

Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz
Fachbereich II: Philologie und Kulturwissenschaften
Institut für Kulturwissenschaft

Masterstudiengang: Kulturwissenschaft

Erstgutachter: Dr. Thorsten Gieser
Zweitgutachter: Prof. Dr. Andreas Ackermann

Mit Sinn und Sinnen zur veganen Ernährung

Eine ästhetische Analyse von Ernährungsumstellungen auf die vegane Ernährung in vier Portraits

Masterarbeit zur Erlangung des akademischen Grades "Master of Arts" (M.A.)

Verfasser: Yannic Marius Probst
Lampertsweg 33b
56335 Neuhäusel
yprobst@uni-koblenz.de
Matrikel-Nr.: 214202929

Abstract

Die im Rahmen dieser Masterarbeit durchgeführte Analyse von Ernährungsumstellungen auf die vegane Ernährung in Form von vier Portraits lotet mit ihrer interdisziplinären Perspektive aus Gastrosophie, Ethnologie und Leibphilosophie die soziokulturellen Aspekte dieser Transmissionsprozesse aus. Dazu gehören der zivilisatorisch erlernte Umgang mit Nahrung, das Umsetzen und Reflektieren sinnlicher Wahrnehmungen im Ernährungsprozess und die Prägung von Relationen zwischen Essendem und Zu-Essendem. Geleitet wird die Analyse dabei von der Forschungsfrage: „Welche leiblich-sinnlichen Wahrnehmungen geben den Anstoß zu einer Ernährungsumstellung und wie begleiten diese den Prozess der Umstellung?“.

Damit gibt die Frage den Fokus auf das (leibliche) Wahrnehmungsvermögen des Menschen vor und begrenzt Ernährung bewusst nicht auf ihre physiologische Funktion der Energiegewinnung. Dadurch flicht sie sich in den Diskurs um den *cultural turn* in der Ernährungswissenschaft ein und zielt weg von der metabolischen Durchmessung des Essens, hin auf das Verständnis von Ernährung als Praxis des Sich-Einverleibens-von-Anderem – Essen als Vollzug von Beziehungen. Das Sich-Ernähren wird damit als sozial geprägter und leiblich vermittelter Erfahrungsvorgang sichtbar, der über das Geschmackserlebnis hinaus durch Betroffenheitserfahrung konstituiert wird.

Durch das Zusammenbringen philosophischer Perspektiven, wie die der Gastrosophie Harald Lemkes, die Essen u. a. auch als Selbstbestimmung denkt, und soziologischen Theorien, wie die des Habitus-Konzepts nach Pierre Bourdieu, wird deutlich, wie die Wahrnehmungspraxis und -fähigkeit des Menschen, in ihrem leiblich-sinnlichen Aspekt, die Verhaltensbestimmung im Umgang mit Nahrung und deren Quellen beeinflusst. Die vier Portraits entstanden während einer sechsmonatigen ethnographischen Feldforschung und stellen anonymisiert die Motivation, den Verlauf und das Konfliktthema der jeweiligen Ernährungsumstellung dar. Die Portraits sind sehr individuell und zeigen auf, wie und warum beispielsweise die gesundheitliche Selbstsorge oder das empathische Mitleiden mit Nutztieren Veränderungen oder Tabuisierungen im Ernährungshandeln anstoßen.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|------------|
| 1 Einleitung | 1 |
| 1.1 Die Ästhetik der Ernährungsumstellung auf eine vegane Ernährung..... | 1 |
| 1.2 Schlaglicht: Veganismus – Definition, Entstehung und Entwicklung..... | 5 |
| 1.3 Skizze der Feldforschung..... | 8 |
| 1.4 Aufbau der Arbeit..... | 12 |
| 2 Literaturen und theoretische Grundlagen der Analyse..... | 14 |
| 2.1 Ethnologie der Ästhetik – Ernährung mit allen Sinnen..... | 14 |
| 2.2 Ernährungssozialisation – Warum wir essen was wir essen..... | 19 |
| 2.3 Kulturgeschichte des Essens – Tradition und Wahrnehmung | 26 |
| 2.4 Gastrosophie – Ernährung, das Einverleiben von Anderem..... | 30 |
| 3 Feldforschung: Felder, Teilnehmer, Forschungsmethoden | 36 |
| 3.1 Felder..... | 36 |
| 3.2 Teilnehmer | 39 |
| 3.3 Forschungsmethoden..... | 42 |
| 4 Portraits | 45 |
| 4.1 Georg: Gesundheit – Sinnliche Mündigkeit als Kompass | 45 |
| 4.2 Vera: Empathie – Fleisch ist Mord | 58 |
| 4.3 Clara: Das Übliche – Selbstbestimmte Ernährung als Selbstbestimmung..... | 71 |
| 4.4 Marie: Vernunft – Mit Ethik wider das Verlangen..... | 83 |
| 4.5 Autoethnographischer Erfahrungsbericht – Von den Sinnen zum Sinn | 90 |
| 5 Fazit | 101 |
| | |
| Anmerkungen | 108 |
| Literaturverzeichnis..... | 111 |
| Anhang..... | 119 |

1 Einleitung

Weil das, was ich esse, was ich trinke, selbst mein <zweites Ich>, mein anderes Geschlecht, meines Wesens ist, wie ich umgekehrt seines Wesens bin. So ist das trinkbare Wasser, das Wasser als möglicher Bestandteil des Blutes, menschliches Wasser, menschliches Wesen.
(Feuerbach 1967: 218)

1.1 Die Ästhetik der Ernährungsumstellung auf eine vegane Ernährung

Ernährung ist ein naturgebundener, ein den Menschen an seine und die Natur im Allgemeinen (zurück-)bindender (Über-)Lebensdrang, schlicht durch die Tatsache, dass er sich durch Nahrung, die er isst, als Körper erhält. Des Menschen Leben ist von Beginn an von diesem Drang geprägt und er verschafft sich durch ein Gefühl Präsenz: Hunger.

Das Gefühl des Hungers löst immer auch eine Empfindung der Betroffenheit aus, der sich der Mensch nicht entziehen kann. Sie setzt ihn in die Subjektivität eines betroffenen Selbst (vgl. Böhme 2003: 25), das aus dieser Perspektive heraus beginnt, Nahrung zu fordern, zu suchen und zuzubereiten. Dieses lebenslange Spannungsverhältnis zwischen hungrigem Menschen und begehrtter Nahrung konstituiert sich durch den Akt der Geburt. Der Mensch tritt in diesem Akt des In-die-Welt-Kommens aus der Einheit mit seiner nährenden Mutter heraus und in ein physisch selbstständiges und subjektives Leben ein. Im Bauch der Mutter noch von selbst genährt, wird Ernährung nach dem Kappen der Nabelschnur zur (eigenen) Praxis. Der Drang genährt zu werden, respektive sich selbst zu nähren, ist nicht primär Bedürfnis, als viel mehr erlebter biologischer Zwang, der sich aus dem Diktat des Hungers ableitet und in einem Gefühl, in sinnlicher Empfindung äußert. Dieser zwingende Drang ist zu Beginn unseres Lebens richtungs- und namenlos und erst mit fortschreitender leiblich-sinnlicher Erfahrung in Handlungen, wie Nahrung zu finden, zuzubereiten und zu verzehren, nimmt er Gestalt an, erhält er ein Vokabular und wird durch kulturelle Tabus flankiert. Mit anderen Worten, entsteht so im Spannungsfeld ein Weg zwischen den Polen des Essenden und dem Zu-Essenden. Der Mensch weiß nicht instinktiv, was seine Nahrung und Ernährung ist, er muss diese erst kennen- und erlernen.

Das sinnliche Verlangen nach Essbarem hat das Potenzial, die Wahrnehmung, das Denken und Handeln zunehmend darauf auszurichten, dieses Verlangen zu befriedigen, geleitet wird die Befriedigung dabei von den kulturellen Regeln und der präsenten Umwelt, in der sich der Mensch befindet. Je stärker der Hunger wird, desto

schneller fallen Regeln unter dem Hungerdiktat in sich zusammen. Den Extremfall formulierte Bertolt Brecht mit „Erst kommt das Fressen, dann kommt die Moral“ (Brecht und Lucchesi 2004: 66), was der Bösewicht Macheath als eine Erklärung dafür vorbringt, warum die Menschen schlechtes tun, wenn es darum geht in einer ungerechten Gesellschaft überleben zu müssen. Die Ernährung stellt somit nicht nur eine biologisch begründete Notwendigkeit dar, sondern birgt in sich auch den Grat, an welchem sich in kulturellem und sozialem Sinne Fortschritt, Konflikte und Weltbilder entfalten, verändern und entscheiden: Wen oder was essen, wen oder was nicht essen? Wer darf was essen? Dass diese Veränderungen und Entscheidungen nicht nur rational geleitet sind, besorgt die tiefverwurzelte emotionale und leiblich-sinnliche Natur des Dranges, den eigenen Hunger stillen zu wollen.

Das Erlernen von Praktiken, die zum Bereich der Ernährung gehören, ereignet sich im Falle des Neugeborenen und Heranwachsenden interaktiv, gebrauchsbasiert weniger reflektiert in der Form des Kontaktlernens (siehe 2.2); die eigenen Wahrnehmungen formen Körperwissen und kognitives Wissen: „Das Kind beobachtet genau [und ahmt nach], was und wie Eltern [...] essen, was schmeckt beziehungsweise nicht schmeckt und möchte teilhaben, dazugehören“ (Heindl et al. 2011: 198). Der zwingende Drang sich zu ernähren wird in das kulturell und sozial geprägte Bedürfnis „zu essen, wie man es kennt und mag“ überführt, das sich in mal mehr und mal weniger sublimierten, mannigfaltigen Formen dieser Praxis, in den Tischsitten aller Gesellschaftsklassen auffächert. So steht am Ende dieses Lern- und Sozialisationsprozesses ein Mensch mit einem in seinen Handlungen wirkenden *modus operandi*. Der Soziologe Pierre Bourdieu fasste das Ergebnis dieses Formungsprozesses in seinem Habituskonzept als die strukturierende Struktur, die sich als körperliche Instanz nur in Handlungen zeigt und gleichsam durch deren Vollzug konstruiert. (vgl. Kraus 2002: 30f) Die Gesellschaft und deren handelnde Akteure geben den Seins- und Handlungsweisen des heranwachsenden Menschen eine Struktur, welche er sich durch Nachahmung und Reaktion selbst einverleibt und fortan in seinen eigenen Handlungen verkörpert. Kurzum: Die „habituellen Grundlagen für lebenslange Essgewohnheiten [werden] im frühen Kindesalter [„durch den Handlungs- und Seinsraum den Kinder vorfinden,] gelegt“ (Hoffmann 2011: 364).

Wie verhält es sich nun bei einer willentlichen Umstellung der als essbar geltenden Nahrungsmittel, respektive bei einer Tabuisierung von bestimmten Nahrungsmitteln, nachdem bereits der eigene *modus operandi* und mit ihm Essgewohnheiten, soziale Identität und kulturelles Bewusstsein geprägt wurden? Zunächst was ist die Motivation zu einer Umstellung oder Tabuisierung? Ist das Tabu

die Folge oder die Ursache einer veränderten Handlung? Ein Tabu kann sich aus kommunizierten, über Generationen hinweg tradierten Werten ableiten, wie es vor allem in religiösen Gemeinschaften der Fall ist. Beispielsweise wird Schweinefleisch in muslimisch geprägten Ländern mit einem Verzehrverbot belegt. Die Argumentation solcher Verbote bewegt sich in abstrakten Sinndeutungen, die ihrerseits von realweltlichen Gegebenheiten abgeleitet werden. So zeigt Eva Barlösius beim Thema „Esstabus“ anhand von vier theoretischen Perspektiven, dass Verbote ökonomischen Nutzen, soziale Ordnungsfunktion, gesellschaftliche Denkschemata und moralische Handlungsmotivationen widerspiegeln können. (vgl. Barlösius 2011: 100ff) Im Falle des Schweinefleisches leitet sich laut der funktionalistischen Erklärung das Verbot nicht aus unökonomischen Gründen der Züchtung her, sondern aus dem Umstand, dass „es die Völker aßen, von denen man sich abgrenzen wollte“. Daher erließ man es, „um die kollektive Identität zu fördern“. (ebd. 2011: 102)

Andererseits ergibt sich ein Tabu auch aus Erlebnissen und Begegnungen, wie es die Autorin Hilal Sezgin in ihrem Buch „Artgerecht ist nur die Freiheit“ berichtet:

Das sollte ein ganz normaler Ausflug [zu einem Biohof] werden, ich wollte einfach nur wieder einmal Kühe angucken – aber was ich dort sah, hat sich mir auf unangenehme Art ins Gedächtnis eingebrannt. Auch dort wurden die Kälber nämlich ihren Müttern weggenommen, standen in kleinen Hütten aus Plastik, schrien die Mütter vom Stall her nach ihren Kindern. (Sezgin 2014: 10)

Frau Sezgin berichtet, dass sie aus diesem Erlebnis eine neue vertretbare Ernährung für sich ableitete. Nicht ein gesellschaftlich kommuniziertes abstraktes Tabu hielt sie davon ab Fleisch oder Milch zu essen, sondern die leibliche direkte Erfahrung mit denen von ihrer Ernährung betroffenen Lebewesen ließ sie ein Tabu folgern. Mal sind es zuerst die kognitiven, mal sind es zuerst die leiblichen Impulse, die eine Veränderung anstoßen, doch bleiben sie nicht singulär, sie spielen ineinander – eine Umstellung vollzieht sich mit Sinn *und* Sinnen gleichermaßen. Dieser Punkt rührt genau an das zentrale Thema der vorliegenden Arbeit. Es ist nicht das Ziel ein exaktes Mischverhältnis der beiden Komponenten auszuloten, was allein schon aufgrund der vielen unterschiedlichen Einflussfaktoren nicht möglich wäre, sondern gerade dem Aspekt der sinnlichen Wahrnehmung, in Form einer ästhetischen bzw. *essthetischen*¹ Analyse von Umstellungsprozessen auf die vegane Ernährung, mehr Beachtung zu schenken.

Die Forschungsfrage, die sich aus diesem Fokus herleitet, zielt auf den Einfluss der leiblich-sinnlichen Wahrnehmung in der Umstellungsphase einer Ernährung ab.

Im Speziellen wird zu klären sein, wie und welche leiblich-sinnlichen Wahrnehmungen den Anstoß zu einer Ernährungsumstellung gaben und welche den folgenden Prozess begleiteten, z. B. im direkten Umgang mit den Nahrungsmitteln, in der Interaktion mit Tieren, durch Zubereitungspraktiken, der Erfahrung in sozialen Gefügen beim gemeinsamen Essen, beim Einkaufen von Lebensmitteln oder der Wahrnehmung und Bewertung des eigenen Gesundheitszustands. Mit Rückblick auf das Erlernen von Ernährung eines Heranwachsenden, stellt auch die Umstellung einer etablierten Ernährungspraxis; einer lange praktizierten Gewohnheit; ein teilweises Neu-Erlernen von Ernährungspraxis dar. Welchen Einfluss hat die Veränderung von gewohnten geschmacklichen Mustern und die Materialität von Speisen (Fleischersatzprodukte) auf das Erlernen einer neuen Ernährungspraxis? Welche Auswirkungen hat das Verweigern von Nahrungsmitteln auf das direkte soziale Umfeld und vice versa? Und spielt dabei die leiblich-sinnliche Wahrnehmung in Form einer Guidance² eine Rolle für die Umstellung und wenn ja, welche?

Warum diese Forschung, und vor allem die Frage nach dem Stellenwert der leiblich-sinnlichen Wahrnehmung? Kurz gesagt, um ein Verständnis des sinnlichen Aspekts des alltagspraktischen und lebensweltlichen Wesens von (veganer) Ernährungspraxis und der sie beeinflussenden Komponenten wie u. a. des Geschmackssinns, leiblicher Wahrnehmung, Gefühl und ethischer Wertemuster zu gewinnen. Diese Komponenten, so die These dieser Arbeit, sind konstitutiv für die kulturelle Praxis des Essens und bedürfen daher einer genaueren Betrachtung anhand der obengenannten Fragen. Denn im Rahmen der Kulturforschung des Essens wurde erkannt, dass die Ziele eines Konzepts für eine kulinarische Allgemeinbildung Sinnlichkeit als integralen Bestandteil enthalten muss:

Die Sensibilisierung des Körpers durch eine neue Anthropologie der Sinnlichkeit stärken. Sinnesbildung als Basis der Allgemeinbildung wird zum Ausgangspunkt intellektueller und sozialer Grundausstattung. Sinnliche Wahrnehmung, Sensibilisierung des Körpers heißt aber auch, den Zusammenhang von Geschmack, Genuss und Körperlichkeit im sozialen Kontext zu definieren. (Heindl et al. 2011: 197)

Um diese Komponenten und ihre ästhetische Relevanz (siehe 2.1) zu analysieren, bot sich die Umstellung auf die vegane Ernährung als idealer Zustand an, da die Umstellung einer lieb gewordenen Ernährung bekannte Speisen, Geschmäcker, Zubereitungsformen und Denkmuster verabschiedet und Neuland betritt. Der Mensch muss sich neuer Formen, Regeln und neuen Wissens, körperlich wie geistig bemächtigen (z. B. Wie decke ich meinen Nährstoffbedarf, wenn ich tierische Produkte

vermeide?). Er muss sich mit nicht ganz unbekanntem jedoch unvertrauten Fertigkeiten befassen und sie erlernen (z. B. Wie stellt man veganen Eiersalat her?).

Viel wurde schon zum Thema der Ernährung in der Ethnologie geschrieben und über die Bedeutungen von Praktiken und Ritualen mit Essen, wie sie eine Gesellschaft strukturieren, Weltwahrnehmung konstituieren, Identitäten schaffen. So strebt diese ästhetische Analyse danach verstehen zu wollen, was gerade die vegane Ernährung, die in der Hauptsache moralisch und ethisch argumentiert wird für eine wahrnehmungsbasierte Motivation hat. Kann hier von empathischer Ernährung die Rede sein, von einem Sinn für die Lebendigkeit an sich, die wenn nicht im Leib, wo sonst gefunden werden könnte? So wird diese Arbeit, um ihr Ziel erreichen zu können vornehmlich Konzepte, zur *Leiblichkeit* nach Hermann Schmitz, *Gastrosophie* nach Harald Lemke, des *Gut Mensch seins* nach Gernot Böhme und zum *Habitus* nach Pierre Bourdieu zu Rate ziehen. Zunächst soll jedoch eine Definition der infrage stehenden Ernährungsform, namentlich des Veganismus, gegeben werden, um das Phänomen dieser Ernährungs- und Lebensform für den Leser besser greifbar zu machen.

1.2 Schlaglicht: Veganismus – Definition, Entstehung und Entwicklung

Der Begriff „vegan“ entlehnt sich laut Koeder aus dem englischen Wort für vegetarisch (engl.: vegetarian) „*Vegan* ist der Anfang und das Ende von **vegetarian** (die ersten drei und die letzten zwei Buchstaben)“ (Koeder 2014: 14. Hervorhebungen i. O.). Geschaffen und bekannt wurde der Neologismus durch den Gründer der „The Vegan Society“, Donald Watson, der das Magazin „The Vegan News“ ab 1944 herausgab und einen Namen brauchte, um die Ernährungsweise der Veganer in Abgrenzung zu den Vegetariern zu definieren. (vgl. Koeder 2014: 14)

Bis heute gibt es keine staatlich, EU-weite oder geschweige denn weltweit ratifizierte Definition des Veganismus als Ernährung oder Lebensweise: „At an European level no binding, legal definitions of the terms ‚vegan‘ and ‚vegetarian‘ have been adopted in the food industry yet“ (European Vegetarian Union (EVU)). Allerdings gibt es Bestrebungen der Europäischen Kommission, eine Definition EU-weit durchzusetzen: „The REFIT [Regulatory Fitness And Performance Programme] Platform adopted [the opinion:] Labelling of Vegan and Vegetarian food – the opinion will feed into an implementing act for which preparatory work will start in 2019.“ (REFIT Scoreboard 2017: 19) Wirklich umfassende Empfehlungen für eine allgemeingültige Definition dieser Ernährungs- und Lebensweise, haben die unterschiedlichen Bewegungen selbst entworfen. Am öffentlich wirksamsten ist die

Definition von „The Vegan Society“, die sie im Jahr ihrer Anerkennung als Wohlfahrtsorganisation 1979 veröffentlichte:

A philosophy and way of living which seeks to exclude — as far as is possible and practicable — all forms of exploitation of, and cruelty to, animals for food, clothing or any other purpose; and by extension, promotes the development and use of animal-free alternatives for the benefit of humans, animals and the environment. In dietary terms it denotes the practice of dispensing with all products derived wholly or partly from animals. (The Vegan Society)

Diese Definition gründet im Kern auf einer Philosophie, die eine veränderte Weltanschauung im menschlichen Konsum fordert und darüber hinaus, das Tier in allen Belangen der Verfügbarkeit für den Menschen entziehen möchte. Die aktuellste Definitionsempfehlung für „vegan“ in Deutschland, beschränkt sich hingegen nur auf den Bereich der Ernährung. Die von einer gemeinsamen Arbeitsgruppe, bestehend aus Vertretern der Länder, des VEBU (Vegetarierbund Deutschland) und der Lebensmittelwirtschaft, erarbeiteten Empfehlung lautet:

Vegan sind Lebensmittel, die keine Erzeugnisse tierischen Ursprungs sind und bei denen auf allen Produktions- und Verarbeitungsstufen keine

- Zutaten (einschließlich Zusatzstoffe, Trägerstoffe, Aromen und Enzyme) oder
- Verarbeitungshilfsstoffe oder
- Nicht-Lebensmittelzusatzstoffe, die auf dieselbe Weise und zu demselben Zweck wie Verarbeitungshilfsstoffe verwendet werden, die tierischen Ursprungs sind, in verarbeiteter oder unverarbeiteter Form zugesetzt oder verwendet worden sind.

(Vegetarierbund Deutschland (VEBU) 2016)

Ebenso wie die Definitionsansätze einer „veganen“ Lebensweise vielfältig und vornehmlich in Subkulturen auftreten und sich noch nicht auf den staatlichen Ebenen etabliert haben, ebenso wenig gibt es den einen Entstehungsmoment und entsprechend nicht die eine gradlinige Entwicklungsgeschichte des *einen* Veganismus. Die ersten Ansätze für einen Fleischverzicht reichen weit zurück in der Menschheitsgeschichte und die ersten Überlieferungen lassen sich u. a. auf die Antike datieren. Das Gebot des Fleischverzichts hat sich damals und seitdem in unterschiedlichen Ausprägungen entsprechend des Ideals der Gewaltfreiheit, zwischen einem umfassenden Verzicht auf jegliche tierischen Produkte (vegan) und einer rein vegetarischen Ernährungs- und Lebensweise entfaltet.

Weltweit haben sich zu jeder Zeit in den Dynamiken gesellschaftlicher Entwicklungen vielfältige und unterschiedlich motivierte Bewegungen (z. B. Hinduismus, Siebenten-Tags-Adventisten; Lebensreformbewegung, u. v. m.) gegründet und wiederbelebt, die den Fleischverzicht ins Zentrum ihrer Lebenspraxis stellten, mal aus spirituellen, dann politischen oder auch gesundheitlichen Gründen. Beispielsweise verstanden die Pythagoreer (benannt nach ihrem Gründer Pythagoras) ihren demonstrativen Fleischverzicht unter anderem als Politikum. „Mit ihrem Verzicht stellten sie sich gegen die übermächtige Staatsordnung, die ihren Vorstellungen zuwiderlief“ (Barlösius 2011:53). Wie sich Ansätze einer veganen Ernährungsweise entwickeln, wird vor allem durch ihre gesellschaftliche Akzeptanz beeinflusst. Diese wiederum wird durch die Art der Präsenz in gesellschaftlichen Diskursen bestimmt. Während in der Antike kleinere spirituell gefärbte Gruppierungen ihre Ernährung noch isoliert vom Gros der Gesellschaft praktizierten, erschloss die mediale Verbreitung durch die Erfindung des Buchdrucks und in der Moderne, durch die digitale Kommunikation, diesen subkulturellen Praktiken einen viel größeren Resonanzraum.

An dieser Stelle bleibt festzuhalten, dass der Verzicht auf alle tierischen Produkte und damit den Gebrauch von Tieren im Dienste des Menschen das Ziel des heute in westlichen Ländern bekannten Veganismus ist. Es gäbe noch viel mehr über die Geschichte und die einzelnen Bewegungen zu sagen, doch steuerten diese Betrachtungen der vorliegenden Untersuchung mehr dekoratives als produktives bei. Es ist die Absicht, die leiblich-sinnliche Erfahrung dieser Ernährung zu betrachten, wie sie im Einzelfall gelebt und erlebt wird. Dieser Fokus trägt auch dem Umstand Rechnung, dass eine ausgebreitete Kosmologie respektive Philosophie eines Veganismus nicht darüber richten soll, ob die portraitierten Personen „richtig“ oder „nicht richtig“ vegan gelebt haben. Die Portraitierten sollen nicht an einer gesetzten Definition wie am Bett des Prokrustes gemessen werden, sie sollen in ihrer eigenen Interpretation und Praxis dieser Ernährungsweise hervortreten, damit die individuelle, private Erfahrungsebene des Umstellungsprozesses deutlich wird.

1.3 Skizze der Feldforschung

Wie also den leiblich-sinnlichen Aspekt von Ernährungspraxis, dessen Veränderung und Entwicklung erforschen, mit welchen Mitteln ihn für die Analyse greifbar machen? Die Erfahrung des leiblich-sinnlichen Aspekts von Ernährung und ihrer Umstellung bei anderen Menschen führt durch den eigenen *Leib-Körper* (Der Begriff wird in Kapitel 2.1 erläutert) des Forschers, wodurch Wahrnehmung als essentielle Methode verstanden wird. Eine Auffassung, die weithin in ethnographischer Methodenliteratur anerkannt und beschrieben wird, beispielsweise durch Emerson: „the field researcher can only get close to the lives of those studied by actively participating in their day-to-day affairs“ (Emerson et al. 2011: 2). Jedoch bleibt es nicht bei der Betonung der aktiven körperlich-sinnlichen, geistigen Teilnahme innerhalb der Methode der Teilnehmenden Beobachtung. Die Ethnologin Sarah Pink geht einen Schritt weiter und setzt dezidiert das konkrete leibliche und sinnliche Erleben in den Fokus des Feldforschungsprozesses, wodurch sie die Aktivität der Teilnahme um die Dimension des leiblichen, und somit sehr privaten und inneren Erlebens des Forschers erweitert. Sie betont: „The idea that ethnographic experiences are ‚embodied‘ – in that the researcher learns and knows through her or his whole experiencing body has been recognized in much existing methodological literature across the ‚ethnographic disciplines‘“ (Pink 2009: 25) – „I propose an emplaced ethnography that attends to the question of experience by accounting for the relationships between bodies, minds and the materiality and sensoriality of the environment“ (ebd.). Ihr Anliegen unter der Überschrift „Sensory ethnography“ ist es, die Haltung eines standardisierten Auswahlkatalogs an ethnographischen Forschungsmethoden aufzubrechen und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass sich die sogenannten „ways of knowing“ nicht auf die Teilnehmende Beobachtung, Interviews und andere etablierte Methoden beschränken lassen, sondern im Wesentlichen so individuell sind, wie die Individualität des Forschungsfeldkontextes selbst. Für die Praxis der Forschung bedeutet dies, dass der Forscher sich nicht nur sehr sensibel und empathisch auf die Menschen und Orte der Forschung einlassen, sondern eine je spezifische Verbindung zu ihnen herstellen, sprich auf eigene Weise zwischen Immersion und Observation oszillieren muss. Somit ist das Einlassen auf das Forschungsfeld nicht nur eine Bereitschaft und Willigkeit etwas zu erfahren und zu ergründen, sondern gleichzeitig auch eine Bereitschaft sich selbst in seiner Art zu handeln, wahrzunehmen und zu denken zu verändern: „Ethnographers, for example, have become skilled at work activities they are seeking to understand“ (Emerson et al. 2011: 2).

Diese Art des Eintauchens in andere Lebenswelten basiert auf Wahrnehmungskonzepten, die sich der Phänomenologie bedienen. So zieht Pink Sozialanthropologen (Ingold), Ethnologen (Howes) und Philosophen (Merleau-Ponty) heran, um begreiflich zu machen, welches grundlegendes Verständnis des zu gleich selbstverständlichsten wie mysteriösesten Objekts – unseres eigenen Körpers – nötig ist, um dessen Wahrnehmungs- und Erkenntnispotenzial nutzbar zu machen. Generell fußt die Phänomenologie als Methodenbegriff auf Martin Heideggers Gedanken, welcher sie ähnlich wie es heute auch in der Ethnologie vor allem innerhalb des angloamerikanischen Raums geschieht, als eine Art des Zugangs zu den Dingen, als einen Weg, ein *Wie* der Forschung beschreibt. (vgl. Bermes 2012: 21) Doch schon in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts greift der Gastrosoph Ludwig Feuerbach den Überlegungen Merleau-Pontys vor, wenn er Welt und Leib wie im Einführungszitat als verbundenes Ganzes denkt:

Was hat also den Menschen bestimmt, Salz zu sich zu nehmen, was ist das Band das *Vinculum substantiale* zwischen dem uns notwendigen Salz und dem wirklichen Salze außer uns, das Verbindende also zwischen Subjekt und Objekt? Die Empfindung des Unwohlseins ohne Salz – die Empfindung, sage ich, nicht der Instinkt; denn mit diesem Wort bezeichnen wir nur das unbekannte und verkannte Wesen der Empfindung. (Feuerbach 1967: 218)

Merleau-Ponty nennt diese Empfindung, als eine Art der phänomenologischen Reduktion, „uns mit der Welt verknüpfende intentionale Fäden“ (Merleau-Ponty 2010: 10), eine Verbindung, die eine Brücke zwischen der Welt und unserem Körper; unserem Körper als Objekt unserer Wahrnehmung und unserem Leib als Subjekt unserer Wahrnehmung zu schlagen versucht.

Das Bewusstsein dieses phänomenologischen Dualismus (Körper und Leib) für eine ethnologische Feldforschung setzte den methodologischen Rahmen für das angestrebte Vorhaben recht weit. Die Methodenauswahl orientierte sich daher an einer Teilnehmenden Beobachtung (TE) bei Menschen, die sich gerade erst oder seit kurzer Zeit, jedoch maximal seit sechs Monaten, dazu entschieden hatten, ihre Ernährung auf vegan umzustellen und noch im Umstellungsprozess waren. Dies bedeutete in erster Linie, dass die Menschen, die sich auf entsprechende Aushänge (siehe Anhang) gemeldet hatten, in ihrem persönlichen Umfeld so intensiv und oft wie möglich begleitet werden sollten. Dazu zählten alle Bereiche, die die Ess-, Koch- und Ernährungspraxis betreffen, wie Lebensmittel einkaufen, Rezepte auswählen, kochen, essen, essen gehen. Eine weitere größere Methode waren unstrukturierte Interviews, mit dem Ziel dadurch einen Zugang „zur Konstruktion von Realität aus der Sicht der

Akteure, und zu subjektiver Sinnggebung“ (Schlehe 2008: 121) der veganen Ernährungsform zu finden. Jedoch in einer offenen themenzentrierten Form, welche den Interviewten die „formale und inhaltliche Ausgestaltung“ überlässt und die „Situationsdynamik“ (Schlehe 2008: 126) als Antrieb für die Entfaltung und Offenheit des Gesprächs nimmt. Ein starres Frage-Antwort-Konzept würde hingegen alles jenseits des Horizonts des Forschers ausklammern und er würde wichtige Einflüsse nie erfahren.

Doch wie eben gezeigt, sagen diese methodischen Überbegriffe nichts über das eigentliche Vorgehen aus. Beispielsweise entpuppte sich die TE bei einem älteren Teilnehmer in Ansätzen als eine Art Ausbildungsbeziehung, in welchem er mir und ich ihm etwas über Herstellung und Verwendung von Lebensmitteln „beibrachte“. Obwohl initial nicht angestrebt sind hier Ansätze von Greg Downey „Apprenticeship as method: embodied learning in ethnographic practice“ erkennbar, denn obwohl es nicht das Ziel des Forschers war, Inhalte zu vermitteln noch neue Techniken zu lernen und auch keine als Lehrer definierte Person aufgesucht wurde, ergab sich das soziale Gefüge einer Lehrer-Lehrling-Situation. Als günstig stellte sich in diesen Situationen heraus „that apprenticeship is not only an excellent way to learn a skill; it is also an ideal way to learn *about it, and to learn about how one learns*“ (Downey et al. 2014: 185. Kursivschreibung i. O.). Die somit „joint cultivation of greater and greater skilfulness“ (ebd.) für die vegane Ernährung, bot damit einen Begegnungsraum für Forscher und Teilnehmer, der sich gerade im Anwenden unsicherer Praktiken als intim und intensiv erwies. Neben der Einfühlung und Beobachtung des Teilnehmers ergibt sich in diesem speziellen Begegnungsraum die Gelegenheit für den Forscher, seine eigenen leiblich-sinnlichen Erfahrungen, wie von Pink ausgeführt, zum Gegenstand der Untersuchung zu machen und die eigenen Widerfahrnisse der Analyse beizusteuern. Diese Möglichkeit wurde mit Bedacht eingesetzt und diente besonders gut dazu, nicht sichtbare, sprachlose Geschehnisse, wie ein bestimmtes Vorgehen bei Kochpraktiken, ein Zögern oder unbewusstes Ausführen, für die Betrachtung greifbar zu machen.

Nach Sarah Pink hatten die Treffen mit den Teilnehmern auch Ereignischarakter, allein schon deswegen, weil die Besuche besonders zu Beginn der Forschung außergewöhnliche Ereignisse darstellten, die zu gewissen Verzerrungen im Verhalten und in der Umgebung führten, was sich aufgrund der sich gut entwickelnden Beziehungen zwischen Forscher und Teilnehmern legte und fast gänzliche auflöste, wenn auch nicht bei allen. Der Vorteil den Teilnehmern nur in zeitlichen Abständen zu begegnen, erleichtert die Wahrnehmung von Veränderungen, der Verbesserung oder Verschlechterung von Kenntnissen und Fähigkeiten. Eben jene

Gegebenheit kann auch nachteilig ausgelegt werden, werden doch womöglich entscheidende Erlebnisse nicht direkt miterlebt, sondern nur nacherzählt. Um dieses Defizit möglichst aufzufangen, wurde eine weitere Methode konsultiert: Die Teilnehmer wurden gebeten, Tagebücher über ihren Ernährungsalltag anzulegen. Was allerdings nicht von allen Teilnehmern beherzigt wurde, wie Bettina Beer zu ethnographischen Beobachtungsverfahren und der Möglichkeit von Selbstbeobachtungen der Teilnehmer zu bedenken gibt: „Voraussetzung sind dafür zuverlässige, disziplinierte und kooperative Informantinnen und Informanten“ (Beer 2008: 172). Gleichsam gibt sie zu bedenken, dass die Selbstbeobachtung der Teilnehmer Einfluss auf das Verhalten hat, da es vom betreffenden Menschen reflektiert und ggf. verändert wird. (vgl. Beer 2008: 173)

Da es nicht möglich war abzuschätzen, wer sich melden würde und ohnehin nur eine kleine Rücklaufquote zu vermuten war, kam zunächst jeder in Frage, der die zwei grundlegenden Kriterien erfüllte: 1. Nicht länger als sechs Monate damit befasst sich umzustellen und 2. von der Universität nicht zu weit entfernt zu sein, damit eine halbjährige Begleitung durch Besuche gewährleistet werden konnte und nicht den Kostenrahmen für Fahrtkosten sprengen würde.

Innerhalb der ersten drei Wochen meldeten sich bereits vier Teilnehmer, ein 60-jähriger Vater, eine 35-jährige Mutter, eine 24-jährige Studentin und eine 19-jährige Schülerin. Diese Teilnehmer erklärten sich bereit, ein halbes Jahr in ihrem Umstellungsprozess begleitet zu werden. Der Grund mehrere Menschen bei einer Ernährungsumstellung zu begleiten leitet sich auch aus dem Umstand ab, dass es aus organisatorischen Gründen nicht möglich war, bei nur einem Menschen für ein halbes Jahr einzuziehen und mit ihm zusammenzuleben. Darüber hinaus hätte sich die Begleitung der Ernährungsumstellung nur eines Teilnehmers mehr als biographisches Projekt entpuppt und weniger als eine qualitative Untersuchung eines Lebensaspekts. Ohne Zweifel bildet Ernährung einen integralen Bestandteil von Identität und persönlicher Geschichte, doch war es der Anspruch zumindest minimale Vergleichbarkeit von Herangehensweisen an die vegane Ernährung zu schaffen. Denn wie sich schon bei den Vorgesprächen mit den Teilnehmern zeigte, waren allein die Motivationen alle unterschiedlich, ebenso der soziale wie monetäre Kontext. Dieser Variationsreichtum lieferte eine gute Voraussetzung den leiblich-sinnlichen Umgang mit Ernährung aus unterschiedlichen Perspektiven erforschen und unter den Teilnehmern aufeinander beziehen zu können. Das heißt, welche Geschmacksmuster waren schon da und welchen Einfluss hatte deren Veränderung auf die Ernährungspraxis? Wie stark gestaltete neue oder verbotene Genusserfahrung ein

kulinarisches Selbstverständnis, soziale Identität? Die Ausprägungen würden unter den Teilnehmern gewiss sehr unterschiedlich sein.

Es ergab sich, dass diese vier Teilnehmer in unterschiedlichen Orten mit einer maximalen Entfernung von einer halben Stunde Fahrzeit von der Universität entfernt wohnten. Das Forschungsfeld war somit eine feste „Vierzahl“ an Forschungsfeldern, auf welche eigens eingegangen werden musste. Letztlich gestaltete sich die Teilnahme derart, dass die Teilnehmer im Wechsel alle ein bis maximal zwei Wochen Abstand besucht wurden, was bedeutet, dass der Feldaufenthalt aus zwei bis drei Terminen pro Woche bestand.

1.4 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Arbeit ist so angelegt, dass Leser, die sich noch nie mit der veganen Ernährung oder dem Thema Sinnlichkeit und Leiblichkeit befasst haben, zumindest einen Eindruck davon gewinnen können, welche Ebenen des Erlebens bei einer Ernährungsumstellung eine Rolle spielen. Letztlich soll sie vom speziellen Fall der veganen Ernährung ausgehend, einen Ausblick auf den tiefgreifenden Einfluss von sinnlich-leiblicher Wahrnehmung auf das Erlernen und Wandeln kultureller Praxis im Allgemeinen geben. Den Anfang machte bereits der Abriss über den Begriff *Veganismus*, um ein Verständnis für das dahinterstehende Konzept zu schaffen und eine grobe Orientierung zu geben, welche Philosophie dieser Ernährungsform zugrunde liegt. Aus dieser Definition leitet sich die Selbstbeschreibung der Teilnehmer ab, die sich alle selbst als Veganer bezeichnen. Allerdings, wie sich weiter unten zeigen wird, stellt eine Ernährungsumstellung keine Abarbeitung an einer gegebenen Definition dar, viel eher entsteht die Selbstdefinition „Veganer“ aus einer veränderten Praxis heraus. Der Überblick in 1.2 soll daher nur den gesellschaftlichen Narrativ; den Assoziationspunkt; deutlich machen, mit dem sich die Teilnehmer in unterschiedlicher eigener Weise identifizieren.

Das zweite Kapitel schließt mit der Aufbereitung zugrunde gelegter Theorien, Literaturen und Methoden als vorbereitender Teil für die Portraits an. Vorbereitend in der Hinsicht, dass die anderen Kernthemen wie, *Sinne im Kontext kultureller Praxis*, *Ernährung als kulturelle Praxis*, deren *Bedeutung für und Verortung innerhalb von Kultur* und schließlich der *phänomenologischen Dimension des Akts des Essens* greifbarer werden. Dieser Vorbau dient dazu, die Analyse in den Portraits vor diesem theoretischen Hintergrund individuell zu vertiefen und gleichzeitig sich immer wieder auf ausführlichere Zusammenhänge in der Theorie zurückbeziehen zu können.

Das dritte Kapitel gibt einen Einblick in die Vorbereitung und Durchführung der Feldforschung, woran das Hauptkapitel der Arbeit anknüpft: die Portraits. Es wurde die Form des Portraits gewählt, weil eine Ernährungsumstellung ebenso unikal ist, wie die Person, die sie durchlebt. Die Portraits wurden mit Pseudonymen anonymisiert und an der Hauptmotivation für die Umstellung orientiert. Demnach enthält jeder Titel einen Alias für den Namen, die Motivation für die Umstellung und das Leitmotto bzw. Konfliktthema der Ernährungsumstellung.

Den Abschluss bildet das Fazit, das Aufschluss darüber geben wird, ob und wie es gelungen ist, die leiblich-sinnliche Ebene von Ernährung zu erforschen.

2 Literaturen und theoretische Grundlagen der Analyse

In diesem Kapitel soll ein Überblick über Diskurse und Forschungen rund um das Thema Ernährung und sinnliche Wahrnehmung und Erkenntnis aus vier ineinandergreifenden Perspektiven gegeben werden. Diese Perspektiven beleuchten je nach Schwerpunkt ihres Fachs, welche Bedeutung und welchen Einfluss die Art von Nahrung, Handlungs- und Wahrnehmungsweisen sowie Wertemuster auf die kulturelle Praxis der Ernährung haben. Dabei sind die Perspektiven jeweils schon interdisziplinär ausgerichtet. In Anbetracht der Forschungsfrage, ist dies ausdrücklich wünschenswert, wenn z. B. die Ethnologie der Ästhetik kulturelle Praktiken mit phänomenologischen Konzepten erforscht oder die soziologischen Lern- und Formungsprozesse von Ernährung nicht ohne psychoanalytische Ansätze der Persönlichkeits- und Identitätsforschung auskommen.

In 2.1 soll die Bedeutsamkeit eines sinnlich-leiblich orientierten Zugangs zu kulturellen Praktiken im Rahmen ethnologischer Kulturforschung aufgezeigt werden. Welchen Anteil haben die Sinne an unseren Praktiken und warum ist dies relevant? 2.2 setzt bei den sozialen Mechanismen an, die im Rahmen von Habitualisierung in der Primärsozialisation von Menschen eine Rolle spielen. Es soll deutlich werden, welchen Einfluss die Kommunikation und die sinnliche Wahrnehmung im Lernen und Austausch im sozialen Raum hat. 2.3 geht einen Schritt weiter und bettet die sozialen Mechanismen in einen kulturellen Überbau ein, der die Mechanismen durch Tradition und überlieferte Wertekanone prägt. Wie greifen Tradition und sinnliches Erleben im Prozess gelebter Praxis ineinander? 2.4 schließt den Kreis, in dem es auf die Methodik der Phänomenologie, derer sich die Ethnologie der Sinne bedient rekurriert und den Zusammenhang von Empfindung, Leiblichkeit und Nahrung vertieft und gleichzeitig die Ernährungspraxis über das eng physiologische Verständnis von Geschmack und Verdauungsprozessen hinausdenkt.

2.1 Ethnologie der Ästhetik – Ernährung mit allen Sinnen

Wie eignen wir Menschen uns unsere Lebenswelt und –wirklichkeit, unseren Umgang mit ihr an? Gibt es auf diese Frage eine für das „wir“ der gesamten Menschheit gültige Antwort, oder muss sie kulturspezifisch gegeben werden? Gibt es so etwas wie eine leibliche oder biologische Grundfähigkeit, eine natural faculty, in Anlehnung an Noam Chomskys Universalgrammatik³, für die Aneignung von Welt im Menschen? (vgl. Howes 2009: 5) Oder bestimmt immer eine spezielle tradierte „Kulturgrammatik“ unsere Selbst- und Weltwahrnehmung?

In der Ethnologie der Ästhetik gilt zu förderst, dass der Mensch der Welt nicht einfach als von ihr getrennte Entität gegenübergestellt ist. Er wird auf das Feld der Phänomenologie rekurrierend, als ein in seinem Dasein, vor allem in der Praxis seiner Wahrnehmung, mit dem was ihn umgibt Verbundenen verstanden. Daher auch die dezidiert an der Aisthesis (Sinneswahrnehmung) orientierte Begriffsdefinition von Ästhetik als „Theorie sinnlicher Erkenntnis“ (Böhme 2001: 11) wie sie auf Gottlieb Baumgarten zurückgeht und nicht als „Theorie der Kunst“. Dies zeigt sich vor allem in der elementaren Körper-Leib-Thematik, die u. a. Maurice Merleau-Ponty in seiner „Phänomenologie der Wahrnehmung“ differenziert und den Leib als 3. Seinsweise (Merleau-Ponty 2010: 401) diskutiert, die immer schon ein Verwobensein von Körper und Umwelt in der Praxis der Wahrnehmung impliziert. (vgl. Merleau-Ponty 2010: 99) Mit anderen Worten, wir *haben* nicht nur einen Körper, sondern *sind* auch ein Leib, in Form des Verwobenseins. (vgl. Plessner in Gugutzer 2015: 13)

Gerade durch die Handlung des Essens wird uns im gegenständlichsten Sinne die Umwelt und unser Umgang mit ihr eigen, sprich wir materialisieren uns durch sie. Zentral ist in diesem praxeologischen Kulturverständnis für die Ethnologie der Ästhetik auch ein Überwinden des Körper-Geist-Dualismus, welcher die Materialität der menschlichen Existenz als niedere Notwendigkeit gegen das geistige Vermögen des Menschen abgrenzt, mehr noch, die Körperlichkeit der kognitiven Befähigung unterordnet.⁵ Diesen Umstand macht beispielsweise der Gastrosoph Harald Lemke in der Auseinandersetzung mit Hegels spekulativer Dialektik des Ernährungsprozesses deutlich: „Hegels [...] Ernährungsphilosophie liefert [...] jene geistigen Grundlagen, die dazu geführt haben, dass wir das komplexe Nahrungsgeschehen als bloße Nahrungsaufnahme und als einen gedankenlosen einseitigen Vorgang, bei dem das menschliche Subjekt sich etwas Äußeres und an sich Bedeutungsloses aneignet, *denken können*“ (Lemke 2012: 55. Kursivschreibung i. O.). Anders als diese hierarchische Verschränkung von Körper und Geist, versteht die Ethnologie der Ästhetik diese Bereiche der menschlichen Existenz als synergetisch und kooperativ verbunden. Mit anderen Worten, setzt sie der „Konzentration auf Zeichen und Symbole“, der Reflexion im klassischen Sinne einer wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit kulturellen Praktiken, die Beschäftigung mit dem Erleben und Erfahren von Lebenswelten und –wirklichkeiten selbst entgegen. (vgl. Ackermann 2015) Somit versteht sie kulturelle Praxis nicht als Auftrag des Geistes, den der Körper befolgt, sondern als einen Vollzug unterschiedlichster Wissensformen – körperlicher *und* geistiger – die sich auch auf diese interaktive Weise konstituieren und gegenseitig informieren.

Aus dieser Betrachtung ergibt sich der Schluss, dass mehrere Erfahrungsebenen die Art des Umganges des Menschen mit seiner Umwelt lenken. Namentlich biologische, kulturelle, soziale und kognitive, darin begriffen kollektive wie individuelle Erfahrungsdimensionen, die sich nicht weder rein geistigen noch rein sensorischen Mustern zuschlagen lassen. Die grundlegende Befähigung des Menschen wahrzunehmen und zu handeln ist durch die Form seines Leib-Körpers⁴ materialisiert und durch sein Wissen in Form von Fertigkeiten und kognitiven Informationen bestimmt. Diese Fertigkeiten und Informationen stellen jedoch nichts objektiv Übertragbares dar, darin liegt der Fokus der Ethnologie der Ästhetik. Sie will gerade den Stellenwert sinnlicher Erfahrung und Wahrnehmung innerhalb kultureller Praktiken und Wissensformen ausloten.⁵ An dieser Auffassung bricht sich beispielsweise schon der Neologismus „Kulturgrammatik“, kulturelle Praktiken können nicht einfach durchdekliniert und „übergeben“ werden, sie müssen durch Handlung, Nachahmung, einverleibt werden. Wie prägend und unumgänglich diese Art des Erlernens von Handlungs- und Seinsweisen ist, dachte schon der Soziologe Pierre Bourdieu mit seiner „Theorie der Praxis“ vor, was den Begriff des Habitus in die Analyse einführt.

„Habitus“ beschreibt dauerhaft einverlebte Dispositionen, eine durch soziale Praxis in Fleisch und Blut übergehende Struktur von Denk-, Sicht- und Handlungsweisen. (Ackermann 2016: 84) Diese Handlungs- und Denkweisen, oder man könnte sie auch *sensual pathways, skills, intentionale Fäden, Körperwissen, ways of knowing* nennen – wichtig zu beachten ist, dass diese Konzepte nicht gleichzusetzen sind, jedoch in dem Punkte vereint sind, dass sie von einem Konnex von Leib und Umwelt, respektive Geist und Körper, in der Wahrnehmung und Praxis sprechen –, sind uns weder ausschließlich durch kulturelle Sozialisation zugänglich noch durch bloße individuelle Wahrnehmungen.

Diese beiden Aspekte, kulturelle Sozialisation und individuelle Wahrnehmungspraxis, finden sich vor allem in einem Widerstreit zweier Ansichten innerhalb der angloamerikanischen Ethnologie wieder. Wie Lydia Maria Arantes in ihrer Arbeit aufzeigt, stehen sich bezogen auf die Sinnlichkeit in Feld und Forschung vor allem die Ansätze des britischen Sozialanthropologen Timothy Ingold und der kanadischen Kulturanthropologen David House und Constans Classen gegenüber. Während ersterer

seit den 90er-Jahren darum bemüht [ist] Ansätze der biologischen Anthropologie mit denen der Sozial- und Kulturanthropologie [namentlich im Konzept der „ecology of life“] zusammenzubringen, da der Mensch seiner Ansicht nach nicht ein aus unterschiedlichen

sich ergänzenden Teilen – wie Körper, Geist und Kultur – zusammengesetztes Wesen ist, sondern ein einmaliger Ort kreativen Wachstums innerhalb eines sich kontinuierlich entfaltenden Beziehungsfeldes. Ihm geht es darum, ein grundsätzliches Verständnis dessen zu erlangen, wie Menschen sich die Welt im praktischen, konkreten Gebrauch ihrer sinnlich-körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten aneignen. Es steht die individuelle Wahrnehmungspraxis im Zentrum. (Arantes 2014: 29)

Dem kanadischen Duo geht es hingegen, seit den 1990er-Jahren, um kollektiv geprägte *sensory models* einer Kultur. Diese ergäben sich aus intersinnlichen Beziehungen der Gesellschaftsmitglieder zueinander, in welchen sie gewertet und sozial hierarchisiert würden (Arantes 2014: 28) und dadurch als Gesellschaft ihre eigene sinnliche Welt zum Ausdruck brächten. (Howes 2014: Minute 15:50) Laut Arantes polarisieren diese beiden Ansichten das wissenschaftliche Feld.

Am Beispiel der Ernährung, genauer des Essens als kultureller Praxis, können gerade beide Betrachtungsweisen gut beobachtet und erforscht werden, wie es schon eine ganze Reihe von Ethnologen und Kulturanthropologen taten und die unterschiedlichsten Facetten aufzeigten, welche diese Praxis prägten und sie selbst ausprägte.

Einen Überblick erarbeiteten zum Beispiel Sidney W. Mintz und Christine M. Du Bois 2002 über die weit zurückreichende thematische Relevanz von Nahrung und Essen innerhalb der Ethnologie mit einer entsprechenden Überblicksstudie. Bis auf Meilensteine vor den 1980er Jahren innerhalb dieses Forschungsfeldes begrenzten sie die Diskussion relevanter Arbeiten auf den Zeitraum nach 1984 bis 2001. Dabei gliederten sie die Arbeiten in sieben Bereiche „Seven subsections examine classic food ethnographies: single commodities and substances; food and social change; food insecurity; eating and ritual; eating and identities; and instructional materials“. (Mintz und Du Bois 2002: 99) Sie stellen fest, dass seit Garrick Mallery's Arbeit zu „Manners and meals“ von 1888 die Bedeutsamkeit des Essens als Forschungsthema nicht ausgeschöpft, sondern noch in allen genannten Subkategorien konzentriert werden sollte. (vgl. Mintz und Du Bois 2002: 102) So unter anderem im Bereich von social change: „Anthropologists have more commonly recognized peoples on the move - migrants, refugees, and colonizers - as agents of dietary change“. (Mintz und Du Bois 2002: 105) Mehr Aufmerksamkeit sollte hier den ernährungsbezogenen Veränderungen innerhalb bestehender sozialer Gefüge und ihren auslösenden Momenten und Auswirkungen gezollt werden.

Auch der Umfang der bestehenden Arbeiten der Kategorie eating and identities bietet das Potenzial, neben dem sehr stark erforschten Zusammenhang von Gender

und Food, den Aspekt von sozialer und „umweltlicher“ Identität verstärkt im Zusammenhang mit Ernährung zu erforschen: beispielsweise der Menschen als Natur- und Kulturwesen im Spannungsfeld von regionalen Ressourcen und Globalisierungsentwicklungen der Nahrungsmittelindustrien. Wie in dieser Arbeit beabsichtigt kann dazu die Betrachtung der sinnlichen Wahrnehmung und der daraus resultierenden Ausrichtung der eigenen Ernährung einen Beitrag leisten, stellt man diese Ernährungsumstellung in das Verhältnis von Naturwesen Mensch und kulturellem Individuum. „Gender does not differ from these other devices of social allocation: its relationship to food and eating is at least as real as food's relationship to the construction of nationhood, ethnicity, and race“ (Mintz und Du Bois 2002: 109). So ist auch die kulturelle Ernährungspraxis als eine Einflussgröße im Konstruktionsprozess von Identität zu verstehen.

An diesen Punkt anknüpfend spricht der Ethnologe David E. Sutton in seinem Beitrag der Annual Review of Anthropology von 2010 „Food and the Senses“ von einem Konzept der „Gustemologie“ das darin besteht „[to] use [a] particular flavor as a jumping off point for understanding society“. Oder mit Anspielung auf Sydney Mintz „focusing on the causal force of a particular flavor and the way this can be found at the very heart of our understanding of society and its transformations“. (Sutton 2010: 215) Dieses Spektrum für die vorliegende Arbeit herunterbrechend, wird die Bedeutung von geschmacklicher Gewohnheit und Identität eine Rolle spielen, wenn es darum geht in den Umstellungsphasen auf eine vegane Ernährung herauszuarbeiten, welchen Einfluss die Veränderung von geschmacklichen Mustern und der Materialität der Speisen auf die Ernährungsumstellung und ihr Gelingen hat.

Sutton betont auch gerade mit Hinblick auf soziale Praxis, wozu Essen eindeutig gehört, den Aspekt von Synästhesie: „By synesthesia I refer to the way that the different senses elaborate on each other, rather than being considered separate domains of experience“. (Sutton 2007: 311f) Sinnliche Erfahrungen innerhalb dieser Praktiken konstituieren (soziale) Identität mit und verankern sich in Form von Erinnerungen, die beim Erleben bestimmter Geschmäcker reaktiviert werden und dies untrennbar verbunden mit entsprechenden Emotionen, wie Deborah Lupton in ihrem Beitrag zur Taste Culture Reader „Food and Emotion“ erläutert: „Food [...] is surrounded with the strongest pleasurable feelings that may be experienced with any phenomena“. (Lupton 2007: 323) Dieser Umstand macht plausibel, welche große Bedeutung bestimmte Geschmäcker für das eigene Wohlbefinden und das soziale Leben haben. In Bezug auf die westlichen Industrienationen in welchen Essen omnipräsent und auch ebenso verfügbar ist, entscheidet nicht der Hunger, sondern der

Appetit, der entgegen ersterem stark mit Gefühlen verquickt ist „An appetite, or desire, for a certain food may exist independently of a feeling for hunger, and hunger may exist without having much of an appetite“. (Lupton 2007: 321) Dies beleuchtet vor allem die Frage der Motivation, eine vegane Ernährung anzustreben und zu praktizieren, in einem Land wie Deutschland, in welchem man es nicht müsste und alle erdenklichen kulinarischen Begierden befriedigen könnte.

Es liegen einige ethnologische Studien vor, die sich dem Thema „Geschmack“ und seiner sozialen, kulturellen auch rituellen Bedeutung widmen, u. a. David Sutton mit der Assoziation von Fisch, Fleisch und Männlichkeit (Sutton 1997), Daniela Bentia mit einem multisensorischen Ansatz des Schmeckens, das durch Training „into a skill and mode of knowing“ (Bentia 2010: 1) verfeinert werden kann und auch über die Art und Weise zu essen – schnell oder langsam – eine jeweils eigene Beziehung von Nahrung und Essendem herstellt. (vgl. Bentia 2010: 256) So wie bei Bentia spielte auch bei der Masterarbeit von Verena Becker der phänomenologische Ansatz Timothy Ingolds einer „ecology of life“ eine zentrale methodische Rolle, um herauszuarbeiten wie im Rahmen des Terroir-Begriffs Weingeschmack aufgrund erlernter „Skills“ im Verkosten und Weinanbau erfahren wird. (Becker 2016)

Die hier vorliegende Arbeit wird sich mit der Analyse freiwilliger Umstellungsprozesse auf die vegane Ernährung befassen und vor dem oben ausgebreiteten Bild der Ethnologie der Ästhetik beleuchten. Dieses hier gegebene vielschichtige Bild, soll veranschaulichen, dass Ernährung eine kulturell tiefverwurzelte und zu tiefst ästhetische Praxis ist, deren Ausleben große Auswirkungen auf viele Aspekte des menschlichen Lebens hat. All die genannten Aspekte und betroffenen Ansätze: Geist-Körper-Dualismus, Leib-Körper, Habitus, Essen und Emotionen/ soziale Zuschreibungen/ Identität, ermöglichen, formen, blockieren und befördern eine Ernährungsumstellung, weshalb sie in den weiter unten niedergeschriebenen Umstellungsphasen vier portraierter Menschen notwendigerweise reflektiert werden müssen, um ihren je persönlichen Gang von einer Ernährungsform zu einer anderen aus *aisthetischen* Gründen zu fassen.

2.2 Ernährungssozialisation – Warum wir essen, was wir essen

Der im vorstehenden Unterkapitel aufgezeigte Kernaspekt einer an Sinnlich- und Leiblichkeit orientierten Ethnologie – die enge Verknüpfung von Körper, Leib und Umwelt; die Gleichberechtigung körpersinnlicher wie kognitiver Erkenntnisformen; – setzt sich im Themenfeld der Ernährungssoziologie fort, wenn

sie zum besseren Verständnis der Entwicklung des Menschen als Gesellschaftsteilnehmer, dem Prozess der Primärsozialisation Rechnung trägt und tragen *mus*. Wie Simon Reitmeier in seiner Arbeit „Warum wir mögen, was wir essen. Eine Studie zur Sozialisation der Ernährung“ feststellt, ist vor allem die alternativlose Offenheit und Interaktion des Babys und Kleinkindes mit den Eltern bestes Beispiel für das auf Wahrnehmung basierende „Kontaktlernen“ (Fehrmann 2009: 25): „Das Kind ist fixiert auf die Eltern, ohne eine Wahlmöglichkeit zu haben und identifiziert sich so zwangsläufig mit diesen“ (Reitmeier 2013: 130). Folglich eignet sich das Kind im engen Kontakt zu den Eltern deren soziale Lebenspraxis, aber auch deren Beziehung zu Nahrung und Ernährung an. (vgl. ebd. 2013: 140) Wobei die starke körperliche Nähe des Sozialisanden zu seinen Ernährern maßgeblich durch das Gefühlserleben während des Erlernens der Praxis geprägt ist: „Die Gefühlsbindung zur Bezugsperson ist die Grundlage aller Prozesse der Sozialisation“ (ebd. 2013: 133).

Der so entstehende Habitus, vom Autor auch „Ernährungshabitus“ genannt, schreibt sich damit unbewusst in den heranwachsenden Menschen ein: „Ohne es zu wissen, werden sie sich mit den elterlichen Einstellungen identifizieren und deren Affinität oder Distanz zu Küche, Herd und Lebensmitteln teilen. Der Grad der emotionalen Nähe zu Fragen des Ernährungskomplexes wird weitergegeben“ (ebd. 137) und ist derart stabil und dauerhaft, dass eine willentliche Umgestaltung des Habitus nur schwerlich erreicht werden und nie gänzlich an „die Natürlichkeit des ersten Habitus, in den man quasi hineingeboren“ (ebd. 147) werde, erreichen könne.

Soviel zunächst zur Theorie, welches praktische Bild zeigt sich vor diesem Hintergrund des „Essen-lernens“ für die heutigen westlichen Industrienationen? Welche Beziehung zum Essen dominiert? Der amerikanische Journalist und Autor des Bestsellers „The Omnivor’s Dilemma. A Natural History of Four Meals“, Michael Pollan, bringt die aktuelle gesellschaftliche Situation unseres Ernährungsverhaltens – zumindest für den amerikanischen Raum – in einem Vortrag am Williams College in Massachusetts auf den Punkt, wenn er sagt, dass „the modern omnivors dilemma“ darin bestünde, dass das System nicht mehr funktioniere, das die essentiellen Fragen rund um unsere Ernährung beantworte: Was soll ich essen? Wann soll ich es essen? Was darf ich nicht essen? Was macht mich krank? (Pollan 2007: 05:20-06:51) Das deutlichste Anzeichen für den Zusammenbruch dieser traditionellen Weitergabe von Erfahrungswissen von Generation zu Generation sieht er in der Veröffentlichung eines Artikels im New York Times Magazin im Jahre 2002 mit dem Titel: „What if It’s All Been a Big Fat Lie?“. In welchem die grundlegende Ernährungsperspektive, „that fat makes you fat and carbohydrates are harmless“⁶ (Taubes 2002), kritisch beleuchtet

und umgekehrt wurde; nur Tage darauf begannen „Low Carb“ Produkte die Lebensmittelmärkte zu erobern. Kurzgesagt, besteht das von Pollan identifizierte Ernährungsdilemma in Bezug auf die alltäglichen Fragen nach einer gesunden und menschengerechten Art der Ernährung auf unserem Gang in die Küche, durch Super- wie Wochenmärkte in Folgendem: „We lost our way“ (Pollan 2007: 06:32-06:43). Oder anders formuliert, wer ist die soziale, gesellschaftliche oder politische Instanz, die diese Fragen noch glaubwürdig und nachhaltig beantworten kann? Die erste Instanz sind die Eltern; die Primärfamilie; die ihre Glaubwürdigkeit in diesen Fragen durch emotionale Aufladung der engen Bindung erzeugt. Doch welche Instanz gibt den Menschen darüber hinaus Orientierung in einer hochkomplexen globalisierten Welt? Die Politik mit Veggi-Day Aktionen? Oder vor allem die leibliche Selbstwahrnehmung, wie Uwe Knop es unter dem Titel „Kulinarische Körperintelligenz“ propagiert?

Auch wenn Pollan diesen Vortrag bereits im Jahre 2007 hielt, steht dies nicht im Widerspruch zum Prädikat „aktuell“. Denn während Pollan vor gut zehn Jahren konstatierte, dass es möglich ist, übergewichtig und bezogen auf Nährstoffe unterversorgt zu sein, bestätigt die Studie Majid Ezzatis „Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: a pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants“ der NCD Risk Factor Collaboration eine konstante Entwicklung hin zu einer weltweiten Zunahme von Übergewicht, auch wenn sich die Situation der Nährstoffversorgung verändert hat. „Im Jahr 2014 lebten rund 641 Millionen adipöse Menschen. Das sind mehr als sechs Mal so viele wie Mitte der 1970er Jahre. [...] In zehn Jahren dürfte fast jeder fünfte Erdenbewohner krankhaftes Übergewicht auf die Waage bringen“ (Stockrahm 2016: 1). Doch auf welchen (Ab-)Wegen befinden sich die übergewichtigen, aber auch alle anderen mangel-, unter- und fehlernährten Menschen? Wenn sie wie Pollan sagt, *den* Weg verloren, sprich verlassen haben und kein System vorfinden, das ihn ihnen zeigt?

Ein Aspekt der in Pollans Aussage „We lost our way“ deutlich wird ist ein Verweis auf die dominierende Beziehung zwischen Essenden und ihrer Nahrung, eine hedonistische unbewusste Haltung, die Eva Barlösius folgendermaßen ausformuliert:

In der Genusschance ist die Einmaligkeit des Essens – das, was dieses Lebensgebiet von anderen unterscheidet – enthalten. Wird diese entfaltet, indem die Küche und das Essen einzig an ihr ausgerichtet werden, dann entsteht so etwas wie die Eigengesetzlichkeit, die Eigenlogik dieses Lebensgebiets. [...] Damit geht einher, dass es aus sozialen Einbindungen und Verpflichtungen, aus politischen Regulierungen und

Reglementierungen, aus kultureller Inanspruchnahme oder gesundheitlichen Aufforderungen entlassen wird. (Barlösius 2011: 92)

Kann denn der verlorene Weg, der das Versprechen zur Gesundheit zu führen, nur durch die *eine richtige* menschliche Ernährungspraxis wieder gefunden werden? Amanda Henry winkt im Fazit ihres Artikels „Die Evolution menschlicher Ernährungsweisen“ klar ab, wenn es um die Hypothese der *einen* menschlichen Ernährung geht:

Im Zuge seiner Evolution hat der Mensch die Fähigkeit erlangt, mit einer Vielzahl unterschiedlicher Nahrungsmittel nicht nur zu überleben, sondern sogar gut von ihnen zu leben [...] Es gibt daher keine spezielle ‚healthy diet‘, im Gegenteil: Der Mensch kann sich an eine große Zahl unterschiedlicher Ernährungsformen anpassen, soweit diese grundsätzliche Nährstoffbedürfnisse abdecken. (Henry 2016: 137)

Bezogen auf die Adipositasprognose der Studie Ezzatis und der laut Pollan in Frage stehenden Art und Weise unserer Ernährung, die es objektiv nicht zu geben scheint, zeigt Henry einen Ansatz auf, der eine Klärung der Ernährungsfrage ermöglicht und sich in der Ernährungspädagogik manifestiert hat: In puncto Beeinträchtigung unserer Gesundheit „spielt für die Entstehung der so genannten Wohlstandskrankheiten aber weniger der Verzehr gezüchteter Pflanzen- und Tiersorten, sondern eher die jeweilige Zubereitungsart eine Rolle“ (Henry 2016: 137).

Vom status quo der fettleibigen und ernährungsbedingt Kranken führt also ein kurzer Weg zurück zu dem Lebensabschnitt, in welchem die Ernährungswege entstehen, die die Menschen oft ihr ganzes Leben hindurch verfolgen: in die Kindheit. Die Forderungen nach pädagogischen Konzepten für das Lernen von Ernährung ist allerdings nichts Neues:

Bereits im Jahr 1762 schrieb der französische Schriftsteller Jean-Jacques Rousseau in seinem Werk *Émile*, dass ‚die Sinne üben‘ nicht allein bedeute, seine Sinne zu gebrauchen. Es gelte auch zu lernen, mit Hilfe der Sinne ‚richtig zu urteilen, ja sogar zu fühlen‘. Denn wir könnten weder tasten noch sehen oder hören, ‚wenn wir es nicht gelernt haben.‘ (Höhl 2015: 2)

Die Politik hat erkannt, dass das effektivste Mittel gegen ernährungsbedingte Krankheiten Bildung ist. Von der wissenschaftlichen Erkenntnis abhebend, dass die Präferenz für Geschmacksstoffe „schon vor der Geburt im Mutterleib [beginnt], wenn das heranreifende Kind ab etwa der 13. Schwangerschaftswoche Fruchtwasser schluckt“ (Höhl 2015: 2), haben sich im Laufe der Zeit zahlreiche Ansätze ergeben, um

Kinder im Bereich der Ernährungspraxis zu sensibilisieren. Beispielsweise gibt es in Kindergärten und Schulen Schulungen bzw. Projektwochen, in welchen die Kinder an die Vielschichtigkeit von Geschmackserfahrungen herangeführt werden, mit dem Ergebnis „dass Kinder nach der Sinnesschulung eher dazu bereit waren, ihre herkömmliche Ernährungsweise zu verändern und neue Lebensmittel auszuprobieren; zudem bevorzugten sie danach komplexe Geschmacksausprägungen eher als einfache“ (Höhl 2015: 3). Doch eine bleibende Prägung ergibt sich nicht aus diesen kurzfristig angelegten Aktionsprogrammen, das Entdeckte muss zu einer stetig wiederholten Erfahrung in der Alltagspraxis werden, damit die eigenen Sinne einen „Sinn“ für die Nahrungsmittel und die Ernährung als Praxis entwickeln. Und noch viel wichtiger, der Vermittler dieser Ernährungsbildung – und praxis muss vertrauenswürdig, am besten sogar sympathisch sein, wenn man an Deborah Lupton in Kapitel 2.1 zurück denkt, die die Verquickung von Emotion und Essen herausgearbeitet hat.

Zurück zu Pollan plädiert er einstimmig mit Henry dafür, vor allem auf die Zubereitungsart von Speisen zu achten, um zum einen wieder einen Weg zu finden, der dem Menschen in seinen essentiellsten Fragen zum Ernährungskomplex Sicherheit und Orientierung verschafft – ungeachtet der Frage, ob dies bedeutet einen alten Weg wiederzufinden oder einen neuen zu entdecken – und zum anderen seiner Gesundheit zuträglich ist. Selbst wenn die Politik, als eine der verantwortlichen Instanzen für das Gemeinwohl, erkannt hat, wie den Menschen geholfen werden kann, spricht, welches Wissens sie notwendigerweise bedürfen, um Handeln zu können, ist ihre Macht und Handlungsfähigkeit begrenzt. Als Instrumente der Ernährungspolitik bieten sich drei Bereiche an: „Regulierung der Produktion, der Märkte und des Verhaltens [der Verbraucher]“. (Barlösius 2011: 286) Dass die beiden ersteren Regulierungsmöglichkeiten äußerlicher Natur sind, die die Produktnachfrage über monetäre Faktoren steuern, zeigt in Bezug auf die oben genannte Adipositasstudie ihr begrenztes Einflusspotenzial auf, wenn immer noch ein Großteil der Gesellschaft im Stande ist die sanktionierten Produkte zu erwerben. Weitaus effektiver wäre entgegen dieser extrinsischen Motivation eine intrinsische, die nicht wie erstere mit dem Zwang operiert den Konsumenten schlicht die Möglichkeit zu nehmen, etwas zu erwerben oder nicht, sondern Sinngehalte mitliefert, die bestimmte Produkte und am besten weite Teile des Ernährungskomplexes greifbar, nachvollziehbar und praktisch anwendbar für das Individuum gestalten. Doch diese dritte Regulierungsmöglichkeit, die verbraucherorientierte Ernährungspolitik, kann aus folgendem Grund nicht einfach das Ernährungsverhalten der Bürger verändern:

Weil diese Bereiche [Nahrungsaufnahme und Mahlzeiten] der Privatsphäre zugerechnet werden, stehen politische Eingriffe unter starkem rechtlichen Vorbehalt. Bis auf wenige Ausnahmen verbleibt als Steuerungsinstrument, um auf den individuellen Nahrungskonsum zu einzuwirken [sic!], nur Information, das heißt Kommunikation: Ernährungskommunikation. (Barlösius 2011: 286)

Es gibt viele Kanäle über welche der „imaginäre Ernährungslaie“ mit Wissen rund um Ernährung versorgt wird. Vorrangig über Vorträge, Printmedien und digitale Plattformen wird dem Bürger mal grafisch mal in Textform, kostenlos mal gegen einen Preis, Wissen angeboten. Drei Hauptakteure sind dabei sehr bemüht aus dem Verbraucher einen „mündigen Bürger“ zu machen: 1. Staatliche Institutionen, 2. semi-staatliche Einrichtungen (Krankenkassen) und 3. Vereinigungen von Lebensmittelherstellern. (vgl. Barlösius 2011: 291) Neben diesen großen Kommunikatoren, gibt es auch noch unzählige teils unabhängige Autoren wie Michael Pollan, Melanie Joy, Jonathan Safran Foer oder Uwe Knop, die die moralische Qualität der Ernährungskommunikation stärker herausarbeiten, als sie in Publikationen der Hauptakteure implizit ist. Denn es „geht somit nicht nur um die Weitergabe von wissenschaftlich fundiertem Wissen und unabhängigen Sachaussagen, immer wird gleichzeitig mehr oder weniger deutlich mitgeteilt, was richtig und was falsch ist“ (Barlösius 2011: 288). So stellt sich die Frage, welche Informationen und wie sie den Bürger in der gegenwärtigen „consumer confusion als logische[s] Resultat eines langen historischen Prozesses“ (Hirschfelder et al. 2015: 6) erreichen, um sein Verhalten zu seinem und zum umweltlichen Wohl auszurichten.

Das Wissen ist da, sachlich gehalten ist es allerdings zu trocken, außerdem zu umfangreich und teils widersprechend, sodass beispielsweise der Ernährungsjournalist Uwe Knop der Flut an Ernährungsstudien ein neues Konzept entgegenstellte, die „Kulinarische Körperintelligenz“⁷, die kurzgesagt, den Fokus umlenkt von bloßem Wissen, auf eine, seiner Ansicht nach im Menschen evolutionär verankerte Fähigkeit, aus sich selbst heraus das *richtige* für die individuelle Verfassung bestimmen zu können. In Knops Worten klingt dies so:

Nur Ihr Körper kennt seinen Versorgungsstatus. Daher kann auch nur Ihr Körper wissen, welche Nährstoffe Sie wann benötigen. Man muss ihn nur ‚ungestört arbeiten‘ lassen und seinen Körpergefühlen vertrauen. Dann lautet meine These: Essen Sie nur, wenn Sie echten Hunger haben und zwar nur das, worauf sie Lust haben und was Ihnen gut schmeckt. (Knop 2009: 99)

Diese Auffassung spielt zwar in die Richtung Henrys, dass der Mensch mit vielen Ernährungsweisen gut zurechtkommt, doch sind sie immer noch durch kulturelle Tradierung erlernt.

So akzeptiert auch Melanie Joy diese „evolutionäre Intelligenz“ nicht einfach als gegeben und zweifelt sie mit ihrer Karnismus-Theorie an, die im Schwerpunkt dem Fleischverzehr ein erlerntes bzw. anerzogenes Glaubenssystem unterstellt, das mit ethischen – also wieder abstrakten und kognitiven – Konzepten arbeitet, und im Spannungsfeld von Empathie und Tradition, eine verantwortungsvolle Ernährungsweise fordert. „The evidence strongly suggests that our lack of disgust [by eating cows] is largely, if not entirely, learned. We aren't born with our schemas; they are constructed. Our schemas have evolved out of a highly structured belief system“ (Joy 2011: 18). Auch der amerikanische Schriftsteller Jonathan Safran Foer schockierte mit seinem Buch „Eating animals“ auf eine besonders anschauliche Weise, um seinen Fleischverzicht plausibel zu machen, in dem er neben sprachlichen Techniken auch grafische Bezüge herstellte:

Das Kapitel ‚Hiding/Seeking‘ ist mit einem Hinweis auf die Größe des Käfigs von Legehennen beziehungsweise des – identischen – Raumes versehen, der Legehennen ohne Käfig zur Bewegung eingeräumt wird. Den Platz veranschaulicht Foer durch ein Rechteck, das sich über eine knappe Doppelseite des Buches erstreckt und so den tatsächlichen Bewegungsraum grafisch erkennbar macht. (Whittaker 2012: 112)

Ob es nun die Eltern in der Kindheit, Bücher, Artikel, Ernährungsberater im späteren Leben oder Werbeelemente zu jeder Zeit sind, ist die Pluralisierung all dieser Elemente der Hauptgrund der Konfusion des essenden Menschen. Bis zum 20. Jahrhundert noch fest auf das Gleis der Tradition eingefahren, die ein Umschwenken nicht in Aussicht stellte, weiß der Mensch im Zeitalter der Digitalisierung schon nicht mehr, wie viele Optionen sich ihm denn eigentlich bieten und er aus Bequemlichkeit die einfachste auszuwählen scheint. Doch bei all diesen Möglichkeiten gibt es nur eines das dabei nachhaltig hilft einen gesunden Weg für sich zu finden: das bewusste praktische Ausprobieren. Und so beginnt Melanie Joy ihre Arbeit mit einer Widmung als Antwort – ohne es zu wissen – auf die Konstatierung Pollans „Through your eyes, we may find our way“ (Joy 2011: 3). Und es sind nicht nur die Augen, es ist der ganze Körper, Sensorium, unser Leib, der zu Rate gezogen werden muss im Erleben, um die kognitiven Informationen zu falsifizieren oder verifizieren; aus dem ggf. fehlleitenden primären Ernährungshabitus einen korrigierten zu entwickeln; kurz, das Gleis, auf dem man fährt und potentielle Weichen zu erkennen und nutzbar zu machen.

Darin wird die vegane Ernährungsweise zu einem Ausdruck einer ganzheitlichen Reaktionsweise – körperlich und geistig – auf die Gegebenheiten einer etablierten omnivoren Ernährungssituation. Wobei der Veganismus jedoch die negativ Variante der Frage „Warum wir essen, was wir essen“ stellt „Warum wir nicht essen, was wir essen“. Aus der Abgrenzung zum Mainstream der Ernährung entstanden, ist sie aus soziologischer Sicht eine Gegensozialisierungsbewegung, die den Raum des Sozialen nicht vor den Nutztieren abschließt, sondern sie stattdessen inkludiert.

Während also die Primärsozialisation keine Wahl ist und sich mit der bedingungslosen Offenheit des Kleinkindes vollzieht, ist die vegane Ernährung eine gewählte, stark fordernde Ernährungsform, die nicht durch Übereinstimmung mit dem Gros der Gesellschaft (oder der Familie als Primärinstanz) ein Gemeinschafts-/Identitätsgefühl erlebt, sondern sich ihr in kritischen Fragen an den Ernährungskomplex gegenüberstellt und besonders in der entsprechenden Ernährungspraxis. Mit ihren Werten schafft sich die Bewegung eine neue Instanz in der Meinungsflut der Gegenwart und fundiert sie im praktischen Verzicht auf tierische Nahrungsmittel und Praktiken zur Gewinnung selbiger. Die alte Instanz wird abgeschliffen. Wie alt diese Gegenbewegung gegen konventionelle Ernährungsmuster ist, wird das nächste Kapitel zeigen.

2.3 Kulturgeschichte des Essens– Tradition und Wahrnehmung

Diese (Gegen-)Bewegung – in Form einer veganen Ernährung –, die im Abschluss des vorhergehenden Unterkapitels zur Sprache kommt und im Kern einen Bruch mit der westlich geprägten Primärsozialisation in der Zeit einer stabilen wirtschaftlichen Entwicklung darstellt, beschreibt eine Haltung, die in der Geschichte des Abendlandes durchgehend vorhanden war und zu unterschiedlichen Zeiten durch wenige große Denker und Persönlichkeiten öffentlichen Resonanzraum fand. Der Entwicklungsbogen, der sich von der Antike bis zum 21. Jahrhundert spannen lässt, bildet in kondensierter Form den Wandel von religiös motivierten, vorgegebenen Mustern von Ernährung, hin zu einer ethisch medizinisch motivierten Selbstdisziplinierung und Verantwortung ab.

Während in der Antike meist „Philosophen wie Epikur und Pythagoras und Mediziner wie Galen“ Ernährungswissen in sogenannten Diätetiken – „einer umfassenden Lehre über die Kunst des Lebens“ (Barlösius 2011: 51) – verfassten, deren ethisches Ideal es war „Ausgleich zu schaffen – stets und überall“ (Barlösius 2011: 52), hatte das erstarkende Christentum im Verlaufe des Mittelalters einen

großen Einfluss auf diese umfassende Harmonielehre, die von einem „Parallelismus von Mikrokosmos und Makrokosmos“ ausging, sprich die Gesundheit des menschlichen Organismus als eng mit dem Zustand der Natur und dem der Gesellschaft in sozialer wie politischer Hinsicht verknüpft dachte. (vgl. Barlösius 2011: 51) Die stark auf Enthaltbarkeit ausgerichtete christliche Lehre, verschärfte das Gebot des Maßhaltens. Unter der Ägide Hildegards von Bingen machte sich der Einfluss der Humorallehre auf die mittelalterliche Küche bemerkbar, indem durch das Fortführen der antiken Diättradition, das Fasten und die „viriditas, die ‚Grünkraft‘ zur Erhaltung der Lebenskraft“ empfahl. (vgl. Heinzelmann 2016: 74) Diese Empfehlungen sedimentierten in den „*regimen sanitatis* [Regeln zur Gesunderhaltung], um sicherzustellen, dass genau die richtigen Kombinationen und Zubereitungen angewendet werden“ (Heinzelmann 2016: 75. Kursivschreibung i. O.). Auch wenn sich das Verständnis und die Auseinandersetzung mit Ernährung durch die Zeit der Renaissance und Aufklärung zusehends analytischer, also naturwissenschaftlicher und medizinischer einfärbte, (vgl. Barlösius 2011: 53) bis hin zur den Anfängen der Ernährungslehre 1820, (vgl. Heinzelmann 2016: 195) verlor sich das Prinzip der antiken Homöostase nie und lebte in der Lebensreformbewegung Ende des 19. Jahrhunderts und deren Renaissance in den 1970er Jahren wieder auf. (vgl. Heinzelmann 2016: 346)

Alle diese Gegenpositionen „gegenüber einer Ernährung [aber auch Lebensführung der gesellschaftlichen Mehrheit] [...], die auf unreflektierten Gewohnheiten fußt“ (Barlösius 2011: 71), wohnt das Element einer Differenzierungsbestrebung inne, die einerseits den Weg zu einer gesunden ausgewogenen Art der Ernährung und Lebensführung sucht und andererseits den Grundstein legt für die Überzeugung einer kulturellen wie sozialen Überlegenheit.

In der Antike waren es die Pythagoreer, die zum einen auf dem Glauben der Wiedergeburt fußend und zum anderen aufgrund der politischen Motivation das bestehende Gesellschaftssystem zu boykottieren suchten, den Fleischverzehr ablehnten und sich der zugrunde gelegten Lehre der Homöostase, des harmonischen Zusammenwirkens von menschlicher Gesundheit und einem gesunden Zustand der Natur, einer maßhaltenden Lebensführung zuwandten. (vgl. Barlösius 2011: 118f) Im Mittelalter wurde vor allem die Bedeutung eines ausgewogenen Verhältnisses tierischer wie vegetabilen Ernährung propagiert und in den religiösen Zentren dieser Zeit kultiviert. Durch den jedoch zeitgleich immer zur Schau gestellten Überfluss der herrschenden Klasse, der mit Beginn der Industrialisierung in quantitativer Hinsicht in die unteren Gesellschaftsschichten durchsickerte und Schäden an Bevölkerung wie

Natur erkennen ließ, formierten sich die maßhaltenden Bewegungen der Moderne, bis heute. So ist in allen Epochen immer das Erfahren einer Interdependenz von Kultur, Natur und Individuum ein entscheidender Faktor gewesen, um zu den in Schieflage geratenen gesellschaftlichen Zuständen in Opposition zu treten. Doch in Anbetracht der Tatsache, dass in reichen Industrienationen wie Deutschland nur eine verhältnismäßig kleine Menge von Menschen freiwillig den Veganismus wählt, gegenüber dem weltweit erlittenen Schicksal eines unfreiwilligen Vegetarismus oder Veganismus aufgrund religiöser oder wirtschaftlicher Gegebenheiten (das Programm „Freiwilliger Vegetarismus/Veganismus“ also weitgehend unbekannt ist), ist zu erkennen, dass die Reichweite der genannten Bewegungen und ihrer heutigen „Diätetiken“ sich nur begrenzt entfalten konnte. Das dominierende tradierte Ernährungsprinzip schließt seit der Neolithischen Revolution – die Gründung der kulturellen Urgemeinschaft von Tier und Mensch – lückenlos, das Tier als Arbeitskraft und Nahrungslieferanten ein. (vgl. Mellinger 2000: 40f)

So ist die Ernährungssituation einer Gesellschaft, die sich Fleisch aus wirtschaftlicher Sicht rund um die Uhr und mengenmäßig fast unlimitiert leisten kann und in ihrer Interpretation und Wahrnehmung dieses Nahrungsmittels eine Macht- und Genusssymbolik artikuliert, solange aus der Balance – oder Homöostase – geraten, solange Reformbewegungen des entschiedenen Verzichts oder Maßhaltens ihr die negativen Folgen für Mensch und Natur beweisen können.

Fleischverzehr ist von Anfang an mit dem Prozess der Menschwerdung verwoben und trägt seinen Anteil an der Notwendigkeit, sich über die einst bedrohliche Wildnis zu behaupten. (vgl. Mellinger 2000: 28) Doch die Entwicklung, die das Nahrungsmittel Fleisch, aus dem sakralen in den säkularen Bereich überführte, es dort industrialisierte und später kapitalisierte (vgl. Mellinger 2000: 119), markiert ein entscheidendes Auseinanderdriften von Tier, respektive Natur, und Mensch; sie markiert das Entzweien der kulturellen Urgemeinschaft von Mensch und Tier:

Während auf der einen Seite die Fleisch- und Nutztiere stehen, deren emotionale Besetzung relativ niedrig gehalten wird, gibt es auf der anderen Seite die Heim- und Spieltiere oder auch Schoßtiere, die den häuslichen Wohnraum teilen und zu denen eine enge Beziehung unterhalten werden darf. Während die erste Tiergruppe getötet und verzehrt wird, gilt für die zweite ein Verzehrtabu. (Rose 2015: 237)

Das Fleisch, das in den frühen Epochen der menschlichen Gattungsgeschichte noch gleichgesetzt wurde mit dem Tier und dessen Eigenschaften, stellte eine Beziehung dar, eine grundlegend körperlich, leiblich-sinnliche Interaktion von Mensch

und Fauna. Die sich bis heute, jenseits von Jagd und lebenden Nutztieren, in eine konsumistische Ware-Käufer Konstellation wandelte, die die Verantwortung und ihre Vorbedingung, die sinnliche Wahrnehmung und Empfindung von anderem Leben, ebenso separierte, wie die Natur.

Die omnipräsente Verfügbarkeit von Informationen, das Prosperieren der Wissenschaften und der zunehmende Austausch der Kulturen führte zu einem stetig sich weiter ausdifferenzierenden Diskurs über das Feld der Ernährung, ihrer Aus- und Wechselwirkungen. Immer mehr Disziplinen begannen sich an das Thema der Ernährung anzudocken und die kulturelle Fortschreibung des Ernährungswissens und der -praxis infrage zu stellen: Ästhetik, Ethik, Gesundheit, Politik, Chemie, Wirtschaft, Philosophie, etc. Doch bei all diesen abstrakten Diskursen, schreibt sich das durch Handlung inkorporierte Wissen nachhaltiger ein als sachliche Erkenntnisse über Kalorien und Risikofaktoren, wie am Beispiel der Primärsozialisation deutlich wird.

Werte die man vorgelebt bekommt und nacherlebt nehmen Raum im eigenen Selbstverständnis ein und konstituieren kulturelle Identität. Sie werden erst in Zweifel gezogen, wenn eine gegenteilige Wahrnehmung in dieses Gefühl für-sich-selbst einschlägt und es zertrümmert, es in Schrecksekunden unterbricht, verdreht oder kritisiert. Doch der Mensch kann in einer sozialen Gemeinschaft, die seiner eigenen kulturellen Identität und Selbstzuschreibung, einer bestimmten Weltanschauung entspricht, die eigenen Handlungen unhinterfragt lassen. Hannah Arendt zeigte in ihrer Theorie von der Banalität des Bösen im Rahmen ihrer Forschungen zu totalitären Herrschaftsformen, dass ein Mensch nicht einfach prädisponiert ist, sondern dazu befähigt werden kann Grausames zu tun, indem beispielsweise Wirklichkeit umgedeutet wird. Mechanismen wie z. B. Sprachregelungen helfen dabei, als skrupellos zu bewertende Handlungen in eine ehrenwerte Pflicht eines Kollektivs umzudeuten (z. B. Tötungen bestimmter Individuen). (Arendt und Mommsen 2017: 195) Doch diesem kognitiven Bollwerk stämmt sich bis zur völligen Taubheit das Gefühl, die Empfindung, die Wahrnehmung und das Spüren in der Interaktion entgegen, unleugbar in seiner Intentionalität, jedoch unterdrückbar. So ist der Wertekanon einer Kultur, das Paradigma der Sozialisierung mit oder gegen Menschen, Natur, Tiere etc. Der Sozialisierungsprozess wird jedoch in großem Maße durch die mediale Informationsflut, einem diffusen Gemenge aus philosophischen, medizinischen Ratschlägen und konsumorientierter Propaganda fundiert und auch torpediert.

Es stellt sich also die Frage, wie eine Kultur dazu beiträgt, den „maßvollen“, „gesunden“ Weg nicht zu verlieren und einer Re-habitualisierung Raum zu schaffen? Sprich, wie kann Gewohnheit als Aufruf zur Rekapitulation wahrgenommen werden? Indem sie das Verhältnis von Selbst und anderem immer wieder neu fokussiert? Oder im Sinne einer Ethnologie der Sinne, sowohl das Fremde als auch das Vertraute zu fühlen? Sich seine eigene Ernährungspraxis sinnlich bewusst zu vergegenwärtigen?

Und wie kommt die Esskultur zu neuen Wegen, wenn die Informationen von außen die Orientierung in der Ernährung nicht allein bewerkstelligen können? Sie muss sich den Akt des Essens selbst bewusst machen – leiblich! Bei Versuchen dies zu tun, beispielsweise Kindern den Akt der Schlachtung im pädagogischen Rahmen nahezubringen, wird am medialen Aufschrei deutlich, wie groß das Tabu geworden ist Gewaltakte und Tötung öffentlich zu zeigen. (vgl. Rose 2015: 233) Eine Kultur, die die Akte ihrer Lebensmittelgewinnung in Schweigen hüllt und von leiblicher Erfahrung separiert, kann nicht angemessen reagieren und macht den Kauf von toten Tieren zu einem banalen Akt des Austauschs: Geld gegen Fleisch.

2.4 Gastrosophie – Ernährung, das Einverleiben von Anderem

Die Theorien, die im Dienste dieser Arbeit die aufgezeigten Erziehungs- und Bildungsprozesse, im sozialen und kulturellen Raum einer Gesellschaft in einem Kernthema zusammenführen, sind wohl die Gastro- und Leibphilosophie. Durch den methodischen Zugang der Phänomenologie kann auch das antike Konzept der Homöostase – den Gleichgewichtszustand – zwischen Selbst und Fremdem in der Ernährung näher betrachtet werden. Denn gerade die Art und Qualität der Beziehung von Selbst und Fremdem alias Anderem determiniert den Vollzug von Alltagspraktiken. So formuliert Harald Lemke den Beitrag einer gastrosophischen Perspektive zur Seinsfrage des Menschen folgendermaßen:

Heideggers Fundamentalontologie ist nicht fundamental genug: Erst das gastrosophische Denken deckt ihr wirklich fundamentales, nämlich dem leiblichen Sein des Menschen zugrunde liegendes Existenzial auf: das Anderes-Selbst-Sein, das wir als *eigenen* Leib verkörpern. Jedes Seidende, das isst, ist immer nur seinerseits – essenziell [sic!] – ein Sein-durch-Anderes. Das ist, wenn man so will, das gastrosophische Urprinzip des Seins. (Lemke 2012: 57. Kursivschreibung i. O.)

Doch die Fundamentalontologie soll hier nicht weiter verfolgt werden. Entscheidend ist der Fokus auf den essthetischen Aspekt von Ernährungspraxis. Der

deutlich hervorhebt, dass besagte Praxis nicht bloß ein Einführen von Energie liefernder Nahrung ist, die chemisch umgewandelt wird, wie es über die kulturgeschichtliche Entwicklung im 19. und 20. Jhd. allgemeine Auffassung wurde, sondern ein ganz existenzialistisches Verhältnis von Individuum und Lebenswelt über sinnliche Empfindung bestimmt. Oder wie es Mădălina Diaconu fasst: „denn Verzehren bedeutet ein Sich-wandeln-Lassen und eine Annahme der Welt“ (Diaconu 2013: 93).

Wie bereits weiter oben beschrieben wurde das Verhältnis von Selbst und Welt im Laufe der Zeit durch den naturwissenschaftlich geprägten Physiologismus umgedeutet, besser gesagt einer durch Descartes in Gang gebrachten scharfen Trennung von Welt (Körper) und Ego (Geist) unterworfen. Die Betrachtung der Sinnlichkeit durch den Physiologismus, der wie Barlösius kritisiert, nach neurologisch, physikalischen Mechanismen sucht, entsprechend der Vorstellung einer perzeptiven Einbahnstraße, wodurch „die besondere und praxisrelevante Befähigung der Sinne [...], zu empfinden und gleichzeitig zu beurteilen“ (Barlösius 2011: 77) aus dem Fokus gerät, verschließt dem Philosophen das Wesen von Wahrnehmung und gleichsam dessen Potential. Denn wie Barlösius mit Plessner herausarbeitet, hängt die Empfindungs- und Wahrnehmungsqualität der einzelnen Sinne von ihrem Gebrauch ab und nicht nur von ihrer neurobiologischen Ausstattung. (vgl. Barlösius 2011: 79)

Ebenfalls haben auch Autoren wie Schmitz „die offenkundigen Mängel und Verkünstelungen der psychologistisch-reduktionistisch-introjektionistischen Vergegenständlichung der Welt“ (Schmitz 2009: 15) als Anstoß genommen „die klaffende Spanne zwischen Begreifen und Betroffensein durch gedankliches Durchleuchten der unwillkürlichen Lebenserfahrung mit genauen und geschmeidigen Begriffen zu füllen und dadurch das Betroffensein der Besinnung anzueignen“ (Schmitz 2009: 12). So bemühte sich auch der Phänomenologe Merleau-Ponty in seiner Arbeit zur Wahrnehmung, Sinn und Sinne zusammenzudenken mit dem Ergebnis, dass dem kognitiven Sinn ein Sinn der Existenz als „präpersonal und präreflexiv, als ein der Welt immanenter Sinn“ vorausgeht und zwischen beiden vermittelt die Wahrnehmung. (vgl. Diaconu 2013: 103)

Wie kann also die Ernährung, und ihr zentral das Schmecken, als Praxis aus leiblich-sinnlicher Perspektive betrachtet werden? Eine Antwort liest Diaconu in Bezug auf den Geschmack aus Sartres Feststellung heraus: „*cogito sui generis*: Ich spüre *meinen* Speichel im Mund, ich berühre mit der Zunge die Wände *meiner* Mundhöhle, *ergo* ich bin. [...] Der eigene Geschmack – der blinde Fleck in der Selbstwahrnehmung – wäre demnach ein einzigartiges Merkmal seiner selbst wie auch

sonst die Fingerabdrücke oder der Körpergeruch“ (Diaconu 2005: 320. Kursivschreibung i. O.). Aus phänomenologischer Sicht ist Geschmack also nicht nur ein Appetit, ein Hinwenden und Drängen zur Welt, in zweierlei Hinsicht „sapientia (lat. für ‚Weisheit‘)“ (Wissen) und „sapor (‚Geschmack‘, ‚Aroma‘)“ (Essen), sondern schon an sich ein Ausdruck der vorprädikativen Einheit von Ich und wahrgenommener Welt, die sich im Leib bildet. (vgl. Merleau-Ponty 2010: 274f)

Unsere geschmackliche Wahrnehmung ist einerseits ein aus der Umwelt aufgenommenes und erlerntes Wissen, das eine Schulung unsere Sinne einschließt, „Die bewußte [sic!] oder unbewußte[sic!] Anwendung des Systems der mehr oder minder expliziten Wahrnehmungs- und Bewertungsschemata, das [...] Bildung ausmacht, bildet die verborgene Voraussetzung jener elementaren Form von Erkenntnis“ (Bourdieu 2014: 19), und auf der anderen Seite, denken wir das, was wir wahrnehmen nicht als „gelernten“ Gegenstand:

[W]ir sind vielmehr zum Gegenstand [des Geschmacks] und gehen auf in unserem Leib, der mehr als wir selbst von der Welt und von den Motiven und Mitteln weiß, sie zur Synthese zu bringen. [...] In dieser Urschicht des Empfindens, [...] wenn man wahrhaft mit dem Akt der Wahrnehmung koinzidiert und von jeder kritischen Einstellung sich löst, gehe ich in der Einheit des Subjekts und der intersensorischen Einheit des Dinges erlebend auf. (Merleau-Ponty 2010: 279)

Daraus lässt sich der Schluss ziehen, dass im Wahrnehmungsvermögen unseres Leibes, nicht nur die von Barlösius angesprochene Handlungsmöglichkeit begründet liegt, indem wir stets mit spürender ganzheitlicher Empfindung und erlernter Erfahrung konfrontiert sind. Sondern es liegt darin auch der Aspekt der Anerkennung von „Handlungspflicht“, die sich dadurch ergibt, dass der affizierte Leib reagieren *muss*, um in seiner Umwelt leben zu können (auf der reflexiven Ebene, sogar Kausalitäten zu antizipieren, das heißt durch spüren von Umwelt kommende sinnliche Erfahrung vorwegzunehmen). Für den weiter oben von Reitmeier besprochenen Ernährungshabitus ergibt sich daraus, dass die sozialisierten Handlungsmöglichkeiten der Ernährung (was, wie, warum esse ich) in einem dichten Interdependenzverhältnis zu den kulturell geforderten Handlungspflichten der Ernährung (was, wie, warum soll ich essen) stehen. Solange dieses System in sich geschlossen ist, also für diejenigen die es praktizieren stimmig, erhält und stützt es sich durch einen gesunden Zustand der Menschen (das leibliche Sichbefinden, als fühlbarer Beweis eines „funktionierenden“ Habitus) und die entsprechende ethische Argumentation (der geistige Unterbau einer

Handlungsweise, die sich aus wissenschaftlicher Erkenntnis speist). Beginnen diese Säulen jedoch ins Wanken zu geraten, steht auch der Ernährungshabitus infrage.

Um die Natur des Ernährungshabitus über das soziologische Konzept hinaus besser zu verstehen, eignet sich in phänomenologischer Hinsicht die Betrachtung des Geschmacks, um durch ihn die elementare Verfasstheit unseres Ernährungshandelns – namentlich eines Verwobenseins von Mensch und Umwelt (Natur) – zu verdeutlichen. Permanent ist der Mensch in der Welt und somit auch unaufhebbar mit ihr verbunden. Um Geschmack phänomenologisch zu verstehen ist es wichtig, zu bedenken, dass Geschmack mehr ist als das sensorische Wahrnehmen und die reflexive Erkenntnis daraus. Es ist also erforderlich, den eng gesteckten Rahmen der naturwissenschaftlichen Betrachtung zu weiten, um den Geschmack phänomenologisch zu beleuchten:

So muß [sic!] hier die Feststellung genügen: eine unbefangene Phänomenologie der Wahrnehmung macht sich zunächst einmal klar, dass eine naturwissenschaftliche Physiologie der geschmacklichen Wahrnehmung über die Analyse der molekular-neuronalen Mechanismen der vier oder fünf Reizmuster süß, sauer, salzig, bitter, würzig (umami) wenig zum Verständnis des alltagspraktischen und lebensweltlichen Wesens des Geschmackssinns beiträgt. (Lemke 2005: 4)

Geschmack findet leiblich statt und wird sinnlich zentral in der „Mundküche“⁸ (Spiekermann zit. n. Lemke 2005: 8) erlebt. Wie ist das zu verstehen? Lemke spricht im Kontext des Essens vom Geschmack als einem Akt des Verschmelzens mit der Materialität des Gegessenen:

Wenn Nahrungsmittel nicht einfach verspeist, unbedacht verschlungen, ‚in sich hineingekippt‘ etc. werden und der Mund nicht bloß mit Essen ‚vollgestopft‘ wird – mit anderen Worten: wenn *Essen mundet*, wird es in seiner ganzen Fülle essthetisch bewusst geschmeckt und gekostet; wenn wir schmecken, nehmen wir nicht nur *mit* dem Mund wahr; wenn wir schmecken, sinnen wir *im* Mund und sind für einen Augenblick *ganz Mund*. (Lemke 2005: 13. Kursivschreibung i. O.)

Von anderer Warte betrachtet, führt Diaconu einen wichtigen Aspekt zur Haltung des Essenden gegenüber der Welt an: „Das Ich strebt stets danach, sich die Welt mühelos und widerstandlos aneignen zu dürfen“ (Diaconu 2005: 342).

Dieses Streben nach Vereinigung trägt dem Hoffen Rechnung, dass sich das Ich als einzelne Entität im großen Gesamtgefüge von Welt auflösen will. (vgl. Diaconu

2005: 342) Dieses Streben setzt jedoch genau die Entwicklung oder Ausprägung des Geschmackssinns voraus und zwar mehr als das Training von Geschmacksdifferenzierung, sondern gerade darüber hinaus eine ganzheitliche Wahrnehmung und ein Verständnis des Ich-Welt-Verhältnisses zu erlangen:

An der Tatsache, dass die Sinneswahrnehmung des Geschmacks nicht nur ein passives Aufnehmen (Rezeption) ist, sondern gleichzeitig und immer schon als Aktion sinnlicher Erkenntniskräfte (synthetischer Apperzeption) vonstatten geht, tritt ein praxologischer Grundgedanke der gastrosophischen Anthropologie zum Vorschein: Der Selbstbildung des essthetischen Sinns im Vollzug einer geschmackssinnlichen Praxis. Darin erfahren sich die so Tätigen als vollmundig Genießende. Als solche sind sie sich im Essthetischen gegenwärtig – ‚nicht lediglich als ihrer selbst bewusste Wesen, sondern als Wesen, die ihr leibliches Sensorium ausdrücklich tätig sein lassen.‘ (Lemke 2005: 17f)

Der zentrale Gedanke, der für diese Arbeit aus dieser philosophischen Betrachtung hervorgeht und wichtig ist, ist jener der Aktivität von Sinnlichkeit. Ernährung ist eben nicht nur ein habituell erlerntes Muster, sondern eine permanente Selbstvergegenwärtigung im Akt des Essens. Jeder Bissen, jedes Geschmackserlebnis, jede Lebensmittelwahl, jeder Appetit ist eine transformierende Begegnung von Welt und Selbst, die vor allem durch die Art der Praxis erlebbar wird. Schnelles Essen wirft den Esser auf das sozialisierte habituelle Urprogramm zurück, verlangsamte Esspraxis gibt der Praxis selbst Raum sich zuerst sinnlich, dann kognitiv bewusst zu machen.

Als Verweis sei hier nochmal die Doktorarbeit von Daniela Bentia erwähnt, die mit Blick auf die Slowfoodbewegung eben jenen raumgebenden Effekt von verdichteter Praxis exemplifiziert. Allerdings, wie Böhme betont, muss die bewusste Selbstgegebenheit im Umgang mit Nahrung gewollt, bzw. die Offenheit sich vom Ernährungsgeschehen betreffen zu lassen gegeben sein. (vgl. Böhme 2016: 82)

Zusammenfassung

Wie helfen nun diese Diskurse und Literaturen mit ihren Theorien und Konzepten, die Frage nach der leiblich-sinnlichen Rolle und Dimension innerhalb einer Ernährungsumstellung auf die vegane Ernährung zu beantworten?

Sich mit dem Blick der Ethnologie der Ästhetik in der eigenen bekannten Gesellschaft der alltäglichen Ernährungspraxis – als das Fremde in der eigenen Kultur – durch Distanzierung und Involvierung zu nähern, verspricht unbewusstes, unbedachtes zu verstehen, das nicht nur den Akt des Essens beeinflusst, sondern in das gesellschaftliche Leben ausstrahlt. Essen als Praxis auf phänomenologische Weise zu betrachten, eröffnet in diesem Kontext tiefverwurzelte Abhängigkeiten und

Prägungen, wie das Verständnis und den Gebrauch unseres Sensoriums und Geschmacksinns. Lemkes *Mündigkeit* (ganzheitliche Erfahrung) und Böhmes *Gut Mensch sein* ergänzen sich hier zu einem Instrument, das Erfahren, Lernen und Umsetzen einer neuen Ernährungsform in eine leiblich-sinnliche Tiefe zurückführt, die nachvollziehbar macht, warum sich Ernährungshabitus so nachhaltig einschreiben und dadurch schwerlich zu verändern oder gerade dadurch beeinflussbar sind.

Und dies ist das wichtige Stichwort aus dem Feld der Soziologie, die auf den Begriff Bordieus „Habitus“ (Strukturierende Struktur) abhebt und Handlungsweisen im Wechselverhältnis von Individuum und Kultur verankert sieht. Diese in Ethnologie, Soziologie und Gastrosophie erkannten und erforschten Zusammenhänge lassen sich daher besonders gut verwenden, um Umstellungsprozesse in einer größeren Tiefe zu durchdringen als auf einer schlicht physiologisch-psychologischen Ebene.

Genauer gesagt sollen die in Kapitel vier folgenden analytischen Portraits in einer Verbindung von Beschreibung und Analyse ein Verständnis für das Wirkpotenzial der Unmittelbarkeit von Praxis schaffen, sodass in diesen Berichten das „Unsagbare“ der leiblich-sinnlichen Wahrnehmung einen Stellenwert in der Prägung von Ernährungshabitus erhält.

3 Feldforschung: Felder, Teilnehmer, Forschungsmethode

3.1 Felder

Das eine Feld, in welchem sich der Forscher durchgehend sechs Monate aufhielt, gab es im Rahmen dieser Forschung nicht. Die Feldforschung eignete sich multi-lokal und in einzelnen Zeitfenstern (wie unter 1.3 erwähnt 2-3 mal die Woche). Was diese mehreren Felder und die einzelnen Zeitfenster zu einem groben Meta-Feld zusammenbrachte, waren die für alle Teil-Felder geltenden Bedingungen, wie der kulturelle Rahmen (alle Teilnehmer waren deutsche Staatsbürger und unter den Gegebenheiten einer westlichen Industrienation zivilisiert und sozialisiert worden) und eine Umstellungsphase (alle Teilnehmer befanden sich zeitlich in einem Prozess der Umstellung ihrer Ernährung, der zum Zeitpunkt des Forschungsbeginns nicht länger als sechs Monate andauerte).

Dieses Feld, was sich in derselben Kultur des Forschers befindet und somit eine Forschung in der eigenen Gesellschaft darstellt, bringt laut Betina Beer vor allem den Anspruch mit sich, das Vertraute (Ernährungskultur) zunächst als Vertrautes zu erkennen und für eine gelingende Erhebung ethnographischen Materials besonders aufmerksam zu reflektieren, da die Gefahr besteht, vertraute Handlungen, Ansichten und Aussagen nicht zu registrieren: „Die Haltung, eigene Werte und Vorstellungen zu reflektieren und sich von ihnen zu lösen, hat hier noch größere Bedeutung als ohnehin in der Wissenschaft“ (Beer 2008: 32).

Vor diesem Hintergrund erleichterte der auf die Sinne ausgerichtete Ansatz Sarah Pinks die Arbeit in den verschiedenen Feldern: Pink betont die sinnlich-leibliche Immersion des Forschers, beispielsweise im Fall der sozialen Interaktionen, die in der Hauptsache nicht bloße verbale Kommunikation sind, sondern verkörperte, sinnlich agierende und reagierende Interaktionen. Durch das leibliche Teilhaben des Feldforschers ergibt sich so die Möglichkeit, das Erlebte ganzheitlicher deuten und verstehen zu können:

Our social interactions are certainly not based simply on verbal communications and visual impressions. Rather, they are fully embodied and multisensory events [...]. The sensory ethnographer needs to account for how the senses are bound up with her or his relationships both with research participants and between the people participating in the research themselves. (Pink 2009: 53)

Das heißt, dass bei allen Aktivitäten in dieser Forschung ebenso auch die alles begleitende mündliche und körperliche Kommunikation im Sinne Beers auf mehreren

Ebenen erfasst werden muss, um wie Pink sagt, gerade den nur in Zeitfenstern besuchten unterschiedlichen Feldern und dem, was dort passiert ausreichend Rechnung tragen zu können. Denn die verbale wie non-verbale Kommunikation ist ein Medium, das Gedanken *und* Körperwissen („Wissen *des* Körpers und *durch* den Körper“ (Böhle und Porschen Stephanie 2011: 53), kurz die erlebte internalisierte Wirklichkeit der Sprecher offenbart, von welcher sich eben nicht alles in ein abstraktes Konzept wie Sprache übersetzen lässt.

Die Art und Weise wie Menschen kommunizieren formt Wahrnehmungen und Realität, ihrerseits wird die Kommunikation hingegen gleichermaßen vom realweltlichen Kontext, wie sozialen Beziehungen, Orten, Atmosphären und Handlungen, beeinflusst, in welchem sie sich ergibt. Damit lässt sich Pinks Zitat weiterdenken: Es ist also besonders wichtig, je nach Forschungsinteresse die entsprechenden Orte, an denen die Menschen sich aufhalten ausfindig zu machen, Zugang zu ihnen zu erlangen und sie auch erfahren zu können. Wichtig, weil, so banal es klingen mag, Ernährungspraxis nicht überall und mit jedem gleich ist. Orte, Personen, Themen fördern oder sanktionieren bestimmte Handlungen und Haltungen: Im Restaurant verhält man sich anders als an der heimischen Tafel, bei Fremden kocht man anders als allein oder bestimmte Themen werden mit anderen Haltungen besprochen, je nachdem mit wem man darüber spricht. Relevant für eine Ernährungsumstellung sind daher vor allem die Orte, an welchen man sich ungestört Fragen und Herausforderungen der eigenen Ernährung stellen kann, da sie Offenheit und Ungestörtheit implizieren: die eigene Küche und der eigene Esstisch. Dies sind sehr private Orte, die man nicht einfach betritt, sondern an welche man eingeladen werden muss. Daher galt es Teilnehmer zu finden, die bereit waren einen solchen Einblick für längere Zeit zu ermöglichen. Denn diese Orte spiegeln die Bewohner und wurden durch die jeweilige Natur, den Charakter der Bewohner eingelebt. Dadurch bringen sie vor allem Formen, Farben und Atmosphären hervor, in welchen sich der Bewohner selbst ausdrückt, sich einfügt wie in eine fortgesetzte Form seiner selbst, seines Körpers.

Diese Auffassung von Ausstrahlung respektive Atmosphäre leitet sich aus Gernod Böhmes Atmosphärenkonzept „Extasen des Dings“ her, laut welchem Atmosphären, wie die der Küchen, als Ausdruck, Spiegelung, der in ihr lebenden Menschen, verstanden werden. Die Küche ist somit an sich „eine Artikulation ihrer Präsenz, der Weise ihrer Anwesenheit. Das Ding [z. B. eine Küche] wird so nicht mehr durch seine Unterscheidung gegen anderes, seine Abgrenzung und Einheit gedacht, sondern durch die Weisen, wie es aus sich austritt“ (Böhme 2014: 32f).

Hier verbirgt sich das Potenzial, die Orte und Räume, die sich zum einen dinglich manifestieren und zum anderen durch die Menschen konstituiert werden, gerade durch die leibliche Anwesenheit des Forschers auf ihren Einfluss auf die Umstellung einer Ernährung hin zu erfassen. Denn während Böhme auf der einen Seite von Dingen und Menschen spricht, die Räume durch ihre jeweiligen Qualitäten erfüllen und sie somit atmosphärisch stimmen (vgl. Böhme 2014: 33), greift der Philosoph Edward Casey von der anderen Seite die Fähigkeit von Orten auf, Versammlungsmacht zu haben.⁹ Das heißt die Küchen und Esstische versammeln in sich kulturelle kulinarische Tradition, sind mit ihnen angefüllt, ebenso sind auch die Spuren von Praktiken in ihnen aufgehoben, die die Dynamik bestimmen, mit welcher man in/mit ihnen handelt (Bewegungssuggestionen). Beide Autoren arbeiten in ihren Ansätzen auf einen Konnex zwischen Materialität bzw. Lokalität und menschlicher Handlung hin, der nicht nur ein Wechselwirkungszusammenhang, sondern ein leiblicher Kommunikationszusammenhang ist – Böhme unterscheidet diese Art der Zusammenhänge am Beispiel der Natur. (vgl. Böhme 2014: 42)

Die Kennenlernesgespräche mit den vier Teilnehmern fanden zunächst in öffentlichen, unpersönlichen Räumen, wie veganen Cafés oder Restaurants statt, die zum einen eine thematische Implikation – die vegane Ernährung – mitlieferten und zum anderen dem Kennenlernen einen Schutzraum boten, welcher durch die Atmosphäre der Öffentlichkeit nicht zu früh zu persönlichem offenbarte. Hier war es möglich, einen ersten Eindruck des Gegenübers zu gewinnen und auszuloten, ob sich eine produktive Dynamik zwischen Forscher und potentiellm Teilnehmer einstellen würde.

Die Teilnehmer reagierten durchweg sehr offen, hatten sie doch schon den ersten Schritt absolviert, sich auf einen Aushang hin zu melden. Allerdings waren die meisten noch unsicher, da sie sich kein Bild davon machen konnten, was es bedeuten sollte, mit einem Fremden in ihrer eigenen Küche zu kochen, mit ihm einkaufen und essen zu gehen. Die Sympathie und Offenheit, die sich sehr schnell in den Gesprächen einstellte, ermöglichte einen schnellen Zugang zu den vier Feldern der Teilnehmer.

Die Herzstücke der vier Felder, sprich die vier Küchen und Lebensräume, waren sehr unterschiedlich: Eine alte Küche in einem ebenfalls alten, nicht renovierten Fachwerkhaus, eine kleine Singleküchenzeile in einer Sozialwohnung, eine moderne Einbauküche in einem renovierten Bauernhaus und eine individualistisch zusammengebaute Küche in einer Studenten-WG. Neben diesen Herzstücken, waren jedoch auch alle weiteren Orte, die die Ernährungspraxis betrafen Teil des Forschungsfeldes: Lebensmittelmärkte, Restaurants und auch thematisch

auf den Veganismus ausgerichtete Vereine. Zu letzterem zählte der eingetragene Verein ARIWA, der für alle Interessenten an der veganen Ernährung ein breites Aktivitätsprogramm bietet, um sich mit der Ernährungsform vertraut zu machen und in Form von öffentlichen Demonstrationen für Tierrechte eintritt.

3.2 Teilnehmer

Um Teilnehmer für die auf mindestens sechs Monate angelegte Feldforschung zu gewinnen, wurden mehrere Kontaktkanäle genutzt. An erster Stelle stand ein Aushang (siehe Anhang) für diverse Schwarze Bretter an der Universität, in der Stadt sowie Cafés und Restaurants. Der Aushang definierte die weiter oben bereits genannten beiden Grundbedingungen:

- Du hast dich entschieden, dich vegan zu ernähren, stellst dein Leben auf vegan um und das innerhalb der letzten 6 Monate – je frischer, desto besser.
- Du wohnst im Großraum Koblenz.

und neben der wissenschaftlichen Motivation für diese Forschung, auch die inhaltlichen Vorhaben, um den Interessenten eine Vorstellung zu ermöglichen, was bei einer Zusage auf sie zukommen würde:

Was soll passieren:

- Interviews bei der Sache: Wir reden nicht nur, sondern wir praktizieren auch worüber wir reden, z. B. Lebensmittel besorgen, zubereiten, essen, etc. kurz die Praktiken des Alltags, die von deiner Ernährungsumstellung betroffen sind.
- Wo? An den Orten deines täglichen Lebens.
- Wie lang? Ein halbes Jahr – mehrmals die Woche (wie genau wir die Tage nutzen sprechen wir ab)

Der Aushang wurde nicht nur in einer Printversion an den besagten Orten und an Bekannte und Freunde verteilt, die ihn ihrerseits weiterverteilten, sondern auch in digitaler Form in sozialen Netzwerken. Innerhalb der ersten drei Wochen nach Onlinegang meldeten sich bereits vier Teilnehmer: Ein 60-jähriger Vater, Georg*, eine 35-jährige Mutter, Vera*, eine 24-jährige Studentin, Clara* und eine 19-jährige Schülerin, Marie* (* Alle Namen wurden aus personenschutzrechtlichen Gründen geändert).

Auch nachdem die Rückmeldefrist für den Aufruf zur Teilnahme verlängert wurde meldete sich niemand mehr. Doch aus zeitlichen und organisatorischen Gründen war diese Anzahl mehr als ausreichend, da eine Begleitung der Teilnehmer in ihrer Ernährungsumstellung neben dem beruflichen Leben des Forschers bewerkstelligt werden musste. Bei einer Anzahl von mehr als vier Teilnehmern, die alle besucht werden mussten und jeder Besuch mit finanziellen Aufwänden verbunden war, wäre eine eingehende Teilnehmende Beobachtung schlicht nicht umsetzbar gewesen. Allerdings ist nicht der monetäre und zeitliche Aspekt das Hauptkriterium, das über eine ausreichende Anzahl an Teilnehmern entscheiden sollte, sondern die Bereitschaft der Personen selbst. Der Pool der Bereitwilligen, der sich zusammengefunden hatte, bot in vielerlei Hinsicht eine große Bandbreite, sowohl, demographisch, sozial, finanziell, als auch motivationstechnisch.

Georg, er war der älteste unter den Teilnehmern, hatte Kinder und eine Frau, er war Meister in einem Handwerk und lebte in einem alten Fachwerkhaus. Sein Antrieb sich mit der veganen Ernährung zu befassen war gesundheitlicher Natur, da er mit Anfang 60 mit der zivilisationsbedingten Unbill des Bluthochdrucks zu kämpfen hatte. Was sein Wesen vor allem prägte, war seine Entschlossenheit einen eigenen Weg zu einer für ihn gesunden Ernährung zu finden. Ohne industrielle Bevormundung und selbstvergessene Orientierung an zuhauf auf dem Markt angebotenen veganen Superfoods, welche die von der „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ (DGE) befürchtete Nährstoffunterversorgung decken sollten. Sein handwerkliches Geschick war ihm dabei größter Vorteil und führte ihn zwischen klassischen Rezepten und modernen Multifunktionsmaschinen zu neuen und neuerfundenen alten Gerichten, die er in Anlehnung an Rezeptbücher selbst verfeinerte. Er kreierte sich einen veganen Speiseplan der seinem Gesundheitsziel gerecht wurde, aber seine kulinarische Genussbefriedigung noch nicht erreichte, was gleichsam zu einer anhaltenden Motivation für seine Kochexperimente wurde. Der Rest der Familie blieb tolerierend bei der gewohnt fleischlich geprägten Küche, weder die Kinder noch die Frau zeigten ein gleichsam entschiedenes Interesse, diese Art der Ernährung zu übernehmen. Georg befand sich in seiner Familie auf verlassenen Posten.

Vera, eine Mutter mit zwei Kindern und einem Mann, wohnte in einem renovierten Bauernhaus, an das sich direkt die Häuser der weiteren Verwandtschaft anschlossen. Deren Türen standen für jedermann stets offen. Eine große soziale Gemeinschaft, die getrennt und doch zusammenwohnte. Ähnlich wie Georg, war auch Vera die einzige in ihrer Familie, die sich für die vegane Ernährung interessierte, doch nicht primär aus gesundheitlichen Gründen, sondern aus ethisch-moralischen, die

durch ihre große Empathie für Tiere zum Ausdruck kam. Durch die Hingabe an ihre Haustiere und die Erfahrungen mit einem selbstaufgezogenen Wildschwein geprägt, war ihre Verbindung zu Tieren und ihre Anschauung dieser als Familienmitglieder und Freunde schon früh gegeben. Das führte dazu, dass sie sich schon früh für eine vegetarische Ernährung entschieden hatte. Vor allem Bilder aus Massentierställen und den Produktionsstätten der Fleischindustrie führten dazu, dass sie ihre vegetarische Ernährung auf eine vegane umstellte und eine besonders resolute Haltung für die Tiere ausbildete, die fortan all ihre Diskussionen rund um das Thema Essen bestimmte. Ihren Kindern gegenüber verspürte sie zudem eine besondere Verantwortung, ihnen Hintergründe und Informationen zu tierischen Lebensmitteln zu vermitteln. Ihr Mann blieb trotz aller Veränderungen seiner Frau unbeirrt und tolerierte die Veränderung seiner Frau.

Clara, eine junge Studentin, die seit ihrer Schulzeit beschlossen hatte, sich vegetarisch zu ernähren. Die Entscheidung fiel ähnlich wie bei Vera mit ihrer engen Beziehung zu Tieren (Wachteln und Hasen), die innerhalb ihrer Familie nicht nur als Haustiere, sondern auch als Nutztiere angesehen wurden. Die Grausamkeit der Schlachtung ihrer eigenen Tiere ablehnend, verzichtete sie zunächst auf Hasenfleisch und später auf alle anderen Fleischsorten, da sie keinen Unterschied mehr zwischen „ihren“ und anderen Tieren erkennen konnte. Der Schritt zur veganen Ernährung erscheint ihr als eine notwendige Konsequenz aus ihrer vegetarischen Ernährung. Dabei geht sie es überhaupt nicht ideologisch oder dogmatisch an, sondern testend und zweifelnd, die Veränderung ihrer Ernährung entfaltet sich als ein Prozess von kulinarischer Selbstbestimmung.

Marie, sie war die einzige Teilnehmerin, die von null auf hundert vegan werden wollte. Sie war Schülerin und strebte gerade ihren Abschluss an, wohnte allein in einer kleinen Sozialwohnung und war ein sehr fröhlicher begeisterungsfähiger Mensch. Besonders zeichnete sie ihr Durchhaltevermögen aus, das jedoch häufiger ihrer sprunghaften Konzentration unterlegen war. Zu Beginn der Forschung aß sie noch viele tierische Produkte. Aufgrund ihres Engagements bei einer Umweltorganisation und anderen gemeinnützigen Vereinen zum Thema Tierwohl kam ihr der Gedanke, dass sie ihre Ernährung doch auch ohne Lebensmittel tierischen Ursprungs praktizieren könnte. Dominierend bei ihrer Ernährungsumstellung war daher der Anspruch, eine ökologische Verantwortung zu übernehmen, weshalb sie entgegen den anderen eher einer extrinsischen Motivation folgte und eine als besser argumentierte Einstellung übernehmen wollte.

3.3 Forschungsmethoden

Wie in der Einleitung angesprochen, stellt sich als größte Herausforderung die Frage: Wie den leiblich-sinnlichen Aspekt von Ernährungspraxis, dessen Veränderung und Entwicklung erforschen, mit welchen Mitteln ihn für die Analyse greifbar machen? Der leiblich-sinnliche Aspekt von kulturellen Praktiken liegt nicht offen zu Tage wie Schriftzeichen; ist nicht lesbar wie ein Text; und verstellt sich dem semiotischen Zugang in einer Tiefe, in welche die unbewussten Prägungen auszuloten sind. Die Erwähnung der Bedeutung verbaler und non-verbaler Kommunikation in 3.1, als alles begleitender Austausch, sollte gerade die Vielschichtigkeit dieser und respektive aller kulturellen Praktiken aufzeigen. Sprache ist nicht nur ihre Laute und abstrakte logisch syntaktische Regelabläufe, sondern auch sinnlich getriggerte, oftmals nur gespürte und unterbewusste Interaktion, die nicht auf Zeichen reduziert werden kann. Dieser Abstraktionsleistung geht zunächst ein Abstraktion ermöglichender Prozess voraus: Wahrnehmung und Empfindung. Etwas weiter ausholend bezieht sich diese Vielschichtigkeit von Interaktion, von Erkenntnisgewinn und -vermittlung, auf die Begrifflichkeiten der „Intentionalität“ und „Empfindung“ bzw. Erfahrung bei Maurice Merleau-Ponty, der der geistigen Rekonstruktion von Wirklichkeit in Form von Reflexion, den vorobjektiven Bereich und die Intentionalität vorschaltet: „Die Welt ist nicht, was ich denke, sondern das, was ich lebe, ich bin offen zur Welt, unzweifelhaft kommuniziere ich mit ihr, doch ist sie nicht mein Besitz sie ist unausschöpfbar“ (Merleau-Ponty 2010: 14). Das heißt bevor sprachliche, logische Kommunikation stattfindet, ist der handelnde Mensch in Wahrnehmungsbezügen mit der Welt verknüpft, die sein Handeln leiten und informieren. (ebd. 2010: 29) Daher sucht die Phänomenologie den Sinn in Handlungsweisen auszumachen. Wie weiter oben erwähnt, ist im Rahmen dieser Arbeit das Bewusstsein des phänomenologischen Dualismus von Körper und Leib relevant, um die Einflussfaktoren einer Ernährungsumstellung zu ergründen.

Methodologisch wurde darum in erster Linie die Teilnehmende Beobachtung (TE) gewählt, die aber nicht nur Beobachtung vor Ort war, sondern eine verstärkte Interaktion und aktive Teilhabe an den relevanten Prozessen des Ernährungsalltags der Teilnehmer (wie u. a. kochen, einkaufen, essen gehen und essen). Wie es Sahra Pink in ihrem Buch „Sensory Ethnography“ entwirft, und entschieden die sinnliche Immersion des Forschers betont, schließt die TE auch das aktive Anstoßen von Situationen ein, wie z. B. Ausflüge zu Wochenmärkten, Vereinen, Events, die von den Teilnehmern schon lange gewünscht waren, aber bisher die Begleitung für solche Vorhaben fehlten.

Von vornherein stellte sich die offene Haltung des Forschers als vorteilhaft heraus, die schnell von den einzelnen Teilnehmern gespiegelt wurde. Besonders vorteilhaft ist diese Offenheit für die Art des leiblich-sinnlichen Einfühlens, in einer Form des „sense along with people“ (Howes 2014: Minute 16:08) was David Howes in seinem Ansatz von sensual modals einer Kultur beschreibt. Bei einer Forschung in der eigenen Gesellschaft, ist dies weniger ein Entdecken anderer Sinnesmodelle oder -hierarchien („sensual models“), sondern das vertiefende Verständnis der Art und Weise, wie bekannte und bewährte Ernährungspraktiken sinnlich strukturiert und orientiert sind und welchen Anteil diese sinnlichen Gewöhnungen daran haben, die Ernährungspraxis umzustellen. Sprich worin dominieren beispielsweise geschmackliche Präferenzen eine Praxis hartnäckig und wo ist die sinnliche Prägung aus welchen Gründen wesentlich leichter zu überwinden.

Anteil an dieser Einfühlung in den Transmissionsprozess der Teilnehmer hat unweigerlich das Konsultieren eigener Transmissionserfahrungen des Forschers. Was die Teilnehmer nicht verbalisieren können, weil es ihm oder ihr nicht bewusst ist, sich womöglich nur in Handlungen, kurzen reflexartigen Versatzstücken von Praktiken zeigt, muss der Forscher dann in seiner eigenen aktiven Teilnahme ergründen und erspüren und in der Interaktion mit den Teilnehmern soweit möglich ansprechen und zur Reflektion anstoßen. Im Zuge der Einfühlung, wurde als methodischer Zusatz eine autoethnographische Betrachtung vorgenommen und als eigenes analytisches Portrait den vier Teilnehmerportraits hinzugefügt. Die Einbringung eines autoethnographischen Berichts dient dem unbewussten und im eigenen leiblichen Erleben gründenden Aspekt der Ernährungsumstellung, als eine Innenansicht von sinnlichen Widerfahrnissen, die aus erster Hand einen Einblick in den Zusammenhang von Erlebnis und Wahrnehmung liefert, die den beobachteten und begleiteten Umstellungen der Teilnehmer in nichts nachsteht. Im Gegenteil steuert sie der Analyse eine Betrachtung bei, die quantitativ, da über einen weitaus längeren Zeitraum, die Akkumulation leiblich-sinnlicher Erlebnisse in einer qualitativ dichteren und unmittelbarer Darstellung ausleuchtet.

Neben der TE spielen Interviews als Methode eine weitere große Rolle. Die Interviews waren weniger, wie es dem Konzept anmuten mag geplante räumlich und zeitlich abgesetzte Reflexionsphasen, um Erlebtes genauer zu betrachten, sondern eine durchgehend stattfindendes Gespräch, das bei der Begrüßung begann und bei der Verabschiedung endete. Zum einen dem Umstand geschuldet, dass Teilnehmer gleich zu Beginn eines Besuchs von der Zwischenzeit zu erzählen begannen und zum anderen, weil umgehend die Orte aufgesucht wurden, die die Themen Ernährung

implizierten. Vorteil bei diesen unstrukturierten Interviews war der Freiraum, den sie dem Thema gaben. Das sehr umfangreiche Material, dass sich somit bei den vielen und auch langen Aufenthalten ergab, erforderte einen sehr großen Analyseaufwand.

Die Zeiten zwischen den Besuchen konnten durch die teilnehmende Beobachtung nicht abgedeckt werden, weshalb sich die, wie von Beer aufgeführte, Methode des Teilnehmertagebuchs anbot, welche die Teilnehmer dazu anhielt, ihren Erlebnissen, Empfindungen und Wahrnehmungen während der Zeit, die nicht mit dem Forscher verbracht wurde nachzuhalten. Ein natürlicher Nachteil dieser Methode ist, dass die Teilnehmer zur Reflexion angehalten, ihre eigene Wahrnehmung verzerren oder anpassen. Des Weiteren erforderte diese Methode die Zuverlässigkeit der Teilnehmer, sich diszipliniert an diese Art der Selbstbeobachtung und Dokumentation zu halten, was leider nur bei einem Teil der Teilnehmer glückte.

4 Portraits

Im folgenden Hauptkapitel der Arbeit geht es um die Teilnehmer und ihre Ernährungsumstellungen. In vier Portraits sollen ihre Entwicklungswege und gerade der leiblich-sinnliche Aspekt ihrer Umstellung deutlich werden. Das fünfte Portrait ist eine autoethnographische Betrachtung des Forschers. Je nach Motivation und Konfliktthema der Teilnehmerin oder des Teilnehmers wurde der Fokus der analytischen Betrachtung entsprechend der vorgestellten Theorien und Literaturen gesetzt.

4.1 Georg: Gesundheit – Sinnliche Mündigkeit als Kompass

Die Tür, die vom Flur in Georgs Küche führt, wird durch eine dicke Kordel, die an beiden Klinken befestigt ist, offen gehalten. Ein kleines Glöckchen hängt an der Kordel, um ihr aufgehen zu signalisieren. Der Türrahmen, von zwei dunklen schweren großen Balken flankiert, wirkt etwas schief, was dadurch bestätigt wird, dass die einmal geöffnete Tür von selbst wieder zufällt. In der Küche selbst entfaltet sich die Atmosphäre eines gelebten Ortes mit gebrauchten Dingen, deren Gebrauchtheit daran erfahrbar ist, dass nicht alles verstaut, aufgeräumt oder schlicht neu ist. Auf der Arbeitsplatte liegt ein Schneidebrett, darauf ein Messer, daneben liegt ein klammes Geschirrtuch, eine Schublade steht einen Spalt weit offen, direkt daneben gibt ein Schrank den Blick auf sein gesamtes Inventar frei, Tassen, Schalen, Gläser, kleine Schubkästen, der Schrank hat keine Tür. Die Decke ist teilweise unverputzt und das sehr alte Innenleben des Fachwerks wird sichtbar. Der natürlich lehmige Ton der Decke, die weißen Wände, vermitteln ein erdendes Befinden, doch die Ruhe der Farben wird durch die Unterschiedlichkeit der Gegenstände und der offenen Regale und Schränke überlagert.

Das erste Gefühl, das den Eintretenden in diesem Raum erfasst, ist eben jene dominierende Offenheit und Geschäftigkeit. Es liegen aufgeschlagene Kochbücher auf dem Küchentisch neben einem eingesteckten Slowcooker; Pillenverpackungen, ein halbgefülltes Wasserglas, ein mobiles Telefon neben dem Herd. Aus der Spüle ragt eine Pfanne. Die offenen Regale weisen keine erkennbare Sortierung oder ein System von Gewürzen oder Geräten auf. Die vermeintliche Unordnung, nicht zu verwechseln mit Unsauberkeit, die man auf den ersten Blick erkennen mag, entpuppt sich beim Arbeiten in der Küche als Ordnung, die sich durch die Praxis selbst abgesetzt, in den Raum gelegt hat, denn alles ist schnell erreichbar, greifbar und anwendbar während des Kochens. Es wirkt, als sei das Mobiliar mehr der Funktionalität als der visuellen, ästhetischen Wirkung untergeordnet. Schräg gegenüber der Tür zum Flur verbindet eine weitere Tür die Küche mit dem Garten. Sie steht offen. Noch während man vom Flur aus eintritt, blickt man auf das mächtige Blätterdach einer Kastanie und hört die Vögel

zwitchern. Für einen kurzen Moment verschwindet der Raum „Küche“ zwischen Garten und Flur. Das Glöckchen ist zu hören, Luna, eine ältere Hündin, hat die Flurtür aufgestoßen und kommt herein und legt sich in ihr Körbchen links neben der Tür, aufmerksam beobachtet sie, was vor sich geht.

Wenn gekocht wird, verschmelzen hier das Rauschen der Blätter im Wind und das einfallende Sonnenlicht mit dem Brutzeln und Sprudeln von Pfannen und Töpfen. Das Hacken der Messer und Knacken der frischen Gemüsesorten unter den Klängen verbinden sich mit den konzertierenden Vogelkehlen. Der Einfluss des Natürlichen und der auf pragmatische Zwecke ausgerichteten Gestaltung durch das Mobiliar erwecken einen Werkstattcharakter. Georgs Küche tritt nicht als Demonstrationsort in Erscheinung, sondern als Schöpfungsort, in welchem die Gerätschaften nicht präsentiert werden, im Gegenteil, sie sind ihr organisch teilhaftig, als Elemente eines Prozesses, eines größeren Ganzen. Es gibt einzelne Brüche, wie eine moderne Spülmaschine oder einen kleinen metallenen Pizzaofen, doch das Organische ergibt sich gerade durch die Vielgestaltigkeit und Heterogenität der Dinge. Die Verbindungstüren zum Garten, Flur und Esszimmer, die gleichzeitig auch Wege durch den Raum antizipieren, verleihen der Küche einen, um beim Organischen zu bleiben, herzartigen Charakter, zieht sie die Familienmitglieder doch beständig aus den unterschiedlichen Räumen zusammen, um sie gleich drauf mit Essbarem zu entlassen.

Doch inmitten dieser vornehmlich mit Holz ausgestaffierten Küche, der offenen Fachwerkdecke und einer nicht erfassbaren Vielzahl an unterschiedlichen Utensilien, bei welchen das eine Messer dem anderen nicht gleicht, blitzt in kühlem geborstenem Edelstahl, in eine formvollendete rein weiße Kunststoffhalterung eingelassen, der Topf eines multifunktionalen Küchengeräts wie ein außerirdisches Objekt hervor. In sich abgeschlossen, auf bestimmte Funktionen beschränkt, fällt es aus dem atmosphärischen Duktus heraus, wie eine lockende und doch befremdliche Büchse der Pandora.

Ob diese Büchse die Antworten in sich barg, welche Georg an seine neue vegane Ernährung stellte? Denn Fragen über Fragen zu Konsistenz, nach Fluidität, Viskosität und Schmelzeigenschaften von veganen Ersatzprodukten beschäftigten ihn, sobald es um seine vegane Ernährung ging. Ganz dem Werkstattcharakter seiner Küche entsprechend, war auch sein Denken und Handeln ganz auf das Experimentieren ausgerichtet. Er war sechzig Jahre alt, ernährte sich seit drei Jahren vegetarisch und hatte seit ein paar Monaten begonnen, sich mit der veganen Ernährung zu befassen, wohlgerne als einziger in seiner Familie. Während seine Frau und die Kinder schon immer tierische Produkte aßen, kam es Ostern 2014 zu einem Wandel in seinem Leben. Allgemeines Unwohlsein hatte ihn damals vor drei Jahren zu seinem Hausarzt geführt, der ihm Bluthochdruck und das bestehende Risiko

für Folgeschäden wie Herzmuskelschwäche und ein Schlaganfallrisiko bescheinigte. Der Arzt empfahl ihm, ein Präparat einzunehmen und auf seine Ess- und Bewegungsgewohnheiten zu achten. Georg entschied, dass er nicht mit dem „Pillenfressen“ anfangen wolle. Bevor er irgendwelche Tabletten schlucken würde, wie Millionen anderer Menschen in seinem Alter, hatte er sich in den Kopf gesetzt, dass es doch auch einen „pillenfreien“ Weg zur Verbesserung seiner Gesundheit geben müsse. Durch die allgemeine Berichterstattung über die Wirkung roten Fleisches und cholesterinreicher und fetter Ernährung, begann er zunächst, den Anteil von Fleisch und Fisch in seinem Speiseplan zu senken, bis er nach wenigen Monaten ganz verschwunden war. Obgleich die Fleisch- und Fischprodukte von Einkaufszettel und Teller verschwanden, verlor er nicht den Geschmack und das Genusserebnis, dass er mit einem frischen Mettbrötchen verband. Seine größte Schwäche – bis heute.

Sein Gesundheitszustand verbesserte sich in die gewünschte Richtung, er fühlte sich besser, auch der Blutdruck ging zurück. So ging es dann circa drei Jahre, bis er feststellte, dass ihm auch die noch auf seinem Speiseplan verbliebenen tierischen Produkte aus Milch und Ei nicht gut taten. Das „nicht gut tun“ setzt sich aus Erfahrungen zusammen, die er beispielsweise beim Essen von Käse und Sahne gemacht hatte, erste Assoziationen von leiblichem Unwohlsein und bestimmten Nahrungsmitteln entstanden und die mögliche Herausforderung einer veganen Ernährungsweise graute am Horizont. Die Aufmerksamkeit seiner Gesundheit gegenüber und die Beschäftigung mit Alternativen zu Milchprodukten und Eiern nahm zu, was bedeutete, dass er sich über das Internet in unterschiedlichsten Foren, Blogs und Gruppen in sozialen Netzwerken anmeldete und sich einlas, kommentierte und an Veranstaltungen teilnahm, um andere Menschen kennenzulernen, die schon vegan lebten. Georg suchte eine soziale Gemeinschaft, Gesprächspartner, die nicht auf die gleiche Weise reagieren würden, wie seine nächsten Angehörigen. Er war entschlossen diese zweite Ernährungsumstellung durchzuziehen, doch dazu bedurfte es kenntnisreicher Veganer, die ihm mit allen nötigen Tipps, Ratschlägen und Hilfestellungen einen Weg, einzelne Schritte, für die Umstellung aufzeigen konnten. Dazu zählen Informationen, woran man vegane Lebensmittel erkennt, wo man sie kaufen kann, kleine, einfache und schnelle Rezepte für den Anfang, um erste Erfolgserlebnisse mit der neuen Ernährungsform zu haben. Gegenüber diesen gesuchten, förderlichen sozialen Gruppen bedeutete die offene Kritik und Diskussionsfreudigkeit seiner Familie Ansporn, nicht wegen erster kleiner Hürden aufzugeben. Obwohl seine Frau sagte, dass sie weder etwas gegen diese Art der Ernährung hätte noch dafür sei, konnte sie eine Freude an gelegentlichen

sarkastischen Bemerkungen wie “Wie, ihr kocht ohne Fleisch? Was seid ihr denn für Deppen?“ nicht verhehlen. Leben und leben lassen war fortan das Gebot der Stunde, um den Haussegen zu erhalten.

Georgs Ansporn äußerte sich nicht darin, der Familie beweisen zu wollen, ein lupenreiner Veganer zu werden bzw. zu sein, sondern sich selbst und dem Vorhaben, der eigenen Gesundheit Gutes zu tun, treu zu bleiben. Georg war als Vegetarier keinesfalls ein latenter Sympathisant der veganen Ernährung, vielmehr stimmte er damals ebenso wie seine Familie heute in schräge Blicke und das Ausmalen wilder Veganismuskarikaturen ein, das heißt, Veganer waren für ihn damals Extremisten, Ernährungsnazis. Heute selbst auf dem Weg zu dieser Ernährungsform, wandelte sich sein Sprechen über andere zu einer Selbstreflektion, die ebenso mit dem Wechsel des in Betrachtung stehenden Subjekts, er selbst, auch die Art des Vokabulars abmilderte.

Während man sich zuvor vollmundig in der Betrachtung der Veganer „draußen“ erging und darüber ein Gemeinschaftsgefühl mit anderen Vegetariern/Omnivoren schaffte; seine eigene Identität festigte; fiel das Argumentieren der eigenen nun aufkeimenden veganen Ernährung schmallippig ins Off der Mahlzeiten oder auch je nach Charakter emotionsgeladen in die Mitte der Tafel, da sich das Thema des Veganismus unter sich omnivor ernährenden Menschen nur zu gern als Zankapfel anbot. Der allerdings nun schmalbelippte oder sich in die Enge getrieben fühlende Frischveganer wird somit oft gegen seinen Willen in die Manege der Unterhaltung gezerzt, um seine argumentativen Kunststücke vorzuführen. Doch während es für die Omnivoren am Tisch verbale Akrobatik mit ethischer Verstiegenheit ist, ist es für den Veganer das Offenlegen einer Sinnkrise, die er selbst verstehen und auch noch argumentieren muss; für ihn ist es das Erkennen des (Ernährungs-)Zirkus als Ganzes. Da er sich zumeist mit Informationen befasst (gesundheitliche, ethische, wirtschaftliche, ökologische Dimensionen tierischer Nahrungsmittelproduktion; eigene Gesundheit), die von jenseits der Manege alias Tafel stammen und ihn meist erschüttern, versteht er nicht, warum der Rest der Tafelrunde in der Offenlegung seiner noch stattfindenden kulinarischen Selbstfindung nur Akrobatik sieht; oder auch sehen will. Die schnell emotional aufgeladene Debatte über Ernährungsformen spielt sich im Rahmen der Trias Ethik, Tradition und Gesundheit ab. Georg wollte ohne Pillen gesund werden, aber was ist Gesundheit, wenn nicht nur die Abwesenheit von Krankheit? Ein sehr persönliches Streben nach einem individuellen Weg oder die Assimilation an eine evidenzbasierte Norm? Dies wird durch die Art und Weise bedingt, wie in den westlichen Industrienationen über Gesundheit gesprochen wird, wie man sie definiert. Wenn der Ernährungspsychologe

Christoph Klotter mit Rückgriff auf Norbert Elias Konzept der Selbstkontrolle des Menschen sagt, dass sich das „Heil Gesundheit“ als „Recht, Erlösung und Pflicht“ ja, das „gesund sein *wollen*“ zu einem „gesund sein *müssen*“ wandelt, (vgl. Klotter 2011: 135), ist dies vielleicht überspitzt, jedoch eine unverkennbare Tendenz unseres Zivilisationsprozesses, die sich ebenso unverkennbar in den sozialen Ausformungsprozess des Lernens von „Genuss im Essen“ (vgl. Heindl et al. 2011: 198) integriert. Georg suchte seinen eigenen Weg und fand sich als „Individualist“ an einem Tisch mit der „Norm“, seiner Familie.

Georg der selbst schon immer gerne kochte und backte, lernte den Genuss an omnivorer Kost von klein auf bei seiner Mutter, ein Genuss, der ihm nun zur großen Herausforderung wurde. Durch die Abkehr von dieser gemeinschaftstiftenden Genusserfahrung distanzierte er sich auch von der mit ihr verbundenen Gemeinschaft. Nicht dass dadurch die familiären Bande gebrochen wurden, vielmehr musste das kulinarische Miteinander auf den Kitt des Fleisch- und Käsegenusses verzichten und nun durch andere geteilte Erfahrungen gewährleistet werden. Kurzum, die intrinsische Motivation, gesund zu werden und bleiben zu wollen, überwog den Duft von Mettbrötchen und Schmelzkäse, keinesfalls aber den Respekt und die Liebe zu seiner Familie.

Diese stark verankerten Genüsse nicht zu verlieren und mit ihnen Befriedigung und Gemeinschaftsgefühl, machte es für Georg erforderlich, sie mit anderen Lebensmitteln wiederzufinden. Denn auf kurz oder lang, wie er wusste, würde eine zwar gesunde, aber genussarme Ernährung für ihn nicht lange Bestand haben können.

Das theoretische Wissen über die Versorgung mit Nährstoffen durch eine vegane Ernährung, was sich Georg bei seiner Recherche aneignete, wurde unweigerlich von investigativen Berichterstattungen zu den Hintergründen der Fleisch-, Milch-, und Eierindustrie begleitet. Während für ihn der Hauptaspekt darin bestand, sich und somit seinem Körper mittels seiner Ernährung etwas Gutes zu tun – Gesundheit und Genuss verbinden zu können –, nahm er die Greul und Brutalität, die den Tieren in der Massentierhaltung widerfuhr, mit einer Randnotiz zur Kenntnis. Dies soll nicht im speziesistischen Sinne bedeuten, dass er sein Gesundheitsziel über das Wohl der Tiere stellte. Im Gegenteil, bemühte er sich für deren Wohl unter anderem durch das Teilen und Verbreiten von entsprechendem Videomaterial, fand Befriedigung darin, in seinem Ernährungsstreben das Leben der Tiere mit berücksichtigen zu können. Doch markierte der Aspekt der Selbstsorge eindeutig ein leitendes Moment in seiner Ernährungsfindung und –praxis.

So setzte sich bei Georg die Umstellung zunächst durch die eigene körperliche Selbstwahrnehmung in Gang, die dann beim Bestreben die leibkörperliche Verfasstheit zu verbessern und zu erhalten von einer zunächst kognitiven Auseinandersetzung in Form von Sprache, Lesen und Unterhaltungen in eine sinnlich praktische Auseinandersetzung mündete. Das heißt, dass er fast parallel zu seinen Recherchen und Kontakten begann, seine Kochpraxis anzupassen und durch Experimente mit Ersatzstoffen Käse- und Fleischprodukte zu ersetzen. Für Georg, wie auch für alle anderen Menschen, ist Genuss und der Wunsch danach, schmackhaftes Essen zuzubereiten, ein elementarer Bestandteil von Ernährung, der nicht nur „ein Trostpflaster für entsagungsvolle Gesundheitsanstrengungen oder Anbiederung an die neue bildungsbürgerliche Genusskultur [ist,] sondern [...] der alten Erkenntnis [folgt], dass der Genuss auch eine eigenständige Bedeutung für gesundheitliche Entwicklung hat“ (Heindl et al. 2011: 195). Er befand sich also mitnichten auf einem asketischen Pfad, auf welchem umfassende Gesundheit das Ziel und der anhaltende Verzicht der Weg waren, was an den Zugeständnissen weiter unten deutlich wird. Viel mehr zeigte seine Herangehensweise ein fesselndes Interesse und handwerkliche Begeisterung. Beides zusammen lässt sich mit zwei Konzepten des Gastrosophen Harald Lemkes betrachten, zum einen mit dem Modell des „kochkünstlerischen Selbst“, was auch Selbstbestimmung meint und dem Konzept des „Mundens“. Ersteres beschreibt Lemke so, dass eine Nicht-Auseinandersetzung mit der Nahrung, ihrer Beschaffenheit, ihren Inhaltsstoffen zu einer Art Selbstentfremdung des Essenden führt: „Neben der bewussten Verschleierung von Inhalts- bzw. Zusatzstoffen und skandalösen Produktionsmethoden führt vor allem die industrielle Herstellung von Fertignahrung und Convenience-Fabrikaten zu einer kulinarischen Selbstentfremdung“ (Lemke 2007: 175), weiter noch gleicht der unkritische Konsum von Fertigprodukten „einer realen Entmündigung, indem sie das geschmackssinnliche Sensorium ihrer Konsumenten kolonialisieren und ihr Geschmacksurteil schon im Somatischen, vorbewusst, bevor-munden“ (Lemke 2007: 176). Georg kaufte zu Beginn seiner Ernährungsumstellung vegane Käse-Fertigprodukte ein, ließ sich also im Sinne Lemkes mit einem bestimmten Geschmack eines veganen Käses „bevor-munden“, doch seine Enttäuschung über die schlechte Beschaffenheit der veganen Käsescheiben im Vergleich zu echten Käsescheiben ließ ihn nach der Verkostung des Käses den Rest samt Packung ohne Wimpernzucken entsorgen. Er sperrte sich dagegen, nur die Form seines Essens, die Scheiben, durch ein x-beliebiges Produkt zu ersetzen und sich an den gegebenen Geschmack anzupassen, der Haltung entsprechend, dass dies nun einmal die Alternative sei und es fortan wohl so sein müsse. Nach dieser Verkostung

begann er, mit Rezeptbüchern eigenen veganen Käse herzustellen, beginnend bei Fermentationsprozessen pflanzlicher Stoffe mit „rejuvelac (a liquid composed of fermented wheat berries and distilled water)“ (Jacobs 1984). Seine Vorstellungen von einem guten Käse waren so banal wie ambitioniert, stets hatte er das Ziel des „Mundens“ vor Augen, was bedeutet er wollte Käse herstellen, der ihn mit den Eigenschaften tierischen Käses zufriedenstellen; an den Genuss des tabuisierten Kuhmilchkäses heranreichen konnte. Er betonte, dass er bei seinen Brotbelägen zum einen etwas brauche, das er streichen, zum anderen etwas in das er hineinbeißen könne. Neben dem Geschmack war in seiner Zunge noch das Wissen um den Konsistenzreichtum eingeschrieben, etwas Festes, etwas Weicheres, etwas fast schon Flüssiges, etwas Cremiges kosten zu können. Was sich in Georgs Suche nach Genuss ausdrückt, kann mit Lemke auch als „vollmundiger Selbstbezug“ benannt werden, der gerade in einem geglückten Akt des Mundens ein tiefes Selbsterleben ermöglicht: „Im Akt des Mundens wird der genießende Körper lebendig. Indem sein essthetischer Sinn leibt [...] erlebt der Mensch beim Essen sinnlich sein Leibsein“ (Lemke 2005: 201). Obwohl er selbst sagte, dass es keinen hundertprozentigen Ersatz für Käse geben könne, beschreibt seine Motivation, eigenständig Essen zu kreieren, den Anspruch, selbst über den „guten“, „richtigen“ „genussvollen“ veganen Käse entscheiden zu können - „mit anderen Worten: Wenn *Essen mundet*, wird es in seiner ganzen Fülle essthetisch bewusst geschmeckt und gekostet; wenn wir schmecken, nehmen wir nicht nur *mit* dem Mund wahr; wenn wir schmecken, sinnen (erkennen und reflektieren) wir *im* Mund und *sind* für einen Augenblick *ganz Mund*“. (Lemke 2005: 195. Kursivschreibung i. O.) Ganz Mund werden war das erklärte Ziel, hing daran doch die leibliche Zufriedenheit und mit ihr der Erfolg einer Ernährungsumstellung auf vegane Kost. Doch auf dem Weg der Umstellung, diesen kulinarischen Selbstbezug herzustellen, gibt es verschiedene Varianten, von welchen Georg zwei unterschied: das Kochen mit Küchenmaschinen „klinisches Kochen“ und das klassische, manuelle Kochen „philosophisches Kochen“.

Ersteres repräsentierte sich im Repertoire seiner Küchenmaschinen, wie beispielsweise eines Slowcookers und einer multifunktionalen Küchenmaschine. Zum Slowcooker sagte er: „jemand muss dir sagen, wie man damit umgeht, du kannst nicht einfach selbst was damit machen. Du legst alles rein und gehst weg.“ Ebenso verhält es sich auch mit der anderen Küchenmaschine, für welche es in eigens angefertigten Rezeptbüchern „harsche Rezepte“, gemeint sind unumgängliche Rezepte, gibt. Bis zu einem bestimmten Grad beschränkt die spezifische Funktionalität des Geräts die Handlung des Kochens, eröffnet dem Kundigen jedoch gewisse Spielräume jenseits

bekannter Rezepte. Entscheidend bleibt für Georg der Umstand, dass der Kochende die Kontrolle an das Gerät abgibt, sobald der Deckel geschlossen und die entsprechende Funktion gestartet wird. Durch die Tätigkeit der Maschine besteht keine Verbindung mehr zwischen Zubereitendem und Zubereitetem. Er selbst formulierte es so: „Die Leute [die nur nach gerätespezifischen Rezepten kochen] können nicht kochen. Ein Rezept nachkochen ist nicht kochen.“ Die Standardisierung der Abläufe entferne den Kochenden von dem Wagnis, das eigene „kulinarische Gefühl“; Nase und Mund; zu befragen, und binde ihn an die Sicherheit, ein bestimmtes Endprodukt erwarten zu können. (vgl. Onfray in Lemke 2005: 193f) Hier stellt sich die Frage, worauf es zu vertrauen gilt, auf die eigenen kulinarischen Experimente oder die Vorgaben der Maschinen? Und vor allem, welche Potenziale das Vertrauen in das eine oder in das andere mit sich bringt. Als Handwerkermeister war Georg den Umgang mit großen Maschinen gewohnt, schwärmte er doch sehr von deren Präzision, Effizienz und Schnelligkeit. Als gelernter Handwerker hatte er Kenntnis von der Arbeit ohne Maschinen am Werkstoff selbst und von der Arbeit mit großen Maschinen, die viel mühsame Arbeit übernehmen können. Er hatte sowohl ein Gefühl, einen Bezug zu den Werkstoffen durch seinen Umgang mit ihnen als auch ein Gefühl dafür, ob die Maschine machte, was sie sollte oder nicht, ohne dies in Worte fassen zu können. Er konnte zwischen beiden Fertigungsmodi wechseln, ohne bei dem einen sicherer oder unsicherer zu sein. Was Georg hier in seinem Umgang mit Maschinen und Werkstoffen auszeichnet, ist seine durch Erfahrung generierte Expertise, die eine Reife der „spürenden Wahrnehmung“ darstellt, wie Böhle und Porschen es nennen:

Anstatt zur Charakterisierung des Körperwissens auf das Prä-Reflexive zu rekurren, käme es somit eher darauf an, den Blick auf eine ‚andere‘ Reflexivität dieses Wissens zu richten. Eine empfindend-spürende Wahrnehmung ist keineswegs gleichbedeutend mit einer Ausschaltung des Bewusstseins und mentaler Prozesse – das Denken wird nicht dem Spüren geopfert, aber es wird ‚anders‘ gedacht. (Böhle und Porschen Stephanie 2011: 60)

Da Georg in seiner Arbeit diese Expertise des Körperwissens erlangt hatte, wählte er für seine Kochpraxis eine ähnliche Herangehensweise. Der Unterschied bei Küchenmaschinen im Hausgebrauch besteht darin, dass sie auch von Laien bedient werden können, die keinerlei Erfahrung in der Kochpraxis haben; die die Maschine als eine Art Kochersatz betrachten. Georg beantwortete die Frage nach dem Vertrauen daher eindeutig mit einem Vertrauensverlust in die eigenen Fähigkeiten, in dem er

sagte, dass die Maschine reine Technik sei, und einem das romantische, philosophische Kochen nehme, womit er die zweite Variante des kulinarischen Selbstbezugs meinte.

Zubereitung von Seitanwürstchen:

Dann begannen wir, den Knoblauch und den Ingwer zu schälen und gaben diese am Stück in den Edelstahltopf der Küchenmaschine. Am Boden des Topfes befand sich ein Rotationsmesser. Wir setzten den Deckel auf den Edelstahltopf, verriegelten ihn hörbar und stellten über einen Touchdisplay und ein Drehrad die Rotationsgeschwindigkeit und die Dauer der Rotation ein. Die Maschine bestätigte unsere Eingabe mit Signaltönen und begann im gleichen Moment, mit lauten Schlägen und Vibration die Knollen zu zerkleinern. Das Schlagen war nur kurz zu hören und wurde durch die im Topf herumgewirbelten Knollenteile verursacht. Nach wenigen Sekunden Stille: Ein Blick in den geöffneten Topf zeigte annähernd gleichmäßige kleine Stückchen der Knollen. Dieser Arbeitsschritt hätte mit dem Messer dreimal so lange gedauert.

Nach und nach gaben wir weitere Zutaten hinzu, zuerst die trockenen Zutaten, wie Gluten und Gewürze, dann alle flüssigen, die wir zunächst noch in einer kleinen Schale mischten. Kurz bevor Georg die Mischung der flüssigen Zutaten, u. a. Sojasoße und Worcestersauce, zu den vermischten trockenen im Edelstahltopf der Maschine hinzugab, sagte er: „Jetzt gebe ich die Kontrolle ab.“ Aufregung sprach aus seiner Aussage und Körpersprache. Denn er hatte diese Rezeptur noch nicht ausprobiert und auch nicht mit dem Küchengerät. Als er den Deckel des Geräts klackend verschloss, kurz bevor er die angegebene Funktion über die Eingabemaske einstellte, sagte er: „Das ist ein Hexenwerk“. Er bestätigte, die Maschine heulte auf, sandiges Rauschen war zu hören, dann ein dumpfes Rumpeln. Das Rumpeln hielt an, das Programm lief weiter, Georg und ich beobachteten die Zeitanzeige, deren Sekunden gen Null strebten.

Eine sich wiederholende Folge heller Töne signalisierte das Ende des Mixens. Die entstandene Masse, die sich im Topf befand, sah aus wie Hackfleisch aus Plastik, eine knotige und knubbelige dunkelbraune Masse mit einem dumpfen Glanz. Der Unterschied zu den trockenen und flüssigen Zutaten war recht groß. War die dunkle Färbung nur durch die dunklen Soßen entstanden? Wir stürzten den Topf und ließen den Inhalt auf ein Schneidebrett fallen, auf welchem wir es mit den Händen formten. Es war klebrig und weich, etwas warm und elastisch. Aus der Masse formten wir Rollen und schnitten sie in sechs Scheiben. Gleichzeitig konstatierten wir beim Anblick der ersten Scheibe, dass diese einer Schweinefiletscheibe sehr ähnlich sah. Wir beachteten dabei bewundernd die glatte, sanfte, leicht glänzende Oberfläche der Schnittflächen – es war, als würde man kurz daran zweifeln, um was es sich da wirklich handelte und das man selbst als Laie fähig sein sollte, etwas so „realistisches“ – visuell gewohntes – hervorzubringen, beziehungsweise aus Getreide

nachzubilden. Diese schweinefiletartigen Stücke rollten wir zu Würsten, so weit es ging, denn die Elastizität der rohen Seitanportionen arbeitete gegen unserer formenden Hände Arbeit an. Immer wieder zogen sie sich zu unförmigen Klumpen zusammen. Die Knoblauch- und Ingwerstücke fielen während des Knetens aus der Masse heraus, als wären sie nicht mit dieser verbunden. Danach setzten wir Gemüsebrühe auf dem Gasherd auf und kochten drei der sechs Würste in einem Topf, die anderen drei rollten wir zuerst in Backpapier und dann fest in Alufolie ein, die verpackten, rohen Würstchen legten wir in den Dampfgareinsatz der Küchenmaschine und ließen sie eine halbe Stunde lang dämpfen, ebenso lang ließen wir die anderen Würstchen kochen.

Es wird deutlich, dass die Küchenmaschine für das leiblich-sinnliche Spüren des Zubereitens von Speisen eine Blackbox darstellt, die sich nicht nur unserer Wahrnehmung verschließt, sondern dadurch auch ein Einwirken aufgrund von Wahrnehmung unmöglich macht. Mit anderen Worten erzeugt sie eine Abhängigkeit von ihrer Funktionalität; eine Beschränkung auf das, was sie kann und nicht darauf, was der Kochende kann.

Meine Haptik war vor allem während des Formens des Seitans dabei, aktiv zu erfassen, wie sich der Seitan in den Händen anfühlte, wie er sich schneiden, wie er sich kauen ließ, wie er auf Druck reagierte und wie ich diesen verändern musste, um die gewünschte Form zu erreichen. Das Interessante ist, dass es beim Seitan darum ging, zum einen eine vertraute Haptik nachzubauen, die eines Würstchens aus Fleisch, und auf der anderen Seite eine ganz neue zu entwerfen, da uns bewusst war, dass wir Fleisch und Käse nicht zu 100% würden ersetzen können, alleine schon wegen der Zutaten, die ihre eigene Stofflichkeit mit in das Produkt einbrachten.

Mit dem sogenannten philosophischen Kochen in Abgrenzung zur Abhängigkeit von der Küchenmaschine beschrieb Georg eine Zubereitungspraxis, die sich auf eine seiner Auffassung nach „ursprüngliche Art des Kochens“ bezog. Das ursprüngliche Kochen als ein Kochen ganz ohne technische Maschinen; eine Kochpraxis, die im Wesentlichen im körperlichen, sinnlichen Agieren verortet ist, wie dem Gefühl beim Abwiegen oder Dosieren, die Erfahrung beim Abschmecken, die Übung beim Vermengen und Kneten (wie beim Seitan), die Fähigkeit, Speisen während des Kochens richtig zu temperieren. Aspekte wie Unwiederholbarkeit und das Zu-handen-sein aller Zutaten und Utensilien des Kochprozesses beschreiben entgegen der fast schon rein reagierenden Art, mit Maschinen zu kochen, den Charakter, wie der Kochende mit Nahrung umgeht. Auch wenn diese Art des Kochens kein größeres Talent antizipiert, ist ihr Lerneffekt durch den direkten Umgang mit den Gegenständen ungleich größer. Georg stellte sich die Frage, ob es nicht einen

veganen Grundlagenkoch gäbe, einen veganen Handwerker, der ausführliches Grundwissen über chemische Eigenschaften und Reaktionen der Lebensmittel und anderer Zutaten besitzt und auch unabhängig von Rezepten genau wüsste, wie mit den Dingen zu verfahren sei. Kurzum, es müsste doch einen Kundigen geben, der ihm vermitteln könnte, wie man mit veganen Grundzutaten, umginge. In Ermangelung einer solchen Leitfigur oder eines entsprechenden Lehrangebots forderte er, dass das Kochen und Essen für Veganer neu erfunden werden müsse. Mit dieser Forderung schließt er sich dem Plädoyer der Politikwissenschaftlerin Stefanie Wahl an, wenn sie davon spricht, dass sich ein bewussterer Umgang mit Lebensmitteln nur aus einer veränderten Praxis herleiten und mit ihr fundamentieren lasse: Zum bewussten Umgang mit Lebensmitteln „gehört auch, Freude an kreativem, eigenständigem Kochen und Zubereiten von Speisen [...] sich Zeit für genussvolles Essen zu nehmen“ (Wahl und Schulte 2011: 375). Wie Fertigkeiten am nachhaltigsten erlernt respektive verändert werden können, lässt sich gut mit Timothy Ingolds Ansatz der ecology of life denken. Wie in Kapitel zwei erläutert, besteht die Auffassung von Fertigkeit (skill) im Wesentlichen darin, dass sie in erster Linie keine bloße körperliche Technik ist, sondern eine Fähigkeit zur Handlung und Wahrnehmung als ganzer Organismus in einem reich strukturierten Umfeld zu verstehen ist: „By skill I do not mean techniques of the body, but the capability of action and perception of the whole organic being indissolubly mind and body situated in a richly structured environment“ (Ingold 2011: 5). Im Spannungsfeld von klinischem und philosophischem Kochen bedeutet dies, dass nur der unmittelbare Umgang mit den zuhandenen Lebensmitteln eine Fertig- und Fähigkeit inklusive tieferem Verständnis von grundlegender Kochpraxis erworben werden kann. Da gerade das ständige Probieren, Begutachten und Fühlen sinnlicher Qualitäten des Essens eine Kenntnis und einen Wert des Lebensmittels, des Gerichts erschaffen kann.

Den Salat, den wir zu unserer Hauptspeise, der selbstgemachten Pasta, machen wollten, konnten wir in Ermangelung einer Salatschleuder nicht trocknen. Daher zeigte mir Georg kurzerhand, wie man ohne technische Hilfsmittel (Salatschleuder) Salat nach dem Waschen trocken könne. Er nahm die Blätter des Salates aus dem Wäscher und legte sie auf ein sauberes Küchentuch aus Stoff. Mein erster Gedanke war, „Logisch, wir können ihn einfach abtupfen. Dauert vielleicht ein bisschen, aber so wird er auch trocken.“ Georg legte die Enden des Tuches zusammen, und nahm sie in eine Hand und überreichte mir das Bündel mit der Erklärung, ich solle das Tuch genauso halten, wie er es halte. Verdutzt nahm ich das Tuch entgegen. Ohne weitere Anmerkungen sagte er, „Und jetzt komm mit.“ Er ging voran, am Herd und Luna vorbei durch die offene Gartentür in den Garten. Wir stoppten auf einem kleinen selbstgelegten

Steinpfad neben einem etwas wüsten Kräuterbeet, direkt vor dem Rasen. Er sagte mir, ich solle nun den Arm mit welchem ich das Tuch festhielt kreisen, aber schnell. Unversehens wurde ich selbst zur Salatschleuder und sah, wie das überschüssige Wasser durch das Tuch hindurch über den Rasen flog. Ich war verwundert – ob der Einfachheit Salat zu schleudern, während ich selbst nur auf das Abtupfen gekommen war.

Auch die Spaghetti stellten wir selbst her. Zunächst setzten wir dazu den Teig an, ohne Eier. Erst das händische Kneten des Teiges ermöglichte es uns, festzustellen, wann nach der diffusen Angabe im Rezept ein „glatter“ Teig entstanden war. Georg prüfte den Teig, in dem er den Klumpen nach meiner Vorarbeit noch einige Male mit seinen Händen walkte, bis er schließlich aufhörte und sagte „Der dürfte gut sein.“ Den Klumpen teilte er in zwei Hälften und legte ihn in die Nudelmaschine ein, deren Kurbel ich gleichzeitig betätigte. Beide stimmten wir die Geschwindigkeit bei diesem Vorgang immer wieder neu auf den Widerstand des Teiges ab, damit die Nudeln gleichmäßig wurden.

Das Kochen mit den multifunktionalen Küchenmaschinen und das Akzeptieren des Geschmacks des rezeptdefinierten Produkts ist eher Reaktion. Man könnte sagen, die Maschine ist gleich einem Messer oder einem Löffel ein Utensil, mit welchem man genauso Fertigkeiten erlernen, einverleiben kann und eine Praxis entwickelt wie ohne die Maschine, doch ist nicht zu eskamotieren, dass die Maschine defacto Handlungsschritte übernimmt, die sich der leiblichen Wahrnehmung entziehen und somit dem Kernprozess der kulinarischen Selbstentfaltung bzw. –bestimmung absprechen. Es ist eben ein Unterschied, Zwiebeln selbst in der Pfanne anzudünsten; Hartweizen und Wasser mit den Händen zu einem glatten Nudelteig zu verkneten; oder nur einen Deckel zu schließen und einen Knopf zu drücken. Gerade auch deswegen, wie Ingold beschreibt: „Organic life [respektive Handlung/Lernen] is active rather than reactive, the creative unfolding of an entire field of relations within which beings emerge and take on the particular forms they do, each in relation to the others“ (Ingold 2011: 19).

Das Selbstkochen erweckt gerade durch seinen leiblich-sinnlichen Interaktionscharakter Gefühle von Appetit und Identifikation mit dem Gekochten, je mehr Georg mit den Zutaten umgeht, desto eher erschließt sich ihm der Geschmack und der Wert der Speise; entsteht eine Assoziation zwischen Geschmack und Herstellungsprozess. Beispielsweise führte eines seiner Käseexperimente dazu, dass er bestimmte alternative Fertigprodukte ablehnte, als er deren Einzelbestandteile kaufte, um den Käse „nachzubauen“, es habe ihn mehr an eine Chemieküche erinnert als an das Zubereiten von Nahrung. Als bloßer Käufer von Fertigprodukten erschlosse sich diese leiblich-sinnliche Erkenntnis über das Produkt erst gar nicht. In Bezug auf Georgs

Ernährungsumstellung bedeutet dies den Ausdruck seiner kulinarischen Selbstbestimmung, seines kulinarischen Selbstverständnisses durch eigene kulinarische Praxis. Eine Verkörperung eines sich wandelnden Bewusstseins anstelle einer bevormundenden Assimilation an industriell gefertigte Geschmacksmuster und Ersatzprodukte. In der Metapher einer Chemieküche kommt auch die gesundheitliche Auffassung Georgs zum Ausdruck, die in direkter Assoziation zum abgelehnten „Pillenfressen“ steht. Selbst gekochte und gesundheitsförderliche Nahrung sollte seiner Ansicht nach auch aus Lebensmitteln und nicht aus undefinierbaren Pulvern bestehen.

Georgs Ernährung(-sumstellung) ist stark durch sein Familienleben und seine Rolle als Vater geprägt, weshalb an seiner Situation gut deutlich wird, dass seine kulinarische Mündigkeit immer auch eine soziale Mündigkeit mit meint, denn die Lebensmitteleinkäufe, die er macht, beinhaltenen auch nicht vegane Lebensmittel. Der geteilte Einkaufskorb setzt sich in der geteilten Koch- und Esspraxis der Familie fort, die er als großes Erschwernis für seine Umstellung wahrnimmt. So schnell er auch nicht schmeckenden veganen Käse entsorgte, so schwer fiel es ihm noch, verwertbare, schmeckende tierische Lebensmittel wegzuworfen ehe sie aufgebraucht wurden. Das Problem dabei: Einige nicht vegane Lebensmittel wie Käse, Schmand oder Sahne werden vom weniger kochinteressierten Rest der Familie nicht immer rechtzeitig verwertet. Seine Mündigkeit steht hier an zwei Fronten in Frage: den Schmand verwenden, damit er nicht verdirbt, aber dafür gegen das eigene kulinarische Selbstverständnis handeln oder ihn nicht verwenden und über die Treue zum Selbstverständnis die gemeinsamen Mahlzeiten spalten? Allein unter Omnivoren den Weg in die vegane Ernährung zu finden, ist für Georg eine andauernde Gewissens- und Geschmacksprüfung, deren Druck er um der sozialen Harmonie willen gelegentlich entflieht und bei einem gemeinsamen Restaurantbesuch den Käse auf der Pizza nicht abbestellt, da er keine Käsealternative hat und eine Pizza ohne Käse nicht essen möchte. Mehr als den Ansporn, seine vegane Küche durch Selbstversuche zu einer vollwertigen und genussversprechenden Ernährung – auch für die anderen Familienmitglieder – auszubauen, wünschte er sich in nächster sozialer Nähe Zustimmung und positive Reaktionen auf seine Ernährungspraxis.

Denn ein anhaltendes Konglomerat aus vegane Mahlzeiten verweigernden Kindern, gescheiterten Käserezepten und einem zu kleinen Angebot an genussvollen Ersatzprodukten in Gastronomie und Lebensmittelmärkten, verhindert das Munden, die essentielle Leib- und damit Selbsterfahrung im geteilten Genuss. Seine Suche nach der gesunden, veganen, selbstgemachten geschmacklichen Vielfalt geht weiter, auch

wenn sie ihm in vielen Experimenten schon einige Brotaufstriche, käseähnlichen Brotbelag und Fleischersatz beschert hat.

4.2 Vera: Empathie – Fleisch ist Mord

Vera lebte mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in einem selbst renovierten alten Bauernhof, dessen umliegende Stallungen ebenfalls umgebaut sowie modernisiert und von anderen Familienmitgliedern bewohnt wurden. Tiere gab es dort bis auf einen Hund keine mehr. Dieses Konglomerat an eng aneinander gebauten alten Häusern, das von der Urgroßvatergeneration Ihres Mannes erbaut worden war, stand in einem nur wenige hundert Seelen beherbergenden kleinen Dorf. Dieses Dorf schmiegte sich in eine hügelige Landschaft aus weiten Äckern und Waldflächen, von wo aus es von keiner anderen Ortschaft Notiz nehmen konnte, allein deswegen, weil kein anderes Haus vom Dorf aus sichtbar war. Diese räumliche Struktur und Größenordnung des Dorfes entwarf bereits entscheidende Vorbedingungen für die soziale Dynamik der Dorf- und Familiengemeinschaften.

Der Großteil der Anwohner war sich über mehrere Generationen hinweg bekannt und durch die räumliche wie soziale Struktur der Dorfgemeinschaft auch vertraut, was sich in geselligen und traditionsbewusst ausgetragenen Straßenfesten und gegenseitiger Nachbarschaftshilfe am deutlichsten zeigte. Öffentlicher und privater Raum flossen übergangslos ineinander, nicht zuletzt, weil besonders die Kinder die Häuser der Nachbarn, wo Freunde oder Bekannte wohnten, so offen und vorbehaltlos frequentierten, wie ihr eigenes. Mit anderen Worten, hielt die jüngste Generation die Türen geöffnet.

In dieser Atmosphäre aus geteilter Privatsphäre und gemeinschaftlicher Vertrautheit, in der sehr persönliche und sensible Angelegenheiten, die von niemandem erfahren werden sollten, mit besonderer Vorsicht behandelt werden mussten, bahnte sich bei Vera eine kleine Revolution an: Sie war im Begriff, die seit langer Zeit über Generationen hinweg bestehenden Grundfeste von Ernährung in ihrer Familie zu erschüttern. Oder um hier einen Terminus im Sinne Anita von Poser einzuführen, hatte Vera sich entschieden die etablierten „Foodways“ ihrer Familie infrage zu stellen, indem sie für sich selbst eine vegane Ernährungsweise wählte und somit auch ihr Kauf- und Kochverhalten änderte, an das die restlichen omnivor essenden Familienmitglieder gekoppelt waren. Ihre Entscheidung hatte einen direkten und anhaltenden Einfluss auf die „zwischenmenschliche[n] emotionalen Dynamiken, die nahrungsbezogenen Anschauungen, Metaphern und Symboliken, Handlungen und

Praktiken“ (Poser 2018: 83) rund um die Ernährung nicht nur ihrer Kernfamilie, sondern auch auf die näheren Verwandten in der direkten Umgebung. Zu den Auswirkungen später mehr, zunächst ist von Bedeutung, wie es zu dieser Revolution kam.

Wie Georg war auch Vera bereits Vegetarierin als sie Veganerin wurde, doch anders als bei Georg, fiel ihre Entscheidung für den Vegetarismus wesentlich früher, nämlich bereits mit 16 Jahren, und war nicht auf gesundheitliche Selbstsorge gegründet. Bis zu diesem Alter war ihr durchaus bewusst, das Fleisch von Tieren stammte, doch erst das Sehen einer Dokumentation über Tiertransporte machte ihr begreiflich, was die Praktik der Fleischproduktion für Tiere an Schmerz und Angst bedeutete. Besonders der Anblick einer lahmen Kuh, die mit Elektroschockern brutal zum Gehen animiert wurde, hat sich, wie sie als erwachsene Frau noch mit einer auf die Brust gelegten Hand, als Zeichen sichtlicher Betroffenheit berichtete, nachdrücklich in ihr Gedächtnis eingeschrieben. Wenn sie über diese Erinnerungsbilder spricht, schaut sie ihr Gegenüber durchdringend mit einem klaren forschenden Blick an, als wolle sie sehen, wie ihr Gegenüber auf solche Erzählungen reagiere.

Sie selbst nimmt sich als große Tierfreundin wahr, was an ihrem respektvollen und fürsorglichen Umgang mit ihrem Haustier, einem Hund, und der bereits vergangenen Episode des Aufziehens eines verwaisten Wildschweins spürbar wird. Die damalige Fürsorge für das Ferkel überschritt in den Augen ihres Ehemannes sogar rote Linien, z. B. dadurch, dass Vera das Tier im Ehebett schlafen ließ, gleich eines kleinen Kindes, das nachts die Nähe der Eltern sucht. Ihr Mann duldet das Ferkel jedoch nicht in diesem „menschlichen“ Raum und entfernte es eines Abends unsanft aus dem Bett, doch als er damals das Ferkel packte, verbiss sich dieses in Veras Hals, um sich an ihr fest zu halten. Ein hitziger und blutiger Konflikt entbrannte und nach langem Diskutieren wurde das Schlafzimmer zur Sperrzone für das kleine Schwein und ein Stall zu seinem neuen Zuhause. *Während Vera von ihrer Zeit mit dem mittlerweile gestorbenen Wildschwein erzählte und sagte, dass sie sich wie eine Mutter für das Tier eingesetzt habe, es sogar gegen ihren Mann verteidigte, zeigte sie mir ein kleines Bild, das in der Küche über dem Spülbecken hing. Ihr Blick auf das in einem Heuberg schlafende Schwein war sehr warm, ein sanftes Lächeln umspielte ihren Mund und der Ausdruck ihres Gesichts hätte der gleiche sein können, als wäre ein Mensch auf dem Bild zusehen gewesen. Ihre emotionale Bindung zu diesem Wildschwein war neben dieser unbewussten mimischen Reaktion ebenfalls noch deutlich in ihrer Entrüstung zu hören, wenn sie sich noch Jahre nach dem Vorfall über den Umgang ihres Mannes mit dem Schwein aufregte.*

Die damalige Entwöhnung vom Fleischgenuss im Jugendalter fiel ihr durch ihr starkes Betroffensein vom Leid der Tiere leicht, da die Erfahrung des Sehens der Dokumentation ihre damalige Weltanschauung „ent-täuschte“, die sich auf ihren persönlichen Umgang mit ihren Haustieren gründete. Dieses Betroffensein, in diesem Fall vor allem durch „resonanzgebundene Gefühle“, wie Schmitz diese Form der betroffenen Selbstgegebenheit nennt, evoziert, spielt in der kulinarischen Biographie Veras eine tragende Rolle. Die Resonanzgebundenheit beschreibt im Kontext der Dokumentation, dass das Gefühl der Entrüstung oder in stärkerer Form des Schocks, nicht etwas ist, das einem wahrnehmenden Subjekt durch eine Atmosphäre eingeflößt wird, wie Hauskeller an der Schmitz'schen Differenzierung von „affektivem Betroffensein“ und „Gefühlen“ anmerkt, sondern viel subjektiver gespürte Selbsterfahrung darstellt: „Allzu leicht versucht Schmitz hier das Problem der ‚verschärften Resonanzgebundenheit‘, das die für ihn so wichtige Unterscheidung zwischen Gefühl und affektivem Betroffensein zu verwischen droht, zu überspielen“ (Hauskeller 1995: 15). Denn, so Hauskeller weiter, die Affizierung der eigenen Wahrnehmung ermöglicht den Selbsta Ausdruck des Subjekts:

Gefühle sind in sekundärer Wahrnehmung wohl Atmosphären für die Umwelt, nicht aber für das betroffene Subjekt. Für dieses ist es gespürte Ekstasis der eigenen Person. Meinen Ärger empfinde ich nicht als Atmosphäre, die mich überkommt, sondern er ‚steigt in mir hoch‘, formt sich spürbar in mir (wie auch immer ein solches ‚Innen‘ zu deuten sein mag), breitet sich von hier aus und überschwemmt den phänomenalen Raum. (ebd. 1995: 16)

Das beutet für Veras Schockerfahrung während des Schauens, dass in ihr ein Entsetzen aufstieg, aufgrund der vom Tier erlebten Angst, der Schreie, der Gewaltakte, dass ihre unreflektierte Verbundenheit zum Tier und dem unterbewussten Wunsch zum Schutz von Leben sie selbst erfüllte, oder überschwemmte, und sich dadurch erst im Bewusstsein manifestierte. Oder um es anders zu sagen: Hätte hier nach Schmitz' Verständnis die Atmosphäre des Videos Vera ein Gefühl eingegeben, wäre es Angst oder Panik gewesen, eben jenes Gefühl, das die Tiere verspürten und damit den phänomenalen Raum füllten, doch in ihr stiegen andere Gefühle auf: Schock, Trauer und Wut. Daraus lässt sich ableiten, dass dieses resonanzgebundene Gefühl dem Wahrnehmenden nicht primär atmosphärisch eingeflößt wird, sondern dass dieses resonanzgebundene Gefühl des Schocks eine Erfahrung der eigenen emotionalen Resonanzfähigkeit ist. „Betroffen wird das Wahrnehmungssubjekt in der Regel (vgl. Kap. I/11) nicht von einem Gefühl, sondern sein Betroffensein *ist* das Gefühl“ (ebd. 1995: 17. Kursivschreibung i. O.).

Ohne sich ethischer Grundgedanken oder moralischer Handlungsmuster bewusst gewesen zu sein, markierte ihre empathische Haltung und Fürsorge für Tiere eine betont fühlende und anteilnehmende Wahrnehmungsweise, die dem gängigen Habitus unserer westlichen Wohlstandsgesellschaft entgegenstrebte, wenn es um die Frage nach dem Zusammenleben von Menschen und (Nutz-)Tieren geht. Nicht dass die Menschen besagter Gesellschaft das Nutztier bewusst abwerten, sie haben größtenteils durch die moderne Lebensmittelproduktion schlicht den Kontakt und damit jede leiblich-sinnlich basierte Urteilsfähigkeit zu diesem Mensch-Tier- oder auch Mensch-Umwelt-Verhältnis verloren, was sich darauf zurückführen lässt, dass Tiere und deren Konsumenten, da räumlich getrennt, nicht mehr von einander betroffen sein können. Sezgin sieht Mensch und Tier daher weit von einer Gleichberechtigung im Lebensvollzug von einander entfernt, „da wir nun einmal in einer Welt aufgewachsen sind und in einer Welt leben, in der Speziesismus und die Ausbeutung von Tieren selbstverständlich und allgegenwärtig sind. Die grausamsten Dinge sind derzeit gang und gäbe“ (Sezgin 2014: 221). Aus diesem habitualisierten Umgang des Menschen mit den Tieren konstatiert die Autorin: „Die Ungleichbehandlung und Missachtung des Tiers ist tief in unserer Gesellschaft verankert“ (ebd. 2014: 222).

In Vera nicht? Ihre Eltern waren keine Vegetarier oder gingen mit ihren Haustieren außergewöhnlich wertschätzend um, nach eigener Aussage wurde Vera nicht mit mehr moralischen, ethischen Inhalten konfrontiert als andere Kinder oder Teenager in ihrem damaligen sozialen Umfeld. Das Sehen der angewendeten Gewalt an Tieren und der daraus resultierende Schock und Ekel vor dem Lebensmittel Fleisch ist der Ausdruck einer starken Betroffenheitserfahrung emotional wie leiblich. Wichtig ist an dieser Stelle zu beachten, dass, wie Böhme es betont, die aus der Betroffenheit entstehende Selbstgegebenheit, um sie als Versicherung seiner selbst im Leiblichen begreifen zu können, gewollt sein muss (vgl. Böhme 2003: 89): „Selbstgegebenheit, wie zwingend sie als Erfahrung auch sein mag, man muss sie wollen. Das heißt nicht nur, Erfahrungen betroffener Selbstgegebenheit ernst zu nehmen, sondern sich auch darin zu üben, ihr Gewicht zu erkennen, ja sogar sie bewusst aufzusuchen“ (Böhme 2003: 89). Die jugendliche Vera hatte nicht die Absicht für sich formuliert oder unterbewusst verfolgt, sich selbst eine Diätetik zu suchen, die bei bewussten Praktiken der Selbsterfahrung ansetzte. Ihre Erfahrungen und Reaktionen machten in umgekehrter Weise einen leiblich erlebten Zusammenhang von anderem Leben und eigenem Leben deutlich. Eine Art der Selbsterfahrung, die in ihrem sozialen Umfeld wenig Resonanzraum fand.

Diese schockierende Erfahrung sollte sich erst nach 20 Jahren in einen Willen zur Erfahrung der von Böhme beschriebenen Selbstmächtigkeit und Selbstgegebenheit wandeln und in einer weiteren Ernährungsumstellung manifestieren. Der Wandel setzte zu einer Zeit an, in welcher sich aus einer Phase der depressiven Niedergeschlagenheit, der Konfrontation mit Krankheit im beruflichen Kontext und Dokumentationen von Tierrechtsorganisationen über die Lebensmittelindustrie (im Speziellen Kükenschreddern, Lämmerschächtung) ein Konglomerat an Unzufriedenheit und Kausalitäten (zu viele tierische Produkte begünstigten Krankheiten) geballt hatte, das für Vera zum einen nicht mehr erträglich war, in ihren Augen eine Veränderung forderte und als Lösungsweg nur eines in Aussicht stellte: vegane Ernährung.

Ihre Entscheidung fiel über Nacht. In der Anfangszeit schaute sie, durch das Bildmaterial der Tierrechtsorganisationen in den sozialen Netzwerken auf die Greul aufmerksam geworden, fast täglich kurze bis lange „Enthüllungsvideos“ über die Praktiken der Lebensmittelindustrie, suchte also gezielt die Erfahrung der betroffenen Selbstgegebenheit auf, um sich in ihrer neu gewählten Ernährungspraxis selbst zu bestärken. Körperliche Reaktionen wie Weinen und Übelkeit begleiteten das Schauen der Beiträge, die sie stets, wie sie mit einer Mischung aus Erschütterung und Stolz sagte, bis zum Ende schaute, ohne weg zu schauen oder abubrechen:

Vera setzte sich mit ihrem Laptop auf die Couch im Wohnzimmer, um einige E-Mail zu beantworten, zu ihrer Linken lag ihr geliebter Hund, ein schwarzer Labrador. Ein paar Minuten schrieb sie Texte, dann ein Moment der Stille. Sie war vom E-Mail-Programm in ein soziales Netzwerk gewechselt. Wenig später startete ein Video. Es waren Geräusche zu hören. Ihr angespannter Blick war fest auf den Monitor geheftet, er verwandelte sich mit der Dauer des Videos langsam in ein verkrampftes Starren. Ihre gesamte Körperhaltung spannte sich zusehends an. Es waren Tierschreie zu hören, Kühe, Metallklirren, Menschen, die auf Englisch etwas sagen, ein deutscher Kommentator sprach über das, was zu sehen war: brutale Szenen aus einem Schlachthof. Bei der Szene, in welcher eine schwangere Kuh kopfüber aufgehängt aufgeschnitten wurde und ein schon ziemlich weit entwickelter Fötus aus ihrem Bauch fiel, wanderte ihre Hand vor ihren Mund. Sie stöhnte vor Fassungslosigkeit. Auf ihren Augenlidern sammelten sich Tränen, die über ihre Wangen liefen. Sie wischte sie weg.

Von der Treppe waren Stimmen zu hören und im nächsten Moment betraten ihre Kinder das Wohnzimmer und blickten ihre Mutter entsetzt an, besorgt um sie und vom Eindruck ihrer Trauer ergriffen. Die Kinder kamen schnell näher und wollten einen Blick auf den Laptop werfen. Vera klappte diesen schnell zu und sagte: „Das könnt ihr euch nicht ansehen, das ertragt ihr nicht.“ Vera erzählte grob, dass es um Schlächtung ging. Die Kinder am Beginn der

Pubertät, waren wenig berührt und zuckten die Achseln. Vera machte das wütend und sie betonte, wie schrecklich das für die Kuh sein musste. Die Kinder schwiegen. Als Vera dann erzählte, dass die Kuh schwanger gewesen war, veränderten sich die Gesichter der Kinder und sie blickten entsetzt und verwundert. Doch das Entsetzen währte nicht lange, eine halbe Stunde später rief die Großmutter zum Essen. Später am Abend erzählten sie dann, dass es Spaghetti mit Hackfleischsoße gegeben hatte.

Der Grund, warum Vera ihren Kindern (10 und 12 Jahre) dieses Filmmaterial vorenthielt, ist die Besorgnis ihrerseits, dass sie dadurch „seelischen Schaden“ nehmen könnten. Stattdessen zog sie es vor, mit ihnen nur darüber zu sprechen oder zumindest harmlosere Bücher zu empfehlen. Ihre erzieherische Herangehensweise in dieser Hinsicht war ganz klar emotional und von Wahrnehmung geprägt, was bedeutet, dass sie den Schock, den sie als erwachsene Frau beim Schauen dieses Bildmaterials erlebte, ihren viel jüngeren Kindern zu verkraften nicht zu traute. Sie sagte, dass ihre Kinder wohl damit überfordert wären, unfähig mit den Gefühlen und Eindrücken umzugehen, sie geistig „abzulegen“, sich von ihnen kritisch zu distanzieren. Andererseits sagte Vera, dass sie hoffe, je älter ihre Kinder würden, offener und noch kritischer mit ihnen über Ernährung sprechen zu können.

Neben den Videos in den sozialen Netzwerken und den kurzgefassten Informationen der Tierrechtsorganisationen bediente sie sich auch populärer Bücher über Umstellungsberichte von langjährigen Veganern wie beispielsweise „Vegan für alle. Warum wir richtig leben sollten“ von Jan Bredack. Diese programmatischen Titel wie auch der von Hilal Sezgin „Artgerecht ist nur die Freiheit“, wenn auch weniger Handlungsratschläge gebend als thematisch einführend und eine tiefere Reflektion anstoßend, beschreiben eine signifikante Eigenart veganer Ernährungspraxis: Verbesserungswille. Dieser Verbesserungswille ist so alt wie die ältesten Diätetiken selbst, gelten sie nur dem eigenen Körper oder einer ganzen Gesellschaft. Ihre Bestrebungen, eine ausbalancierte Gesundheit für den Menschen zu schaffen (Homoöstase), wiederholten sich in unterschiedlichsten Titeln und Werken und rekurriert im Kern immer auf das naturgebundene, die Wurzeln der Natur im Kulturmenschen, seinen Körper und dessen sinnliches Erleben, das wir nur im leiblichen – also in der Wahrnehmung – begreifen können: Der Mensch „erlebt seine eigene Natürlichkeit quasi von innen und vor allem als seine Natur, die ihn unausweichlich angeht. Ich werde deshalb den menschlichen Leib als die Natur, die wir selbst sind, definieren“ (Böhme 2016: 13). Dies ist auch der Grund, warum es Veras Kindern möglich war, nach einem *mündlichen* Bericht über Fleischproduktion sich freudig an die Tafel der Großmutter zu setzen und Hackfleisch zu genießen. So lange

die Kinder die Gelegenheit, einer Schlachtung beizuwohnen, nicht wahrnehmen, können sie unbehelligt den Ernährungssusur der Familie weiterleben. Eine ganz andere Sichtweise auf das Tier vertritt hingegen ihr Mann, der von Tieren kategorisch als „Vieh“ spricht, dessen Lebenszweck es ist geschlachtet zu werden.

Zudem lassen sich weitere Distanzierungsmechanismen aufführen, die die psychologische Auseinandersetzung mit dem moralischen Konflikt unterbinden. Orte, an denen strukturelle Gewalt gegen Tiere ausgeübt wird (zum Beispiel Schlachthöfe), sind geografisch ausgelagert und räumlich distanziert und somit psychologisch nicht präsent. Auch die Verwendung von Euphemismen in der Sprache (zum Beispiel Geflügel statt Huhn, Produktionsprozess statt Schlachtung, Fleisch statt Körperteil) kann als ein Distanzierungsmechanismus gedeutet werden. Derartige Euphemismen maskieren die Gewaltausübungen, degradieren Tiere zu leblosen Objekten und verhindern eine psychologische Bewusstheit über die Gewalt gegen das Subjekt Tier. (Pfeiler 2018: 38)

Wenn Vera ihren Mann überredete, die besagten Videos mit ihr zusammen zu schauen, kommentierte er „übertriebene“ Brutalität – wie das grundlose Einschlagen auf Schweine mit Metallstangen – als unnötig und schrecklich, doch der Akt des Schlachtens an sich, war für ihn Normalität, den er als Kind häufiger miterlebte. Was hier die differente Wahrnehmungsweise bestimmt, ist ihr Vokabular, das sie in Bezug auf Tiere verwenden. Die Worte des Mannes haben eine pejorative Wertung, die von Vera eine neutrale bis positive. An diese Wertung ist eine Anschauung des Lebewesens gekoppelt, ein Bedeutungskonzept.

Ist der Mann also nicht empathisch gegenüber den Tieren? Oder ist Vera überempathisch? Der amerikanische Soziologe Paul Bloom veröffentlichte zum Thema Empathie ein Buch, in welchem er die Schattenseite der Empathie erforschte und einem anderen Konzept gegenüberstellte, das sich mit vernunftbasiertem Mitgefühl übersetzen lässt: Empathy versus cognitively compassion. Während Empathie (emotional empathy) laut Bloom als etwas Vorurteilbelastetes argumentiert, da wir sie jenen zu Teil werden lassen, die wir mögen, die uns selbst ähnlich sind, in denen sich eine positive oder identitätsstiftende Facette spiegelt (Religion, Hautfarbe, Fußballmannschaft und auch Ernährungsweise, Spezies), ist vernunftbasiertes Mitgefühl (cognitively compassion) überpersonalen, sprich moralisch ethisch begründeten Anschauungen verpflichtet und trifft Entscheidungen aus einer abstrakteren, distanzierteren Haltung heraus. (vgl. Bloom 2017: 31f, 36ff) An dieser Stelle kann nicht eruiert werden, wer von den beiden empathischer ist, wenngleich dies in aufwendigen Tests möglich wäre, doch liefert Bloom mit seiner Differenzierung der beiden Empathietypen einen Ansatz, mit welchem ihre Haltungen gegenüber den

Tieren besser nachvollzogen werden können. Für ihren Mann sind Tiere, das „dumme Vieh“, das existiert, um gegessen zu werden, das heißt, das Tier wird möglichst weit von der eigenen Menschnatur entfremdet und bietet daher weniger Ansatzpunkte für Mitgefühl. Vera hingegen hat sich ihre starken empathischen Impulse bewahrt und ihnen entsprechend ihre Ernährungspraxis umgestaltet, was bei Vera zunächst einen Fokus auf Tiere in ihrer direkten Umgebung hatte (Hund, Wildschwein) (emotional Empathy) und sich dann auf alle Tiere, auch jenseits ihrer unmittelbaren Wahrnehmung erstreckte (cognitive compassion).

Rückgekoppelt an die weiter oben genannte Formulierung von Herman Schmitz „resonanzgebundene Gefühle“ formuliert Bloom mit seiner Unterscheidung der Formen des Mitgefühls einen Appell an eine neue Art der Verantwortung für das eigene Handeln respektive Reagieren auf die eigene Wahrnehmung, die der leiblichen Resonanz eine kognitive Weitsicht bzw. Abstraktion zur Seite stellt, um die positiven wie negativen Folgen des eigenen Handelns zu reflektieren.

Bezogen auf Vera und ihren Mann wird deutlich, dass sich sowohl Veras fürsorgliche als auch ihres Mannes nutzende Interaktionsweise mit dem Tier habitualisieren und verinnerlichen lassen. Wobei die Frage nach der Empathiefähigkeit respektive des vernunftbasierten Mitgefühls zu klären versucht, ob im Menschen nicht eine Wahrnehmungsweise gegeben ist, die impulsgebend für die Lebenspraxis und besonders für deren Veränderung, oder weitergedacht, Rehabitualisierung ist. Kurz: Kann unsere Betroffenheit von Unbill zu einer besseren Lebensweise führen?

Wie sich besagte Impulse und Haltungen zeigen, veranschaulicht am besten eine gemeinsame Mahlzeit aller Familienmitglieder.

Es ist ein heißer Samstag im Sommer, Veras Mann und drei weitere Verwandte arbeiten bereits seit sechs Uhr morgens hinter dem Haus auf einem großen Platz. Wohlwissend, dass der Morgen noch angenehm kühl ist, um draußen zu arbeiten. Die Temperatur hat bis zehn Uhr stetig zugenommen, sodass es mittlerweile 25°C sind. Vera, ihre Schwester und ihre Schwiegermutter sind dabei das Frühstück vorzubereiten. Die schwere Arbeit, die die Männer verrichten, wird sie hungrig machen und ihre Frauen wissen, dass sie dann nach etwas deftigem und gehaltvollem Essen verlangen werden. Daher bereiten sie entsprechend Wurst, Käse, Kaffee und süße Aufstriche vor.

Vera hingegen besinnt sich ganz auf eine bunte Auswahl an Gemüse und Obst, Pflanzendrinks und Getreideprodukten und Pflanzenjoghurt. Gegessen wird zusammen an einem großen Tisch auf der Terrasse. Als der Tisch gedeckt ist und die Kinder schon sitzen, werden die Männer gerufen. Elf Personen sitzen nun am Tisch. An einem Ende des Tisches

stehen fast nur Lebensmittel tierischen Ursprungs: Wurst, Käse, Milch, Butter, Leberwurst. Am anderen Ende ballen sich die veganen oder pflanzlichen Lebensmittel.

Ein Szenario mit der impliziten Überschrift: „Wir und Die“.

Die Dynamik, die eine solche räumliche Aufteilung des Tisches bewirkt, schlägt sich in der Interaktion der Anwesenden nieder, denn das implizite „Wir und Die“ zeigt sich in der Gruppenbildung, die sich über ihre Anschauungen definieren. Während sich die Männer die Fleischwurst in gütlichen Portionen schmecken ließen, hinterfragten sie den Grund des Fleischverzichts der veganen Partie am Tisch (Forscher und Vera). Veras Reaktion auf die stichelnden Titulierungen ihres Frühstücks als „Hasenfutter“ wurde von ihren Seherfahrungen befeuert. Die Sprachlosigkeit, die sie beim Schauen der Videos überkam, wandelte sich bei Tisch in eine Ausformulierung ihrer Wahrnehmungen. „Wisst ihr eigentlich, woher das Fleisch kommt, das ihr esst?“, „Für jedes Stück Fleisch werden Tiere getötet.“, „In jeder Milch ist Eiter und Blut und Antibiotika enthalten“. Vera heftete ihren Blick fest auf ihre Tischgenossen und überschüttete sie mit allen Wirkzusammenhängen der Fleischindustrie, die sie auf Lager hatte. Die Gegenseite, die sich ihrerseits in ihrem Genuss nicht beeinträchtigen lassen wollte, wiegelte ab, bedauerte die schlimmen Bedingungen in der Fleischindustrie und verwies auf das naturbelassene Fleisch aus kleinbäuerlicher Viehzucht und der Jagd. Der omnivore Teil der Tischgemeinschaft argumentierte rational dafür, den eigenen Fleischbedarf aus den „richtigen“ Quellen zu decken und Vera stand dafür ein, dass im Grunde jedes Tier Angst vor dem Tod habe und beim Sterben leide. Der Impuls der Männer, auf den bei Tisch praktizierten Verzicht der Veganer zu reagieren, gründete darin, das eigene Handeln zu verteidigen und gleichzeitig die Frage nach dem Lebensmittel „Tier“ zu umgehen. Deren Verteidigung fußte auf ihrer Gewohnheit, die Veränderung von Veras Ernährung gründete hingegen in einer durch Wahrnehmung erschütterten Gewohnheit. Die von Vera ins Feld geführten ökologischen und gesundheitlichen Folgen fügte der bloßen Liebe zum Tier die von Bloom benannte weitblickende Evaluierung ihres Handelns hinzu. Dem gegenüber folgt aus der „Low-“, oder „No-Empathy“ Haltung der Männer eine geringere Reflektion des Interdependenzaspekts ihrer Ernährung mit Tieren, indem sie zwar die Massentierhaltung ablehnen, aber Töten in anderer Form akzeptieren (z. B. das Jagen), wobei der als akzeptabel hingegenommene Weg der Fleischgewinnung (Jagd) mit Leroy und Praet betrachtet: „Present-day hunters do often romanticize their activities as an authentic return to nature and to earlier and less problematic modes of being human“ (Leroy und Praet 2017: 80) nicht die impulsgebende Frage löst, wie sich Mensch und Tier in der Ernährungsfrage

begegnen. Egal, ob es die Rückbesinnung auf alte Formen der Fleischgewinnung wie die Jagd oder die Orientierung an Zukunftsversionen ist, wie “genetic engineering of animals with reduced complexity and without capacity to suffer, as to produce pain-free meat (Shriver 2009)“ (ebd. 2017: 81) ist, die Wahrnehmung im Umgang mit dem Anderen evoziert Impulse, die Handlungsaufforderungen an uns stellen. Die Empfindungs- und Impulsfähigkeit wegzuzüchten, wäre ein Abgesang an die leibliche Erlebensfähigkeit von Mensch und Tier, die erst die Basis für ein ausbalanciertes Zusammenleben legen kann:

To some, this option [pain-free meat] may seem in line with earlier selective breeding practices towards more docile livestock with less awareness, but it raises nevertheless major ethical issues (Piggins and Phillips 1998). Animals would thus be fully reduced to their Cartesian status of automates (Fairlie 2010, Renton2013). To a non-speciest vegan as Singer (1975), who’s objection to the killing of animals is based on their ability to suffer, this option is not unproblematic as it would make the farming of brain-dead humans equally acceptable (Fairlie 2010). (ebd. 2017: 81)

In Bezug auf die Frage, ob die bewusste Wahrnehmung impulsgebend für eine Rehabitualisierung der Ernährungspraxis sein kann, lässt sich ausmachen, dass sowohl Vera als auch ihre Verwandten aufgrund von Erlebnissen Ansichten entwickelten, aber gleichsam ihre Praxis nur veränderten, wenn ihr Wille stark genug evoziert wurde, es zu tun. Was nur möglich ist, wenn – wie Böhme sagt – die Selbstgegebenheit in der Erfahrung gewollt ist, wie sie Vera im Schauen der Videos gezielt aufsucht. Die konträre Haltung wäre ein Ausblenden dieser Erfahrungen, die keinen Handlungs- oder „Verbesserungswillen“ evoziert. Nicht zu tun, was man nicht gut findet, wie Vera, löst ein weitverbreitetes Paradox, das viele andere fleischessenden Menschen durch Unwissenheit und Ausblendung leben: „Many people enjoy eating meat but few enjoy harming or killing other sentient creatures. These inconsistent beliefs create a “meat paradox”; people simultaneously dislike hurting animals and like eating meat“ (Loughnan et al. 2010: 156).

Solche Auseinandersetzungen bei gemeinsamen Mahlzeiten endeten meistens in einer unveränderten Haltung aller Anwesenden. Gerade der Umstand, dass Vera mit ihrer Haltung, Wahrnehmung und Reaktion darauf allein war, verschärfte sich ihre Haltung, ihr Ton und ihre Auffassung, dass vegan, wie in Bredacks Buchtitel, ab sofort nur das *alleinig richtige* sein konnte. Vera schaffte sich eine Basis aus Wissen über vegane Ernährung, die sie in ihrem Alltag einübte (Lebensmitteleinkauf und Zubereitungen), trotz aller schiefen Blicke, rollenden Augen und entnervter Seufzer blieb sie bei ihrer Entscheidung, vegan zu leben. Mit der Zeit ließ ihre Dünnhäutigkeit

nach und viele der latenten bis offensiven Ablehnungen ihrer Einstellung gegenüber prallten ab.

Die Auswirkungen ihrer Wahrnehmungen und ihres Entschlusses schlugen sich unweigerlich in den Foodways der Familie nieder, die Poser mit der Anthropologin Debora Battaglia als das Verkörpern von Emotionen definiert (vgl. Poser 2018: 83). Sie beginnen damit, dass Vera jenes Familienmitglied ist, dass hauptsächlich Lebensmittel einkauft und die Auswahl für alle Mahlzeiten bestimmt. Mal geht sie mit der gesamten Familie, mal geht sie nur mit den Kindern, doch in der Regel alleine einkaufen. Das heißt, dass ihre Kinder und ihr Mann alle Lebensmittelwünsche an sie weitergeben, dass sie die Person ist, bei der die Verantwortung für das Essen zusammenläuft. Mit dieser Verantwortung kommt ihr auch die Entscheidungsgewalt über die Auswahl an Lebensmitteln zu. Diese Auswahl ist allerdings nicht frei wählbar, da sie in direktem Zusammenhang mit Zufriedenheit der Essenden zu Hause steht. Bis zu ihrer Ernährungsumstellung kaufte Vera noch Fleischprodukte ein, die sich vornehmlich ihr Mann wünschte. Er begründete dieses Verlangen mit der Notwendigkeit, kraftspendendes Essen auf den Teller zu bekommen, wobei sich diese archaische Formel aus über mehrere Jahrhunderte hinweg eingeschliffenen Symboliken herleitet:

Am ehesten ist es wohl die ‚Idee der Gesundheit‘, der ein rationaler Kern nicht abzusprechen ist, wenngleich, was für gesund oder schädlich gehalten wird, ebenfalls Teil einer umfassenden symbolischen Ordnung ist. So erhält sich [...] die Bedeutung des Fleisches als Kraftspender und lebenswichtige Proteinquelle, wobei auf die Gleichung Muskelfleisch = Muskelkraft bezeichnenderweise mehr Männer als Frauen vertrauen“ (Mellinger 2000: 129).

Im Kontext der Foodways kollidieren bei Vera und ihrem Mann zwei unterschiedliche Perspektiven auf ein und dasselbe Lebensmittel. Während der Mann die Symbolik der Kraft und Männlichkeit auf das Fleisch projiziert, hat sich für Vera diese Symbolik sinnentleert und aufgelöst. Sie erblickt in Fleischprodukten tote Geschöpfe, die nicht hätten sterben müssen. Ihre Sichtweise sedimentierte sich auch körperlich, in dem sie sich, nachdem sie Wurstpäckungen aus dem Regal geholt hatte und in den Einkaufswagen legte, unbewusst die Hände abwischte.

Vera beschleunigte ihren Schritt, sobald sie sich der Fleischtheke näherte. Sie versuchte nicht, einzuatmen, damit sie den Fleischgeruch nicht riechen musste. Den Blick stets von der Theke abwendend, prüfte sie mit angewidertem Gesichtsausdruck den Abschnitt des Kühlregals, in welchem es die Fleischprodukte für ihren Mann gab. Sie griff nach den Packungen, warf sie

in den Einkaufswagen und wischte sich die Hand an der Hose ab. Darauf angesprochen war sie verwundert, da ihr selbst diese Geste nicht aufgefallen war. Die seit Jahren bei Vera bestehende Aversion gegen dieses Lebensmittel Fleisch durchlief zwei Phasen, ehe sie sich dazu entschied, es trotz des Wunsches ihres Mannes nicht mehr zu kaufen und damit ihrem Mann einen Teil des Einkaufs aufzwang.

Zuerst entwickelte sich eine sinnliche Abneigung gegen dieses Lebensmittel, das in ihren Augen mit Gewalt und Tod hergestellt wurde. Diese Phase prägte die Zeit in welcher sie Vegetarierin war. Die zweite Phase begann bei der Umstellung auf die vegane Ernährung, indem sie eine sprachliche Umdeutung des Lebensmittels vornahm. „Fleisch“ wurde zu „Leichenteil“. Die in Dokumentationen gesehene Grausamkeit, ihr daraus resultierender leiblicher Schock, wurde nun mit einem anderen Bedeutungskzept verschränkt oder anders gesagt, Vera kehrte die Entwicklung und mit ihr die Sprachregelung der im 19. Jahrhundert einsetzenden Industrialisierung des Schlachtens um, in dem sie das begehrte Produkt „Fleisch“ in seine verabscheute biologische Bedeutung, den Tierkadaver und den mit ihm verbundenen Prozess des Tötens zurückführte.

Mit dem Rückzug der blutigen Spektakel und der Verdrängung des Todes hinter die Kulissen des gesellschaftlichen Lebens veränderte sich auch die Einstellung des Menschen zum Fleisch: Bis es tranchiert, dekomponiert und appetitlich, auf dem Teller lag, wollte man mit der Verwandlung des Tieres nichts zu tun haben [...]. Die Trennung der Orte, an denen produziert, gemästet und geschlachtet, und jenen, an denen zubereitet und verzehrt wird, verwandelte einen vertrauten in einen tabuisierten Vorgang.“ (ebd. 2000: 125)

Allerdings überschritt sie in der Verwendung des Wortes „Leiche“ die Grenze zwischen Mensch und Tier. Sie brachte also die erlittene Gewalt und den Tod des Tieres stärker in die Nähe des menschlichen Erlebens. Ein Stilmittel, um die sprachliche Trennung für ihre Familie deutlich zu machen und das Leben von Tieren wiederholt zu thematisieren.

Vera berichtete ganz offen darüber, nicht gerne zu kochen und froh darüber zu sein, eine multifunktionale Küchenmaschine zu haben, in welche man einfach nur alle Zutaten hineingeben müsse und diese fertige Gerichte zustande bringe. Dieser Bereich des Foodways, die Verarbeitung und Darreichung der Nahrung war von der Unwilligkeit, Essen zuzubereiten, und andererseits vom Wunsch schmackhaftes Essen zu bekommen, geprägt. Im Kontext von Erziehung konnte sie ihren Kindern keine Küchenkompetenzen bieten, da sie selbst keine Lust hatte, zu Kochen, die Unlust der Mutter erschwerte es, vegane Gerichte positiv zu besetzen, im Sinne von „Es geht

schnell, ist einfach und gesund“. Stattdessen hielten sich die Kinder in der Küche der Großmutter auf, die leidenschaftlich gerne kochte und durch ihre Freude an der Praxis, die Kinder zur Nachahmung animierte. Vera nahm darauf keinen Einfluss, wusste sie doch, dass die Bindung zwischen Großmutter und Enkeln sehr innig war. Sie nahm es hin, grübelnd, wie sie es finden sollte.

Die strenge Spaltung von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln in ihrer eigenen Küche führte zu einem Bruch in der Aufteilung der Kochpraxis, sodass sie ihren Mann durch eine Verweigerung des Zubereitens von Fleisch dazu zwang, selbst an den Herd zu treten und seine gewünschten Gerichte zuzubereiten. Dieser hatte wenig Lust dazu, doch die Lust auf Fleisch war größer, sodass nicht nur Vera lernte, vegane Gerichte zu kochen, sondern auch ihr Mann lernte, wie man Fleisch zubereitete. Entscheidend ist, dass Vera in der Rolle der Mutter hier der entschiedene praktische Zugang abhanden kam, um ihren Kindern den Geschmack an pflanzlicher Nahrung durch eigene Herstellung schmackhaft zu machen und ihnen andererseits zu zeigen, dass das traditionelle Muster auf dem Teller (3 Teile, Fleisch, Gemüse als Beilagen) nicht bindend oder das einzig mögliche ist. Über die Kochpraxis einen Ernährungshabitus zu vermitteln, wäre hier die beste Möglichkeit, einen Bezug Nahrung und ihrer Bedeutung in den Kindern zu verankern, doch durch die mangelnde Lust lernen sie bei ihrer Großmutter die traditionelle deftige Hausmannskost. Diese Lebensphase der Kinder ist für die Prägung des Geschmacks und Körpergefühls grundlegend, denn die Wirkmächtigkeit „sozial wie leiblich zutiefst verinnerlichter Foodways“ entfaltet gerade während der Sozialisation ihre „erinnerungs- und emotionsevoziernde Kraft“ am stärksten. (Poser 2018: 95) Anstatt also praktisch ihre Anschauungen an die Kinder weiterzugeben, blieb Vera nur der Weg, über das Einkaufen und Kommunizieren Werte zu vermitteln und Grenzen zu ziehen. Da sie die einzige vegan lebende Person in einer mehrköpfigen Familie war, die sehr gerne Fleisch aß, hielten sich die sozialen Zerwürfnisse in Grenzen, da es für den Rest der Familie genug Ausweichmöglichkeiten gab, wenn Vera nicht kaufte oder kochte was sich die anderen wünschten, was Vera das Gefühl gab, gegen Windmühlen zu kämpfen, obwohl sie die Verantwortlichkeiten und Aufgaben in der Familie bezüglich der Ernährung veränderte, war ihr Einfluss auf die Ernährungsweisen ihrer Familienmitglieder gering. Es lag ihr fern, mit Gewalt eine Veränderung herbeiführen zu wollen, wenngleich sie Provokationen und immer wiederkehrende Diskussionen mit Mann, Kindern und Verwandten nicht scheute, sondern in bestimmten Situationen suchte. Diese Auseinandersetzung beendete sie spätestens dann, wenn der Haussegen ernstlich ins Wanken zu geraten schien. So fügte sie sich trotz ihrer flammenden

Begeisterung für den von ihr gelebten Veganismus in das Prinzip „Leben und leben lassen“ im sozialen Gefüge ihrer Familie hin und duldeten zähneknirschend den ungerührten Fleischverzehr ihrer Familie.

Der Titel „Empathie - Fleisch ist Mord“ beginnt mit einem Urteil, einer moralischen Position, doch ist sie, wie sich an Veras Beispiel zeigt, weniger Ursache, als viel mehr Wirkung einer zutiefst leiblichen Erfahrung, einer Erfahrung, die aus dem Einzelfall bezogenen Fokus der Empathie mit einer kleinen Auswahl an misshandelten Tieren, eine im Hintergrund der Gesellschaft ablaufenden Lebensmittelindustrie umdeklarierte.

Die Schockerfahrung durch die Medien wirkte sich dabei als zentrales Moment auf ihre habitualisierten Ernährungsgewohnheiten aus, zeigten sie ihr doch einen fundamentalen Widerspruch zwischen ihrem und dem industriellen Umgang mit Tieren. Die größte Herausforderung in ihrer Ernährungsumstellung war nicht das Finden von alternativen Rezepten oder Produkten, sondern die Frage, wie sie ihre Familie an ihrem Erleben und Denken würde teilhaben lassen können. Schließlich ist Selbsterfahrung nicht übertragbar. Sie muss von jedem Leib selbst gemacht werden. Der Weg über Anprangerung und Diskussion, die in dem Motto „Fleisch ist Mord“ ihre Klimax findet, führte jedoch zu einer gegenteiligen Entwicklung innerhalb der Familie, die Positionen verhärteten sich.

4.3 Clara: Das Übliche – Selbstbestimmte Ernährung als Selbstbestimmung

Unschlüssig blickte Clara auf die Kartoffeln und den Spinat, den sie zu einem Auflauf verarbeiten wollte. Für die Grundsubstanz waren alle Zutaten vorhanden, doch wie sollte er überbacken werden? Das klassische Bild eines Auflaufs sah eine schöne Käsekruste vor, doch Käse ist nicht vegan. Die Möglichkeiten, die sie sah, waren, eine Ausnahme zu machen und richtigen Käse von der Kuh zu nehmen, veganen Schmelzkäse zu verwenden oder Hefeschmelz (mit Hefeflocken aromatisierte Mehlschwitze) selbst herzustellen. In der Anfangsphase einer Ernährungsumstellung eine schwere und verzwickte Entscheidung, in der sie genussgeleitet entschied: „Wenn man möchte, dass es gut schmeckt, bleibt man beim Altbewährten.“ Was ein Votum für den Käse aus Kuhmilch war.

„Heidegger hat das Verhalten des Menschen im Sinne des Üblichen als das *Man* beschrieben und dem *eigentlichen* Dasein entgegengestellt“ (Böhme 2016: 35. Kursivschreibung i. O.), das bedeutet, dass das Übliche alias *Man* als „informelle

Verhaltensregelung“ verstanden wird. Es gibt allerdings kein Prinzip für das *Man*, es ist ein Konvolut an habitualisierten Regeln. Wenn Situationen eintreten, für die das Übliche keine Regeln vorsieht, ist der Mensch auf sich selbst zurückgeworfen, das heißt, seine Person und die Situation verwickeln sich. Seine Handlung folgt keiner Definition, sondern vice versa, seine Entscheidung zu handeln schafft eine Definition und definiert ihn letztlich selbst: „Diese Involviertheit führt dazu, dass er, wie immer er sich inhaltlich entscheidet, zugleich mit entscheidet, was er für ein Mensch ist und sein will“ (ebd. 2016: 36). Mit anderen Worten: Das *Man* „entlastet den Einzelnen im Alltagsgeschäft von moralischen Überlegungen und Begründungen, weil er sich auf das verlassen kann, was man als Mitglied einer entsprechenden Gruppe gemeinhin tut“ (ebd. 2016: 39f).

Ein anderes Wort für das Übliche wäre im Rahmen der Ernährung „Foodways“, wie sie bei Vera genauer untersucht wurden. Beide Konzepte beschreiben informelle Regularien, die die Art und Weise des zwischenmenschlichen Umgangs, den Umgang mit der Umwelt und der Nahrung bestimmen, beide verankern ihre Wirkmächtigkeit in einer gruppen- bis gesellschaftsweiten Akzeptanz und Praxis. Kernaspekt ihrer Autorität ist daher ihr Vollzug. Eben diesen Aspekt instrumentalisierte Vera als Mittel der Einflussnahme auf die Ernährungsgewohnheiten ihrer Familie. Doch während Vera die Regularien veränderte und demonstrativ anwandte, ging Clara mit diesen Verhaltensregeln laissez faire um. Sie entschied sich nicht, von heute auf morgen ihre Art der Ernährung (Vegetarisch auf Vegan) zu ändern, oder wählte sich selbst ein neues Regelset. Um bildlich zu sprechen, wich sie schrittweise von ihrem bisherigen Foodway ab und formte durch die beständigen Abweichungen einen neuen, selbstbestimmten Foodway mit allen damit einhergehenden Veränderungen der zwischenmenschlichen emotionalen Dynamiken und nahrungsbezogenen Anschauungen.

Vegetarierin wurde sie schon zu Schulzeiten im Alter von 16 Jahren. Auslösendes Moment war damals, ähnlich wie bei Vera, eine Erfahrung der Betroffenheit, jedoch unmittelbarer. Als Teenager hatte sie Wachteln gehalten und darüber eine enge emotionale Beziehung zu ihnen aufgebaut. Als sie dann bei einem Einkauf in einem Supermarkt zum ersten Mal tiefgefrorene ganze Wachteln in der Kühltruhe liegen sehen, war sie entsetzt. Die völlig ungewohnte Kontextualisierung des Wachtelkörpers in einer lebensfeindlichen (eiskalten) Umgebung gepaart mit der Art ihres Zustandes (regungslos, tot, in Folie eingeschweißt und etikettiert), evozierten in ihrer Wahrnehmung eine schier undenkbbare Assoziation von geliebten Haustieren und Nahrungsmitteln, die ein

Umorientieren ihrer Ernährung hin zum Vegetarismus folgen ließ, das sich bis heute mit dem inneren Rückblick auf dieses Bild der toten Wachteln wieder und wieder motivierte. Das ihre geliebten Haustiere für andere Menschen Nahrung waren, setzte einen sich allmählich verfestigenden Fleischverzicht in Gang, der sich zunächst nur auf Tiere bezog, zu denen sie eine Beziehung, ein Gefühl von Zuneigung oder Vertrautheit hatte, also Wachteln und Hasen. Die Ausweitung des Fleischverzichts setzte sich dann immer weiter parallel zum Wegbrechen der Unterscheidung von Tieren zu denen Sie eine persönliche Beziehung und Tieren, zu denen sie keine persönliche Beziehung hatte, fort. Das Gefühl der Vertrautheit und des emotionalen Verbundenseins zum Tier formierte sich als Gegenentwurf zur nahrungsbezogenen Anschauung des Tieres als Fleischlieferant. Weitergehend wurde dann bei ihr die Konnotation von Fleisch und Genuss durch die Verknüpfung von Fleisch und Tod abgelöst. Das heißt, dass die Sprachregelung mit „Fleisch“ als einem Begriff für Kraft und Genuss durch ihre Wahrnehmung eine symbolische wie praktische Umdeutung zu einem Tabu erfahren hat und sich bei ihr als neues vegetarisches *Man* habitualisierte: „Man isst kein Fleisch, weil es durch den Tod von Lebewesen gewonnen wird, die Lebewesen sind, wie wir Menschen.“

Die auslösende Wahrnehmung, von der hier die Rede ist, fußt auf der emotionalen Involviertheit von Clara und Wachteln, eine Verwicklung, die auf leiblicher Ebene eine Art der „antagonistischen Einleibung“ darstellt und somit die Bedrohung für die Wachteln zu einer Bedrohung für Clara selbst machte; sie sozusagen zu ihr weiterleitete; was wiederum ihre schützende Haltung ihnen gegenüber auslöst. Mit antagonistischer Einleibung ist die Art des Umgangs (fürsorglich, schützend) gemeint, die Clara den Wachteln zuteil werden lässt, die besonders in Situationen deutlich wird, in denen Kräfte die Dynamik zwischen ihr und den Wachteln spalten wollen, z. B. der Opa, der scherzhaft die Schlachtung der Hasen oder Wachteln androht.

Solches Ineinandergreifen von Aktion [Opa will Tiere schlachten] und Reaktion [Clara beschützt ihre Tiere] auf Grund der Verschränkung von Engung [Bedrohung] und Weitung [Verteidigung] im gemeinsamen Antrieb, ohne vor die Reaktion eingeschalteter Pause, ist ein Leitsystem der Einleibung bei Mensch und Tier, etwas bei [...] Mutter und Säugling.“ (Schmitz 2011: 32)

Führt man nun dieses leibliche Verhältnis mit der sprachlichen Umdeutung des Fleisches – vom Kraftspender zum Tabu – zusammen, zeigt sich, dass Clara die Bedeutung von „Tod“ erst durch das Miterleben des Tötens (wenn ihre Nachbarn ihre

eigenen Hühner schlachteten) oder der Begegnung mit Totem (tiefgekühlte Wachteln) realisierte. Ergo lässt sich die Essenz (Was ist Tod?) nur fassen, durch deren Existenz bzw. Vollzug (Wie passiert Tod?), vergleiche hier Böhmes Verweis auf die Grundthese des Existentialismus. (Böhme 2016: 25)

Die Eltern gingen mit den Anwendungen ihrer Tochter in keiner Weise konform, die Mutter bemühte sich ihrerseits auch nicht, andere oder zusätzliche Gerichte zum herkömmlichen Essen in der Familie zu kochen. Clara sah ihre Entscheidung also von Anfang an auf den Prüfstein gestellt und sah sich gezwungen, ihr Unwohlsein mit fleischlicher Kost, ihre Abneigung dieser Nahrung in eine eigene Kochpraxis und eigene Orientierung in Sachen Lebensmittel zu übersetzen.

Die ersten Stände des Wochenmarktes stehen schon, andere Anbieter spannen gerade ihre Schirme und Zelte auf. Die Auslagen füllen sich. Manche Händler verkaufen aus einem Kleintransporter heraus. Clara kommt mit einem Jutebeutel zum Marktplatz, pünktlich zu unserer Verabredung. Nach einem kurzen Plausch beginnen wir unsere Runde über den Markt. Ihre Augen leuchten auf, als wir uns den ersten Ständen nähern. Sie liebt es, auf den Wochenmarkt zu gehen, sagt sie, nur leider mache sie es viel zu selten. Auf die Frage, was sie so liebe, entgegnet sie, „die Atmosphäre, dass man draußen ist und nicht alles dreifach in Plastik eingepackt ist.“ Der erste Stand verkauft Honig und Marmeladen. Aufmerksam mustert sie die Gläser, ein anerkennendes „Mmmmh“ verrät, dass sie süße Aufstriche mag. Der nächste Stand ist ein Käsehändler, auch hier verlangsamt sich ihr Schritt, sie nimmt den Geruch der Käseleiber gerne auf und seufzt: „Leider ist er nicht vegan“. Am Stand ist keine Biokennzeichnung vorhanden. Auf der gegenüberliegenden Seite vis-à-vis hat ein Pferdemetzger seine Auslage geöffnet. Claras Haltung bleibt ungerührt, desinteressiert und als wir beginnen, die angebotenen Produkte genauer zu betrachten und die Gestaltung des Standes mit anderen zu vergleichen, spielt Ablehnung in ihren Gesichtsausdruck. Das leuchtende Rot des Fleisches, die schwarzen Logos mit einem Pferdekopf und das klinische Weiß der Arbeitsfläche, worauf die Fleischportionen geschnitten werden, erregen einen harten kühlen Eindruck im Vergleich zu den in erdigen bis farbigen Tönen gehaltenen Gemüse und Obstständen. Wir laufen weiter bis zum anderen Ende des Marktes, bis Clara einen Biostand gefunden hat, der ausschließlich Obst und Gemüse anbietet. Ein weiß-grün gestreifter Schirm beschattet die bunte Auslage, die sich Clara lange und ausgiebig betrachtet. Hier kauft sie schließlich eine Wochenration Gemüse und Obst ein.

Clara schätzt es sehr, sich mit frischen Lebensmitteln zu befassen. Ihr gefällt die Form-, Farben- und Geschmacksvielfalt von frischem Obst und Gemüse. Käse übt aus sinnlicher Perspektive immer noch eine starke Anziehung auf sie aus, doch ihre Vernunft versucht zu intervenieren. Der Attraktivität des Lebensmittels kann sie sich

jedoch nur durch Abwenden wirklich entziehen, denn der in ihrem Erfahrungsschatz gespeicherte Genuss von Käse, konkurriert stark mit ihren sich bildenden ethischen Anschauungen. Frisches Pferdefleisch, wie auf dem Markt, tritt für sie vor allem in seiner blutigen Färbung in Erscheinung und ist für sie vom Lebewesen Pferd nicht trennbar und dadurch gänzlich von dem Wissen überschattet, dass dies ein Stück eines toten Tieres ist.

Zieht man in Betracht, dass Veganern in der Regel vernunftbasierte Gründe attestiert werden, aktiv eine neue abweichende Ernährungsform zu wählen, wie aus an Fitness orientierten gesundheitlichen Entscheidungen oder ethischen Gründen, wird durch diese Überbetonung der rationalen Motivation (vgl. Fox und Ward 2008: 3), die auch den vermeintlich rein rationalen Motivationen inhärente emotionale sowie leibliche erfahrungsbezogene Motivation unterschlagen.

Jabs et al (1998, p. 200) point to the importance of cognitive consistency (and the avoidance of cognitive dissonance) as factors in adopting a vegetarian diet, while there is evidence for convergence of beliefs over time between those who have adopted a vegetarian diet for health or ethical reasons (Beardsworth and Keil, 1991a), possibly to provide further cognitive support for a difficult life choice (Santos and Booth 1996, p. 204). (ebd. 2008: 5)

Wie Fox und Ward richtig herausstellen, ist die kognitive Stringenz der eigenen Handlung eine wichtige Unterstützung dabei, Entscheidungen zu treffen, die einen neuen Usus begründen beziehungsweise ihn für sich etablieren zu können. Doch stellt sich gerade die emotionale leibliche Betroffenheit, wie oben gezeigt, als konsistentere Stütze heraus. Zwar ist es einfacher, sich in einem Umfeld gleich „ge-sinn-ter“ diesen leiblichen Erfahrungen anzunehmen und ihnen zu folgen als sich in einer konträr agierenden sozialen Gruppe Raum für die eigene Wahrnehmung zu schaffen, doch das Beispiel von Claras Ernährungsumstellung veranschaulicht gut, wie sich der eigene Weg langsam in einem stetigen Balancesuchen zwischen *Ich* und *Selbst* bahnen kann. Ich und Selbst beschreiben hier zwei handlungsorientierende – bzw. begründende Instanzen im Menschen: *Ich* als der Wille zur Handlung, die Instanz herausgebildeter Mündigkeit (vgl. Böhme 2016: 50f), und *Selbst* als die Bestände alles leiblich Erfahrenen (vgl. ebd. 2016: 60f).

Um dieses recht abstrakte Balancesuchen zu veranschaulichen, sind zwei entscheidende Schrittwechsel hin zu Claras neuem veganen Foodway interessant: (1) *In der Mensa* und (2) auf *Reise im Ausland*.

(1) Als Studentin aß Clara häufiger in der Mensa der Universität, weil es günstig und in der Nähe der Seminarräume war. Zu Beginn ihres Studiums ernährte sie sich noch vegetarisch und im Verlauf der ersten Semester begann sich das vegane Essensangebot auf den Speiseplänen der Mensa zu verändern. Wahrscheinlich hatte eine vermehrte Nachfrage nach veganen Gerichten oder der allgemeine Ernährungstrend, der vor allem durch mediale Kanäle an Aufmerksamkeit gewann, zu einer Veränderung der Speisepläne zu führen. Allerdings war es am Anfang der Umstellung für Veganer noch aufwendiger, an ein Mittagsessen zu kommen, als omnivorende Studenten. Die veganen Gerichte wurden zwar auf den Plänen ausgewiesen, doch mussten die Interessenten dieser Gerichte bis spätestens eine Stunde vor der Öffnung der Essensausgabe diese zunächst an einem Kiosk vorbestellen und an der Essensausgabe dann bestätigen, dass sie ein solches auf Bestellung gekochtes Gericht bekommen durften, alles in allem ein aufwendiger Prozess, der jedes Mal von Clara erforderte, zu bekennen, dass sie sich vegan ernährte. Es war zu dieser Zeit nicht möglich, sich einfach unter einer Bezeichnung wie „Menü II“ zu tarnen, es musste ausdrücklich gesagt werden „Das vegane Gericht bitte.“ Da es in dieser Situation häufig dazu kam, dass die bedienende Person des Küchenpersonals quer über die Theke hinweg zu den Kollegen diese Order rufend wiederholte „Ein mal vegan.“, förderte Claras Wahrnehmung des Begriffs „vegan“ als stigmatisierend.

Sie selbst hat eher ein ruhiges, zurückhaltendes und liebenswürdiges Naturell, was sich darin zeigt, dass sie sich selbst nicht gerne in den Mittelpunkt stellt oder ihre Gedanken und Empfindungen in den Fokus einer Debatte rückte. Unter diesen Bedingungen war es für sie sichtlich unangenehm, in einem öffentlichen Raum nicht nur mit veganem Essen in Verbindung gebracht zu werden, sondern auch noch mit dem sichtlichen Mehraufwand, den die Küche damit hatte. Denn das vegane Essen lag nicht in der Auslage, wie für alle anderen, nein, es musste extra aus der Küche geholt werden. Aus diesem praktischen Ablauf in der Mensa etabliert sich ein öffentlich sichtbares Bild dieser Ernährung. Es wurde als etwas außerordentliches erfahrbar, etwas, das extra bestellt und extra bereitgestellt werden musste. Später änderte sich dann der Ablauf in der Mensa und das vegane Gericht erhielt einen festen Platz in der Auslage, wodurch es ebenso einfach und ohne Vorbestellung ausgewählt werden konnte, wie alle anderen Gerichte.

Allein diese soziale Situation des Bestellens von veganem Essen in der Mensa führte dazu, dass Clara gelegentlich Ausnahmen machte und nur das vegetarische Gericht bestellte, da dieses schon in der Auslage vorhanden war. Wirklich zufrieden war sie damit nicht, aber war aufgrund ihrer Wahl nicht auf sich selbst wütend oder

von Eckel erfüllt wie es bei Vera der Fall gewesen wäre. Auch hegte sie weniger gesundheitliche Bedenken wie Georg. Viel mehr gingen körperliches und emotionales Empfinden bei ihr Hand in Hand, das bedeutet, dass sie sich selbst keinem Zwang aussetzte, aufgrund ihrer vor anderen geäußerten Entscheidung, sich vegan ernähren zu wollen, dies auch fortan zu müssen. Sich durch eine „Selbstetikettierung“ in Zugzwang zubringen wollte sie nicht, da dieser Zwang ihr Essverhalten nach eigenen Ansicht negativ beeinflusst hätte. Durch die Unterdrückung von Gelüsten hätte sich das Verlangen nur auf einen privaten, heimlichen Moment verschoben, in welchem sie dann doch Käse gegessen hätte. Daher lehnte sie den Begriff „Veganer“ ab, bzw. verzichtete, wenn möglich, auf die Verwendung dieser Selbstbeschreibung, da sie ihn, wie sie selbst sagte, als Stigma beschrieb, das für sie eine synonyme Verwendung für „Gutmenschen“ und „Missionare“ zum Ausdruck brachte. (22:35 – 1. Besuch)

Für Clara gehörte Käse schon so lange zu ihrer Ernährung und auch zu ihren präferierten Lebensmitteln dazu, so lange sie denken konnte. Doch ohne weitere Schockmomente – wie Dokumentationen über die Lebensmittelindustrie – glitt sie mit der Motivation, sich ihre Ernährung allmählich zu Bewusstsein zu bringen in eine schrittweise Entwöhnung ein. Mal probierte sie Milchalternativen, dann Käsealternativen und kehrte wieder und wieder zu den Originalprodukten tierischer Herkunft zurück, mal gewollt mal unfreiwillig. Doch lässt sich dieses Verhaltensmuster, das einer strengen Überzeugung und Linie entbehrt, nicht als klischeehaftes Gutmenschentum betiteln. Auch wenn sie sich gerne über ihren Fleischverzicht und ihre Anschauungen von Tierhaltung und den Möglichkeiten einer veganen Ernährung austauschen und darüberhinaus auch verstanden werden wollte, wollte sie doch nicht aufgrund ihrer Sympathie zu Tieren als ein Anwalt der Selben und Missionar ihrer Rechte wahrgenommen werden. Dies ist auch – ähnlich der „Veröffentlichung“ ihrer Ernährungsweise in der Mensa – eine Ablehnung der Gefahr, sich selbst aufgrund strikter Ansichten aus einem sozialen Gefüge auszuschließen.

Die Ernährung, die Clara als sehr persönliches Anliegen und Experiment wahrnimmt, dass nur ihren eigenen Urteilen standhalten muss, von außen aber ihrer Ansicht nach als Gutmenschentum missinterpretiert werden kann, kontrastiert hier sehr anschaulich mit dem Konzept Gut-Mensch-sein von Gernot Böhme. Zentral ist Böhmies Antwortmodell auf die Frage „Wie ist der Mensch?“, das Sein in seinem Dasein als Mensch gegenwärtig zu leben. Wobei sich bei diesem Vollzug des Lebens eher ein „schlecht und recht“ ausmachen lässt als ein „gut und recht“, wodurch Böhme eine Anschauung des Lebensvollzuges durch die Fähigkeit des Einzelnen, sich vom Leben betreffen lassen zu können, definiert. Ist der Mensch fähig, sich seiner leiblichen

Betroffenheit bewusst zu werden, sprich, sie als Ausgang seines Menschseins zu begreifen, lässt dies eine proto-ethische Natur der Frage nach dem Menschen (Anthropologie) vermuten. (vgl. Böhme 2016: 65)

Dieses im Sein selbst gegenwärtig zu sein benennt Böhme mit der „pathischen Seinsweise“ und versteht darunter „die Seinsweise des Menschen, in der er sich selbst gegeben ist und sich etwas widerfahren lässt“ (Böhme 2016: 26). Während der stigmatisierende Begriff des „Gutmenschen“ für Clara einen Aktionismus und eine übergriffige Art der Interaktion darstellt, durch welchen sie fürchtet unangenehm, nervend und bevormundend zu wirken, verkörpert sie selbst ohne sich dessen bewusst zu sein, in ihrer zurückhaltenden sehr aufmerksam wahrnehmenden Art und Weise die proto-ethischen Bedingungen und Praxisfelder, die Böhme in einer neuen Anthropologie ausformuliert: (a) die leibliche Existenz, (b) der andere Mensch, (c) selbst Natur sein, (d) zeitliche Existenz.

In Bezug auf die weiter oben genannte Balance zwischen Ich und Selbst kann hier schon mal festgehalten werden, dass die Handlungsmotivation ihres Ichs stark durch den Appellcharakter ihrer Wahrnehmung von Tieren geleitet wird, mit Blick auf die identitätsformende Gestaltung ihres Foodways aber noch aufgrund ihrer Ausnahmen inkonsistent ist. Davon abgesehen, dass es in der Natur von Balance liegt, sie stets durch Aktion und Reaktion aufrecht zu erhalten, zeigen Claras Erlebnisse in der Mensa und ihr anhaltendes Auspropieren und Wechseln von Nahrungsmitteln und Ersatzprodukten nach dem Trail-and-Error-Prinzip ihre motivierte und zwanglose Einstellung zu ihrem Ernährungswandel. Die Abweichungen von den Vorgaben der angestrebten Ernährung verhindern allerdings nicht, dass sich ein verändertes Ernährungsverhalten langsam habitualisiert. Zu betonen ist hier „langsam“, dass es weniger die verstandesmäßige Selbstkontrolle ist, die Claras Ernährungspraxis prägend gestaltet, sondern die sich kumulierenden leiblich-sinnlichen Erfahrungen rund ums Essen, die den Umgang und die Anschauung sowie die Reflexion von Ernährung nachhaltig in ihr anstoßen und verankern. Mit Böhme gesagt, bildet sich ein neues im Selbst verankertes „es geht mich an“ (Böhme 2016: 64) heraus, das die Handlungen des Ichs informiert.

Doch bevor die eben erwähnten Praxisfelder (a – c) ausführlicher in die Analyse Eingang finden, hier noch der zweite Schrittwechsel von Claras Ernährung (2) auf Reise im Ausland. Ein Auszug aus ihrem Reisetagebuch:

Frühstück: Zum Frühstück hab ich fast immer Eier gegessen, weil ich kein süßes Frühstück mag. Oft hab ich die Hühner gesehen, von denen die Eier stammten. Sie liefen frei

herum am Hostel oder hatten ein großes Gehege, das konnte ich dann auch mit mir vereinbaren, zumal man einem Huhn nichts Körperliches "antun" muss, um die Eier zu bekommen.

Worauf habe ich Lust?: ich hatte keine Lust auf Käse, gab es auch kaum. Am meisten Lust hatte ich auf Früchte (wahrscheinlich wegen der Hitze). und auf etwas, das kein Reis ist. Einmal hatten wir aber so die Nase voll von Reis, dass wir eine Pizza gegessen haben. Weil ich so Hunger hatte, hab ich sie mit Käse gegessen (und weil sie verhältnismäßig teuer war)[sic!]. Ende vom Lied waren dann Bauchschmerzen und das Versprechen an mich nie mehr Pizza mit Käse zu essen.

Eine moralisch-ethische Motivation für eine vegane Ernährung hätte eine Abweichung nicht zugelassen oder zumindest wären bei einem notgedrungenen Verzehr tierischer Lebensmittel starke Gewissensbisse die Folge gewesen. Bei Clara handelte es sich zwar um einen inneren Konflikt, doch konnte sie diesen leichter ertragen, indem sie sich mit den anderen veganen Mitreisenden einer Kollektivschuld hingab, was so viel heißt, dass die gemeinschaftliche Entscheidung, nicht vegan zu essen, leichter fiel als alleine eine Ausnahme zu machen. Da Clara den Geschmack von Käse immer noch mochte und in ihr das Verlangen nach einem Wechsel des Essens (über Tage hinweg Reis und Gemüsesuppe) immer größer wurde, konnte sie sich für die Pizza mit Käse entscheiden. Erst der negative Effekt nach dem Verzehr etablierte eine Verbindung von Käse und negativer körperlicher Verfasstheit, was das Versprechen an sie selbst zur Folge hatte.

Ein Versprechen, dass sie sich nur aufgrund dieses Erlebnisses geben konnte. Hätte ihr der Käse auf der Pizza geschmeckt, wäre sie auch weiterhin für Ausnahmen dieser Art offen gewesen. Die tief verankerte positive Assoziation von Genuss und Käsegeschmack aufgrund vieler positiver Esserlebnisse kann ihrerseits nur durch entsprechend negative Erlebnisse aufgehoben werden. Clara hat diese negativen Erlebnisse nicht gesucht, abgesehen davon, dass diese nicht einfach konstruierbar sind – wer isst schon zur Abgewöhnung ranzigen Käse? – viel mehr bringt der Kontext ihrer ernährungsbezogenen Offenheit und die sich entwickelnde Appell-Sensitivität in Form des „es geht mich an“ – wie werden die Hühner gehalten? – eine gesteigerte Bereitschaft mit sich, aus negativen Esserlebnissen neue Handlungsabsichten abzuleiten. Böhme nennt diese Bereitschaft auch „Öffnung“ für das was vor sich geht, einem widerfährt. Der Zustand der Offenheit ist für ihn erreichbar durch eine Mischung aus Übung (Achtsamkeitsübungen der Wahrnehmung) und Aufklärung (Sprechen über Inhalte). (vgl. Böhme 2016: 94) Sprich wenn Sinne und Sinn ihn ihren Inhalten, ihrem Vollzug bewusst konsultiert werden, als handlungsweisende Impulsgeber.

Was allerdings die Art der Betroffenheit von solchen Erlebnissen spezifiziert ist, dass Clara im Reiseland ihre direkte persönliche Wahrnehmung vom Umgang mit Tieren, deren Produkte sie aß (Eier von den Hühnern des Hostels) deutlich als Motivator für ihre Ernährungsweise spürte, jedoch die aus ihrem Entstehungskontext entnommenen tierischen Produkte (Käse auf der Pizza) weniger Einfluss auf ihre Entscheidung hatten. Das das Zusammen-denken von Nahrungsmittelgewinnung und Tieren führte zwar zu einer Akzeptanz oder Ablehnung der tierischen Produkte, doch erst die direkte oder indirekte Erfahrung mit den Tieren und deren Produkten stieß diesen Wandlungsprozess an.

Entgegen den aktionistischen Selbstoptimierungsplänen, wie sie beispielsweise in Schlussfolgerungen von unzähligen Blogbeiträgen oder Online-Artikeln auftauchen:

Meine wichtigste Erkenntnis bei all der Lektüre: Man kann niemals alles richtig machen, schon gar nicht alles auf einmal ändern und umkrempeln. Das muss auch gar nicht sein, denn bisher habe ich ganz zufrieden gelebt. Aber Inspiration und Anregungen mitnehmen und für mich selbst überprüfen, was davon in meinem Leben funktioniert, ist ein Anfang. Ich habe nicht vor, zum meditierenden Öko-Hippie zu mutieren, aber das Besser-leben-Fieber hat mich gepackt. (Seel 2018)

verhielt es sich bei Claras Wandel so, dass er sich mehr ereignete als dass er von ihr betrieben wurde. Mit Böhme gesprochen bedeutet dies nicht, dass ihr ihre Ernährungsumstellung einfach zustieß und sie sich eines Morgens als Veganerin im Spiegel erkannte. Nach wie vor musste Clara sich diese durch Erfahrungen erwerben. Jedoch akkumulierten sich diese Erfahrungen der Betroffenheit ohne festen Umstellungsplan zu einem veränderten habitualisierten Umgang mit Nahrungsmitteln.

Die Einwirkungen bzw. Veränderungen von Claras Ernährungshabitus als dauerhafte Handlungsdisposition, die vor allem implizit in den sozialen und kulturellen Praktiken selbst real wird, lässt sich unter der Bezugnahme auf Böhmes Gedanken zur Betroffenheit an drei der von ihm genannten Praxisfelder erläutern.

Zunächst einmal befindet sich Clara qua ihres Leibes (a), sprich durch ihre leibliche Wahrnehmung als Erlebnis ihrer „betroffenen Selbstgegebenheit“ (Böhme 2016: 96) in der Welt und ihrer Ernährungspraxis mit allem in einem interdependenten Seinsverhältnis. Besonders ist an dieser Seinsweise die Befähigung zur Betroffenheit: was geschieht geschieht nicht einfach, was sie in gewohnter habitualisierter Weise macht, macht sie nicht einfach. Beide Seiten – das, was ihr von außen zustößt und das was sie von innen aus internalisierten Mustern heraus macht – sind in einem offenen

Zustand der Betroffenheit involviert und dadurch in einer Beziehung der gegenseitigen Einflussnahme.

Dieses ge- und erlebte in-Beziehung-sein (b) mit belebter und unbelebter Umwelt zieht eine Wesensbestimmung in leiblicher wie kognitiver Form nach sich. Der Mensch entfaltet sein Wesen(*Ich-Selbst*), seine Selbst- alias Wesensbestimmung, durch die Beziehung zu anderem, also Menschen, Tieren, Natur. (vgl. ebd. 2016: 117) Betroffen zu sein, bildet in diesem Beziehungsverhältnis einen integralen Aspekt, der seinerseits die Muster des eigenen Habitus konfrontiert. Erst die jeweilige Schwere der Betroffenheitserfahrung kann Veränderungen auf eine erlernte Beziehung ausüben, so z. B. auf die Beziehung zu Haus- oder Nutztieren, der Beziehung zum schmackhaften kraftspendenden Essen. Wie bereits gesagt, ist der Impetus zur Verhaltensänderung nicht rein kognitiver Natur, der kognitive Aspekt ist nur der Nachklapp zur leiblichen Betroffenheitserfahrung.

Letztlich zeigt sich in der schrittweisen gemächlichen Ernährungsumstellung Claras die temporale Dimension von der Natur (c) menschlichen Handelns. Kultur braucht Zeit, um sich zu tradieren und erhalten zu werden, daher kann auch die Ernährungsumstellung keine sprunghafte „Programmänderung“ sein – selbst wenn Vera sich über Nacht entschied, alles zu ändern, gelingt ihr nur durch die andauernde Praxis eine solide Verankerung und Umsetzung der gewählten Ernährungsweise. Mitbetroffen ist von dieser „Programmänderung“ eben auch das zuvor genannte Wechselverhältnis von Mensch und Natur „Natur-sein als Mit-sein“ (ebd. 2016: 203). Zwar stellt dieses nach Böhme ein Stoffwechselverhältnis dar, in welchem Menschen Tiere für ihre Ernährung gebrauchen, doch selbst der „defiziente Modus des Mitseins“ führe nicht notwendigerweise zum Veganismus als Weg zu einem guten und rechten Mitsein mit Tieren. Das Gebrauchen von Tieren als Nahrungsquelle argumentiere schon eine omnivore Ernährung. (vgl. ebd. 2016: 204) Doch torpediert er damit nicht gerade die von ihm ausgearbeitete Fähigkeit zur Betroffenheit als Grundbedingung für die von ihm entworfene Proto-Ethik? Nur jene Fähigkeit kann die (Un-)Kultur moderner Lebensmittelindustrie infrage stellen, wobei das Infragestellen als die Erfahrung verstanden werden muss, die eine Frage im verbalen Sinne erst nach sich zieht, mit anderen Worten, muss die Erfahrung erst den Gegenstand der Frage aufzeigen.

Der dialektische Prozess von Claras Ernährungsumstellung, der vor allem durch ein anhaltendes Testen und zwangloses Ausprobieren geprägt war, wirft die Frage auf, ob die veränderte Ernährungsweise ihrer Wahrnehmung sich selbst und anderem

Leben gegenüber verändert hat, oder ob ihre schon früh ausgeprägte Empathiefähigkeit richtungsweisend war.

Zusätzlich wurde das Empathieempfinden als Persönlichkeitseigenschaft untersucht. Dabei zeigte sich eine geringere emotionale Empathie Fleischessender Personen gegenüber Tieren im Vergleich zu Personen, die vegetarisch und vegan leben. Darüber hinaus zeigen sich omnivor ernärende Menschen im Vergleich mit vegetarisch und vegan lebenden Menschen in bildgebenden Verfahren eine geringere Aktivität in empathiebezogenen Arealen des Gehirns, wenn sie ein Video über Gewalt an Tieren sehen. (Pfeiler 2018: 34)

Die vergleichende Studie von Arikawa und Preylo stellt zwar diese Korrelation fest, sagt allerdings nichts darüber aus, in welcher Weise sich diese Empathiefähigkeit mit der Ernährungsweise geändert hat.

Eine Interpretation im Falle Claras könnte lauten, dass ihr von elterlicher Seite sozialisierter Ernährungshabitus schon früh durch die Verschränkung von tierischen Nahrungsmitteln und ihrem Umgang mit Tieren beeinflusst war, ihn aufgrund ihrer Empathie ablehnte und in eine offene, aufmerksame und gleichsam kritische Haltung übersetzte, die über den andauernden Prozess der Anpassung ihrer Ernährung diese Haltung durch Erfahrungen selbst in einen Habitus stärkeren betroffenen Mit-seins überführte.

Damit stellt sich Claras Ernährungsumstellung als Prozess der Selbstbestimmung dar, der gleichsam eine Entwicklung zum autonomen Esser darstellen kann und im Widerspiel zum üblichen *Man* auf dem Weg zu einer neuen Balance aus *Ich* und *Selbst* in eine Habitualisierung einer souveränen Handlungsfähigkeit übergeht, die nicht durch eine von Anfang an gesetzte strikte Ablehnung und Tabuisierung alles Tierischen geprägt ist, sondern durch das „Zulassen von Widerfahrnissen“ (Böhme 2016: 65) im stetigen Ausprobieren, aus welchen dann erst womöglich erfahrungsbasierte Tabus folgen, die die Bedingungen einer vegane Ernährung erfüllen.

4.4 Marie: Vernunft – Mit Ethik wider das Verlangen

Die schwarzen Klamotten, die sie trägt, sind mit dem bunten Logo einer Tierrechtsorganisation bedruckt, in der linken Hand trägt sie einen Stapel Flyer, mit der rechten hält sie den vorbeigehenden Passanten einzelne Exemplare hin. Sie lächelt, während sie auf die Menschen zugeht, ihnen während des Sprechens einige Schritte folgt und versucht, ihnen die Wichtigkeit des Anliegens, für welches sie auf der Straße aktiv ist, verständlich zu machen. Die meisten Menschen schauen sie verdutzt an, lächeln zurück, lachen verwundert auf oder schütteln degoutiert den Kopf. Sie selbst amüsiert sich dabei über die Reaktionen auf ihr mit Kunstblut verschmiertes Gesicht am meisten. Sie verteilt verschiedene Flyer, zu den Themen Fleisch, Jagd, Eier und Milch. An einer Stelle des Platzes sind eine Leinwand und Lautsprecher aufgebaut. Zuseher ist eine Dokumentation, die Einblicke in die Massentierhaltung Deutschlands gewährt.

Zwei Wochen später:

Ihre Klamotten sind bunt und zeigen groß den Schriftzug einer Umweltorganisation. Über ihr ein selbstgemaltes Plakat zum Thema Luftverschmutzung. Sie strahlt und skandiert begeistert zusammen mit ihren Mitstreitern Forderungen an die Politik, die regional Verantwortlichen in den Kommunen. Für die mehrere Stunden dauernde Demonstration hat sie sich ein Lunchpack gemacht, denn wenn sie auf solchen Aktionen unterwegs ist, ist nicht immer garantiert, dass sie vor Ort auch etwas Veganes zu essen finden wird. Doch kurz nachdem die Demonstration ihr Ende gefunden hat, belohnen sich einige Demonstranten mit einem Milcheis, Marie auch.

Marie wurde gerade 19 Jahre alt, lebte in einer kleinen Sozialwohnung, weit weg von ihren Eltern, und erarbeitete sich mühsam ihren Schulabschluss, ihre ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung) war dabei ihre größte Herausforderung. Alles war interessanter als die Pflicht, zu lernen, nichts herausfordernder als sich für längere Zeit auf eine Sache zu konzentrieren. Sie selbst ist dieser Art der Wahrnehmung hilflos ausgesetzt: „Ich kann nichts dafür, mir fallen immer so viele Sachen ein. Und ich sehe immer so viele interessante Dinge, die ich mir dann sofort anschauen will. Es ist schwer für mich, mich lange ruhig mit einer Sache zu befassen.“ Was sie am meisten begeisterte, war die Interaktion mit anderen Menschen, die sie am intensivsten bei ihren ehrenamtlichen Aktivitäten auslebte. Sie liebte die stetig sich verändernde Dynamik bei den Aktiventreffen der diversen Organisationen und der sich entfaltende Tatendrang bei den Aktionen in den Städten und vor allem, was sie dabei alles von den Mitgliedern lernte.

Die ADS war jedoch nicht nur eine Herausforderung oder ein Hindernis, sie brachte auch eine ausgeprägte Form der Sensibilität zum Ausdruck, die leider

aufgrund ihres Ausmaßes für Marie zur Überforderung führen konnte. Was Maries Aufmerksamkeit vor allem weckte, waren Themen wie Gesundheit, Nachhaltigkeit und eine positive Lebenseinstellung. Bestes Beispiel dafür waren die unzähligen Spruchkarten und mit Sprüchen versehenen Plakate in ihrer Wohnung, die alle an die Fähigkeit appellierten, sich allen möglichen Herausforderungen erfolgreich stellen zu können. Die Essenz aller dieser Sprüche und Motivationen versuchte sie bei den Aktionen auf der Straße trotz ihrer Unsicherheit und Schüchternheit aktiv mit einzubringen. Manches, was sie in den Gesprächen mit Passanten sagte, hatte sie sich aus den Flyern oder über das Internet, vornehmlich über soziale Netzwerke, angelesen, doch den überwiegenden Teil ihrer Pro-Umwelt und Pro-Tier Einstellung argumentierte sie mit Wissen von ihren Mitaktivisten und Ansprechpartnern in den Organisationen. Sie selbst empfand es als schrecklich und kaum vorstellbar, wie „Fishtrawler“ (Schiff für die Hochseefischerei) die Meere nach Fisch durchkämmten und dabei immensen Schaden in den Weltmeeren anrichteten, doch diese Berichte, Bilder oder Zahlen, die in den Broschüren auftauchten und auf Plakaten prangten, entsetzten Marie zwar, blieben für sie jedoch noch so abstrakt, dass der kulinarische Fischgenuss für sie das Entsetzen überwog.

Zu Beginn der Feldforschung aß sie alles von Fleisch über Fisch bis zu Eiern und Käse. Sie ernährte sich entsprechend einer Mischkost, die sie aus ihrem Elternhaus kannte. Eingekauft wurde damals vornehmlich nach Preis weniger nach Qualität. Heute fast auf eigenen Beinen stehend verfügte sie nicht über ausreichend Geld, um die beiden Komponenten Quantität und Qualität beim Lebensmittelkauf besser in Balance zu bringen. Marie war also weiterhin gezwungen, auf den Preis zu achten, weshalb sie vornehmlich in Discountern ihre Lebensmittel besorgte und wöchentlich einmal zur Tafel ging. Sie berichtete von Terminen, zu welchen sie bei der Tafel Essen holte und dass sie von den Angestellten durch die Räume geführt wurde, in welchen die Lebensmittel auslagen. Man zeigte ihr, was und wie viel sie davon mitnehmen durfte. Sie bewertete dieses „Einkaufserlebnis“ als positiver „menschlicher“, als im Supermarkt, da man interaktiver tätig sei. Diese Interaktion und Reglementierung während des geführten „Tafelns“ war für Marie eine wichtige Stütze in Anbetracht der Reizüberflutung durch ihre ADS, denn häufig, wenn sie in einen Supermarkt ging, fasste sie die Produkte, die ihr gefielen, schnell an, betrachtete sie genau und legte sie wieder weg. Es passierte, dass sie durch den Supermarkt allein von den Umverpackungen der Produkte gelenkt von Regal zu Regal lief und schließlich vergaß, was sie eigentlich kaufen wollte. Doch nach einer kurzen Phase der Selbstvergessenheit kauft sie, was sie braucht und oft noch weitere Produkte.

Bei den meisten unserer Treffen gingen wir nach einem kurzen Gespräch einkaufen, um danach etwas zusammen zu kochen. In den ersten zwei Monaten berichtete sie überzeugt davon, welche tierischen Produkte sie nicht mehr aß und warum. Sie betonte die Abscheu, die diese Nahrungsmittel in ihr aufgrund des Wissens, das sie durch ihre ehrenamtlichen Aktivitäten darüber gesammelt hatte, erzeugten. Solche Lebensmittel waren vor allem jene, die sie vorher noch gerne gegessen hatte, wie Lachs, Käse und Vollmilchschokolade. Im Supermarkt zeigte sich dann recht schnell, dass die von ihr gehegten Aversionen keine leiblich-sinnliche Verankerung besaßen. Mit anderen Worten standen ihre Aussagen im Widerspruch zu ihrem Verhalten. Sie blieb an vielen Süßigkeiten mit Milchzusatz, Fischprodukten in der Tiefkühltruhe und Käsesorten stehen, schaute diese mit dem Blick eines trotzigem Kindes an und sagte „Oh, das ist so gemein!“ und ging weiter. Manches nahm sie sogar aus dem Regal, zeigte es mir und fragte mich, ob wir beispielsweise eine Süßigkeit in der Süßmolkepulver enthalten war, kaufen könnten. Ein Moment, in dem sie die Entscheidung entweder durch Unwissen nicht selbst treffen konnte oder wollte um vielleicht doch eine „Erlaubnis“ zu bekommen. Nach dem Einkauf gestand sie dann, dass sie nur auf den Kauf von Fisch oder Käse verzichtet hätte, weil ich dabei gewesen wäre. Sie wollte sich nicht die Blöße geben, dass sie noch immer zu diesen Produkten greife. Einzig die Fleischprodukte würdigte sie keines Blickes.

Anders als bei Vera und Clara war das Betroffenheitsmoment, das ihre bisherigen Gewohnheiten erschütterte, nicht tiefreichend genug gewesen, um eine Veränderung unmittelbar vorzunehmen. Marie betonte zu Beginn der Umstellung, dass sie Zeit brauche und sie sich einfach nicht vorstellen könne, bestimmte tierische Produkte einfach nicht mehr zu essen, weil diese so lecker schmeckten – Genusschance als alleinstellungsmerkmal von Ernährung (Barlösius). Der zwanglose Zwang des besseren Arguments, dem sie sich aus ihrer Sicht selbst in vielen Unterhaltungen mit Aktivistinnen ausgesetzt sah, reichte nicht aus, um fortan mit einem geistig repetierten „Das ist nicht gut, das zu essen“ ihre Nahrungsmittel anders wahrzunehmen. Sie ging den entgegengesetzten Weg Sezgins: Erst setzt sie ein Tabu („Tierische Lebensmittel sollte man meiden, da mit deren Gewinnung Tierleid verbunden ist!“) und die Erfahrung (Erlebter direkt Umgang mit Nutztieren) worauf sich das Tabu, bezog blieb offen. Zwar reichte das neu gesetzte Tabu dafür aus, ein schlechtes Gewissen zu haben, wenn sie tierische Produkte kaufte, aber das Wohlgefühl beim Verzehr, sprich der Genuss, wog den Verstoß gegen das Tabu wieder auf, das heißt ein Verbot solcher Lebensmittel, das sie durch die Rhetorik ihrer Mitaktivistinnen übernahm und sich selbst

zur Regel werden ließ, konnte sich nicht gegen die gespeicherte Genusserfahrung behaupten und in ihrer Alltagspraxis verankern.

In Anbetracht ihrer gewohnten Gelüste nach Fisch und Käse, gewährte sie sich nach Belieben Ausnahmen für die angestrebte vegane Ernährungspraxis, wobei sie versuchte diese Ausnahmen so selten wie möglich zu machen. Nichtsdestotrotz blieben ihre Ausnahmen ein körperliches Verlangen nach Genuss. Die Tabus veränderten äußerlich ihre Art zu essen, doch im Gefühl und in der Anschauung von Lebensmitteln leitete es die Gelüste und das Verlangen nur um; das sich anderorts und zu anderer Zeit doch erfüllte.

Die gemeinsame Zeit der Feldforschung zeigte, dass sie selbst noch keine Vorstellung von veganen Produkten und veganen Gerichten hatte, ihr kam diese Ernährungsweise, wie eine völlig neue Praxis vor, die sie sich von Grund auf aneignen musste. Nach dem Zubereiten eines veganen Chili con Tofu, hielt sie in ihrem Teilnehmertagebuch fest: „Ich hatte ein total anderes Bild vom Veganismus, ich bin davon ausgegangen, dass man endlos lange in der Küche steht und irgendwas zubereitet.“ Die hyperbelartige Beschreibung mit „endlos“ zeigt an, dass sie sich nicht vorstellen konnte, dass veganes Kochen überhaupt etwas Essbares hervorbringen könne, eine Analogie zu ihren nicht vorhandenen Erfahrungsbeständen in veganer Kochpraxis. Dadurch, dass sie keine Erfahrungen hatte, die ihr eine Vorstellung dieser Zubereitungs- und Ernährungsweise hätten geben können, bleibt der gegenstandslosen Vorstellung nur eine imaginative Endlosschleife des Ergebnislosen. Das erste Gericht „Chili con Tofu“ war ihr erstes praktisches Wagnis in Richtung Veganisierung eines bekannten Fleischgerichts.

Es dauert etwas, bis wir anfangen zu kochen Marie hat viel zu berichten. Sie läuft zu ihrer kleinen Kochnische, wendet sich zum Fenster und greift nach einem weißen kleinen Topf, in dem eine Pflanze wächst. Freudestrahlend hält sie sie mir entgegen und sagt „Eine echte Chili“. Wir beide bestaunen die erste sich langsam orangefärbende Frucht, die an einem der kleinen Stängel wächst. Kurz danach stellt sie die Pflanze wieder weg, öffnet den Kühlschrank und beginnt, ihn auszuräumen. Da sie vor zwei Tagen bei der Tafel war, ist er brechend voll, sodass das Licht kaum zu sehen ist, das den Innenraum ausleuchten sollte. Sie zeigt mir Gemüsesorten, Fertigprodukte, Joghurts, Aufstriche etc. Sie liest die Zutatenlisten genau durch und überreicht mir die Produkte alle zur Prüfung. Ich solle ihr sagen, ob es vegan sei. Auf manchen Produkten ist ein Vegan-Label abgebildet, manche haben kein Label. Sie wünscht sich eine Rückversicherung von mir, den sie als erfahrenen Veganer ansieht. Manche Lebensmittel wie Joghurt aus Milch, von welchen sie weiß, dass sie nicht vegan sind, hält sie mir verschmitzt grinsend und leicht rot werdend hin und beginnt, sich zu rechtfertigen, warum sie diese

Produkte noch habe. „Den hat man mir geschenkt, den wollte ich nicht einfach wegwerfen.“ oder „Da [Frischkäse] bin ich nochmal schwach geworden. Ich war nach einem langen Tag in der Stadt unterwegs und hatte so einen Hunger und da war es mir egal und jetzt möchte ich ihn gar nicht mehr essen. Willst du ihn?“ Ich lehnte dankend ab. Als dann alle notwendigen Zutaten für das Chili versammelt waren, begannen wir mit dem Vorbereiten der Sojaschnetzel. Über dieses Produkt hielt sie in ihren Aufzeichnungen fest: „Eine Zutat, die mir bisher total unbekannt war, waren Sojaschnetzel als Hackfleischersatz. Hätte [Name] mir das nicht gezeigt wäre ich nie auf die Idee gekommen mir SojaHack zu kaufen. Als ich das Sojahack probiert habe, hat es mir total gut geschmeckt und als anfängliche Nicht-Vegetarierin[sic!] bot sich das als gute Alternative zu normalem Hack an und ich war sofort überzeugt.“

Marie hatte sich, bevor wir uns zum ersten Mal trafen, Hals über Kopf für eine neue Ernährungsweise entschieden, weil sie darin einen Sinn, einen Mehrwert für die Umwelt, die Menschen und sich selbst erblickte. Sie wollte mit der neuen Ernährung einfach anfangen, doch wusste nicht wie. Mit fortschreitendem Feldaufenthalt, wurde Marie immer selbstständiger, wenn es darum ging, im Supermarkt vegane Produkte auszuwählen. Doch sie tat sich schwer, wenn die Produkte kein Label auf ihrer Verpackung zeigten. Sie begann sich daher zusehends mit den Inhaltsstoffen auseinanderzusetzen, in dem sie im Geschäft über ihr Smartphone begann, im Internet Antworten und Erklärungen zu finden. Doch trotz dieser Ansätze zur selbstständigen Suche nach Lebensmitteln und zur Eigenverantwortlichkeit in der Kaufentscheidung wünschte sie sich beständig eine Bestätigung ihrer Entscheidungen bzw. eine Rückversicherung, dass sie auch alles „richtig“ mache.

Eine Ernährung „richtig“ machen zu wollen, zeugt von den vielen Unsicherheiten, denen sich Marie ausgesetzt sah. Aus dieser Unsicherheit ergab sich für Marie die Wahrnehmung, dass die Umstellung einer Ernährung Arbeit ist und mitunter schwierige Herausforderungen an sie stellt, eine Erwartung, die sich nach und nach legte, je mehr sie selbst ausprobierte. Bei den gemeinsamen Einkäufen betonte sie weiterhin mit etwas Stolz, dass sie Eier und Milch fortan überhaupt nicht mehr kaufte. Auf weitere Nachfragen gab sie dann etwas leiser zu, dass sie sich Fischprodukte am wenigsten verwehren könne. Um diesen Widerspruch zu einer von ihr angestrebten veganen Lebensweise nicht einfach zu vertuschen, beschreibt sie sich bei Nachfragen als jemanden, „der auf dem Weg zur veganen Ernährung“ ist.

Um diesen Weg zu schaffen, war ihr das positive Feedback von Gleichgesinnten sehr wichtig. Doch die Anerkennung, die sie den anderen veganen Mitgliedern der Organisationen gerne entgegen brachte, wurde ihr für ihre eigene Ernährungsumstellung, in unterschiedlichen Situationen ihres Alltags (in der Schule,

in der Familie) nicht zuteil. Dort sah sie sich Ablehnung und Konfrontation gegenüber, weshalb sie daran zweifelte, ob das, wozu sie sich entschieden hatte, „richtig“ war. So berichtet sie von gemeinsamen Mahlzeiten mit der Familie

Heute ist der 2. Weinachtsfeiertag und es geht zu meinem Vater. In meiner Familie ist es gar nicht gut angesehen, dass ich vegan lebe ständig wird daran rum genörgelt und alles hinterfragt, ich werde als Gemüsefresse und du isst meinem Essen das Essen weg Sprüchen konfrontiert. Jedoch war es beim Weihnachtsessen relativ leicht vegan zu essen indem ich nur das Fleisch weglassen musste. Ich finde es schade, dass meine eigene Familie es nicht respektiert, dass ich vegan lebe und mich deswegen sehr kritisch betrachtet.

Auch beim Essengehen mit Freunden erlebte sie häufig, dass ihr geraten wurde, diese Art der Ernährung zu beenden und wieder „normal“ zu essen:

Heute bin ich mit Freunden essen gegangen und es war sehr schwierig was veganes zu finden deshalb hatte ich nur einen Salat bestellt und wurde von meinen Freunden gefragt warum ich nichts „normales“ bestelle. Dann erklärte ich Ihnen dass ich vegan lebe aber sie haben es nicht verstanden und haben versucht, [es] mir auszureden und sind mit Ablehnung darauf gestoßen. Ich erklärte meine Gründe, warum es mir wichtig ist vegan zu leben unter anderem dass die Gesundheit gefördert wird und die Umwelt und der Tierschutz bewahrt werden. Es ist sehr schwierig wenn man etwas veganes essen will, etwas im Restaurant zu finden. Oftmals hat man nicht die große Auswahl und man muss sehr viel nachfragen. Ich habe gemerkt dass es in größeren Städten kein Problem ist, etwas veganes zu essen jedoch muss man sich erstmal gut informieren und es bedeutet auch dass man mehr Zeit dafür investieren muss, um zu gucken wo man etwas essen kann und wo nicht. Das ist ein großer Nachteil meiner Meinung nach beim veganen Leben, da man alles was mit Essen zu tun hat noch mal hinterfragen muss.[sic!] Und ich werde viel und wurde von meinen Freunden oft darauf angesprochen und mir wird immer wieder angeboten dass ich etwas normales essen soll, da ich ja sonst einen Mangel kriege und ich wurde auch schon beleidigt deswegen. Aber es gibt auch viele Menschen die Verständnis dafür haben und mich bewundern dass ich so diszipliniert bin und die es einfach großartig finden dass ich sehr daran interessiert bin die Tiere und die Umwelt zu schützen.

Ob man moralische/ethische oder gesundheitliche Beweggründe anführt, um seine Ernährung zu verändern, entscheidet wesentlich über die Reaktionen des sozialen Umfeldes wie Eva Barlösius analysiert:

Gerade weil dadurch [durch die Praktizierung eines veränderten Ernährungsstils] ein Lebensbereich umgestaltet wird, dessen jeweils spezifische kulturelle Gestaltung dazu genutzt wird, Gemeinschaftsbewusstsein herzustellen und soziale Zugehörigkeit

auszudrücken, führen ‚alternative‘ Ernährungsstile und Diäten tendenziell aus dem angestammten sozialen Umfeld heraus. (Barlösius 2011: 71)

Marie, die gerade soziale Kontakte sehr schätzte, litt unter diesem Aspekt ihrer Ernährungsumstellung am meisten, wobei sie hoffte, dass die Argumentation für Gesundheit und Umwelt Verständnis bei ihren Freunden und ihrer Familie für ihre Entscheidung wecken würde, selbst auch ein mündiger Verbraucher zu werden. Der „in die Verantwortung genommen [wird und] durch sein individuelles Ernährungs-, Konsum- und Kaufverhalten verantwortlich für seine Gesundheit, sein Wohlbefinden, für eine intakte Umwelt, artgerechte Tierhaltung und eine fair bezahlte Erzeugung seiner Lebensmittel“ ist. (Reitmeier 2013: 275) Dadurch, dass Marie sagte, es sei schwer und anstrengend, alles Wissen zu ermitteln, das mit Nahrungsmitteln zusammenhängt, bestätigt sich die Kritik am Konzept des „mündigen Verbrauchers“: Das Individuum sei gar nicht im Stande, alle notwendigen Informationen zu und Folgen aus seinem Konsum abschätzen oder ergründen zu können, um überhaupt wirklich mündig sein zu können. (vgl. ebd. 2013: 275)

Sich wie ihre Freunde auf das „Normale“, eine gewohnte Ernährung, zu berufen, ist eine Vereinfachungsstrategie der Komplexität der Ernährungsfrage, denn die

Chance, seine Ernährungsweise selbst zu wählen, bereitet ihm [dem Menschen] mehr Leid als Freude. [...] Angst und Furcht, sich falsch oder ungenügend zu ernähren, kennzeichnen nach Fischler insbesondere das Essen in unseren Gegenwartsgesellschaften, in denen immer weniger durch Traditionen oder kollektive Überzeugungen verbindlich geregelt ist, wie man sich ernähren soll. (Barlösius 2011: 30)

Was hier durchscheint, ist das zutiefst menschliche Bedürfnis nach Orientierung und Positionierung oder mit anderen Worten nach dem Bilden, Verfestigen und Erhalten eines Selbstbildes, eines Selbstverständnisses. Auch wenn Marie mutig genug war, ihr soziales Umfeld mit ihrer Veränderung zu konfrontieren, brauchte auch sie Stabilität in dieser Veränderung. Doch diese innere Selbstsicherheit, eine innere Instanz, auf die sie vertrauen konnte, oder anhand derer sie sich orientieren konnte, hatte sie nicht, war sie aber bestrebt, auszubilden, mit der suggestiven Unterstützung der affirmativen Sprüche, die ihr Zimmer auskleideten. Es brauchte Zeit, um diese Selbstsicherheit entstehen lassen zu können. Eine so von ihr angestrebte „mündige Bürgerin“ oder mit Lemke „mündige Esserin“ zu werden, bedurfte der Sammlung von Beständen gemachter Erfahrungen, Wahrnehmungen, um die beiden Bereiche

„Identität“ und „innere Instanz“, mit Böhme gesprochen das *Selbst*, handlungsfähig zusammen zu bringen.

Die Unmittelbarkeit von Praxis zeigte sich in der Ernährungsumstellung als zentrales Moment, das der Aktivität ihres Sensoriums Rechnung trug. Ihre eigenen Unsicherheiten durch Ausprobieren und Versuchen im Einkaufen und Kochen zu fordern, legte die fehlenden Bestände des Selbst, die Referenz im eigenen Erleben für ihre als sinnvoll empfundene Ernährungsweise an. Ernährung ist eben nicht nur ein habituell erlerntes Muster, sondern eine permanente Selbstvergegenwärtigung im Akt des Essens. Jeder Bissen, jedes Geschmackserlebnis, jede Lebensmittelwahl, jeder Appetit ist eine transformierende Begegnung von Welt und Selbst, die vor allem durch die Art der Praxis erlebbar wird. Daher stellte es sich bei Marie als nachteilig heraus, einen Weg zur Umstellung mit Verboten ebenen zu wollen, viel mehr bedurfte es der Möglichkeit zur Selbsterfahrung in der Konfrontation mit Tieren und Produktionsprozessen tierischer Lebensmittel.

4.5 Autoethnographischer Erfahrungsbericht – Von den Sinnen zum Sinn

Um die leiblich-sinnliche Ebene und ihre Gewichtigkeit für die Ernährungspraxis zu analysieren, wie es Ziel dieser Arbeit ist, ist es, wie eingangs in Kapitel 3 unter Methoden und in Kapitel 2 zum Forschungsgebiet der Ethnologie der Sinne erläutert, unerlässlich, den Leib des Forschers als Zugang zu Erkenntnissen zu nutzen. Die vorstehenden vier Portraits zeigten, dass die dichte Begleitung von Alltagspraktiken zu unterschiedlichen Einsichten in den Bereichen „Herangehensweisen an die Ernährungsumstellung“, „Arten der Affizierung und Handlungsmotivation von Praxis“ und die „Wirkweisen von beeinflussenden emotionalen, kognitiven und sensorischen Kräften“ führte. Reaktionen und Aktionen wurden durch diese Methodik deutlich, die sich nur in Form des Miterlebens der Analysetätigkeit des Forschers in ungefilterter Form offenbarten.

Dieses Unterkapitel bildet ein zusätzliches Portrait, das aufgrund der eigenen leiblich-sinnlichen Erfahrungen des Forschers ein unmittelbareres Erleben und dadurch in mancherlei Hinsicht eine tiefere Ebene von Beobachtung und Reflektion ermöglicht, als es bei den als dritte Person begleiteten Umstellungen bei anderen der Fall war. Anders als in der Feldforschung spannt die autoethnographische Betrachtung, einen weit größeren Zeitraum als sechs Monate auf, und ergänzt somit die vorstehenden Transmissionsphasen um eine mehrjährige Erfahrungsgeschichte;

eine leiblich-sinnliche Entwicklungsphase; die, wenn auch diskontinuierlich die verankerten Widerfahrnisse und deren Bedeutung in ihrem Zusammenhang für eine Ernährungsumstellung ausleuchtet.

Die verbalisierte Entscheidung zur Veränderung („Ich lebe/ernähre mich vegan“) und der willentliche Eingriff eines Menschen in seine gewohnte Ernährungspraxis ist nur die Spitze des Eisbergs, die nur dann umso deutlicher hervorragt, wenn die Wahrnehmungen so lange gereift sind, bis sie durch einen Impetus schließlich praktiziert, wiederholt, eingeschliffen und habitualisiert werden.

Die Primärsozialisation meiner Ernährung firmiert unter folgendem geflügelten Ausspruch meinerseits im Alter von 4 Jahren: „Feisch megt dut“. Nicht nur, dass sich diese kindersprachliche Lautmalerei in der Rezitation meiner Eltern erhalten hat, sie transportiert zu dem ein ganzes Konvolut an prägenden Einflüssen meiner Ernährungssozialisation, beginnend mit dem von Reitmeier angeführten Kontaktlernen als Kleinkind am Tisch der Eltern. Der zitierte Ausspruch ist auch als eine unschuldige, da kindliche, Bestätigung der Ernährungspraxis meiner Eltern zu lesen, die ganz in deren Sinne, die Genussfähigkeit ins Zentrum meines Urteils rückte und noch bis in mein Erwachsenenalter als Axiom für die Richtigkeit einer Ernährungsweise ausstrahlte.

Die tägliche Kost war reichhaltig und beinhaltete von Gemüse über Fleisch bis Schokolade alles, was sich dem Konsumenten damals bot. Es mangelte an nichts und es wurde vor allem auf geschmackliche, materielle Qualität der Lebensmittel geachtet, das heißt, dass nicht einfach nur Fleisch, egal wie günstig aus dem Discounter, auf den Tisch kam. Andere Kriterien wie ökologische Fußabdrücke oder Regionalität waren weniger wichtig, als eine grobe Orientierung an Saisonalität der Lebensmittel. Fleisch erschien auf den Tellern in unterschiedlichster Form direkt vom Metzger. Meine Eltern probierten gerne an der Theke und ließen sich beraten, so versammelten sich neben der groben Leberwurst, die feine Leberpastete mit Trüffel in Aspik, eine italienische Salami aus der Toskana und einfacher Kochschinken zu einem sich stetig wandelnden Ensemble einer Fleischplatte, die zumeist morgens auf den Tisch kam. Das Gleiche zeigte sich beim Käse: Hartkäse mit Bergblumenrinde, aromatischer Brie und Cambozola. Zu jedem Frühstück gab es jene besagte Käse- und Fleischplatte. Hinzu kamen wochenendliche Spezialitäten wie kleine Häppchen aus Brötchen mit Lachs, einer Scheibe Ei und einem Zwiebelkringel, der mit einem Häubchen Remoulade fixiert wurde. Geschmacklicher Genuss stand hoch im Kurs, so auch bei den restlichen Mahlzeiten des Tages, sodass sich die Gerichte, die meine Mutter

kochte, immer in irgendeiner Weise als raffiniert herausstellten, ein Schuss Sahne hier, eine Idee Butter dort, etwas Fond da.

Mein Vater, der diese Küche vor allem schätzte und wünschte, erging sich immer in ausgedehnten Mahlzeiten, die gleichsam ein Beisammensein der Familie darstellten, in welchem man sich ausdrücklich Zeit ließ und nicht auf Telefonate reagiert wurde. Beim Essen und gerade abends wurde gerne der ein oder andere Wein geöffnet und langsam getrunken. Die Mahlzeiten wurden von vielen Gesprächen begleitet und dienten auch als Forum für alle Familienangelegenheiten. Fleisch machte durchgehend einen festen Bestandteil an den Speisen aus, was mein Vater auch stets kritisch auf seine Qualität hin prüfte. Wie war das Fleisch? War es knorpelig, war es zart? War es gut zubereitet oder zu durch oder zu blutig? Das Fleisch und dessen Beschaffenheit, dessen kulinarische Klassifikation (Filet etc.), spielte die Hauptrolle und die Beschreibung „vom Schwein“, „vom Rind“ oder „Hühnerbrust“ fungierte nur als eine Art Prädikat für das Fleisch, über das man sprach, damit man die Eigenschaften entsprechend in Augenschein nehmen konnte oder welche das Fleisch erfüllen musste, um ein gutes Stück Fleisch zu sein. Kurz, das Tier existierte am Tisch, in Anschauungen und in Gesprächen nur als Produkteigenschaft. Hingegen waren Gemüsesorten, die als Beilage auf den Tellern in Erscheinung traten, thematisch weit weniger interessant, sie brachten es lediglich zu einer Erwähnung, wenn in besonderer Weise zubereitet waren. Die Auseinandersetzung mit Nahrungsmitteln, vor allem mit tierischen, war also deutlich anthropozentrisch an Qualitätsmerkmalen und Genusstauglichkeit ausgerichtet. Es ging auf elterlicher Seite darum, mir ein Gespür angedeihen zu lassen, das mich mit dem entsprechenden Vokabular in meinem späteren Leben zu den größtmöglichen Genusserfahrungen leiten würde. Andere Faktoren wie Gesundheit, ökologische Auswirkungen und Nachhaltigkeit rangierten in einer depriorisierten Masse hinter dem Topos des Genusses.

Damals lernte ich, eine Forelle in Mandelbutter einfach zu genießen. Der Kopf und die leeren Augen des Fisches, die mit auf dem Teller lagen, erregten in mir kein Mitgefühl, affizierten mich nicht in einem Gefühl „das geht mich an“ wie Böhme es beschreibt, es gab keinen moralischen Appell. Der Fisch war Nahrung, die Karkasse, die am Ende der Mahlzeit auf meinem Teller zurückgeblieben war, übte im Gegenteil ein Forschungsinteresse auf mich aus, sodass ich mir die einzelnen Gräten, den Kopf, das Maul des Fisches nur intensiver betrachtete, da ich selten Gelegenheit hatte, mir die Überreste eines Fisches genau anzuschauen. Danach wurde der Rest entsorgt.

Das erste einprägsame Erlebnis, dass ich als kleines Kind mit einem Nutztier, eine Kuh, machte, war in einem Stall von Verwandten. *In einem Stall stand ein Dutzend*

Kühe in einer Reihe am Trog, festgebunden. An einem Ende des Trogs stand eine kleine Wand, die gerade so hoch war wie eine Kuh und neben dieser Wand führte ein kleiner Weg um die Kühe herum zu ihren Hinterteilen, damit man sie dort melken konnte. Ich muss fünf Jahre alt gewesen sein oder so, vielleicht auch noch jünger. Jedenfalls kamen mir die Tiere im Vergleich zu meiner eigenen Körpergröße riesig vor, mächtige Tiere, die auch ebenso viel stärker sein mussten als ich. Die Kühe waren mir so fremd, so unberechenbar, dass ich mich ihnen von vorne nur zögerlich näherte, um zu dem kleinen Weg zu gelangen, der um sie herum führte. Die Kühe selbst waren wohl kaum an mir interessiert und fraßen vor sich hin. Als ich nun den Weg erreicht hatte und hinter der kleinen Wand stand reckte, die Kuh direkt hinter dieser Wand ihren mächtigen Kopf in die Höhe und bäugte mich mit ihrem großen braunen Kuhauge. Es fuhr mir wie ein Schock durch den Körper, dass ich wie angewurzelt stehen blieb und nicht weitergehen konnte. In meiner kindlichen Vorstellung lähmte mich die Angst, dass die Kuh mich verfolgen und zertrampeln würde, daher wartete ich zum großen Amüsement meiner Eltern, mit denen ich dort war, bis die Kuh aufgehört hatte, mich anzuschauen. Es dauerte ewig und langsam gelangte ich zu der anderen Seite, auf welcher ich die Kuhreihe von hinten sah. Selbst dort hatte ich Angst, dass die Kühe austreten und mich verletzen würden.

In dieser Episode und den vorstehenden Ausführungen zur Ernährungssozialisation wird deutlich, wie ausgefeilt und elaboriert, fast schon distinktiert, der Ernährungshabitus sein kann, während blanke Unsicherheit und Unwissen in Anbetracht eines schon unzählige Male verspeisten Nutztieres archaische Angst- und Fluchtmuster aktivieren, wie Nan Mellinger es in der Entwicklung vom Überlebenskampf des Urmenschen hin zu einem domestizierenden Kulturmenschen zeigt. Das Bild der bedrohlichen Kreaturen der Natur als zu bezwingende oder zu fliehende Feinde stieg unvermittelt in mir auf. Mit Schmitz ausformuliert, verspürte ich in diesem Moment die „privative Engung“ des Schocks, die ihren Ausgleich in einer Fluchtbewegung suchte. (vgl. Schmitz 2011: 18) Eine ganz intime nur mich selbst betreffende leibliche Regung, die sich durch ihre Wucht in meine Erinnerung einschrieb. Getriggert wurde dieser Fluchtimpuls vor dieser kreatürlichen Erscheinung der Kuh durch ihre Fremdartig- und Unberechenbarkeit, mit der ich mich konfrontiert sah. Nie zuvor hatte ich eine Kuh gesehen, sie gerochen, geschmeigt denn sie angefasst. Somit kannte ich die Kuh nun in zwei Formen, als lebendiges unberechenbares Tier und als mariniertes gebratenes Stück Fleisch. Das Dazwischen blieb lange Zeit eine Blackbox für mich, es gab keinen Anlass, diesen Prozess zu hinterfragen. Bis zu meiner Volljährigkeit genügte mir die Erklärung: „Die Kuh wird geschlachtet.“ Kein Nachfragen, kein Zweifel regte sich in mir und andererseits stießen meine Eltern auch keine tiefere Auseinandersetzung wie beispielsweise Vera an. Im

Gegenteil mit dem kleinen kostenlosen Stück Fleischwurst, das ich bei jedem Metzgereibesuch mit meiner Mutter erhielt, lernte ich das „Danke“ sagen, dass Fleisch eine Ware ist wie jede andere.

Den Bruch mit dem geschätzten und liebgewonnenen Lebensmittel Fleisch erlebte ich viel später als junger Mann zu Beginn meines Studiums. Eines Abends war es an mir, ein Hühnchen in Einzelteile zu zerteilen und auf einem Blech zu verteilen. Damals hatte ich dieses Gericht selbst vorgeschlagen, da ich gebackenes Hühnchen in Öl mit Kartoffeln, Knoblauch, Limetten und Rosmarin sehr gerne aß, doch bisher hatte es meine Mutter immer zubereitet, die mich jedoch diesmal darum bat, es selbst zuzubereiten, auf das ich es später selbst können würde.

Vor mir lag ein gerupftes, nacktes, ausgenommenes, kopf- und fußloses Huhn in Frischhaltefolie. Nachdem ich das tote Tier ausgepackt hatte überlegte ich, wie ich es am besten zerteilen würde, wo ich das Messer, die Geflügelschere würde ansetzen müssen, um gleichgroße Teile zu erhalten und die einzelnen Stücke nicht zu sehr zu zerschneiden. Ich umfasste den Körper langsam mit beiden Händen, um es von der kleinen Kartonschale zu lösen auf der es lag. Es fühlte sich kalt und weich an; wie Haut, wie meine eigene Haut. Dieses Gefühl widerte mich an. Die Hühnerhaut kannte ich nur aus der Ferne oder kross gebraten, nun berührte ich sie unverarbeitet. Ich legte es auf ein großes Holzbrett, atmete durch und hielt es weiter mit meiner linken Hand fest, in die rechte Hand nahm ich ein langes Messer. Als ich das Messer mit der rechten Hand langsam ansetzte und die Schneide an der Halsöffnung in den Rücken drückte, überkam mich die Vorstellung, wie es wohl wäre, in meine eigene Haut zu schneiden, schließlich fehlte in der Wahrnehmung nicht viel. Ich beobachtete sehr genau, wie die scharfe Klinge die zarte Haut zerschnitt und über das Muskelfleisch glitt. Alles war zartrosa, ich betrachtete die freiliegenden Muskelfasern genau und fühlte aus Neugierde nach, wie es unter dem Druck meiner Finger nachgab und sich veränderte oder wieder seine Form einnahm. Der Körper roch kaum nach etwas, zumindest kann ich mich an keinen Geruch erinnern. Extremer wurde die Erfahrung, als ich das Skelett, die Gelenke und Knochen aufbrechen und zerteilen musste. Nicht nur, dass ich unbeholfen an den Flügel- und Beingelenken herumbog, in der Hoffnung, sie würden brechen oder nachgeben, hatte ich das Gefühl etwas falsch zu machen und dass dieses falsche Herangehen an das tote Tier respektlos war. Ich spürte, dass in mir die Empfindung aufstieg, froh darüber zu sein, dass es nicht meine Gelenke waren, die zerteilt werden mussten. Allein die Flügel in alle Richtungen zu überdehnen, damit das Gelenk endlich nachgab, goss einen Schauer über mich aus, der sich in der Projektion dessen, was ich mit dem Huhn machte, auf mich selbst bezog. Ich dachte: „Oh, man ist das unangenehm! Ach du Scheiße, zum Glück ist dieses Tier tot.“ Kurzum, mir wurde das, was ich mit dem Huhn tat, ungeachtet dessen, dass es tot war, als Gewalt bewusst, ich empfand es als gewalttätigen Akt.

Zwei Körper, der tote des Huhns und mein warmer lebender empfindender Leib. Diese beiden Seinsweisen waren in der Interaktion des Zubereitens verwoben. Während der Akt des Tötens schon vorüber und aus dem lebenden Huhn ein toter Körper geworden war, begegnete ich dem Körper mit einer Projektion meines lebenden Leibes. Ich machte eine physische Ähnlichkeit in der Beschaffenheit und Elastizität der Haut, in der Härte und Form der Knochen und in der Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln aus. Intuitiv assoziierte ich durch meine sinnliche Wahrnehmung das Gespürte mit dem mir an mir selbst Bekannten. Ich assoziierte es schneller als ich darüber reflektieren konnte. Was zu erst da war, war das Gefühl der Ähnlichkeit, der materiellen Entsprechung, selbst wenn ich einer anderen Spezies angehörte. Was diesen Zugang begünstigte, war mein fehlender Umgang mit Tieren als „dummes Vieh“ oder schlicht als „Vieh“. Nutztiere waren in meiner Wahrnehmung bisher unbesetzt, kreatürlich traten sie in meinem Leben entweder als nahbare Tiere im Streichelzoo oder im Stall von Verwandten in Erscheinung (besagtes eine Mal im Kleinkindalter). Mir den Tierkörper als einen Werkstoff zu denken, der bearbeitet, eine Herausforderung, die gemeistert werden musste, wie es meine Eltern taten, hätte ich lernen können, hätte ich mir entgegen meiner Wahrnehmung anziehen müssen. Doch dazu hatte ich wenig bis keine Gelegenheit, geschweige denn Anlass, gab es doch eine Auswahl an Metzgereien, die diese Arbeit und Konfrontation mit dem Tier für mich übernahmen. Wie der Mann von Vera, spielte auch bei meinen Eltern die Sprache eine große Rolle, die das Tier als Vieh, als reinen Lieferanten dachten und formulierten. Das Schwein war dreckig, stank und war dumm, ein Tier als Tier oder als Individuum gab es nicht, außer als Hauskatze oder Hund. Allerdings interessierte mich diese Haltung meiner Eltern kaum bis gar nicht, obgleich ich sie unbewusst mitgelernt hatte. Solange ich nicht selbst töten und schlachten musste, mir aber die Genusschance nicht verwehrt wurde, verspürte ich keinen Anlass, mich mit dem Töten respektive Schlachten leiblich oder kognitiv auszusetzen.

Vor der Kuh wollte ich fliehen, nahm ich sie damals doch als Bedrohung war, und für das tote Hühnchen hegte ich Empathie, weil es mir als schmerzhaft erschien, die Gelenke und Knochen eines anderen, toten Lebewesens zu zerteilen, wissend, dass es nichts mehr fühlte. Vor einem globalen Hintergrund stellt sich die Frage, ob ich mir diese Empathie nur leisten kann, weil ich in einem reichen Industrieland lebe, das ausreichend Alternativen bietet. Aber es war keine Überlegung über möglichen Verzicht, der durch diese Erfahrung befeuert wurde. Ich aß dieses Huhn und nach diesem auch noch weitere. Die Praxis des Zubereitens begegnete mir als Widerfahrnis, wie Böhme es beschreibt, als einen kritischen Moment der Selbstgegebenheit im

Handeln und Sein selbst, die Erfahrung appellierte über meine Wahrnehmung an meine Cognitive Compassion, diesen Vorgang zu bewerten und einzuordnen.

Eine andere Begegnung mit einem lebendigen Tier schärfte sich ebenfalls nachdrücklich ein:

Während eines Urlaubs bei einem Angelausflug hielt ich zum ersten Mal eine Angel in der Hand. Unter der Anleitung eines erfahrenen Fischers fuhren wir auf einem Fluss langsam auf und ab und er leitete mich und Freunde an, wie wir die Angel zu halten hatten und worauf wir achten sollten, um zu erkennen, dass wir einen Fisch am Haken hatten. Den Ausflug hatte ich mir nicht freiwillig ausgesucht, da ich kein Interesse an diesem „Sport“ oder dieser Art der „Jagd“ fand, die Mehrheit der Mitreisenden hingegen schon. Da demokratisch abgestimmt wurde, ließ ich mich auf den gewählten Ausflug ein. Was mich begleitete, war eine Aufregung, wie es wohl sein würde, zu spüren, wie ein Fisch an der Leine ziehen würde. So saß ich nun in dem Boot, darauf wartend, dass ein Fisch anbeißen würde. Als er anbiss, merkte ich es noch nicht einmal. Die Leine, die leicht vibrierend durchs Wasser glitt, übte auf mich einen gleichbleibenden Zug aus. Erst als ein etwas erfahrener Mitangler sah, wie ich meine Angel hielt, fragte er mich, ob ich einen Fisch am Haken hätte. Ich zuckte die Schultern. Ich wusste es nicht und bot ihm meine Angel an. Kaum, dass er sie ergriffen hatte, lachte er auf und sagte „Und was für einen du dran hast.“ Der Rest der Bootsinsassen lachte auf. Nun gab er mir die Angel zurück und instruierte mich, gegen den Zug zu halten und die Leine einzuholen. Währenddessen bemerkte ich einen zunehmenden Zug, der Fisch näherte sich der Wasseroberfläche. Ein großer grüner Fisch schälte sich langsam aus dem Dunkel des Flusses an die Oberfläche und durchbrach sie schließlich heftig zuckend, während die Leine immer kürzer wurde. Ich warf ihn in die Bootsmitte, wo er zappelnd und nach Luft ringend langsam erstickte. Ich freute mich, ich war stolz darauf als erster einen Fisch gefangen zu haben, der Fisch als Lebewesen, interessierte mich wenig. Erst am Ende des Ausflugs, als wir, wie es Brauch zu sein schien, mit unserem Fang vor einer Kamera für ein Erinnerungsportrait posieren sollten, musste ich mich erneut mit dem Fisch konfrontieren. Ich sollte den Kiemendeckel des Fisches öffnen und mit meiner Hand in die geöffnete Kiemenklappe hineingreifen, damit ich ihn besser emporhalten konnte. Das Ekelgefühl beim Hineingreifen in die kalten glitschigen und für mein Empfinden stinkenden Kiemen, paralyisierte mich zu einer mechanisch lächelnden Siegersäule, statt in einen stolzen jungen Angler.

Der Unterschied zum Kontakt mit dem Hühnerkörper bestand darin, dass der Fisch in keiner Weise präpariert war, das heißt, er war als Organismus bis auf sein Tot-sein völlig intakt, er war nicht ausgenommen, nicht weiter gesäubert, sondern frischer, wie es nicht frischer geht, aus der Natur, aus dem Fluss, genommen. Wie Mellinger in ihrer Kulturgeschichte nachzeichnet, befand ich mich zu diesem

Zeitpunkt längst nicht mehr mit der Notwendigkeit konfrontiert, mich dem furchteinflößenden Kampf ums Überleben aussetzen zu müssen. Es gab keine stärkeren, größeren Tiere, die mich bedrohten, es handelte sich nur noch um einen Zeitvertreib, ein Jagen aus der Position einer beispiellosen Überlegenheit heraus mit Waffe (Angel) und Werkzeugen (Köder, Boot). Das Angeln als eine Art Spiel, die Handlung des Angelns an sich, hatte mir auch Spaß bereitet, und gerade der Umstand, dass es sich nicht um ein konsequenzvermindertes Spiel, wie auf einem Spielbrett oder in einer Computersimulation handelte, übte eine Begeisterung auf mich aus.

Welchen Einfluss hatten nun diese Erfahrungen auf mein Ernährungsverhalten und wie wurden diese in meiner täglichen Praxis spürbar? Die Zeit der Veränderung fiel mit dem Beginn meines Studiums zusammen, in welchem ich aufgrund des Alleinwohnens, selbst einkaufen gehen und kochen musste. Schon beim ersten Einkauf merkte ich, dass es mir nicht gefiel alleine Fleisch zu kaufen. Ich kaufte abgepackte Hühnerbrustfilets und ging nicht, wie es meine Eltern getan hatten, zum Metzger, da es für mich als Student günstiger und einfacher war, in einem Selbstbedienungssupermarkt einzukaufen. Die Zubereitung der ersten selbstgekauften Filets gestaltete sich als ernüchternde Erfahrung, denn anders als zu Hause, war ich mit dieser Mahlzeit allein, ich hatte keine Genusserfahrung, wie ich sie gewöhnt war und aus Mutters Küche kannte. Das lag weniger an der Zubereitung, die ich nach Mutters Rezept vornahm, sondern an dem schlichten Umstand, dass meine Mutter es nicht zubereitete. Denn die Erinnerung, die ich an das Gericht, das ich aus dem Hühnerfilet zubereitete, hatte inkludierte die Fürsorge meiner Mutter, die Anerkennung der Fleischqualität durch meinen Vater und das Ritual des gemeinsamen Genießens. Holzmann hebt diese Verbindung in seinem Überblicksartikel zu Essen und Erinnerung deutlich hervor: *Although eating always has a deeply private component, unlike our other most private activities food is integrally constituted through its open sharing, whether in rituals, feasts, reciprocal exchange, or contexts in which it is bought and sold*“ (Holtzman 2006: 373). Was mir bei dieser emotional-sozialen Aufladung von Ernährung und der Praxis des Zubereitens und Essens nicht bewusst war, war die unbewusst sich durch geteilte und nachgeahmte Praxis habitualisierende Konnotation von Nahrungsmitteln:

[Food and eating] has the uncanny ability to tie the minutiae of everyday experience to broader cultural patterns, hegemonic structures, and political-economic processes, structuring experience in ways that can be logical, and outside of logic, in ways that are conscious, canonized, or beyond the realm of conscious awareness. (ebd. 2006: 373)

Aus den unzähligen mit meinen Eltern geteilten Mahlzeiten und Genusserfahrungen hatte sich eine bestimmte Erwartungshaltung geformt, die nur mit den besagten Komponenten wirklich ihre Erfüllung finden konnte. Es waren also mit der neuen Wohnsituation entscheidende Faktoren weggefallen, die Nahrungsmittel für mich aufwerteten. Erst dadurch, dass ich nicht die genießende Haltung meiner Eltern und deren bei Tisch geführte Gespräche über das Essen erlebte, entblätterte sich meine eigne Haltung gegenüber dem Essen, das ich kaufte. Mit anderen Worten enthüllte das Wegfallen des habituellen Hintergrundrauschens meiner Familie meine eigenen Zuschreibungen und Erfahrungswerte. So zeigte sich, je länger ich alleine lebte und je seltener ich mit meinen Eltern zusammen aß, verfestigten sich meine leidenschaftslosen Begegnungen mit dem Lebensmittel Fleisch, speziell bei Huhn und Fisch vergegenwärtigten sich meine Erfahrungen mit den Tierkörpern, sodass ich zu einer vegetarischen Ernährung überging.

Die Bekanntschaft mit einer Kommilitonin kanalisierte die Bestände meiner leiblich-sinnlichen Erfahrungen durch Überlegungen in ethischer Richtung. Das Unbehagen, das mich in der direkten Interaktion mit den Tieren überkam und stets wieder im Reigen der Familie unterging und einer unbehelligten Zufriedenheit in Ernährungsfragen wich, bekam ein Netz an Sinnbezügen geboten, die den Körper des Tieres (Huhn) und dessen Ähnlichkeit zu meinem eigenen, in ein bis dahin unbekanntes Verhältnis setzte. Die Sinne bekamen eine Stimme.

Bevor ich mich gemeinsam mit meiner Kommilitonin und späteren Freundin tiefer mit der Thematik befasste, stellte sie mir bei einer unsere ersten Unterhaltungen die Frage „Warum sollte man Tiere essen?“ Eine Frage, die ich mir noch nie gestellt hatte. Die leiblichen Regungen und Gefühle, die mich überkommen hatten, als ich mit Tierkörpern hantierte, hatten mich zwar in eine unbekannte Art der Selbstgegebenheit versetzt, doch aus sich heraus keine Verhaltensänderung folgen lassen. Erst als der dies aufrechterhaltende Narrativ meiner Familie wegfiel, ließ ich die Praktiken außer Acht, die meines Erachtens für mich unattraktiv waren. Die Frage hätte mich früher wahrscheinlich ebenso nachdenklich gestimmt, wie sie es damals tat, doch fiel sie hier auf fruchtbareren Boden. Die Diskussionen darüber, welche Stellung die Tiere dem Menschen gegenüber einnehmen und welches Verhalten wir mit ihnen praktizierten versus welches Verhalten das artgerechte sein sollte, legten ein Vokabular, ein Verständnis an, in welchem sich meine leiblichen Erfahrungen spiegelten. Es ermächtigte mich gleichsam dazu, in meinen Wahrnehmungen sensibler für moralische Appelle (Böhme) der Art „das geht mich an“ zu sein.

Andersherum wäre das Vorhaben, wie es bei Marie deutlich wurde, wenig erfolgreich gewesen, was auch Kohfal und Weyand in ihren soziologischen Betrachtungen des Fleischverzichts bestätigen: „Gute beziehungsweise selbst bessere Argumente allein reichen nicht, [...] um einen solch drastischen Ernährungsstilwechsel im erweiterten Kollektiv gegen eine etablierte Ernährungskultur durchzusetzen“ (Kofahl und Weyand 2016: 89). Was die beiden Autoren hier für eine größere Gruppe formulierten, trifft auch auf das Individuum innerhalb einer Gruppe zu.

Denn ein von rein rationaler Seite argumentierter Ernährungswandel muss eine sinnliche, erfahrungsbezogene Kompensationsleistung erbringen oder die Möglichkeit dazu bieten, da das Ernährungsverhalten auf der Erfahrungsebenen verankert ist, in Hinsicht auf Identität, Selbstbild soziale Strukturen etc.: „Geschieht dies [eine Substitution soziokultureller Funktionen des Fleisches] nicht, wird ein imperativ formulierter Fleischverzicht stets als Krisenempfindung und Anmaßung wahrgenommen und dann zu tatsächlichen Krisen und Widerständen führen“ (ebd. 2016: 91). An dieser Stelle kommen die Fleischersatzprodukte ins Spiel, die den leiblich-sinnlichen Erfahrungsteil in der Transmissionsphase ermöglichen sollen. Es soll das Gefühl erhalten bleiben, bei einem sich ändernden Mind-set. Wird diese kompensierende Esserfahrung nicht mitgeliefert, manifestiert sich die Ernährungsumstellung in der von Kofahl und Weyand benannten Krisenerfahrung, die man sich beispielsweise bei Vera hat abzeichnen sehen. Vera versuchte mit den Videos, die in ihr die Schockerfahrungen auslösten und den gefundenen Informationen einen Wandel bei ihrer Familie auszulösen, die ihrerseits jedoch fest in einem Jahre alten Genussparadigma lebte und das sie zufriedenstellte.

In meinem Fall, ähnlich wie bei Sezgin, wenn ich auch nicht selbstständig ein Tabu aus meiner Erfahrung formulierte, hatten sich die Sinne ein Bild von der Welt gemacht, hatte sich mein Leib Bestände einer Selbstgegebenheit zu anderem Leben, zu Umwelt und Mitgeschöpfen angesammelt und es in einer sprachlosen, jedoch deutlich spürbaren Haltung manifestiert. Diese Haltung wurde jedoch nur in den besagten Konfrontationen deutlich. Erst die Sprache gestaltete ein Bewusstsein auf geistiger Ebene für das Erfahrene aus der erlebten Praxis. Mit Habermas gesprochen, verstärkte der zwanglose Zwang der Argumente innerhalb der kritischen Auseinandersetzung mit meiner Kommilitonin und später mit vielen anderen Diskutanten über tierisches Leben als Leben mit einem Wert an sich, die engenden, schockierenden, ekelnden Gefühle aus den Erfahrungen durch eine sich bildende

Anschauung von tierischem Leben. Die Anschauung bildet als solche die Grundlage für eine Ethik bzw. Moral, die ihrerseits rückwirkend wieder Einfluss auf die Empathiefähigkeit gegenüber dem in der Moral verhandelten Geschöpf nimmt.

Hier lässt sich die bereits angeführte Definition Böhmes von „Offenheit“ wieder aufgreifen, Achtsamkeit und Austausch sind notwendige Komponenten einer wahrnehmenden Haltung, lässt man sich von Widerfahremem betreffen, setzt es die Tiefe für den Austausch darüber gleich mit.

5 Fazit

Absicht dieser Arbeit war es, zu ergründen warum und wie sich die Umstellung auf eine vegane Ernährung auf der leiblich-sinnlichen Ebene vollzieht. Die Frage danach, wie und warum Menschen ihre Ernährungsweisen ändern, ist nicht neu, sie ist im Grunde uralt und auch schon mannigfach betrachtet worden. Um dies zu verdeutlichen genügt es einen älteren fachlichen Beitrag von Angela Häußler zu nennen, der mit seiner Fragestellung ziemlich nah an den Kern dieser Arbeit heranreicht: „Wie kommt der Mensch zu seinem Ernährungsstil. Hintergründe alternativer Ernährungsformen“. Unter dem Abschnitt „Situative Auslöser“, beschreibt sie Erfahrungen, die als Motivationen für eine Ernährungsumstellung auf die vegetarische oder vegane Ernährung stehen, als „auslösende Faktoren“ und „Zündfunken“. (Häußler 2002: 132) Im Rahmen des Beitrags bleibt es bei diesen abstrakten metaphorischen Umschreibungen, die mit Beispielen unterfüttert werden, wie etwa dem Miterleben von Schlachtungen. Zum einen ist diese knappe Darstellung dem Umfang des Beitrags geschuldet, da er es nicht darauf anlegt diesen Aspekt eingehender zu beleuchten, doch zum anderen fällt auf, dass entsprechende Quellenverweise fehlen. Der Seitenblick auf die „Situativen Auslöser“ bietet keinen fachlichen Absprung für eine vertiefende Betrachtung.

An genau diesem blinden Fleck setzte diese vorliegende Untersuchung an. Inspiriert durch ethnologische Beiträge, die Emotion, Erinnerung und Sinnlichkeit in Zusammenhang mit Essen untersuchten oder durch den phänomenologischen Zoom der Gastrosophie auf das Phänomen des Geschmacks, die Praxis des Essens und des sich Ernährens, ergab sich in Kombination mit dem leibphilosophisch beeinflussten Ansatz der Frage nach dem „Wie“ des Vollzugs menschlichen Lebens nach Böhme, wozu Essen als kulturelle Praxis unleugbar gehört, die Frage, wie sich dieser Komplex aus den genannten Eindrücken in praxi vollzieht: Wie gehen leibliche Regungen, Erinnerung und sozialisierte Praxis Hand in Hand, wenn man seine gewohnte Art zu handeln, bzw. sich zu ernähren, ändert?

Mit dem subsumierenden Begriff des leiblich-sinnlichen Erlebens und Handelns lag der Fokus der Untersuchung von Ernährungsumstellungen darauf, gerade den „Zündfunken“ im Erleben, also den leiblichen Regungen, der Affizierung der Wahrnehmung und der Rolle der Sinne als Auslöser, Motivatoren und Guidance auf den Grund zu gehen. Es sollte also anhand der Begleitung und Untersuchung von konkreten Umstellungen deutlich werden, welche leiblich-sinnlichen Wahrnehmungen den Anstoß zu einer Ernährungsumstellung gaben und welche den folgenden Prozess der Veränderung und Anpassung der Ernährungspraxis begleiteten, um zunächst in

Abgrenzung zur Kognition ein Bild davon zu bekommen, was es für die Wahrnehmung bedeutet, seine Ernährung umzustellen.

Die genannte Abgrenzung der Bereiche Leiblichkeit und Kognition tritt bereits im Titel mit der Zwillingsformel „Sinn und Sinnen“ in Erscheinung. Diese beiden Bereiche sind nicht von einander trennbar, sie bilden eine Dualität, die sich, wie gezeigt, durch eine permanente wechselseitige Beeinflussung auszeichnet. Daher führte der Fokus auf die leiblich-sinnliche Wahrnehmung im Verlauf der Untersuchung unweigerlich zu einer Betrachtung des Sinns als verstandesmäßiger Tätigkeit des Begreifens und brachte dadurch Sinne und Sinn in ihren Wirkweisen zusammen. Im zweiten Kapitel wurde aus diesem Grund ausführlich und für die analytischen Portraits vorbereitend erläutert, wie durch diese beiden Bereiche im Zuge der Sozialisation des Menschen und über die Tradierung kultureller Werte ein „Sinn“, ein axiomartiges *man*, von Ernährung geschaffen und erhalten wird und welchen Anteil die „Sinne“ aus ästhetischer respektive essthetischer und gastrosophischer Sicht daran haben, wenn es darum geht, über Ernährung als kulturelle Praxis zu sprechen.

Es wurde deutlich, dass ein eingepprägter Ernährungshabitus als eine leiblich-körperlich und kognitiv tiefverwurzelte Orientierungsinstitution wirkt, um (zum größtenteils unbewusst) nicht nur entscheiden zu können, was man isst, sondern auch, wer man ist. Da eine Veränderung der Praxis stets auch den Aspekt sozialer Identität beeinflusst, der im Habitus durch den Vollzug von Praxis konstruiert wird, kann verstanden werden, warum bei den Teilnehmern der Impuls, verstanden werden zu wollen und über Austausch und Aufklärungsarbeit die persönliche Veränderung in die Welt tragen zu wollen, so stark war. Der schwer zu verändernde Primärhabitus, ist gerade durch ein leiblich-sinnlich getriggertes Erlebnis veränderbar, doch schwindet mit seiner Aufgabe auch dessen Handlungs- und Orientierungssicherheit im sozialen Raum. Diese muss durch eine neue Praxis geschaffen werden.

In Anbetracht dieses sehr früh im Leben angelegten und als nur schwer veränderbar angesehenen *modus operandi* wurde eingangs die Frage gestellt, ob das Potenzial der Handlungsmöglichkeiten und -pflichten in der menschlichen Ernährung als Möglichkeit der Bewusstwerdung und Betroffenheitserfahrung innerhalb der eigenen Ernährungsgewohnheit genutzt werden kann, um diese zu verändern oder zu verbessern. Die Portraits zeigten mit den Schwerpunkten *essthetischer Mündigkeit* und angewandter Kochpraxis bei Georg, *Empathie* und *betroffener Selbstgegebenheit* in der Wahrnehmung bei Vera, geschmacklicher Selbstfindung bei Clara und extrinsisch moralischer Motivation und *Tabuisierung* bei Marie, dass die Wege zu einer Veränderung ihrer Gewohnheiten stets mit einer Art der Irritation über den erlebten

Status quo von Ernährungspraxis begann und eine Entwicklung in Kauf nahm, die zu anhaltenden Widerständen im sozialen Umfeld führte.

An dieser Stelle sei betont, dass es sich bei der Anzahl der Portraits nicht um repräsentative Aussagen handeln kann, doch legt die Betrachtung in allen Fällen nahe, dass der Impetus zur Veränderung aus einem akulturell, asozial und fühlenden Erleben von leiblicher Präsenz herrührt. Das bedeutet, in allen Fällen wurde eine Handlungspflicht zur Veränderung der eigenen Ernährung wahrgenommen und umgesetzt, die einen essentiellen Bereich des eigenen Lebens tangierte, wie z. B. die Gesundheit, emotionale Empfindsamkeit, leibliche Perzeptivität aber auch Kohärenz von eigenem Wertegefüge und eigenem Handeln. Die in Frage stehenden leiblich-sinnlichen Wahrnehmungen, die eine Veränderung schließlich auslösten, waren daher nicht kulturelle, soziale Einflüsse etwas zu verändern, sondern Widerfahrnisse, in denen die eigene Lebendigkeit bedroht oder mit dem Bedrohlichem konfrontiert wurde (der Erfahrung von Qual und Tod an anderem Leben): Georgs eigenes Leben durch die Diagnose des Arztes, Veras emotionale Sensibilität durch die Berichte und Videos, Clara durch ihren Schutzinstinkt für ihre eigenen Tiere und später für Tiere im Allgemeinen und schließlich Maries Befürchtung der nachhaltigen Umweltschädigung.

Diese krisenhaften Erfahrungen, die ihrerseits, bis auf Marie, immer mit einer Art erfahrenen Lebendigkeit korrespondieren, werden im Kontext des Tötens und der Konfrontation mit Totem im autoethnographischen Portrait nochmal tiefergehend verdeutlicht: Erst das Wegfallen eines im sozialen Umfeld vorgelebten Usus des Essens und Kochens mit tierischen Lebensmitteln eröffnete in der gezwungenen Selbstanwendung Raum für die eigenen Empfindungen und Verantwortlichkeit gegenüber der gelebten Ernährungspraxis. Kleine sich wieder und wieder ereignende Erlebnisse, die den gewohnten Ernährungshabitus infrage stellten und schließlich erschütterten, weil die Erlebnisse ihren Eindruck hinterließen und in ihrer Eindringlichkeit durch den gesellschaftlichen Narrativ nicht mehr überdeckt werden konnten.

In dieser anhaltenden Wiederkehr der Empfindungen gegenüber tierischen Lebensmitteln, lebedingen wie toten Tieren im Erleben selbst, kann hier als Guidance durch die eigene leiblich-sinnliche Wahrnehmung verstanden werden. Denn die Art der Betroffenheit, die über die Wahrnehmung entsteht, bleibt sich in ihrer Aussage treu, in dem sie die Empfindung des Unwohlseins hervorbringt, von der auch Feuerbach als der Verbindung von Mensch und Welt spricht. Doch dieser Guidance muss Aufmerksamkeit geschenkt werden, sonst bleibt sie ein zweckloses

Hintergrundrauschen, das keinen Einfluss auf die eigenen Handlungen hat. Beispielsweise zeigte sich bei Vera die Einflussnahme dadurch, dass sie sich, ohne die Flucht zu ergreifen, den Bildern aussetzte, um die Motivation für ihre Ernährungsumstellung zu festigen.

Ein Großteil der Teilnehmer hatte bereits einen Bruch in der Ernährungsweise hin zum Vegetarismus vollzogen und kannte die Herausforderungen, die eine Veränderung des eigenen Speiseplans mit sich brachte, dennoch waren die Fragen bei einem zweiten Bruch, dieses Mal zur veganen Ernährung, fast die gleichen. „Neue“ Nahrung musste erschlossen werden. Die größte Herausforderung in dieser Erschließung neuen Essens bestand im Widerstreit des geschmacklichen Genusserlebnisses und der neuen leiblich-sinnlich informierten und ethisch formulierten Tabuliste tierischer Lebensmittel. Wie bei Clara und Marie besonders deutlich wurde, kann die Genusserinnerung und das Verlangen nur durch eine anhaltende Praxis verändert werden, die sich selbst den Raum lässt Ausnahmen zu zulassen und letztlich diese auszudünnen, bis sie ganz aufgehört haben. Das heißt, dass das Muster der Primärsozialisation als Artefakt in der Erinnerung des eigenen Sensoriums verblasst und die Erfahrungsbestände des Selbst zunehmend mit den neuen gewünschten Erfahrungswerten angereichert werden.

Mit anderen Worten, das *amor fati* nach Bourdieu, demnach man mag, was man hat und auch nur will, was man kennt, wurde vor allem dann aktiviert, wenn die Teilnehmer in alte Muster eintraten, sprich gemeinsam mit der omnivoren Familie aßen, in der Stadt größtenteils nur von omnivoren Angeboten umgeben wurden oder mit Freunden über vergangene Genusserlebnisse sprachen. Doch dieses *amor fati* – Axiom des *man* – wurde von den Teilnehmern immer wieder bewusst vor dem Hintergrund ihrer gemachten leiblichen Erfahrungen zurückgewiesen und emanzipierte sich im Zuge einer aufgesuchten und ernst genommenen Selbstbetroffenheit gegenüber Tieren, Nahrung und Gesundheit zu einer *amor vitae*. Vita aus dem Grund, da sich gerade die zunächst unfreiwillig erlebte Betroffenheitserfahrung und schließlich die aufgesuchte Erfahrung von Empfindsamkeit gegenüber der von Böhme formulierten moralischen Appelle im Erleben, immer wieder über die Wahrnehmung selbst; das Sich-Befinden im Kontext der eigenen Praxis; definiert. Lebendigkeit – eigene und fremde – als Orientierungspunkt für das eigene Ernährungshandeln, dass in der Selbstgegebenheit bewusst und willentlich aufgesucht werden muss. Dieses Aufsuchen kann jedoch nur über eine sich einübende anhaltende Praxis zu einem neuen Habitus werden, der

seinerseits den auf die im gegebenen gesammelten Bestände des Selbst, der eigenen sozialen und kulturellen Identität – *fatum* – abhebt.

Wie anhaltend diese Umorientierung in der Ernährungspraxis ist, konnte im Rahmen der Forschung nicht erhoben werden, da die Teilnehmer nur ein halbes Jahr begleitet wurden und nicht gesagt werden kann, ob sich die neue Gewohnheit verfestigte und blieb. Somit kann die Frage nach der Potenz der leiblich-sinnlichen Guidance in Ernährungsfragen nur teilweise beantwortet werden. Bei Georg zeigte sich, dass seine aktive experimentelle Kochpraxis Erfahrungswerte schaffte, die eine sehr fundierte Kenntnis der Inhaltsstoffe und Beschaffenheit veganer Ersatzprodukte etablierte. Besonders zu betonen ist hier seine tägliche Kochpraxis, die sich nur gelegentlich auf maschinelle Hilfe stützte und vor allem seine Mündigkeit in Ernährungsfragen sowie sein, nach Lemke, kochkünstlerisches Selbst stärkte. Seine Erfolge und Misserfolge sind hier als begleitende Motivatoren auszumachen, die ihn in seiner an Gesundheit ausgerichteten Ernährung Orientierung und Beständigkeit verschafften. Auch wenn, wie bei Clara und Marie gelegentlich Ausnahmen gemacht wurden, hatte er mit seiner Entscheidung für den Veganismus die von Böhme beschriebene habituelle „Coolness“ (Böhme 2016: 74) größtenteils abgelegt, sich von Widerfahrungen nicht betreffen zu lassen. Zu der Genussfrage des Essens hatte sich ein Leitmotiv gesellt: „Das betrifft mich, das geht mich an.“

Bei Clara und Marie war die Umstellung ebenfalls noch im Gange, als die Feldforschung ihr Ende fand und die Bereitschaft zu tierischen Lebensmitteln zu greifen war ungleich größer als bei Vera und Georg. Beide suchten vor allem nach „authentischen“ Substituten für Käse oder Fleisch, um ihre gewohnte Genusschance nicht gänzliche aufzugeben. Vera hatte ihre Umstellung als Einzige strikt über Nacht entschieden. Ihr war es besonders wichtig, in ihrer Ernährungspraxis konsistent zu sein, da es für sie keinerlei Sinn ergab, nur in einem Lebensbereich auf das Nutzen von Tieren zu verzichten. Die Vehemenz, die sie an den Tag legte, kann jedoch nicht zwangsläufig als Garant für eine anhaltend veränderte Ernährung genommen werden. Viel eher war diese für sie notwendig, um sich komplementär zu ihrem leiblich-sinnlichen Empfinden in ihrer neuen veganen Lebensweise den Sinn ihrer Entscheidung durch den Vollzug einer strikten Ernährungspraxis zu internalisieren.

Was weniger und nicht durchgehend bei allen Portraits betrachtet wurde als geplant, waren die Küchen, die als Spiegel des kochkünstlerischen Selbst analysiert werden sollten. Doch der Grund dafür bestand darin, dass sich im Laufe der Feldaufenthalte, je Teilnehmer andere viel interessantere Schwerpunkte und Orte ergaben und entsprechend in den Fokus genommen wurden. Was ebenfalls nicht

bearbeitet wurde, da auch nicht Teil der Fragestellung, war die Frage, ob es sich um eine anhaltende Veränderung der Weltsicht und Ausrichtung des Ernährungshabitus handelte. Es steht also für eine weitergehende Betrachtung des Themas der langfristige Einfluss der von Poser und Lupton genannten emotionalen Verankerungen in Bezug auf die Ernährung im Primärhabitus durch die Sozialisation in der Primärfamilie aus. Ergänzend dazu böte sich eine Betrachtung der langfristigen Verankerung der innerhalb der Ernährungsumstellung erlebten Emotionen und Denkmuster an, die mit jenen aus der Primärsozialisation konkurrieren. Für den vorliegenden Umfang der Forschung und den Zeitraum einer beginnenden Ernährungsweise kann gesagt werden, dass die Zeit der Transmission, wesentlich durch die leiblich-sinnlichen Erfahrungen geprägt ist und erst einmal durch diese, eine Erfahrung der Selbstgegebenheit anlegt, die dann dem intellektuellen Nachklapp dient, um zu einem ausformulierten ethischen Wertgefüge zu finden, dass seinerseits seine Verlässlichkeit unter Beweis stellen muss. Denn schließlich wird nur das Ineinandergreifen von Sinn und Sinnen; ein Konsultieren beider Bereiche gleichermaßen; eine ganzheitliche und flächendeckende Reaktion auf die gesellschaftlichen Problematiken zum Themenkomplex der Ernährung geben können, die beispielsweise Ulrich in seinem Artikel „Das politische Tier“ aufgreift. Am Schluss des Artikels stellt er eine entscheidende Frage:

Womöglich macht uns dieser unablässige Versuch, Tier zu essen, ohne Tier zu denken, mehr oder weniger neurotisch, gewiss trägt er zur Selbstentfremdung und zum Selbstekel dieser Gesellschaft bei. Keine Sorge, es geht hier nicht um Veganismus, es geht nicht einmal um die Schweine, sondern nur um eine einzige Frage: Braucht dieses Land nicht einen Umgang mit Tieren, dessen Anblick es auch ertragen kann? (Ulrich 2018: 2)

Noch bevor es um die Frage nach einer geeigneten Philosophie oder Diätetik gehen kann, muss zu förderst gefragt werden, was wir jetzt tun und ob wir es leiblich-sinnlich ertragen können. Denn das Nicht-Ertragen-können mündet in eine, wie Ulrich beschreibt, Abspaltung notwendiger Aspekte des Lebens vom eigenen Selbst. Sich nicht mit den elementarsten Vorgängen, wie der Ernährung zu befassen, führt zu einer „Selbstentfremdung“. Das Selbst am besten vor dem Unerträglichen zu schützen bedeutet, dem Axiom des *man*, den gesichtslosen Phrasen, á la „Das hat man schon immer so gemacht.“ „Das macht man eben so“ zu folgen.

Es handelte sich bei den Teilnehmern um deutsche Staatsangehörige, die in einer Gesellschaft des Überflusses aufgewachsen sind. Ihr Verzicht kann als

freiwilliger Veganismus gefasst werden, sie sind nicht aufgrund wirtschaftlicher, politischer, religiöser oder ökologischer Einflüsse gezwungen, zu verzichten, wie es in Entwicklungsländern der Fall wäre. Sie lassen sich einer Gegenbewegung zu diesem Überfluss zurechnen, die Tiere als empfindungsfähige Lebewesen nicht in der Nahrungsmittelproduktion verwendet sehen wollen, doch war ihre Wahl des Veganismus freiwillig?

Nicht ganz, das Ergebnis dieser Arbeit lässt sich in der wichtigen differenzierten Betrachtung fassen, dass der Wille zur Wahl, auf einem Widerfahrnis gründen muss, einem Gewährwerden in einer von Feuerbach angesprochenen Verbindung durch die Empfindung, die das Verwobensein von Umwelt und Mensch spürbar macht. Mit anderen Worten, die Aussage „Ich könnte nie auf Fleisch verzichten.“ muss sich erst einmal dem leiblich-sinnlichen Erlebnis des Tötens, sprich der Schlachtung, stellen, um dem Verzicht ein Gewicht zu verleihen. Ohne das Erlebnis bleibt Fleisch nur ein kulinarisches Genussprodukt, doch mit ihm, entfaltet es, das mit ihm zusammenhängende Gewicht, das das Leben des Tieres hat. In Bezug auf Feuerbach beeinflusst die Empfindung, während und nach dem Erlebnis, ob der Verzicht möglich oder unmöglich ist.

Denn auch wenn laut Böhmes Konzept des Gut-Mensch-seins der Veganismus nicht zwangsläufig aus einer bewusst aufgesuchten Erfahrung der Selbstgegebenheit resultieren muss, gehört es doch notwendigerweise zum vollwertigen Vollzug des Menschseins, sich seines eigenen Handelns und allem davon Betroffenen zu öffnen, um letztlich eine bewusste Wahl für die eigene Lebensführung treffen zu können.

Anmerkungen:

- 1: Der hier verwendete Terminus *Essthetik* dient der systematischen Bezeichnung der Geschmackswahrnehmung, um einer doppelten Aufgabe zu genügen: Erstens um den begrifflichen wie spezifischen Unterschied zur ‚Ästhetik‘, als Theorie der Kunst bzw. der künstlerischen Gestaltung, zu markieren. Zweitens um den konzeptuellen Bezug zur ‚Ästhetik‘ als Theorie der Wahrnehmung (aisthesis) zu wahren. Daher verwende ich *Essthetik* und geschmackssinnliche Wahrnehmung synonym. Insofern eine Phänomenologie des Geschmacks, als Wahrnehmungsvermögen, lediglich die Sinnlichkeit dieser Sinnestätigkeit analysiert, nicht aber die sinnreflexive Beurteilung und kulinarisch-ästhetische Erkenntnis des Geschmacklichen (was hier nicht möglich ist), wird die *Essthetik* des Geschmacks hier lediglich als Aisthetik des Geschmackssinns durchgeführt und dies in ihrem Titel vermerkt. Eine Phänomenologie der geschmackssinnlichen aisthesis ist das analytische Pendant zur Erkenntnis- bzw. Wahrheitstheorie (Epistemologie) dieses Sinns. Erst das praktische Zusammenspiel beider Momente (Wahrnehmung und Beurteilung) bildet das Ganze des geschmacklichen Sinns. (Lemke 2005: 5. Kursivschreibung i. O.)

- 2: *Guidance* verstehe ich im Rahmen dieser Arbeit in Anlehnung an die Bedeutung des englischen Wortes, als eine Art des Geführt- und Geleitetwerdens durch die eigenen Empfindungen. Damit steht er dem leitenden Prinzip des Habitus zum einen gegenüber und ist ihm zum anderen synonym. Das was man leiblich-sinnlich wahrnimmt kann dem eigenen Ernährungshabitus entsprechen oder widerstreben, ihn also stärken oder schwächen.

- 3: David Howes bringt in der Einleitung zu „The sixth sense Reader“ eine elementare Unterscheidungsfrage an, bei welcher es um das Erlernen der Fertigkeit des Sprechens geht. Anhand der Theorie Noam Chomskys zur Universalgrammatik (UG) als eine „[innate] capacity for language“ eine „natural faculty“, die von den meisten Linguisten jedoch eher als „cognitive faculty“ und nicht als ein „sensory organ“ verstanden wird, zeigt Howes auf, dass der Erwerb und die Praxis von Sprache nicht rein kognitiv zu verorten ist, sondern womöglich auch in Bezug auf die sinnliche Wahrnehmung. Mit anderen Worten der Mensch beherberge eine sinnliche Kraft, einen „seventh sense“ für den Umgang mit Sprache.

Wie ist Sprache also zu sehen als „cognitive capacity“ oder als „sensory power“? Seitdem Howes damals 2002 auf die weitreichende Akzeptanz der UG hinwies und mit anderen Autoren, die sinnliche Dimension des Spracherwerbs anschnitt, antizipierte er die heute 2017 sich etablierende Sichtweise zu einem praxeologischen Verständnis des Spracherwerbs, zu einer „gebrauchsbasierten Linguistik“:

Vielmehr setzt sich eine radikal neue Sichtweise durch, der zufolge das Erlernen der Muttersprache kein angeborenes Grammatikmodul voraussetzt. Offenbar nutzen Kleinkinder mehrere verschiedene Denkweisen, die gar nicht sprachspezifisch sein müssen – etwa die Fähigkeit, die Welt in Kategorien (wie Mensch oder Sache) einzuteilen oder Beziehungen zwischen Dingen zu begreifen. Hinzu kommt die einzigartige Gabe, intuitiv zu erfassen, was uns andere mitteilen möchten; erst so kann Sprache entstehen. Somit reicht Chomskys Theorie längst nicht aus, um den menschlichen Spracherwerb zu erklären. (Ibbotson und Tomasello 2017: o. S.)

- 4: Plessner bindet Lebendigkeit an ein besonderes Verhältnis des Naturkörpers zu seiner Grenze. Ein lebendiges Ding höre nicht einfach, wie unlebendige Dinge, an seinem Rand auf, sondern sei in ein Verhältnis zu diesem Rand gesetzt – es vollziehe einen Grenzübergang (Plessner 1928, Kap. 3). Oder anders formuliert: Lebendige Wesen befinden sich prinzipiell in einem Zentrum-Außenwelt-Verhältnis, und sind in diesem Sinne positioniert: gesetzt und sich behauptend. Dadurch kann und muss man die Stellung des Lebewesens im Kosmos in zwei ‚Ordnungen‘ beschreiben, generiert durch die Doppelheit von Körper und Leib bzw. von Körper-haben und Körper-sein. (Schürmann 2012: 217)
- 5: „Sie [die Ethnologie der Ästhetik] versucht daher, die im Diskurs vorherrschende Dominanz von Sinn und Bedeutung durch die Konzentration auf Erfahrung und Wahrnehmung auszubalancieren (nicht aber zu ersetzen!).“ (Ackermann 2015:)
- 6: Das komplette Zitat lautet: „Then in 1982, J.P. Flatt, a University of Massachusetts biochemist, published his research demonstrating that, in any normal diet, it is extremely rare for the human body to convert carbohydrates into body fat. This was then misinterpreted by the media and quite a few scientists to

mean that eating carbohydrates, even to excess, could not make you fat -- which is not the case, Flatt says. But the misinterpretation developed a vigorous life of its own because it resonated with the notion that fat makes you fat and carbohydrates are harmless.“ (Taubes 2002)

- 7: „Konkret: Die Kulinarische Körperintelligenz ist das intuitive Wissen Ihres Körpers über den Wert von Nahrung.“ (Knop 2009: 80)

„Sie lesen sowohl hier als auch im weiteren Verlauf dieses Buches keine wissenschaftliche Beweisführung, um mit einer Studie eine andere zu widerlegen und ihnen neue „Wahrheiten“ aufzutischen. Das Resümee ist und bleibt daher gleich: Vertrauen Sie keinen Studien, sondern Ihrer Kulinarischen Körperintelligenz, die über Hunger und Lust für die richtige Auswahl Ihrer Nahrungsmittel zur optimalen Nährstoffversorgung sorgt.“ (ebd. 2009: 66)

- 8: „Man wird der Ästhetik Brillat-Savarins darin recht geben, dass Geruch und Geschmack nur einen einzigen Sinn bilden, für welchen der Mund die Küche und die Nase der Kamin bildet, oder um mich schärfer auszudrücken, von welchem der eine zur Schmeckung der fühlbaren Körper, der andere zu derjenigen der Gase bestimmt ist.“ (Lemke 2005: 8)

- 9: „place is no empty substratum to which cultural predicates come to be attached; it is an already plenary presence permeated with culturally constituted institutions and practices. As the basis of collective as well as individual habitus, these institutions and practices pervade the bodies of sensing subjects in a given place as well as the gathering power of the place itself: even when prediscursively given (and prereflectively experienced), neither body nor place is precultural.“ (Casey 2009: 46)

Literaturverzeichnis

- Ackermann, Andreas (2015): *Warum Ethnologie der Ästhetik?* Seminar Ethnologie am Institut für Kulturwissenschaft. Online verfügbar unter: <https://ethnologiederaesthetik.wordpress.com/eda/warum-ethnologie-der-aesthetik/>, zuletzt geprüft am 22.06.2018.
- Ackermann, Andreas (2016): *Körper als Text? Körper, Rituale und die Grenzen einer Metapher*. In: Matthias Jung et al. (Hgg.): *Dem Körper eingeschrieben. Verkörperung zwischen Leiberleben und kulturellem Sinn*. 1. Auflage. Wiesbaden: Springer VS (Studien zur Interdisziplinären Anthropologie), S. 75–107.
- Arantes, Lydia Maria (2014): *Ethnographien der Sinne. Wahrnehmung und Methode in empirisch-kulturwissenschaftlichen Forschungen*. Bielefeld: transcript-Verl. (Edition Kulturwissenschaft, 45).
- Arendt, Hannah; Mommsen, Hans (2017): *Eichmann in Jerusalem. Ein Bericht von der Banalität des Bösen*. Erweiterte Taschenbuchausgabe, 14. Auflage. München, Berlin, Zürich: Piper (Piper, 6478).
- Barlösius, Eva (2011): *Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung*. Weinheim: Juventa-Verl. (Grundlagentexte Soziologie).
- Becker, Verena (2016): *Gelebter Geschmack. Eine sensorische Ethnographie über das Verflochten-Sein von Mensch, Weinwahrnehmung und Umwelt*. Masterarbeit. Koblenz-Landau, Koblenz. Institut für Kulturwissenschaft.
- Beer, Bettina (Hg.) (2008): *Methoden ethnologischer Feldforschung*. 2., überarb. u. erw. Aufl. Berlin: Reimer (Ethnologische Paperbacks).
- Bentia, Daniela C. (2010): *Training tastes. A relationship approach to food, taste and the senses through the lens of the Slow Food Movement*. Lancaster University. Department of Sociology. Online verfügbar unter: <http://eprints.lancs.ac.uk/74682/1/DanaBentiaPhDThesis.pdf>, zuletzt geprüft am 22.06.2018.
- Bermes, Christian (2012): *Maurice Merleau-Ponty zur Einführung*. 3., aktualisierte Aufl. Hamburg: Junius (Zur Einführung, 299).
- Bloom, Paul (2017): *Against empathy - the case for rational compassion*. Vintage Publishing.

- Böhle, Fritz; Porschen Stephanie (2011): *Körperwissen und leibliche Erkenntnis*. In: Reiner Keller et al. (Hgg.): *Körperwissen*. 1. Aufl. Wiesbaden: VS Verl. für Sozialwiss (Wissen, Kommunikation und Gesellschaft), S. 53–67.
- Böhme, Gernot (2001): *Asthetik. Vorlesungen über Ästhetik als allgemeine Wahrnehmungslehre*. München: Fink.
- Böhme, Gernot (2003): *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*. Zug/Schweiz: Verl. Die Graue Ed (Die graue Reihe, 38).
- Böhme, Gernot (2014): *Atmosphäre als Grundbegriff einer neuen Ästhetik*. In: Gernot Böhme: *Atmosphäre. Essays zur neuen Ästhetik*. 2. Aufl. der 7., erw. und überarb. Aufl. Berlin: Suhrkamp (Edition Suhrkamp, 2664), S. 21–48.
- Böhme, Gernot (2016): *Gut Mensch sein. Anthropologie als Proto-Ethik* (Die graue Reihe).
- Bourdieu, Pierre (2014): *Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft*. Unter Mitarbeit von Bernd Schwibs und Achim Russer. 24. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp (Suhrkamp-Taschenbuch Wissenschaft, 658).
- Brecht, Bertolt; Luchesi, Joachim (2004): *Die Dreigroschenoper. Der Erstdruck 1928*. Originalausgabe, 9. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp (Suhrkamp BasisBibliothek, 48).
- Casey, Edward S. (2009): *How to get from space to place in a fairly short stretch of time*. In: Steven Feld et al. (Hgg.): *Senses of place*. 6. pbk. print. Santa Fe, NM: School of American Research Press (School of American Research advanced seminar series), S. 14–51.
- Diaconu, Mădălina (2005): *Tasten - Riechen - Schmecken. Eine Ästhetik der anästhesierten Sinne*. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Diaconu, Mădălina (2013): *Phänomenologie der Sinne*. Stuttgart: Reclam (Grundwissen Philosophie).
- Downey, Greg; Dalidowicz, Monica; Mason, Paul H. (2014): *Apprenticeship as method. Embodied learning in ethnographic practice*. In: *Qualitative Research* 15 (2), S. 183–200. DOI: 10.1177/1468794114543400.
- Emerson, Robert M.; Fretz, Rachel I.; Shaw, Linda L. (2011): *Writing ethnographic fieldnotes*. Second edition. Chicago: The University of Chicago Press (Chicago guides to writing, editing, and publishing).

European Vegetarian Union (EVU): *The seal of quality for vegan and vegetarian products.*

Online verfügbar unter: <https://www.v-label.eu/the-v-label>, zuletzt geprüft am 22.06.2018.

Fehrmann, Susanne (2009): *Die Psyche isst mit. Wie sich Ernährung und Seele beeinflussen.*

Vollständige Taschenbuchausgabe. München: Knauer-Taschenbuch (Knauer Mens sana, 87443).

Feuerbach, Ludwig (1967): *Metaphysik und Psychologie der Erkenntnis. Kritik des*

Idealismus. In: Ludwig Feuerbach: Anthropologischer Materialismus.

Ausgewählte Schriften I, I. Hg. v. Alfred Schmidt. Unter Mitarbeit von

Wolfgang Abendroth, Ossip K. Flechtheim und Iring Fetscher. Frankfurt am Main: Europäische Verlagsanstalt (Politische Texte, I), S. 210–255.

Fox, Nick; Ward, Katie (2008): *You are what you eat? Vegetarianism, health and identity.*

In: Social Science & Medicine 66 (12), S. 2585–2595.

Gugutzer, Robert (2015): *Soziologie des Körpers. (5., vollst. überarb. Aufl.).* Bielefeld:

transcript (Einsichten. Themen der Soziologie). Online verfügbar unter:

<http://gbv.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=2026196>.

Hauskeller, Michael (1995): *Atmosphären erleben. Philosophische Untersuchungen zur*

Sinneswahrnehmung. Hg. v. Akademie Verlag. Berlin. Online verfügbar unter:

http://www.academia.edu/1819722/Atmosph%C3%A4ren_erleben._Philosophische_Untersuchungen_zur_Sinneswahrnehmung, zuletzt geprüft am 22.06.2018.

Häußler, Angela (2002): *Wie kommt der Mensch zu seinem Ernährungsstil? Hintergründe*

alternativer Ernährungsformen. In: Ernährungs-Umschau 49 (4), S. 128–132.

Heindl, Ines; Methfessel, Barbara; Schlegel-Matthies, Kirsten (2011):

Ernährungssozialisation und -bildung und die Entstehung einer "kulinarischen

Vernunft". In: Angelika Ploeger et al. (Hgg.): Die Zukunft auf dem Tisch.

Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen. 1. Aufl.

Wiesbaden: VS Verl. für Sozialwiss, S. 187–202.

Heinzelmann, Ursula (2016): *Was is(s)t Deutschland. Eine Kulturgeschichte über deutsches*

Essen. Wiesbaden: Tre Torri (Süddeutsche Zeitung Edition).

Henry, Amanda G. (2016): *Die Evolution menschlicher Ernährungsweisen.* In: Ernährungs

Umschau 63 (6), S. M350–M358.

Hirschfelder, Gunther et al. (Hgg.) (2015): *Was der Mensch essen darf. Ökonomischer*

Zwang, ökologisches Gewissen und globale Konflikte. Wiesbaden: Springer VS.

- Hoffmann, Esther (2011): *Von der Kulinaristik zur alimentären Praxis - von der Ästhetik zur Aisthesis. Ethnographische Einsichten in den Essalltag von Grundschulkindern*. In: Angelika Ploeger et al. (Hgg.): *Die Zukunft auf dem Tisch. Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen*. 1. Aufl. Wiesbaden: VS Verl. für Sozialwiss, S. 353–371.
- Höhl, Karolin (2015): *Gesünder essen mit Sinnesschulungen*. In: *Fakten, Trends und Meinungen - Gesunde Ernährung interdisziplinär aufbereitet*. Dr. Rainer Wild-Stiftung (1), S. 1–5.
- Holtzman, Jon D. (2006): *Food and Memory*. In: *Annu. Rev. Anthropol.* 35 (1), S. 361–378. DOI: 10.1146/annurev.anthro.35.081705.123220.
- Howes, David (2009): *Introduction: The Revolving Sensorium*. In: David Howes (Hg.): *The sixth sense reader*. Oxford: Berg (Sensory formations series), S. 1–54.
- Howes, David (2014): *Visual Literacy & Sensory Literacy*. Toledo Museum of Art. 47th International Visual Literacy Association (IVLA) conference, 06.11.2014. Online verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=av0DIITQQk8>, zuletzt geprüft am 22.06.2018.
- Ibbotson, Paul; Tomasello, Michael (2017): *Ein neues Bild der Sprache. Kritik an der Universalgrammatik von Chomsky*. Hg. v. Spektrum der Wissenschaft. Online verfügbar unter: <http://www.spektrum.de/news/kritik-an-der-universalgrammatik-von-chomsky/1439388>, zuletzt geprüft am 22.06.2018.
- Ingold, Timothy (Hg.) (2011): *The perception of the environment. Essays on livelihood, dwelling and skill*. Reissued with new pref. London: Routledge.
- Jacobs, Susan (1984): *Cultured club fantastic fermented foods*. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Online verfügbar unter: <http://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=US8629705>, zuletzt geprüft am 22.06.2018.
- Joy, Melanie (2011): *Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows. An Introduction to Carnism*. Cork: Red Wheel Weiser. Online verfügbar unter: <http://gbv.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=1720688>.
- Klotter, Christoph (2011): *Essen als individuelle Freiheit - Essen als sozialer Zwang*. In: Angelika Ploeger et al. (Hgg.): *Die Zukunft auf dem Tisch. Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen*. 1. Aufl. Wiesbaden: VS Verl. für Sozialwiss, S. 125–138.

- Knop, Uwe (2009): *Hunger & Lust. Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz*; *www.echte-esser.de*. 1., Auflage. Norderstedt: Books on Demand (Edition BOD).
- Koeder, Christian (2014): *Veganismus. [für die Befreiung der Tiere]*. 1. Aufl. Ellwangen: Koeder.
- Kofahl, Daniel; Weyand, Theresa (2016): *Halb vegan, halb vegetarisch, aber auch mal Huhn - soziologische Aspekte des Fleisch-essens und Fleisch-Verzichts in der Gegenwartsgesellschaft*. In: Zeitschrift für Agrargeschichte und Agrarsoziologie 64 (2), S. 77–92.
- Krais, Beate (2002): *Habitus*. Bielefeld: transcript Verlag (Einsichten. Themen der Soziologie).
- Lemke, Harald (2005): *Phänomenologie des Geschmackssins*. In: Dietrich von Engelhardt et al. (Hgg.): *Geschmackskulturen: vom Dialog der Sinne beim Essen und Trinken*. Frankfurt am Main, New York: Campus-Verl., S. 183–204. Online verfügbar unter: http://www.haraldlemke.de/texte/Lemke_Geschmackssinn.pdf, zuletzt geprüft am 22.06.2018.
- Lemke, Harald (2007): *Kritische Theorie der Esskultur*. In: Iris Därmann et al. (Hgg.): *Kulturwissenschaften. Konzepte, Theorien, Autoren*. München: Fink, S. 169–190.
- Lemke, Harald (2012): *Zur Metaphysik des einverlebten Anderen*. In: Dorothee Kimmich et al. (Hgg.): *Essen*. Bielefeld: transcript-Verl. (ZfK - Zeitschrift für Kulturwissenschaften, 2012,1), S. 49–60.
- Leroy, Frédéric; Praet, Istvan (2017): *Animal Killing and Postdomestic Meat Production*. In: *J Agric Environ Ethics* 30 (1), S. 67–86. DOI: 10.1007/s10806-017-9654-y.
- Loughnan, Steve; Haslam, Nick; Bastian, Brock (2010): *The role of meat consumption in the denial of moral status and mind to meat animals*. In: *Appetite* 55 (1), S. 156–159. DOI: 10.1016/j.appet.2010.05.043.
- Lupton, Deborah (2007): *Food and Emotion*. In: Carolyn Korsmeyer (Hg.): *The taste culture reader. Experiencing food and drink*. paperback ed., reprinted. Oxford: Berg (Sensory formations series), S. 317–324.
- Mellinger, Nan (2000): *Fleisch. Ursprung und Wandel einer Lust; eine kulturanthropologische Studie*. Frankfurt/Main u.a.: Campus-Verl.

- Merleau-Ponty, Maurice (2010): *Phänomenologie der Wahrnehmung*. 6. Aufl., photomechan. Nachdr. der Ausg. 1966. Berlin: De Gruyter (Phänomenologische psychologische Forschungen de Gruyter-Studienbuch, 7).
- Mintz, Sidney W.; Du Bois, Christine M. (2002): *The Anthropology of Food and Eating*. In: *Annu. Rev. Anthropol.* 31 (1), S. 99–119. DOI: 10.1146/annurev.anthro.32.032702.131011.
- Pfeiler, Tamara (2018): *Du bist, was du isst? Psychologische Forschung zum Fleischkonsum*. In: *Aus Politik und Zeitgeschichte (Essen)* 68 (1-3), S. 32–39.
- Pink, Sarah (2009): *Doing sensory ethnography*. Los Angeles, Calif.: Sage.
- Pollan, Michael (2007): *The Omnivore's Dilemma*. Williams College. Massachusetts, 11.10.2007. Online verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=AEUxk12U9ZQ>, zuletzt geprüft am 22.06.2018.
- Poser, Anita von (2018): *Zur Kulinarik des Emotionalen. Foodways, Grenzen des Verbundenseins und Empathie in Papua-Neuguinea*. In: Daniel Kofahl et al. (Hgg.): *Kulinarische Ethnologie. Beiträge zur Wissenschaft von eigenen, fremden und globalisierten Ernährungskulturen*. Bielefeld: transcript (Kultur und soziale Praxis), S. 79–101.
- Reitmeier, Simon (2013): *Warum wir mögen, was wir essen. Eine Studie zur Sozialisation der Ernährung*. Bielefeld, Berlin: transcript; De Gruyter (Kultur und soziale Praxis).
- REFIT Scoreboard Summary (2017): *Simplification and burden reduction for a deeper and fairer internal market*. Online verfügbar unter: https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/regulatory-fitness-and-performance-programme-refit-scoreboard-summary_en_3.pdf
- Rose, Lotte (2015): *Warum Kinder keine Tierschlachtung sehen dürfen – Kindheits- und zivilisationstheoretische Anmerkungen*. In: Gunther Hirschfelder et al. (Hgg.): *Was der Mensch essen darf. Ökonomischer Zwang, ökologisches Gewissen und globale Konflikte*. Wiesbaden: Springer VS, S. 231–245.
- Schlehe, Judith (2008): *Formen qualitativer ethnographischer Interviews*. In: Bettina Beer (Hg.): *Methoden ethnologischer Feldforschung*. 2., überarb. u. erw. Aufl. Berlin: Reimer (Ethnologische Paperbacks), S. 119–142.

- Schmitz, Hermann (2009): *Der Leib, der Raum und die Gefühle*. 2. Aufl., um eine Vorr. verm. und aktualis. Neuaufl. d. Ausg. von 1998. Bielefeld: Ed. Sirius.
- Schmitz, Hermann (2011): *Der Leib*. Berlin: De Gruyter (Grundthemen Philosophie).
- Schürmann, Volker (2012): *Max Scheler und Helmuth Plessner – Leiblichkeit in der Philosophischen Anthropologie*. In: Emmanuel Alloa et al. (Hgg.): *Leiblichkeit. Geschichte und Aktualität eines Konzepts*. 1. Aufl. Stuttgart: UTB GmbH; Mohr Siebeck (3633), S. 207–223.
- Seel, Nina (2018): *Besser leben?!* In: uniblog Kolumne. Online verfügbar unter: https://blog.uni-koblenz-landau.de/besser-leben/?utm_source=uniblog-newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=newsletter-kw16-2018&utm_content=article, zuletzt geprüft am 22.06.2018.
- Sezgin, Hilal (2014): *Artgerecht ist nur die Freiheit. Eine Ethik für Tiere oder warum wir umdenken müssen*. Orig.-Ausg., 4. Aufl. München: Beck (C.-H.-Beck-Paperback, 6134).
- Stockrahm, Sven (2016): *So dick war die Menschheit noch nie*. In: DIE ZEIT Online, 01.04.2016. Online verfügbar unter: <http://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2016-03/uebergewicht-adipositas-ernaehrung-bmi-entwicklung>, zuletzt geprüft am 22.06.2018.
- Sutton, David E. (1997): *The Vegetarian Anthropologist*. In: *Anthropology Today* 13 (1), S. 5–8.
- Sutton, David E. (2007): *Synesthesia, Memory, and the Taste of Home*. In: Carolyn Korsmeyer (Hg.): *The taste culture reader. Experiencing food and drink*. paperback ed., reprinted. Oxford: Berg (Sensory formations series), S. 304–315.
- Sutton, David E. (2010): *Food and the Senses*. In: *Annu. Rev. Anthropol.* (39), S. 209–223.
- Taubes, Gary (2002): *What if It's All Been a Big Fat Lie?* In: *The New York Times Magazin*, 07.07.2002. Online verfügbar unter: <http://www.nytimes.com/2002/07/07/magazine/what-if-it-s-all-been-a-big-fat-lie.html>, zuletzt geprüft am 22.06.2018.
- The Vegan Society: *Definition of Veganism*. Online verfügbar unter: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>, zuletzt geprüft am 22.06.2018.

- Ulrich, Bernd (2018): *Das politische Tier. Die Ernährung der meisten Deutschen bedeutet Elend für die Nutztiere. Das Wissen darum wird erfolgreich verdrängt*. In: DIE ZEIT 2018, 26.04.2018 (18), S. 2.
- Vegetarierbund Deutschland (VEBU) (2016): *Länder beschließen einstimmig Veggie-Definition*. Online verfügbar unter: <https://vebu.de/vebu/vebu-politik/laender-beschliessen-einstimmig-veggie-definition>, zuletzt geprüft am 22.06.2018.
- Wahl, Stefanie; Schulte, Martin (2011): *Plädoyer für eine veränderte Ernährung und Esskultur*. In: Angelika Ploeger et al. (Hgg.): *Die Zukunft auf dem Tisch. Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen*. 1. Aufl. Wiesbaden: VS Verl. für Sozialwiss, S. 373–387.
- Whittaker, Gwendolyn (2012): *"All or Nothing or Something Else". Jonathan Safran Foers "Eating Animals" und die Rhetorik des Fleischverzichts*. In: Dorothee Kimmich et al. (Hgg.): *Essen*. Bielefeld: transcript-Verl. (ZfK - Zeitschrift für Kulturwissenschaften, 2012,1), S. 109–119.



Frische Veganer gesucht!

Wen:

- Du hast dich entschieden, dich *vegan* zu ernähren, stellst dein Leben auf *vegan* um und das innerhalb der letzten 6 Monate – je frischer, desto besser.
- Du wohnst im Großraum Koblenz (Westerwald).

Wofür:

- Im Rahmen meiner Masterarbeit im Fach der Ethnologie, widme ich mich dem Thema der kulturellen Praxis des Essens. Dabei interessieren mich die Auswirkungen der Ernährungsumstellung auf die Selbst- und Weltwahrnehmung innerhalb der eigenen Kultur.

Was soll passieren:

- Interviews bei der Sache: Wir reden nicht nur, sondern wir praktizieren auch worüber wir reden, z. B. Lebensmittel besorgen, zubereiten, essen, etc. kurz die Praktiken des Alltags, die von deiner Ernährungsumstellung betroffen sind.
- Wo? An den Orten deines täglichen Lebens.
- Wie lang? Ein halbes Jahr – mehrmals die Woche (wie genau wir die Tage nutzen sprechen wir ab)

Kontakt:

- Wenn du Interesse hast und mehr Informationen haben möchtest, melde dich gerne bis **spätestens zum 20.05.** bei mir unter: yprobst@uni-koblenz.de

Dankeschön:

- Deine Teilnahme werde ich mit einem 10€-Gutschein für Alnatura belohnen.

Grüße Yannic