

Unlearn

CO₂

Zeit für ein Klima
ohne Krise

Mit Beiträgen von:

Sheena Anderson
Katharina van Bronswijk
Katja Diehl
Alexandra Endres
Julien Gupta
Eckart von Hirschhausen
Sophia Hoffmann
Claudia Kemfert
Manuel Kronenberg
Nina Lorenzen
Kristina Lunz
Stefan Rahmstorf
Andreas Schmitz
Andrea Schöne
Özden Terli
Roda Verheyen
Sara Weber

**SPIEGEL
Bestseller**

Claudia Kemfert, Julien Gupta,
Manuel Kronenberg (Hrsg.)

ullstein 

Claudia Kemfert

Julien Gupta

Manuel Kronenberg (Hrsg.)

Unlearn CO₂

Ein Klima ohne Krise ist in Reichweite. Jetzt heißt es, endlich unsere Abhängigkeit von CO₂ zu verlernen – und zwar in allen Bereichen unseres Lebens. Denn das Treibhausgas hat sich fest in unseren Vorstellungen von einem guten Leben eingenistet und bestimmt unseren Alltag: was wir morgens anziehen, warum wir arbeiten, wie wir uns fortbewegen und was wir abends essen. Gleichzeitig ist das fossile System auf globalen Ungerechtigkeiten aufgebaut und zementiert die Diskriminierung marginalisierter Gruppen. Zum Glück liegen die Lösungen für ein Zusammenleben ohne Ausbeutung von Mensch und Planet längst auf dem Tisch.

In diesem prominent besetzten Sammelband präsentieren profilierte Autor*innen aus Wissenschaft und Praxis, Journalismus und Aktivismus vielfältige Maßnahmen, mit denen wir das fossile System überwinden können. Die konstruktiven und fachlich fundierten Essays weisen den Weg in eine klimagerechte Zukunft.

Claudia Kemfert

Julien Gupta

Manuel Kronenberg (Hrsg.)

Unlearn ~~CO₂~~

Zeit für ein Klima ohne Krise

Ullstein

intro 7

| | |
|--|-----|
| unlearn verdrängung – Katharina van Bronswijk | 11 |
| unlearn ernährung – Sophia Hoffmann | 25 |
| unlearn ableismus – Andrea Schöne | 45 |
| unlearn medien – Julien Gupta & Manuel Kronenberg | 66 |
| unlearn recht – Alexandra Endres & Roda Verheyen | 85 |
| unlearn automobilität – Katja Diehl | 103 |
| unlearn wachstum – Claudia Kemfert | 124 |
| unlearn mode – Nina Lorenzen | 148 |
| unlearn desinformation – Stefan Rahmstorf | 170 |
| unlearn arbeit – Sara Weber | 190 |
| unlearn wetter – Özden Terli | 209 |
| unlearn patriarchat – Sheena Anderson & Kristina Lunz | 229 |
| unlearn energie – Andreas Schmitz | 250 |
| unlearn gesundheit – Eckart von Hirschhausen | 264 |
| | |
| anmerkungen | 279 |
| die autor*innen | 323 |

intro

Vielleicht kennst du dieses Gefühl der Frustration – darüber, dass die Menschen es schon seit Jahrzehnten besser wissen, aber noch immer den Planeten aufheizen, indem sie Kohle, Öl und Gas verbrennen und Wälder abholzen. Wir kennen es nur zu gut. Manchmal scheint es, als würden wir beim Klimaschutz auf der Stelle treten oder sogar rückwärtsgehen. Doch der Schein trügt. Klar, der Wandel geht oft noch viel zu langsam voran. Gleichzeitig wird aber schon heute in vielen Bereichen an Lösungen gearbeitet. Uns macht es immer wieder Hoffnung, zu sehen, wie viele Menschen mit Leidenschaft und Know-how anpacken und Tag für Tag an einer besseren Zukunft arbeiten. Denn dann wird deutlich, dass eine klimagerechte Welt zum Greifen nah ist.

Genau darum geht es in diesem Buch. Es zeigt, dass Veränderung nicht nur möglich ist, sondern längst passiert. Wir sind davon überzeugt, dass wir uns alle, wann immer möglich, diese Geschichten des Wandels erzählen müssen. Denn dann erscheinen die Aufgaben, die vor uns liegen, plötzlich viel leichter. Auch deswegen bringen wir dieses Buch heraus. Es ist, wenn du so willst, dein Kompass für den Weg aus der Frustration.

Mit diesem Sammelband wollen wir zeigen, in wie vielen Bereichen effektive Klimalösungen heute schon umgesetzt werden – von Mobilität über Mode und Psychologie bis hin zu

Gleichberechtigung. Dafür haben wir einige der spannendsten Autor*innen aus Aktivismus, Wissenschaft und Journalismus gewinnen können. Sie alle teilen ihr Wissen, ihre Erkenntnisse und Erfahrungen und machen deutlich, wie wir alte fossile Gewohnheiten durchbrechen und unsere Abhängigkeit von CO₂ endlich verlernen und aufgeben können. Die Autor*innen zeigen, dass zu einer klimagerechten Welt neben erneuerbaren Energien noch ganz andere, oft überraschende Lösungen gehören: zum Beispiel eine Reduzierung der Arbeitszeit, der Kampf gegen Desinformation oder ein Rechtssystem, in dem wir Konzerne für ihre Emissionen per Gerichtsurteil zur Kasse bitten können.

In ihren konstruktiven Beiträgen verdeutlichen die Autor*innen, dass Klimaschutz kein großer Berg an Aufgaben ist, den wir alle einzeln mit nachhaltigem Konsum und viel Disziplin erklimmen müssen. Der Weg führt vielmehr über kollektive und systemische Ansätze. Die Texte machen Lust auf Veränderung und führen uns vor Augen, wie viel heute schon getan wird, um die Welt zu einem lebenswerteren und gesünderen Ort zu machen.

Aber warum *Unlearn CO₂*? Was meinen wir mit diesem Titel? Das »CO₂« ist ein Sinnbild für die Klimakrise. Denn CO₂ ist der weltweite Maßstab für die Klimawirkung aller Treibhausgase, von Methan über Lachgas bis zu den F-Gasen. Sie sind der menschengemachte Auslöser der Erderhitzung. Das »Unlearn« knüpft an das Konzept eines erfolgreichen Sammelbands an, der ebenfalls im Ullstein-Verlag erschienen ist: *Unlearn Patriarchy*. Darin wird deutlich, dass das Patriarchat nicht einfach nur ein einzelnes Phänomen ist, ein gesondertes Thema neben anderen. Es betrifft vielmehr unsere gesamte Gesellschaft und unser aller Leben: Familie, Sprache, Arbeit, Politik.

Genauso verhält es sich mit der Klimakrise. Auch sie durch-

zieht alle Bereiche unseres Lebens. Das bedeutet, dass wir uns in allen Bereichen für den Wandel einsetzen können und müssen. Die gute Nachricht: Die Ideen und Lösungen dafür liegen längst auf dem Tisch. Wirklich jede*r von uns kann jetzt schon Teil des Wandels werden und sich einbringen.

Der Weg zu einem Klima ohne Krise erfordert eine radikale Kohlendioxid-Kur, ein Herunterfahren aller CO₂-Emissionen auf Netto-Null. Das alleine genügt jedoch nicht, denn die Wurzeln der Klimakrise liegen tiefer: in globalen Ungerechtigkeiten, in der Naturzerstörung, im Wachstumszwang unseres Wirtschaftssystems. Es geht um viel mehr als um weniger CO₂. Die Bandbreite der Beiträge in diesem Buch führt uns das vor Augen. »CO₂ verlernen« bedeutet also auch, die planetaren und sozialen Krisen ganzheitlich zu betrachten – und unsere Gesellschaft nicht nur klimaneutral zu machen, sondern gleichzeitig nachhaltiger, gerechter und gesünder. Auch und insbesondere für Kinder, Frauen, Alte, queere Personen, Menschen mit Behinderung und aus dem Globalen Süden – all jene, die besonders von den Folgen der Erderhitzung betroffen sind.

Unlearn CO₂ heißt, zu verstehen, wie wir das fossile System überwinden können. Um dann individuell, kollektiv und politisch für eine postfossile, klimagerechte Zukunft einzustehen. Wir sind überzeugt: Die Beiträge in diesem Buch werden dich und viele andere genau dazu inspirieren.

Berlin im Mai 2024

Claudia Kemfert, Julien Gupta, Manuel Kronenberg

unlearn verdrängung

Katharina van Bronswijk

Wäre es nicht entlastend, wenn wir den Klimawandel einfach leugnen könnten?

Dann müssten wir uns mit all den komplexen Zusammenhängen, all der Verantwortung und Schuld, all den Transformationsanforderungen, all den Wertedebatten und der globalen Ungerechtigkeit nicht mehr beschäftigen.

Ich weiß, wie gut es sich anfühlen kann, wenn man vom Klimawandel erfährt und dann doch entlastende Verschwörungserzählungen angeboten bekommt. Mit 17 Jahren hörte ich das erste Mal so richtig vom Klimawandel, als wir Al Gores Dokumentarfilm *Eine unbequeme Wahrheit* im Englischunterricht sahen. Damals, im Jahr 2007, freute ich mich über die willkommene Ablenkung, einen Film zu sehen, statt normalen Unterricht zu machen. Doch danach war ich geschockt, habe meine Mutter um Antworten auf all die Fragen und Herausforderungen gebeten. Sie hatte keine Lösung für mich, wie auch? Ich war alarmiert, beschäftigte mich mit den drohenden Folgen des Klimawandels und was dagegen getan werden kann. Ansätze fand ich in Newslettern von NGOs und der Beschäftigung mit Tier- und Umweltschutz.

Heute verstehe ich, wie wichtig und gleichzeitig besonders es war, dass meine Englischlehrerin diesen Film mit uns ange-

schaut hat. Damals ist (m)eine Traumblase geplatzt, und mir wurde klar: Die Welt ist ungerecht, und im Gegensatz zu all den Disneyerzählungen meiner Kindheit wird es keine einzelne Held*in geben, die die Welt rettet. Und es gibt auch keine magische oder technische Wunderlösung.

Als ich dann fürs Abitur lernte, habe ich mir eine Lern-CD aus der Bibliothek ausgeliehen, in der Verschwörungserzählungen von der »kalten Sonne«¹ als alternative Erklärungen für den Klimawandel herangezogen wurden – tatsächlich widerspricht das aber den messbaren Daten, wie ich heute weiß. Für einen sehr kurzen Zeitraum fühlte ich mich damals erleichtert: Es gibt ihn vielleicht doch nicht, den katastrophalen Klimawandel. Und ihr könnt euch nicht vorstellen, was für ein schönes Gefühl das war! Das hat mich gelehrt, wie stark motivierend, aber auch belastend Klimaemotionen sein können. Die Mechanismen der Verdrängung und Leugnung, mit denen unsere Psyche versucht, diese unangenehmen Realitäten und die damit einhergehenden Gefühle von uns wegzuhalten, sind mächtig und wirkungsvoll.

Was steckt hinter Klimaleugnung?

Klimaleugnung ist tatsächlich in Deutschland gar nicht so weit verbreitet, wie wir vielleicht denken. Den Klimawandel selbst leugnen tatsächlich nur wenige Prozent der Deutschen.² Fairerweise muss man noch dazu sagen, dass es verschiedene Ebenen der Klimaleugnung gibt. Wenn man danach schaut, ob die Leute nicht nur den Klimawandel leugnen, sondern auch, dass er von Menschen verursacht wurde, dass sie selbst betroffen davon sind, für die Lösungen (mit-)verantwortlich oder dass bestimmte Maßnahmen notwendig sind, dann sehen die Zahlen schon wieder etwas anders aus.³ Klimaleugnung ist in Deutschland in der Tiefe noch gar nicht so gut erforscht, und Studien aus den USA oder anderen Ländern lassen sich nur begrenzt auf Klimaleug-

nung hierzulande übertragen. Das liegt an den kulturellen und politischen Einflüssen auf die Psyche, wir haben zum Beispiel ein viel breiteres Parteienspektrum und damit diversere politische Einstellungen zur Wahl als in den USA. Was wir aus der Forschung der Umweltpsycholog*innen Marlis Wullenkord und Gerhard Reese, die zusammen in einer Forschungsgruppe an der Uni in Koblenz-Landau arbeiteten, wissen, ist allerdings: Klimaleugnung in Deutschland ist weiter verbreitet unter männlichen Personen mit (rechts-)konservativem Weltbild.⁴ Das klingt, wie viele Erkenntnisse aus der psychologischen Forschung, jetzt womöglich nicht so arg überraschend, es ist aber super spannend, wenn man weiterfragt: Warum ist das so?

Die Antwort ist – kurz gesagt – die Angst vor Status- und Privilegienverlust. Es sind nun mal (*weiße*) Männer, die in unserer Gesellschaft noch die meisten Privilegien genießen, und deswegen haben sie auch am meisten zu verlieren. Die nötige Veränderung unserer Lebensweise und auch die Umwälzungen der letzten Jahrzehnte bedrohen diese Privilegien. Bisherige Lebensentwürfe stehen auf dem Prüfstand: Wir hinterfragen die Rolle von »Männern«, wir hinterfragen gesellschaftliche Narrative von Überlegenheit durch Geschlecht, durch akademische Bildung, durch beruflichen Erfolg, durch die Verbrennung fossiler Brennstoffe (zum Beispiel in Sportwagen und Privatjets), durch Überkonsum von Luxusgütern. Das ist nachvollziehbarerweise verunsichernd und kann Gefühle von Wut bis Bedrohungserleben auslösen – so viel Mitgefühl sollten wir uns leisten – für diejenigen, die künftig auf ihre Privilegien verzichten müssten.

Denn wenn ich auf Privilegien verzichten muss, dann ist das ja nicht nur unbequem, sondern es erfordert auch eine ganze Menge emotionale Arbeit und sogar Identitätsarbeit. Muss ich für mich neu definieren, was ich als besonders »männlich« erachte? Worüber identifiziere ich mich, wenn nicht über mein

dickes Auto? Bisher leben wir eben in einer Gesellschaft mit den oben genannten Narrativen von Statussymbolen als Zeichen für ein gelungenes Leben. Diese polieren den Selbstwert auf und sind identitätsstiftend.⁵ Sie sind die gesellschaftlichen Leitplanken für uns als Individuum, unser Selbstbild und unsere Verortung in der Welt und für unser Weltbild. Wenn das wegbricht – womit ersetze ich das?

Immer wenn wir ein »weg von« anstreben, dann ist auf der anderen Seite eine gähnende Leere, was stattdessen sein könnte, aber noch nicht ist. Das »hin zu« als Gegenentwurf zum aktuellen Status quo wird aktuell noch gesellschaftlich ausgehandelt; verschiedene gesellschaftliche Milieus haben sehr unterschiedliche Vorstellungen davon, wie »die« Alternative aussehen soll. Und das erzeugt Unsicherheit. Hinter der Klimaleugnung – und damit korreliert geringerer Klimaangst⁶ – steckt also eine andere Angst. Ich würde sagen: Transformationsangst.

Wozu all die Gefühle?

Jetzt fragen sich vielleicht einige von euch: Ja, aber die Leute sind doch gar nicht ängstlich, die sind doch eher wütend. Das stimmt. Menschen haben nicht immer nur eine Emotion (auch wenn wir ständig irgendeine emotionale Regung haben), wir erleben einen ständigen Fluss von Emotionswellen, die kommen und gehen. Wir können mehrere Emotionen gleichzeitig haben, auch scheinbar widersprüchliche. Das liegt daran, dass Emotionen Bedürfnisanzeiger sind. Und meistens berührt, befriedigt oder frustriert das Leben verschiedene unserer Bedürfnisse.

Es ist sogar noch etwas komplexer: Manchmal führt unsere biografische Prägung dazu, dass wir bestimmte Emotionen eher wegschieben und mit anderen Emotionen überkompensieren. Am Beispiel von Wutbürgern (also Menschen, die große politisch-polarisierte Wut in sich tragen) könnte das sein: Ich will

meine Unsicherheit nicht fühlen müssen, weil ich Angst nicht zeigen kann, darf oder will – und deswegen kompensiere ich sie mit dem Ausdruck und der Empfindung von Wut. Wut auf die Grünen, auf Menschen, die sich vegan ernähren, die in großen Städten leben, jung sind, Menschen mit Fluchtgeschichte oder, oder... Da sind wir wieder bei gesellschaftlichen Narrativen und Erwartungen daran, was »männlich« ist oder wie »rational« wir als Menschen sein sollten. Außerdem ist Wut für viele Menschen angenehmer als Angst oder Trauer, weil Angst und Trauer häufig mit einem Ohnmachtserleben verbunden sind. Sie führen zu einem Impuls des Rückzugs oder der Flucht, während wir uns in der Wut als Akteur*in fühlen können und in den Angriff gehen. Dieses wütende Überkompensieren von Angst und Trauer führt allerdings oft dazu, dass die hinter den ursprünglichen Gefühlen liegenden psychischen Bedürfnisse unbefriedigt bleiben – und damit torpedieren wir uns langfristig selbst.

Bei Bedürfnissen denken viele an etwas wie Essen oder Schlafen, allerdings haben alle Menschen auch bestimmte psychische Grundbedürfnisse. Dazu wird viel geforscht. Und unterschiedliche Forschungsgruppen identifizieren ähnliche, aber etwas anders benannte psychische Grundbedürfnisse. Ich beziehe mich jetzt auf die Arbeit von Klaus Grawe,⁷ demzufolge es vier psychische Grundbedürfnisse gibt:

- Orientierung & Kontrolle (dazu gehören auch Sicherheit, Selbstbestimmung, Autonomie)
- Bindung & Zugehörigkeit (also Nähe, Intimität, Beziehungen, soziale Kontakte)
- Lustgewinn & Unlustvermeidung (also so etwas wie Spaß haben, unangenehme Dinge aufschieben)
- Selbstwertschutz & Selbstwerterhöhung (Anerkennung, Wertschätzung bekommen, sich kompetent fühlen)

Wenn diese Bedürfnisse frustriert werden, geht auf der psychischen Ebene eine Warnlampe an, und diese Warnlampe sind bildlich gesprochen unsere unangenehmen Gefühle. Klimaangst ist ein solches Gefühl.

Was unsere Gefühle mit der Klimakrise zu tun haben

Schauen wir uns die verschiedenen Gefühle einmal mit Bezug auf das Klima an.

Angst: Klimaangst warnt uns davor, dass Extremwetterereignisse potenziell lebensbedrohlich sind, wir unser Eigentum verlieren können und die Zukunft unserer Kinder noch düsterer aussieht. Viele Menschen in unserer Gesellschaft machen sich Sorgen wegen der Szenarien, die durch die Überschreitung planetarer Grenzen immer wahrscheinlicher werden. Und diese Vorstellungen werden immer konkreter dank immer präziserer Erkenntnisse von Klimawissenschaftler*innen. Wie oben beschrieben, würde es sich manchmal einfach besser anfühlen, nicht wissen zu müssen, auf welche Katastrophen wir uns zubewegen. Gleichzeitig ist dies aber auch enorm wichtig, weil die Angst so ihrer Motivationsfunktion gerecht werden kann und uns hoffentlich ausreichend Hummeln im Hintern macht, vom Sofa hochzukommen, in die Hände zu spucken, Verbündete zu suchen und gemeinsam loszulegen. Deswegen – keine Angst vor der Angst.

Für mich ist es eine wichtige Kompetenz im Umgang mit Krisen, seine Gefühle zulassen zu können und zu verstehen, was sie uns sagen möchten, und dann den Antrieb zu nutzen, den sie uns geben. So können wir lernen, ein Leben zu führen, das besser zu dem passt, was uns wirklich wichtig ist. Kleiner Spoiler: Karriere und möglichst viel materieller Besitz sind es im Kern nicht. Am Ende sind es erfüllende Beziehungen, die Menschen am glücklichsten machen und die meiste Lebenszufriedenheit er-

zeugen. Das fanden Forscher*innen aus Harvard heraus, die eine seit 1938 (!) laufende Studie⁸ zur Entwicklung von Erwachsenen durchführen.

Schauen wir uns noch ein paar andere Emotionen und ihre Wirkkraft vor dem Hintergrund der planetaren Krisen an.

Wut: Klimawut macht uns auf die Ungerechtigkeiten der Welt draußen und unsere eigenen Grenzen aufmerksam. Für viele sind Fairness und Gerechtigkeit extrem wichtige Werte – und wenn es an Generationen-, sozialer oder globaler Gerechtigkeit mangelt, dann macht das viele Menschen wütend. Ein Großteil der hiesigen Bevölkerung sieht den Klimawandel als Bedrohung und auch die Notwendigkeit für eine Transformation unseres Lebens – und viele wünschen sich, dass diese Transformation gerecht abläuft. Dann ist die Frage, was erlebe ich als gerecht? Heißt gerecht, dass ich in meiner Komfortzone bleiben können muss, weil ich mir das mit harter (teils lebenslanger) Arbeit verdient habe? Heißt gerecht, dass Menschen im Globalen Süden den gleichen Lebensstil haben sollen wie Menschen im Globalen Norden – oder gar umgekehrt? Heißt gerecht, dass jetzt die Alten zurückstecken müssen, damit die Jungen auch noch auf den Putz hauen dürfen? Heißt gerecht, dass die Reichen bezahlen, weil sie auf den Schultern der Armen reich geworden sind und alles kaputt gemacht haben? Oder heißt gerecht, dass alle gleich viel zahlen? Und hier offenbart sich das riesige Konfliktpotenzial, das durch die Wut aufgezeigt und dann auch möglicherweise angeheizt wird, wenn Menschen ihre Wut nicht gut regulieren und konstruktiv kanalisieren können.

Ihr seht also auch hier: Problematisch ist nicht das Gefühl (das ist es nie), sondern wie wir damit umgehen. Wenn wir als »ad-äquaten« Umgang mit Wut vorgelebt bekommen, andere Leute anzuschreien oder zu beleidigen, Menschen aus der Wissen-

schaft oder gewählte Politiker*innen zu beschimpfen oder zu bedrohen, auf scheinbar »Schwächeren« herumzuhacken, dann hilft uns das im Umgang mit komplexen Multikrisen kein bisschen weiter. Es geht also darum, wie wir Wut sinnvoll selbst regulieren und auch aus der gesellschaftlichen Krise den »wert«vollen Kern (den Wunsch nach dem Wert Gerechtigkeit) herauskristallisieren und Lösungen aushandeln können. Zum Beispiel, indem wir uns ehrenamtlich in Projekten für soziale Gerechtigkeit einsetzen, demonstrieren gehen oder Petitionen unterstützen.

Ekel und Verachtung: Ekel, mit der sozialen Komponente Verachtung, ist ein hilfreiches Gefühl. Er schützt uns davor, mit Dingen in Berührung zu kommen oder uns mit Leuten abzugeben, die uns (oder unserem Ansehen) schaden könnten. Er gibt uns also auch einen – zugegebenermaßen etwas versteckten – Hinweis auf unsere Werte und auf soziale Normen. Was halten wir für richtig, was für falsch? Und dann hilft es, zu reflektieren: Warum eigentlich? Ist unser Standpunkt eine zukunftsfähige, enkeltaugliche Annahme vom »richtigen« Leben? Wenn man also das nächste Mal verächtlich über die Karibik-Kreuzfahrt oder den Wochenendtrip nach Mallorca beziehungsweise [Klimasünde eurer Wahl] der Nachbar*innen die Nase rümpft, dann ist hier Ekel am Werk, der uns klar sagt: So was geht (unserer Ansicht nach) einfach nicht mehr.

Schuld und Scham: Schuld und Scham sind Emotionen, die uns dabei helfen, dass wir uns im Rahmen der Konventionen verhalten. Wenn wir Mist gebaut haben, dann hilft uns das Schuldgefühl, Dinge wiedergutzumachen. Vielleicht habt ihr auch schon mal aus der Antizipation von Flugscham heraus lieber einen Zug gebucht? Schuld und Scham helfen uns also im besten

Fall, Verantwortung zu übernehmen und Gewohnheiten zu ändern. Als soziale Gefühle können sie auch auf veränderte soziale Normen hinweisen und entfalten dadurch eine transformative Kraft. Sie können aber auch Transformationen ausbremsen, wenn manche zu missionarisch auftreten und Menschen in sinnlose Schulddebatten verstricken. Das wirkt eher abschreckend. Und es ist auch nicht sinnvoll. Nur über den individuellen CO₂-Fußabdruck zu diskutieren, sich gegenseitig alles madig zu machen und im Klein-Klein rumzustochern, führt trotz der hehren Motive am Ende dazu, dass sich die großen CO₂-Sünder wie BP, Exxon und Shell einfach weiter ins Fäustchen lachen, weil wir die mächtigen Lobbyinteressen und damit verbundenen Machtstrukturen nicht hinterfragen, sondern uns lieber gegenseitig vor die Schienbeine treten.

Trauer: Unter den unangenehmen Gefühlen spielt Trauer eine besondere Rolle. Sie setzt ein, wenn es für die Warnung durch die anderen Gefühle zu spät ist: Sie ist der Heilungsschmerz der Seele. Trauer hilft uns, zu verarbeiten, was wir nicht mehr retten können. Klimatrauer ist weit verbreitet und in Umfragen⁹ genauso stark ausgeprägt wie Klimaangst oder Klimawut, wird aber in der öffentlichen Diskussion häufig ausgeklammert. Wie kann es sein, dass wir alle so oft so traurig sind, aber niemand darüber redet? Ich glaube, dass auch das mit gesellschaftlicher Prägung im Umgang mit Gefühlen zusammenhängt. Wir wollen anderen nicht zur Last fallen, wollen nicht der *Mood Killer* sein, der die Stimmung versaut oder eine andere Person hilflos macht, weil sie ja auch keine Lösung für die ökologischen Krisen hat und uns also nicht helfen kann.

Viele Menschen empfinden Solastalgie, eine besondere Art von Klimatrauer, ohne es zu wissen. Solastalgie setzt sich aus den Worten für Trost (lateinisch: solacium) und Schmerz (griechi-

sche Endung: -algia) zusammen, inklusive eines Einschlags von Nostalgie.¹⁰ Es ist der Schmerz um einen verlorenen Ort des Trostes. Ich sage immer: Heimweh nach der Heimat, die verloren geht. Solastalgie zeigt sich als Kloß im Hals, wenn man durch die kahlen Hänge im Harz läuft und die durch Hitze abgestorbenen Bäume sieht oder im Sommer durch das Flussbett des ausgetrockneten Rheins gehen kann. Solastalgie ist auch, was ich empfinde, wenn ich an der Abbruchkante eines Tagebaus stehe oder wenn ich Bilder davon sehe, wie Dörfer von Abrissbirnen demoliert werden. Das Schwierige an Trauer ist, man kann sie nicht »wegarbeiten« so wie die anderen Gefühle. Die anderen unangenehmen Gefühle haben einen Auftrag an uns – mach was, damit dein Bedürfnis erfüllt wird. Bei der Trauer geht das oft nicht. Wenn die Bäume im Harz gestorben sind, sind sie tot. Trauer müssen wir verdauen. Das braucht Zeit. Natürlich kann es auch da hilfreich sein, wenn wir selbst anpacken und etwas für den Artenschutz tun oder mithelfen, die Hänge im Harz zu renaturieren. Oder wenn wir demonstrieren gehen, damit alle Dörfer bleiben – aber einen Rest zu verdauen gibt es trotzdem. Bei diesem Prozess hilft es, mit anderen Menschen über diese Gefühle zu reden und verstanden zu werden. Ein Gespräch mit dem schwierigen Onkel ist da nicht so empfehlenswert, sondern vielleicht eher mit jemandem, der ähnlich fühlt. Dazu muss ich allerdings in meinem Umfeld eine Person finden, die bereit ist, sich diesen Gefühlen zuzuwenden. Die sie aushält und die emotionale Kapazität hat, mit mir einen Raum für diese Gefühle zu schaffen. Wenn wir uns verstanden fühlen, wenn das Gegenüber zuhört, zustimmt, mittrauert, hilft das beim emotionalen Verdauen der Lage (das ist wie bei Liebeskummer – da muss man halt durch).

So einen Menschen zum Reden zu finden, kann – je nachdem, in welchem Umfeld ich mich bewege – allerdings schwierig wer-

den. Ein Großteil der deutschen Bevölkerung hat nämlich einen anderen Umgang mit ihrer Klima- oder Transformationsangst – sie lenkt sich von den Krisen ab.

Krisenmüdigkeit

Eine tiefenpsychologische Untersuchung¹¹ fand im Jahr 2023 heraus, dass nach der Coronapandemie und mit den Kriegen in der Ukraine und im Nahen Osten für viele Menschen das Fass voll war. Keine Kapazität für noch mehr Krise – also, komm mir bloß nicht mit dem Klima oder dem Artensterben. Krisenmüdigkeit ist weit verbreitet. Die meisten sagen in Umfragen zwar trotzdem noch, dass sie Klimaschutz für richtig halten, sprechen dann aber aus ihrem rationalen Verstand heraus. Wenn man sich die Ebene der Emotionen anschaut, wird deutlich: Die meisten haben genug von schlechten Nachrichten. Nur noch etwa 40 Prozent der Leute schauen sich regelmäßig Nachrichten an. Die meisten (68 Prozent) ziehen sich ins Private zurück. Sie machen es sich in ihrem Schneckenhaus bequem – dekorieren um, treffen Freunde, feiern oder machen Yoga, meditieren und lassen den Weltuntergang einfach Weltuntergang sein.

Und auch das kann ich nachvollziehen. Ich habe auch oft Sehnsucht nach einer heilen Welt. Ich weiß nicht, wie es euch da geht.

Warum verdränge ich dann nicht einfach und lenke mich immer ab? Eine Antwort darauf findet sich in der sozial- und umweltpsychologischen Forschung. Ein Forscherteam um Immo Fritsche und Gerhard Reese hat herausgefunden, dass soziale Identitätsanteile wichtige Motivationsfaktoren für politisches Engagement sind.¹² Ich bin eben nicht nur Katharina, Tochter, Schwester, Psychologin, ich bin auch Mitglied bei Psychologists/Psychotherapists for Future und schon viel länger bei Greenpeace. Ich bin eingebettet in soziale Gruppen mit entspre-

chenden sozialen Normen – und dadurch habe ich bestimmte Erwartungen an mich. Auch habe ich irgendwann verstanden, dass ich als Bürgerin einer Demokratie auch ein politisches Wesen bin. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich mit anderen gemeinsam etwas bewegen kann. Ich kann nicht nur andere Kaufentscheidungen treffen oder anders wählen – sondern ich kann demonstrieren, mit Politiker*innen sprechen, Petitionen starten, mein Wissen, meine Werte und mein Herzblut an all den Orten einbringen, wo ich mit anderen Menschen zusammentreffe. Ich kann in allen meinen »Kollektiven« ein Anstoß sein. Das nennt sich in Fachsprache die Erfahrung »kollektiver Wirksamkeit«, eine Form von Selbstwirksamkeitserleben. Und kollektive Wirksamkeit ist das Gegengift gegen Klimaangst.

Unlearn Krisenmüdigkeit

Wenn wir aktiv werden und etwas bewegen können, dann merken wir, dass wir eben nicht komplett ohnmächtig ausgeliefert sind und »friss oder stirb«-mäßig ertragen müssen, was in der Gesellschaft, Wirtschaft, Politik und in unserer Um- und Mitwelt passiert. Wir können das Gewicht der Welt nicht alleine schultern, aber gemeinsam können wir tatsächlich größere Hebel in Bewegung setzen. Das macht Arbeit und erfordert Geduld, manchmal gibt es Rückschläge, und man ist frustriert, aber es ist auch unglaublich bereichernd. Kollektive Wirksamkeit haben viele vielleicht durch die großen Klimastreiks der letzten Jahre empfunden.

Da klingt vielleicht schon durch, was ich vorhin vorenthalten habe. Vielleicht habt ihr auch schon gedacht: Moment mal, warum schreibt sie immer nur von unangenehmen Emotionen? Es gibt doch auch noch Liebe und Freude und Dankbarkeit und Hoffnung und Stolz und Neugier? Ja, das stimmt – und auch diese Gefühle sind sehr wichtig, um uns zum Handeln zu motivieren.

Evolutionär gesehen ist unser menschliches Gehirn sehr darauf aus, Gefahren möglichst zu vermeiden, und reagiert deswegen besonders stark auf negative Reize – unter anderem mit unangenehmen Gefühlen. Wir haben aber natürlich auch die andere Palette an Gefühlen. Wenn wir denken, dass wir so richtig stolz sein werden, wenn wir das Richtige getan haben, dann ist das sogar motivierender als der abschreckende Gedanke daran, wie schlecht wir uns fühlen werden, wenn wir das Falsche tun. Stolz ist also eine wichtige Zutat für Verhaltensveränderung und die gesellschaftliche Transformation. Genauso wie das Gemeinschaftsgefühl, wenn wir zusammen mit anderen etwas bewegen, und der Spaß, den es macht, zusammen zu demonstrieren, zu singen und später nach getaner Arbeit eine Party zu feiern.

Es gibt noch etwas, das wir unserer Transformationsangst entgegensetzen können. Nennen wir es: Zukunftsvorfreude. Deswegen müssen wir dringend mehr darüber reden, wie schön ein Leben sein könnte, wenn wir CO₂ verlernt haben. Es ist in der Geschichte der Menschheit eine Weile her, dass wir allabendlich gemeinsam am Lagerfeuer saßen und uns Geschichten erzählt haben. Es gibt aber auch in unserer Gesellschaft noch Räume, in denen wir gemeinsam kreativ sein und uns eine schöne bunte Zukunft innerhalb der planetaren Grenzen erträumen können. Das können bereits bestehende Initiativen oder Modellprojekte sein, in denen wir die neue Realität und die schöne Zukunft heute schon zum Teil erleben können. Vielleicht ist es aber auch eine Gruppe enthusiastischer Kolleg*innen, mit denen wir in der Mittagspause überlegen, wie wir die Transformation zum Vorteil des Unternehmens gestalten könnten. Keine fossilen Energieträger mehr zu verbrennen ist ja nicht nur wichtig fürs Klima, es führt auch zu ganz vielen Co-Benefits, über die wir zu selten reden: saubere Luft, sauberes Wasser, gesunde Böden, leckeres Essen und bessere Gesundheit.

Auch die Kunst kann eine Brücke sein zwischen Klimawissenschaften und unseren Gefühlen. In der Musik, in Bildern, Büchern, Filmen und im Theater können wir die Utopie erträumen. Im Ehrenamt können wir erleben, wie schön gesellschaftlicher Zusammenhalt ist und wie viel Sinn(-erleben) es macht, mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten, für andere Menschen zu sorgen – als ehrenamtliche Rettungssanitäter*in oder Fußballtrainer*in, in der freiwilligen Feuerwehr oder in der Geflüchtetenhilfe. Zusammenarbeit und unglaubliche Solidarität ist das, was uns Menschen im Kern auszeichnet, insbesondere in Krisenzeiten. Wir können an all diesen Orten und durch all diese Begegnungen wiederentdecken, dass wir als Menschen eben kreativ, sozial, neugierig und kooperativ sind und dass wir unsere Lebensgrundlagen auf diesem Planeten retten können, wenn wir jetzt entschlossen anpacken.

unlearn ernährung

Sophia Hoffmann

Ernährung ist ein riesengroßer Begriff, ein verzweigtes politisches und emotionales Themenfeld, das manchmal schwer zu greifen ist, und zugleich etwas, das uns alle betrifft. Ernährung ist für alle Menschen eine Notwendigkeit: Nahrungsaufnahme, um zu überleben.

Während ich diese Zeilen tippe, leiden laut dem neuesten UN-Welternährungsbericht weltweit 735 Millionen Menschen an Hunger, das sind rund 9 Prozent der Weltbevölkerung. Eine unvorstellbare Zahl mit Hunderten Millionen an Schicksalen, die umso absurder wird, weil wir rein theoretisch in der Lage wären, alle Menschen auf diesem Planeten ausreichend zu ernähren. Und das mit nur einer fundamentalen Änderung: Wir müssten damit anfangen, Pflanzen zu essen, die wir momentan stattdessen lieber an Tiere verfüttern.

Ich habe in den letzten Jahren auf vielen Bühnen gegessen und als Expertin über Lebensmittelgerechtigkeit diskutiert, auch wenn ich mich dabei oft wie eine Hochstaplerin gefühlt und gedacht habe: »Was soll ich denn jetzt hier für großartige Lösungsansätze präsentieren? Ich bin doch nur eine Köchin, die sich für einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln einsetzt, aber keine Wissenschaftlerin.« Aber vielleicht ist genau das der Punkt: Die Lösung eines Problems fängt immer damit an, dass

wir es sichtbar machen, dass wir es verstehen und ihm Gewicht geben, es untersuchen, um Wege zur Veränderung zu finden. Je mehr wir über verschiedene Aspekte von Ernährung lernen, desto besser können wir uns und andere stärken, an einer Veränderung mitzuwirken. Einer Veränderung, die zu einer gerechteren Verteilung, einer klimafreundlicheren Produktion und einem wertschätzenderen Konsum von Lebensmitteln führt.

Was Essen mit Empathie zu tun hat

Vor über 13 Jahren habe ich meine Leidenschaft fürs Kochen zum Beruf gemacht: Ich bin Köchin, Kochbuchautorin und seit 2022 auch Gastronomin und Betreiberin eines Bio-Restaurants in Berlin-Kreuzberg. Da ich auf rein pflanzliche Küche spezialisiert bin, sind zwei der häufigsten Fragen, die mir in Interviews gestellt werden, wann und warum ich vegan geworden sei. Meine Antwort ist immer gleich: 2010 stolperte ich über einen Artikel von Petra Steinberger in der *Süddeutschen Zeitung* mit dem Titel »Ethik in der Ernährung – Nicht Fisch! Nicht Fleisch!« Dieser Text konfrontierte mich das erste Mal mit Fakten, die mir bis dato noch nicht untergekommen waren: den Zusammenhängen zwischen industrieller Tierhaltung, der Überfischung der Weltmeere, der Klimakrise und Lebensmittelgerechtigkeit.

Im Grunde fasste dieser Artikel damals schon alles zusammen, was ich im darauffolgenden Jahrzehnt unermüdlich in meinen vier Kochbüchern, auf Bühnen und Panels, vor Fernsehkameras und in den sozialen Medien erklärte und was Petra Steinberger in einem Satz zusammenfasste: »Es wird Zeit, sich vom Konsum von Tieren zu verabschieden.« Für mich aus der Perspektive einer privilegierten Person im Globalen Norden ist der bewusste Verzicht oder die drastische Einschränkung tierischer Produkte untrennbar mit dem Wunsch nach klimafreundlicher Ernährung verbunden. Unlearn CO₂ heißt nicht mehr und

nicht weniger, als die jetzigen Ernährungsgewohnheiten auf den Kopf zu stellen. Unser Essen verursacht (je nach Studie und Methodik) rund ein Drittel aller menschengemachten CO₂-Emissionen.¹ Da überrascht es kaum, dass die Umstellung auf eine pflanzenbasierte Ernährung die Maßnahme mit dem größten Einsparpotenzial aufseiten der Endverbraucher*innen ist, wie der IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change) darlegt.² Denn zwischen dem ökologischen Fußabdruck von Fleisch und Gemüse liegen Welten. Für die Erzeugung von einem Kilo Rindfleisch fallen fast 14 Kilogramm CO₂ an, ein Kilo Gemüse belastet die CO₂-Bilanz je nach Sorte hingegen nur mit etwa 100 bis 200 Gramm. Ähnlich sieht es beim Wasser-, Dünger- und Energieverbrauch aus. Selbst die aus Peru importierte Avocado verursacht viel weniger Emissionen als ein Stück Rindfleisch vom Bauernhof nebenan. Es ist zwar schön, dass sich mittlerweile 44 Prozent der Deutschen als Flexitarier*innen bezeichnen,³ trotzdem empfinde ich Begriffe wie Flexitarier oder Klimatarier als eher überflüssig. Ich freue mich, wenn sie dabei helfen, das eigene Konsumverhalten zu reflektieren und zu verändern, ähnlich wie der #Veganuary Menschen ermutigt, einen Monat im Jahr rein pflanzliche Kost auszuprobieren. Für mich geht es beim Verzicht auf tierische Produkte jedoch nicht nur um mehr Klimagerechtigkeit, sondern auch um etwas mindestens genauso Schönes und Bereicherndes: Empathie und Liebe.

Bereits als Teenager war ich Vegetarierin geworden, damals »nur« aus tierethischen Gründen, nachdem ich in den 1990ern erstmals Aufnahmen von industrieller Tierhaltung gesehen hatte. Teil meiner Geschichte ist aber auch, dass ich in meinen 20ern wieder anfang, Tiere zu essen, weil mir der Druck meines sozialen Umfelds zu anstrengend wurde und indem ich die Gedanken an ihre Haltung beiseiteschob mit einem beherzten »Aber es schmeckt halt so gut!«, eine klassische Verdrängungs-

strategie. Und das, obwohl ich schon als kleines Kind ausgesprochen empathisch mit Tieren fühlte, so wie es viele Kinder tun, wenn sie das erste Mal den Zusammenhang zwischen ihrem Schnitzel und einem niedlichen Babyschwein verstehen.

So war es auch bei mir. Ich verbrachte Stunden im Planschbecken damit, Insekten vor dem Ertrinken zu retten, und bei einer Hochzeit, bei der ich als Blumenkind eingeplant war, taten mir sogar die auf den Boden geworfenen Blüten so leid, dass ich sie aufsammete, statt sie zu streuen. Heute empfinde ich dieses überbordende Mitgefühl als Geschenk und nicht als etwas, das ein Kind verlernen sollte. Und doch ist es das, was die meisten von uns tun. Es ist Teil unserer Sozialisation, dass uns diese Empathie mithilfe des sogenannten Speziesismus abgewöhnt wird. Darunter versteht man eine Diskriminierung bestimmter Tierarten als sogenannte Nutztiere, wodurch ihre Ausbeutung und Tötung zum Verzehr gutgeheißen wird. Demgegenüber werden sogenannte Haustiere begünstigt, sie werden geliebt und gepflegt, und es wird alles getan, um sie am Leben zu erhalten. Dabei unterscheiden sich natürlich Schmerzempfinden und Sozialverhalten dieser Tiere überhaupt nicht.

Die US-amerikanische Sozialpsychologin Melanie Joy nennt dieses gesellschaftliche System Karnismus: Es sortiert Tiere in »essbar« und »nicht essbar«. Joy identifiziert drei »N«, mit denen der Karnismus verteidigt wird: Tiere essen sei normal, natürlich und notwendig. Alle drei sind angesichts unserer Lebensweise im Globalen Norden nicht mehr haltbar oder überhaupt nachvollziehbar. Und hier möchte ich kurz einhaken: Nichts liegt mir ferner, als Menschen, für die der Konsum tierischer Produkte überlebenswichtig ist, diesen abzusprechen. Doch wer die Möglichkeit hat, zwischen Hafer- und Kuhmilch zu wählen, für den ist es weder normal noch natürlich oder notwendig, Kuh- statt Hafermilch zu trinken. Deswegen sollte er oder sie sich, wann

immer möglich, für die pflanzliche Variante entscheiden – aus Mitgefühl und Klimabewusstsein. Unlearn Ernährung, das heißt auch zu erkennen, dass unser Essen nicht nur das Klima erhitzt. Das heutige Ernährungssystem (vor allem in Industriestaaten), insbesondere der übermäßige Konsum tierischer Produkte, sorgt dafür, dass zusätzlich zum Klima noch fünf weitere planetare Grenzen schon überschritten (oder auf dem Weg dahin) sind. Das bedeutet, das Fleisch auf unseren Tellern sorgt nicht nur für Erderhitzung, sondern gleichzeitig für Artensterben, Abholzung, übermäßigen Wasserverbrauch sowie Nitrat- und Stickstoff-Überlastung durch Überdüngung in einem Ausmaß, das unser Planet auf Dauer nicht aushalten kann.

Pflanzliche Alternativen zu klimaschädlichen Tierprodukten

Gehen wir noch mal ganz auf Anfang: Bevor die Menschen in der Jungsteinzeit (9500 v. Chr.) begannen, Ackerbau zu betreiben, waren sie Jäger*innen und Sammler*innen, Fleisch und Fisch waren elementar wichtige Nahrungsquellen. Der Beginn der Landwirtschaft machte pflanzliche Nahrungsmittel zugänglicher, und so wurden Haustiere für Milch- und Fleischnutzung ergänzend domestiziert und Wildtiere in kleineren Mengen gefangen. Die Explosion hin zu unserem heutigen Fleischkonsum wurde erst durch die Industrialisierung der Landwirtschaft ermöglicht und nahm nach dem Zweiten Weltkrieg Fahrt auf. Primär ging es um Versorgungssicherheit. Lautete der Slogan der Wirtschaftswunderjahre noch »Fleisch für alle«, so wurde spätestens in den 1970er-Jahren daraus die Anspruchshaltung: Fleisch für alle jeden Tag in beliebiger Menge für möglichst wenig Geld.

Diese Aussage ist zu einer kapitalistischen Grundhaltung geworden, wird von Populist*innen hochgehalten und gilt vielen

Menschen immer noch als unantastbar. Die Realität dahinter ist allerdings, dass uns in gar nicht allzu ferner Zukunft gar nichts anderes übrig bleiben wird, als den Konsum tierischer Produkte einzuschränken – einfach, weil uns die Ressourcen ausgehen werden.

Auch wenn der Fleischkonsum pro Kopf in Deutschland in den letzten Jahren spürbar zurückgegangen ist, lag er dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft zufolge 2022 immer noch bei durchschnittlich 52,2 Kilo pro Person. Das ist mehr als ein Kilo pro Woche, also jeden Tag knapp 150 Gramm Fleisch oder Wurst auf dem Teller. Dafür werden allein in Deutschland rund zwei Millionen Tiere geschlachtet – jeden Tag!⁴ Das produziert nicht nur enorm viel Tierleid, sondern sprengt die Grenzen unseres Planeten: Der größte Klimakiller ist dabei Methan, ein Treibhausgas, das rund 25-mal schädlicher fürs Klima ist als CO₂. Methan entsteht bei den Verdauungsprozessen der Rinder, aus der Behandlung mit Dünger sowie durch Lagerungsprozesse von Gärresten der Biogasanlagen. Knapp drei Viertel der Methan-Emissionen gehen dabei auf die Rinder- und Milchkuhhaltung zurück. Diese Zahlen des Umweltbundesamts beziehen sich nur auf Deutschland.

Weltweit wurden 2021 rund 357 Millionen Tonnen Fleisch erzeugt. Laut einer neuen Studie des UN-Umweltprogramms beansprucht die Tierhaltung weltweit mittlerweile 78 Prozent der landwirtschaftlichen Nutzfläche. Treibhausgasemissionen entstehen nicht nur durch die Verdauungsgase der Tiere, sondern auch durch die Klimabelastungen, die im Zusammenhang mit der Tierindustrie entstehen. Soja für Tierfutter wird häufig in Südamerika angebaut, wo für den Anbau Regenwälder abgeholzt werden. Diese Rodungen und auch der lange Transportweg nach Europa setzen große Mengen CO₂ frei, was den Klimawandel vorantreibt. Zudem werden enorme Mengen an Süßwasser in der

Tierindustrie eingesetzt: um Futtermittel anzubauen, um die Tiere zu tränken und um Fleisch- und Milchprodukte weiter zu verarbeiten. Ein Beispiel: Um einen Liter Kuhmilch herzustellen, sind ganze 628 Liter Wasser nötig – 13-mal so viel wie beim Milchersatz aus Hafer. All das bedeutet: Würden wir sehr viel weniger tierische Produkte essen, könnten wir nicht nur eine gigantische Menge an Treibhausgasemissionen, sondern auch Ressourcen wie landwirtschaftliche Nutzfläche, Wasser und Dünger einsparen. Was wir dafür tun müssten? Die Lebensmittel, mit denen wir die Tiere mästen (hauptsächlich Hülsenfrüchte wie Soja und Getreide), einfach selbst essen und den »Umweg über das Tier« sparen.

Pflanzen für alle

Das geht ganz einfach, wie ich mit ein paar simplen, massenkompatiblen Beispielen zeigen möchte. Beginnen wir mit pflanzlichen Milchalternativen: Hafer lässt sich regional erzeugen, Soja aus dem europäischen Biosektor wird fast ausschließlich in Deutschland, Österreich und Frankreich angebaut. Die längst überfällige Mehrwertsteueranpassung von 19 auf 7 Prozent auf Grundnahrungsmittel wäre hier ein toller Hebel, damit pflanzliche Drinks auch in der Gastronomie zum gleichen Preis angeboten werden können. Noch einen Schritt weiter würde man gehen, wenn die Preise von Pflanzendrinks entsprechend ihren niedrigeren Klimafolgen sogar billiger würden als Kuhmilch, dann wären sie eine noch attraktivere Alternative als Basis für viele Produkte wie Joghurt oder Desserts. Ich bin überzeugt, dass noch mehr Menschen zu pflanzlichen Alternativen greifen würden, wenn diese günstiger wären als das tierische Produkt.

Oder Mayonnaise, ja, richtig gehört. Sie lässt sich hervorragend auf Soja- oder Kichererbsenbasis herstellen, und das ohne Geschmackseinbußen. Vegane Mayo klingt nach einem Tropfen

auf den heißen Stein? Es mag überraschen, aber in Deutschland wurden 2022 über 77 000 Tonnen Mayonnaise produziert. Wenn alle großen Fastfoodketten ihre Mayo vegan produzieren würden, wäre das ein großer Schritt nach vorn und eine Pioniertat, die viele Menschen zum Umdenken bewegen würde. Wie viel schlüssiger ist es, ein Produkt direkt aus einer Pflanze zu erzeugen als erst Millionen Hühner zu züchten, die dann Eier legen müssen, um aus dem Protein Mayonnaise zu machen, die leicht verderblich ist und viel aufwendiger haltbar zu machen als ein Pflanzenprodukt. Abgesehen davon, dass die männlichen Hühnerküken wirtschaftlich gesehen als Ausschussware gelten und oft schon nach der Geburt sofort grausam getötet werden.

Außerdem brauchen Hülsenfrüchte ein besseres Image, zum Beispiel die rote Linse. Sie ist ein unschlagbarer Eiweißlieferant (20 Gramm auf 100 Gramm Linsen). Sie ist voller Ballaststoffe und enthält wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Magnesium, Kalzium, Zink, Kupfer und Phosphor und soll helfen, die Risiken für Herzinfarkt, Diabetes Typ 2 und Arteriosklerose zu senken. Viele Menschen fürchten sich vor Blähungen, doch bei regelmäßigem Verzehr gewöhnt sich der Körper innerhalb von Wochen daran.⁵

In den letzten Jahren hat sich auf dem Lebensmittelmarkt schon einiges getan. Beispielsweise bieten große Fastfoodunternehmen pflanzliche Burgerpattys oder fleischerzeugende Betriebe andere pflanzliche Alternativen an. Man kann vom Geschmack und von den Inhaltsstoffen dieser Produkte halten, was man möchte, am Ende des Tages ist jeder Burger, der nicht aus Rindfleisch besteht, besser für unser Klima.

Die deutsche Discounterkette Lidl bietet seit 2023 als erster Lebensmitteleinzelhändler in Deutschland nahezu das gesamte Sortiment der veganen Eigenmarke (höchstens) zum gleichen Preis an wie vergleichbare Produkte tierischen Ursprungs. Die

Kette verfolgt eine Proteinstrategie, um den Konsum pflanzlicher Proteine anzuschieben. Das klingt erst mal toll, aber der Discounter hat noch viele Hausaufgaben zu machen, solange er noch nicht der europäischen Masthuhn-Initiative beigetreten ist, mit der die Qualzucht beendet werden soll.⁶ Mit seiner Marktmacht könnte er dazu beitragen, das unermessliche Tierleid zu beenden.

Lidl ist das perfekte Beispiel dafür, wer in unserem Ernährungssystem das meiste Geld verdient. Dieter Schwarz ist der Gründer und Eigentümer der Schwarz-Gruppe, die mit Lidl und Kaufland über 13 000 Supermarktfilialen in Deutschland betreibt. Er ist auch der mit Abstand reichste Deutsche mit einem geschätzten Vermögen von fast 45 Milliarden Euro. Es gibt mehrere solcher Beispiele weltweit, bei denen man sich die Frage stellt: Wie können Einzelpersonen mit dem Verkauf von Lebensmitteln einen so unfassbaren Reichtum anhäufen?

Indem sie alle nur erdenklichen Register ziehen, um im Rahmen der kapitalistischen Wirtschaftsordnung die größtmögliche Gewinnspanne zwischen Produzent*innen und Käufer*innen auszureizen. Dabei werden Mensch, Tier und ökologische Ressourcen maximal ausgebeutet. Die Übermacht solcher Unternehmen führt dazu, dass viele Produzent*innen kaum alternative Abnehmer*innen für ihre Produkte finden. Das betrifft auch deutsche (Bio-)Landwirtschaften, deren Produkte in Discountern verkauft werden. Der Preisdruck und oft kurze Abnahmeverträge machen Nachhaltigkeit nahezu unmöglich. Noch stärker gilt das für die Produzent*innen, die schon innerhalb der Lieferkette ausgebeutet werden. Das Motto der Discounter – »möglichst billige und immer unbegrenzt verfügbare Produkte« – ist nicht vereinbar mit der Idee von regenerativer Landwirtschaft, die natürliche Begrenzungen hat.

Luxusbananen und faire Bohnen

Nehmen wir die drei beliebtesten deutschen Genussgüter, die früher mal ein Luxusprodukt waren und mittlerweile von uns allen fast täglich verzehrt werden: Kaffee, Schokolade und Bananen. Bananen sind nach Äpfeln das beliebteste Obst hierzulande. Der Kilopreis von Bananen ist seit fast zwanzig Jahren gleich, in den letzten Jahren sogar noch gesunken, oft kosten sie weniger als regional angebaute Äpfel, obwohl sie eine weite Reise hinter sich haben. Im konventionellen Handel gehen 5 Prozent des Kaufpreises an die Produzent*innen. Den größten Gewinn macht der Einzelhandel (31 Prozent). Massive Arbeits- und Menschenrechtsverletzungen sind im Bananenanbau vielfach dokumentiert, insbesondere in Ecuador, dem wichtigsten Exportland für den deutschen Markt. Wer diese ausbeuterische Preispolitik nicht unterstützen möchte, sollte unbedingt zu Bio-Fairtrade-Bananen greifen; auch deshalb, weil Biobananen ökologisch oft nachhaltiger angebaut werden, nämlich in Misch- statt Monokulturen und auf kleineren Plantagen. Und natürlich ohne den Einsatz von Pestiziden. Mit der Fairtrade-Prämie können die Arbeitsbedingungen verbessert, nachhaltigeres Wirtschaften ermöglicht und die Kommunen gestärkt werden. Ähnlich sieht es beim Anbau von Kaffee- und Kakaobohnen aus. Auch hier werden nicht nur Erzeugerpreise gedrückt, sogar Kinderarbeit und moderne Sklaverei sind immer noch Teil des Ausbeutungssystems. Zum Glück gibt es immer mehr Initiativen und Unternehmen, die gegensteuern.

In unserem Restaurant beispielsweise verwenden wir Kaffeebohnen der ruandischen Frauenkooperative Angelique's Finest, die ihren Kaffee selbst vor Ort rösten und so Arbeitsplätze schaffen. Die Wirtschaftsmacht liegt bei den Bäuerinnen (viele von ihnen Überlebende des Genozids von 1994), in Deutschland findet lediglich der Vertrieb statt. Durch die Arbeit in der Frauen-