifizieren. Auf analytischer Ebene lohnt sich eine empirisch basierte Abgrenzung von Nüchternheitspraktiken zu Verzichtspraktiken (Heimerdinger/Kanz 2025) und Praktiken des Unterlassens (Heimerdinger 2022) oder auch der Substitution.<sup>44</sup> Wie steht Verzicht als „Reizvokabel“ (Heimerdinger 2020) Nüchternheit als diskursiv so gerahmtem Freiheitsbegriff, als Begriff der Hoffnung und des guten und gelingenden Lebens gegenüber? Wann und inwieweit sind Praktiken des Weglassens (immer) auch Ersatzpraktiken und -prozesse? Und wo kann der Unterschied zur medizinisch sogenannten Suchtsubstitution liegen? Gesellschaftsanalytisch und gegenwartsdiagnostisch ist die (Problematisierungs-)Konjunktur von ‚Sucht‘ und die damit einhergehende Ausweitung bzw. Aufweichung des Suchtbegriffs (vgl. Schmidt-Semisch 2024) in den zu Blick nehmen, gemeint sind etwa medial kursierende Pathologisierungen wie „Liebessucht“, „Beziehungssucht“ oder auch „Emotionsucht“, die z. B. von bekannten Dating-Portalen<sup>45</sup>, diversen (insbesondere ‚Frauen‘-)Magazinen<sup>46</sup> und auch von Krankenkassen<sup>47</sup> diskursiviert werden. Bei solchen sogenannten Verhaltens-

44 Das Thema Substitution nahm jüngst die interdisziplinäre Tagung der Isa Lohmann-Siems-Stiftung (*un-)ersetzlich. Praktiken, Normen und ästhetische Rahmungen der Substitution* am 7. und 8. Februar 2025 in Hamburg in den Blick. Die Veranstaltung strebte ein empirisch basiertes Nachvollziehen von Logiken der Substitution und eine generelle Theoretisierung von Substitution an.

45 Z. B. ElitePartner, „Liebessucht – Wenn Liebe nicht mehr freiwillig ist“, geschrieben von Helena Papadakis, veröffentlicht am 15. Februar 2018, <https://www.elitepartner.de/magazin/meistern/liebessucht/>, Zugriff 01. 04. 2025.

46 Z. B. COSMOPOLITAN, „Liebe und Drogensucht: So ähnlich können sie sich sein“, veröffentlicht am 14. 12. 2022, <https://www.cosmopolitan.de/liebe-und-drogensucht-so-aehnlich-koennen-sie-sich-sein-127043.html>, Zugriff 01. 04. 2025.

47 Z. B. AOK, „Emotionale Abhängigkeit erkennen und lösen“, <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/emotionale-abhaengigkeit-ursachen-symptome-und-auswege/>, Zugriff 01. 04. 2024.

süchten ist Abstinenz weit weniger eindeutig zu definieren als bei substanzgebundenen: Was bedeutet Nüchternheit im Kontext dieser ‚neuen‘ Süchte? Interessant ist hier auch die zu beobachtende Gleichzeitigkeit einer Ausweitung, provokant formuliert gar einer Popularisierung, von sowohl Sucht als auch Nüchternheit und deren Zusammenhänge kulturanalytisch nachzuvollziehen. Historisch betrachtet sind solche Problematisierungskonjunkturen in Form von Temperenz- und Abstinenzbewegungen wiederkehrend und historisch tradiert (z. B. Wassenberg/Schaller 2010), auch das gegenderte Verständnis von Abstinenz als Fürsorgepraxis und „Frauenarbeit“ (Höving 2024: 263) ist grundsätzlich nicht neu (s. a. Bartels 2024). Sind vergleichend Spezifika gegenwärtiger Bestrebungen auszumachen, wie etwa durch die sozialmediale Vergemeinschaftung und Organisation? Wie und durch wen, durch welche Institutionen und Akteur:innen wird (neues) Wissen zu Alkoholkonsum generiert, neu geordnet und bewertet? Zuletzt sorgte etwa die offizielle Neueinschätzung und Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation, dass es keinen gesundheitlich unbedenklichen Alkoholkonsum gibt, medial für Aufmerksamkeit.<sup>48</sup> Als politisch anerkannte Institution spricht sich die WHO nicht nur für Krebs-Warnhinweise auf Alkoholprodukten aus<sup>49</sup>, sondern appelliert auch an Politiker:innen europäischer Hochkonsumländer wie Deutschland, „die Rolle des Alkohols im täglichen Leben, bei Festen und Traditionen zu überdenken“<sup>50</sup>. Hieran anschließend ist kulturvergleichend und -übergreifend zu fragen, inwieweit es sich bei den anglophon geprägten Sobriety-Formaten um kulturelle ‚Importe‘ handelt, die in den deutschen Kontext übersetzt und angeeignet werden? Gerade erst wurde etwa der Verein „Recovery Deutschland e. V.“<sup>51</sup> gegründet, der im September 2025 „den ersten Recovery Walk Deutschlands“ organisiert und das anglophone Format damit „nach Deutschland holen“<sup>52</sup> will. Welche kulturspezifischen Interpretationen solcher Formate, aber auch welche Reibungen und Friktionen mit lokalen Bräuchen, Ritualen oder kollektiven Identitäten entstehen dabei? Die politische und soziale Reichweite und kulturelle Wirksamkeit aktueller Nüchternheitsbestrebungen bleibt also zu beobachten.

48 WHO, „Beim Alkoholkonsum gibt es keine gesundheitlich unbedenkliche Menge“, <https://www.who.int/europe/de/news/item/28-12-2022-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health>, Zugriff 16. 03. 2025.

49 WHO, „Alkohol-Etiketten sollten auf Krebsrisiko hinweisen, so ein neuer Bericht von WHO/Europa“, <https://www.who.int/europe/de/news/item/14-02-2025-alcohol-labels-should-warn-of-cancer-risk-says-new-who-europe-report>, Zugriff 16. 03. 2025.

50 WHO, „Neudefinition von Alkohol: WHO appelliert dringend an Länder der Europäischen Region, den Stellenwert von Alkohol in der Gesellschaft zu überdenken“, <https://www.who.int/europe/de/news/item/02-10-2024-redefine-alcohol-who-s-urgent-call-for-europe-to-rethink-alcohol-s-place-in-society>, Zugriff 16. 03. 2025.

51 Deutschland e. V., <https://www.recoverydeutschland.org/>, Zugriff 13. 05. 2025.

52 Recovery Deutschland e. V., <https://www.instagram.com/p/DJgPffHiN9fX/>, Zugriff 13. 05. 2025.

## Literatur

- Bartels, Mette. 2024. „Mit dem Kochlöffel gegen die ‚Trunksucht‘: Haushaltungslehrerinnen und die „Alkoholfrage.“ In *Gefährlicher Genuss? Getränke und Trinkpraktiken seit der Frühen Neuzeit*, hrsg. von Sina Fabian, Mareen Heying und Tobias Winnerling, 275–298. Frankfurt: Campus Verlag.
- Behrendt, Maia C. und Kelsy Burke. 2023. „Moral Narratives of Sobriety: A Qualitative Study of a Lived Religion Framework of Alcoholics Anonymous.“ *Sociological Spectrum* 43 (6): 196–215. <https://doi.org/10.1080/02732173.2023.2267709>.
- Bender, Gabriel, Johanna Rolshoven und Justin Winkler. 1997. *La Culture du Vin: Etude Comparative Sur le Context Culturel et Social de la Consommation de Vin en Suisse*. Bern.
- Bennett, Linda. 1988. „Alcohol in Context: Anthropological Perspectives.“ *Drugs & Society* 2: 89–131. [https://doi.org/10.1300/J023v02n03\\_06](https://doi.org/10.1300/J023v02n03_06).
- Bimmer, Andreas und Siegfried Becker, Hrsg. 1987. *Alkohol im Volksleben: Hessische Blätter für Volks- und Kulturforschung*. Marburg: Jonas Verlag.
- Caluzzi, Gabriel et al. 2020. „Re-Configured Pleasures: How Young People Feel Good Through Abstaining or Moderating Their Drinking.“ *International Journal of Drug Policy* 77. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2020.102709>.
- Cobb, Gemma. 2024. „At First It Was About Me . . . Now It’s Not About Me At All’: Self-Care and Care For the Other in the Women-Led Online Sobriety Movement.“ *Journal of Gender Studies*: 1–14. <https://doi.org/10.1080/09589236.2024.2434661>.
- Conroy, Dominic und Fiona Measham. 2019. *Young Adult Drinking Styles: Current Perspectives on Research, Policy and Practice*. Cham: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-28607-1>.
- Davey, Claire. 2022. „Goodbye Mindless Drinking and Hello Mindful Living: A Feminist Analysis of Women’s Sobriety as a Practice of Self-Care.“ *Cultivate* 4: 58–77. <http://cultivate-feminism.com/issue-four-care-goodbye-mindless-drinking>. Zugriff 28.03.2025.
- Davey, Claire. 2023. *The Sober Self, Sisterhood, and Non-Drinking Practices: A Feminist Ethnography of Women’s Recovery Culture Within Online Sobriety Communities*. (PhD Thesis Canterbury Christ Church University School of Creative Arts & Industries). Online unter: <https://repository.canterbury.ac.uk/item/99056/the-sober-self-sisterhood-and-non-drinking-practices-a-feminist-ethnography-of-women-s-recovery-culture-within-online-sobriety-communities>. Zugriff 28.03.2025.
- Denzin, Norman K. 1993. *The Alcoholic Society: Addiction and Recovery of the Self*. London und New York: Routledge.
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS). 2023. *DHS-Jahrbuch Sucht 2023*. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Douglas, Mary. 1987. *Constructive Drinking: Perspectives on Drink from Anthropology*. Cambridge: University Press.
- Dröge, Franz und Thomas Krämer-Badoni. 1987. *Die Kneipe: Zur Soziologie einer Kulturform oder „Zwei Halbe auf mich!“*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp Verlag.
- Dunbar, Robin und Kimberley J. Hockings. 2020. „The Puzzle of Alcohol Consumption.“ In *Alcohol and Humans: A Long and Social Affair*, hrsg. von Robin Dunbar und Kimberley J. Hockings, 1–8. <https://doi.org/10.1093/oso/9780198842460.003.0001>.

- Everett, Michael W., Jack O. Waddell und Dwight B. Heath. 1976. *Cross-Cultural Approaches to the Study of Alcohol: An Interdisciplinary Perspective*. Berlin und New York: De Gruyter Mouton. <https://doi.org/10.1515/9783110818895>.
- Fabian, Sina, Mareen Heying und Tobias Winnerling, Hrsg. 2024. *Gefährlicher Genuss? Getränke und Trinkpraktiken seit der Frühen Neuzeit*. Frankfurt a. M.: Campus Verlag.
- Greverus, Ina-Maria. 1978. *Kultur und Alltagswelt*. München: Verlag C.H. Beck.
- Groenemeyer, Axel und Marion Laging. 2012. Alkohol, Alkoholkonsum und Alkoholprobleme. In *Handbuch soziale Probleme*, hrsg. von Günter Albrecht und Axel Groenemeyer, 219–278. Wiesbaden: Springer VS. [https://doi.org/10.1007/978-3-531-94160-8\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-531-94160-8_4).
- Gyr, Ueli. 2013. „Kneipen als städtische Soziotope: Zur Bedeutung und Erforschung von Kneipenkulturen.“ In: *Schnittstelle Alltag: Studien zur lebensweltlichen Kulturforschung*, hrsg. von Ueli Gyr, 225–238. Münster: Waxmann Verlag.
- Heath, Dwight B. 1993. „Anthropology.“ In *Recent Developments in Alcoholism: Ten Years of Progress, Social and Cultural Perspectives Physiology and Biochemistry Clinical Pathology Trends in Treatment*, hrsg. von Marc Galanter, 29–43. New York: Springer. [doi.org/10.1007/978-1-4899-1742-3](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1742-3).
- Heimerdinger, Timo. 2020. „Verzicht: Eine Reizvokabel im Diskursklima des Klimadiskurses.“ *Kuckuck: Notizen zur Alltagskultur* 35 (2): 74–77. [doi.org/10.6094/UNIFR/175783](https://doi.org/10.6094/UNIFR/175783).
- Heimerdinger, Timo. 2022. „Bescheidenheit, Genügsamkeit, Verzicht: Praktiken der Unterlassung in alltagskultureller Perspektive.“ *Praktische Theologie: Zeitschrift für Praxis in Kirche, Gesellschaft und Kultur* 57 (2): 76–81. <https://doi.org/10.14315/prth-2022-570205>.
- Heimerdinger, Timo. 2023. „Das Abwesende erforschen: Versuch über die Lücke und das Verschwinden.“ *Zeitschrift für Empirische Kulturwissenschaft* 119 (1): 5–25. <https://doi.org/10.31244/zekw/2023/01.02>.
- Heimerdinger, Timo und Hannah Kanz, Hrsg. 2025. *Verzicht: Umstrittene Kulturtechnik und ethisch-spirituelle Ressource*. Münster: Waxmann Verlag.
- Heinz, Andreas und Laura S. Daedelow. 2021. „Alkohol als Kulturgut: Eine historisch-anthropologische und therapeutische Perspektive auf Alkoholkonsum und seine soziale Rolle in westlichen Gesellschaften.“ *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz* 64: 646–651. <https://doi.org/10.1007/s00103-021-03327-8>.
- Helm, Paula. 2017. *Suchtkultur und Gruppentherapie: Vom anonymen Ich zum anonymen Wir*. Wiesbaden: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-14949-9>.
- Helm, Paula. 2019. „Sobriety Versus Abstinence: How 12-Stepper Negotiate Long-Term Recovery Across Groups.“ *Addiction Research & Theory* 27 (1): 29–36. <https://doi.org/10.1080/16066359.2018.1530348>.
- Hengartner, Thomas. 2013. „Abstinenz, Genuss und Abhängigkeit: Konsum als kulturelle Praxis.“ *SuchtAkademie 2013, Monte Verità*, doi: 10.5167/uzh-92135.
- Hibbert, Louise J. und David W. Best. 2011. „Assessing Recovery and Functioning in Former Problem Drinkers at Different Stages in Their Recovery Journeys.“ *Drugs & Alcohol Review* 30 (1): 12–20. <https://doi.org/10.1111/j.1465-3362.2010.00190.x>.
- Hill, Jodie V. und Dawn Leeming. 2014. „Reconstructing ‚the Alcoholic‘: Recovering From Alcohol Addiction and the Stigma This Entails.“ *International Journal of Mental Health and Addiction* 12 (6): 759–771. <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9508-z>.

- Hirschfelder, Gunther. 1994. „Bemerkungen zu Stand und Aufgaben volkskundlich-historischer Alkoholforschung der Neuzeit.“ In *Rheinisch-westfälische Zeitschrift für Volkskunde* 39: 87–127. Münster: Waxmann Verlag.
- Hirschfelder, Gunther. 2003. *Alkoholkonsum am Beginn des Industriezeitalters (1700–1850): Vergleichende Studien zum gesellschaftlichen und kulturellen Wandel*. Köln: Böhlau Verlag.
- Höving, Vanessa. 2024. „Animierdamen der Abstinenz: Geschlecht, Klasse, Konsum in Literatur und Trinkkultur um 1900.“ In *Gefährlicher Genuss? Getränke und Trinkpraktiken seit der Frühen Neuzeit*, hrsg. von Sina Fabian, Mareen Heying und Tobias Winnerling, 259–274. Frankfurt: Campus Verlag.
- Humphreys, Keith. 2000. „Community Narratives and Personal Stories in Alcoholics Anonymous.“ *Journal of Community Psychology* 28 (5): 495–506. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(200009\)28:5<495::AID-JCOP3>3.0.CO;2-W](https://doi.org/10.1002/1520-6629(200009)28:5<495::AID-JCOP3>3.0.CO;2-W).
- Jeggle, Utz. 1978. „Alkohol und Industrialisierung.“ In *Rausch – Ekstase – Mystik*, hrsg. von Hubert Cancik, 78–94. Düsseldorf: Patmos Verlag.
- Klingemann, Harald und Gerhard Gmel, Hrsg. 2001. *Mapping the Social Consequences of Alcohol Consumption*. Dordrecht: Springer Science+Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-94-015-9725-8>.
- Koler, Peter. 2014. *Rausch und Identität: Jugendliche in Alkoholszenen*. Bozen: Bozen-Bolzano University Press.
- Legnaro, Aldo. 1973. „Soziologische Aspekte des Alkoholismus.“ *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie* 25 (2): 403–419. Köln: Springer.
- Lunnay, Belinda. 2022. „Sober Curiosity: A Qualitative Study Exploring Women’s Preparedness to Reduce Alcohol by Social Class.“ *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (22): 14788. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214788>.
- MacAndrew, Craig und Robert Edgerton. 1969. *Drunken Comportment: A Social Explanation*. Chicago: Eliot Werner Publications Inc.
- Mandelbaum, David. 1965. „Alcohol and Culture.“ *Current Anthropology* 6 (3): 281–293. <https://doi.org/10.1086/200597>.
- Nicholls, Emily. 2021. „Sober Rebels or Good Consumer-Citizens? Anti-Consumption and the ‚Enterprising Self‘ in Early Sobriety.“ *Sociology* 55 (4): 768–784. <https://doi.org/10.1177/0038038520981837>.
- Nicholls, Emily. 2022. „‘There’s Nothing Classy About a Drunk 40-year-old’: The Role of ‚Respectable‘ Femininity in the Drinking Biographies and Sobriety Stories of Midlife Women.“ In *Alcohol, Age, Generation and the Life Course*, hrsg. von Thomas Thurnell-Read und Laura Fenton, 151–176. Cham: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-04017-7>.
- Nolte, Frank. 2024. „‚Sucht‘ und ‚Nüchternheit‘: Zur Kultur- und Ideengeschichte der Moderne.“ In *Handbuch Drogen in sozial und kulturwissenschaftlicher Perspektive*, hrsg. von Robert Feustel, Henning Schmidt-Semisch und Ulrich Bröckling, 157–157. 2. Aufl. Wiesbaden: Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-43431-1>.
- Pennay, Amy und Robin Room. 2016. „Drinking Cultures and Change: Local, National and Global.“ *Drugs: Education, Prevention and Policy* 23 (4): 267–269. <https://doi.org/10.1080/09687637.2016.1189877>.

- Reinhardt, Jan D. 2005. *Alkohol und soziale Kontrolle: Gedanken zu einer Soziologie des Alkoholismus*. Würzburg: Ergon-Verlag.
- Rolshoven, Johanna. 2000. „Der Rausch: Kulturwissenschaftliche Blicke auf die Normalität.“ *Zeitschrift für Volkskunde* 96 (1): 29–49. Münster: Waxmann Verlag.
- Romo, Lynsey. 2012. „‘Above the Influence’: How College Students Communicate About the Healthy Deviance of Alcohol Abstinence.“ *Health Communication* 27 (7): 672–681. <https://doi.org/10.1080/10410236.2011.629409>.
- Romo, Lynsey K. 2018. „Coming Out as a Nondrinker at Work.“ *Management Communication Quarterly* 32 (2): 292–296. <https://doi.org/10.1177/0893318917740227>.
- Romo, Lynsey K. und Mary E. Obiol. 2021. „How People in Recovery Manage the Stigma of Being an Alcoholic.“ *Health Communication* 23 (5): 947–957. <https://doi.org/10.1080/10410236.2021.1983339>.
- Romo, Lynsey K., Dana R. Dinsmore und Teresa C. Watterson. 2016. „‘Coming Out’ as an Alcoholic: How Former Problem Drinkers Negotiate Disclosure of Their Nondrinking Identity.“ *Health Communication* 31 (3): 336–345. <https://doi.org/10.1080/10410236.2014.954090>.
- Romo-Avilés, Nuria, Laura Pavón-Benítez und Pilar Tarancón Gómez. 2023. „‘Keeping Your Composure’: A Digital Ethnography of Gendered Alcohol Norms on Instagram.“ *International Journal of Drug Policy* 112 (1): 103936. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2022.103936>.
- Sanders, Jolene. 2019. „Resistance and Fitting In: A Qualitative Analysis of Young Women in Alcoholics Anonymous.“ *Alcoholism Treatment Quarterly* 37 (4): 442–461. <https://doi.org/10.1080/07347324.2019.1584019>.
- Savic, Michael, Robin Room, Janette Mugavin, Amy Pennay und Michael Livingston. 2016. „Defining ‘Drinking Culture’: A Critical Review of Its Meaning and Connotation in Social Research on Alcohol Problems.“ *Drugs: Education, Prevention and Policy* 23 (4): 270–282. <https://doi.org/10.3109/09687637.2016.1153602>.
- Schmelz, Gabriele. 1988. „Ich trinke, also bin ich: Über Alkohol und Männlichkeit.“ In *Kulturjahrbuch 7: Essen und Trinken* (Kulturjahrbuch, 7), hrsg. von Hubert C. Ehalt et al., 112–120. Wien: Verlag für Gesellschaftskritik.
- Schmidt-Semisch, Henning. 2024. „Sucht‘: Zur Pathologisierung und Medikalisierung von Alltagsverhalten.“ In *Handbuch Drogen in sozial- und kulturwissenschaftlicher Perspektive*, hrsg. von Robert Feustel, Henning Schmidt-Semisch und Ulrich Bröckling, 169–184. Wiesbaden: Springer VS. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-43431-1\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-658-43431-1_13).
- Schütz, Alfred. 1972. „Der gut informierte Bürger.“ In *Gesammelte Aufsätze*, hrsg. von Alfred Schütz, Bd. 2: 85–101. Den Haag. [https://doi.org/10.1007/978-94-010-2849-3\\_5](https://doi.org/10.1007/978-94-010-2849-3_5).
- Schwibbe, Gudrun. 1998. *Kneipenkultur: Untersuchungen rund um die Theke*. Münster: Waxmann Verlag.
- Spode, Hasso. 1994. „Die Entstehung der Suchtgesellschaft.“ *traverse: Zeitschrift für Geschichte* 1 (1): 23–37.
- Spode, Hasso. 2001. „Alkoholische Getränke.“ In *Genussmittel: Eine Kulturgeschichte*, hrsg. von Thomas Hengartner und Christoph Maria Merki, 27–90. Frankfurt a. M. und Leipzig: Insel Verlag.

- Stüben, Nathalie. 2025. „Web-based Interventions for Treatment-seeking Individuals with Hazardous Alcohol Consumption: Analysis of Clinical Characteristics and Motives for Abstinence.“ *Alcohol Alcohol* 60 (3): agaf015. doi: 10.1093/alcalc/agaf015.
- Thurnell-Read, Thomas und Laura Fenton, Hrsg. 2022. *Alcohol, Age, Generation and the Life Course*. Cham: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-04017-7>.
- Uhlig, Stephan und Monika Thiele, Hrsg. 2002. *Rausch - Sucht - Lust: Kulturwissenschaftliche Studien an der Grenze von Kunst und Wissenschaft*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Wassenberg, Karl und Sabine Schaller. 2010. *Der Geist der Deutschen Mäßigkeitsbewegung: Debatten um Alkohol und Trinken in Vergangenheit und Gegenwart*. Magdeburg: Mitteldeutscher Verlag.
- Weber, Lisa. 2022. Tagungsbericht: Gefährlicher Genuss? Getränke und Trinkpraktiken seit der Frühen Neuzeit. In *H-Soz-Kult*, 22. 12. 2022, [www.hsozkult.de/conferencereport/id/fdkn-132533](http://www.hsozkult.de/conferencereport/id/fdkn-132533). Zugriff 28. 03. 2025.
- Wolburg, Joyce M. 2022. „Non-Drinking 101: How Non-Drinkers Navigate the Drinking Culture on a College Campus.“ *Journal of Consumer Affairs* 56 (4): 1475–1495. <https://doi.org/10.1111/joca.12466>.