

# 1 Einleitung und Hinweise zum Lesen

Wir befinden uns im 21. Jahrhundert. Diese Zeit ist durch eine gewisse Schnelllebigkeit und einen ständigen Wandel geprägt. Es gibt viele nationale und auch internationale Problematiken, die unseren Alltag begleiten. In Deutschland ziehen immer wieder spezielle Themen wie die Flüchtlingspolitik, Radikalisierung, Terrorismus, oder Abgasskandale eine besondere mediale Aufmerksamkeit auf sich. An dieser Stelle möchte ich Sie nun direkt provozieren. Was würden Sie sagen, wenn ich behaupte, dass die zuvor genannten Probleme in Anbetracht des hier vorgestellten Themas eigentlich lächerlich und nebensächlich sind? Ich bin davon überzeugt, dass die größte gesellschaftliche Last von den meisten Menschen kaum beachtet, oder gar ignoriert wird. Ich spreche vom allgemeinen Konsumverhalten, dem Lebensstil und ganz besonders von den Essgewohnheiten der mehrheitlichen Bevölkerung unserer Erde. Der gefürchtete Klimawandel, das Artensterben, der Welthunger und auch die derzeitig bekannten Zivilisationskrankheiten stehen in einem engen Zusammenhang mit einer Ernährung, die sich auf den Verzehr von tierlichen\* Produkten (vor allem Fleisch) stützt. Wenn nicht zeitnah ein dramatisches Umdenken innerhalb der modernen Gesellschaften angestoßen wird, ist zu befürchten, dass wir den kommenden Generationen nicht nur einen komplett ausgebeuteten und sterbenden Planeten hinterlassen, sondern ihnen auch seit dem Säuglingsalter auf traditionelle Weise beibringen, ihren Körper systematisch gesundheitlich zu zerstören.

Aufgrund dieser düsteren Endzeitvorstellungen möchte ich Ihnen mit diesem Buch einen Wegweiser in Richtung Hoffnung, Mitgefühl und Zukunft an die Hand geben und hoffe, dass ich damit auch ein möglichst breites Publikum ansprechen kann. Auf den nächsten Seiten werden Sie stückweise an die Ernährungs- und Lebensweise des Veganismus herangeführt, der mehr als ein neuzeitliches und flüchtiges Phänomen darstellt. Vielmehr steckt in einer veganen Lebensweise ein Lösungsvorschlag für viele gegenwärtige Herausforderungen, die das Leben in unserer Gesellschaft erschweren.

---

\* In diesem Buch wird der Begriff „tierlich“ anstatt „tierisch“ verwendet. Dies ist der analoge Sprachgebrauch zu bspw. „kindisch/kindlich“ oder „weibisch/weiblich“ und verweist auf eine negativ konnotierte und speziesistische Wertung im Rahmen des Sprachgebrauchs.

Zudem stellt sich vielen Menschen, besonders aber jungen Eltern, die Frage nach einer Orientierung an Werten und Normen, die an die nächste Generation weitergeben werden sollen. Es ist ein Phänomen unserer heutigen Gesellschaft, dass immer mehr Unsicherheiten darüber aufkommen, wie Kinder und Jugendliche in einer aufgeklärten Welt mit fast grenzenlosen Möglichkeiten erzogen werden sollten. Was sollen sie lernen und was sind wichtige Bildungsinhalte? Die Frage ist zu komplex, um eine umfassende Antwort darauf zu geben, doch ein Teilaspekt ist meiner Ansicht nach absolut gewiss und mit einem Wort erschreckend einfach zu beantworten: Mitgefühl. Mitgefühl oder auch Empathie ist eine zentrale Eigenschaft, die Menschen zu Menschen macht. In einer Zeit, in der Leistung und Erfolg über Achtsamkeit, Gemeinschaft und Harmonie stehen, sollte Mitgefühl eine zentrale Rolle für Erziehungs- und Bildungsprozesse spielen und auf den Prozess einer moralischen Entwicklung einwirken. Der achtsame Umgang mit Menschen, Tieren und unserer Umwelt stellt diesbezüglich einen grundlegenden Ansatzpunkt dar.

Wie zuvor kurz umrissen, ist ein weiterer Aspekt, der auf die Fragestellung eingeht, das Ernährungsverhalten. Das Thema „Essen“ wird immer wieder diskutiert, denn es geht um Gesundheit, Genuss, Bezahlbarkeit und nicht selten auch um Bequemlichkeit. Doch wer von Ihnen denkt beim Einkauf von Lebensmitteln ausgiebig und reflektiert über die Herkunft unserer Nahrung oder die gesundheitlichen Auswirkungen auf unseren Körper nach? Manchmal wird mehr Zeit mit umfänglicher Recherche und Preisvergleichen für ein neues Smartphone verbracht, als einen Gedanken an das allgemeine Konsumverhalten bzgl. unserer Nahrung zu verschwenden. Das ist kein Vorwurf, sondern nur ein Beispiel dafür, dass das Thema „Essen“ eine äußerst private und höchst internalisierte Angelegenheit ist. Wir handeln nach bestimmten Denkmustern unserer Erziehung und Sozialisation und verfolgen, solange uns niemand dabei stört, immer wieder die gleichen Routinen. Unterstützt werden wir durch die medialen und kommerziellen Einflüsse der Lebensmittelindustrie, die Konsument\_innen gerne darüber aufklären möchten, was sie denn nun zu kaufen haben. Wie schwierig ein Umdenken und eine offene und unvoreingenommene Auseinandersetzung mit diesem Thema sind, wird im Verlauf dieses Buches noch deutlich werden. Wahrscheinlich fühlen sich einige Leser\_innen bereits nach dieser kurzen Einleitung schon angegriffen, doch dieses Buch soll höchstens ein Angriff auf verfahrenere und schädliche Denkmuster Ihres komplexen Lern- und Verhaltenssystems sein und damit auch nicht auf ihre individuelle Persönlichkeit abzielen. Bleiben Sie deshalb bitte neugierig und gespannt, anstatt sich über meine Provokationen zu ärgern.

## Hinweise zum Lesen

- Versuchen Sie unvoreingenommen und mit einem offenen Geist die dargelegten Informationen aufzunehmen, um diese später in Ruhe zu überdenken und abzuwägen.
- Dieses Buch versucht möglichst alle Themen rund um Veganismus und Erziehung zusammenzufassen, dabei gehe ich nicht bei allen Themen verstärkt ins Detail, da dies sonst den Rahmen sprengen würde.
- Auch wenn manche Themen oder Kapitel sehr zusammengefasst und verkürzt dargestellt sind, können Sie sich sicher sein, dass meine Aussagen auf fundierten wissenschaftlichen Studien basieren, auf die auch verwiesen wird. Falls es sich aber um meine persönlichen Hypothesen oder Theorien handelt, werde ich dies zuvor verdeutlichen.
- Literatur oder andere Quellen zur Vertiefung der einzelnen Themen finden Sie am Ende des Buches.
- In den ersten Teilen (Kapitel 1–3) werden viele wertvolle Fakten zusammengefasst und aufbereitet, während die weiteren Kapitel den Fokus auf das thematische Herzstück dieser Arbeit legen: Erziehung, Bildung und die Aufgabe der Pädagogik.
- Sie können das Buch gerne in der vorgegebenen Reihenfolge am Stück lesen, oder auch nur einzelne Kapitel durcheinander. Das Wichtigste ist, dass Sie die Informationen erhalten, die Sie gerne haben möchten. Aus diesem Grund sind das Inhaltsverzeichnis und die einzelnen Kapitel sehr detailliert gegliedert, damit bestimmte Schlagworte schnell gefunden werden können.

## Die Motivation für dieses Buch

Als ich das erste Mal mit dem Thema „vegane Ernährung“ konfrontiert wurde, veränderte dies auf einschneidende Weise mein Weltbild. Ich konnte nicht fassen, dass ich über 25 Jahre lang ein System unterstützte, welches Tiere ausbeutet und zudem noch meine Gesundheit enorm gefährdet. Ich habe zuvor nicht einen Gedanken an die Zusammenhänge verschwendet, bis ich zu einem Punkt der plötzlichen Erkenntnis angelangte. Nachdem ich auf drastische Weise von einem Tag zum anderen vegan wurde (ich habe bis zu diesem Tag noch Fleisch gegessen), begann eine Reise und die Auseinandersetzung mit meinem Lebensstil und Konsumverhalten. Dabei stieß ich auf immer weitere unglaubliche Informationen und war schockiert über die grauenhaften Taten, die von Menschen an anderen Lebewesen und unserer Umwelt begangen

werden. Dies war eine sehr belastende, vielleicht sogar traumatisierende Phase in meinem Leben. Hinzu kam, dass viele Menschen in meiner Umgebung nicht nachvollziehen konnten, weshalb ich plötzlich zum Veganer wurde. Dies erhöhte meine Frustration, spornte aber gleichzeitig meinen Wissensdurst an, sodass ich anfang, mich intensiv mit allen Facetten des Veganismus zu beschäftigen. Weitere wichtige Aspekte sind meine erziehungswissenschaftliche Grundausbildung und meine Tätigkeit als Sozialpädagoge: Eigentlich sollte ich doch wissen, wie man wichtige Bildungsthemen didaktisch und lehrreich aufbereitet, um anderen dabei zu helfen, das zu verstehen, was ich bereits erkannt habe. Beim Thema Ernährung kam ich aber relativ schnell an meine Grenzen und merkte auch, dass es wenig Forschung in Bezug auf den Zusammenhang zwischen Erziehung und Ernährung gibt. So starte ich nun meine eigene kleine Forschungsreise.

Ich habe dieses Buch aus zwei Gründen geschrieben: Zum einen diente es mir als eine Art von „Selbsttherapie“, da ich nun endlich das gesammelte Wissen und Erkenntnisse in eine strukturierte Form bringen konnte, sowie meine Recherchen (vorerst) zu einem Ende gefunden haben. Zum anderen möchte ich hiermit meinen Teil dazu beitragen, unsere wunderschöne Erde vor der Zerstörung zu bewahren und dabei unterstützen, dass die in unserer Gesellschaft leidenden Tiere endlich Gerechtigkeit und somit Schutz statt Ausbeutung durch die Menschheit erfahren können. Die Vermittlung und Aufklärung über die herrschende „Gewalt auf unseren Tellern“ sehe ich als meine Pflicht an und hoffe nun, dass ich mit meiner Arbeit zwar nicht alle direkt zu Veganer\_innen „bekehren“, aber vielleicht die meisten Leser\_innen zu einer Reflexion ihres eigenen Lebens und die Auswirkungen des individuellen Handelns ermutigen kann.

## 2 Veganismus – Was ist das?

Unsere gemeinsame Reise beginnt damit, zuerst den Ursprung und die Bedeutung des Begriffs „vegan“ oder „Veganismus“ präzise zu beschreiben und die Facetten, welche mit diesem Wort in Verbindung gebracht werden, zu beleuchten. Dazu gehören auch die unterschiedlichen Beweggründe, die dazu führen, sich für diese Lebensweise zu entscheiden.

### 2.1 Definition Veganismus

Im Jahr 1944 entstand in England die erste „Vegan Society“, die von Elsie Shrigley und Donald Watson gegründet wurde. Sie ist als ein Ableger der vegetarischen Bewegung zu verstehen, die damals bereits seit 1847 offiziell bestand. In der Vegan Society konnten sich nun dementsprechend konsequentere Vegetarier\_innen versammeln, deren Ernährung bereits frei von Ei- und Milchprodukten war, um sich vom klassischen Vegetarismus abzugrenzen. Die neue Wortschöpfung „vegan“ entstand aus der ersten und letzten Silbe des Wortes „vegetarian“.<sup>1</sup>

Im Gründungsdokument wird Veganismus wie folgt definiert:

„Veganismus bezeichnet eine Philosophie und einen Lebensstil, der versucht – soweit möglich und praktikabel – alle Formen der Ausbeutung und des Leidens gegenüber Tieren für Lebensmittel, Kleidung oder jeglichen anderen Grund zu vermeiden; und fördert darüber hinaus die Entwicklung und die Nutzung von nicht tierlichen Alternativen zum Vorteil von Mensch, Tier und Umwelt.“<sup>2</sup>

Ernährung ist also ein Teil des Veganismus, doch beschränkt er sich nicht allein darauf. Im Fokus stehen weiterhin das Beenden der Ausbeutung von Tieren und der Schutz von Umwelt und Mensch. Einfach ausgedrückt sind Veganer\_innen *„Menschen ganz verschiedener Alters- und Bevölkerungsgruppen, die davon überzeugt sind, dass sich an der Umgangsweise von uns Menschen mit den Tieren etwas ändern muss“*.<sup>3</sup> Es geht letztlich um mehr Gerechtigkeit für Tiere in unserer Gesellschaft. Dies bedeutet, dass es die Aufgabe des Menschen ist, das tierliche Leid zu beenden, indem wir damit aufhören Tiere aus

---

<sup>1</sup> vgl. Englert, Heike & Tölke, Alexander (2016): S. 13

<sup>2</sup> The Vegan Society (o.J), übersetzt von Pierschel, Marc (2016): S. 13 f.

<sup>3</sup> Sezgin, Hilal (2016): S. 14

eigennützigen Gründen einzusperren, krank zu machen (z. B. Tierversuche), oder zu ermorden.

Für die praktische Umsetzung bedeutet es, dass Veganer\_innen folgendes für sich ausschließen:

- Tierliche Produkte in der Ernährung (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte)
- Kleidung, in der tierliche Produkte verarbeitet sind (z. B. Leder oder Pelz)
- Auf tierlichen Produkten oder Tierexperimenten basierende Kosmetika
- Duldung bzw. Unterstützung von Tierexperimenten in der medizinischen Forschung
- Besuch von Zoos oder anderen Orten, in denen Tiere ausgenutzt werden (z. B. Zirkus)
- Die generelle Nutzung von Produkten für die Tiere leiden oder sterben mussten

Es wird versucht, die o. g. Punkte so gut wie möglich umzusetzen, sofern sie praktikabel sind. Leider ist es so, dass sich unsere derzeitige Gesellschaft und die großen Fortschritte teilweise auf eine lange Geschichte tierlicher Ausbeutung durch den Menschen begründen. In vielen Dingen, von denen man es kaum erwartet, können tierliche Produkte stecken. Dazu wird es am Ende des Buches (Kapitel 6.1) noch einige Schlussgedanken geben.

Als Gegensatz zu den Punkten des vermeintlichen „Verzichts“ sind hier noch einige Aspekte, die eine/n Veganer\_in ausmachen:

- Einbeziehung von Tieren in die persönliche moralische Vorstellung
- Verantwortung und ein wiederentdecktes Mitgefühl für Tiere
- In der Regel ein sehr fundiertes und aktuelles Wissen rund um eine gesunde Ernährung
- Besseres Verständnis für das Thema Umwelt und Nachhaltigkeit
- Ein erweiterter Blick für globale und vernetzte Zusammenhänge
- Mehr Kreativität beim Kochen und Backen
- Ein generell gesünderer Lebensstil

Damit diese Aufzählung nicht einfach ohne gute Argumente stehenbleibt, folgen nun im nächsten Abschnitt die Gründe für einen veganen Lebensstil.

## **2.2 Gründe für ein veganes Leben**

Als ich damit begonnen habe, mich vegan zu ernähren, ging ich davon aus, dass es drei Gründe für eine solche Lebensumstellung gibt (Gesundheit, Tier-