

# Verneinungskünste

## Ästhetiken und Ökonomien des (Alkohol-)Verzichts in der Gegenwartsliteratur

---

Vanessa Höving und Livia Kleinwächter

### 1. Einleitung

Verzicht begegnet uns in den verschiedensten Schattierungen – sei es etwa in Form temporärer Modeerscheinungen wie dem um die Jahreswende schlagwortartig kursierenden *Dry January* oder in Form des Bezugs auf traditionellere und ritualisierte Fastenzeiten. Der Übergang von Praktiken aus der religiös-spirituellen Sphäre und Lifestyle-Fragen kann dabei in der Gegenwart als fließender betrachtet werden. Zugleich stehen Praktiken des Verzichts und der Entsagung im Fokus verschiedener »Konfliktarenen« (Mau/Lux/Westheuser 2023: 20). Mit diesem Begriff bezeichnen die Soziologen Steffen Mau, Thomas Lux und Linus Westheuser die zeitgenössische Fragmentierung einander gegenüberstehender Einstellungen zu bestimmten Themen: Hierbei treffen politische, ökonomische und ökologische Fragestellungen in verschiedenen Konfliktstrukturen und -konstellationen aufeinander, bspw. der Verzicht auf Fleisch auf die freiwillige Einschränkung der eigenen Mobilität durch den Verzicht auf Flugreisen. In der Ubiquität des Verzichtsbegriffs tritt eine spezifische Grundstruktur zutage: Verzicht ist plausibilisierungsbedürftig – und produziert dadurch Erzählungen am laufenden Band.

Diesem Befund folgend widmen wir uns Verzichtserzählungen in der deutschen Gegenwartsliteratur, wobei der Fokus auf Darstellungen von Alkoholabstänzen liegt, und gehen dabei in einem Dreischritt vor. Der erste Teil bündelt zunächst einige theoretische Beobachtungen zu dem – auch in der Literatur behandelten – Verhältnis von Verzicht, Kultur und Ökonomie. Der zweite Teil wirft einen Blick auf ein zeitgenössisch herausgebildetes literarisches Segment, das sich spezifischer um das Thema Alkoholverzicht dreht.

Der deutsche und internationale Buchmarkt mit seinen zahlreichen Veröffentlichungen zu diesem Thema scheint eine Annahme des Historikers Hasso Spode zu bestätigen: »Den Zeitgeist zieht es mit Macht zur Nüchternheit« (Spode 2012: 19), konstatiert er im Bezug auf die jüngste Aktualisierung eines fortwährenden gesellschaftlichen Tauziehens zwischen Rauschaffinität und Verzichtverlangen, das seinerseits Fragen nach ethischen und moralischen Parametern, Disziplinierung und Laissez-faire aufruft. Im »zyklische[n] Auf und Ab der Hegemonie hedonistisch-permissiver und asketisch-kontrollaffiner Grundwerte in einer Gesellschaft« sind es ihm zufolge »im weiteren Sinne ›bürgerliche‹ Bildungsschichten und ebensolche Experten«, die »als sozialmoralische Hauptakteure« auftreten, »mal als Hedonisten, mal als Asketen« (Spode 2012: 17). Dem gegenwärtigen Nüchternheitskurs unterstellt er repressive Tendenzen, verortet Alkoholverzicht im Dunstkreis von Political Correctness und spricht raunend vom »P-Wort«, hinter dem sich das Schreckgespenst der Prohibition verbirgt.<sup>1</sup> In dieser Argumentationslinie könnte man die populären literarischen Beiträge zu Alkoholverzicht und Abstinenz als Repressionsagenten im internationalen Masterplan gesellschaftlicher Ernüchterung sehen. Aber nicht nur literaturwissenschaftlich scheint eine solche Perspektive wenig zielführend – überhaupt schillert hinter der Prohibitionsfurcht ein alternatives ›P-Wort‹, Paranoia, hervor, zeigt sich hier doch symptomatisch eine bestimmte Form der *moral panic* als gesteigerte Angst vor der projizierten Moral der Anderen.<sup>2</sup>

- 
- 1 »Im Bunde mit einem unüberschaubaren Geflecht von gemeinnützigen und halbstaatlichen, nationalen und internationalen Vereinen, Verbänden und Institutionen wird auf allen Ebenen der Politik – von Brüssel und der WHO bis herunter zu den Kommunen – versucht, vermittels kleinerer oder größerer Nadelstiche den Alkoholkonsum zu drosseln und ihn per se als anstößig und verwerflich erscheinen zu lassen. Er soll aus dem sozialen Leben ausgegrenzt und zum ›abweichenden Verhalten‹ gestempelt werden.« (Spode 2012: 32)
  - 2 Die Diagnose der *moral panic* kann von verschiedenen Seiten in Anspruch genommen werden und als Warnung vor Alkoholkonsum, Alkoholismus und deren Folgen oder aber als Reaktion auf solche Szenarien und Narrative dienen. Bei letzterem kann von einer ›moral panic‹ im Doppelsinn – als Ursache der Panik und als Eigenschaft der Diskursform – gesprochen werden, insofern die Angst vor einer Hypermoralisierung selbst mittels moralisierender Rhetorik geschürt wird. Daniel Schreibers Essay »Nüchtern. Über das Trinken und das Glück« (2014) adressiert das Problem dieses von der Gegenseite unterstellten »Tugendterror[s]«, der aber jeglicher Grundlage entbehre: »Dabei sieht es in der Realität keineswegs so aus, als würde das Trinken gesellschaftlich in Ver-

Ein Großteil der zeitgenössischen Alkoholverzichtsliteratur ist autobiografischer Natur und berichtet vor der Folie persönlicher Exzesserfahrungen vom Weg in die Nüchternheit. Zahlreiche dieser Texte verhandeln dabei systemisch-gesellschaftliche Einflussfaktoren und Kontexte des individuellen Konsums und verbinden auf diese Weise Autobiografie und Sachbuch, wobei die gegenwartsliterarische Auseinandersetzung mit alkoholbezogenem Konsum und Verzicht in einer Reihe von Genres und Formaten geschieht, die nicht zuletzt durch die Sozialen Medien hervorgebracht und geprägt sind. Die literarische und essayistische Auseinandersetzung mit Alkoholverzicht bewegt sich im Spannungsfeld von individueller Emanzipationsgeschichte und dem Anspruch, ein gesellschaftliches Problem zu adressieren, verhandelt systemische Kontexte ebenso wie Fragen der Pathologisierung und Normalisierung von Konsum und Enthaltbarkeit, und operiert mit Bezug auf literarische und kulturgeschichtliche Diskurslinien. Im zweiten Teil unseres Beitrags fokussieren wir daher Verzichtsdramaturgien, Formen und Funktionen gegenwartsliterarischer Abstinenznarrative und die Rolle des verzichtenden und erzählenden Subjekts als Akteur in komplexen Netzwerken und Umwelten. In einem dritten Schritt unternehmen wir eine exemplarische Fallstudie von Konsum-, Körper- und Aufmerksamkeitsökonomien des Verzichts in Eva Biringers »Unabhängig. Vom Trinken und Loslassen« (2022).

## 2. Verzicht, Kultur, Ökonomie: Theoretische Perspektiven

Als signifikante Parameter des Verzichts, der als scheinbar subjektive Entscheidung überindividuell-institutionell durchwirkt ist, rücken moralische, ethische, gesundheitliche oder ökonomische Faktoren in den Blick. Insbesondere der ökonomische Diskurs legt dabei eine Art *double bind* von Reduktion und Exzess offen, der uns für Verzichtspraktiken und deren Narrativierung grundlegend scheint. Verzicht, Selbstregulierung, Sparsamkeit – der ökonomische Diskurs wird flankiert durch diese strukturbildende Figur, die auf zwei Seiten aufscheint. Auf der einen Seite steht sie im Zentrum des ›Motors‹ ökonomischer Entwicklungen, nämlich den Diskursen um Optimierung und Zuwachs; auf der anderen Seite bildet sie als Akt der Verneinung und Verweigerung einen Ort, der die (bis) heute virulente Frage nach dem Jenseits

---

ruf geraden. Im Gegenteil, das Angstbild einer genussfeindlichen Kultur steht letztlich einer höchst trinkfreudigen Gesellschaft gegenüber.« (Schreiber 2014: 42)

der ökonomischen, d.h. kapitalisierbaren Sphäre, die scheinbar alles, noch jedes kritische und subversive Element einzuholen und ›produktiv‹ zu machen vermag, adressiert. Doch schon an dieser vor allem durch Michel Foucaults Umkehr des Disziplinierungsbegriffs – den er von seiner repressiven Seite auf den Modus der Produktion perspektivisch umwendet bzw. in der gesellschaftlichen Moderne umgewendet sieht<sup>3</sup> – hervorgehobenen Gleichzeitigkeit von Reduktion und Vermehrung lässt sich zeigen, wie genau dieses Strukturmoment die unterschiedlichsten Beobachtungen ökonomischer Prozesse prägt und ausfaltet. Die Frage nach den (Un-)Möglichkeiten, sich ökonomischen Erwägungen zu entziehen, steht in diesem Sinne nicht zufällig im Zentrum des gegenwärtigen literarischen Diskurses, da sie ihn immer schon begleitet: *erstens* im Austarieren autonomie- und heteronomieästhetischer Ansprüche; *zweitens* als gesellschaftspolitisch-ökonomisches Netzwerk, in das die Literaturproduktion immer schon eingelassen ist; *drittens* als strukturbildender Topos, der jüngst an Popularität wieder zugelegt hat, was die wiedererstarke Klassendebatte exemplarisch demonstriert; und *viertens* und nicht zuletzt in strategischen Erwägungen im Rahmen einer spätmodernen Aufmerksamkeitsökonomie, die dem wirtschaftlichen Grundprinzip, das auf Knappheit von Gütern setzt, eine Ausrichtung auf Exzess an Informationen gegenüberstellt und so neue asymmetrische Verhältnisse erzeugt.<sup>4</sup>

Der ambivalente Status von Verzicht zwischen an Sparsamkeit und Wachstum orientierter ökonomischer Logik und deren Ablehnung wird insbesondere in solchen literarischen Texten offenbar, die Verzicht im dezidiert ökonomischen Kontext der Arbeitswelt verhandeln, wie es etwa Prosawerke der Angestellten- oder Büroliteratur unternehmen. Bereits Herman Melvilles »Bartleby, the Scrivener« (1853) verkörpert die unterschiedlichen Seiten des als Kippfigur beschreibbaren Verhältnisses von Verzicht und Exzess: *erstens* in seiner expositorischen Beschreibung als auf seine Aufgabe reduzierter und Papiere ›verschlingender‹ Kopist – »[a]s if long famishing for something to copy, he seemed to gorge himself on my documents« (Melville 1853: 550), schildert der

3 »An die Stelle des Prinzips von Gewalt/Beraubung setzen die Disziplinen das Prinzip von Milde/Produktion/Profit.« (Foucault 1977: 281)

4 Vgl. zur Problematisierung der Information als dominanter ökonomischer Konstante und der Beschreibung, wie durch deren künstliche Verknappung neue Machtverhältnisse erzeugt werden, exemplarisch Wark McKenzies »Capital is Dead« (2019): »You can own stocks or flows of information, but far better to own the vector, the legal and technical protocols for making otherwise abundant information scarce.« (McKenzie 2019: 45)

Erzähler und Vorgesetzte Bartlebys –; zweitens in der berühmten Geste der Verweigerung »I would prefer no to« (ebd.), welche als ansteckend markiert wird; und schließlich drittens im langsamen körperlichen Dahinschwinden, das motivisch die Figur charakterisiert und im Kontrast zum anfänglichen »Exzess« der Papier-Konsumption steht. Ausgehend von dieser literarischen Urscene, so die These, müssen sich auch die Büro- und Angestelltenromane des 20. und 21. Jahrhunderts zur schillernden Problematik des Verzichts verhalten und zwar genau anhand des Bezugs der Figuren zu ihrer institutionellen Umwelt und deren Optimierungs- und Verzichtsgeboten, die unter dem Imperativ der Kapitalvermehrung stehen. Von den »Männern ohne Eigenschaften« im frühen 20. Jahrhundert bei Robert Musil, Martin Kessel oder Erich Kästner bis zu den optimierungsgetriebenen und -süchtigen Manager\*innen- und Berater\*innenfiguren im frühen 21. Jahrhundert etwas bei John von Düffel, Kathrin Röggla, Ernst Wilhelm-Händler, Rainald Goetz oder Thomas von Steinaecker besteht eine strukturelle Beziehung, die im Modus der Frage nach dem Wechselverhältnis zwischen kapitalistischer Konsumlogik, Verweigerung als Möglichkeitsraum und ökonomisch-gesellschaftspolitischen Imperativen steht.

In von Düffels »EGO« (2001) beispielsweise wird die Bauchnabeltiefe des Ich-Erzählers – ein Unternehmensberater – zum Gradmesser seines Erfolgs (vgl. von Düffel 2001: 9). Die Fähigkeit zu Selbstkontrolle und Genussverzicht verweist an dieser Stelle zum einen auf die zeitgenössische Verschmelzung von Leistung und Performance: Wichtiger als die beruflichen Tätigkeiten sind deren Inszenierung bzw. die erfolgreiche Selbstdarstellung, die weit über die Anforderungen eines Berufsprofils hinausgehen. Zum anderen wird hier die Verstrickung von Verzicht und Reduktion auf der einen und Exzess und Vermehrung auf der anderen Seite sichtbar: Im Herzen des ökonomischen Systems offenbart sich als sein Funktionsprinzip das Erzeugen und Aufrechterhalten eines unstillbaren Begehrens. Während eines Restaurantbesuchs reflektiert der Protagonist des Romans über die Risiken der Nahrungsaufnahme: »Das sind die Gefahren des Sattseins. Alles verliert an Interesse. Gestillter Hunger ist nichts anderes als ein Vorläufer der Depression.« (Ebd.: 57)

Praktiken des Verzichts sind also in zweifacher Weise an ihrer Außenseite ausgerichtet. Zum einen steht dem Verzicht – im Sinne von Einsparung – eine Ausrichtung auf Vermehrung gegenüber: einem mehr an Gesundheit, an Sicherheit, an Sozialverträglichkeit oder auch Freiheit, also einer Erweiterung des Handlungsspielraums. Stellt man Verzicht als Praxis des individuellen Haushaltens in den Kontext gesellschaftspolitischer und kultureller Ökonomien, erweist sich allerdings schnell ihre Doppelbödigkeit: Sie kann zugleich

Instrument zur Einrichtung des ›guten‹ staatsbürgerlichen Subjekts oder aber im Gegenteil subversives Element sein, das im Moment des Verweigerns als Verzicht auf soziale Teilnahme systemische Grenzen aufscheinen lässt. Zum anderen ist der Verzicht immer auf sein Gegenstück – den Exzess – bezogen. Gerade im Rahmen von Konsum- und Körperökonomien des 20. und 21. Jahrhunderts ist hierbei ein faszinierendes Wechselspiel zu beobachten (das seinerseits auch literarisch beobachtet wird): zwischen *exzessivem Verzicht* – das betrifft beispielsweise die neurotische Dimension von Körperpraktiken, die sich in Krankheitsbildern wie der Orthorexie äußert und im Rahmen der Literatur vor allem in Bezug auf die Darstellung der extremen Körperbezogenheit wirtschaftlich entscheidender Akteur\*innen in den Blick gerät (in Szene gesetzt etwa in von Düffels »EGO«) – und *ausschweifendem Verhalten als Praxis des Verzichts* auf die Teilnahme am kapitalistischen Spiel durch die Ablehnung des Produktivitätsgebots. Letzteres kann gerade im künstlerischen Bereich auf eine lange Tradition der Nobilitierung bohemistischen Verhaltens zurückblicken, in dem der Exzess »als ein über den Mißbrauch des Körpers erreichter Moment definiert wird« (Diederichsen 1999: 266).<sup>5</sup>

Die Frage nach dem Verzicht ist in diesem Sinne untrennbar mit der Frage nach sozialer Distinktion verbunden. Dabei gilt gerade im Bereich der Mode die Formel, dass Überfluss als Identifikationsmerkmal der oberen Klassen oder Schichten dient, nur begrenzt. Das lässt sich zum Beispiel an der zeitgenössischen Präferenz minimalistischer Einrichtung oder dem in den Sozialen Medien seit 2023 kursierenden Begriff des *Quiet Luxury* zeigen: Dieser Trend zurückhaltend eleganter Kleidung führt eine Distinktion über subtile Codes ein, die gerade nicht auf die Ausstellung des eigenen Reichtums qua luxuriöser Extravaganz und sichtbarer Marken setzt, sondern über signalisierte Zugehörigkeit zum privilegierten Milieu, welches exklusiv adressiert wird, läuft. Es überrascht daher nicht, dass schon in Pierre Bourdieus monumentaler Studie »Die feinen Unterschiede« der Verzicht als eine äußerst schillernde und dabei rekurrende Beschreibungskategorie auftritt. Zwei komplementäre Ar-

5 Diederichsen beobachtet anhand der Leitunterscheidung von Disziplinierung und Ausschweifung die zeitgenössische Tendenz hin zu Praktiken des Konsums von Rauschmitteln, die alte Grenzverläufe verwischen: »Ziel dieser Entwicklung war es, einerseits die brauchbaren Ideologien des Drogennehmens zu isolieren und vom Drogendiskurs auf andere, nicht mehr disziplinarische, sondern selbstkontrollierte Askese und Selbstverantwortungs- und Selbstdesign-Praktiken umzulenken, andererseits auch die gesellschaftlich unbrauchbaren auszusondern und auf den tatsächlichen Gebrauch von Drogen umzulegen.« (Diederichsen 1999: 264)

gumentationsfiguren seien hier herausgestellt: Erstens die Frage nach dem Verhältnis von Ästhetik und Verzicht, bei der Bourdieu ausgehend von seiner Exegese von Kants »Kritik der Urteilskraft« ästhetische Geschmacksbildung in die Matrix sozialer Strukturzwänge einordnet.<sup>6</sup> Zweitens strukturiert der Begriff des Asketischen Bourdieus Analyse der gegenläufigen Bewegungen innerhalb der Mittelklasse – also zwischen dem »Vermögen zur Einschränkung und Begrenzung« (Bourdieu 1979: 520) des Kleinbürgertums, für das der notwendige Verzicht zur Grundlage seines moralischen Selbstverständnisses wird, und der »Pflicht zum Genuß« (ebd.: 573) einer im Aufstieg begriffenen urbanen Mittelklasse, die im Zuge des Individualisierungsgebots und der Umstellung von »Ethik auf Therapeutik« (ebd.: 580) wiederum zu askeseförmigen Praktiken der Selbstoptimierung greift.

Im Zentrum von Bourdieus Reflexionen über Ästhetik und Verzicht steht die Kunsterfahrung als Distinktionspraxis. Aisthesis und Askese werden dabei als Gegensatz figuriert bzw. als bereits figurierter Gegensatz beobachtet, der die Unterscheidung von vulgärem Massengeschmack und elitärem Kunstgenuss auf eine implizite ethische Dimension verweist, deren blinder Fleck genau das Wirken von gesellschaftlichen Ein- und Ausschlussmechanismen ist. Aisthesis – die sinnliche Erfahrung und Lust an Objekten – so Bourdieu, neutralisiere die Möglichkeit von distanzierender Repräsentation und verhindere so den Distinktionsgewinn. Es geht dabei um nichts weniger als einen Herrschaftsanspruch, der sich im distinguierten Kunstgeschmack als Vermögen der Überwindung der eigenen Natur erweisen soll: »Asketische, vergebliche Lust, die in sich den Verzicht auf Lust birgt, von Lust gereinigtes Vergnügen: das reine Vergnügen ist prädestiniert dazu, als Symbol moralischer Vollkommenheit zu fungieren, wie das Kunstwerk als Testfall für ethische Überlegenheit.« (Ebd.: 766) Der Verzicht auf Genuss als paradoxe Voraussetzung des Kunstgenusses, so Bourdieus ironische Pointe, muss dabei die stärkere Triebkraft, nämlich den »Sinn für Distinktion, diese erworbene und doch mit der dumpfen Zwangsläufigkeit eines Instinkts funktionierende Disposition« (ebd.: 782) verkennen.

Ist dieser *ästhetische Asketismus* auf der einen Seite also eine Praxis der Distinktion, die implizit Überlegenheit demonstriert, so ist der *moralische Asketismus* auf der anderen Seite Teil einer Rationalisierungspraxis, die die strukturelle Gewalt sozialer Verhältnisse insofern verschleiert, als sie den Verzicht

6 Vgl. dazu die in »Die feinen Unterschiede« angefügte »Nachschrift: Elemente einer ›Vulgärkritik‹ der ›reinen‹ Kritiken« (Bourdieu 1979: 756–783).

als *ratio* moralischen Verhaltens darstellt. In dieser Weise leitet Bourdieu den Habitus der kleinbürgerlichen Klasse, der sich durch Verzicht, moralischen Rigorismus und Institutionengläubigkeit äußere, aus der Position im sozialen Raum her, die mit einem vagen Aufstiegsversprechen verknüpft ist. Denn, so Bourdieu, aufgrund ihres Mangels an symbolischem, kulturellem und finanziellem Ausgangskapital »kann sie ihre ›Ansprüche‹ nur ›nachweisen‹ und sich damit Aussichten auf deren Realisierung eröffnen, wenn sie bereit ist durch Opfer, Verzicht, Entsaugung, Eifer, Dankbarkeit – kurz durch Tugend zu zahlen« (ebd.: 528).

Zugleich ist das gute staatsbürgerliche Subjekt aber auch Konsument, und an dieser Stelle identifiziert Bourdieu einen Bruch, der neue und alte Mittelklasse – vergleichbar mit der von Andreas Reckwitz einige Dekaden später beschriebenen Umstrukturierung der bundesrepublikanischen »nivellierten« Mittelstandsgesellschaft<sup>7</sup> – wieder eben an der Schnittstelle von Verzicht und Exzess trennt: Im Kapitel »Von der Pflicht zur Pflicht zum Genuss« beschreibt Bourdieu ein vorwiegend urbanes Milieu, das in Fragen des Lebensstils die avantgardistische Speerspitze bildet und das Erfolg an der Fähigkeit, sich zu amüsieren und diese Genussfähigkeit körperlich ausdrücken zu können, misst.

»Man könnte sich fragen, ob die emanzipatorische Moral nicht dabei ist, der Ökonomie den perfekten Verbraucher zu liefern, den sich die ökonomische Theorie von Anfang an *erträumt* hat; und nicht nur dadurch, daß sie ihn zum Konsum immer neuer Gegenstände antreibt. Der wichtigste Beitrag der neuen Moral besteht vielleicht darin, daß sie isolierte Konsumenten produziert.« (Bourdieu 1979: 584)

---

7 Vgl. das Kapitel »Von der nivellierten Mittelstandsgesellschaft zur Drei-Klassen-Gesellschaft. Neue Mittelklasse, alte Mittelklasse, prekäre Klasse« in Reckwitz' »Das Ende der Illusionen. Politik, Ökonomie und Kultur in der Spätmoderne« (2019: 63–133). Die von Reckwitz beschriebene Dreiteilung der zeitgenössischen westlichen Gesellschaft scheint bei Bourdieu als Generationenkonflikt bereits in den 1970ern zumindest präfiguriert. Allerdings wird, was hier noch als milieuspezifische Variable erscheint, schließlich zur Norm: »Nachdem jedoch spätestens seit den 1990er Jahren Selbstentfaltung zur neuen Norm spätmoderner Subjektivität geworden ist und sich dabei mit den Normierungen des psychologischen Komplexes, dem Konsumentenkapitalismus, den Anforderungen der postindustriellen Arbeitswelt und den Strukturen der digitalen Aufmerksamkeitskultur verknüpft hat, wird immer deutlicher, dass diese Subjektkultur hartnäckige Paradoxien hervorgebracht hat.« (Ebd.: 204)

Personalisierung, das ahnt Bourdieu bereits früh, ist der strategische Zug eines (neo)liberalen Regimes, strukturelle Ungleichheit zu kaschieren. In vergleichbarer Weise schließen Reckwitz' Beobachtungen zu Subjektivierungsformen in der Spätmoderne an den Begriffen Authentizität und Selbstverwirklichung an. Das hochgradig aporetische Projekt der Selbstentfaltung rückt als ein ästhetisches in den Blick: Als Praktik der Selbstentfaltung wird das wahrgenommen, was als sowohl hochgradig affizierend als auch als einzigartig erlebt wird. Widersprüchlich wird dieses Projekt nicht zuletzt dadurch, dass das spätmoderne Subjekt in Reckwitz' Worten »Romantiker und Bourgeois« (Reckwitz 2019: 216) zugleich sei. Denn der Blick auf das Selbst ist auch ein Blick auf die eigene Position im gesellschaftlichen Raum: Der soziale Status ist sein Fluchtpunkt.

Dies setzt nun die Figuration des Selbst den Mechanismen der zeitgenössischen Aufmerksamkeitsökonomie aus. Es reicht nicht, singular zu erleben, dieses Erleben muss auch performativ erfahrbar – also für die Umwelt kopiert – werden, wobei wiederum die erfolgreich und mit Feedback valorisierte Kopie Gelingensbedingung des Erlebens wird, und sich so parasitär an die Stelle des Ersteren setzt. Dem gelungenen Leben ist die Dissoziation schon eingeschrieben. Interessanterweise diagnostiziert Reckwitz der spätmodernen Gesellschaft in diesem Zusammenhang eine »bemerkenswerte Verzichtssaversion«: »Verzicht ist in den Augen der spätmodernen Subjektkultur etwas Negatives, ja geradezu Pathologisches.« (Ebd.: 229f.) Was bei Reckwitz an dieser Stelle aus dem Blick rückt, so unsere These, ist, dass das Skript des Verzichtsnarratives gerade eines jener kulturellen Formate ist, das als Formular einer erfolgreichen Selbsterzählung das Erleben aufmerksamkeitsökonomisch bewirtschaftbar macht. Der Akt des Verzichtens steht im Zentrum der zeitgenössischen Aufmerksamkeitsökonomie, ja, er ist bisweilen untrennbar mit ihr verbunden, da er als Akt erst wirksam und erkennbar wird, wenn er mit einer Begründung versehen wird. Der Akt des Verzichtens will als Emanzipationsgeschichte erzählt werden und gibt so eine spezifische Dramaturgie vor. Der vor allem durch die Sozialen Medien akzelerierte Aufmerksamkeitsmarkt zeigt dabei, dass Verzicht nicht nur plausibilisierungsbedürftig ist, sondern auch umgekehrt: Begründungsbedürftige Akte des Verzichtens bieten narrative Skripte an, die Attraktion zu erzeugen vermögen. Die Nachfrage nach spezifischen Dramaturgien der Selbsterzählung machen aus der dem Verzicht eingeschriebenen Selbstüberwindung ein anziehendes Angebot. Am Beispiel der dramaturgischen Aufbereitung von Erzählungen alkoholischer Abstinenz lässt sich zeigen, wie hier nicht nur von Exzess auf Nüchternheit

umgestellt wird, sondern auch, wie diese Texte in ein oft Aporien erzeugendes Spannungsverhältnis – zwischen gesellschaftskritischem Anspruch, individueller Emanzipationsgeschichte und dem Kontext des ökonomischen und politischen Hintergrunds von Autor- und Leser\*innenschaft – geraten.

### 3. Verzichtsdramaturgien in zeitgenössischer (Anti-)Alkoholliteratur

Im Hinblick auf die zeitgenössische Thematisierung von Abstinenz im Literatur- und Kulturbetrieb lässt sich feststellen, dass der Verzicht auf Alkohol unangefochten im Zentrum der Aufmerksamkeitsökonomie steht. Das hat verschiedene Gründe: Zum einen handelt es sich um ein gesellschaftliches Problem, an das die Leser\*innen mit eigenen Erfahrungen anschließen können – im Gegensatz zu vielen anderen Drogen ist Alkohol allgegenwärtig, was die entsprechenden Texte auch immer wieder adressieren. Zum anderen ist die Verarbeitung alkoholbezogener Exzesse erzählwürdiger als beispielsweise Nikotinabhängigkeit, da der mit dem alkoholischen Exzess einhergehende Kontrollverlust illustrative Anekdoten hervorbringt, die interessanter und damit poetisch nutzbar sind.<sup>8</sup>

Aus literaturwissenschaftlicher Perspektive sind die proliferierenden Erzählungen vom Verzicht auf alkoholischen Konsum, denen wir uns im Folgenden zunächst überblicksartig und zum Abschluss in einer exemplarischen Fallanalyse widmen, in zweierlei Hinsicht aufschlussreich: zum einen in Bezug auf die jeweilige *dramaturgische Grundstruktur*, die ihnen zugrunde liegt, also die spezifischen Erzählmuster, die wiederholt aktualisiert werden; zum anderen in Bezug auf ihre *rhetorische Ausgestaltung*. Hier kreuzen sich die Problematiken des Verzichts auf inhaltlicher und formaler Ebene, insofern als zwischen einem ›nüchternen‹ Stil und exzessivem Redeschmuck ebenso unterschieden werden kann wie zwischen dem erzählten nüchternen Lebensstil in Abgrenzung zu den vorangegangenen Exzessen, deren Darstellung wiederum zum Drahtseilakt zwischen aufmerksamkeitsökonomischer Erfordernis und Voyeurismus geraten kann.

---

8 Eine weitere Unterscheidung betrifft die Frage nach dem bevorzugten Medium: So ist die Darstellung der Folgen eines erfolgreichen oder selbst wiederum pathologischen Verzichts auf Nahrungsmittel zwar ebenso populär, aber besonders als ›Erfolgsgeschichte‹ effektiver in Form von Bildern zu fassen als in Texten.

Das Erzählen vom Weg aus der Abhängigkeit ist im zeitgenössischen Kulturbetrieb hochgradig personalisiert, die Aufmerksamkeit auf das Thema läuft gerade nicht über fiktive Texte, sondern über die autobiografische Aufarbeitung. Diese Ego-Dokumente folgen zunächst dem basalen Muster der Erzählung einer Krise (die Abhängigkeit) und ihrer Überwindung (dem nüchternen Leben, von dessen Standpunkt die Rückschau erst möglich wird). Diese Dramaturgie faltet sich im Fall der Verzichtserzählung entweder in das Erzählmuster der *Konversion* aus, die einen bekenntnishaften Stil ausprägt, oder in das verwandte Muster der *Bewusstwerdung*, die einer aufklärerischen Haltung entspricht, wobei die Grenzen zwischen beiden als fließend zu betrachten sind.

Bekannt sind solche Bekenntnisstrukturen und erzählerischen Selbstbe Spiegelungen nicht erst seit Augustinus, und mit spezifischerem Blick auf Alkoholverzichtsnarrative begegnen sie spätestens seit dem späteren 19. Jahrhundert in topischer Ausformung. Alkoholmemoiren und Enthaltensamkeitserzählungen zirkulieren in Form antialkoholischer Propaganda der historischen Abstinenz- und Enthaltensamkeitsbewegungen, werden durch einschlägige Verlage der Bewegungen (z. B. Die Neue Wacht, Berlin) verlegt oder erscheinen in deren Zeitschriften und Journalen. Strukturbildend ist der textuelle und paratextuelle Fokus auf Exemplumcharakter und Didaktisierung bzw. lebenspraktische Vorbildfunktion.<sup>9</sup> Im Verlauf des 20. und 21. Jahrhunderts öffnet sich der Adressat\*innenkreis, und gerade in den letzten Jahrzehnten hat der abstinenz- oder nüchternheitsbezogene Literaturkosmos beträchtliche Erweiterungen erfahren, auch in Bezug auf eine verstärkt zu beobachtende Genrehybridität zum Sachbuchbereich, die durch die kritische Verschränkung individueller Erfahrungen und gesellschaftlich-systemischer Kontextualisierung erfolgt. Im Englischen firmiert diese autobiografisch grundierte und systemisch orientierte Literatur über Alkoholenthaltensamkeit als *sober literature* oder *quit lit.*

Mit Daniel Schreibers autobiografischem Essay »Nüchtern. Über das Trinken und das Glück« (2014) zieht das Genre der *sober literature* in den deutschen

9 Ein ›intimeres‹ und (noch) kleineren Adressat\*innenkreis ansprechendes mediales Format sind die Hauspostillen oder Monatshefte, die ebenfalls seit dem späten 19. und insbesondere im 20. Jahrhundert in sogenannten Trinkerheilstätten produziert werden und u. a. alkoholfokussierte Lebensberichte vormaliger oder aktueller ›Bewohner‹ enthalten. Neben dem Vorbildcharakter erfolgreicher abstinenter Lebensführung steht hier auch solidarische Gemeinschaftsbildung im Vordergrund, und solche changierenden Erzähldynamiken der Individualisierung und Soziabilität prägen auch spätere Texte.

Literaturraum ein. Schreiber beschreibt den Weg in die Abhängigkeit und aus ihr heraus in einem persönlichen Text, der zugleich diagnostisch die weite Verbreitung der Problemkonstellation von uneingestandener Alkoholsucht und den sie fördernden Narrativen und Bildern in den Blick nimmt. Der textuelle Gestus folgt weniger einem ostentativen Geständniszwang als der Darstellung des Prozesses eines langen und schmerzhaften *Eingeständnisses*: Zwischen dem Subjekt und dem gelungenen nüchternen Leben steht in dieser Geschichte die durch die zirkulierenden Narrative und Bilder verhinderte Einsicht in die eigene Abhängigkeit. Es geht um die kleineren und größeren Selbsttäuschungen, die überwunden werden müssen, und die notwendige Arbeit am Selbst, um nüchtern zu bleiben, die aber erst durch die Enthaltbarkeit möglich wird, da Alkoholabhängigkeit mit Selbstverlust einhergeht (vgl. Schreiber 2014: 33). Rhetorisch setzt Schreiber auf das Indefinitpronomen »man« und die konkrete Ansprache der Lesenden und macht diese zu Kompliz\*innen auf einer Reise der Selbstbefragung, die er mit allerhand anekdotischen und wissenschaftlichen Informationen begleitet. Seiner Lesart zufolge ist das massenmedial vermittelte Bild von Alkoholsucht zu stereotyp und verhindert die Erkenntnis bei Vielen, selbst betroffen zu sein. »Die bedrohlichen Alkoholismus-Szenarien, denen man bei uns immer wieder begegnet, sind nur schwer mit der Lebensrealität des Trinkenden in Einklang zu bringen.« (Ebd.: 10) Wer zu viel trinkt, ohne akut vom sozialen Abstieg bedroht zu sein, dem fehle es schlicht an Identifikationsangeboten. Der Essay verweist hierbei auf seine klassen-, wenn nicht sogar milieuspezifische Situiertheit, die er mit einem großen Teil der zeitgenössischen *sober literature* teilt. Er richtet sich an die von Reckwitz beschriebene neue – urbane, mobile und kosmopolitische – Mittelklasse, der »kulturell, ökonomisch und politisch einflussreichste[n] Gruppe der spätmodernen Gesellschaft« (Reckwitz 2019: 90). Tatsächlich benötigt der Essay diese klassenspezifische Lokalisierung sogar, denn es geht Schreiber gerade um die bürgerlichen Fassaden, die errichtet werden, um den Konsum aufrecht zu erhalten, um die Scham, die mit der Angst vor Stigmatisierung, die durch die Bildpolitik des ›armen Säufers‹ verstärkt wird, einhergeht, und um die zu hohe Toleranz einer Gesellschaft gegenüber einer omnipräsenten Droge. »Man kann erstaunlich lange trinken und arbeiten, ohne an soziale und gesellschaftliche Grenzen zu stoßen.« (Schreiber 2014: 118) Schreibers Essay verhandelt in diesem Sinne das gesellschaftlich grassierende Alkoholismusproblem als eines seiner problematischen Repräsentation. Hier scheint die Komplexität der diskursiven Konstellation auf, da der Erzähler sich notwendig selbst darin verstrickt: Die Decouvrierung, auf die gezielt

wird, droht zur Invisibilisierung des Phänomens als klassenübergreifendes beizutragen, was auch am personalisierten Zuschnitt des Genres liegt. Das Spannungsfeld von individueller Betroffenheit und systemischer Kritik ist, so steht zu vermuten, Spezifikum des gesamten Genres.

Neben individuellen und systemischen Konsumfaktoren thematisiert Schreiber nicht zuletzt die Erzählbarkeit und Darstellbarkeit von Nüchternheit: »[E]s gibt in Deutschland buchstäblich kein Bild von Nüchternheit« (ebd.: 40), heißt es mit Blick auf immer gleiche Visualisierungsentscheidungen in abstinenzbezogenen Artikeln, Kolumnen, etc., die in der Tat zuverlässig auf ein äußerst begrenztes Repertoire zurückgreifen – leeres Glas, leere Flasche, gefüllte Bar und somatische Formeln wie eine an den Kopf geführte Hand. Dem augenfälligen Mangel adäquaten Bildmaterials steht die Vielzahl an alkoholbezogenen Verzichtserzählungen gegenüber, die sich im Laufe der letzten Jahre und Jahrzehnte an immer breitere literarische und mediale Öffentlichkeiten wenden. Ein Grund für diese gefühlte Schiefelage innerhalb der Künste könnte im Dramaturgieerfordernis liegen. Nicht nur fordern Verzichtsnarrative Entwicklungsdarstellungen ein, die, frei nach Lessing gesprochen, in der Zeit-Kunst der Literatur besser zu leisten sind. Auch die Verzichtsnarrative strukturierende Amplitudenhaftigkeit, die im Folgenden näher zu betrachten ist, scheint nur schwer von einem literarischen in einen visuellen Diskurs übersetzbar zu sein. Verzicht und Ernüchterung sind in diesem Sinne ein besonders pointiertes Feld des Paragone.

Wie erzählt man vom Alkoholverzicht? Aus Sicht der Rhetorik ist das vor allem eine Frage des *aptum*, also der Angemessenheit, Abstimmung und Wirkungsorientierung. Alkoholverzichtsliteratur zeichnet sich durch eine dramaturgische Spannbreite aus, die die Verzichtserzählung immer auch zur Erzählung exzessiven Konsums erklärt und auf diese Weise maßgeblich an der Aufmerksamkeitserzeugung teilhat. Ein solches Oszillieren zwischen Konsum und Verzicht erfordert also dramaturgische Maßnahmen, dazu zählen sorgfältig etablierte Fallhöhen oder Motive wie jenes zu den »formulaic narratives and stock tropes« (Hogg 2019: 311) von Ernüchterungstexten zählende Motiv des *rock bottom*, also eines gänzlich Am-Boden-Seins, das Klimax- oder Peripetie-Funktion erhält. Gleichfalls stellt das Erzählen von Nüchternheit vor die Herausforderung, eben nicht im übertragenen Sinne nüchtern, also trocken und sachlich zu erzählen – das Verhältnis von *discours* und *histoire* ist hier ein besonders augenfälliges. Im Sinne der Aufmerksamkeitserregung bei Lesepublikum und Öffentlichkeit sind »nicht-trockene« Erzählformen zu finden, und hier greift u.a. die eben erwähnte Amplitudenhaftigkeit. Verzichtsnarrative

operieren vor einer Erzählfolie des Exzesses und erzählerisch rekapitulierter Rauschzustände – diese Art Kippfigur oder *double bind* ist grundlegend für Fallgeschichten individueller Ernüchterung.

Benjamin von Stuckrad-Barres »Panikherz« (2016) führt dieses Strukturprinzip alkoholbezogener Verzichtsliteratur exemplarisch vor und verdoppelt es gewissermaßen, indem unterschiedliche Erzählstränge alternierend vom marodierenden Lebensweg durch deutsche und internationale Kultur-, Medien- und Drogenlandschaften und vom nüchtern-abstinenten Status quo im L.A.-Nobelhotel berichten. »Panikherz« steht in einer literarhistorischen Traditionslinie der Pöpliteratur, die es, zumindest was Substanzaffinität und diesbezügliche Konsumfreudigkeit angeht, gewissermaßen zur Hälfte zu Grabe trägt. Dabei handelt es sich in diesem Fall beim Verzicht nicht um eine heroische Überwindungsleistung (und hier unterscheidet sich der Text von anderen Enthaltensnarrativen), sondern um ein pragmatisch-melancholisches Individualisierungsmoment: Man würde gerne konsumieren, kann aber nicht, weil dies unweigerlich auch im Konsum härterer Drogen münden würde, und so tragen die Rauscherinnerungen allem Pragmatismus zum Trotz durchweg auch wehmütige Züge eines ebenso nachträglichen wie unmöglichen Verlangens. Anders als andere Ernüchterungstexte feiert »Panikherz« keine Abkehrgeschichte, sondern resümiert die Langweiligkeit und faktische »Nüchternheit« des Verzichts als Lebensnotwendigkeit (vgl. Stuckrad-Barre 2016b: 483f.). Glamourös ist dieses Überleben aus dem Blickwinkel des zugleich ironisch wie betont wehmütig auf den Rausch und die zu Ende gehende Pop-Ära Zurückblickenden nicht. Dass es auch erzählerisch kaum anschlussfähig ist, reflektiert Stuckrad-Barre im programmatisch kurzen Text »Nüchtern am Weltnichtrauchertag« (2016): »Mein Sommer, wie war der, nüchtern betrachtet? Das ist, wie man so sagt, schnell erzählt, somit als abendlicher Gesprächsbeitrag ganz und gar unattraktiv.« (Stuckrad-Barre 2016a: 8f.)

Hier liefert er einen Blick zweiter Ordnung auf soziale Alkoholskripte und darauf, wie Erzählungen über Alkoholverzicht funktionieren. Anhand der Schilderungen einer wassertrinkend durchlebten Partynacht und deren sozialen Herausforderungen verhandelt der Text unter anderem die Frage, welche dramaturgischen Anforderungen oder kodifizierten Erwartungen an den Abstinenten gestellt werden. »Nüchtern am Weltnichtrauchertag« thematisiert die vom Umfeld installierten Erzähl- und Offenlegungsgebote, die den Verzicht plausibilisieren sollen, erzählt vom Affront, als »nüchterne Antithese« den »Suff der anderen zu stören«, und fokussiert den Nicht-Trin-

ker als Projektionsfigur eines »personifizierten Über-Ichs mancher Säufer« (ebd.: 16), die dann ihrerseits zu Erläuterungen ihrer Konsumpraxis anheben. Die Erzählmachinery des Verzichts ist eine ansteckende – sie stiftet auch jene zum Erzählen an, die auf Verzicht verzichten. Die Beichte, so lässt sich mit Stuckrad-Barre ergänzen, ist nicht nur genrebildendes dramaturgisches Muster der *sober literatur*, sondern gehört bereits zum Grundprogramm des (im Sinne Schreibers die eigene Abhängigkeit leugnenden) Trinkenden: »Der nüchtern schwer erträgliche Geständniszwang« (ebd.: 17) gehört zu den immer selben Skripten, die an den Abenden abgespult werden, wobei Redundanz das Privileg der berauschten Kommunikation ist, die nur unter »Eingeweiheten« funktioniert.

Zwischen den autobiografischen Rekapitulationen des Lebens vor und in der Abstinenz bei Stuckrad-Barre und Schreiber liegt eine entscheidende Differenz, die die Valorisierung des nüchternen Lebens sowie der weitertrinkenden Gesellschaft betrifft: Es geht gewissermaßen um den Einsatz, um den hier gespielt wird. Schreibers Essay ist nicht nur der hybriden Form nach, die individuelle Erfahrung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und statistischen Daten koppelt, ein aufklärerischer Text, sondern auch in seinem politischen Anliegen: Der Spiegel, den er der trinkenden deutschen Gesellschaft mit ihren wirkmächtigen Bildern und Narrativen vorhalten will, soll den Lesenden zur Selbstbefragung anhalten und gegebenenfalls zur Demaskierung des abhängigen Selbst führen. Für ihn ist nicht der Rausch das Problem, sondern die sedierende Wirkung des alkoholischen Konsums, die durch gestiegene Anforderungen an das postfordistische, gestresste Selbst hervorgerufen werde. »Ohne das Ventil des Alkohols, ohne seine kraftvolle Abschaltfunktion, würde unser System von Wirtschaft und Arbeit wahrscheinlich nicht so gut funktionieren.« (Schreiber 2014: 123) Nicht zu trinken ist demnach eine rebellische Geste, die sich gegen das System richtet. Damit nimmt er genau die Gegenposition zum lange in Popkultur und -literatur kursierenden Verständnis von Drogenkonsum als Teil einer gegenkulturellen Praxis ein. Um es mit Diedrich Diederichsen zu formulieren, der hierbei eine Zeitenwende markiert, ging es dabei darum, »[d]en Körper, den zentralen Unterwerfungsgegenstand von Machtregimen [...] durch selbstzerstörerisch lustvollen Gebrauch aus der Zirkulation [zu] nehmen« (Diederichsen 1999: 257). Ob also die Geste der Verneinung Emanzipation ist oder vielmehr Unterwerfung unter die Forderungen des Überlebens, bedingt die moralische, aber auch ästhetische Einordnung. Bei Stuckrad-Barre heißt es: »Gründe gab es viele, und am schönsten war natürlich immer das ganz grund- und anlasslose Trinken, am besten schon nachmittags.« (Stuck-

rad-Barre 2016a: 32) Das Trinken wird durch seine Zwecklosigkeit ästhetisiert, Abstinenz bedeutet aus diesem Blickwinkel Herrschaft des (drögen) *common sense*. Die Gegenseite wiederum erklärt das Trinken zum *common sense*: »Intoxikation ist nicht subversiv, sondern die Norm.« (Schreiber 2014: 89)

Wo Stuckrad-Barre und Schreiber trotz aller Unterschiede in Haltung und Stil beide einer *second order observation* verzichtsbezogener Skripte und Interaktionsmuster verpflichtet sind, folgen andere Texte ungleich pathetischeren formelhafte Affekt- und Erzählordnungen. Mimi Fiedlers »Trinkerbelle. Mein Leben im Rausch« (2023) etwa fasst Alkoholverzicht und Nüchternheit in der Logik von Gnadenakt, Erlösung und Wunder: Als traumabedingte Bewältigungsstrategie wird das Trinken hier selber bewältigungsbedürftig. Die religiöse Rhetorik des Textes – die drei Hauptabschnitte sind mit »Schuld«, »Scham« und »Vergebung« betitelt – greifen Erzählmuster auf, die zum Beispiel auch die populärkulturell nachhaltigen Narrative der Anonymen Alkoholiker prägen. Zugleich zeichnet sich der Band durch einen als altruistisch markierten Gestus der Fürsprache aus: »Ich erzähle meine Geschichte aber nicht um meiner selbst willen, ich erzähle sie, um Alkoholismus eine Stimme zu geben. Denn die meisten alkoholkranken Menschen, denen ich begegnet bin, hatten keine.« (Fiedler 2023: 17) Dieser Modus einer performativen Erweiterung von Erzählhaltung und Agenda leistet eine Aufwertung autobiografischer Rekapitulation, die Anspruch auf allgemeinere Gültigkeit erhebt. Gleichwohl muss die Paradoxie von Anspruch und Ziel eines solchen ›Stimmegebens‹ in Rechnung gestellt werden: Gehört wird, wer privilegiert genug ist, die Position des Sprachrohrs einnehmen zu können – ein wie auch immer gearteter Akt der Fürsprache rückt ein Objekt bzw. Subjekt der Fürsprache in den Fokus und verdeckt es zugleich.

Andere Publikationen reichern die eigene Konsum- und Verzichtshistorie nicht nur mit systemischen Überlegungen, sondern ganz bewusst mit Stimmen weiterer Betroffener an. So kündigt Natalie Stüben im Vorwort ihres Buches »Ohne Alkohol. Die beste Entscheidung meines Lebens. Erkenntnisse, die ich gern früher gehabt hätte« (2021) an:

»[N]icht nur ich werde in diesem Buch von meinen Erfahrungen berichten. Auch meine Schicksalsgefährterinnen und Schicksalsgefährten kommen zu Wort. Also jene, die mir im Zuge meiner Arbeit begegnet sind – weil sie meine Online-Programme absolviert haben, weil sie meinen Podcast ›Ohne Alkohol mit Nathalie‹ hören oder weil sie sich meinen gleichnamigen YouTube-Kanal anschauen.« (Stüben 2021: 11)

In der hier angelegten Erzählhaltung rückt das mediale Sendungsbewusstsein ebenso in den Blick wie die Professionalisierung von Alkoholverzicht, die das eigene Erleben *auch* zur Grundlage beruflicher Aktivität erklärt. Hinter Bekennnischarakter und -rhetoriken, hinter dem Spektakelpotenzial und den voyeuristischen Strukturmomenten und auch hinter der Agenda eines ›Stimmegebens‹ in Alkoholverzichts- bzw. Nüchternheitstexten treten nicht zuletzt (aufmerksamkeits-)ökonomische Erwägungen zutage, die die strukturelle Verwandtschaft zu literarischen Texten, die das Verhältnis von Ökonomie, Arbeitswelt und der oben beschriebenen Kippfigur von Verzicht und Exzess behandeln, hervortreten lassen.<sup>10</sup> Die Frage danach, wer erzählt, eröffnet die Frage nach einem narrativen Kapital, das zugleich ein (aufmerksamkeits-)ökonomisches ist. Dieser Umstand soll, wie auch die weitergehende Frage nach der Kommodifizierung von Verzicht, abschließend anhand einer exemplarischen Fallanalyse betrachtet werden. Dabei wird es auch darum gehen, auf welche Weise die Verhandlung individueller Konsumpraxis und ihrer identitätsstiftenden Kraft auf einem kulturellen Warenangebot narrativer Modelle und medialer Vorbilder basiert.

#### 4. Konsum- und Aufmerksamkeitsökonomien des Verzichts in Eva Biringers »Unabhängig. Vom Trinken und Loslassen« (2022)

Wie andere Alkohol- bzw. Nüchternheitstexte rückt Eva Biringers »Unabhängig. Vom Trinken und Loslassen« Agentialität, Freiheit und Parameter eines ›guten Lebens‹ ins Zentrum.<sup>11</sup> Ausgehend von der autobiografischen Auseinandersetzung mit Alkoholkonsum und -verzicht fokussiert Biringer

10 Als Beispiel kann hier Rainald Goetz' gleichnamiger Protagonist aus seinem Wirtschaftsroman »Johann Holtrop« (2012) dienen, der Sendungsbewusstsein mit der Konstellation von wirtschaftlicher Gier und Exzess bei gleichzeitig vollendeter Substanzlosigkeit verbindet, die sich exemplarisch an seinem Schreibtisch abzeichnet: »Die Tischplatte war leer, es lag nichts vor ihm, nur seine Mappe. Diese Leere euphorisierte Holtrop. Der erste Augenblick des Tages war geglückt.« (Goetz 2012: 35)

11 Zwar liegt Biringers Fokus auf dem Umgang mit Alkohol im ruralen und urbanen Milieu, auf ihrem Dasein als »Problemtrinkerin« (Biringer 2022: 290) und dem Weg in die Nüchternheit, doch fokussiert das Buch zudem Aspekte wie Essstörung (Anorexie) und ein gestörtes Körperverhältnis sowie die Beziehungen zu Eltern und Männern (Stichwort: Liebessucht) und berichtet von der Erfahrung sexueller Gewalt im betrunkenen Zustand.

jene Gruppe der »gebildeten, gutsituierten Frauen ab 30« (Biringer 2022: Umschlagtext), deren steigender Alkoholkonsum sich konträr zur generell rückläufigen Tendenz darstellt. Biringer positioniert Alkoholverzicht vor diesem Hintergrund als feministische Praxis und ergänzt den zentralen Befreiungstopos um eine geschlechterpolitische Nuance. Die das Buch implizit durchziehende Verschaltung von Konsum, Verzicht und Milieu zählt indessen nicht zur offensiven Aussageagenda, ist aber für die Frage nach Verzichtsökonomien aufschlussreich.

Biringer, informiert der Buchumschlag, studierte Kunstgeschichte und Theaterwissenschaften in Berlin und Wien, schrieb und schreibt als Redakteurin und freie Mitarbeiterin u. a. für *nachtkritik.de*, *zeit Online*, *Welt am Sonntag*, den *Tagesspiegel* oder die *Berliner Zeitung* und widmet sich als Food-Journalistin vor allem auch kulinarischen Themen. »Unabhängig« berichtet von Kindheit und Jugend, Studium und Beruf: Fluchtpunkt ist das Trinken, das im schwäbischen Dorfmilieu seinen Anfang nimmt, sich in Berlin als »Stadt der Wegbiere, Vernissagesekte, Jutebeutelweinflaschen« (ebd.: 172) weiterentwickelt und u. a. in einer Wiener Weinbar – in der Biringer vom Flaschenräumen zur Weinverkostung aufsteigt – beträchtliche Expertise ausbildet. Trinken gerät zur »déformation professionnelle« (ebd.: 191), auch, weil die Autorin im Laufe der Zeit eine eigene Cocktaillkolumne erhält. Dreizehn Kapitel mit knappen Überschriften (»Das Bild«, »Die Flasche«, »Das Dorf«, »Die Frauen« usw.) rekapitulieren die persönliche Alkohol- und Lebensgeschichte. Die Trinkbiografie ist mit Ausführungen zu systemisch-gesellschaftlichen Faktoren und Entwicklungen, mit Stimmen aus der Suchtforschung sowie Exkursen zu Therapieansätzen angereichert. »Unabhängig« präsentiert sich als Mixtur aus älteren autobiografischen und ratgebenden Nüchternheitstexten – zu Wort kommen unter anderen Daniel Schreibers »Nüchtern«, Leslie Jamisons »The Recovering: Intoxication and its Aftermath« (2018), Peter Richters »Über das Trinken« (2011), Allen Carrs »Easy Way to Control Alcohol« (2009), Catherine Grays »The Unexpected Joy of Being Sober« (2017), Sarah Hepolas »Blackout. Remembering the Things I Drank to Forget« (2016), Clare Pooleys »The Sober Diaries. How One Woman Stopped Drinking and Started Living« (2017), Ruby Warringtons »Sober Curious« (2018) oder Holly Whitakers »Quit like a Woman. The Radical Choice to Not Drink in a Culture Obsessed with Alcohol« (2019) –, aus journalistischen Artikeln zum Thema Alkohol, Sucht und Verzicht, die ihrerseits Mediziner\*innen oder Studien zitieren (nicht immer nennt »Unabhängig« die entsprechenden Quellen), aus privaten Schriftdokumenten wie Tagebüchern und Schulkalendern sowie kulturellen Filamenten.

Biringers Text schöpft aus dem kulturellen Alkoholarchiv, koppelt die private Lebens- und Trinkgeschichte an Literatur, Musik, Kunst und Film und zeichnet sich so durch eine performative Stilisierung, Ästhetisierung und Medialisierung aus. Filme wie *DREIZEHN* und *WILD*, Serien wie *SEX AND THE CITY* und *GIRLS* oder Bücher wie »Millie« prägen die jugendliche Sicht der Autorin auf Alkohol; sie sind Teil eines kulturellen Substanzgebrauchkanons, dessen Bewertung gemeinhin je nach hoch- oder populärkultureller Zuordnung changiert. Nicht so bei Biringer: »Ich liebte Baudelaires *Blumen des Bösen* ebenso wie *Wir Kinder von Bahnhof Zoo*, weil mir beide etwas von Erlösungssehnsucht und Ennui, vom Leben in größtmöglicher Intensität erzählten. [...] Was Baudelaire der Absinth und Christiane F. das H, waren mir Alcopops und Biermischgetränke.« (Biringer 2022: 71) Mit Nachdruck verweist »Unabhängig« auf die (mithin im nachträglichen Erzählprozess gestiftete) Präformation individueller Konsumpraxis durch ein kulturelles Motivrepertoire.

Wie Konsumnarrative sind auch der Verzicht und seine Erzählung kulturell präformiert. In Bezug auf *Recovery Narratives* sprechen Vilma Hänninen und Anja Koski-Jännes von einem »cultural ›warehouse‹ of narrative models«: »[I]n forming their stories people make use of the cultural stock of narratives and myths that is accessible to them. In a new situation they browse more or less consciously through this cultural ›warehouse‹ of narrative models to find one that fits their own experience.« (Hänninen/Koski-Jännes 1999: 1838) Ein solches ›Warenhaus‹ enthält allerdings nicht nur Erzählweisen und narrative Strukturen, sondern auch daran geknüpfte Identitätsangebote. Biringers Buch stellt diese mediale Durchwirkung von Identität und Selbsterzählung im fortlaufenden Rekurs auf fiktionale wie nonfiktionale Hypotexte zur Schau. Zu diesen Hypotexten zählt nun auch die Armada an *sober literature* oder *quit lit*, deren Ausführungen in »Unabhängig« mithin zum (nachträglichen) Framing eigenen Erlebens avancieren.

»Unabhängig« präsentiert Hermeneutiken und Taxonomien des exzessiven Trinkens und positioniert dieses als Konsum- und Sprachphänomen gleichermaßen – als Phänomen also, dem man sich in somatischer wie semantischer Hinsicht anzunehmen hat: »Ich erzähle [meine Geschichte; VH] als eine der Unabhängigkeit. Zunächst hatte ich ein Problem mit diesem Begriff, weil er nahelegt, dass ich mal abhängig war, und mit dieser Beschreibung habe ich ein ähnliches Problem wie mit jener der Alkoholikerin.« (Biringer 2022: 24f.) Mit diesem begriffsspezifischen Unbehagen ist Biringer nicht alleine. Im Kontext des aus dem angloamerikanischen Raum stammenden *New Sobriety Movements*, das einige Impulse für die hier im Zentrum stehende Publikation liefert,

zeichnen sich in den letzten Jahrzehnten Verschiebungen im Enthaltensamkeitsdiskurs und der Narrativierung von Nüchternheit ab. So distanziert sich der Diskurs beispielsweise vom lange Zeit prävalenten Krankheitsmodell.<sup>12</sup> In Abgrenzung etwa zu kulturell wirkmächtigen Diskursen der Anonymen Alkoholiker, die, so die Kritik, Alkoholismus als unheilbare Krankheit fassen und ein binäres System aus Alkoholiker\*innen und Nicht-Alkoholiker\*innen etablieren, offeriert das *New Sobriety Movement* neue Identitätsprogramme<sup>13</sup> und unternimmt etwa anhand von Begriffen wie *cool sobriety* eine valorisierende Neuausrichtung von Enthaltensamkeit. Statt auf Dichotomien setzt es auf die Grauzone, das gilt auch für die daran geknüpften Trinkpraktiken: *Sober curious* lautet ein Zauberwort, das Enthaltensamkeit weniger abschreckend und für weit aus mehr Menschen interessanter wirken lassen soll. Biringer nun behandelt die aufgeworfene Frage nach dem identitätsstiftenden Potenzial von Abhängigkeit wie folgt: »Ich bin nur solange abhängig, wie ich die entsprechende Substanz konsumiere. Wenn ich aufhöre zu trinken, bin ich keine Alkoholikerin mehr.« (Biringer 2022: 25) Lesbar wird diese Selbstbezeichnungspraxis als eine, dem konsumbedingten Kontrollverlust und den damit in Verbindung gebrachten individuellen wie sozialen Statuskrisen einen als souverän wie autonom markierten Handlungsspielraum mit entsprechendem Identitätsangebot entgegensetzt.

»Unabhängig« legt besonderen Fokus auf die Konsument\*innengruppe gutsituierter und gebildeter Frauen ab dem 30. Lebensjahr. Im harten Sinne prekär ist diese Gruppe nicht, schließlich hat Alkoholkonsum in Deutschland für weitaus mehr Männer als Frauen tödliche Konsequenzen<sup>14</sup> – wobei Todes-

12 Die »Krankheitsfrage« markiert eine Art Leitdifferenz innerhalb von Alkoholbiografien. Daniel Schreiber etwa lehnt Re-Perspektivierungen wie die oben genannte ab: In letzter Konsequenz, so die Kritik, iterieren diese abhängigkeitsbezogene Scham und Stigmatisierungen, die es zur Erkenntnis und Bewältigung der eigenen Sucht grundlegend zu überwinden gelte (vgl. Schreiber 2014: 27–32; 51).

13 Vgl. z.B. Holly Whitaker: »9 Reasons There's No Such Thing As Alcoholism«, 20.12.2014, <https://medium.com/@hipsobriety/9-reasons-theres-no-such-thing-as-alcoholism-9be3ccd4490d> (letzter Zugriff: 06.12.2024). Großen Einfluss hatte auch Whitakers ehemaliger Blog <http://www.hipsobriety.com>.

14 Auf der Homepage des Bundesgesundheitsministeriums finden sich folgende Zahlen: »Laut dem Alkoholatlas 2022 des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) starben in Deutschland im Jahr 2020 rund 14.200 Menschen (davon 10.600 Männer und 3.600 Frauen) an Krankheiten, die ausschließlich auf Alkoholkonsum zurückzuführen sind. Wenn man Krankheiten einbezieht, bei denen Alkohol ein Mitfaktor ist, liegt die Zahl der alkoholbedingten Todesfälle jedoch deutlich höher. Schätzungen

fallzahlen sicherlich nicht als einziger Anhaltspunkt für Risikokonsum gelten sollten. Zu beobachten ist jedoch eine konsiderable Lücke zwischen realen, letalen Alkoholeffekten und medialer Aufmerksamkeit. Dem Alkoholkonsum junger Frauen wird hohe Aufmerksamkeit zuteil, wobei Publikationen wie Biringers »Unabhängig« nicht unmaßgeblich an dieser Lenkung partizipieren. Die Hypervisibilität weiblichen Alkoholkonsums muss unter anderem im Zusammenhang mit jenem Spektakelpotenzial verstanden werden, das Verzichtsnarrative und -dramaturgien aufgrund ihrer strukturbildenden Exzess-Rekursivität besitzen: Die für Alkoholverzichtstexte charakteristischen, amplitudenhaften Schilderungen alkoholischer Exzesse und deren Folgen, etwa sexueller Eskapaden (auf die auch »Unabhängig« rekurriert), bedienen (ob gewollt oder nicht) ein mehr oder minder latentes voyeuristisches Interesse.<sup>15</sup>

Auch abseits expliziter Eskapadenbeschreibungen kommt dem Thema »Frauen und Alkohol« bemerkenswerte Aufmerksamkeit entgegen. Das zeigt sich in alkoholpositiven Publikationen wie Elisabeth Raethers »Die trinkende Frau« (2016), in anthologischen Beiträgen wie Britta Jürgs »Was trinken wir? Alles!« (2017) zum weiblichen Trinken in der Literatur oder in Bänden wie Leah Odze Epsteins und Caren Osten Gerzbergs »Drinking Diaries« (2012), das affirmative wie kritische weibliche Lebens- und Trinkschilderungen versammelt. Deziert kritische Perspektivierungen präsentieren wiederum beispielsweise Anke Wevers, Colet van der Vens und Anja Meulenbelts »Frauen und Alkohol« (1999), Ann Dowsett Johnstons »Drink. The Deadly Relationship between Women and Alcohol« (2012), Holly Whitakers »Quit Like a Woman« (2021) oder Claire Touzards »Sans Alcool« (2021). Biringers Buch stellt sich in die Traditionslinie letztgenannter Publikationen. Es fasst den mithin exzessiven Alkoholkonsum einer Gruppe, die sich ausgerechnet durch ein hohes Maß an Perfektionismus und Disziplinierung – ablesbar etwa an strikten Ernährungs- und Sportplänen – auszeichnet, als Paradox. In Anlehnung an die genannten kritischen Publikationen positioniert Biringers das Trinkverhalten der fokussierten Gruppe als Zeichen eines fehlgeleiteten Emanzipationsverständnisses, demzufolge sich weibliche Gleichstellung in einem an den

---

gehen davon aus, dass jährlich über 40.000 Menschen in Deutschland vorzeitig an den Folgen ihres Alkoholkonsums sterben (DKFZ, 2022).« (Statistiken zum Alkoholkonsum, <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/a/alkohol>, letzter Zugriff: 06.12.2024).

15 Zu geschlechtsbezogenen Stereotypisierungen und Skandalisierungen des Konsums vgl. auch Diederichsen 1999: 259f.

männlichen Konsum angeglichenen Trinkverhalten erweise. Alkoholverzicht, so Biringer, umfasse *auch* die Ablehnung eines überzogenen weiblichen Perfektionismus und Leistungsdrucks sowie des daraus resultierenden überforderungsbedingten und auf Beruhigung und Selbstbehauptung zielenden Trinkverhaltens. Neben der immer noch zu beobachtenden tückischen Emanzipationsperformanz am Glas werde »pathologisches Trinken« (ebd.: 89) oder zumindest problematisches Trinkverhalten durch »Unzufriedenheit mit den Verhältnissen« befördert, mache das Trinken doch »das weibliche Dasein mit seiner Dreifachbelastung als Arbeitnehmerin, Mutter und Geliebte erträglicher« (ebd.: 99). Die von Biringer benannten systemischen Problematiken sind bestens bekannt: Chancenungleichheit, sexualisierte Gewalt, Gender-Pay-Gap, Care-Arbeit und sexualisiertes Marketing werden zurecht als Schauplätze notwendigen feministischen Engagements gelistet. Genau hier werde nun aber übermäßiger Alkoholkonsum zum Problem: »Wer sich selbst seziert, hat natürlich keine Energie mehr, etwas an den widrigen Umständen zu ändern.« (Ebd.: 98) Es ließe sich darüber streiten, ob man es bei dieser Argumentation mit einem wenig subtilen *victim blaming* zu tun hat.

Biringer stellt Nüchternheit und Alkoholverzicht in den Kontext von Feminismus und Emanzipation. Zugleich aber – und hier erweist sich der so gedachte Feminismus als wenig intersektional – koppelt »Unabhängig« Alkoholverzicht an Fragen sozialer Stratifikation und Distinktion, die durch Geschmack und Genuss organisiert sind. In »Die feinen Unterschiede« betont Bourdieu die »Pflicht zum Genuss« der urbanen Mittelklasse. Was aber passiert, wenn diese nun den Verzicht für sich entdeckt? Möglicherweise passiert nichts weiter – denn dass der Genuss nicht auf der Strecke bleibt, darauf legt Biringers Buch größten Wert. So schwelgt es etwa in der Erinnerung an die »alkoholfreie Menübegleitung« eines Tiroler Restaurants: »Als Aperitiv gab es fermentierten Hagebuttentee und Zirbenwasser, zum Steinpilzcarpaccio ein Gurken-Sellerie-Tonic und Kürbissaft mit alkoholfreiem Bier und zum Sauerampfersorbet eine Art alkoholfreien Espresso Martini auf Apfelsaftbasis.« (Ebd.: 321) Alkoholverzicht, wie er hier begegnet, ist eine Frage des Genusses und des Geschmacks – und in dieser Form nicht nur eine Frage des sozialen, kulturellen und symbolischen, sondern vor allem des ökonomischen Kapitals. Keineswegs geht es darum, auf Konsum selbst zu verzichten, vielmehr muss man sich Verzicht leisten (können). So hat auch Thomas Macho darauf hingewiesen, dass Verzicht und Askese in den zeitgenössischen Diskursen weniger als Abkehr von Konsumentenscheidungen denn als Substitutionsleistung firmieren, dass also die Entscheidung zum Verzicht quasi simultanübersetzt wird in

eine Kaufhandlung: »Das Paradies des Konsums ist [...] so reich, daß es auch den Verzicht, den Mangel und die Leere anzupreisen versteht. [...] Die Askese reüssiert als Funktion des Konsums.« (Macho 2002: 140) Im Fall des Alkoholverzichts meint dies nicht nur ein stetig wachsendes Warenangebot, sondern auch das Aufkommen alkoholfreier Etablissements und Veranstaltungen sowie das längst unüberschaubare mediale Angebot an Publikationen, Podcasts etc. zum Alkoholverzicht.

Das *New Sobriety Movement* zeichnet sich durch innovative Konsumationsangebote aus, darunter fallen zum Beispiel nicht-alkoholische Getränkecreationen oder alkoholfreie Lokalitäten und Veranstaltungsformate wie sogenannte *sober raves*. Social Media hat grundlegenden Anteil an der Verbreitung entsprechender Phänomene, Formate und sozialen Inszenierungsleistungen, deren neoliberale Unterfütterung sich u.a. in gesundheits- und selbstoptimierungsbezogenen Begründungsmustern eines nüchternen Lifestyles offenbaren. Diese Einlassungen werden in »Unabhängig« weder kritisch eingeordnet noch hinterfragt – vielleicht wäre das aber auch zu viel verlangt, schließlich ist Biringer mit dem vorliegenden Buch ganz handfest in das Geschäft mit der Nüchternheit involviert. Zwar greift die Autorin eingangs die Vorstellung auf, übermäßiger Alkoholkonsum durchbreche kapitalistische Verwertungslogiken, indem er die notwendige Produktivität des trinkenden Subjekts unterbinde. Doch folgt das Buch selbst einer anderen Argumentationslogik und schildert vielmehr einen auf der Privatentscheidung des Alkoholverzichts fußenden beruflichen Imagewechsel, der sich noch dazu gut verkauft:

»Zugegeben dauerte es einen halben Tag, bis ich alle Hinweise auf Alkohol aus meinem Instagram- und Facebook-Profil getilgt hatte [...]. Je mehr Storys von fränkischen Birnenshrubs ich postete, desto öfter wurden entsprechende Hersteller auf mich aufmerksam. Immer öfter kamen Leute in der digitalen oder analogen Sphäre mit der Frage nach alkoholfreien Alternativen auf mich zu. [...] Auch in journalistischer Hinsicht erwies sich meine Entscheidung als fruchtbar. Meine Auftraggeber bestellten Texte über reinsortigen Südtiroler Apfelsaft und Fruchtseccos von schwäbischen Streuobstwiesen; über eine Berliner Hipster-Kombuchabrauerei [...]; über Bars, deren Karte komplett alkoholfrei ist, einen Text mit dem herrlichen Titel ›Dry this at home: Fünf Empfehlungen für alkoholfreien Genuss‹, und zwar ausgerechnet für *Mixology*, ein Magazin für Barkultur. Überraschenderweise entpuppten sich nämlich sogar jene Medien, die ganz unzweideutig das Trinken feierten, als *sober curious*. Für ein amerikanisches Online-Magazin schrieb ich über

die deutsche *sober scene*, für ein Weinmagazin verkostete ich steirischen Voggelkirschensaft. Seien wir realistisch: Es besteht nicht die Gefahr, dass plötzlich ganze Redaktionen austrocknen – und doch ist deren prinzipielle Offenheit für nüchterne Themen Beweis eines sich wandelnden Zeitgeists.« (Biringer 2022: 321–323)

Da ist er wieder, der nüchterne Zeitgeist – allerdings nicht als Schreckgespenst gesellschaftlicher Repression und individueller Freiheits-, und das will heißen: Konsumbeschnidung, sondern im Gegenteil als nicht zuletzt auch ökonomischer Möglichkeitsraum. Das Geschäft mit dem Verzicht lohnt sich: Davon zeugt nicht zuletzt das breite gegenwartsliterarische Segment an Alkoholverzichts- und Nüchternheitstexten.

## Literaturverzeichnis

- Biringer, Eva (2022): *Unabhängig. Vom Trinken und Loslassen*, Hamburg: HarperCollins.
- Bourdieu, Pierre ([1979] 2001): *Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft*. Aus dem Französischen übersetzt von Bernd Schwibs und Achim Russer. 28. Auflage, Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Diederichsen, Diedrich (1999): *Der lange Weg nach Mitte. Der Sound und die Stadt*, Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Fiedler, Mimi (2023): *Trinkerbelle. Mein Leben im Rausch*, München: Knauer.
- Foucault, Michel (1977): *Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*. Aus dem Französischen übersetzt von Walter Seitter, Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Goetz, Rainald (2012): *Johann Holtrop. Abriss der Gesellschaft*, Berlin: Suhrkamp.
- Hänninen, Vilma/Koski-Jännes, Anja (1999): »Narratives of Recovery from Addictive Behaviours«, in: *Addiction* 94 (12), S. 1837–1848.
- Hogg, Emily J. (2019): »After Alcohol: Gender and Sobriety Counterstories in Two Contemporary Novels«, in: *The Social History of Alcohol and Drugs* 33 (2), S. 310–335.
- McKenzie, Wark (2019): *Capital is Dead*, London/New York: Verso.
- Macho, Thomas (2002): »Neue Askese? Zur Frage nach der Aktualität des Verzichts«, in: Gabriele Sörgo (Hg.), *Askese und Konsum*, Wien: Turia + Kant, S. 139–153.

- Mau, Steffen/Lux, Thomas/Westheuser, Linus (2023): *Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft*, Berlin: Suhrkamp.
- Melville, Herman (1853): »Bartleby, the Scrivener. A Story of Wall-Street. Part 1«, in: *Putnam's Monthly Magazine of American Literature* 2 (11), S. 546–557.
- Reckwitz, Andreas (2019): *Das Ende der Illusionen. Politik, Ökonomie und Kultur in der Spätmoderne*, Berlin: Suhrkamp.
- Schreiber, Daniel (2014): *Nüchtern. Über das Trinken und das Glück*, Berlin: Hanser.
- Spode, Hasso (2012): »Risiken des Trinkens. Historische Entwicklung und aktuelle Tendenzen«, in: Henning Schmidt-Semisch/Heino Stöver (Hg.), *Saufen mit Sinn. Harm Reduction beim Alkoholkonsum*, Frankfurt a.M.: Fachhochschulverlag, S. 17–38.
- Statistiken zum Alkoholkonsum, <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/a/alkohol> (letzter Zugriff: 06.12.2024).
- Stüben, Natalie (2021): *Ohne Alkohol. Die beste Entscheidung meines Lebens. Erkenntnisse, die ich gern früher gehabt hätte*, München: Kailash Verlag.
- Von Düffel, John (2003): *EGO*, München: dtv.
- Von Stuckrad-Barre, Benjamin (2016a): *Nüchtern am Weltnichtrauchertag*, Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Von Stuckrad-Barre, Benjamin (2016b): *Panikherz*, Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Whitaker, Holly (2014): »9 Reasons There's No Such Thing As Alcoholism«, <https://medium.com/@hipsobriety/9-reasons-theres-no-such-thing-as-alcoholism-9be3ccd4490d> vom 20.12.2014 (letzter Zugriff: 06.12.2024).