

Sind Sie „sober curious“?

In vielen Kulturen und Gesellschaften ist der Alkoholkonsum ein normaler Bestandteil des sozialen Lebens. Doch immer mehr Menschen entscheiden sich aus verschiedenen persönlichen Gründen oder zur Förderung ihres Wohlbefindens dafür, weniger oder gar nicht zu trinken.

Dabei sind sie oft Gruppenzwang und Stigmatisierung durch Angehörige, Kollegen und sogar Fremde ausgesetzt: „Warum trinkst du denn nicht?“ „Ach komm schon, nur ein kleines Glas, es ist doch ein Fest!“ „Nach der Woche, die wir hatten, brauchen wir einen Bier!“

Aber es spielt keine Rolle, warum jemand beschließt, seinen Alkoholkonsum einzuschränken – es geht niemanden etwas an, es sei denn, die betroffene Person möchte das mitteilen. Wichtig ist, dass sie sich in ihrer Entscheidung unterstützt fühlen.

Verwenden Sie diesen interaktiven Leitfaden, um mindestens eine Woche lang nüchternen Spaß zu haben. Wählen Sie einen Artikel aus jeder Spalte aus und kombinieren Sie diese anschließend, um eine alkoholfreie Aktivität zu gestalten.

Getränk nach Wahl	Aktivität	Dinge, über die man nachdenken oder sprechen könnte, um vom Alkohol abzulenken
<ul style="list-style-type: none">Sich einen Smoothie bestellen.Online ein Mocktail-Rezept suchen.Ihr Wein- oder Bierglas mit Mineralwasser füllen.Ihren Kaffee, Tee oder einfach heißes Wasser mit einem Gewürz Ihrer Wahl, beispielsweise Zimt, Kardamom oder Chili aufpeppen.Eine Saftmischung trinken, die Sie noch nie probiert haben.Ihr Lieblingsobst und Ihre Lieblingskräuter saften und mit Wasser, Tee oder Saft mischen.Sich eine Tasse Kräutertee gönnen.Alkoholfreies Bier, Wein oder Spirituosen ausprobieren.	<ul style="list-style-type: none">Erstmalig ein Museum, eine Kunstgalerie oder eine Sportveranstaltung in Ihrer Nähe besuchen.Ein Restaurant wählen, in dem kein Alkohol serviert wird.Sich ein Dessert zubereiten oder kaufen, das Ihnen schmeckt, und es mit einem Freund teilen, wenn der Heißhunger auf Süßes Sie überkommt.Die Happy Hour überspringen, um etwas auf Ihrer To-Do-Liste zu erledigen.Spenden Sie Geld für einen guten Zweck oder kaufen Sie mit dem Geld, das Sie normalerweise für Alkohol ausgeben würden, ein Geschenk für sich selbst oder jemand anderen.Stellen Sie eine Liste mit den Zeiten auf, in denen Sie am wahrscheinlichsten Alkohol trinken oder sich in einem entsprechenden Umfeld aufhalten, und halten Sie dann fest, wie Sie Ihren Zeitplan oder Routine ändern könnten, um sich selbst zu helfen.Tun Sie etwas Entspannendes und Unterhaltsames, wie zum Beispiel eine Wanderung im nahegelegenen Wald, einen Nachmittag mit Lesen, Schreiben oder Zeichnen, einen Film ansehen oder an einem Heimwerkerprojekt arbeiten.	<ul style="list-style-type: none">Ein Mentor, der Sie im Leben, bei der Arbeit oder in der Freizeit inspiriert.Ihr erstes Haustier oder bester Freund.Gab es einen Moment, in dem Sie für sich selbst eingetreten sind – was ist passiert und warum?Ein wichtiger Meilenstein, für den Sie hart gearbeitet haben. Denken Sie dabei auch daran, wie Sie ihn erreicht haben, welche Herausforderungen Sie dabei bewältigt haben und wie Sie sich gefühlt haben, als Sie Ihr Ziel erreicht haben.Eine schöne Erinnerung mit Freunden, die nichts mit Alkohol zu tun hatte.Ihr Lieblingsausblick – schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, Sie würden ihn betrachten, und beschreiben Sie, was Sie sehen und wie Sie sich dabei fühlen.Ein Witz, eine Sendung oder ein Mensch, die Sie jedes Mal zum Lachen bringt.



Suchen Sie Unterstützung

Wenn Sie befürchten, dass Sie oder eine Ihnen nahestehende Person an einer Alkohol- oder anderen Substanzmissbrauchsstörung leiden, können Sie Hilfe finden. Halten Sie mit einer psychischen oder physischen Gesundheitsfachkraft Rücksprache.

Quellen:
Alcohol and Drug Foundation. [What is 'sober curious'?](#). 5. Juni 2025.
American Psychological Association. ['Sober curiosity' destigmatizes the desire not to drink](#). 1. Januar 2025.
Institute of Alcohol Studies. ["The best me probably would be better without alcohol": What women told us about the sober curious movement](#). 21. Februar 2023.
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. [Sober-curious young Americans may be changing the conversation around alcohol](#). 1. September 2024.

