

# Vegetarier - eine Spezies für sich?

Früher galten sie als freudlose und ein bisschen lebensfremde Ökos, heute sind sie moderne und bewusst lebende Trendsetter. Das Image von Vegetariern hat sich in den vergangenen Jahren stark gewandelt. Zwar gilt nur eine Minderheit in Deutschland als Vegetarier - verschiedene Statistiken zu diesem Thema schwanken zwischen 1,6 und neun Prozent. Dennoch scheint die fleischlose Ernährung mehr und mehr salonfähig zu werden.

Als der amerikanische Romanautor Jonathan Safran Foer im Sommer 2010 sein Buch "Tiere essen" veröffentlichte, griffen viele Medien das Thema auf. Die Diskussion rund um Tierleid und -rechte, gesundheitliche und ökologische Vorteile der vegetarischen Ernährung erweckte mitunter sogar den Eindruck, dass es in Zukunft eher die Fleischesser sein könnten, die sich für ihre Lebensweise rechtfertigen müssen, als dass Vegetarier als Moralapostel belächelt werden, für die es im wörtlichen Sinne immer eine Extrawurst geben muss.

## Warum werden Menschen Vegetarier?

Letztere Sichtweise auf Vegetarier ist allerdings gar nicht so falsch: Für den Entschluss, auf Fleisch zu verzichten, spielt die Moral eine wichtige Rolle. Dies ist das Ergebnis eines Forschungsprojekts, das die Psychologinnen Kristin Mitte und Nicole Kämpfe-Hargrave von der Universität Jena von 2006 bis 2007 durchgeführt haben. Rund 4.000 Vegetarier nahmen dabei an einer Onlinestudie teil, bei der sie Fragebögen zu ihren Essgewohnheiten ausfüllten und Bilder von Fleischprodukten, Tierhaltung und Schlachtung in verschiedenen Dimensionen wie Ekel oder Moral einschätzen sollten.

Die beiden Wissenschaftlerinnen konnten dabei drei Motivationstypen unter den Vegetariern klassifizieren: Für rund 63 Prozent sind moralische Gründe für den Fleischverzicht ausschlaggebend („moralische Vegetarier“). Etwa 20 Prozent zählen zu den Gesundheitsvegetariern, die kein Fleisch essen, weil sie gesünder leben wollen, weitere elf Prozent gehören zu den emotionalen Vegetariern - sie mögen Fleisch einfach vom Geschmack her nicht.

Moralische Aspekte werden auch am häufigsten als Auslöser für den Vegetarismus genannt: Dazu gehören die Zustände bei der Massentierhaltung, den Tiertransporten und der Schlachtung, aber auch das Töten an sich und die Tatsache, dass den Tieren Schmerz zugefügt wird, werden als wichtige Gründe für fleischlose Ernährung genannt.

Obwohl so mancher Steakliebhaber eine vegetarische Ernährung als pure Askese empfindet, ist die Impulskontrolle bei Vegetariern nicht stärker ausgeprägt als bei anderen Menschen auch. Eine wichtigere Rolle, um der duftenden Bratwurst auf dem Grill widerstehen zu können, spielt der Ekel, den jedoch emotionale und moralische Vegetarier unterschiedlich empfinden. Beide Gruppen stimmen zwar der Aussage zu „Ich finde Fleisch eklig“, aber bei den emotionalen Vegetariern dominiert die sensorische Komponente: Dieser Gruppe schmeckt Fleisch einfach nicht. „Dieses Nicht-Schmecken, distaste, wird in der Literatur als Vorstufe von Ekel angesehen“, erklärt Kristin Mitte. „Im Gegensatz dazu ist distaste bei moralischen Vegetariern schwächer ausgeprägt, zudem stellten wir fest, dass typische physiologische Ekelsymptome wie Übelkeit von moralischen Vegetariern nicht angegeben werden, wenn sie mit Bildern von Fleischprodukten konfrontiert werden.“ Stattdessen spielt bei ihnen der Ärger eine Rolle - übrigens auch gegenüber Fleischessern. Sie versuchen deshalb häufiger als andere Vegetarier, ihre Mitmenschen vom Fleischessen abzuhalten.

## Der typische Vegetarier

An eine spezielle Vegetarierpersönlichkeit glaubt Mitte jedoch nicht, wenn sie auch einige Unterschiede zu Fleischessern gefunden hat: „Für eine Vielzahl an Persönlichkeitseigenschaften lagen keine bedeutsamen Unterschiede zwischen den Gruppen vor.“ Allerdings ist die Persönlichkeitseigenschaft „Offenheit für Erfahrungen“ bei Vegetariern stärker ausgeprägt, und sie beschreiben sich als weniger konservativ. Zudem sind für sie Verständnis, Toleranz und das Wohlergehen von Mensch und Natur wichtiger als für Fleischesser.

Frühere Befunde, dass Vegetarier zu Essstörungen neigen, konnten die Jenaer Forscherinnen nicht bestätigen: „Der typische Vegetarier missbraucht die vegetarische Lebensweise nicht, um eine Essstörung auszuleben“, betont Mitte.

Die Jenaer Studie zeigt jedoch: Der typische Vegetarier ist weiblich, lebt in einer Großstadt und hat einen hohen Bildungsstand.

Eine britische Untersuchung der Universitäten Southampton, Edinburgh, Glasgow und London, die 2007 im *British Medical Journal* veröffentlicht wurde, stellt zudem einen Zusammenhang zwischen Vegetarismus und Intelligenz fest. Die Forscher griffen auf Daten einer Studie zurück, die mehr als 17.000 Teilnehmer erfasst hat, die im April 1970 in Großbritannien geboren wurden. Im Alter von zehn Jahren machten die Teilnehmer einen Intelligenztest, im Alter von 30 Jahren wurden sie zu ihrer Ernährungsweise befragt. Bei rund 8.000 konnten die Angaben zum 20 Jahre zuvor festgestellten Intelligenzquotienten herangezogen werden. Zu beiden Untersuchungszeitpunkten wurde zudem der sozioökonomische Status erhoben - die soziale Schicht aufgrund ihres Berufs beziehungsweise der Beschäftigung der Eltern, schulische und akademische Bildung sowie das Einkommen.

Dabei erhielten die Wissenschaftler ähnliche Ergebnisse wie die Kollegen aus Jena: Unter den 4,5 Prozent Vegetariern und Veganern waren mehr Frauen, sie hatten bessere berufliche Qualifikationen, und unter ihnen waren eher Angestellte als Arbeiter zu finden - diese Punkte spiegelten sich übrigens auch schon bei den Eltern wider. Darüber hinaus stellten die Wissenschaftler fest, dass die Vegetarier im Alter von zehn Jahren besser bei den Intelligenztests abgeschnitten hatten. Man könnte auch sagen: Eine höhere Intelligenz im Kindesalter erhöhte die Wahrscheinlichkeit, im Alter von 30 Jahren Vegetarier zu sein. Die vegetarischen Männer hatten im Alter von zehn Jahren einen IQ von 106 gehabt, im Vergleich zu 100 bei Fleischessern. Bei den Vegetarierinnen waren es 104, im Vergleich zu 99.

Dieses Ergebnis lässt sich zwar zum einen auf den höheren sozioökonomischen Status der Teilnehmer sowie ihrer Eltern zurückführen. Doch der Zusammenhang zwischen Intelligenz in der Kindheit und vegetarischer Ernährung als Erwachsener blieb auch dann statistisch signifikant, als diese Faktoren ausgeglichen wurden.

Die Autoren vermuten daher, dass der Vegetarismus Teil eines besonderen Lebensstils intelligenter Menschen sein könne, wie die Wahl der Zeitung, der gelesenen Bücher oder der bevorzugten Unterhaltungsmedien.

Interessanterweise machte sich die höhere Bildung nicht im Einkommen bemerkbar: Vegetarier verdienen im Schnitt ähnlich wie Fleischesser. Dies könne, so die Autoren, daran liegen, dass Vegetarier eher bei gemeinnützigen Organisationen, in der Verwaltung oder im Bildungswesen arbeiten als in der Wirtschaft.

Das klingt ganz so, als gehörten Vegetarier vor allem einem sozial eingestellten, intellektuellen und idealistischen Milieu an. Dafür sprechen auch ihre niedrigeren Werte in der sozialen Dominanzorientierung, das heißt, sie lehnen Hierarchien innerhalb einer Gesellschaft eher ab. Die Jenaer Wissenschaftlerinnen Kristin Mitte und Nicole Kämpfe-Hargrave stellten in ihrer Untersuchung fest, dass Vegetarier Macht, sozialen Status und Autorität über andere Menschen als weniger wichtig empfinden.

Dies bestätigen auch die Ergebnisse einer australisch-neuseeländischen Studie der Universitäten Newcastle und Wellington aus dem Jahr 2000: Der Wirtschafts- und Sozialpsychologe Michael

W. Allen und sein Team hatten in zwei Untersuchungen die Werte und Einstellungen von Fleischessern und Vegetariern verglichen und herausgefunden, dass diese sich in zweierlei Hinsicht unterscheiden. Zum einen befürworten Fleischesser eher soziale Hierarchien, zum anderen messen sie Gefühlszuständen weniger Bedeutung bei.

### **Vegetarier sprechen Tieren Emotionen zu**

Der Sozialpsychologe Roland Imhoff von der Universität Bonn geht in einer neuen Untersuchung aber noch darüber hinaus. „Wir haben festgestellt, dass Fleischesser bei Tieren Strategien der Entmenschlichung anwenden.“ Ausgangspunkt der im vergangenen Jahr zusammen mit polnischen Forschern veröffentlichten Studie war die Frage, inwieweit Fleischesser und Vegetarier Tieren primäre und sekundäre Emotionen zusprechen. Zu den primären Emotionen zählen beispielsweise Angst, Wut oder Freude, während sekundäre Emotionen wie Liebe, Hoffnung und Melancholie komplexer sind. „Die Unterscheidung zwischen primären und sekundären Emotionen ist bekannt aus der Vorurteilsforschung. Das ist eine subtile Form von Vorurteilen gegenüber der Außengruppe, der sekundäre Emotionen abgesprochen werden. Das dient dazu, die Mitglieder der anderen Gruppe als weniger menschlich und zivilisiert zu klassifizieren“, erläutert Imhoff. Darüber hinaus haben die meisten Menschen ein Konzept davon, was menschliche Einzigartigkeit ausmacht – und den Menschen grundlegend von Tieren abgrenzt. Die Wissenschaftler stellten daher die Hypothese auf, dass Vegetarier und Fleischesser sich darin unterscheiden und Tiere in Bezug auf komplexe psychische Eigenschaften anders wahrnehmen. Dieser Vermutung gingen sie in verschiedenen Studien nach.

Bei der ersten Untersuchung ging es darum, inwieweit Vegetarier und Fleischesser Tieren und Menschen primäre und sekundäre Emotionen zuschreiben. Die 123 Probanden sollten 30 Emotionen auf einer Skala einordnen, der höchste Wert stand für „nur Menschen haben diese Emotion“, der niedrigste für „Tiere und Menschen haben diese Emotion gleichermaßen“. Eine Vorabstudie hatte ergeben, dass von diesen Emotionen acht als klar primär (Angst, Panik, Glück, Aufregung) beziehungsweise sekundär (Schuld, Reue, Nostalgie, Melancholie) eingeordnet wurden. „Die Vegetarier zogen dabei die Grenze zwischen primären und sekundären Emotionen bei Tieren tatsächlich weniger scharf als Fleischesser“, betont Imhoff. Anders gesagt: Vegetarier schrieben Tieren stärker Emotionen zu, die eigentlich als einzigartig menschlich angesehen werden. Fleischesser unterschieden im Vergleich dazu wesentlich deutlicher zwischen Tier und Mensch.

In einer weiteren Studie sollte geklärt werden, ob Fleischesser sich tatsächlich der Strategie der Entmenschlichung bedienen – und diese Strategie vor allem bei den Tieren anwenden, die auf ihrem Teller landen. Dieses Mal sollten 325 Probanden, unter ihnen 177 Vegetarier, zwölf Emotionen, sechs primäre und sechs sekundäre, Schweinen und Hunden zuschreiben. Zudem maßen die Forscher die soziale Dominanzorientierung bei den Teilnehmern, um herauszufinden, ob diese eine alternative Erklärung sein könnte – also Vegetarier Tiere aufgrund ihrer Ablehnung von Hierarchien besonders vermenschlichen.

Wiederum sprachen die fleischessenden Probanden Tieren insgesamt weniger sekundäre Emotionen zu als die Vegetarier, besonders aber den Schweinen – also der bevorzugten Mahlzeit. Vegetarier unterschieden in dieser Hinsicht hingegen nicht zwischen Schweinen und Hunden. Zugleich ergab die Messung der sozialen Dominanzorientierung zwar den zu erwartenden Unterschied zwischen Vegetariern und Fleischessern, „unsere statistischen Berechnungen haben jedoch ergeben, dass sich der Unterschied zwischen Fleischessern und Vegetariern bei der Zuschreibung von Emotionen dadurch nicht erklären lässt“, stellt Imhoff fest.

Er und seine Kollegen schließen vielmehr aus den Ergebnissen, dass Fleischesser sich von „essbaren“ Tieren moralisch distanzieren. Sie könnten sich so eine Rechtfertigung für das Töten von bestimmten Tieren schaffen und dadurch die psychologischen Kosten ihrer Taten – nämlich das Verspeisen von Schwein, Huhn oder Rind – minimieren. Dies funktioniert besser, wenn sie die Tiere als möglichst primitiv wahrnehmen – denn dies erhöht umso mehr die Gleichgültigkeit ihnen

gegenüber. Brisant daran ist: Diese Strategie folgt dem gleichen Muster wie die Entmenschlichung, die zwischen Gruppen, beispielsweise im Krieg, auftritt.

### **Hunde lieben, Schweine essen?**

Einen ähnlichen Ansatz verfolgt die amerikanische Sozialpsychologin Melanie Joy von der Universität von Massachusetts. In ihrem Buch "Why we love dogs, eat pigs and wear cows" versucht sie, die Mythen des Fleischessens zu entschlüsseln - das sie als carnism bezeichnet. Der Begriff steht für ein unbewusstes Wertesystem, das die Menschen davon abhält, Ekel zu empfinden, wenn sie Fleisch essen, das als essbar klassifiziert ist.

„Stellen Sie sich vor, Sie sind auf einer Dinnerparty und essen ein äußerst delikates Gulasch, das so gut ist, dass Sie die Gastgeberin nach dem Rezept fragen. Und diese antwortet: Nun, das Geheimnis liegt im Fleisch. Ich verwende dafür fünf Pfund gut mariniertes Fleisch vom Golden Retriever... Und nun malen Sie sich mal Ihre Reaktion darauf aus“, verdeutlicht sie ihre Idee. Der Appetit verginge dann wohl den meisten Menschen - zumindest der westlichen Gesellschaften -, dabei sei das Fleisch auf dem Teller genauso gut zubereitet, ebenso zart und schmackhaft wie das Fleisch eines Schweines oder Rindes. Hund isst man eben bei uns einfach nicht - aber warum dann zum Beispiel Schweine?

Hier setzt Joys Konzept des carnism an: Bei essbaren Tieren blockiere der unbewusste carnism das Bewusstsein und die Empathie für das Steak auf dem Teller - die meisten Menschen denken bei diesem Anblick eben nicht an eine Kuh, bei einem Golden-Retriever-Gulasch aber unwillkürlich an einen Hund. Joy sieht carnism als das konkrete Gegenteil zum Vegetarismus, da beide Ernährungsweisen auf einem Wertesystem beruhen. Anders als der Vegetarier sei sich der Fleischesser jedoch dieses Systems nicht bewusst, betont Joy. Dieser benutze vielmehr das sogenannte numbing - eine Art mentales Selbstverteidigungssystem, das uns in Extremsituationen vor zu starken Emotionen bewahrt und beispielsweise bei posttraumatischen Belastungsstörungen auftritt.

### **Vegetarier können und wollen sich derartiger Strategien nicht bedienen. Doch warum ist das so? Sind sie etwa empathischer als Fleischesser, was Tiere angeht?**

Dieser Frage ist ein Team aus Neurologen aus Mailand, Genf und Maastricht nachgegangen, im Mai 2010 wurde ihre Untersuchung dazu veröffentlicht. Die Forscher zeigten 20 Fleischessern, 19 Vegetariern und 21 Veganern negative Emotionen weckende Bilder von Tieren und Menschen (zum Beispiel von Verstümmelungen, Mordopfern, Folter, Bedrohung oder Wunden) und analysierten, wie sich diese fotografischen Eindrücke auf die Gehirnaktivität der Probanden auswirkten.

Die Wissenschaftler machten dabei mehrere interessante Entdeckungen: Zum einen zeigten sowohl Vegetarier als auch Veganer insgesamt eine stärkere Aktivierung von Hirnregionen, die mit Empathie assoziiert werden, als Fleischesser, und das unabhängig davon, ob sie negative Bilder von Tieren oder Menschen betrachteten. Zum anderen reagierten diese Regionen bei Vegetariern und Veganern stärker bei den negativen Tierszenen als bei den Menschenszenen, verbunden mit Mechanismen der Emotionsregulierung, die sich vor allem in einer verringerten Aktivierung der Amygdala (einem Gehirnbereich, der eine entscheidende Rolle bei der Produktion und Steuerung von Emotionen spielt) bemerkbar macht. Fleischesser zeigten dieses Muster auch - aber wesentlich ausgeprägter bei negativen Menschenszenen als bei Tierszenen.

Die Forscher sehen diese Unterschiede als Hinweis darauf, dass Empathie von sozialen Normen abhängig ist und ein von Individuen geteiltes Muster von bestimmten Empfindungen ist, das es uns erlaubt, andere zu verstehen. In diesem Fall werden die sozialen Normen der Teilnehmer durch ihre Essgewohnheiten repräsentiert - und die Befunde zeugen von einem grundlegenden Unterschied zwischen Fleischessern und Vegetariern in diesem Punkt.

## Alles eine Frage des Glaubens?

Warum jedoch manche Menschen zu Vegetariern werden und andere nach langjähriger Fleischabstinenz wieder herzhaft in einen Döner beißen, ist noch nicht geklärt. „Langzeitstudien müssten die Stabilität dieses Merkmals weiter untersuchen“, räumt Imhoff ein. Auch Kristin Mitte glaubt, dass die spezifischen Mechanismen, die zu dem Entschluss führen, vegetarisch zu leben, noch genauer erforscht werden müssen: „Viele moralische Vegetarier berichten, dass ein Schlüsselerlebnis die Konfrontation mit emotional belastenden Stimuli war, zum Beispiel Berichten im Fernsehen über Tierhaltung und Tierschlachtung. Welche Variablen können vorhersagen, dass man diese Stimuli überhaupt verarbeitet und nicht vermeidet und dies tatsächlich zu einer längerfristigen Verhaltensänderung führt?“ Manchmal geht es aber tatsächlich mehr darum, was wir zu essen glauben, als um die Wahrheit - dies zeigt eine weitere Studie von Michael W. Allen aus dem Jahr 2008. Denn so gut Fleisch auch schmeckt - die Probanden fanden einen vegetarischen Hotdog genauso schmackhaft wie einen „echten“ Hotdog mit Wurst, darunter auch regelrechte Fleischfans. Sie schrieben dem pflanzlichen Hotdog sogar die für rotes Fleisch symbolischen Werte wie Kraft und Stärke zu. Wichtig war dabei nur eines: Sie mussten glauben, dass sie Fleisch aßen. Dann schmeckte auch die Tofuwurst.

Autorin Patricia Thivissen

### Literatur:

- M. Allen, R. Gupta, A. Monnier: The interactive effect of cultural symbols and human values in taste evaluation. *Journal of Consumer Research*, 35/2, 2008, 294-308
- M. Allen, M. Wilson, S. Hung Ng, M. Dunne: Values and beliefs of vegetarians and omnivores. *The Journal of Social Psychology*, 8/2010, 405-422
- M. Bilewicz, R. Imhoff, M. Drogoz: The humanity of what we eat: Conceptions of human uniqueness among vegetarians and omnivores. *European Journal of Social Psychology*, 2010, DOI: 10.1002/ejsp.766
- M. Filippi, G. Riccitelli, A. Falini, F. Di Salle, P. Vuilleumier, G. Comi, M. Rocca: The brain functional networks associated to human and animal suffering differ among omnivores, vegetarians and vegans. *PLoS ONE*, Mai 2010, DOI: 10.1371/journal.pone.0010847
- C. Gale, I. Deary, D. Batty, I. Schoon: IQ in childhood and vegetarianism in adulthood: 1970 British cohort study. *British Medical Journal*, Februar 2007, 245-334
- Melanie Joy: *Why we love dogs, eat pigs and wear cows*. Conari Press, San Francisco 2010
- K. Mitte, N. Kämpfe-Hargrave: Vegetarierstudie der Universität Jena, bisher unveröffentlicht, Ergebnisse online unter: [www.vegetarierstudie.uni-jena.de](http://www.vegetarierstudie.uni-jena.de)

Veröffentlicht in "Psychologie Heute" (06/2011)

Quelle: natürlich vegetarisch, Heft 04/11/Herbst 2011