

festhalten. Außerdem deutet sich hier eine Verknüpfung mit der Klassendimension an, denn der strategische Einsatz der Wissensdimension im Kampf um Hegemonie verweist auf eine Verbindung veganer Ernährung mit kulturellem Kapital.

## 5.2 Ernährungskulturelle Positionierung des Veganismus

Die folgende Analyse vertieft die Frage, wie Abweichungen von hegemonialen Ernährungsnormen begründet werden und wie dabei um Hegemonie gekämpft wird. Dazu werde ich zeigen, wie vegane Ernährung mit Verkörperungen und Vergeschlechtlichungen verbunden ist. Damit geht es mir folglich um mehr als um individuelle Motivationen oder Entscheidungen für diesen bestimmten Lebensstil. Ich greife hier eine These von Eva Barlösius auf: Der Erfolg des Vegetarismus hängt davon ab, »ob es den Anhängern gelingt, ihren Ess- und Lebensstil mit Orientierungswissen oder -ideen zu verbinden, die als gesellschaftlich bedeutsam anerkannt werden.« (Barlösius [1999] 2011, 122) Das Unterkapitel ist diesen Gedanken weiterführend von der These geleitet, dass der zu beobachtende Aufschwung veganer Ernährung auch darauf zurückzuführen ist, dass es gelingt, vegane Ernährung mit gesellschaftlich hegemonialen Diskursen zu verbinden. Wie kann also der Veganismus an hegemoniale gesellschaftliche Diskurse andocken, dadurch als legitime(re) Ernährungsweise positioniert werden?

### 5.2.1 Tierethik und Ökologie

Auf den untersuchten veganen Messen gibt es jeweils mehrere Beiträge, in denen Ernährung in Bezug auf die Folgen der Lebensmittelproduktion für Umwelt und Klima thematisiert wird. Vegane Ernährung wird meist im Vergleich zu omnivorer fleischhaltiger Ernährung als deutlich weniger umwelt- und klimaschädlich dargestellt. Im Vordergrund stehen dabei die für die Produktion der Lebensmittel notwendigen Ressourcen und Folgen für die Umwelt durch Schadstoffe. So wird zum Beispiel der Wasserverbrauch für die Fleisch- und die Tofuproduktion anschaulich gegenübergestellt, indem etwa ein Schaubild mit mehreren wassergefüllten Gefäßen gezeigt wird, die gemeinsam den Schriftzug »1 STEAK« ergeben und so den hohen Wasserverbrauch für die Herstellung eines Steaks verbildlichen sollen (Veggieinale NBG\Foto: Vortrag PETA). Im Vergleich zum Themenbereich Umwelt und Klima sind die Themen

Tierrechte und -ethik etwas zurückhaltender präsent und werden beispielsweise kaum gesondert im Rahmenprogramm aufgegriffen. Am ehesten werden Tierrechte in Form von Informationsbroschüren von NGOs und Parteien als Thema eingebracht. Eine politische Partei ist bei den Messen die einzige Ausstellerin, die an ihrem Stand Bilder von Tierleid zeigt; auf einer Messe sind Tierkäfige ausgestellt. Bei den Lebensmittelaussteller\*innen, die den Großteil der Stände ausmachen, kommen beide Thematiken, Umweltschutz und Tierethik, zumeist nur am Rande, etwa in Form einer Ausweisung von »Tierleidfreiheit« (vgl. 6.3.2), vor. Tierethik wird, so schließe ich daraus, auf den veganen Messen als ein selbstverständlicher Aspekt verhandelt, der für die Besucher\*innen wichtig ist, der aber an den Ständen und im Rahmenprogramm keiner großen Aufmerksamkeit bedarf. Vegane Messen sind nicht der Ort, um (tierethische) Kritik an der Produktion und dem Konsum von Fleisch zu äußern.<sup>2</sup>

In den Interviews mit Messebesucher\*innen werden mir mehrfach tierethische Motivationen auf die Frage genannt, warum sie sich für vegane Ernährung interessieren würden. Diese halten sich mit gesundheitlichen Motiven (siehe nächster Unterabschnitt) in etwa die Waage. Nachdem ein Konsument mir geschildert hat, dass er sich vegan ernähre, frage ich nach den Gründen:

I: Und was war deine Motivation?

B: Ich habe mich halt informiert, über das Tierleiden quasi und sowas. (Feld-Int\XOND\_05: 22-3)

Diese Darstellung legt nahe, dass für diese Person die Aneignung von Wissen über die Produktionsbedingungen von Tierprodukten als Grundlage für die Verhaltensänderung ausgereicht hat. Diese Beschreibung, dass das Wissen darüber, wie Tierprodukte hergestellt werden, ausreicht, um zu einer Änderung des Ernährungsstils zu führen, greift damit die oben thematisierte Strategie auf, vegane Ernährung als rationale Entscheidung darzustellen.

Ethische Überzeugungen lassen sich noch weiter auffächern. Eine weitere Konsumentin interviewe ich, nachdem sie an einem Stand Fleischalternativen probiert und dann an dem Stand auch mehrere Produkte eingekauft hat. Sie trägt bereits mehrere Tüten mit Einkäufen von anderen Messeständen:

---

2 Bei diesen Ausführungen ist zu berücksichtigen, dass ich den nicht subkulturell und (links)politisch orientierten Veganismus der Tierrechtsszene im Blick habe. Hier würde die Gewichtung sicherlich anders ausfallen.

I: Sie haben jetzt gerade die Sachen probiert. Sie meinten [zu einer Person am Messestand, Anm.], dass Sie das öfter essen, den veganen Fleischersatz?

B: Ja.

I: Gern?

B: Sehr. Also wichtig ist für uns in der Reihenfolge: Prioritätenliste.

I: Ja, bitte.

B: Tierleidfrei, umweltschonend, bio. Bio, umweltschonend ist gleichwichtig. Wäre uns wichtig, weil wir keine Lust haben, uns vergiften zu lassen. Aber das Allerwichtigste ist tierleidfrei. (FeldInt\XOND\_01: 1-6)

Bemerkenswert ist, dass von der interviewten Person direkt im Anschluss an die Bestätigung, dass sie »sehr gern« die veganen Produkte esse, eine Begründung dafür gegeben wird – ohne, dass ich die Person explizit auf ihre Gründe, eine Fleischalternative zu essen, anspreche, sondern eher danach frage, ob sie öfter diese Produkte esse. Nachdem die Frage nicht explizit darauf zielte, ist ein Bezug zu einem ethisch-politischen Begründungszusammenhang nicht unbedingt zwingend zu erwarten. Dennoch betont sie, dass »tierleidfrei« für sie das »Allerwichtigste« der Ernährung sei. Für diese Konsumentin sind die ethisch-politischen Überzeugungen besonders wichtig und sie kann diese in der Situation des spontanen Interviews auf der veganen Messe unmittelbar in Form einer »Prioritätenliste« präsentieren. Das deutet darauf hin, dass sich die befragte Person sehr viele Gedanken über ihre Ernährung macht und sie stark reflektiert – auch dies lässt sich als praktische Darstellung einer rationalen Haltung gegenüber Ernährung deuten. Ihre ethischen Legitimationen erfahren in der weiteren Ausführung aber eine jeweils anders gerichtete Wendung: Während ihre »Top-Priorität« auf der Verbesserung und dem Schutz des Lebens *anderer* Lebewesen gerichtet ist, zielt sie vor allem mit dem Fokus auf »bio« auf den aktiven Schutz der eigenen Gesundheit ab. Die Aussagen positionieren die Ernährungspraxis in Relation zu anderen. An der Wichtigkeit des Faktors »Bio« für die Konsumentin lässt sich erkennen, dass Ernährung hier einerseits in Relation zur Umwelt und zu der Frage, wie in der Lebensmittelproduktion mit dieser umgegangen wird, verstanden wird. Andererseits wird dies aber auch in unmittelbarer Verbindung zu sich selbst gesehen: Sie und ihr Partner würden sich nicht »vergiften« lassen wollen; Produkte aus konventioneller Landwirtschaft und deren Produktionsprozess werden in dieser Sequenz zu einer Bedrohung für ihre Gesundheit und die ihres Partners. Ausgehend davon lässt sich eine Unterscheidung in den ethischen und politischen Positionen ausmachen, die sich in dieser Form

an verschiedenen Stellen wiederfindet. Die diskursiv hergestellten Relationen zwischen den Ernährungspraxen und den involvierten Entitäten (Lebewesen, Umwelt oder Körper) sind in bestimmter Weise gerichtet. Während in diesem Beispiel »tierleidfrei« auf das Wohl anderer Lebewesen zielt, verweisen »umweltschonend« und »bio« stark auf das eigene Wohl. Es geht mit den ethisch-politischen »Entscheidungen« für diesen Ernährungsstil um das Wohl anderer *und* um das eigene Wohl und diese werden unterschiedlich gewichtet.

Diese Argumentation deutet auf ein komplexes Verhältnis zwischen Selbstverhältnis und -positionierung, Gesundheitsdiskursen und tierethischen Diskursen hin. Der illustrative Fall dieser Konsumentin zeigt, dass die Legitimationen in bestimmter Weise gerichtet sind. Sie sind in diesem Fall zwar gewichtet, aber entscheidend ist, dass sie sich nicht ausschließen. Daraus folgere ich, dass die Unterscheidung der Motivationen für vegane Ernährung nach »Gesundheit« und »Ethik«, die die vegetarisch/vegane Bewegung seit ihrem Beginn in der Lebensreformbewegung durchzieht (vgl. Leneman 1999), wesentlich komplexer ist. Diese beiden Kategorien sind einerseits problemlos miteinander verknüpfbar, andererseits ist es keine Frage des Entweder-oder, sondern wie die Relationen gerichtet und gewichtet sind.

Um zunächst beim Thema der ethischen Legitimationen zu bleiben, folge ich nun der Frage nach dem Gegensatz zwischen Rationalität und Emotionalität. Auch hier lässt sich die Perspektive weiter vertiefen. In der direkt anschließenden Interviewsequenz frage ich danach, seit wann die Person bereits vegan lebt und was sich dadurch verändert hat. Sie spricht hier gesundheitliche Aspekte an und verbindet ihre ethisch-politische Motivation mit emotionalen Auswirkungen:

I: Seit wann sind Sie vegan?

B: Fünf Jahren.

I: Seit fünf Jahren? Waren sie vorher auch vegetarisch?

B: Nichts.

I: Nichts?

B: Und ne, wir sind also wirkliche Begeisterte, es macht glücklich, vegan zu leben. Haben wir festgestellt.

I: Haben Sie? Haben Sie noch etwas anderes festgestellt, als Sie dann vegan wurden, was sich verändert hat?

B: Ja. Also erst einmal der Gesundheitszustand. Wir sind nie krank. Mein Mann ist über siebzig. Ich werde einundsechzig. Ja und wir sind fitter als die

meisten Leute, die wir kennen. Und aber der psychische Effekt, den haben wir ja gar nicht vorhergesehen. Der ist enorm.

I: Inwiefern? Wie kann ich mir das vorstellen?

B: Ja, weil man einfach, es macht so glücklich. [...] Es macht uns so froh, dass wir an diesem Kreislauf – nur züchten und gleich in die Todeszelle verfrachten – dass wir da nicht mehr teilhaben und das auch nicht in Auftrag geben.  
(FeldInt\XOND\_01: 22-31)

In diesen Äußerungen wendet sich durch die Nachfragen nach den Veränderungen durch eine vegane Ernährung der Referenzpunkt der Aussagen zum Veganismus noch stärker auf das eigene Befinden. Auffällig ist, dass ihre Identifikation mit dem Veganismus in dieser Sequenz unmittelbar und, etwas überspitzt interpretiert, mit dem Status als Subjekt verbunden wird: Die Interviewpartnerin antwortet mir auf die Frage, ob sie vor dem ›Vegan-Sein‹ sich vegetarisch ernährt hätte, damit, sie wäre »nichts« gewesen. Schließt man daraus, dass sie zuvor ›gewöhnliche‹ Mischkost gegessen hat, so wird diese einerseits abgewertet, andererseits in den Bereich einer für sie (im Kontext dieses Interviews) nicht zu benennenden Kategorie gebracht. Vor der Veganerin sei sie »nichts« gewesen. Diese recht drastische Abwertung eines nicht-vegane Ernährungsstils wird plausibel, wenn im Folgenden dann klar wird, mit welchen Wirkungen sie die vegane Ernährung für sich verbindet: Sie beschreibt sich als »gesund« und »glücklich«. Ihre weitere Aussage, dass sie »froh« sei, nicht Auftraggeberin für die Produktion von Fleisch und das Töten von Tieren zu sein, deutet darauf hin, dass die tierethische Motivation, die oben in Form einer Prioritätenliste dargestellte Überzeugung für die vegane Ernährung auch eine affektiv-emotionale Komponente hat und nicht nur auf rational-kognitiven Überlegungen basiert. Die Interviewpartnerin beschreibt es als ein Gefühl des Glücks, nicht an der Tierfleischproduktion beteiligt zu sein, was sie selbst als unerwarteten »psychischen Effekt« einsortiert.

Ein weiteres Beispiel einer auf das Selbst gerichteten ethisch-politischen Motivation findet sich im Kochbuch »Vegan für Einsteiger«, bei dem hervorzuheben ist, dass es als »Ratgeber Gesundheit« positioniert und damit nicht primär im ethisch-politischen Diskurs anzusiedeln ist. So wirbt dieses Buch damit, dass man »ein reines Gewissen hinsichtlich der Tierwelt und unseres Planeten« (Dahlke 2014, 2) bekomme, wenn man sich vegan ernähre. Die eigene nicht-Beteiligung an den als umweltschädlich oder tierleiderzeugend betrachteten Produktionspraxen wird also betont. Das Selbst steht im Vorder-

grund und das »reine Gewissen« zielt damit auf jenes Glücksgefühl, welches die Konsumentin oben angesprochen hat.

Die hier analysierten Aussagen, so meine Interpretation, zeigen einen Aspekt davon, wie der Veganismus mit tier- und umweltethischen Diskursen zusammengebracht wird und welche Rolle hierbei die emotional-affektive Dimension spielt. Ich habe mich hierzu weitgehend auf das Beispiel einer Konsumentin gestützt, da sich an diesem illustrativen Beispiel die verschiedenen Relationen ethisch-politischer Aussagen zu anderen Entitäten, insbesondere Tieren und Körpern, nachzeichnen lassen. Das Vermeiden von Fleisch wird direkt als Vermeiden des Herbeiführens von Tierleid betrachtet und die eigene Ernährungspraxis in eine Beziehung zu anderen Entitäten gestellt. Gleichzeitig ist eine affektive Dimension involviert, die sich emotional in einem Gefühl von »Glück« äußert. Dieses emotionale Empfinden hängt auch mit dem, was als »gutes Gewissen« beschrieben wird, zusammen und besteht für die Subjekte darin, eine als richtig anerkannte Form der Ernährung zu praktizieren. Dies deute ich an dieser Stelle in zwei Richtungen. Erstens werden Diskurse bedient, deren grundsätzliche Ausrichtung als ethisch und moralisch richtig gelten können, indem auf die Vermeidung von Gewalt an Tieren und Zerstörung der Umwelt abgezielt wird. Diese Diskurse finden sich unterschiedlich ausgeprägt an verschiedenen Stellen gesamtgesellschaftlich wieder. In den Äußerungen zeigt sich zweitens eine auf das Subjekt gerichtete Komponente: Das Glücksversprechen, das daraus resultiert, diese ethisch legitimen Überzeugungen auch in die Praxis umzusetzen, also nicht mehr an der Gewalt »teilzuhaben«, wie es die Befragte ausdrückt. In dieser Formulierung steckt eine Abgrenzung von jenen, die sich nach wie vor omnivor ernähren und dementsprechend für ihre Ernährung Tierleid »in Auftrag« geben würden. Es geht hier nicht darum, dass sich die Subjekte als »besser« darstellen wollen, vielmehr verläuft die Distinktion inkorporiert-affektiv und drückt sich in dem Glück und »guten Gewissen« aus, nicht zu denen zu gehören, die schlussendlich für Gewalt verantwortlich sein könnten. Die Legitimation entsprechend des beschriebenen ethisch-politischen Diskursstrangs wird also nicht allein auf einer Ebene der Motivation und rationalen Überlegung geführt, sondern geht mit verschiedenen Modi der affektiven Körperbeziehung einher. Die Subjektivierung als Veganer\*in ist nicht nur kognitiv, sondern auch affektiv verankert.

### 5.2.2 Veganismus und körperliche Fitness

In der im vorigen Unterabschnitt diskutierten Interviewsequenz wird Veganismus neben den ethisch-politischen Diskursbezügen auch mit positiven Gesundheitswirkungen verbunden. Die Interviewte beschreibt, dass sie und ihr Partner einen im Vergleich zu ihrem Bekanntenkreis besseren Gesundheitszustand hätten, was sie auf ihren veganen Essstil zurückführt. Auf den untersuchten veganen Messen spielt das Thema Gesundheit eine wichtige Rolle. Beispielhaft lässt sich dies an einem Aufsteller der »Veganen Gesellschaft Österreich«, der am Eingang der »VeggiePlanet« positioniert ist, erkennen. Hierauf positioniert sich die NGO als Anlaufstelle für verschiedene Themen. Der Bereich Gesundheit wird dabei als Erstes benannt, ist also prominent positioniert und wird vor den Themen »Ernährung« oder »Tierethik« aufgelistet.

Das Thema Gesundheit ist auf den veganen Messen vor allem in einer Weise präsent, die die körperliche Fitness betont. Von professionellen Sportler\*innen aus verschiedenen Bereichen, die im Wettkampfsport oder als Trainer\*in tätig sind, wird auf der Bühne präsentiert, dass körperliche Höchstleistungen und vegane Ernährung einander nicht ausschließen. Die Sportler\*innen sind dabei einerseits Expert\*innen und andererseits verkörpern sie durch ihre Präsenz diese Sportlichkeit. Die Sportler\*innen tragen bei ihren Auftritten zumeist körperbetonte Kleidung, wodurch die Muskulatur der Körper sichtbar präsentiert wird. Diese verkörperte Darstellung ist die praktische Evidenz für die getätigten Aussagen, die im Allgemeinen beinhalten, dass vegane Ernährung für (erfolgreiche) sportliche Aktivitäten kein Hindernis und zum Teil sogar vorteilhaft sei. Bei allen Vorträgen oder Diskussionsrunden zu diesem Thema ist das Interesse im Publikum sehr groß und die jeweiligen Veranstaltungen sind sehr gut besucht.

Die veganen NGOs versuchen durch verschiedene Kampagnen (vgl. für Beispiele Winter 2019) und in Form von Präsentationen im Rahmenprogramm der Messen vegane Ernährung als eine für Sportler\*innen sehr gut geeignete Ernährungsform darzustellen. Die folgenden Aussagen einer/s NGO-Vertreter\*in beschreiben dieses Vorgehen:

B: Generell ist es uns schon ein Anliegen, auch zu sagen, dass auch Sportler sich vegan ernähren können. Und dass zum Beispiel gerade bei Sportlern tierische Produkte oft säurebildend sind und gerade bei Sportlern ja der Abbau von Laktat und Säure ja auch wichtig ist. Und dass durch eine vegane

Ernährung, also es gibt noch keine Studien dazu, dass wir sagen können, sie ist leistungsfördernd, dennoch berichten, gibt es sehr viele Erfahrungsberichte, wo Sportler von einer höheren Leistungsfähigkeit sprechen. Von einer besseren Regenerationsfähigkeit. Und deswegen gibt es auch sehr viele vegane Leistungssportler schon mittlerweile. Oder Sportler generell, die sagen okay sie sind, also sie fühlen sich dann auch fitter. Dennoch gibt es hier gerade auch keine Studien zu. Dies sind einfach nur Erfahrungsberichte. Aber uns ist es schon ein Anliegen auch zu zeigen [...] ich kann auch Höchstleistung beim Sport [bringen] und vegan leben. Und auch wenn es nicht bewiesen ist, vielleicht sogar besser. Oder ja, oder zumindest das Gleiche. (Explnt\NGO\_02a: 95)

Die von der Interviewperson benannten »Erfahrungsberichte«, in denen von einer »höheren Leistungsfähigkeit« die Rede sei, sollen eine fehlende wissenschaftliche Studienlage überbrücken. Dazu wird in der Sequenz die Argumentation nicht nur auf Basis der Berichte, sondern auch mit Bezug auf ernährungswissenschaftliches Wissen aufgebaut: Die Begründungen der (angenommenen) positiven Korrelation werden in den Begrifflichkeiten des (sport- oder ernährungs)wissenschaftlichen Spezialdiskurses geführt. Daraus lässt sich schließen, dass praktische Evidenz durch die Erfahrungsberichte, körperliche Präsenz der Sportler\*innen und sport- und ernährungswissenschaftliches Wissen als Autoritäten ins Feld geführt werden, um einen positiven Zusammenhang von Veganismus und Sportlichkeit bzw. körperlicher Fitness und Leistungsfähigkeit zu belegen. Warum aber spielt auf veganen Messen (Leistungs-)Sport eine so große Rolle? Wie werden Sport, Gesundheit und Fitness auf veganen Messen thematisiert und welche diskursive Strategie ist damit verbunden?

Eine vegane Ernährung, so meine These, wird im Ernährungsdiskurs als potenzielle Bedrohung der körperlichen Leistungsfähigkeit gesehen. Dies lässt sich darüber ableiten, dass das Problem körperlicher Leistungsfähigkeit mit einer omnivoren Diät nicht als drängendes Problem verstanden wird. Die Thematisierung von veganer Ernährung und Sport hat zum Ziel, Befürchtungen aus dem Weg zu räumen, man könne mit einer veganen Ernährung nicht *richtig* Sport machen. Der auf den Messen häufig wiederkehrende Fokus auf dieses Thema deutet zudem auf die hohe symbolische Bedeutung körperlicher Fitness hin – Gesundheit wird zum Kapital (Brunnett 2016; vgl. auch 2.1.2 und Winter 2019, 452-5): Die Ernährung umzustellen auf eine vegane Ernährung wird in der Logik neoliberaler Gesundheitsdiskurse zu



einer Investition in die eigene körperliche Fitness und ist mit Gewinnchancen verbunden. Besonders eindrucksvoll lässt sich diese Diskursstrategie an einem Kochbuch analysieren. Vegane Ernährung wird hier als eine umfassende Möglichkeit zur Verbesserung des gesundheitlichen Zustands präsentiert. Es heißt hier:

Vegane Ernährung bringt mehr Gesundheit und Vitalität, mehr Genuss und Energie, mehr Lebenszeit und -qualität, Ihr Wohlfühlgewicht – ganz nebenbei, eine leuchtendere Ausstrahlung, einen duften Körpergeruch, wirksame Anti-Aging-Effekte [...], einen starken Schutzschild gegen viele moderne Zivilisationskrankheiten. (Dahlke 2014, 2)

Das ist eine breite Palette an Effekten, die vegane Ernährung laut diesem Kochbuch für den Körper und das Selbst habe.<sup>3</sup> Veganismus wird als »Gesundheitsprogramm« und »aktive Gesundheitsfürsorge« beschrieben. Die hier ausgeführten versprochenen Wirkungen des Veganismus werden im umfangreichen Ratgeberanteil des Buches weiter ausgeführt. Insgesamt steht dabei einerseits im Vordergrund, dass viele Gesundheitsrisiken durch eine falsche Ernährung (mit)verursacht seien. Ernährung wird zu einem Mittel der umfassenden Selbststeuerung körperlicher Prozesse erklärt; mit dem schlanken und möglichst jung aussehenden Körper wird der Veganismus als Weg zu gängigen Schönheitsidealen positioniert. Veganismus erscheint in diesem Kochbuch als eine Ernährungsweise, die die Bedrohungen derzeitiger gesellschaftlicher Bedingungen in einem individuellen Rahmen abzufedern verspricht und zu einer Optimierung des Körpers und des Selbst beiträgt.

Die Darstellung in diesem Buch geht über das Körperliche hinaus, wenn ganz allgemein »Glück« versprochen wird: Eine »vollwertige vegane Ernährung« führe zu einem »Gewinn an Ausstrahlung« und lasse »die Stimmung [...] [deutlich] steigen« (Dahlke 2014, 28-30). Wie im vorigen Unterabschnitt wird vegane Ernährung also auch hier mit positiven Affekten verbunden. Während es aber im Fall der oben zitierten Konsumentin das Bewusstsein über die nicht-Beteiligung an der Tierausbeutung ist, welches sich körperlich-affektiv äußert, wird in diesem Kochbuch argumentiert, dass es die Stoffe im Essen seien, die »glücklich« machen. Dies ist ein nicht unerheblicher

3 Die dargestellten Optimierungsversprechen aus dem analysierten Kochbuch lassen sich in leichten Variationen an mehreren Stellen wiederfinden. Der Verweis auf die Optimierung des Körpergeruchs muss allerdings als Besonderheit dieses Buches ausgewiesen werden.

Unterschied. Denn Fleisch und weitere Tierprodukte machen laut diesem Kochbuch die Konsumierenden aufgrund der enthaltenen Bestandteile »unglücklich«. Es stehen also anders als bei der oben Interviewten nicht die Fleischproduktion und die Tierhaltung im Vordergrund. Vielmehr werden die Ursachen für die Effekte in die konsumierten Lebensmittel verlagert. So wird an dieser Stelle die Relation zwischen dem Lebensmittel und dem Körper, in den es aufgenommen und verarbeitet wird, für das ausgelöste »Glück« verantwortlich gemacht. Diese Art der Argumentation zieht sich durch das gesamte Kochbuch und die Versprechen werden durch einen Bezug auf ernährungswissenschaftliches Wissen legitimiert. Zum einen wird auf die (nicht unumstrittene) »China-Study« und zum anderen auf die Position der US-Amerikanischen Gesellschaft für Ernährung (American Dietary Association, ADA) zu veganer Ernährung verwiesen.

Ernährungswissenschaftliches Wissen spielt also eine wesentliche Rolle, um positive Effekte von veganer Ernährung auf Körper zu belegen. Bemerkenswert ist nicht nur der Bezug auf naturwissenschaftliches Wissen und die damit verbundenen interdiskursiven Verknüpfungen, sondern auch, wie dies mit der Positionierung veganer Ernährung als Technologie des Körpers und des Selbst einhergeht. Die Verbindung von Veganismus, Sport, Fitness und Gesundheit kann als Strategie wie folgt interpretiert werden: Lebensmittel und Körper werden als Wissensobjekte hervorgebracht. Dies reiht sich zunächst in die Positionierung veganer Ernährung als rationale und dementsprechend wissenschaftlich unterfütterte Entscheidung ein. Diese Wissensfokussierung geht hier aber noch weiter. Mit interdiskursiven Verbindungen zum ernährungswissenschaftlichen Diskurs werden Nahrungsmittel als Objekte betrachtet, die (wissenschaftlich belegt oder belegbar) bestimmte Wirkungen im Körper auslösen und zu bestimmten Verkörperungen führen, wobei unter anderem die (sportliche) Leistungsfähigkeit, Körperform und Alterungsprozesse von der Ernährung beeinflusst werden können bzw. sollen. Darauf aufbauend wird argumentiert, dass vegane Ernährung im Gegensatz zum Karnismus diese zuletzt genannten somatischen Dimensionen positiv im Sinne hegemonialer Körperbilder beeinflussen könne. Die Verbindungen von Veganismus und Gesundheit lassen sich also zunächst allgemein unter dem Stichwort der *Selbstoptimierung* subsumieren: Zusammengefasst zeigt sich diese diskursive Verbindung von Veganismus, Sport und Gesundheit als naturwissenschaftlich begründete und damit rationale Selbstoptimierungstechnologie.

### 5.2.3 Veganismus und Männlichkeit

Der ideale, fitte Körper ist darüber hinaus vergeschlechtlicht. Die Verbindung von Veganismus mit dem fitten *Männerkörper* stellt eine Spezifizierung der beschriebenen Strategie dar. Diese Strategie ist insofern bemerkenswert, als dass die sozialwissenschaftliche Forschung eine starke männliche Konnotation des Fleischkonsums herausgearbeitet hat und der Fleischverzicht im Umkehrschluss eher als weiblich konnotiert gilt (vgl. 2.2.1). Die Strategien, die ich nun diskutieren werde, sind also darauf ausgerichtet, dass der Veganismus als eine für Männer legitime Ernährungsweise positioniert und mit Formen hegemonialer Männlichkeit verbunden werden kann.

Zunächst zeigen Interviews auf den Messen aber, dass Veganer\*innen mit der Norm, »Männer bräuchten Fleisch«, konfrontiert werden. An der folgenden Interviewsequenz mit einem veganen Konsumenten und einer veganen Konsumentin wird von negativen Reaktionen des jeweiligen Umfelds auf den praktizierten Veganismus berichtet:

I: Und sonst [bekommt ihr] irgendwie Reaktionen aus dem Umfeld?

B1(w): Mhm. Kommt drauf an. Aber die sind meistens leider eher negativ.

B2(m): Mhm (bejahend).

I: Inwiefern?

B1(w): Dass man gleich diesen Stempel bekommt. Oder dann, immer dieses (veräppelnde Stimme): »Ja, ich esse auch nur einmal in der Woche eine Scheibe Wurst.« Wo ich denke, ja (lachend), das muss ja jeder selber wissen.

I: (lachend) Okay. Aber was waren so negative Erfahrungen, die du gemacht hast?

B2(m): Es sind immer so dieselben Sprüche, die man reingedrückt bekommt. Jetzt gerade als Mann ist schon ein bisschen härter. Da kriegt man immer »Ja, du brauchst doch [unv.] Fleisch auf den Teller.«

I: Wirklich?

B2(m): Ja. Aber muss man drüber.

I: Ja. Wie gehst du damit um?

B2(m): (lachend) Muss man drüberstehen. Ich erzähle halt immer, wie es mir ergangen ist, ja.

I: Mhm (nachvollziehend). Und was sagst du dann?

B2(m): Ich habe halt nächteweise Bauchkrämpfe gehabt. Und ja, alles weggelassen. Dann hatte ich es nicht mehr. Ja, dann sieht es auch jeder ein, sagt: »Okay. Solange es dir guttut.« (FeldInt\XOND\_04: 25-36)

Beide Befragten schildern mir an dieser Stelle negative Erfahrungen in ihrem Umfeld, die sie auf ihre vegane Ernährung zurückführen. Die erste Antwort von B1 verweist auf einen Rechtfertigungszwang, den die befragte Person mit ihrer Ernährung der Erzählung zufolge *bei anderen* Personen aus ihrem Umfeld erzeugt. Ihr Bericht, dass diese häufig angeben würden, »nur wenig« Fleisch zu essen, verweise auf eine erhöhte Legitimität ihres Veganismus – zumindest in bestimmten Milieus –, der hier implizit von ihr beansprucht wird. Allerdings bleibt dies implizit, da sie keine Überzeugungsabsicht für andere geltend macht: »muss jeder selber wissen«. Anders sieht es für den zweiten Befragten aus, den ich dann ins Gespräch einbinde. Dieser führt seine schlechten Erfahrungen explizit auf die Kategorie Geschlecht und die Norm, als Mann müsse er doch Fleisch essen, zurück. In seinem Fall ist es also so, dass der Rechtfertigungsdruck *von anderen* Personen ausgeht und er dies auf den Faktor Geschlecht zurückführt. Er sieht folglich einen Rechtfertigungsdruck und legitimiert seine Ernährungsumstellung mit gesundheitlichen Problemen. In der expliziten Erwähnung des Geschlechts deutet sich an, dass eine Verbindung von Männlichkeit und Veganismus eine besondere Legitimation verlangt. Im Gegensatz dazu wird in der zitierten Interviewsequenz die erste Rechtfertigungsvariante nicht explizit vergeschlechtlicht und in der Beschreibung liegt der Rechtfertigungsdruck auch eher auf der Seite omnivorer Personen. Negative gesundheitliche Folgen, die klar benennbar und konkret sind, also keine Gesundheitsrisiken darstellen, werden hier als eine akzeptierte Legitimation, als Mann vegan zu leben, dargestellt.

Auch bei den NGOs lassen sich Strategien identifizieren, die Veganismus, Fitness und Männlichkeit zusammenbringen. Diese Strategien zielen vor allem darauf, vegane Ernährung als positive Körpertechnologie zur Erreichung idealer Männerkörper zu positionieren. Ein\*e Vertreter\*in einer vegan/vegetarischen NGO berichtet:

I: Was glaubst du, woran das liegt, dass jetzt so ein doch gesteigertes Interesse an veganer Ernährung da ist? Was sind so die Hauptgründe dafür?

B: [...] Pragmatisch gesprochen war es wahrscheinlich sehr wichtig, dass sich gewisse Persönlichkeiten in der Öffentlichkeit entweder selbst neu erfunden haben oder wenn sie vorher schon existiert haben, sich für die vegane Sache ausgesprochen haben. Weil Menschen folgen ja vor allem Handlungsalternativen, wenn sie irgendwo Beispiele sehen und wenn sie nicht die Ersten sein müssen. Und es gibt Untersuchungen, die zeigen sehr gut, das beste Argument für Verhaltensänderungen ist, wenn andere es auch machen. Und

je mehr öffentliche Vorbilder und Prominente oder Fernsehköche oder was auch immer, Musikstars etc., Politiker\*innen es gibt, die sich für dieses Thema aussprechen, umso mehr Follower\*innen gibt es auch. Und ich glaube, im deutschsprachigen Raum sind da hervorzuheben der Attila Hildmann<sup>4</sup> und auch der Karl Ess. Karl Ess ist ein Begriff?

I: Nein, mir jetzt nicht.

B: Der wichtigste Fitness-Youtuber Deutschlands. Der hat tatsächlich eine Reichweite von achthunderttausend Leuten auf Facebook. Und auf Youtube 300.000 Follower. Und Jugendliche, männliche Jugendliche, die früher die Desinteressiertesten waren an dem Thema, sehen dann einen Muskelprotz, der viel Geld hat und Ferrari fährt etc., der eben auch vegan lebt.

I: Das ist spannend.

B: Und da hat sich auch sehr viel getan. Also heutzutage durch diese Fitness-Youtuber gibt es jetzt einige. [...] Das sind Vorbilder auf Youtube und die leben vegan. Und dementsprechend gibt es auch Menschen, die das sehen und die sich damit, die vielleicht immer schon, die vielleicht immer schon nicht so viel Fleisch essen wollten. Aber sie haben sich nicht getraut, weil sie haben Angst gehabt, dass sie sonst Muskeln verlieren oder was auch immer. Und ähm, ich glaube, das hat eine große Rolle gespielt, in dem Ganzen. (ExplInt\NGO\_01: 21-6)

Die befragte Person verweist auf sozialpsychologische Forschungen, die belegen würden, dass das Verhalten von bekannten oder berühmten Persönlichkeiten, die Handlungsalternativen vorleben, am wirkungsvollsten sei. Bemerkenswert ist, dass dann die Figuren Attila Hildmann und Karl Ess hervorgehoben werden. Die befragte Person geht davon aus, dass es vor allem junge Männer sind, die beginnen, sich dadurch für vegane Ernährung zu interessieren. In ihrem Auftreten strahlten diese Figuren Karl Ess und Attila Hildmann mit muskulösem Körper und protzigem Auto eine Anziehungskraft auf die männlichen Jugendlichen aus. Die befragte Person thematisiert also ein Männlichkeitsbild, das sich durch eine starke Orientierung an der körperlichen Fitness, der Ausbildung eines muskulösen Körpers und dem Ausleben eines hedonistischen Lebensstils auszeichnet. Diese Figuren könnten also zeigen, dass Männer auch »richtige Männer« sein könnten, wenn sie sich vegan ernährten: Männer mit Muskeln und schnellen Autos. Ohne diese Vorbilder sei eben die

---

4 Das Interview fand zeitlich deutlich vor dem Bekanntwerden Hildmanns rechtsextremer Aktivitäten statt.

»Angst« vor einem Verlust an Muskeln und damit an Männlichkeit da gewesen, die die Verbindung von Männlichkeit und veganer Ernährung verhindert hätte. Im Kontext dieser Expert\*innenschilderung steht, warum NGOs – ob auf veganen Messen oder darüber hinaus – strategisch mit Figuren für den Veganismus werben, die diesem Männlichkeitsmodell entsprechen: Die zu einem großen Teil männlichen Sportler sollen zeigen, dass Männer keine Angst vor einem »Muskelverlust« haben müssten, wenn sie sich vegan ernährten.

Ausgehend von diesem Interview mit eine\*r NGO-Vertreter\*in lohnt ein Blick auf die genannten Figuren, um die Konturen des hier vorgebrachten Männlichkeitsmodells zu verdeutlichen. Die Konstruktion richtiger Männlichkeit baut, wie bereits deutlich wurde, zentral auf körperlicher Stärke auf. Auf Fleisch zu verzichten, ist nun nicht nur legitim, sondern lässt sich auch als besonders konsequentes Eintreten für das hegemoniale Ziel des muskulösen Körpers auslegen. Im Kochbuch des im Interview erwähnten Attila Hildmann findet sich ein deutlicher Verweis auf dieses Männlichkeitsmodell. Er schreibt: »Als Fleischesser wog ich 105 Kilo: antriebsarm und zu dick. Heute als Veganer wiege ich 70 Kilo: austrainiert und voller Tatendrang« (Hildmann 2011, 17). Darüber sind zwei Bilder, worauf er einmal mit Doppelkinn und einmal mit nacktem Oberkörper und deutlich sichtbarem »Sixpack« zu sehen ist. In dieser Gegenüberstellung sind wesentliche Elemente dieser Männlichkeitskonstruktion erkennbar. Die vegane Ernährung wird mit seinem »aus-trainierten« Körper zusammengebracht, auf dem Foto ist darüber hinaus sein unbekleideter Oberkörper mit einem »Sixpack« zu sehen, also *dem* Symbol für eine starke Männlichkeit. Durch die gewählte Form der Gegenüberstellung wird das noch deutlicher. Die Abwertung eines »zu dicken« Körpers geht mit der Zuschreibung von »Antriebsärme« einher, während der trainierte Körper mit »Tatendrang« zusammengedacht wird. Dies bedient die oben bereits benannten neoliberalen Gesundheitsregime, in denen Schlankheit mit Leistungsbereitschaft zusammengedacht wird und die Arbeit am Körper und die Arbeit am Selbst als Bedingung für sozialen Erfolg (materialisiert im Körper und im Sportwagen) gerahmt werden. Der oben dargestellte Fitnessimperativ wird hier auf spezifische Weise männlich ausgelegt.

Wenn darüber hinaus Veganismus als »Challenge« gerahmt wird (»Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge« lautet der Titel eines weiteren Kochbuches), erhält dieser Ernährungsstil stark kompetitiven Charakter. Veganismus kann als Beweis der eigenen Willenskraft und so als Einsatz im Spiel unter Männern dienen. Ein Konsument auf der »XOND« schildert eine solche Motivation, die eigene Ernährung umzustellen:

B: Bei mir war es eigentlich einfach nur zu wissen, ob ich es kann oder nicht. Weil es immer so: ›oh, krass. Vegan.« Also es war halt bei mir in der Familie, im Bekanntenkreis hat es halt niemand gemacht. Und alle hatten voll Respekt davor. Was kann man essen? Irgendwie. Und ich wollte halt testen, ob ich es kann. Ob ich es durchhalte. (FeldInt\XOND\_03: 15)

Der Befragte deutet seinen Veganismus als Distinktionskriterium gegenüber anderen, mit dem er sich und anderen etwas beweisen könne. Dementsprechend erwarte er sich den »Respekt« aus seinem Umfeld, weil er sich getraut habe, es auszuprobieren. Er liefere für sich und seinen Bekanntenkreis den Beweis, dass er stark genug sei, diese »krasse« Einschränkung des Lebensmittelangebots »durchzuhalten«. Die Verbindung von Veganismus, Männlichkeit und Stärke gehe nicht nur über die körperliche Kraft. Es gehe, folgt man dieser Aussage, um Willensstärke, eine Ernährung durchzuhalten, die von der »üblichen« Mischkost abweiche. Der so ausgedeutete Veganismus führe ein kompetitiv ausgerichtetes Verständnis von Ernährung aus, wodurch sich die Praktizierenden Statusgewinne gegenüber anderen erwarten (können).

Zusammengefasst lässt sich zeigen, dass die Verbindung von Veganismus und Männlichkeit über die weiterführende Auslegung der Verbindung von veganer Ernährung und Fitness hin zu körperlicher Stärke funktioniert und zusätzlich durch die Konnotation als Herausforderung auch mit mentaler Stärke verbunden werden kann: Vegan ist *doppelt* stark. Damit orientiert sich die anvisierte Männlichkeit an Stärke und (Selbst-)Kontrolle und knüpft direkt an die zuvor analysierten Selbstoptimierungsimperative an, indem eine vegane Ernährung als Weg zu einem idealen Körper und dieser als Garant für sozialen Erfolg dargestellt wird. Das Klischee des »schwächlichen Vegetariers«, von dem Setzwein (2004: 133) noch berichtet, wird nicht dadurch entkräftet, dass etwa Stärke gar kein attraktives Ziel sei, sondern vielmehr wird das vorherrschende Ideal des starken Mannes reproduziert. Die Produktion des starken Männerkörpers ist ein entscheidender Faktor in der Abgrenzung von Männlichkeit gegenüber Weiblichkeit. Während mit dem Fleischkonsum ein wesentlicher Faktor des *doing gender* bei der jeweiligen Mahlzeit wegfällt, wird mit der Arbeit am muskulösen Körper die Zweigeschlechtlichkeit und damit verbundene Hierarchisierung (›starkes« und ›schwaches« Geschlecht) (re)produziert und abgesichert. Gegenüber anderen (auch vegetarischen) Männlichkeiten grenzt sich dieses Modell durch eine stärkere Konsequenz ab, um das hegemoniale Körperideal zu verkörpern und einen Ernährungsstil zu verfolgen, der eine besondere Willensstärke einfordert. Diese Strategie nimmt dem

Veganismus die Eigenschaft, ›Schwächlinge‹ zu produzieren und damit entmännlichend zu sein. Vielmehr ist mit veganer Ernährung auch der Aufbau von Muskeln möglich und dies ist die Voraussetzung dafür, den Veganismus mit dem hegemonialen Männlichkeitsideal der Stärke zu verbinden.

## 5.2.4 Zwischenbetrachtung: ethisch/fit/männlich – vegan

In der Zusammenschau ist der Befund festzuhalten, dass diskursive Bezüge auf ethisch-politische Diskurse, auf neoliberale Gesundheitsdiskurse und hegemoniale Männlichkeiten voneinander zu unterscheiden sind. Während Erstere auf verschiedene Arten sowohl auf das Selbst als auch auf andere Entitäten gerichtet sein können, sind mit den Gesundheitsdiskursen und der hier analysierten Männlichkeitskonstruktion Diskurse adressiert, die sehr stark mit Selbstoptimierungsimperativen aus allgemeinen Gesundheitsdiskursen korrespondieren. Die so vorgenommene Positionierung des Veganismus lässt sich damit in den Kontext einer als ›neoliberal‹ kritisierten Responsibilisierung der Einzelnen für ihre Gesundheit und vor allem Fitness verstehen. Diese Strategie dockt damit an gesellschaftliche hegemoniale Diskurse eines Gesundheits- und Körperverständnisses an, das die Einzelnen sowohl für ihre eigene Gesundheit, Fitness und Krankheitsvermeidung verantwortlich macht und symbolisch als ›gesund‹ geltende Praxen aufwertet, wie es von Brunnett (2009) ausführlich beschrieben wird, als auch mit dem Versprechen lockt, durch gesellschaftlich anerkannte, körperliche Idealbilder (schlank und sportlich) sozialen Erfolg zu erreichen (vgl. auch Villa 2013).

Aus einer geschlechtersoziologischen Perspektive legen insbesondere die Anknüpfungen an die Fitness- und die daran anschließenden Männlichkeitsdiskurse eine nähere Betrachtung nahe. Veganismus wird mit einem auf das eigene körperliche Wohl und vor allem auf die eigene körperliche (und sportliche) Leistungsfähigkeit hin gerichteten Verständnis von Gesundheit verbunden. Aus dieser Verknüpfung heraus erscheint es legitim, von der ›normalen‹ Ernährung abzuweichen. Denn es wird erkennbar, dass für Männer der Verzicht auf tierische Lebensmittel, insbesondere Fleisch, in besonderer Weise legitimierungsbedürftig ist. Fleischfreie Ernährung gilt folglich als eine Ernährungsform, die für körperliche Leistungsfähigkeit problematisch ist, während dies für omnivore Ernährung nicht zu gelten scheint. Diese in besonderem Maße für Männer problematisierte Verbindung stützt die These, dass der männliche Körper über seine körperliche Stärke und Leistung definiert wird. Dass körperliche Leistungsfähigkeit und Männlichkeit unter anderem



von den NGOs strategisch eingesetzt wird, soll darauf abzielen, dem Veganismus die Konnotation zu nehmen, eine Gefahr für Muskulösität und damit für Männlichkeit zu sein.

Ein weiterer zentraler Befund ist, dass die Anknüpfung an hegemoniale Gesundheitsdiskurse und Männlichkeit auf einem Wissen aufbaut, das sich interdiskursiv aus Wissensbeständen der naturwissenschaftlich orientierten Ernährungswissenschaften speist. Diese Wissensbezüge lassen sich dahingehend deuten, dass der Veganismus einen Teil seines Erfolgs daraus bezieht, dass es (zumindest teilweise) gelingt, ihn mit dieser gesellschaftlich legitimen Form von »Orientierungswissen« zu verbinden: Mit Bezügen auf naturwissenschaftliches Wissen kann diese Ernährungsform begründet werden und im Kontext hegemonialer Gesundheits- und Männlichkeitsdiskurse Legitimität gewinnen. Dadurch, dass der Veganismus als eine Ernährungsform gilt, die sich gesundheitlich positiv in Bezug auf sogenannte »Wohlstandskrankheiten« auswirkt, verzeichnet die Umstellung der und Abweichung von der normalen Ernährung Legitimitätsgewinne.

### 5.3 Flexitarismus

Bei den Messen ist offensichtlich, dass für die meisten Aussteller\*innen die veganen Produkte im Vordergrund stehen und weniger der Lebensstil. Vegane Lebensmittel werden also nicht mit dem Veganismus verbunden bzw. vor allem bei nicht-veganen Messen erfolgt eine auffällige Distanzierung, indem vor allem sogenannte Flexitarier\*innen angesprochen werden sollen. Mit einer solchen Differenzierung zwischen Veganismus und veganen Lebensmitteln wird die Kategorie der Flexitarier\*innen (mit)erschaffen. Diese diskursive Strategie wird sowohl von den veganen und vegetarischen NGOs als auch von den Akteur\*innen der Lebensmittelindustrie getragen. Die Kategorie der Flexitarier\*innen ist eine, die sich über den Kontext der veganen Messen hinaus findet und eine Verbindungslinie und Kontinuität zwischen den Messen darstellt (die einzige Messe in meinem Sample, bei der diese Kategorie keine Rolle gespielt hat, war die »Tier&Technik«). Eine Person, die an der Organisation (auch) veganer Messen beteiligt ist, beschreibt mir die Besucher\*innen der veganen Messen dementsprechend folgendermaßen: »Entscheidend sind natürlich Veganer, Vegetarier, die kommen. Aber auch Flexitarier, die einfach tierische Produkte vermindern möchten, weniger konsumieren.« (ExpInt\Messe\_01: 23) Unter dem Label flexitarisch werden die Personen zusam-