



Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Angewandte Psychologie

Psychologische Einflussfaktoren des Fleischkonsums

MASTER-ARBEIT

Abgabe: Januar 2025

Autorin: Lea Schlenker

Begleitperson: Dorothea Schaffner

Praxispartner: WWF Schweiz

Zusammenfassung

Die Ernährung eines Menschen wirkt sich auf dessen Gesundheit, die Umwelt und das Klima aus und hat zudem soziale und tierschutzbezogene Auswirkungen (Spiller et al., 2020). Die Reduktion des Fleischkonsums ist ein wichtiger Bestandteil in der Diskussion ums Thema nachhaltige Ernährung. Diese Masterarbeit in Zusammenarbeit mit WWF Schweiz hat zum Ziel, die psychologischen Einflussfaktoren auf den Fleischkonsum mit Fokus auf die Gewohnheiten und der eigens wahrgenommene Selbstwirksamkeit zu untersuchen. Dafür wurden zwölf qualitative Interviews durchgeführt mit Personen aus der deutschsprachigen Schweiz, die zwar regelmässig Fleisch konsumieren, sich aber gelegentlich auch vegetarisch ernähren. In der Stichprobe befanden sich sowohl männliche als auch weibliche Personen aus verschiedenen Altersgruppen. Die Interviews wurden anschliessend transkribiert und mit MAXQDA kategorisiert und ausgewertet. Es zeigte sich, dass Gewohnheiten insbesondere im sozialen Kontext eine wichtige Rolle spielen und an gesellschaftlichen Anlässen und Feiertagen der Fleischkonsum stark bei den befragten Personen verankert ist. Ebenso wurde das Angebot der vegetarischen Ernährung als ausbaufähig wahrgenommen. Die befragten Personen gaben an, sich aber grundsätzlich vorstellen zu können, sich ausschliesslich vegetarisch zu ernähren. In den Interviews zeigten sich teilweise widersprüchliche Aussagen bei den befragten Personen im Bereich Tierschutz, Nachhaltigkeit, der eigens wahrgenommenen Disziplin und des eigens wahrgenommenen Wissensstands der befragten Personen. Zum Schluss der Masterarbeit werden Handlungsempfehlungen für den Bereich Wirtschaft, Forschung und Institutionen festgehalten. Dazu gehören unter anderem einen Ausbau des vegetarischen Angebots, Informationskampagnen, natürliche und saisonale Alternativprodukte und Interventionskampagnen für den Abbau der Diskrepanz zwischen Einstellung und Verhalten.

Schlagnworte: Vegetarismus, Ernährung in der Schweiz, Gewohnheiten, Selbstwirksamkeit, Diskrepanz Einstellungen und Verhalten, Fleischkonsum, nachhaltige Ernährung

Abstract

A person's diet affects their health, the environment and the climate, and has social and animal welfare implications (Spiller et al., 2020). Reducing meat consumption is an important part of the discussion on sustainable nutrition. This master's thesis in collaboration with WWF Switzerland aims to investigate the psychological factors influencing meat consumption with a focus on habits and self-perceived self-efficacy. To this end, twelve qualitative interviews were conducted with people from German-speaking Switzerland who regularly consume meat but also occasionally eat vegetarian dishes. The sample included both males and females in various age groups. The interviews were then transcribed, categorized and evaluated using MAXQDA. It was found that habits play an important role, particularly in a social context, and that meat consumption is strongly anchored in the minds of the interviewees on social occasions and public holidays. The range of vegetarian food on offer was also perceived as having room for improvement. However, the interviewees stated that they could imagine eating an exclusively vegetarian diet. The interviews revealed some contradictory statements from the interviewees in the areas of animal welfare, sustainability, their own perceived discipline and their own perceived level of knowledge. The master's thesis concludes with recommendations in the areas of business, research and institutions. These include an expansion of vegetarian options, information campaigns, natural and seasonal alternative products and intervention campaigns to reduce the discrepancy between attitudes and behavior.

Keywords: Vegetarianism, nutrition in Switzerland, habits, self-efficacy, discrepancy between attitudes and behavior, meat consumption, sustainable nutrition

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	7
1.1	Ausgangslage und Problemstellung	7
1.2	Zielsetzung und Aufbau der Arbeit	9
1.2.1	Forschungsinteresse	9
1.2.2	Aufbau der Arbeit	10
1.2.3	Abgrenzung	11
1.2.4	Praxispartner	11
2	Theoretische Grundlagen	13
2.1	Literaturrecherche	13
2.2	Ernährungsweisen in der Schweiz	13
2.2.1	Vegetarische und vegane Ernährung	13
2.2.2	Fleischkonsum	14
2.3	Gewohnheiten	15
2.3.1	Definition Gewohnheiten	15
2.3.2	Die Entstehung von Gewohnheiten	15
2.3.3	Die Veränderung von Gewohnheiten	16
2.3.4	Gewohnheiten und Ernährung	17
2.4	Selbstwirksamkeit	18
2.4.1	Definition	18
2.4.2	Interventionen zur Stärkung der Selbstwirksamkeit	19
2.4.3	Selbstwirksamkeit und Ernährung	21
2.5	Diskrepanz zwischen Einstellung und Verhalten	22
2.6	Einflussfaktoren in der Ernährung	23
2.6.1	Einflussfaktoren vegetarische Ernährung	23
2.6.2	Einflussfaktoren nachhaltige Ernährung	25
2.7	Zusammenfassung theoretische Grundlagen	26
3	Methodik	27
3.1	Untersuchungsdesign	27
3.2	Erstellung des Leitfadens	28
3.3	Pretest	29
3.4	Stichprobe	30

3.5	Durchführung der Interviews	31
3.6	Die qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018)	32
3.7	Das Kategoriensystem	33
3.8	Haupt- und Subkategorien	36
3.8.1	Fleischkonsum und Ernährung	36
3.8.2	Gewohnheiten	37
3.8.3	Selbstwirksamkeit	38
3.9	Zusammenfassung Methodik	40
4	Ergebnisse	41
4.1	Ergebnisse Hauptkategorie «Fleischkonsum und Ernährung»	41
4.1.1	Ergebnisse Subkategorie «Qualität»	42
4.1.2	Ergebnisse Subkategorie «Genuss beim Fleischkonsum»	43
4.1.3	Ergebnisse Subkategorie «Tierwohl»	43
4.1.4	Ergebnisse Subkategorie «Nachhaltigkeit»	44
4.1.5	Ergebnisse Subkategorie «Nährstoffe und Gesundheit»	45
4.1.6	Ergebnisse Subkategorie «Status und Image»	46
4.1.7	Ergebnisse Subkategorie «Soziales Umfeld»	47
4.1.8	Ergebnisse Subkategorie «Vegetarische Ernährung»	47
4.2	Ergebnisse Hauptkategorie «Gewohnheiten»	48
4.2.1	Ergebnisse Subkategorie «Erziehung»	48
4.2.2	Ergebnisse Subkategorie «Alltag und Routinen»	49
4.2.3	Ergebnisse Subkategorie «Traditionen, Normen und Rituale»	49
4.2.4	Ergebnisse Subkategorie «Abwechslung»	51
4.2.5	Ergebnisse Subkategorie «Automatisches Verhalten»	51
4.3	Ergebnisse Hauptkategorie «Selbstwirksamkeit»	51
4.3.1	Ergebnisse Subkategorie «Finanzen»	52
4.3.2	Ergebnisse Subkategorie «Möglichkeiten und Auswahl»	53
4.3.3	Ergebnisse Subkategorie «Disziplin und Fähigkeiten»	53
4.3.4	Ergebnisse Subkategorie «Verantwortung»	54
4.3.5	Ergebnisse Subkategorie «Wissen und Bewusstsein»	54
4.4	Widersprüchlichkeiten in den Interviews	55
4.4.1	Fleischkonsum und Tierethik	55
4.4.2	Fleischkonsum und Nachhaltigkeit	56
4.4.3	Wahrnehmung des eigenen Wissenstands	56
4.4.4	Wahrnehmung der eigenen Disziplin	57
4.4.5	Gesundheitsförderndes Verhalten vom Fleischkonsum	57

4.5	Zusammenfassung Ergebnisse	58
5	<i>Diskussion</i>	59
5.1	Zusammenfassung der Forschungsarbeit	59
5.2	Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse	59
5.2.1	Hauptkategorie «Fleischkonsum und Ernährung»	59
5.2.2	Hauptkategorie «Gewohnheiten»	60
5.2.3	Hauptkategorie «Selbstwirksamkeit»	60
5.2.4	Widersprüchliche Aussagen	61
5.3	Beantwortung der Fragestellungen	62
5.4	Bezug zu den theoretischen Grundlagen	64
5.5	Limitationen	65
5.6	Handlungsempfehlungen und Ausblick	66
5.7	Zusammenfassung Diskussion	70
6	<i>Fazit</i>	71
7	<i>Literaturverzeichnis</i>	72
8	<i>Abbildungsverzeichnis</i>	80
9	<i>Tabellenverzeichnis</i>	81

1 Einleitung

In der Einleitung dieser Forschungsarbeit werden die Ausgangslage und die Problemstellung vorgestellt und die Zielsetzung mit dem Forschungsinteresse und den Fragestellungen der Arbeit genauer erläutert. Zudem wird der Aufbau der Arbeit, das methodische Vorgehen und der Praxispartner präsentiert und eine Abgrenzung zum Forschungsinteresse definiert.

1.1 Ausgangslage und Problemstellung

Die Ernährung eines Menschen wirkt sich nicht nur auf dessen Gesundheit und Wohlbefinden aus, sondern hat auch einen direkten Einfluss auf die Umwelt, das Klima und hat soziale und tierschutzbezogene Auswirkungen (Spiller et al., 2020). Nachhaltige Ernährung ist somit ein wesentlicher Bestandteil der nachhaltigen Entwicklung (Renner et al., 2021). Diese Erkenntnis hat auch Auswirkungen auf unsere Gesellschaft. Im öffentlichen Diskurs werden die unterschiedlichen Ernährungsweisen und die damit verbundenen Prozesse wie Produktion und Distribution in Bezug auf Klimawandel, Tierschutz, Gesundheit und Ökosysteme vermehrt diskutiert. Für eine zukunftsfähige und nachhaltige Ernährung braucht es gemäss Expert:innen verschiedene Strategien, um die derzeitigen Ernährungsweisen zu ändern und die Ernährung zukunftsfähiger zu gestalten (Brombach & Duensing, 2021).

Das Ernährungsverhalten der Bevölkerung wird in der politischen und öffentlichen Kommunikation ebenfalls zunehmend ein Thema. Der Bund hat eine Ernährungsstrategie 2017 bis 2024 herausgegeben, die sich vor allem auf die gesundheitlichen Aspekte der Ernährung konzentriert. Dort wird festgehalten, dass täglich das dreifache der empfohlenen Menge an Fleisch konsumiert wird (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, 2017). Ein erhöhter Fleischkonsum hat aber nicht nur Auswirkungen auf die Gesundheit, sondern auch auf die Umwelt. Beim Konsum einer in der Schweiz lebenden Person verursacht die Ernährung im Schnitt 16 Prozent des CO₂-Fussabdruckes. Dieser Fussabdruck kann gesenkt werden, indem mehr pflanzliche Lebensmittel und weniger tierische Lebensmittel wie Fleisch, Eier oder Milchprodukte konsumiert werden (WWF, 2021). Zudem ist die Ernährung der Bestandteil des individuellen Konsumverhaltens, der am meisten Landfläche und Wasser benötigt. Dreissig Prozent der globalen Landoberflächen werden für Weideland und Ackerflächen genutzt und fünfundsiebzig Prozent des weltweit verbrauchten Wassers werden in der Landwirtschaft verbraucht (IPBES, 2019). Verschiedene Studien sagen der Reduktion des Fleischkonsums eine Senkung des CO₂-Fussabdruckes nach (Jungbluth, 2015; Friedrichsen & Gärtner, 2020;

Brombach et al., 2017). Daher wird auch von Expert:innen immer wieder eine Transformation im Ernährungssystem vorgeschlagen, die sich vermehrt auf eine pflanzliche Ernährungsweise fokussiert, die sich an unseren planetaren Grenzen orientiert (Meier, Sander & Kretzschmar, 2023).

Auch Friedrichsen & Gärtner (2020) weisen darauf hin, dass Viehlandwirtschaft viel Landwirtschaftsfläche benötigt, für Waldrodungen verantwortlich und wasserintensiv ist und schätzungsweise 8-18% der globalen anthropogenen Treibhausgasemissionen verursacht.

Zudem hat gemäss der Forschenden eine Ernährungsweise, die weitgehend aus tierischen Produkten besteht, einen negativen Einfluss auf die Gesundheit eines Menschen. Wer eine hohe Menge an tierischen Produkten konsumiert hat ein erhöhtes Risiko, an Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs zu erkranken (Friedrichsen & Gärtner, 2020).

Nebst der Gesundheit und den Umweltaspekten des Fleischkonsums werden ethische Grundsatzfragen zur Haltung von Nutztieren in der Forschung und in der Gesellschaft diskutiert. Schätzungsweise machen Nutztiere rund 60% aller Säugetiere aus, zu den restlichen 40% zählen wir Menschen und wild lebende Säugetiere. Dabei ist die Tierproduktion oft mit unwürdiger oder nicht artgerechter Haltung und Behandlung dieser Nutztiere verbunden (Friedrichsen & Gärtner, 2020). All diese Faktoren lassen darauf schliessen, dass eine Umstellung der Ernährung zu einer weniger karnivorischen und mehrheitlich vegetarischen Ernährung aus gesundheitlichen, ethischen und ökologischen Gründen angestrebt werden sollte.

Diese Schlussfolgerung wurde auch in der psychologischen Forschung aufgegriffen und mehrfach thematisiert. Die psychologische Forschung setzt sich in verschiedenen Studien damit auseinander, wie Individuen dazu motiviert werden können, ihren Fleischkonsum zu reduzieren. Es wurden unter anderem Ansätze wie der Appell an das Tierwohl (Mathur et al., 2021), Entstigmatisierung von Vegetarier:innen (Bendl, Delmestri & Kudelka, 2019), die Akzeptanz vegetarischer Ernährung auf Seiten der Bevölkerung (Schweer & Ruholl, 2020), der Einfluss der Namensgebung der Fleischersatzprodukte auf den Konsum (Graf, Franz, Rugbarth & Schmidt, 2021) oder der Einfluss auf die Bevölkerung von prominenten Vegetarier:innen (Phua, Jin & Kim, 2020) in der Forschung untersucht.

Die Nahrungsaufnahme selbst ist für alle Menschen ein überlebenswichtiger Bestandteil des menschlichen Lebens. Das individuelle Ernährungsverhalten allerdings unterliegt verschiedener Einflussfaktoren. Das Verhalten gegenüber Ernährungsweisen wird häufig in Sozialisationsprozessen erlernt, die meist schon in frühen Kindheitsjahren in der Familie stattfinden. Einflussfaktoren, die auf das Ernährungsverhalten einwirken, sind unter anderem Alter, Geschlecht, Einkommensklasse, Kultur und Erziehung (Brombach &

Duensing, 2021). Die Herkunft und soziale Identifikation einer Person kann ebenfalls eine Rolle bei der Häufigkeit des Fleischkonsums und der Ernährung spielen (Nguyen & Platow, 2021). Ebenso haben Traditionen und Festtage einen Einfluss auf die Wahl der Mahlzeit. Diese Faktoren haben auch einen Einfluss auf die Menge und die Häufigkeit des Fleischkonsums einer Person. Beispielsweise sind Fleischgerichte ein wichtiger Bestandteil verschiedener religiöser und kultureller Feiertage auf der ganzen Welt. In Schwellenländern ist der Konsum von Fleisch mit Wohlstand verbunden, was dafür sorgt, dass die Nachfrage mit der Zunahme von Wohlstand und Wachstum weiterhin steigt (Friedrichsen & Gärtner, 2020). Einige Menschen hingegen entscheiden sich aus ethischen, ökologischen oder gesundheitlichen Gründen für eine vegetarische Ernährungsweise, bei der nebst pflanzlichen Produkten nur Lebensmittel konsumiert werden, die von lebenden Tieren stammen, wie beispielsweise Eier oder Milch (Leitzmann, 2010). Darunter finden sich einige Variationen wie der zusätzliche Verzicht auf Milch oder Eiern, oder die vegane Ernährung, in der auf sämtliche tierischen Produkte verzichtet wird (Leitzmann, 2010). Eine andere Ernährungsweise ist der Flexitarismus, bei der zwar weiterhin Fleisch- und Fischprodukte konsumiert werden, dies allerdings in reduzierter Menge geschieht (Malek & Umberger, 2021).

1.2 Zielsetzung und Aufbau der Arbeit

1.2.1 Forschungsinteresse

In dieser Masterarbeit sollen die Beweggründe und Einflussfaktoren der deutschsprachigen Schweizer Bevölkerung auf den Fleischkonsum untersucht werden. Konkret soll sich die Forschungsarbeit mit den Motiven, Hintergründen und ausschlaggebenden Faktoren auseinandersetzen, die die zu befragenden Personen dazu veranlassen, sich vegetarisch oder eben nicht vegetarisch zu ernähren. Dabei wird der Fokus auf den psychologischen Konstrukten Gewohnheiten, der Entwicklung und Veränderungen von Gewohnheiten und der wahrgenommenen Selbstwirksamkeit in Zusammenhang mit dem Fleischkonsum liegen. Für diese Forschungsarbeit soll die Fragestellung möglichst offen formuliert werden, um der offenen Herangehensweise der qualitativen Sozialforschung gerecht werden zu können. Gleichzeitig sollen die psychologischen Konstrukte, die für diese Forschung von Interesse sind, in die Fragestellung integriert werden. Insbesondere soll mit einer offenen Herangehensweise herausgefunden werden, ob neue Erkenntnisse gewonnen werden können, die sich von der bisherigen Forschung abgrenzen und weiter erforscht werden sollen. Dafür wurde eine Hauptfragestellung abgeleitet, die sich offen an den psychologischen Faktoren der Entscheidungen für oder gegen die karnivorische Ernährung orientiert und eine

Subfragestellung, die genauer nach den psychologischen Konstrukten der Gewohnheiten und der Wahrnehmung zu eigenen Selbstwirksamkeit fragt. Untenstehend finden sich die beiden Fragestellungen dieser Forschungsarbeit.

Fragestellung:

Welche psychologischen Faktoren beeinflussen die Entscheidung für die karnivorische Ernährung?

Subfragestellung:

Wie wirken Gewohnheiten und die Wahrnehmung der eigenen Selbstwirksamkeit für oder gegen die vegetarische Ernährung?

Mit diesen Fragestellungen soll genau ermittelt werden, welche Barrieren, Hindernisse und Beweggründe für oder gegen die vegetarische Ernährung eines Individuums bestehen. Ebenso soll herausgefunden werden, welche Faktoren die befragten Personen dazu bewegen, sich für eine Mahlzeit mit Fleisch zu entscheiden. Dabei spielen womöglich auch verdeckte Mechanismen eine wichtige Rolle. Basierend auf diesen Erkenntnissen sollen dann konkrete Handlungsempfehlungen für die Praxis, Wissenschaft und die Allgemeinheit abgeleitet werden.

1.2.2 Aufbau der Arbeit

In dieser Forschungsarbeit wird in einem ersten Schritt mit einer Literaturrecherche nach den psychologischen Konstrukten und Theorien gesucht, die für die Beantwortung der Forschungsfrage von Bedeutung sind. Dazu gehören zum einen die Gewohnheiten und die Selbstwirksamkeit, aber auch das Ernährungsverhalten in der Schweiz und die Diskrepanzen zwischen Einstellungen und Verhalten eines Menschen in der Ernährung. Ebenso wurde recherchiert, welche Barrieren und Beweggründe für oder gegen die vegetarische Ernährung bereits erforscht wurden.

Anschliessend wird der methodische Teil der Forschungsarbeit vorgestellt. Für diese Masterarbeit wurde als methodisches Vorgehen die qualitative Sozialforschung gewählt. Damit sollten die verdeckten Mechanismen in der Ernährung und insbesondere im Fleischkonsum genauer beleuchtet werden. Nach der Literaturrecherche wurde ein halbstandardisierter Leitfaden erstellt und Interviews mit Personen geführt, die der zuvor definierten Stichprobe entsprechen. Diese Stichprobe bestand aus deutschsprachigen Personen in der Schweiz, die zwar regelmässig Fleischprodukte konsumieren, aber der vegetarischen Ernährung grundsätzlich nicht abgeneigt sind und regelmässig auch

vegetarische Mahlzeiten konsumieren. Die Interviews wurden ergebnisoffen geführt, um den Anforderungen der qualitativen Sozialforschung gerecht zu werden, enthielten jedoch dank des Leitfadens ein gewisses Mass an Standardisierung. Im Anschluss wurden die Interviews codiert und mit der qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018) ausgewertet. Die Kategorienbildung erfolgte deduktiv mit einer anschliessend induktiven Erweiterung mit Subkategorien. Danach wurden die wichtigsten Ergebnisse zur Beantwortung der Fragestellung zusammengefasst und es wurden Handlungsempfehlungen für die Praxis und einen Ausblick für weitere Forschung abgeleitet.

1.2.3 Abgrenzung

Diese Forschungsarbeit soll zum Ziel haben, psychologische Faktoren, die den Fleischkonsum beeinflussen, zu ergründen. Dabei werden situative Faktoren wie beispielsweise der Preis oder die Auswahlmöglichkeiten nur am Rande und im Rahmen der eigens wahrgenommenen Selbstwirksamkeit ermittelt. Unterschiede zwischen den demografischen Faktoren wie Alter oder Geschlecht werden nicht berücksichtigt. Psychologische Einflussfaktoren wie soziale oder persönliche Normen werden nicht spezifisch in den Fokus der Forschungsarbeit gerückt und werden in der Erstellung des Interviewleitfadens nicht berücksichtigt. Falls sie von den Interviewpartner:innen während der Datenerhebung dennoch explizit angesprochen und von sich aus erwähnt werden, können weitere psychologische Einflussfaktoren, die nicht explizit Bestandteil der Fragestellung sind, dennoch Bestandteil der Datenauswertung werden.

In dieser Forschungsarbeit wird nicht zwischen vegetarischer und veganer oder einer anderen Mischform dieser Ernährungsstile unterschieden, sondern nur zwischen Mahlzeiten ohne Fleisch und mit Fleisch. Die peskitarische Ernährung, also der Konsum von Fisch, wird nicht vom generellen Fleischkonsum abgegrenzt und nicht zusätzlich während den Interviews erforscht.

Ebenso weist die qualitative Sozialforschung Limitationen auf, die an dieser Stelle erwähnt werden sollen. Dazu gehören unter anderem die Authentizität des Antwortverhaltens und die Erinnerungsfähigkeit der Teilnehmenden, wie sie auch schon als Limitation in anderen qualitativen Sozialforschungen beschrieben wurde (Sowka, 2016).

1.2.4 Praxispartner

Die vorliegende Masterarbeit wurde gemeinsam mit dem Praxispartner WWF Schweiz durchgeführt. Der WWF, kurz für «World Wide Fund For Nature», ist eine vor mehr

als sechzig Jahren gegründete Stiftung, die sich für Themen wie Naturschutz, Artenvielfalt und Menschenrechte einsetzt. Sie engagieren sich weltweit für sechs übergeordnete Ziele:

- Schutz und nachhaltige Bewirtschaftung der Meere
- Erneuerbare und faire Energie
- Schutz der Wälder
- Schutz der Flüsse und Seen
- Stabilisierung der wichtigsten, gefährdeten Arten
- Ein globales Ernährungssystem, das die Ressourcen des Planeten bewahrt

Der WWF Schweiz besteht aus rund 27'000 Mitgliedern und Unterstützer:innen, sowie 23 kantonalen Sektionen, die unter anderem die Freiwilligenarbeit koordinieren (WWF, 2024). Die Masterarbeit wird in Zusammenarbeit mit der Abteilung für nachhaltige Ernährung in der Schweiz durchgeführt.

2 Theoretische Grundlagen

Im folgenden Kapitel werden die relevanten theoretischen Konzepte für diese Masterarbeit vorgestellt. Für ein genaues Verständnis werden die für die Arbeit relevanten Begriffe aufgeführt und definiert. Zudem wird vor der Erläuterung der psychologischen Konzepte noch auf die Ernährungsweisen und das Verhalten im Bereich Ernährung der Schweizer Bevölkerung eingegangen, da diese Grundlagen als Basis für die weitere Forschung in dieser Forschungsarbeit von Nutzen sein können. Ebenso wird zu Beginn dieses Kapitels noch erläutert, wie die Autorin bei der Literaturrecherche und der Aneignung der theoretischen Konzepte vorgegangen ist.

2.1 Literaturrecherche

Für die theoretischen Grundlagen dieser Forschungsarbeit wurde zu Beginn eine ausführliche Literaturrecherche durchgeführt. Dabei wurde insbesondere nach den Ernährungsweisen der Schweizer Bevölkerung, den psychologischen Studien zur Reduzierung des Fleischkonsums und den Auswirkungen des Fleischkonsums auf die Gesundheit, das Klima und das Tierwohl gesucht. Ebenso fand eine vertiefte Auseinandersetzung mit den psychologischen Konstrukten der Gewohnheit und Selbstwirksamkeit statt. Nebst diesen psychologischen Konstrukten wurde eine Literaturrecherche zu den Themen Diskrepanz bei Einstellung und Verhalten im Bereich der Ernährung und insbesondere beim Thema Fleischkonsum durchgeführt. Ebenso wurde für den Theorieteil recherchiert, ob noch weitere Barrieren und Gründe für oder gegen die vegetarische Ernährung in der bisherigen Literatur zu finden war.

Für die Literaturrecherche wurden die Onlinedatenbanken Google Scholar und sciencedirect genutzt. Die verwendeten Stichworte für die Literaturrecherche waren Gewohnheiten, Selbstwirksamkeit, Gewohnheiten und Ernährung, Selbstwirksamkeit und Ernährung, Diskrepanz Einstellungen und Verhalten, Vegetarismus, Fleischkonsum in der Schweiz, Gründe Barrieren Ernährung und Ernährungsverhalten Schweiz.

2.2 Ernährungsweisen in der Schweiz

2.2.1 Vegetarische und vegane Ernährung

In einer jährlich von SwissVeg in Auftrag gegebenen Studie zu den vegetarisch und vegan lebenden Menschen in der Schweiz wurde herausgefunden, dass jede zwanzigste Person kein Fleisch mehr isst. Zudem nahm in den vergangenen fünf Jahren die Anzahl vegetarisch oder vegan lebender Personen in der Schweiz um rund 14% zu. Dabei ist laut

SwissVeg ein Unterschied bei den Geschlechtern feststellbar. 2022 gaben 3.5% der Männer und 5.3% der Frauen an, dass sie sich ausschliesslich vegetarisch ernähren. Bei den Menschen, die vegan leben, sind 1% weiblich und 0.2% männlich. Zudem zeigt die Untersuchung, dass der Verzicht auf Fleisch oder generell tierische Produkte insbesondere bei jüngeren Menschen stattfindet. Zwischen 14 und 34 Jahren sind 6.5% vegetarisch lebend, ab 55 Jahren sind es noch 2.5%.

Ebenso zeigen sich Unterschiede beim Bildungsniveau in der vegetarischen Ernährung der befragten Personen. 6.1% von den befragten Personen mit Hochschulbildung leben vegetarisch und 0.7% vegan, bei den Personen ohne Hochschulabschluss leben 3.6% vegetarisch und 0.6% vegan. Zusammengefasst lässt sich sagen, dass eine vegetarisch oder vegan lebende Person typischerweise weiblich, eher jünger, mit Hochschulabschluss, in der Deutschschweiz und in einer Stadt lebend ist (SwissVeg, 2022).

2.2.2 Fleischkonsum

Der Fleischkonsum pro Kopf stagniert oder sinkt in Ländern mit hohem Einkommen, darunter auch die Schweiz. Im Biobarometer Schweiz 2020 gaben die Hälfte der befragten Personen an, ihren Fleischkonsum im Vergleich zu früher deutlich eingeschränkt zu haben (Stolz, 2021).

Die Branchenorganisation zur Schweizer Fleischwirtschaft Proviande hat in einer Studie erhoben, dass 72% der Schweizer Bevölkerung ein grosses Vertrauen in Schweizer Fleisch haben und eine Mehrheit der befragten Personen gaben an, Fleischprodukte als einen wichtigen Bestandteil ihrer Ernährung anzusehen. 70% der befragten Personen gaben zudem an, dass die Herkunft Schweiz ihnen bei einem Fleischprodukt sehr wichtig ist. In dieser Erhebung wurde auch herausgefunden, dass auf statistischer Ebene 2022 weniger Fleisch nachgefragt wurde als noch im Vorjahr (Proviande, 2023).

2.3 Gewohnheiten

2.3.1 Definition Gewohnheiten

Gewohnheiten sind kognitive Strukturen, die zukünftiges Verhalten bestimmen, in dem sie spezifische situationsbedingte Hinweisreize mit gewissen Verhaltensmustern verlinken und kognitiv verankern. Gewohnheiten haben Ähnlichkeiten mit automatischen Verhalten und entwickeln sich auf der Grundlage von Verhalten, dass in gewissen Situationen immer wieder ausgeübt wird. Gewohnheiten haben den Vorteil, dass mit ihnen kognitive Ressourcen geschont werden und sie dafür sorgen können, dass gewisse Aktivitäten nicht vergessen und in der entsprechenden Situation automatisch ausgeführt werden (Orbell & Verplanken, 2020).

Gemäss Orbell & Verplanken (2020) gibt es drei unterschiedliche Kernelemente, die das psychologische Konstrukt der Gewohnheit ausmachen. Erstens sind Gewohnheiten abhängig von Hinweisreizen aus der Umwelt. Sie werden geformt, in dem ein Verhalten mit einem spezifischem Hinweisreiz oder einer räumlichen oder situativen Umgebung immer wieder wiederholt wird. Mit der Zeit bildet diese Erinnerung eine Verbindung zwischen einem spezifischen Verhalten und einem zu diesem Verhalten passenden Hinweisreiz. Ein Hinweisreiz kann ein bestimmter Ort oder eine zuvor ausgeübte Tätigkeit sein, der oder die mit dem Verhalten verknüpft ist. Zweitens werden Gewohnheiten unabhängig von individuellen Zielen oder des derzeitigen Motivationsstandes einer Person abgerufen. Dadurch besteht die Gefahr, dass Gewohnheiten kreatives oder flexibles Reagieren in einer spezifischen Situation verhindern. Drittens weisen Gewohnheiten Ähnlichkeiten mit automatischen Verhalten auf. In vielen Fällen folgt die Ausführung der Gewohnheit direkt nach dem damit verbundenen Hinweisreiz, ohne dass die Person das Verhalten noch einmal kognitiv evaluiert (Orbell & Verplanken, 2020).

2.3.2 Die Entstehung von Gewohnheiten

Bis eine Gewohnheit entsteht, kann es unterschiedlich lange dauern. Eine Studie untersuchte, wie lange es dauert, bis eine Gewohnheit sich bei den 96 teilnehmenden Personen verfestigt hat. Die Zeitspanne reichte von 18 bis 254 Tagen (Lally, Van Jaarsveld, Potts & Wardle, 2010). Wenn eine Gewohnheit allerdings erst einmal bei einem Menschen geformt und erlernt wurde, ist sie danach tief in den kognitiven Strukturen dieser Person verankert. Ebenso ist es bei der Entstehung von Gewohnheiten wichtig, dass die nötigen Kriterien zur Formung der Gewohnheiten erreicht werden. Ein gewisses Verhalten muss als solches identifiziert und gelernt werden, damit es sich als Gewohnheit etablieren kann. Das benötigte Material dazu (zum Beispiel Zahnseide bei dentalhygienischen Gewohnheiten oder Laufschuhe bei Vorsätzen zum Jogging) muss vorhanden sein. Danach muss der

Hinweisreiz für das Verhalten identifiziert werden und die Absicht, bei dem spezifischen Hinweisreiz das Verhalten auszuüben, festgelegt werden (Orbell & Verplanken, 2020). Dabei ist es einfacher, Hinweisreize an eine Tätigkeit, anstatt an eine Uhrzeit zu koppeln. Es ist beispielsweise leichter, eine Gewohnheit zu erlernen, wenn sie jedes Mal ausgeführt wird, wenn eine Person das Haus verlässt, statt zu einer bestimmten Uhrzeit wie beispielsweise mittags. So wird die neue Gewohnheit in ein bestehendes Set an Gewohnheiten integriert (McDaniel & Einstein, 2000). Die untenstehende Abbildung 1 zeigt auf, in welchen Schritten eine Gewohnheit bei einem Menschen verankert werden kann.

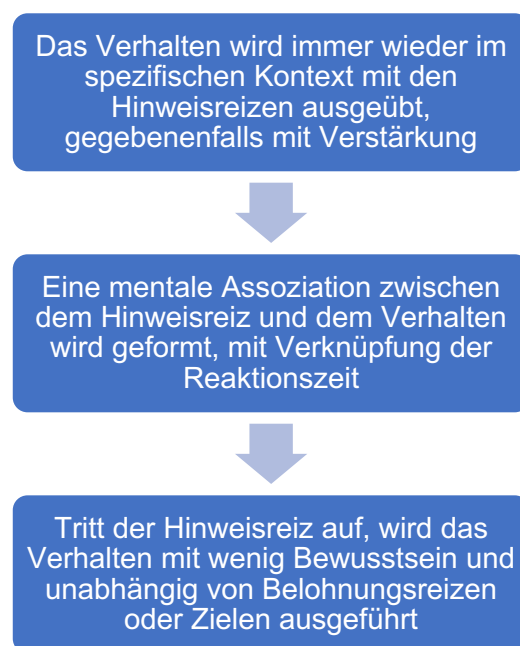


Abbildung 1: Eigene Darstellung mit Inhalten von Orbell & Verplanken (2020)

2.3.3 Die Veränderung von Gewohnheiten

Wenn Gewohnheiten entstehen, wird ein Verhalten kognitiv festgehalten, was das Verhalten dann in zukünftigen Situationen automatisch ablaufen lässt. Wenn die Gewohnheit geändert werden soll, müssen diese kognitiven Strukturen aufgebrochen werden (Gardner, Rebar & Lally, 2020). Unerwünschte Gewohnheiten können auf unterschiedliche Art und Weise aus diesen kognitiven Strukturen entfernt werden. Da Gewohnheiten mit Hilfe von Hinweisreizen aus der Umwelt entstehen, kann es helfen, diese Hinweisreize so gut es geht aus dem Umfeld zu entfernen. Ebenso kann anstelle der unerwünschten Gewohnheit basierend auf den Hinweisreizen eine neue Gewohnheit erstellt werden, die die alte Gewohnheit überschreibt (Gardner, Rebar & Lally, 2020). Allerdings ist es schwierig, unliebsame Gewohnheiten längerfristig loszuwerden, da viele

Menschen nach einer Weile wieder in alte Gewohnheiten und Verhaltensmuster zurückfallen (Tsai & Wadden, 2005). Zusätzlich ist die Stärke einer Gewohnheit respektive einem regelmässig auftretenden Verhalten als Kontinuum zu verstehen, was es schwierig macht, genau zu definieren, ob ein Verhalten nun als Gewohnheit oder nicht zu verstehen ist (Moors & De Houwer, 2006).

Es gibt verschiedene Strategien, um Gewohnheiten als mentale Repräsentationen zu verändern oder loszuwerden. Dazu gehört, die Situationen, in denen die Gewohnheiten auftreten, zu identifizieren und so zu verändern, so dass die Hinweisreize aus dem Umfeld entfernt werden und das unerwünschte Verhalten so nicht automatisch ausgelöst wird. Diese Strategie funktioniert auch, wenn Gewohnheiten gar nicht erst auftreten sollen und noch während dem Prozess der Entstehung unterbunden werden sollen. So wird das Verhalten gar nicht erst im Gehirn aktiviert und die Gewohnheit wird an der Entstehung gehindert (Orbell & Verplanken, 2020).

Bei einer korrekten Identifizierung einer Gewohnheit, kann auch eine Implementierungsabsicht definiert werden, mit der die Gewohnheit als kognitive Struktur umgeschrieben werden soll. In der Implementierungsabsicht wird genau beschrieben, wie die betroffene Person reagieren wird, wenn die Situation auftritt, in der das unerwünschte Verhalten gezeigt wird. Beispielsweise kann sich eine Person vornehmen, an der Bushaltestelle statt eine Zigarette zu rauchen einen Apfel zu essen, einen Kaugummi zu kauen oder auf dem Smartphone die Nachrichten zu lesen und die dafür benötigten Utensilien (Smartphone, Kaugummi, Apfel) dabei zu haben (Orbell & Verplanken, 2020).

2.3.4 Gewohnheiten und Ernährung

Die tägliche Ernährung wird geprägt von unterschiedlichen Gewohnheiten, die in vielen Fällen zwar automatisch und unbewusst ablaufen, aber trotzdem einen grossen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Individuums haben (McCarthy, Collins, Flaherty & McCarthy, 2017). Da die Gewohnheit eine grosse Rolle bei der täglichen Ernährung spielt und einer der stärksten Einflussfaktoren einer Ernährungsentscheidung ist, braucht es die Forschung im Bereich Gewohnheiten, um die Entscheidungen für spezifische Ernährungsweisen verstehen zu können (Van't Riet, Sijtsema, Dagevos & De Bruijn, 2011). Wenn ein gewisses Verhalten Bestandteil einer Gewohnheit ist, werden vor der Entscheidung wenig Informationen konsultiert und das Verhalten wird basierend auf Hinweisreizen der Umwelt in die Wege geleitet. Diese Faktoren spielen dementsprechend auch bei Entscheidungen im Ernährungskontext eine wichtige Rolle (Van't Riet, Sijtsema, Dagevos & De Bruijn, 2011).

Einer der Gründe, weshalb die Ernährung zu grossen Teilen als eine Gewohnheit abläuft, ist dass die meisten Menschen täglich um die gleiche Uhrzeit und an ähnlichen

Orten ihre Mahlzeiten zu sich nehmen (Conner, Norman, & Bell, 2002). Das könnte erklären, wieso Informationskampagnen nur geringen Erfolg bei versuchten Interventionen in der Veränderung einer Gewohnheit der Ernährung haben, da Informationskampagnen primär bei einmaligen Aktionen wie einer Impfung und weniger bei einer stabilen Veränderung einer Gewohnheit wirken können (Van't Riet, Sijtsema, Dagevos & De Bruijn, 2011).

Es zeigte sich, dass bei der Veränderung von Ernährungsgewohnheiten, namentlich der Umstellung auf eine gesündere Ernährung, Implementierungsabsichten helfen können. In einer spezifischen Situation, in der die befragten Personen sich ungesund ernährten, mussten entsprechend Handlungsabsichten formuliert werden. In diesen Handlungsabsichten gaben die Personen an, wie sie in diesen Situationen vorgehen würden, damit sie sich stattdessen gesund ernährten (Verplanken & Faes, 1999).

Situative Faktoren können sich auf die Ernährungsgewohnheiten eines Menschen auswirken. Beispielsweise haben Forschende herausgefunden, dass die Schichtarbeit einen wesentlichen Einfluss auf die Ernährungsgewohnheiten haben kann. Diese Menschen tendieren dazu, Mahlzeiten zu überspringen und gleichzeitig auch mehr ungesunde Produkte und Zutaten wie gesättigte Fettsäuren und zuckerhaltige Getränke zu konsumieren (Souza, Sarmiento, de Almeida & Canuto, 2019).

Eine Studie, die die Ernährungsgewohnheiten von Studierenden auf dem Campus untersucht hatte, kam zum Schluss, dass der Wissensstand zu gesunder Ernährung keinen Einfluss auf das tatsächliche Ernährungsverhalten der Studierenden hatte. Wichtig war den befragten Personen insbesondere die Bequemlichkeit und der Geschmack (Abraham, Noriega & Shin, 2018). Auch psychologische Faktoren können einen Einfluss auf die Ernährungsgewohnheiten haben. In einer Studie wurde herausgefunden, dass die wahrgenommene Selbstkontrolle und Ziele im Bereich der gesunden Ernährung sich auf die Ernährungsgewohnheiten eines Menschen auswirken (McCarthy, Collins, Flaherty & McCarthy, 2017).

2.4 Selbstwirksamkeit

2.4.1 Definition

Selbstwirksamkeit ist der Glaube eines Individuums an die eigenen Fähigkeiten, ein gewünschtes Verhalten oder eine Tätigkeit ausüben zu können. Dabei geht es mehr um den Glauben einer Person, ein Ziel erreichen zu können als um die tatsächlichen Fähigkeiten einer Person, die für die Erreichung des Ziels nötig sind (Warner & French, 2020). Den Ursprung fand das Konzept der Selbstwirksamkeit in der Forschung von Banduras sozialkognitiver Lerntheorie (1977), die besagt, dass zwei verschiedene kognitive

Fähigkeiten, die Erwartung an die Selbstwirksamkeit, auch als Wirksamkeitsüberzeugung bezeichnet, und die Erwartung an das Ergebnis, das menschliche Verhalten steuern.

Das Konzept der Selbstwirksamkeit lässt sich auf ein Schema zurückführen, das in der menschlichen Denkweise weit verbreitet ist. Nach diesem Schema folgt auf eine Verhalten ein Ergebnis, was dem Denkmodell des Behaviorismus entspricht (Krapp & Ryan, 2002).

Bandura (1977) unterscheidet zwei kognitive Komponenten, die für das Konzept der Selbstwirksamkeit zentral sind. In der «Wirksamkeitsüberzeugung» werden die eigenen Fähigkeiten eingeschätzt, bei den «Ergebniserwartungen» wird abgeschätzt, wie die eigenen Fähigkeiten auf das Ergebnis einer Handlung wirken können. Basierend auf der individuellen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten wird eine Prognose erstellt, wie das Ergebnis eines Verhaltens ausgehen wird (Krapp & Ryan, 2002). In der untenstehenden Abbildung 2 wird dieses Schema grafisch erläutert. Eine Person äussert eine Wirksamkeitsüberzeugung, die sich auf ein von der Person ausgeübtes Verhalten auswirkt. Die Person äussert basierend auf dem Verhalten eine Erwartung an das Ergebnis.

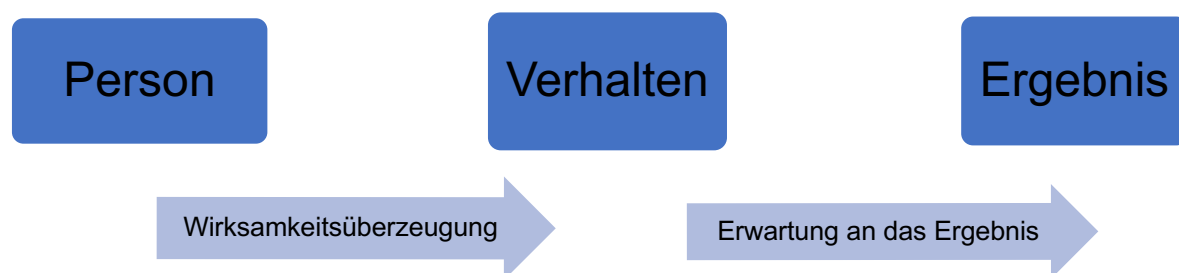


Abbildung 2: eigene Darstellung mit Inhalten von Bandura (1977)

2.4.2 Interventionen zur Stärkung der Selbstwirksamkeit

Gemäss Bandura (1997) existieren vier verschiedene Möglichkeiten, um die Wahrnehmung der eigenen Selbstwirksamkeit zu entwickeln oder zu verstärken. Dazu gehören, das Verhalten bereits in der Vergangenheit erfolgreich ausgeübt zu haben, andere Menschen bei der erfolgreichen Verhaltensausübung zu beobachten, von aussenstehenden Personen von der eigenen Fähigkeit zur erfolgreichen Verhaltensausübung überzeugt zu werden und allenfalls negative körperliche und geistige Auswirkungen, die mit der Verhaltensausübung assoziiert werden, zu reduzieren.

Laut Bandura (1997) ist die wirksamste dieser Methoden, das Verhalten bereits in der Vergangenheit erfolgreich ausgeübt zu haben. Ein direkter Ansatz dafür ist die Bereitstellung von Möglichkeiten dafür, wie beispielsweise Workshops, die die für das Verhalten benötigten Fähigkeiten direkt trainieren und dann den Personen die Möglichkeit geben, dieses Verhalten direkt in der Praxis anzuwenden. Für Menschen mit einem tieferen Glauben an die eigenen Fähigkeiten eignet sich die Beobachtung von anderen Menschen bei der erfolgreichen Verhaltensausübung. Die beobachtenden Personen lernen somit in der direkten Beobachtung bei einem anderen Menschen die benötigten Fähigkeiten und Strategien, die es braucht, um das gewünschte Verhalten ausüben zu können. Dabei hilft es, wenn die in ihrem Verhalten beobachtete Person Ähnlichkeiten mit der beobachtenden Person bezüglich Alter und Geschlecht hat, um das soziale Lernen zu verstärken (Schunk, 1987).

Ebenso können aussenstehende Personen die Individuen davon überzeugen, dass sie über die Fähigkeiten verfügen, das gewünschte Verhalten auszuüben. Das ist laut Bandura (1997) aber die schwächste Form der vier Möglichkeiten zur Stärkung der Selbstwirksamkeit, da eine Person, die tendenziell bereits eine starke Überzeugung hat, das gewünschte Verhalten nicht ausüben zu können, nur schwierig und mit besonderer Sorgfalt von aussenstehenden Personen vom Gegenteil überzeugbar ist.

Bevor ein neues, noch nie zuvor ausgeübtes Verhalten von einer Person ausgeübt wird, kann es zu Nervositätsgefühlen und körperlichen Symptomen wie Schwitzen oder einer erhöhten Herzfrequenz kommen. Das kann auf die Wahrnehmung der eigenen Selbstwirksamkeit einen Einfluss haben, falls die Symptome als ein Vorbote für schlechte Leistungen oder eine schlechte Vorbereitung auf das gewünschte Verhalten interpretiert werden sollten. In diesen Situationen empfiehlt es sich, in Begleitung den Personen die Gelegenheit zu geben, das gewünschte Verhalten dennoch ausüben zu können und sie dabei zu unterstützen, damit sie lernen können, die Symptome anders und nicht zwingend als negativ zu interpretieren (Warner & French, 2020).

Bei den verschiedenen Möglichkeiten zur Stärkung der Selbstwirksamkeit spielt der Kontext und individuelle Faktoren eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, die Stärke der Wirksamkeit abzuschätzen (Warner & French, 2020). Daher ist es wichtig, die Methode dem gewünschten Verhalten und der entsprechenden Situation anzupassen. In gewissen Situationen spielt das Geschlecht der Person eine Rolle, beispielsweise haben im akademischen Kontext bei Frauen Vorbilder und soziales Lernen einen stärkeren Effekt als bei Männern (Lent, Brown, Gover & Nijjer, 1996). Ebenso kann das Alter und die Herkunft eine Rolle beim Einfluss auf die Selbstwirksamkeit spielen. Entsprechend muss bei Interventionen berücksichtigt werden, dass nicht jede Strategie bei jeder Bevölkerungsgruppe gleich effektiv ist (Tang, Smith, McSharry, Hann & French, 2019).

Umso stärker die eigene Selbstwirksamkeit wahrgenommen wird, desto höhere Ziele setzen sich die Menschen und desto besser können sie auch mit Herausforderungen und Rückschlägen umgehen. Ebenso investieren die Menschen so mehr Zeit und Energie in eine Tätigkeit, was zu besseren Resultaten führt (Moores & Chang, 2009).

2.4.3 Selbstwirksamkeit und Ernährung

Bei gesundheitsförderndem Verhalten eines Menschen spielen verschiedene psychologischen Theorien im Bereich der Verhaltensänderung eine wichtige Rolle. Zudem wurde versucht, in verschiedenen Forschungen herauszufinden, welche Massnahmen zur Förderung von gesundheitsförderlichen Verhalten bei einem Menschen unterstützend wirken können. Bei Appellen, die mit Furcht verbunden sind, sind die Interventionen nur erfolgreich, wenn die eigene von einer Person wahrgenommene Selbstwirksamkeit dabei eine Rolle spielt. Furchtappelle sollten demnach nur in Kombination mit möglichen Bewältigungsstrategien eingesetzt werden (Finne, Gohres & Seibt, 2021).

Das psychologische Konstrukt der Selbstwirksamkeit ist ein Bestandteil der Forschung zum gesundheitsförderlichen Verhalten. Die vier verschiedenen Strategien zur Stärkung von Selbstwirksamkeit (das Verhalten selbst auszuüben, das Verhalten bei anderen zu beobachten, persuasive Botschaften und negative physiologische Empfindungen zu reduzieren) können gemäss Schwarzer & Fuchs (1996) auch auf gesundheitsförderndes Verhalten und Änderungen des Ernährungsstils Einfluss nehmen.

Wurde eine gewisse Handlung bereits einmal erfolgreich ausgeführt, erhöht das die Chance, dass das Verhalten erneut ausgeübt wird. Durch bereits erzielte Erfolge erkennen die Personen, dass sie über die Fähigkeiten verfügen, das gewünschte Verhalten auszuüben und ihre Ziele zu erreichen. Das spielt auch eine Rolle im Gesundheits- und Ernährungsverhalten (Kalch, 2019).

Bei eigenen negativen Erfahrungen bei gesundheitsförderlichen Massnahmen kann es sein, dass die eigene Selbstwirksamkeit als weniger hoch eingeschätzt wird. Beispielsweise, wenn eine Person sich vornimmt, sich gesünder zu ernähren, ihren Vorsatz dann aber nicht einhalten kann und schliesslich ihre eigenen Fähigkeiten dafür verantwortlich macht. Hingegen können bereits erfolgreich absolvierte Diäten und Umstellungen im Bereich der Ernährung dafür sorgen, dass sich eine Person auch anderen Veränderungen im Ernährungsbereich gewachsen fühlt, wie beispielsweise bei der Reduktion des Fleischkonsums (Kalch, 2019).

Ebenso zeigt sich bei der Beobachtung vom gewünschten Verhalten bei anderen Personen, dass diese Technik zum Erlernen von Selbstwirksamkeit im Gesundheits- und somit auch im Ernährungskontext von Bedeutung sein kann. Mit dem beobachteten

Verhalten werden Wissen und Strategien zur eigenen Ausführung des gewünschten Verhaltens weitervermittelt (Kalch, 2019).

Wenn aussenstehende Personen andere Personen von ihren eigenen Fähigkeiten, ein bestimmtes Verhalten auszuüben, überzeugen wollen, wird von persuasiven Botschaften gesprochen. Mit positiv formulierten Botschaften können Selbstzweifel abgebaut werden, was sich förderlich auf das eigene Verhalten auswirken kann (Kalch, 2019). Das kann beispielsweise auch im Kontext zu Vorsätzen im Ernährungsbereich eingesetzt werden, wenn das soziale Umfeld sich wohlwollend gegenüber Absichten im Ernährungsverhalten, wie beispielsweise der künftige Verzicht einer Person auf Fleischprodukte, äussert.

Gewisse Umstellungen im Gesundheitsbereich, aber auch ernährungsbedingte Veränderungen, können Stress und physiologische Reaktionen verursachen. Das neue Verhalten auszuüben, bis sich ein Erfolg einstellt, kann mit Schwierigkeiten und unangenehmen Nebenerscheinungen einhergehen. Die Intensität dieser physiologischen Nebenwirkungen sind von Person zu Person verschieden. Damit sich eine Stärkung der eigens wahrgenommenen Selbstwirksamkeit einstellt, müssen Strategien entwickelt werden, die die Stressreduktion positiv beeinflussen und der betroffenen Person dabei helfen, mit diesen physiologischen Reaktionen umzugehen (Kalch, 2019).

2.5 Diskrepanz zwischen Einstellung und Verhalten

Gerade in Bezug auf ethisches und ökologisches Konsumverhalten haben Forschende herausgefunden, dass die Einstellungen und die Absichten eines Menschen sich nicht immer in dem widerspiegeln, was die Person dann tatsächlich auch in ihrem Verhalten zeigt (Carrington, Neville & Withwell, 2010). Diese Diskrepanz und deren Beweggründe sind wichtig zu erforschen, wenn es darum geht, besser zu verstehen, wie basierend auf den Einstellungen und den Absichten einer Person ein bestimmtes Verhalten tatsächlich vorhergesagt werden kann. Insbesondere beim Kauf von nachhaltigen Produkten soll ein Verständnis dafür geschaffen werden, welche zusammenhängenden Prozesse nebst den persönlichen Einstellungen einer Person zum gewünschten Verhalten führen (Hassan, Shiu & Shaw, 2014).

Bereits 1973 konnten Forschende herausfinden, dass im Bereich des nachhaltigen Konsums eine Diskrepanz zwischen der Einstellung einer Person und des tatsächlich ausgeübten Verhaltens dieser Person besteht. Es zeigte sich in ihren Studien, dass viele Menschen zwar angaben, die Umwelt schützen zu wollen, diese Einstellung sich dann aber nur selten in ihrem tatsächlich ausgeübten Konsumverhalten widerspiegelte (Maloney & Ward, 1973).

In den 1970er-Jahren wurden von Fishbein & Ajzen ein Modell vorgestellt, dass die Beziehung zwischen Einstellungen und Verhalten besser erklären soll. Die Theorie des überlegten Handelns soll das Verhalten von Individuen vorhersagen, in dem die Verhaltensabsicht, die von subjektiven Normen und Einstellungen beeinflusst wird, erfasst wird. Basierend auf bestehenden Einstellungen und Normen soll also vorausgesagt werden, wie sich eine Person verhalten wird (Ajzen & Fishbein, 1980; Fishbein & Ajzen, 1975). In den späten 80er-Jahren wurde dieses Modell von Ajzen selbst überarbeitet und ergänzt. Das Modell wurde um den Faktor der wahrgenommenen Verhaltenskontrolle erweitert und als Theorie des geplanten Verhaltens bezeichnet. Dieses Modell zeigt, dass das Verhalten nicht nur von den subjektiven Normen und den Einstellungen einer Person, sondern auch von der wahrgenommenen Verhaltenskontrolle beeinflusst wird. Somit spielt beim tatsächlichen Verhalten auch eine Rolle, wie stark eine Person ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten wahrnimmt, das gewünschte Verhalten überhaupt ausüben zu können (Kan & Fabrigar, 2020).

Die Diskrepanz zwischen der Einstellung und dem Verhalten einer Person kann auch eine wichtige Rolle bei der Reduktion des individuellen Fleischkonsums spielen. Viele Menschen geben an, weniger Fleisch essen zu wollen. Bei der Ernährung sind Vorsätze und Einstellungen der Personen allerdings nicht immer ein Prädiktor dafür, wie sie sich dann tatsächlich ernähren. Viele Menschen, die sich vornehmen, weniger Fleisch zu essen, setzen ihre Vorsätze nicht in die Tat um (Laffan, Lades & Delaney, 2023). Dabei spielen die Situationen, in denen die Entscheidungen getroffen werden, eine wichtige Rolle. In vielen Situationen im Alltag haben Individuen nur bedingt einen Einfluss auf die Ernährungsentscheidungen, die sie treffen. Der Preis und die Verfügbarkeit können eine wichtige Rolle spielen (Laffan, Lades & Delaney, 2023). Ebenso können soziale Normen einen Einfluss auf die Entscheidung haben, beispielsweise wenn zwar Absichten zur vegetarischen Ernährung vorhanden sind, aber alle anderen in der Situation Fleisch essen (Kallgren, Reno & Cialdini, 2000). Stark ausgeprägte Absichten und klar definierte Vorsätze können diese Diskrepanz verringern. Diese Absichten können von den persönlichen Zielen, der eigenen Persönlichkeit, dem bisherigen Verhalten oder soziodemografischen Faktoren abhängig sein. Diese Mechanismen können eine wichtige Rolle bei der Verringerung der Diskrepanz zwischen Einstellung und Verhalten spielen (Conner & Norman, 2022).

2.6 Einflussfaktoren in der Ernährung

2.6.1 Einflussfaktoren vegetarische Ernährung

Es gibt unterschiedliche Faktoren, die sich auf die vegetarische Ernährung eines Menschen auswirken. Dazu gehören zum einen Faktoren, die diese Ernährungsweise

fördern, aber auch Faktoren, die als Barrieren bei der vegetarischen Ernährung agieren können. Eine Studie zeigte, dass wenn ein familiäres Umfeld sich vegetarisch ernährt, dies die Wahrscheinlichkeit zur vegetarischen Ernährung eines Individuums dieser Familie erhöht. Wenn das familiäre Umfeld die vegetarische Ernährung nicht unterstützt, nimmt die Bereitschaft zur vegetarischen Ernährung allerdings ab (Sturgeon, 2021).

Das Geschlecht ist die demografische Variable, die den Fleischkonsum eines Individuums am besten vorhersagt. Männer essen mehr Fleischprodukte, während Frauen öfters Obst und Gemüse essen. Das wird diversen Faktoren zugeschrieben, wie beispielsweise, dass Männer den Fleischkonsum aus religiösen und geschmacklichen Gründen eher rechtfertigen und Frauen tendenziell eine positivere Einstellung gegenüber vegetarischen Produkten haben. Grundsätzlich wird zudem in der Gesellschaft der Fleischkonsum mit typisch männlichen Attributen assoziiert wird (Fantechi, Contini & Casini, 2023).

Eine Studie zeigte, dass bei Männern die Kochkenntnisse, der Zeitdruck bei der Zubereitung einer Mahlzeit und das Wissen über die Auswirkungen des Fleischkonsums auf die Gesundheit und die Umwelt entscheidende Faktoren bei der vegetarischen Ernährung sind. Es zeigte sich, dass je erweiterter die Kochkenntnisse eines Mannes sind, die Bereitschaft tiefer wird, sich vegetarisch zu ernähren. Ein hoher Zeitdruck sorgte bei den befragten Männern dazu, dass sie sich mehr vegetarisch ernährten. Bei Frauen hingegen stärkten das Angebot von Fleischersatzprodukten in den Supermärkten und die eigene Kaufkraft die Bereitschaft, sich für vegetarische Alternativen zu entscheiden (Fantechi, Contini & Casini, 2023).

Ebenso wirken spezielle Anlässe wie Feiertage und Freizeitaktivitäten als Treiber für den Fleischkonsum und tendenziell eher gegen die vegetarische Ernährung. In der Forschung wird auch von einem Wochenend-Effekt gesprochen, da an einem Sonntag tendenziell öfters Fleisch als unter der Woche gegessen wird (Laffan, Lades & Delaney, 2023).

Eine dänische Studie hat herausgefunden, dass als Haupttreiber für die vegetarische Ernährung das Bewusstsein für den Klimawandel sowie ein bereits vorhandenes vegetarisches soziales Umfeld agieren. Barrieren für eine vegetarische Ernährung sind die Furcht vor dem Probieren neuer Nahrungsmittel, Gewohnheiten, mangelnde Übereinstimmung dieser Ernährungsform mit der eigenen Identität oder praktische Hindernisse (Hielkema & Lund, 2021).

Der Konsum von Fleischprodukten kann als Gewohnheit betrachtet werden, da er oft mehrmals täglich im selben Rahmen ausgeübt wird. Ebenso kann eine Identifikation als Fleischesser:in eine Barriere in der Reduktion des Fleischkonsums darstellen. Zusätzlich von Bedeutung sind die sozialen oder die situativen Faktoren, wenn beispielsweise keine

Alternativen im Supermarkt gefunden werden oder das eigene Umfeld negativ gegenüber dem Vegetarismus eingestellt ist (Hielkema & Lund, 2021).

Das soziale Umfeld kann die Entscheidungen zu vegetarischen Optionen fördern, aber auch behindern. In einer Studie wurde herausgefunden, dass Menschen, die nur eine geringe Bereitschaft zur vegetarischen Ernährungsweise aufweisen, in Anwesenheit von Vegetarier:innen weniger vegetarische Speisen konsumierten, als wenn sie alleine essen würden. Das kann womöglich daran liegen, dass gewisse Ernährungsformen bei diesen Personen zu Gefühlen der Reaktanz führen kann (Hammami, Garcia, Darcel, Higgs & Davidenko, 2023).

2.6.2 Einflussfaktoren nachhaltige Ernährung

Der Konsum und das Interesse rund um das Thema nachhaltige Ernährung hat in den letzten Jahren zugenommen. Immer mehr Menschen machen sich Gedanken über die Auswirkungen, die ihre Ernährung auf die Umwelt haben könnte. Konsumierende setzen sich im Zusammenhang mit der Ernährung mit ihrer Gesundheit, ihrem Wohlbefinden und dem Thema Nachhaltigkeit auseinander (Aitken, Watkins, Williams & Kean, 2019). Zu einer nachhaltigen Ernährungsweise gehört unter anderem der Kauf von biologischen und regionalen Produkten, als auch der regelmässige Verzicht auf tierische Produkte (Gerber et al., 2013; Jungbluth, 2015; Friedrichsen & Gärtner, 2020).

Es gibt allerdings auch einige Faktoren, die die Konsumierenden daran hindern können, sich für nachhaltige Produkte zu entscheiden. Dazu gehören der Preis, mangelnde Verfügbarkeit, fehlende Informationen, fehlendes Vertrauen in Nachhaltigkeitslabels und die Ungewissheit der Auswirkung einzelner Konsumententscheidungen auf die Umwelt (Aitken, Watkins, Williams & Kean, 2019). Viele Personen geben an, primär aufgrund äusserer und situativer Beweggründe ihre Vorsätze im Bereich der nachhaltigen Ernährung nicht umsetzen zu können. Dazu gehört der Preis der Produkte, eine fehlende ansprechende Verpackung, Transportaufwände und die mangelnde Verfügbarkeit in den Geschäften. Allerdings wird bei diesen Begründungen der Diskrepanz zwischen Einstellung und Verhalten zu wenig Rechnung getragen (Hellmann, 2024). Ebenso wird kritisiert, dass bei der Förderung der Bereitschaft der Konsument:innen, sich nachhaltig zu ernähren, die Gesellschaft sich zu sehr auf die negativen Aspekte einer nicht-nachhaltigen Ernährung (Umweltschäden, Tierleid, Verantwortungslosigkeit) konzentriert, statt sich auf die positiven Aspekte einer nachhaltigen Ernährung (Gesundheit, Genuss, Vielfalt) zu fokussieren (Hellmann, 2024).

Im Allgemeinen wird in der Bevölkerung die Verfügbarkeit der nachhaltigen Alternativprodukte als tief wahrgenommen, was dazu führen kann, dass die Bereitschaft zum Konsum dieser Alternativprodukte stagniert (Vermeir & Verbeke, 2006). Hingegen

können soziale Normen und das persönliche Umfeld die Bereitschaft zur nachhaltigen Ernährung sowohl stärken als auch schwächen (Hammami, Garcia, Darcel, Higgs & Davidenko, 2023).

2.7 Zusammenfassung theoretische Grundlagen

In diesem Kapitel wurden die theoretischen Grundlagen, die für diese Forschungsarbeit von Bedeutung sind, vorgestellt. Danach wurden die verschiedenen Ernährungsformen der Schweiz im Bereich Fleischkonsum und Vegetarismus vorgestellt. Anschliessend wurden die psychologischen Konstrukte Gewohnheiten und Selbstwirksamkeit definiert und erläutert, wie sie in Zusammenhang zum Thema Ernährung und Fleischkonsum stehen. Ebenso wurde thematisiert, wie Gewohnheiten verändert und Selbstwirksamkeit gestärkt werden können. Das Thema Diskrepanz zwischen Einstellung und Verhalten wurde zudem erklärt und aufgezeigt, welche Relevanz dieses Thema im Bereich Ernährung hat. Gerade im Bereich der nachhaltigen Ernährung stimmen die Einstellungen und das Verhalten der Menschen nicht immer überein. Anschliessend wurden Einflussfaktoren der vegetarischen und nachhaltigen Ernährung zusammengetragen und vorgestellt. Dazu gehören unter anderem situative Faktoren wie der Preis und die Verfügbarkeit dieser Produkte, als auch psychologische Einflussfaktoren wie die Ernährungsgewohnheiten eines Menschen oder soziale Normen.

3 Methodik

In diesem Kapitel wird die Datenerhebung dieser Forschungsarbeit genauer beschrieben. Dabei wird die Literaturrecherche, das Untersuchungsdesign, die Erstellung des Leitfadens und dessen Pretest, die Stichprobe und die Durchführung der Datenerhebung in Form von qualitativen Interviews im Detail vorgestellt. Anschliessend wird in diesem Kapitel die Datenauswertungsmethode dieser Forschungsarbeit beschrieben. Es werden die theoretischen Grundlagen der Analyseverfahren mit einer Beschreibung der qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018) erklärt und die Bildung des Kategoriensystems im Detail beschrieben.

3.1 Untersuchungsdesign

Für diese Forschungsarbeit wurde für das methodische Vorgehen die qualitative Sozialforschung gewählt. Die qualitative Sozialforschung hat den Vorteil, dass sich damit die Fragestellung ergebnisoffen und explorativ bearbeiten lässt (Flick, 2016). Somit können neben den in dieser Arbeit untersuchten psychologischen Konzepten weitere psychologische und womöglich auch situative Faktoren zusätzlich identifiziert und ergründet werden, die einen Einfluss auf die Wahl der Ernährung und auf den Fleischkonsum haben. Zusätzlich können die verdeckten Mechanismen, die bei den befragten Personen womöglich eine Rolle in der Ernährung und beim Fleischkonsum spielen, ergründet und thematisiert werden.

Reinders (2016) benennt vier Grundlagen der qualitativen Sozialforschung, die die Bedeutung und Relevanz dieser Forschungsmethode genauer erläutern. Als erstes eignet sich die qualitative Forschung insbesondere zur Erforschung von noch wenig bekannten Phänomenen und steht zu Beginn mit einer Fragestellung anstelle einer Hypothese. Zum zweiten ist der direkte und persönliche Austausch ein integraler Bestandteil dieser Forschungsmethode, um die Sichtweisen, Handlungen, Denken und Erleben einer Person zu verstehen. Drittens wird in der qualitativen Sozialforschung nicht von einer objektiven, sondern von einer subjektiven Welt ausgegangen. Die subjektiven Sichtweisen der befragten Person stehen dabei im Zentrum der Forschung. Viertens werden, um die Subjektivität in der inhaltlichen Ganzheit beizubehalten, die Interviews transkribiert, die dann als Datengrundlage für die Auswertung dienen (Reinders, 2016). Zudem definiert Reinders (2016) drei Grundprinzipien der qualitativen Sozialforschung. Dazu gehören Offenheit, Prozesshaftigkeit und Kommunikation. Im Prinzip Offenheit geht es darum, dass die Forschung explorativ abläuft und auf Hypothesen verzichtet. Mit der Formulierung von Fragen im Leitfaden soll das Prinzip der Offenheit sichergestellt werden. Beim Prinzip der

Prozesshaftigkeit zeigt sich, dass qualitative Sozialforschung zirkulär angelegt ist und der Prozess als sehr dynamisch verstanden werden muss. Beim Prinzip der Kommunikation wird beschrieben, wie sowohl die Form, die Regeln und die Inhalte der Kommunikation eine natürliche Kommunikationssituation für die befragte Person anstreben (Reinders, 2016).

Die halbstandardisierten Interviews zeichnen sich ebenfalls durch offene Fragen und Konfrontationsfragen aus (Flick, 2016). Für diese Forschungsarbeit eignet sich die qualitative Sozialforschung in Form eines halbstandardisierten Interviewleitfadens zudem, um Diskrepanzen in der Einstellung und dem dann tatsächlich ausgeübten Verhalten aufzudecken, die im Bereich Ernährung und dem damit verbundenen Fleischkonsum eine Rolle spielen.

Die Gütekriterien der qualitativen Sozialforschung stimmen nicht vollständig mit den Gütekriterien der quantitativen Sozialforschung (Objektivität, Reliabilität, interne und externe Validität) überein. Aus diesen quantitativen Gütekriterien haben Forschende Gütekriterien für die qualitative Forschung abgeleitet. Dazu gehören die Bestätigbarkeit, Verlässlichkeit, Glaubwürdigkeit und Übertragbarkeit (Miles, Huberman & Saldaña, 2014).

3.2 Erstellung des Leitfadens

Für diese Forschungsarbeit wurde zur Beantwortung der Fragestellung ein halbstrukturierter Interviewleitfaden erstellt. Damit konnte zum einen ein hohes Mass an Offenheit bewahrt, zum anderen aber dennoch das für das Forschungsinteresse notwendige Mass an Strukturierung vorgegeben werden. Für die Erstellung eines solchen halbstrukturierten Leitfadens bietet sich das SPSS-Verfahren nach Helfferich (2011) an. Dabei wird entlang den vier folgenden Schritten gearbeitet:

- Schritt S - Sammeln von Fragen: In einem ersten Schritt werden Fragen gesammelt, die für das Forschungsinteresse von Bedeutung sein könnten. Dabei soll der Fokus noch primär auf das Forschungsinteresse und weniger auf eine konkrete Formulierung der Frage gelegt werden.
- Schritt P – Prüfen: Die gesammelten Fragen werden reduziert und teilweise bei den bestehenden Fragen die Formulierung geändert.
- Schritt S – Sortieren: Die verbleibenden und umformulierten Fragen werden sortiert. Dabei sollen ein bis vier Bündel aufgestellt werden.
- Schritt S – Subsumieren: In einem letzten Schritt werden die einzelnen Fragebündel noch in unterschiedliche Fragekategorien geteilt. Es werden Erzählaufforderungen in den Leitfragen von konkreten Fragen unterschieden und eine Liste mit wichtigen Aspekten (Check-Liste) formuliert, die beim Gespräch mit der zu befragende Person abgeholt werden sollten. Zudem

sollen noch Aufrechterhaltungs- und Steuerungsfragen definiert werden, die gestellt werden, sollte der Gesprächsfluss ins Stocken geraten.

Für den Leitfaden dieses Forschungsprojektes wurde als Einstieg in die Interviews den Interviewpartner:innen die Frage gestellt, wie sie ihre alltägliche Ernährung beschreiben würden. Damit sollten die befragten Personen ins Thema eingeführt und die Grundeinstellung zur Ernährung der Interviewpartner:innen abgeholt werden. Auch dort sollte schon spezifisch der Bezug zu den Fleischprodukten hergestellt werden. Der zweite thematische Fokus bezog sich auf die wichtigen Faktoren der Interviewpartner:innen auf eine Mahlzeit. In einem nächsten Schritt wurde das psychologische Konstrukt Gewohnheiten in den Leitfaden integriert. Dort sollten Automatismen und tägliche Abläufe in der Ernährung genauer ergründet werden. Dazu erhielten die Interviewpartner:innen vor den Interviews die Aufgabe, sich für fünf bis sieben Tage jeweils zu notieren, was sie als Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) konsumierten. Diese Notizen waren für die Interviews nicht von inhaltlich relevanter Bedeutung, es ging primär darum von den Interviewpartner:innen herauszufinden, wie es ihnen bei der Reflexion ihrer Mahlzeiten erging und wie sie ihren Fleischkonsum in dieser Zeit retrospektiv reflektierten. Mit dem Führen eines Tagebuchs konnten die Interviewpartner:innen sich bewusst mit ihrer Ernährungsweise auseinandersetzen, was als Vorbereitung für die Interviews und der Identifikation der Situationen, in denen die befragten Personen Fleischprodukte konsumierten, diente. In einem weiteren thematischen Block wurde das psychologische Konstrukt der Selbstwirksamkeit genauer untersucht. Dort sollte herausgefunden werden, wie schwer es den Interviewpartner:innen fällt, Ziele im Bereich Ernährung zu erreichen und ob sie ihren Fleischkonsum in einer Form ändern möchten, das aber nicht schafften. Zusätzlich sollte von den befragten Personen abgeholt werden, wie umsetzbar sie die vegetarische Ernährung einschätzten. Dort wurde ebenfalls Bezug auf das zuvor geführte Tagebuch genommen, aber mit Fokus auf die Ziele und Vorsätze der Interviewpartner:innen in dieser Zeitspanne. Zum Abschluss wurde jeweils noch vor der Danksagung bei den Interviewpartner:innen nachgefragt, ob es noch zusätzliche Punkte gibt, die beim Interview nicht zur Sprache kamen und die sie allenfalls noch erwähnen möchten.

Der vollständige Interviewleitfaden ist im Anhang zu finden.

3.3 Pretest

Vor der eigentlichen Datenerhebung mit der dazu akquirierten Stichprobe wurde ein Pretest durchgeführt. Damit sollte überprüft werden, ob die Fragen im Leitfaden einfach und verständlich formuliert wurden, ob die Interviewdauer für dieses Forschungsprojekt angemessen ist und ob sich während des Gespräches noch weitere mögliche Fragen als

fester Bestandteil für den Leitfaden ergeben, deren Antworten für die Beantwortung der Forschungsfragen interessant wären. Dazu wurden zwei Interviews in dem gleichen Setting geführt, dass dann für die eigentliche Datenerhebung angedacht war. Die Interviews wurden mit Personen aus dem persönlichen Umfeld der Forscherin geführt, die sich dazu zur Verfügung gestellt haben. Bei den Probeinterviews stellte sich heraus, dass durch gewisse Fragestellungen die Interviewpartner:innen dazu angeleitet wurden, primär die Komponenten ihrer tagtäglichen Ernährung aufzuzählen anstatt auf die Beweggründe der Wahl einer Mahlzeit einzugehen. Dementsprechend wurden die Fragen im Leitfaden noch präzisiert und die Gesprächsführung so angepasst, damit das so weit wie möglich vermieden werden konnte.

3.4 Stichprobe

In der qualitativen Sozialforschung besteht die Stichprobe aus den Interviewpartner:innen, die Auskunft über ein gewünschtes Verhalten oder Denken geben, das zur Beantwortung der Fragestellung von Bedeutung ist. Dabei stellt sich in einem qualitativen Forschungsprojekt zuerst die Frage, was oder wer untersucht werden soll und wie an diese spezifischen Fälle herangekommen werden soll (Akremi, 2019).

Für diese Forschungsarbeit sollte die Stichprobe aus in der Schweiz lebenden, deutschsprachigen Personen bestehen, die in ihrer Ernährung zwar nicht vollständig auf Fleisch verzichten wollen und regelmässig Fleischprodukte konsumieren, aber dennoch vegetarischer und veganer Ernährung nicht ganz abgeneigt sind und diese teilweise in ihrem Ernährungsplan auch berücksichtigen oder vermehrt integriert wollen. Diese Personengruppe wurde ausgewählt, damit genauer ergründet werden kann, was bei Personen mit der Bereitschaft, ab und zu auf Fleisch zu verzichten, ausschlaggebend beim gelegentlichen Fleischkonsum ist.

Hierfür wurden die Teilnehmenden in drei verschiedenen Alterskategorien geteilt: Personen die jünger als 35 Jahre alt sind, Personen zwischen 36 und 50 Jahren und Personen die älter als 51 Jahre alt sind. Zudem wurde noch nach dem Geschlecht gruppiert. Die Merkmale der Stichprobe im Bereich Alter, Geschlecht und Ernährungsverhalten wurde zu Beginn der Erstellung der Stichprobe bei potenziellen Teilnehmenden über das persönliche Einholen der benötigten Informationen festgehalten, um somit entsprechend eine Stichprobe zusammenzustellen.

Eine der Herausforderungen der qualitativen Sozialforschung ist die Generalisierung der Ergebnisse. Die Generalisierung hängt davon ab, zu welchen Resultaten die Studie gelangen will. In der qualitativen Sozialforschung führt eine theoriegeleitete Fallauswahl zu einem Mass an Generalisierung (Mayring, 2007). Die Stichprobe dieser Forschungsarbeit besteht aus acht weiblichen und vier männlichen Personen. Weibliche Personen sind in der

Stichprobe stärker vertreten, da es in der Literatur Hinweise dafür gibt, dass Frauen eine höhere Bereitschaft als Männer haben, auf alternative Ernährungsformen wie eine vegetarische, vegane oder flexitarische Ernährung zurückzugreifen (Brombach et al., 2017; Fantechi, Contini & Casini, 2023).

Die Stichprobe dieser Forschungsarbeit wurde mithilfe eines Aufrufs in den sozialen Medien und über Umwege auch über das persönliche Netzwerk der Forscherin akquiriert.

Die Zusammenstellung der definitiven Stichprobe wird in der untenstehenden Tabelle 1 aufgeführt.

Tabelle 1

Übersicht der Stichprobe (eigene Darstellung)

	Alter (jünger als 35 Jahre, 36 bis 50 Jahre, älter als 51 Jahre)	Geschlecht (weiblich, männlich, divers)
P1	51 bis 70 Jahre	Weiblich
P2	18 bis 35 Jahre	Weiblich
P3	36 bis 50 Jahre	Weiblich
P4	36 bis 50 Jahre	Weiblich
P5	18 bis 35 Jahre	Männlich
P6	18 bis 35 Jahre	Männlich
P7	18 bis 35 Jahre	Weiblich
P8	51 bis 70 Jahre	Männlich
P9	51 bis 70 Jahre	Weiblich
P10	51 bis 70 Jahre	Weiblich
P11	18 bis 35 Jahre	Männlich
P12	18 bis 35 Jahre	Weiblich

3.5 Durchführung der Interviews

Die Durchführungen der Interviews fanden mehrheitlich in Person statt. Ein paar der Interviews wurden über Zoom durchgeführt, da sich die Interviewpartner:innen zu dem Zeitpunkt im Ausland befanden oder aus zeitlichen Gründen ein virtuelles Interview bevorzugten. Die Interviewpartner:innen wurden dazu angehalten, sich in ihrer Muttersprache auszudrücken. In den meisten Fällen war das Schweizerdeutsch, in einigen Fällen deutsche Schriftsprache. Die Interviews wurden mit der Aufzeichnungsapp eines iPhone aufgezeichnet oder via Zoom mit der Aufzeichnungsfunktion der App.

Die Interviews dauerten zwischen dreissig Minuten und einer Stunde, je nach Erzählbereitschaft der befragten Person. Vor der Durchführung des Interviews wurden die Interviewpartner:innen jeweils gebeten, eine Einverständniserklärung zu unterschreiben. In der Einverständniserklärung wurde das methodische Vorgehen beschrieben und das genaue Ziel der Forschung erläutert. Zudem wird auf die Anonymisierung der schriftlichen Transkripte eingegangen. Ein Beispiel einer unterschriebenen Einverständniserklärung findet sich im Anhang.

Die transkribierten Interviews wurden mehrheitlich manuell und teilweise mit Unterstützung einer KI-basierten Software namens «Whisper» durchgeführt. Ein Beispiel eines transkribierten Interviews findet sich im Anhang. Als Transkriptionsregeln wurden die Transkriptionsregeln für die computergestützte Auswertung nach Kuckartz (2018) definiert.

3.6 Die qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018)

In dieser Forschungsarbeit wurde nach der Datenerhebung die Datenauswertung mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018) durchgeführt. Dabei lief der Auswertungsprozess nach dem Ablaufschema der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse ab. Die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse zeichnet sich durch ein weites Spektrum an Möglichkeiten zur differenzierter Kategorienbildung aus (Kuckartz, 2018). Diese Analysemethode orientiert sich im Ablauf an sieben Schritten, wie untenstehend grafisch in der Abbildung 3 dargestellt wird.

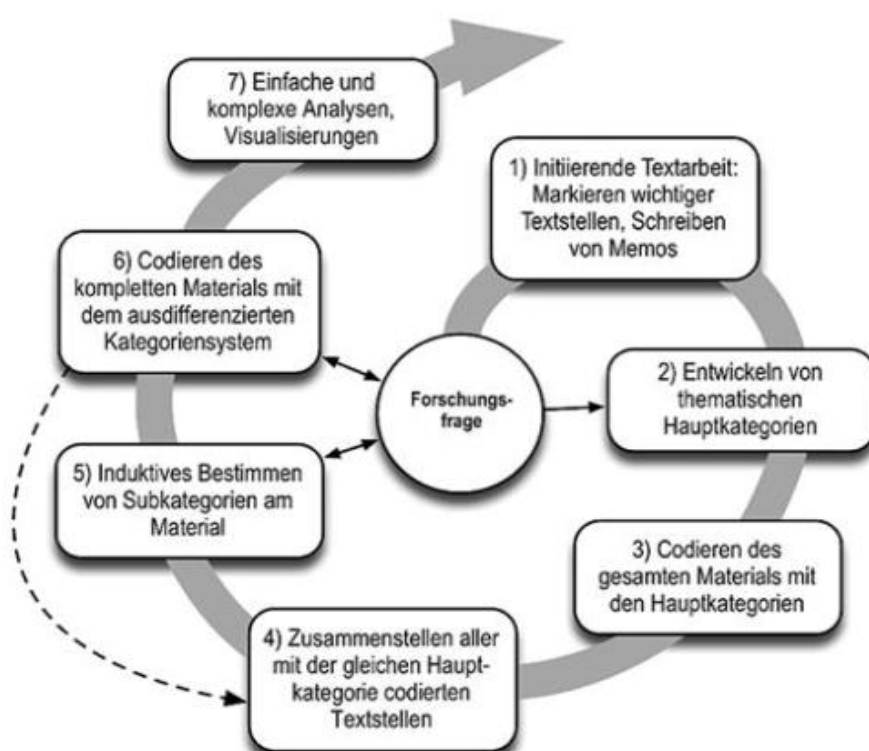


Abbildung 3: Ablaufschema einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse in sieben Phasen aus Kuckartz, U. (2018). Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung (Grundlagentexte Methoden, 4. Auflage). Weinheim, Basel: Beltz Juventa.

In einem ersten Schritt in diesem Verfahren findet jeweils die initiiierende Textarbeit statt. Dabei werden wichtige Textstellen der Interviewtranskripte mit Fokus auf das Forschungsinteresse markiert und Memos geschrieben. In dieser Forschungsarbeit wurden hierfür alle Aussagen, die mit den psychologischen Konstrukten im Zusammenhang mit dem Fleischkonsum und der Ernährung einer Person zusammenhängen könnten, markiert.

Im zweiten Schritt werden die thematischen Hauptkategorien definiert. Diese Hauptkategorien werden entweder aus der Forschungsfrage und der für die Arbeit relevanten Literatur (deduktiv) abgeleitet oder direkt am Textmaterial (induktiv) entwickelt. Für diese Forschungsarbeit wurden die Hauptkategorien deduktiv basierend auf der Fragestellung, des Forschungsinteresses und der bestehenden Literatur entwickelt.

Danach findet der erste Codierungsprozess statt. Dort werden alle für die Beantwortung der Fragestellung sinnvollen Textstellen den einzelnen Hauptkategorien zugeteilt. Bei einigen Textstellen können auch mehrere Kategorien zugeordnet werden. Im vierten Schritt werden alle codierten Textstellen mit der gleichen Kategorie zusammengestellt und in einem fünften Schritt dann die Subkategorien direkt am erhobenen Material bestimmt. Schliesslich wird das gesamte Textmaterial gemäss dem definierten Kategoriensystem codiert und als siebter und letzter Schritt wird das Material analysiert und grafisch und schriftlich aufgearbeitet (Kuckartz, 2018).

3.7 Das Kategoriensystem

Das Kategoriensystem stellt den zentralen Fokus der Inhaltsanalyse dar und erlaubt es, auch für aussenstehende Personen die Ergebnisse der Auswertung nachvollziehbar und verständlich zu machen. Das Kategoriensystem muss zudem direkt aus der Fragestellung heraus entstehen und sich am Forschungsinteresse orientieren (Mayring, 2022). Für die Bildung der Kategorien kann gemäss Kuckartz (2018) entweder induktiv (direkt am erhobenen Datenmaterial) oder deduktiv (vollständig theorieorientiert) vorgegangen werden. Dieses Vorgehen soll allerdings als Kontinuum verstanden werden, das auch Mischformen beinhalten kann. Bei dem deduktiven Verfahren werden die Kategorien gebildet, bevor das Datenmaterial betrachtet und analysiert wurde. Dabei werden die Kategorien, ausgehend vom Forschungsinteresse, anhand vorhergehender theoretischer Annahmen und der gesichteten Literatur gebildet (Kuckartz, 2018). Bei dem

induktiven Verfahren werden die Kategorien direkt am erhobenen Datenmaterial gebildet und orientieren sich hauptsächlich an den Aussagen der befragten Personen.

Für diese Forschungsarbeit, in der sowohl offen und explorativ als auch mit psychologischen Konzepten in der theoretischen Grundlage gearbeitet wurde, bot sich ein Verfahren an, in dem in einem ersten Schritt deduktiv die Hauptkategorien festgelegt wurden und in einem zweiten Schritt induktiv die Subkategorien gebildet wurden. Somit war es möglich, die theoretischen Voruntersuchungen miteinzubeziehen und gleichzeitig auch ergebnisoffen am erhobenen Material zu arbeiten. Für die deduktiven Hauptkategorien wurden die Kategorien «Fleischkonsum/Ernährung», «Gewohnheiten» und «Selbstwirksamkeit» festgelegt. In der Hauptkategorie «Fleischkonsum/Ernährung» wurden alle Aussagen gesammelt, die sich auf den Fleischkonsum der befragten Person bezogen. Da je nach Leitfrage auch Äusserungen zum Thema Ernährung gefallen sind, die zwar nicht zwingend mit dem Fleischkonsum der befragten Person zusammenhängen, aber dennoch für die Fragestellung von Interesse sein könnten, wurde die Kategorie «Fleischkonsum und Ernährung» genannt. In der Hauptkategorie «Gewohnheiten» wurden alle Aussagen gesammelt, die sich dem Thema Gewohnheiten im Bereich Ernährung mit oder ohne Fleischprodukte zuordnen liessen. In der Hauptkategorie «Selbstwirksamkeit» wurden alle Aussagen gesammelt, die sich mit der eigens wahrgenommener Selbstwirksamkeit und der Fähigkeit der Individuen, sich vegetarisch zu ernähren, auseinandersetzen.

Das Kategoriensystem dieser Forschungsarbeit wurde mit der Software für qualitative Datenanalyse MAXQDA erstellt und strukturiert. In einem ersten Schritt wurden drei Hauptkategorien erstellt, die deduktiv vor der Sichtung des Materials abgeleitet wurden. Nach dem Codieren der Interviews wurden aus den Hauptkategorien Subkategorien gebildet, die aus dem gewonnenen und gesichteten Datenmaterial abgeleitet wurden. Das vollständige Kategoriensystem ist in der untenstehenden Tabelle 2 zu finden.

Tabelle 2

Übersicht über die Haupt- und Subkategorien (eigene Darstellung)

Hauptkategorien	Subkategorien
Fleischkonsum und Ernährung	Qualität
	Genuss beim Fleischkonsum
	Tierwohl
	Nachhaltigkeit
	Nährstoffe und Gesundheit
	Status und Image
	Soziales Umfeld

	Vegetarische Ernährung
Gewohnheiten	Erziehung
	Alltag und Routinen
	Traditionen, Normen und Rituale
	Abwechslung
	Automatisches Verhalten
Selbstwirksamkeit	Finanzen
	Möglichkeiten und Auswahl
	Disziplin und Fähigkeiten
	Verantwortung
	Wissen und Bewusstsein

Im folgenden Unterkapitel werden die Hauptkategorien im Detail beschrieben und ihre Subkategorien vorgestellt. Untenstehend findet sich mit der Abbildung 4 ein Bild des Kategoriensystems in MAXQDA nach dem abgeschlossenen Prozess der Kategorienbildung.

Code	Anzahl
Codesystem	1198
Fleischkonsum/Ernährung	204
Qualität	17
Genuss beim Fleischkonsum	37
Tierwohl	27
Nachhaltigkeit	44
Nährstoffe und Gesundheit	47
Status und Image	11
Soziales Umfeld	21
Vegetarische Ernährung	77
Gewohnheiten	144
Erziehung	9
Alltag und Routinen	58
Traditionen, Normen und Rituale	26
Abwechslung	21
Automatisches Verhalten	8
Selbstwirksamkeit	248
Finanzen	12
Möglichkeiten und Auswahl	41
Disziplin und Fähigkeiten	66
Verantwortung	27
Wissen und Bewusstsein	53
Sets	0

Abbildung 4: MAXQDA-Auflistung des Kategoriensystems, Screenshot (2024)

3.8 Haupt- und Subkategorien

3.8.1 Fleischkonsum und Ernährung

In der Hauptkategorie «Fleischkonsum und Ernährung» wurden alle Aussagen codiert, die mit der generellen Einstellung zum Fleischkonsum einer Person zusammenhängen. Dadurch sollten relevante Aussagen, die sich mit verdeckten Mechanismen, Beweggründen, ausschlaggebenden Faktoren oder alltäglichen Entscheidungsprozessen bei der Wahl zum Fleischkonsum und der generellen Ernährung auseinandersetzen, festgehalten werden. In dieser Kategorie werden ebenfalls Aussagen gesammelt, die sich mit der Ernährung generell auseinandersetzen. Dazu gehört beispielsweise auch die Einstellung zur vegetarischen Ernährung und zu pflanzlichen Alternativprodukten. Als Veranschaulichung dazu dient das untenstehende Zitat:

«Ich habe heute das Gefühl, dass das Fleisch zum Essen gehört. Einfach irgendwie Kartoffelstock und (...) Ragu z.B. Oder Kartoffelstock und Fleischkugeln. Ja. Oder Hack, solche Dinge. Das gehört einfach zu Kartoffelstock. Sonst würde etwas fehlen.» Interview P8, Absatz 18

Zu den Subkategorien gehören in dieser Hauptkategorie «Soziales Umfeld», «Genuss beim Fleischkonsum», «Tierwohl», «Nachhaltigkeit» und «Nährstoffe und Gesundheit». In der untenstehenden Tabelle 3 werden die Subkategorien detailliert beschrieben.

Tabelle 3

Beschreibung der Subkategorien innerhalb der Hauptkategorie «Fleischkonsum und Ernährung» (eigene Darstellung)

Subkategorie	Beschreibung
Qualität	Alle Aussagen, die sich mit der wahrgenommenen Qualität des Produktes beim Fleischkonsum auseinandersetzen.
Genuss beim Fleischkonsum	Alle Aussagen, die sich direkt mit dem wahrgenommenen Genuss, dem Geschmack und der Freude am Fleischkonsum auseinandersetzen.
Tierwohl	Alle Aussagen, die sich mit dem Thema Tierwohl beim Fleischkonsum und dessen grundsätzlichen ethischen Fragen auseinandersetzen.

Nachhaltigkeit	Alle Aussagen, die sich mit der wahrgenommenen Nachhaltigkeit des Fleischkonsums oder der Tierhaltung auseinandersetzen. Diese Subkategorie beinhaltet ebenso Aussagen, die definieren, was den befragten Personen an Nachhaltigkeit beim Fleischkonsum wichtig ist.
Nährstoffe und Gesundheit	Alle Aussagen, die sich mit dem wahrgenommenen Nährstoffgehalt gewisser Mahlzeiten und generell den gesundheitlichen Aspekten der Ernährung und insbesondere dem Fleischkonsum auseinandersetzen.
Status und Image	Alle Aussagen, die sich auf den wahrgenommenen Status und das Image einer gewissen Ernährungsweise oder spezifischer Nahrungsmittel beziehen.
Soziales Umfeld	Alle Aussagen, die sich auf den wahrgenommenen Einfluss des sozialen Umfelds auf den Fleischkonsum und generell auf das Ernährungsverhalten einer Person beziehen.
Vegetarische Ernährung	Alle Aussagen, die sich mit der vegetarischen Ernährung und den Beweggründen und möglichen Hindernissen dieser Ernährungsweise auseinandersetzen.

3.8.2 Gewohnheiten

In der Hauptkategorie «Gewohnheiten» wurden alle Aussagen codiert, die mit dem psychologischen Konstrukt der Gewohnheiten zusammenhängen. Dadurch sollten alle relevanten Aussagen, die sich mit den tagtäglichen Abläufen, den unbewussten Automatismen oder dem gewohnten Alltag einer Person auseinandersetzen, festgehalten werden. Als Beispiel hierfür dient das untenstehende Zitat:

«Ich habe als Kind früher drei Mal am Tag Fleisch gegessen. Von dem Sandwich, das Fleisch hatte, bis zum Mittagessen, bis zu dem Nachtessen, bis zum Morgenaufschnitt, je nachdem.» Interview P7, Absatz 4

Zu den Subkategorien gehören in dieser Hauptkategorie «Automatisches Verhalten», «Alltag und Routinen», «Traditionen, Normen und Rituale», «Abwechslung»

und «Erziehung». In der untenstehenden Tabelle 4 werden die Subkategorien detailliert beschrieben.

Tabelle 4

Beschreibung der Subkategorien innerhalb der Hauptkategorie «Gewohnheiten» (eigene Darstellung)

Subkategorie	Beschreibung
Erziehung	Alle Aussagen, die sich mit dem Einfluss der Erziehung und des Elternhauses auf die Ernährungsgewohnheiten auseinandersetzen.
Alltag und Routinen	Alle Aussagen, die sich mit den alltäglichen Situationen und Handlungen auseinandersetzen, die im Bereich Ernährung stattfinden. Darunter fallen Ernährungspläne und Abläufe bei der Auswahl der Mahlzeit.
Traditionen, Normen und Rituale	Alle Aussagen, die sich im Bereich Ernährung mit Traditionen, Normen und rituellen Faktoren auseinandersetzen. Die Aussagen dieser Subkategorie beziehen sich auf religiöse, herkunftsbedingte, familiäre oder generell gesellschaftliche Einflussfaktoren bei der Ernährung.
Abwechslung	Alle Aussagen, die sich mit Abwechslung in der Ernährung auseinandersetzen.
Automatisches Verhalten	Alle Aussagen, die sich mit teilweise unbewussten und automatisch ablaufenden Handlungen im Bereich Ernährung auseinandersetzen.

3.8.3 Selbstwirksamkeit

In der Hauptkategorie «Selbstwirksamkeit» wurden alle Aussagen codiert, die mit dem psychologischen Konstrukt der Selbstwirksamkeit zusammenhängen. Dadurch sollten alle relevanten Aussagen, die sich mit der eigens wahrgenommenen oder tatsächlichen Fähigkeit einer Person, ihre Ziele und Vorsätze im Bereich Ernährung und insbesondere beim Fleischkonsum zu erreichen auseinandersetzen, festgehalten werden. Dazu gehört unter anderem das untenstehende Zitat:

«Aber ich kann gut darauf verzichten. Das ist für mich auch oft die Frage, ist es jetzt wert, ich esse ein Tier.» Interview P2, Absatz 15

Zu den Subkategorien gehören in dieser Hauptkategorie «Wissen und Bewusstsein», «Vorsätze», «Möglichkeiten und Auswahl», «Disziplin und Fähigkeiten», «Verantwortung» und «Finanzen». In der untenstehenden Tabelle 5 werden die Subkategorien detailliert beschrieben.

Tabelle 5

*Beschreibung der Subkategorien innerhalb der Hauptkategorie «Selbstwirksamkeit»
(eigene Darstellung)*

Subkategorie	Beschreibung
Finanzen	Alle Aussagen, die sich mit den finanziellen Aspekten der Ernährung und insbesondere der eigens wahrgenommenen Kaufkraft des Individuums auseinandersetzen.
Möglichkeiten und Auswahl	Alle Aussagen, in denen die eigens wahrgenommenen Möglichkeiten und Auswahloptionen im Bereich Ernährung, insbesondere der vegetarischen Alternativen, beschrieben werden.
Disziplin und Fähigkeiten	Alle Aussagen, die sich mit den eigens wahrgenommenen Fähigkeiten, auf Fleisch zu verzichten und der eigens wahrgenommenen Disziplin im Bereich der Ernährung befassen.
Verantwortung	Alle Aussagen, die sich mit der eigens wahrgenommenen individuellen Verantwortung im Bereich Ernährung und dem Konsum von Fleischprodukten auseinandersetzen, insbesondere in Zusammenhang mit nachhaltigen und ethischen Gedanken.
Wissen und Bewusstsein	Alle Aussagen, die sich mit dem eigens wahrgenommenen Wissen und dem Bewusstsein rund ums Thema Ernährung, Fleischkonsum und Lebensmittel auseinandersetzen.

3.9 Zusammenfassung Methodik

Im Kapitel Methodik wurden sowohl die Datenerhebungs- als auch die Datenauswertungsmethoden vorgestellt. Es wurde das Vorgehen der qualitativen Sozialforschung erläutert und erklärt, wieso sich die Forscherin für diese Forschungsmethode entschieden hat. Zudem wurde auf die Erstellung des Leitfadens für diese Forschungsarbeit eingegangen und die Stichprobe vorgestellt. Anschliessend wurde die qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018) vorgestellt, mit der die Forscherin das erhobene Material analysiert hat. Zum Schluss wurde der Prozess der Kategorienbildung vorgestellt, der sich an einem Mischverfahren zwischen deduktiven und induktiven Methoden orientiert hat, gefolgt von der Auflistung des Kategoriensystems. Als Hauptkategorien hat die Forscherin «Fleischkonsum und Ernährung», «Gewohnheiten» und «Selbstwirksamkeit» definiert.

4 Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der geführten Interviews schriftlich dokumentiert und innerhalb der Haupt- und Subkategorien besprochen.

Zudem werden zum Schluss noch widersprüchliche Aussagen und Handlungen aufgegriffen, die während der Interviews von den befragten Personen angesprochen wurden oder der Interviewerin in irgendeiner Form während der Gespräche aufgefallen sind. Das können beispielsweise von den befragten Personen ausgeübte Handlungen sein, die geäußert wurden und die im Widerspruch mit ihren ethischen Grundsätzen oder ihrem Wissensstand zu einem Thema standen.

4.1 Ergebnisse Hauptkategorie «Fleischkonsum und Ernährung»

In der Hauptkategorie «Fleischkonsum und Ernährung» wurden unterschiedliche Aussagen zur Bedeutung des Fleischkonsums im Alltag, den wichtigen Faktoren bei der Entscheidung für eine Mahlzeit mit Fleisch, der Menge des konsumierten Fleisches und den positiven und negativen Gefühlen, die mit Fleischkonsum verbunden sind, geäußert. Bei den Äußerungen zur Menge an konsumierten Fleischprodukten unterscheiden sich die Aussagen bei den befragten Personen. Einige schätzen, dass sie fast nie Fleisch essen, andere gaben an, dass sie mehr Fleisch als zuvor angenommen konsumierten. Einige der befragten Personen gaben Mengenangaben wie zweimal in der Woche oder maximal dreimal in der Woche an.

Die Mehrheit der befragten Personen hat eine genaue Vorstellung davon, was sie sich unter guter Ernährung vorstellen. Wichtig dabei sind die Abwechslung, ein möglichst bunter Teller; der alle wichtigen Nährstoffe abdeckt, lokale Produkte, gut verdauliche Mahlzeiten, gesundheits- und umweltbezogene Aspekte, saisonale Mahlzeiten und vor allem auch genussvolle und schmackhafte Produkte. Für die meisten der befragten Personen geschieht die Ernährung aus Freude am Essen und nicht zwingend nur wegen des Hungers. Wichtig ist, dass die Ernährung Freude bereitet und Spass macht. Einige der befragten Personen haben bestimmte Lieblingsspeisen, die häufig auch mit Erinnerungen aus der Kindheit oder sonstigen Erlebnissen verbunden sind.

Grundsätzlich wird der Fleischkonsum als etwas Besonderes angesehen, dass mit Freude, Spass und Lebensqualität verbunden ist. Fleischkonsum sei etwas, was zum Leben und zu einer guten Mahlzeit einfach dazu gehöre. Der gesellige Aspekt beim Fleischkonsum wird besonders hervorgehoben, ebenso der hohe Stellenwert und Nährstoffgehalt einer Mahlzeit mit Fleisch. Andererseits waren die negativen Auswirkungen des Fleischkonsums bei den meisten befragten Personen ebenso präsent. Insbesondere

das Tierleid und die Auswirkungen des Fleischkonsums auf den Klimawandel wurden hervorgehoben und wurden oft angesprochen, bevor die Interviewerin überhaupt explizit danach fragte. Dementsprechend äusserten die befragten Personen, dass ihnen qualitativ hochwertiges Fleisch sehr wichtig sei. Im Ausland produziertes Fleisch wird generell als eher negativ angesehen.

4.1.1 Ergebnisse Subkategorie «Qualität»

Aus den Interviews zeigte sich, dass die meisten der befragten Personen den Fleischkonsum als eine besondere und hochwertige Form der Ernährung ansehen. Eine Mahlzeit mit Fleisch wird als qualitativ hochwertige und besonders nahrhafte Mahlzeit angesehen, die mit Genuss verbunden sei. Die wahrgenommene Qualität des Fleisches spielt eine wichtige Rolle bei den befragten Personen. Die meisten der befragten Personen gaben an, beim Fleischkonsum der Qualität einen hohen Stellenwert bei der Auswahl einzuräumen. Dabei wird insbesondere Fleisch aus der Schweiz als qualitativ hochwertig, ausländische Fleischprodukte als qualitativ eher ungenügend wahrgenommen. Das unterstreicht auch folgende Aussage aus den Interviews:

«Ich kann brasilianisches Poulet nicht mehr essen. Ich nehme einfach Tofu.»

Interview P11, Absatz 12

Einige der befragten Personen möchten Fleischkonsum nicht als etwas Alltägliches, sondern als etwas Besonderes und mit einer speziellen Situation verknüpft ansehen. Einige der befragten Personen äusserten, sie würden den Kauf von Fleischprodukten beim Metzger oder Biobauern einem Fertigprodukt vorziehen. Es sei wichtig, das Tier hinter dem Fleischprodukt wertschätzend zu behandeln und bei womöglich mangelhafter Qualität eines Fleischproduktes auf eine qualitativ hochwertigere Alternative oder die vegetarischen Optionen auszuweichen, wie die folgende Aussage aus einem der Interviews unterstreicht:

«Wenn ich nicht weiss, woher tierische Produkte kommen, Fleisch, Fisch oder (...). Dann verzichte ich lieber auf so etwas und esse immer lieber vegetarisch, um sicher zu sein, dass ich nicht krank werde oder etwas essen werde, was nicht qualitativ gut ist. Das ist eben (...).

Erstens, weil es mir schmeckt. Und zweitens, weil ich lieber pflanzliche Produkte oder vegetarisch essen will, bevor ich etwas, das nicht schmeckt oder gut ist oder wo die

Herkunft eben so unsicher ist.» Interview P10, Absatz 9

4.1.2 Ergebnisse Subkategorie «Genuss beim Fleischkonsum»

Aus den Interviews zeigte sich, dass fast bei allen der befragten Personen der Geschmack ausschlaggebend für den Fleischkonsum sei. Diese Form von Geschmack sei nur sehr schwierig oder gar unmöglich mit anderen Produkten ersetzbar. Gewisse Rezepte seien einfach besser, wenn sie traditionell mit Fleisch gekocht werden, wie in untenstehender Aussage erläutert wird:

«Eine Bolognese wird nicht gleich gut. Wenn es nicht mit Fleisch gemacht wird. Das ist ein Punkt.» Interview P6, Absatz 8

Ebenso wird teilweise von Fleisch als Geschmacksverstärker gesprochen oder die Konsistenz von gewissen Fleischprodukten als Genussfaktor erwähnt. In einigen der Aussagen wurde allerdings auch angegeben, dass der Geschmack von Fleisch generell oder von gewissen Fleischprodukten als eher negativ wahrgenommen werde. Viele der befragten Personen meinten zudem, dass sie eigentlich nicht viel Fleisch essen und es auch gar nicht so häufig brauchen würden, aber dennoch ab und zu Lust darauf hätten und dann auch nicht verzichten wollen, wie im untenstehenden Zitat geäußert wurde:

«Von mir aus könnte man noch weniger Fleisch essen. Aber ich möchte es nicht ganz lassen. Zwischendurch habe ich wirklich Lust nach etwas. Und dann habe ich auch kein schlechtes Gewissen.» Interview P9, Absatz 48

4.1.3 Ergebnisse Subkategorie «Tierwohl»

Ein von den Interviewpartner:innen häufig angesprochenes Thema ist das Tierwohl und generell die Haltung des Tieres. Das geht dann auch so weit, dass einige der Interviewpartner:innen angaben, auf gewisse Fleischprodukte zu verzichten, wenn sie aus einer tierfreundlich fragwürdigen Haltung heraus entstanden sind. Die befragten Personen versuchen diese fragwürdige Haltung zu umgehen, indem Labelprodukte und Fleisch aus Schweizer Tierhaltung gekauft werden, die tendenziell als tierfreundlicher als ausländische Produktionen angesehen wird. Einige der befragten Personen gaben zudem an, die Herkunft eines Fleischprodukts beim Konsum so gut es geht zu verdrängen und nicht weiter daran zu denken, wie im untenstehenden Zitat erwähnt wird:

„Und ich glaube, kognitiv, also ich rede mir ein, dass Fleisch, dass Fleisch vom Fleischbaum kommt. Weil wenn ich mir wirklich überlege, was das genau ist, kann ich es nicht mehr essen.“ Interview P3, Absatz 6

Den meisten der befragten Personen ist die Problematik des Fleischkonsums in Bezug auf das Tierwohl allerdings bekannt und sie wenden verschiedene Strategien an, um damit umzugehen. Dazu gehören wie oben erwähnt der Kauf von als verantwortungsbewusst wahrgenommenen Produkten, den eigenen Fleischkonsum in Massen zu halten, sich zu diesen Themen zu informieren oder der Verzicht auf spezifische Produkte, wie beispielsweise Fleisch von als Haustieren gehaltenen Tieren wie Pferdefleisch oder Abfallprodukte wie Wurstwaren. Dennoch bleibt der Fleischkonsum mit ambivalenten Gefühlen verbunden, wie untenstehendes Zitat exemplarisch aufzeigt:

«Das sind keine Metzgereien, das ist wirklich eine Industrie. (..) Die Viecher (..) Das ist denen egal. Das ist wahr. Das ist kein Tier. Das ist ein Produkt. Das sind keine Tiere. Das sind einfach Material, fertig, Schluss. Im Prinzip ist das (..) Wenn ich es sehe, verleidet es mir. Aber ich mag ein Kotelett oder so.» Interview P8, Absatz 34

4.1.4 Ergebnisse Subkategorie «Nachhaltigkeit»

Die meisten der befragten Personen nahmen Fleischkonsum, insbesondere in Zusammenhang mit der industriellen Fleischproduktion, als keine nachhaltige Ernährungsweise wahr. Als Lösung für diese Problematik werden, ähnlich wie beim Tierwohl, der Kauf von biologischen und regionalen Produkten gesehen. Allerdings werden gewisse Labelprodukte auch als intransparent und eher kritisch wahrgenommen, wie untenstehendes Zitat unterstreicht:

«Für mich ist Bio eine Marketing-Masche. Ich stehe nicht hinter diesen Labels. Ich brauche die auch nicht.» Interview P7, Absatz 6

Ebenso wurde angesprochen, dass es als konsumierende Person schwierig sei, Nachhaltigkeitsaspekte in der Ernährung zu beeinflussen. Gerade in Restaurants und unterwegs sei es schwierig, die Nachhaltigkeit der Mahlzeit zu beeinflussen oder sich über einzelne Aspekte im Bereich Nachhaltigkeit des Produktes zu informieren. Ebenso wurde erwähnt, dass die Verantwortung bei gewissen Themen wie Nachhaltigkeit beim Fleischkonsum in der Industrie und nicht bei der konsumierenden Einzelperson liege.

Es zeigte sich, dass die befragten Personen alle eine gewisse Vorstellung und ein spezifisches Bild von nachhaltiger Ernährung haben. Dabei spielen regionale Produkte und die geografische Nähe zum Herstellungsort eine wichtige Rolle. Lebensmittel, die aus dem Ausland importiert werden, werden als eher weniger nachhaltig wahrgenommen. Zu einer nachhaltigen Ernährungsweise gehöre auch die Verwendung von Lebensmittel, die

saisonal sind und es wurde angemerkt, dass die Gesellschaft sich mehr an diesen saisonalen und regionalen Kalendern orientieren sollte.

Der Mehrheit der befragten Personen sei bewusst, dass Fleischprodukte in der Herstellung zu den weniger nachhaltigen Lebensmitteln gehören. Der hohe Wasserverbrauch der Fleischproduktion und die hohe Produktionsmenge in der Massentierhaltung mit dem damit verbundenen Treibhausgaseffekt wurden thematisiert.

Allerdings wird die vegetarische Ernährung nicht per se als nachhaltiger wahrgenommen. Vegetarische Ersatzprodukte werden als Produkte mit vielen chemischen Zusatzstoffen wahrgenommen, die womöglich der Umwelt und der Gesundheit schaden könnten. Ebenso wird eine vegetarische Ernährung als Ernährungsweise wahrgenommen, die viele Produkte beinhaltet, die von weit weg eingeflogen werden und mit saisonaler und regionaler Ernährung nicht viel zu tun haben, wie beispielsweise Avocados oder Kichererbsen.

4.1.5 Ergebnisse Subkategorie «Nährstoffe und Gesundheit»

Bei den befragten Personen wird Fleisch als nahrhaft und gut für die Gesundheit wahrgenommen. Gerade in Bezug auf vegetarische und vegane Ernährung wird angemerkt, dass bei diesen Ernährungsformen Nährstoffe fehlen können, die dann anders aufgenommen werden müssen. Die Ersetzung dieser Nährstoffe wird tendenziell als aufwendig wahrgenommen. Dieser Bedarf an den in Fleischprodukten vorkommenden Nährstoffen äussere sich dann in einem körperlichen Bedürfnis nach Fleischkonsum, wie in der untenstehenden Aussage erwähnt wurde:

«Gleich gibt es manchmal Momente, wo ich merke, mein Körper schreit danach, ich möchte jetzt gerne Fleisch. Und dann habe ich das Gefühl, ich möchte es auch nicht verweigern. Aber es kommt sehr selten vor.» Interview P2, Absatz 14

Die Bedeutung von gesunder Ernährung auf das Wohlbefinden und den Alltag wurde von den befragten Personen mehrfach hervorgehoben. Dazu würden Produkte gehören, die eine hohe Qualität haben. Als Produkte mit einer hohen Qualität werden biologische Lebensmittel, wenig verarbeitete und nährstoffreiche Produkte gesehen. Eine gesunde Ernährung solle abwechslungsreich und vielseitig sein und zudem eine breite Palette an verschiedenen Nährstoffen abdecken. Dabei gibt es unterschiedliche Meinungen, ob eine vegetarische Ernährung nun gesünder als eine fleischhaltige Ernährung sei. Einige der befragten Personen schätzen den Fleischkonsum mit seinen Auswirkungen als eher negativ auf ihre Gesundheit ein und beschreiben ein unangenehmes Gefühl, wenn sie zu viel Fleisch essen. Gleichzeitig werden dem

Fleischkonsum aber wichtige Nährstoffe zugeschrieben, die für die Gesundheit wichtig seien. Pflanzliche Ersatzprodukte werden gesundheitlich als eher problematisch wahrgenommen, da sie mit einer hohen Menge an künstlichen Zusatzstoffen assoziiert werden.

4.1.6 Ergebnisse Subkategorie «Status und Image»

Die Interviews zeigten auf, dass das Thema Ernährung auch von Status und Image geprägt und beeinflusst wird. Insbesondere das Thema Vorbilder wurde von den befragten Personen mehrfach angesprochen. Gerade die männlichen Interviewpartner würden sich Vorbilder in der vegetarischen und veganen Ernährung wünschen, damit diese Ernährungsform als attraktiver wahrgenommen wird. Einer der Interviewpartner merkte an, dass es gerade in diesem Bereich noch viel Aufholbedarf gäbe, da seiner Meinung nach Männer in den Ernährungsthemen in Bezug auf Vegetarismus und Nachhaltigkeit nicht abgeholt werden würden. Die vegetarische Ernährung würde in der Öffentlichkeit nicht als cool oder ansprechend empfunden werden.

Ausschlaggebend für eine Umstellung der Ernährung war für einige der befragten Personen, dass in ihrem Umfeld viele Menschen sich eher vegetarisch oder vegan ernähren würden, was dann bei ihnen ebenfalls dazu führte, dass sie offener gegenüber dieser Ernährungsform wurden. Ebenso als wichtiger Faktor für den Fleischkonsum bei den befragten Personen wurde Fleisch als Statussymbol betrachtet. Fleisch wird als Symbol einer Wachstums- und Reichtumsgesellschaft gesehen und als Luxus betrachtet, den sich viele Menschen nicht nehmen lassen möchten. Jetzt wo man es sich im Vergleich zu früher auch leisten könne, wolle man nicht wieder auf den täglichen Fleischkonsum verzichten wollen.

Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, haben laut den befragten Personen ein eher negatives Image in der Bevölkerung. Das wird auch in untenstehendem Zitat aufgezeigt:

«Irgendwie ist es auch negativ konnotiert. Veganer haben immer den Anstich, man ist der Linke, der Öko, der extrem ist und die Ernährung allen aufdrücken will. Gerade Studien haben gezeigt, dass wenn man es nicht als vegan oder vegetarisch markiert, sondern als Essen, dann sind die Leute viel eher bereit, ein vegetarisches Essen zu essen. Das ist völlig absurd.» Interview P6, Absatz 42

4.1.7 Ergebnisse Subkategorie «Soziales Umfeld»

In der Datenerhebung zeigte sich, dass das soziale Umfeld eine wichtige Rolle beim Fleischkonsum spielt. Insbesondere auf die Menge oder Häufigkeit des Fleischkonsums sollen die Menschen in der direkten Umgebung der befragten Personen einen Einfluss haben. Ebenso kann das soziale Umfeld beeinflussen, welche Formen von Fleisch und in welcher Qualität die Produkte konsumiert werden. Die Herkunft, die Familie und der Freundeskreis kann einen Einfluss darauf haben, wie und in welcher Menge Fleisch konsumiert wird. Ein soziales Umfeld, in dem oft Fleischprodukte konsumiert werden, könne eine vegetarische Ernährung befürworten, aber auch verhindern, wie untenstehende Aussage zeigt:

«Irgendwann sagte ich, ich müsse einmal anfangen. Jeder würde von mir sagen, ich wolle kein Fleisch. Das war damals gar nicht so üblich, dass man kein Fleisch nimmt. Ich war damals ein relativ komischer Typ. Ich habe kein Fleisch gegessen. Alle anderen haben Fleisch gegessen.» Interview P8, Absatz 16

4.1.8 Ergebnisse Subkategorie «Vegetarische Ernährung»

Eine rein vegetarische Ernährung wird bei den befragten Personen mehrheitlich als gut umsetzbar bezeichnet. Einige der befragten Personen gaben an, dass sie die rein vegetarische oder vegane Ernährung als verträglicher und besser verdaulich wahrnehmen. Ebenso fühlen sich manche gesünder und schätzen ihren Lebensstil grundsätzlich als nachhaltiger ein, würden sie sich nur noch vegetarisch oder vegan ernähren. Grundsätzlich wird eine rein vegetarische Ernährung als möglich und im Alltag als gut umsetzbar betrachtet, eine rein vegane Ernährung allerdings als schwierig und von vielen Verzichtigen geprägt wahrgenommen.

Was die vegetarischen Optionen und die Ersatzprodukte betrifft, sind die Meinungen bei den befragten Personen unterschiedlich. Die vegetarischen Optionen in den Restaurants und den Kantinen werden teilweise als fad und wenig attraktiv wahrgenommen. Oft wird dann auf die Variante mit Fleisch ausgewichen, einfach, weil das Angebot als zu wenig attraktiv wahrgenommen wird. Trotzdem wird das vegetarische und vegane Angebot grundsätzlich als ausgebaut wahrgenommen, da es zu fast jedem Fleischprodukt mittlerweile eine vegane oder vegetarische Alternative im Handel gibt. Viele der befragten Personen schätzen die Produkte, die Fleischprodukte nachzuahmen versuchen, nicht so sehr wie die als natürlich wahrgenommenen vegetarische Produkte wie Kichererbsen, Tofu oder Linsen.

Grundsätzlich gaben die meisten der befragten Personen an, sie wären bereit, vermehrt die vegetarische Option zu wählen, wenn das Angebot stimmt, wie untenstehendes Zitat umschreibt:

«Ich finde das Angebot mittlerweile schon ziemlich gut. Es gibt immer ganz gute vegetarische Alternativen. Solange es diese vegetarische Alternative gibt, die dann auch gut ist, würde ich die wählen.» Interview P4, Absatz 38

4.2 Ergebnisse Hauptkategorie «Gewohnheiten»

In der Hauptkategorie «Gewohnheiten» sammeln sich in den Aussagen der befragten Personen insbesondere kulturelle und traditionelle Faktoren, der Einfluss der Erziehung auf die Ernährung und den Fleischkonsum, die alltägliche Ernährung und die Rolle der Abwechslung in der Ernährung. Die befragten Personen geben an, dass insbesondere an kulturellen Anlässen und Festen wie Grillabenden, Weihnachtsessen oder Geburtstagen Fleisch zu einem Essen einfach dazugehört. Essen soll in erster Linie Freude machen, und da gehöre das Fleisch einfach dazu. Als eine mögliche Lösung dafür wurden unter anderem auch Fleischersatzprodukte genannt.

Gute Speisen mit Fleischprodukten werden generell eher mit sozialen Momenten in Verbindung gebracht. Ebenso spielen die Erziehung und die Ernährungsgewohnheiten des Elternhauses eine wichtige Rolle.

Bei der alltäglichen Ernährung muss es bei vielen der befragten Personen schnell und unkompliziert gehen. Einige der befragten Personen planen ihre Ernährung mit Wocheneinkäufen, für andere ist Spontaneität ein wichtiger Faktor.

Bezüglich der Abwechslung der Ernährung gibt es bei den befragten Personen unterschiedliche Aussagen und Meinungen. Einige der befragten Personen erachten Abwechslung in der Ernährung als einen wichtigen Faktor in ihrem Alltag, andere hingegen bezeichnen ihre Ernährung als monoton und mit nur wenig Abwechslung.

4.2.1 Ergebnisse Subkategorie «Erziehung»

Die meisten der befragten Personen gaben an, dass die Erziehung und das Elternhaus einen Einfluss auf ihre Ernährungsweise haben. Je nachdem, ob dort eine vegetarische Ernährung gefördert oder gehindert wurde, hat das einen Einfluss auf das heutige Ernährungsverhalten der befragten Personen. Einige der befragten Personen zeigten zudem Präferenzen für Speisen, die in ihrer Kindheit von ihren Eltern zubereitet wurden. Die genannten Beispiele waren öfters traditionell zubereitete Gerichte, die Fleischprodukte beinhalten. Ebenso wirkt sich das familiäre Umfeld auf die Menge und

Häufigkeit des Fleischkonsums der Interviewpartner:innen aus. Das zeigt das untenstehende Zitat auf:

«Ja, das würde ich schon sagen. Zu Hause, wo ich mit meinen Eltern gewohnt habe, habe ich viel mehr Fleisch gegessen. Ich habe auch das Gefühl, wenn ich mit ihnen unterwegs bin, gibt es viel mehr Fleisch. Mittlerweile auch schon deutlich weniger als früher.» Interview P12, Absatz 4

4.2.2 Ergebnisse Subkategorie «Alltag und Routinen»

Für die befragten Personen spielen Routinen in ihrem Alltag eine wichtige Rolle. Viele der Interviewpartner:innen sind gut in ihrem Alltag organisiert und richten sich nach ihren Routinen, einige der befragten Personen gaben allerdings auch an, dass sie sehr spontan seien und in der Ernährung fast gar nie planen würden. Die zwei untenstehenden Zitate illustrieren diese Unterschiede besonders:

«Ich kann zum Beispiel keinen Wochenplan machen und dann sagen, heute esse ich das, morgen esse ich das. Es ist immer so, was mich gerade anmacht.» Interview P4, Absatz 4

«Ich esse morgens immer mein Brot mit Käse oder Eiern. Mittags Reis mit Gemüse und abends noch ein Brot mit etwas drauf. Fisch esse ich regelmäßig und Fleisch tatsächlich nur sehr vereinzelt.» Interview P4, Absatz 2

Viele der befragten Personen meinten, dass sie zuhause in ihrem Alltagsleben nur sehr wenig Fleisch essen würden, da sie es nicht einkaufen und auch nicht kochen würden. Manche essen unterwegs mehr Fleischprodukte und kochen zuhause mehrheitlich vegetarisch. Ein wichtiger Faktor bei fast allen der befragten Personen bei der Wahl einer Mahlzeit war, dass es schnell und unkompliziert gehen sollte. Vegetarisch zu kochen, wird mehrheitlich als einfacher und unkomplizierter wahrgenommen als Mahlzeiten mit Fleisch, während eine der befragten Personen das Kochen mit Fleisch als therapeutisch bezeichnet hat.

4.2.3 Ergebnisse Subkategorie «Traditionen, Normen und Rituale»

Eine bemerkenswerte und auffällig oft genannte Rolle beim Fleischkonsum und grundsätzlich der Ernährungsweise der befragten Personen spielen Traditionen, Normen und Rituale. Gerade wenn diese Essgewohnheiten mit der Herkunft oder der Kultur eines

Landes zu tun haben, sind sie stark bei den befragten Personen und ihren Ernährungsgewohnheiten verankert. Einige der befragten Personen konnten konkrete Beispiele für den Fleischkonsum innerhalb eines persönlichen Rituals geben, wie untenstehendes Zitat zeigt:

«Ich wünsche mir auf dem Geburtstag von meinen Eltern immer ein Cordon Bleu. Das hat sich als Tradition gegeben. Früher ist meine Nonna beim Metzger vorbei. Also genau. Meine Nonna hat immer beim Metzger Cordon Bleu geholt. Meine Mama und meine Nonna haben das immer selber gemacht. Das hat sich dann auch eingespielt. Dass es einmal pro Jahr Cordon Bleu gegeben hat. Auch jetzt, wo meine Nonna nicht mehr da ist. Trotzdem macht meine Mama immer noch Cordon Bleu. Das ist einfach Tradition. Genau.»

Interview P6, Absatz 10

Andere der befragten Personen weisen ebenfalls auf ähnliche Rituale in ihrem Leben hin, wie beispielsweise lokale Spezialitäten, die sie vor Ort gerne konsumieren oder bestimmte Fleischprodukte, die bei gewissen Mahlzeiten an Feiertagen wie Weihnachten einfach dazugehören. Durch die Herkunft sind auch traditionelle Gerichte stark bei den befragten Personen verankert, wie untenstehendes Zitat belegt:

«Das geht sehr tief. Es ist ein Teil der Ernährung. Es spielt auch eine grosse Rolle in der Familie. Ich bin damit aufgewachsen, dass es normal ist, dass man ein Stück Fleisch hat. Oder etwas mit Fleisch. Ich glaube, das kommt auch aus der italienischen Küche oder aus der norditalienischen Küche.» Interview P6, Absatz 6

Mehrheitlich zeigte sich in den Interviews, dass der Fleischkonsum als etwas wahrgenommen wird, dass zur Ernährung einfach dazugehört. Insbesondere bei traditionellen Mahlzeiten wird das als eine Selbstverständlichkeit wahrgenommen. Ebenso spielen Normen eine wichtige Rolle, insbesondere die sozialen Normen. Viele der befragten Personen gaben an, ihr soziales Umfeld würde den Fleischkonsum stark beeinflussen. In einem sozialen Umfeld, in dem weniger Fleisch konsumiert wird, orientiert sich der individuelle Fleischkonsum an diesem Verhalten und würde tendenziell eher weniger werden, wie die befragten Personen angaben. Diesem Einfluss sind sich die Interviewpartner:innen auch bewusst, wie untenstehendes Zitat zeigt:

«Ich würde eigentlich gerne, dass mein Umfeld weniger Fleisch isst. Weil das dich natürlich auch prägt, weisst du, wenn du natürlich eine Grillade machst, dann sagst du halt schnell mal, ja gut, dann esse ich alleine noch ein Würstchen. Das ist einfach naiv, weil

eben da muss ich sagen, habe ich auch nicht so viel Durchhaltevermögen.» Interview P7,
Absatz 32

4.2.4 Ergebnisse Subkategorie «Abwechslung»

Abwechslung sei für die meisten der befragten Personen ein wichtiges Thema in der Ernährung. Viele der Interviewpartner:innen bezeichneten eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung als gute und gesunde Ernährung. Einige der befragten Personen gaben jedoch an, dass sie in ihrem Alltag keine abwechslungsreiche Ernährung pflegten. Sie seien sich in ihrer Ernährung gewisse Tagesabläufe gewohnt, die immer die gleichen oder ähnliche Produkte zur Verpflegung beinhalten würden. Allerdings gibt es auch Personen, die gerne neue Speisen und Rezepte ausprobieren würden und so auch auf eine ausgewogene Ernährung achten würden. Sie würden sich als experimentierfreudig oder vielseitig in der Ernährungsweise beschreiben. Das Führen eines Tagebuchs vor den Interviews habe bei einigen der befragten Personen auch für Überraschungen gesorgt, wie aus untenstehendem Zitat ersichtlich wird:

«Ich ernähre mich hauptsächlich vegetarisch. Ich habe eine Woche Ernährungstagebuch geführt und war überrascht, dass es doch relativ eintönig ist.»
Interview P4, Absatz 2

4.2.5 Ergebnisse Subkategorie «Automatisches Verhalten»

In der Ernährung und auch spezifisch beim Fleischkonsum finden bei den befragten Personen teilweise automatische Handlungen statt, die nicht bewusst ablaufen und den befragten Personen manchmal auch erst hinterher bewusst werden. Das betrifft insbesondere auch die Menge und die Häufigkeit des Fleischkonsums, wie einige der befragten Personen äusserten. Während der Führung des Tagebuchs haben einige gemerkt, dass sie mehr Fleisch konsumierten, als sie bis dahin annahmen. Das zeigt untenstehendes Zitat exemplarisch auf:

«Ein Punkt, an dem ich sicher gemerkt habe, ist, dass ich deutlich mehr Fleisch esse, als ich meinte. Da habe ich gemerkt, da war Speck drin, da war noch Schinken drin. Da war noch mehr Fleisch drin.» Interview P5, Absatz 44

4.3 Ergebnisse Hauptkategorie «Selbstwirksamkeit»

In der Hauptkategorie «Selbstwirksamkeit» finden sich alle Aussagen zu den eigens wahrgenommenen Fähigkeiten der befragten Personen, sich vegetarisch zu ernähren, ihren

Fleischkonsum zu steuern oder generell die Fähigkeit zur Einflussnahme in der Ernährung. Dabei unterscheiden sich die Aussagen der befragten Personen in den einzelnen Bereichen zur Wahrnehmung der eigenen Einflussnahme. Einige der befragten Personen schätzen ihre Selbstwirksamkeit in Bezug auf biologische, gesunde oder vegetarische Ernährung als hoch ein, andere hingegen werteten ihren Einfluss als eher tief. Ein grosser Teil der Stichprobe würde allerdings von sich behaupten, gut auch vegetarisch leben zu können. Dennoch äusserten einige, dass beim vollständigen Verzicht auf Fleisch etwas in ihrer Ernährung fehlen würde. Eine rein vegane Ernährung wurde insgesamt aber als eher negativ und herausfordernd bezeichnet, insbesondere was die Auswahlmöglichkeiten, aber auch den Verzicht auf gewisse tierische Produkte wie Käse betrifft. Viele der befragten Personen nehmen die Möglichkeiten, sich vegetarisch zu ernähren, in der heutigen Zeit als leichter wahr als noch vor einigen Jahren, da das Angebot mittlerweile gestiegen und die generelle Akzeptanz für diese Ernährungsweise in der Gesellschaft gewachsen sei. Die meisten der befragten Personen nahmen sich in diesen Themen zudem als gut informiert wahr.

4.3.1 Ergebnisse Subkategorie «Finanzen»

Den meisten der befragten Personen spielt der Preis eine wichtige Rolle in der Ernährung. Beschränkte finanzielle Ressourcen würden als Grund angegeben werden, wenn auf günstige oder weniger nachhaltige Produkte zurückgegriffen wird. Tendenziell wird die vegetarische und vegane Ernährung als kostspieliger angesehen. Das zeigt das untenstehende Zitat auf:

«Es müsste auch preisvorteilhafter sein. Es ist oft auch sehr, sehr teuer. Das ist mein anderes Problem. Wenn es ein Produkt wäre, das vegan ist, gut schmeckt und gesund ist und nicht teuer ist, würde ich mich wahrscheinlich jeweils für das Vegane entscheiden.» Interview P3, Absatz 28

Die meisten der befragten Personen würden allerdings darauf achten, in der Regel nicht immer nur das günstigste Produkt zu kaufen und gerade beim Fleisch auf eine gewisse Qualität zu achten, auch wenn das mit einem höheren Preis verbunden ist.

Einige der befragten Personen gaben aber auch an, nicht besonders auf den Preis zu achten und Qualität einem günstigen Preis vorzuziehen.

4.3.2 Ergebnisse Subkategorie «Möglichkeiten und Auswahl»

Bei den Möglichkeiten zum Verzicht auf Fleischkonsum nehmen die befragten Personen ihre Selbstwirksamkeit unterschiedlich wahr. Viele der befragten Personen meinen, man könne heute gut auch ohne Fleischprodukte eine ausgewogene und schmackhafte Ernährung sicherstellen können. Das liege auch an den pflanzlichen Fleischersatzprodukten, deren Angebot laut befragten Personen immer mehr zunehmen würde und auch Personen, die gerne Fleisch essen, eine vegetarische Alternative bieten würden. Allerdings ist das nicht bei allen der befragten Personen oder in jeder der erlebten Situationen der Fall. Das Angebot an vegetarischen Optionen wird teilweise als stark ausbaubar und vereinzelt auch als fad und weniger schmackhaft als die Fleischvariante wahrgenommen. Bei fast allen der befragten Personen wird vegetarische Ernährung als eine theoretisch umsetzbare Möglichkeit, aber vegane Ernährung als sehr schwierig erreichbar wahrgenommen, siehe untenstehendes Zitat:

«Vegan finde ich schon eine grosse Einschränkung. Während vegetarisch einfacher ist. Und aus meiner Sicht leichter machbar.» Interview P4, Absatz 41

Grundsätzlich sind die befragten Personen weniger dazu bereit, sich vegetarisch zu ernähren, wenn sie in ihrem Umfeld Einschränkungen und Hindernisse in dieser Ernährungsweise erleben. Das können finanzielle Einflussfaktoren sein, eine zu geringe Anzahl an vegetarischen Optionen oder die fehlende Möglichkeit, sich über die Herkunft und Inhaltsstoffe einer Mahlzeit zu informieren.

4.3.3 Ergebnisse Subkategorie «Disziplin und Fähigkeiten»

Die eigens wahrgenommene Disziplin und die Fähigkeiten, die eigene Ernährungsweise zu steuern, wird bei den meisten der befragten Personen als hoch wahrgenommen. Einige der befragten Personen erwähnten während den Interviews, dass in Fällen von gesundheitlichen Problemen sie den Fleischkonsum sofort aufgeben würden und das ihrer Einschätzung nach auch könnten. Der Verzicht auf Fleisch und generell die Einflussmöglichkeit eines Individuums auf die Ernährung wird allerdings durch verschiedene Einflussfaktoren erschwert. Dazu gehört das soziale Umfeld, das mehrheitlich Fleischprodukte konsumiert, das fehlende vegetarische oder gesunde und schmackhafte Angebot, die fehlende Zeit sich damit auseinanderzusetzen oder fehlende Nährstoffe, die der Verzicht auf Fleisch mit sich bringen könnte. In gewissen Situationen möchten die befragten Personen auch nicht verzichten, obwohl sie es sich vorgenommen hätten, und erlauben sich dann die Ausnahme. Die befragten Personen nennen aber auch gewisse Speisen, auf die sie aus geschmacklichen Gründen niemals verzichten würden. Käse ist ein

Produkt, das mehrmals genannt wurde, weshalb sich die befragten Personen keine vegane Ernährungsweise vorstellen könnten. Grundsätzlich werden Verbote als eher negativ wahrgenommen.

Einige der befragten Personen haben zudem Bedenken geäußert, was ihren individuellen Einfluss auf die Fleischindustrie betrifft. Es wird geschätzt, dass der einzelne Verzicht keinen grossen Einfluss auf die Produktion und die Massentierhaltung haben könne. Das wird in untenstehendem Zitat noch verdeutlicht:

«Weil wenn ich jetzt heute aufhöre, Fleisch zu essen, dann wird nicht weniger Fleisch produziert, sondern es wird einfach mehr Fleisch weggeworfen. Und dort müsste man meiner Meinung nach ansetzen. Darum, nachhaltige Ernährung ist (..) halt für mich (..) ein Industrieproblem und kein Individuum-Problem.» Interview P5, Absatz 28

4.3.4 Ergebnisse Subkategorie «Verantwortung»

Der Mehrheit der befragten Personen sei bewusst, dass der Fleischkonsum mit einem nachhaltigen oder ethischen Dilemma verbunden ist. Zusätzlich ist ihnen klar, dass sie mit ihrer Ernährung einen Einfluss auf ihre Gesundheit, auf die Biodiversität, auf Menschen- und Tierethik und auf den Klimawandel haben. Dem möchten die befragten Personen entgegenhalten, in dem sie hochwertige Produkte einkaufen. Darunter verstehen sie Fleischprodukte, die möglichst nicht aus dem Ausland importiert werden und nicht zu günstig verkauft werden. Auch hier sehen die befragten Personen allerdings nicht die Hauptverantwortung für diese Herausforderungen der Ernährungsweise bei ihnen, sondern ebenfalls in der Industrie und bei den Grossverteilern. Das wird in dem untenstehenden Zitat noch einmal deutlich aufgezeigt:

«Ich finde es auch schwierig, dass man im Individuum anstatt der grossen Firmen oder der grossen Konzerne den Bürden Auftrag der Nachhaltigkeit abgibt. Man muss sich selber etwas reduzieren, damit die grossen Firmen das nicht machen müssen. Oder dass die Politik das Gefühl hat, es braucht keine grossen Regeln, um die Weichen so zu stellen, dass die Ernährung mehr nachhaltig ist.» Interview P6, Absatz 26

4.3.5 Ergebnisse Subkategorie «Wissen und Bewusstsein»

Die meisten der befragten Personen nehmen sich als bewusste Konsument:innen von Fleischprodukten wahr und informieren sich zu Themen der Ernährung. Es wird zudem als leichter wahrgenommen, sich in der heutigen Zeit zu den Themen wie Tierschutz, Gesundheit und Nachhaltigkeit zu informieren als noch vor einigen Jahrzehnten. Die

Interviewpartner:innen sind zudem informiert, was die negativen Aspekte der Massentierhaltung wie ethische korrekte Tierhaltung oder die hohen Emissionen der Viehwirtschaft betrifft. Daher gaben die meisten der befragten Personen an, einen bewussten und informierten Fleischkonsum tätigen zu wollen.

Was die gesundheitlichen Aspekte des Fleischkonsums betrifft sind sich die befragten Personen unsicher. Zum einen wird ein zu hoher Fleischkonsum tendenziell eher als ungesund wahrgenommen, zum anderen wird der komplette Verzicht auf Fleisch als ebenso gesundheitsschädigend wahrgenommen. Eine der befragten Personen äusserte im untenstehenden Zitat die Herausforderung, sich sachlich über diese Thematik zu informieren:

«Manchmal finde ich es auch so ein bisschen frustrierend. Es gibt ja auch so unterschiedliche Informationen. Frustrierend im Sinne von (..) dass es auch widersprüchliche Ergebnisse gibt. Es gibt ja die einen, die sagen, der Mensch braucht Fleisch, hat schon immer Fleisch gebraucht und hat sich seit der Urzeit ja schon nicht vegetarisch ernährt. Und (..) Ja, dann weiß ich auch nicht, wie nachhaltig überhaupt diese ganze Sojaproduktion ist. Das ist tatsächlich etwas, wo ich gedacht habe, das müsste ich erst mal nachgucken.» Interview P4, Absatz 63

Bei einigen der befragten Personen hat das Suchen nach Informationen zu diesem Thema dazu geführt, dass sie weniger Fleisch konsumieren würden und vermehrt nur Labelprodukte wie Bio Suisse oder regionale Produkte einkaufen würden. Allerdings setzen sich nicht alle der Interviewpartner:innen mit dem Thema auseinander. Eine der befragten Personen hat angemerkt, dass sie als Einzelperson sowieso nicht viel unternehmen könne, das Fleisch würde sowieso produziert, ob die Person es nun essen würde oder nicht spiele keine Rolle. Ebenso äusserten viele der befragten Personen, sie würden ihr Bewusstsein für den Fleischkonsum schärfen, indem sie sich mit der Herkunft des Tieres auseinandersetzen, in dem sie einen Bauernhof besuchen oder die Produzenten des Produktes kennenlernen.

4.4 Widersprüchlichkeiten in den Interviews

4.4.1 Fleischkonsum und Tierethik

Die befragten Personen gaben an, gerne ab und zu Fleisch zu essen und das grundsätzlich auch in Zukunft so weiterführen zu wollen. Gleichzeitig ist den befragten Personen aber auch klar, dass der Fleischkonsum mit intransparenten Tierhaltungs- und Schlachtaspekten verbunden ist. Das führt bei einigen der befragten Personen zu einem

Widerspruch in ihren Wertvorstellungen und dem dann tatsächlich ausgeübten Verhalten. Eine der befragten Personen gab an, dass sie sich jeweils vorstelle, dass Fleischprodukte vom «Fleischbaum» stammen, um mit diesen Ambiguitäten umgehen zu können. Eine weitere Person gab an, Mitleid mit Tieren in Massentierhaltungen zu haben, aber trotzdem gerne ein Kotelett zu essen. Die befragten Personen gaben mehrheitlich an, keine Schuldgefühle beim Fleischkonsum zu empfinden, auch wenn ihnen die problematischen Aspekte der Massentierhaltung bekannt seien. Sie gaben an, dass problematische Tierhaltung vor allem ein Problem der Billigproduktion sei, und sie diese ohnehin nicht konsumieren würden.

4.4.2 Fleischkonsum und Nachhaltigkeit

Die Mehrheit der befragten Personen nimmt den Fleischkonsum als wenig nachhaltig gegenüber der Umwelt und dem Klima wahr. Abforstung, Verringerung der Biodiversität, der hohe Co₂-Ausstoss der Fleischproduktion und Tierhaltung und sonstige Emissionen, die mit der Fleischproduktion verbunden sind, wurden während der Interviews von den befragten Personen genannt und kritisch betrachtet. Diese Einstellung steht im Widerspruch zu den tatsächlichen Handlungen der befragten Personen. Manchmal wird die Widersprüchlichkeit umgangen, in die Produkte mit einem Bio-Label gekauft werden. Allerdings sind diese Aussagen mit Vorsicht zu geniessen, da die befragten Personen angaben, oft auswärts oder an geselligen Anlässen Fleisch zu konsumieren, wo sie keine oder wenig Kontrolle über die Qualität und die Herkunft der Produkte haben.

4.4.3 Wahrnehmung des eigenen Wissenstands

Die meisten der befragten Personen gaben an, eine genaue Vorstellung von nachhaltiger und gesunder Ernährung zu haben. Gleichzeitig gaben nicht alle der befragten Personen an, sich zu diesen Themen zu informieren. Einige der befragten Personen gaben auch an, sich gar nicht oder nur sehr wenig über diese Themen zu informieren. Dennoch hatten fast alle der befragten Personen eine ausgeprägte Meinung zum Thema Nachhaltigkeit, Tierethik und Fleischkonsum. Diese deckte sich dann auch nicht immer mit dem aktuellen Stand der Wissenschaft.

Die meisten der befragten Personen gaben an, zu wissen, woher die konsumierten Fleischprodukte stammen. Gleichzeitig war ihnen aber auch bewusst, dass sie die Herkunft im Restaurant oder in der Metzgerei nicht immer genau nachvollziehen konnten oder wollten. Ebenso gaben viele der befragten Personen an, dass ihnen der Bezug zum Bauer und zum Metzger sehr wichtig sei, was sich dann aber widersprüchlich mit dem tagtäglichen Konsum verhält, der insbesondere aus Verpflegung aus dem Supermarkt oder

Restaurants besteht, die diesen Bezug zum Bauer oder zum Metzger und eine vollständig transparente Herkunft nicht zwangsläufig gewährleisten können.

4.4.4 Wahrnehmung der eigenen Disziplin

Die Mehrheit der befragten Personen nimmt ihre eigene Disziplin und Fähigkeit, ihre Vorsätze einzuhalten, als sehr hoch ein. Viele der befragten Personen gaben an, dass sie, falls notwendig, sofort auf Fleischprodukte verzichten könnten und dass ihnen die regelmässige vegetarische Ernährung sehr wichtig ist. Ein häufig genannter Vorsatz bei den befragten Personen ist die Reduktion oder gar der vollständige Verzicht von Fleischprodukten. Bei den Interviews ist allerdings aufgefallen, dass teilweise das Bewusstsein für den vegetarischen oder eben nicht vegetarischen Konsum fehlt. Bei einigen der befragten Personen sorgte das Führen eines Ernährungstagebuchs für Überraschungen, wie viel Fleischprodukte sie tatsächlich konsumierten. Manche der befragten Personen gaben dann an, dafür Rechtfertigungen zu suchen. Einige gaben an, dass sie trotz ihrer Vorsätze teilweise auch nicht bereit dazu wären, auf Fleisch zu verzichten. Zudem wurde geäussert, dass es den befragten Personen helfen würde, wenn sie dabei unterstützt werden würden, konsequenter ihre Ziele zu verfolgen, beispielsweise mit Apps oder im eigenen Freundeskreis. In vielen Interviews schätzen die befragten Personen sich selbst zwar als Personen ein, die auf Fleisch verzichten können, aber signalisierten gleichzeitig, dass sie Vorsätze in diesem Bereich nicht konsequent umsetzen würden.

Das liegt möglicherweise auch daran, dass Traditionen und gesellschaftliche Normen nicht genügend hinterfragt werden und es somit auch selbstverständlich ist, in diesen sozialen Kontexten ebenfalls Fleisch zu konsumieren, was den Vorsätzen womöglich im Weg steht.

4.4.5 Gesundheitsförderndes Verhalten vom Fleischkonsum

Bei der Frage, ob der Fleischkonsum gesund für die befragten Personen sei, finden sich unterschiedliche Aussagen, die teilweise auch miteinander im Widerspruch stehen. Einerseits empfinden die befragten Personen Lebensmittel aus tierischem Ursprung, darunter auch Fleischprodukte, als sehr wichtig für die Gesundheit. Eine der befragten Personen gab an, auch schon unter Mangelerscheinungen durch den Verzicht von Fleischprodukten gelitten zu haben. Gleichzeitig gaben dieselben Personen dann aber auch an, dass Fleisch als nicht besonders verdaulich oder bekömmlich wahrgenommen wird. Fleischprodukte werden als eine Ernährungsform wahrgenommen, die im Mass konsumiert werden sollte.

Teilweise wurde auch angegeben, dass die vegetarische Ernährung als gesünder und erstrebenswerter als die karnivorische Ernährung wahrgenommen wird. Die Forscherin interpretiert diese widersprüchlichen Aussagen teilweise so, dass der Fleischkonsum zwar wichtig für die Gesundheit, aber dennoch nur in Massen konsumiert werden sollte. Gleichzeitig besteht hier auch die Möglichkeit, dass beim Thema gesundheitsfördernde Ernährung Unsicherheiten und Fehlinformationen bestehen, was dafür sorgen kann, dass die befragten Personen nicht genau einschätzen können, welche Ernährungsweise für sie gesund oder ungesund ist.

4.5 Zusammenfassung Ergebnisse

In diesem Kapitel wurden die Ergebnisse der Haupt- und Subkategorien verschriftlicht. Es zeigte sich, dass der Fleischkonsum mit viel Genuss, traditionellen Aspekten und sozialen Einflussfaktoren verbunden ist. Ebenso spielt die Gewohnheit eine wichtige Rolle in der Ernährung. Je nach Gestaltung des Alltags wirken sich die Lebenssituationen auf den Fleischkonsum aus. Die Selbstwirksamkeit in Bezug auf den Fleischkonsum und die Ernährung generell wird von den befragten Personen als tendenziell hoch eingeschätzt, wenn auch mit Herausforderungen beim Umsatz der eigenen Vorsätze. Der Forscherin sind zudem widersprüchliche Aussagen in den Bereichen Tierwohl, Nachhaltigkeit, Wissensstand, Disziplin und Gesundheit aufgefallen.

5 Diskussion

Im Diskussionsteil dieser Forschungsarbeit wird das Vorgehen der Arbeit zusammengefasst und die wichtigsten Ergebnisse werden schriftlich festgehalten. Die Fragestellungen der Forschungsarbeit werden beantwortet und es wird ein Bezug zu den bereits aufgeführten theoretischen Grundlagen hergeleitet. Zudem werden die Limitationen der Forschungsarbeit kritisch reflektiert sowie Handlungsempfehlungen formuliert.

5.1 Zusammenfassung der Forschungsarbeit

In dieser Forschungsarbeit wurde mithilfe der qualitativen Sozialforschung untersucht, welche psychologischen Faktoren einen Einfluss auf den Fleischkonsum eines Individuums haben. Dabei wurde der Fokus auf die psychologischen Konstrukte der Selbstwirksamkeit und der Gewohnheiten gelegt. Mit einer Literaturrecherche wurden die wichtigsten Konstrukte definiert und der Fleischkonsum und die Ernährungsgewohnheiten der Schweizer Bevölkerung analysiert. Für die Stichprobe wurden zwölf Personen aus dem deutschsprachigen Raum der Schweiz und aus verschiedenen Altersgruppen akquiriert. In den halbstandardisierten Leitfadeninterviews wurde den befragten Personen Fragen zu ihrer alltäglichen Ernährung, ihrem Fleischkonsum, ihren eigens wahrgenommenen Fähigkeiten zur nachhaltigen und gesunden Ernährung und ihren Vorsätzen bezüglich der Ernährung gestellt. Die Interviews wurden mit der Software «Whisper» transkribiert und mithilfe des Programms MAXQDA ausgewertet. Bei der Kategorienbildung wurde in einem ersten Schritt bei der Bildung der Hauptkategorien unter Berücksichtigung des Forschungsinteresses deduktiv vorgegangen und in einem zweiten Schritt basierend auf dem erhobenen Datenmaterial induktiv kategorisiert.

5.2 Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse

5.2.1 Hauptkategorie «Fleischkonsum und Ernährung»

Der Fleischkonsum gehört bei der Mehrheit der befragten Personen in gewissen Situationen zum Leben und zur Ernährung dazu und wird mit Freude, Spass und einer hohen Lebensqualität verbunden. Dabei unterscheiden sich die Angaben bezüglich der Menge des Fleischkonsums von eher selten bis hin zu mehr als eigentlich zuvor angenommen. Insbesondere gehöre Fleisch an einem geselligen Anlass wie einem Grillfest oder einem Weihnachtsessen einfach dazu. Dabei sind aber auch tierethische Fragen und Gedanken zum Thema Nachhaltigkeit in den Köpfen der befragten Personen vorhanden. Für die befragten Personen unangenehme Gedanken würden in diesem Kontext verdrängt oder

damit gerechtfertigt, dass primär biologische und tierfreundliche Fleischprodukte konsumiert würden. Vegetarische Ersatzprodukte zum Fleisch werden mehrheitlich als negativ wahrgenommen, da ihnen ein hoher Gehalt an künstlichen Zusatzstoffen zugeschrieben wird.

Diese Ergebnisse werden von der Forscherin so interpretiert, dass einer der wichtigsten Gründe beim Fleischkonsum und generell für die Entscheidung einer Mahlzeit für die befragten Personen nach wie vor der Genuss an der Mahlzeit und der Geschmack der Produkte ist. Ebenso hängen diese Faktoren stark mit den Gewohnheiten und ganz spezifischen Vorstellungen von Ernährungsweisen zusammen. Für die befragten Personen ist klar, dass Fleisch einfach zu einer Mahlzeit gehört, und dass wird auch nicht zwingend immer kritisch hinterfragt.

5.2.2 Hauptkategorie «Gewohnheiten»

Bei der Auswertung der Hauptkategorie «Gewohnheiten» zeigte sich, dass die Herkunft und die Erziehung eine wichtige Rolle in der Ernährungsweise und somit auch beim Fleischkonsum spielen. Die Lieblingsspeisen der befragten Personen wurden ihnen häufig schon vom Elternhaus mitgegeben und haben sich auch im Erwachsenenalter als fester Bestandteil der Ernährungsweise bewährt. Das beinhaltet mehrheitlich Speisen und Rezepte, bei denen Fleisch ein wichtiger Bestandteil davon ist. Die befragten Personen seien sich gewohnt, an Weihnachten oder Grillfesten Fleisch zu essen, und möchten das auch nicht immer unbedingt ändern.

Das wird damit begründet, dass Fleisch einfach dazugehöre und ein fester Bestandteil der angewohnten Ernährungsweise sei. Im Alltag würde aber häufig auch auf Fleisch verzichtet, weil vegetarische Gerichte einfacher und schneller zuzubereiten seien. Wichtig sei beim Fleisch auch die soziale Komponente, das gemeinsame Beisammensein bei einem festlichen Essen, das oft mit einem Fleischgericht assoziiert wird.

Die Forscherin interpretiert die Ergebnisse im Bereich Gewohnheiten so, dass die Gewohnheiten schwer zu ändern sind und es dafür eine hohe Bereitschaft und Motivation der befragten Personen braucht. Wenn es aus bequemlichen, praktischen oder hedonistischen Gründen angenehm ist, auf vegetarische Alternativen auszuweichen, wird das von den befragten Personen auch oft gemacht.

5.2.3 Hauptkategorie «Selbstwirksamkeit»

Eine wichtige Rolle spielte in der Hauptkategorie «Selbstwirksamkeit» unter anderem der Preis. Dies allerdings nicht bei allen der befragten Personen, einige gaben sogar an, gar nicht auf den Preis und nur auf die Qualität des Produktes zu schauen.

Dennoch gaben viele der befragten Personen an, dass der Preis für sie eine wichtige Rolle bei der Wahl einer Mahlzeit spielt. Gerade vegetarische und vegane Optionen werden als zu kostspielig empfunden. Es gibt unterschiedliche Aussagen, was die Umsetzbarkeit einer rein vegetarischen Ernährung betrifft. Einige der befragten Personen gaben an, sofort auf eine rein vegetarische Ernährung umstellen zu können, allerdings sei das Angebot nicht immer so gut wie die fleischhaltige Option. Die eigene Disziplin diesbezüglich wird mehrheitlich als hoch wahrgenommen, allerdings wollen die befragten Personen auch nicht auf ein Stück Fleisch verzichten, wenn sie Lust darauf hätten. Die eigene Verantwortung wird zwar von den befragten Personen wahrgenommen, allerdings nur in beschränktem Ausmass.

Das eigene Wissen zu der Thematik wird grundsätzlich als hoch eingeschätzt. Die befragten Personen gaben an, dass dieses Wissen sie auch darin beeinflusst, einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Thema Fleischkonsum anzustreben. Was der gesundheitliche Aspekt des Fleischkonsums betrifft, herrschen bei den befragten Personen unterschiedliche Meinungen. Es bestehen Unsicherheiten darin, ob Fleisch wirklich gesund ist, aber auch, ob eine vegetarische Ernährung nicht zu Mangelerscheinungen führen würde.

Im Bereich Selbstwirksamkeit interpretiert die Forscherin die Ergebnisse in die Richtung, dass die Selbstwirksamkeit zwar bei den meisten der befragten Personen vorhanden ist, aber teilweise auch überschätzt wird. Auch hier spielen andere Faktoren wie die Gewohnheiten einer Person oder Bequemlichkeit eine Rolle.

5.2.4 Widersprüchliche Aussagen

In den Interviews wurden teilweise Aussagen geteilt, die mit dem tatsächlichen Verhalten dieser Personen im Widerspruch stehen. Teilweise wurden von den befragten Personen von ihnen ausgeübte Handlungen geäußert, die im Widerspruch mit ihren ethischen Grundsätzen oder ihrem Wissensstand zu einem Thema standen. Dazu gehören unter anderem Themen wie Tierethik und der schädliche Einfluss der Massentierhaltung auf die Umwelt. Den befragten Personen ist bewusst, dass der Fleischkonsum mit tierethischen und umwelttechnischen Dilemmata in Verbindung steht, was sie als negativ bewerten. Dennoch möchten sie nicht auf den Fleischkonsum verzichten. Dabei gaben die befragten Personen unterschiedliche Auskünfte, wie sie mit diesem inneren Widerspruch umgehen, wie beispielsweise mit der Verdrängung der Herkunft des Produktes oder dem Kauf möglichst nachhaltiger und tierfreundlicher Produkte.

Ebenso fielen während den Interviews teilweise widersprüchliche Aussagen in Bezug auf den eigenen Wissensstand der Herkunft, Produktion und des Nährgehaltes gewisser Ernährungsformen, darunter auch den Fleischkonsum. Ebenso gaben die

befragten Personen an, dass ihnen wichtig sei, woher die Produkte stammen, gleichzeitig war ihnen aber auch bewusst, dass dies bei der von ihnen bevorzugten Form des Fleischkonsums (an gesellschaftlichen Anlässen, im Restaurant) nur schwer möglich ist.

Weiter zeigten sich bei der Wahrnehmung der eigenen Disziplin einige Widersprüchlichkeiten in den Aussagen. Zum einen trauen sich die meisten der befragten Personen zu, auf Fleisch verzichten zu können. Das steht im Widerspruch zu vielen anderen Aussagen, in denen die befragten Personen äusserten, dass sie auf gelegentlichen Fleischkonsum aus sozialen, gesundheitlichen oder geschmacklichen Gründen nicht verzichten können oder wollen.

Bei dem Thema Gesundheit und Fleischkonsum waren sich die befragten Personen nicht immer sicher, was zu teilweise widersprüchlichen Aussagen führte. Einerseits wurde der Fleischkonsum als wichtig für die Gesundheit, andererseits tendenziell und in zu hohen Mengen als eher ungesund bezeichnet.

Widersprüchliche Aussagen traten gemäss Interpretation der Forscherin vor allem dann auf, wenn ethische und ökologische Problematiken des Fleischkonsums zwar bekannt, aber der Genussfaktor und die Relevanz des Fleischkonsums als zu hoch wahrgenommen wird, um das tatsächliche Ernährungsverhalten ändern zu wollen. Insbesondere auch, da der Fleischkonsum in der Gesellschaft stark verankert und sozial akzeptiert wird, haben die befragten Personen keinen Anstoss aus dem sozialen Umfeld, die Diskrepanz zwischen Verhalten und Einstellung in diesem Bereich zu korrigieren. Möglicherweise fällt es den befragten Personen je nach individuellem Nutzen (Bequemlichkeit, Genuss, Gesundheit, Preis) auch leichter, diese Diskrepanz aufrecht zu erhalten und das persönliche Verhalten im Bereich Fleischkonsum nur geringfügig anzupassen.

5.3 Beantwortung der Fragestellungen

Für diese Forschungsarbeit wurde eine Hauptfragestellung und eine Subfragestellung festgelegt. Auf Basis der geführten Interviews und der daraus entstandenen Datenauswertung sollen diese zwei Fragestellungen nun beantwortet werden.

Fragestellung:

Welche psychologischen Faktoren beeinflussen die Entscheidung für die karnivorische Ernährung?

Nebst den Gewohnheiten und der Wahrnehmung der eigenen Selbstwirksamkeit zeigte sich eine Diskrepanz zwischen der Einstellung und dem Verhalten der befragten Personen. Diese Diskrepanz wird von den befragten Personen unterschiedlich erklärt und auf verschiedene Barrieren und Hürden der vegetarischen Ernährung hingewiesen.

Ebenso haben soziale Normen einen starken Einfluss auf die Ernährung. Viele der befragten Personen äusserten, dass sie von der Ernährung des direkten Umfelds in ihren eigenen Ernährungsentscheidungen beeinflusst werden. Das kann von der Erziehung im Elternhaus bis hin zu geselligen Anlässen wie Grillabenden, an dem alle Fleischprodukte konsumieren, hinreichen. In diesen Situationen wird es von den befragten Personen als legitim erachtet, Fleisch zu konsumieren. Der soziale Einfluss geht auch so weit, dass andere Menschen einen Einfluss darauf haben, ob die befragten Personen ihre Vorsätze, weniger Fleisch zu konsumieren, überhaupt einhalten können. Ebenso äusserte eine der befragten Personen, dass die Anwesenheit anderer Personen dazu geführt hat, dass die Person überhaupt damit angefangen hat, regelmässig Fleisch zu konsumieren, um keinen negativen Eindruck zu hinterlassen.

Ein weiterer Faktor, der sich auf die Wahl zum Fleischkonsum bei den betroffenen Personen auswirkt, ist der hedonistische und bequeme Faktor. Fleischkonsum wird bei den befragten Personen als genussvoll und positiv wahrgenommen und wird direkt mit Wohlstand und guter Ernährung assoziiert. Fleischkonsum hat eine positive Bedeutung, die auch mit einem hohen Status und Wohlbefinden assoziiert wird. Im Gegensatz dazu hat die vegetarische Ernährung ein eher negatives Bild auf die befragten Personen, insbesondere die vegetarischen Ersatzprodukte für tierische Produkte, die als künstlich, ungesund oder unökologisch bezeichnet worden sind.

Subfragestellung:

Wie wirken Gewohnheiten und die Wahrnehmung der eigenen Selbstwirksamkeit für oder gegen die vegetarische Ernährung?

Die befragten Personen äusserten während den Interviews unterschiedliche Situationen, in denen Gewohnheiten auf ihren Fleischkonsum eine Auswirkung hatten. Ein besonders starker Einflussfaktor sind hier die Erziehung, die Traditionen und Rituale. Viele der befragten Personen sind sich gewohnt, an Feiertagen und an sozialen Anlässen Fleisch zu konsumieren. Diese Gewohnheit ist bei vielen der befragten Personen stark verankert und wird auch kaum hinterfragt. Insbesondere Gewohnheiten auf sozialer Ebene wie

gesellschaftliche Anlässe und Veranstaltungen scheinen einen starken Einfluss auf die befragten Personen zu haben.

Alltägliche Gewohnheiten scheinen bei den befragten Personen unterschiedlich Einfluss auf die Ernährung zu haben. Bei einigen der befragten Personen ist die alltägliche Ernährung geprägt von Abwechslung und Ausgewogenheit, bei anderen hingegen läuft die tägliche Ernährung sehr routiniert und geplant ab. Im Alltag ist den befragten Personen eine unkomplizierte und schnelle Ernährungsweise, die dennoch ausgewogen ist, wichtig. Wenn die befragten Personen schnell und unkompliziert zuhause kochen wollen, greifen sie meistens auf vegetarische Optionen zurück. Es zeigte sich, dass insbesondere an sozialen Anlässen und im Alltag die Gewohnheiten einen starken Einfluss auf das Ernährungsverhalten und auf den Fleischkonsum haben.

Die eigene Selbstwirksamkeit, insbesondere die Fähigkeit, auf Fleischprodukte verzichten zu können, wird von den befragten Personen als hoch wahrgenommen. Viele der befragten Personen trauen sich zu, grundsätzlich vegetarisch zu leben und vollständig auf Fleischprodukte verzichten zu können. Gleichzeitig sehen die befragten Personen aber Probleme und Herausforderungen, was die Umsetzbarkeit dieser Ernährungsform betrifft. Gerade bei der auswärtigen Verpflegung seien die Angebote in der vegetarischen Ernährung noch ausbaufähig, was vielerorts dazu führt, dass auf die karnivorische Option zurückgegriffen wird. Ebenso sehen die befragten Personen ihre Selbstwirksamkeit eingeschränkt, wenn in ihrem Umfeld vielen Personen Fleischprodukte konsumieren. Die befragten Personen sehen ihre Verantwortung in dem Bereich Ernährung nur in einem beschränkten Ausmass. Die Mehrheit der befragten Personen gaben an, dass sie mit ihrer Ernährung einen Einfluss auf das Klima und die Umwelt haben, aber das Unternehmen und Produzenten einen noch grösseren Einfluss haben, der den eigenen Einfluss schmälert. Zudem nehmen sich die befragten Personen als diszipliniert wahr, was aber teilweise im Widerspruch zu dem tatsächlichen gezeigten Verhalten dieser Personen steht. Das führt dazu, dass der Einfluss der Selbstwirksamkeit auf den Fleischkonsum nicht abschliessend zu bewerten ist. Laut Aussagen der befragten Personen haben Faktoren wie die Auswahl einen starken Einfluss, andere Faktoren wie die persönliche Verantwortung spielen jedoch keine grosse Rolle, wenn es um den Fleischkonsum geht.

5.4 Bezug zu den theoretischen Grundlagen

Für diese Forschungsarbeit wurde zu Beginn eine weit umfassende Literaturrecherche durchgeführt. Damit sollte ein Verständnis dafür geschaffen werden, welche psychologischen Faktoren, die einen Einfluss auf den Fleischkonsum haben, bereits erforscht wurden. Die bisherige Forschung zeigte unter anderem auf, dass soziale Faktoren eine wichtige Rolle bei der Entscheidung zum Fleischkonsum spielen. Wenn eine Person

sich für eine Mahlzeit entscheidet, wird diese Entscheidung von ihrem persönlichen Umfeld und deren Unterstützung für das vorgenommene Ernährungsverhalten beeinflusst. Das kann sich auch auf die Entscheidung für die vegetarische Ernährung auswirken (Kallgren, Reno & Cialdini, 2000; Sturgeon, 2021; Hielkema & Lund, 2021). Das deckt sich auch mit den Erkenntnissen dieser Forschungsarbeit. Die befragten Personen dieser Forschungsarbeit haben in den Interviews angegeben, dass das soziale Umfeld und ihre Ernährungsweisen einen grossen Einfluss auf die befragten Personen ausüben, sowohl für als auch gegen eine vegetarische Ernährungsweise.

Ebenso zeigte sich, dass Festtage und sonstige spezielle Anlässe einen Einfluss auf den Fleischkonsum haben. Auch diese Erkenntnis deckt sich mit bisheriger Forschung, da herausgefunden wurde, dass am Wochenende und an speziellen Anlässen mehr Fleisch konsumiert wird (Laffan, Lades & Delaney, 2023).

Zudem wurde in bisherigen Studien herausgefunden, dass auch situative Faktoren wie das wahrgenommene Angebot an vegetarischer Ernährung einen Einfluss auf die Bereitschaft, vegetarische Alternativen vorzuziehen, haben kann (Hielkema & Lund, 2021; Vermeir & Verbeke, 2006). Auch diese Ergebnisse decken sich mit denen aus bisherigen Forschungen.

Die eigens wahrgenommene Selbstwirksamkeit spielt eine wichtige Rolle in der Ernährung. Das zeigte sich auch in den Interviews dieser Forschungsarbeit. Allerdings ist die Diskrepanz zwischen Einstellung und Verhalten bei den befragten Personen ein ebenso wichtiger Faktor. Das zeigten bisherige Studien im Bereich Ernährung (Laffan, Lades & Delaney, 2023). Auch in den Interviews dieser Forschungsarbeit zeigte sich, dass eine Diskrepanz zwischen den Einstellungen der befragten Personen zum Ernährungsverhalten und den anschliessenden tatsächlichen Verhalten besteht. Diese äusserte sich darin, dass sich die befragten Personen zwar vornahmen, weniger Fleisch zu essen oder grundsätzlich dem Fleischkonsum eher negativ gegenüber einstellt waren, aber trotzdem nicht mit dem Konsum von Fleischprodukten aufhören können oder wollen.

Ein wichtiger Faktor bei dem Ernährungsverhalten spielen gemäss bisheriger Forschung die Gewohnheiten eines Menschen (Van't Riet, Sijtsema, Dagevos & De Bruijn, 2011; Conner, Norman, & Bell, 2002). Auch in dieser Forschungsarbeit konnte gezeigt werden, dass insbesondere sozial verankerte Gewohnheiten wie beispielsweise das Ernährungsverhalten an einem Feiertag eine wichtige Rolle im Entscheidungsverhalten der Menschen spielen.

5.5 Limitationen

Diese Forschungsarbeit ist nicht frei von Limitationen. Eine besonders hervorzuhebende Limitation dieser Forschungsarbeit ist die soziale Erwünschtheit im

Antwortverhalten der befragten Personen. Je nach Frageformulierung können bei den befragten Personen spezifische Antworten provoziert werden, die die befragten Personen als das korrekte und sozial erwünschte Antwortverhalten wahrnehmen. Somit besteht die Tendenz der befragten Personen, eine Antwort während des Interviews zu beschönigen und sich somit der sozialen Norm anzunähern (Häder & Kühne, 2009). Die Forscherin hat versucht, dem entgegenzuwirken, in dem die Fragen möglichst offen und frei von subjektiven Wertungen gestellt wurden. Es ist aber dennoch nicht auszuschliessen, dass das Thema Fleischkonsum bei den befragten Personen mit Scham und Dissonanz verbunden ist und daher nicht vollumfänglich ehrlich geantwortet worden ist. Gerade bei Themen wie Ernährung und nachhaltigem Verhalten kann eine verschönerte Darstellung des eigenen Verhaltens nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es ist möglich, dass die befragten Personen sowohl die Menge des Fleischkonsums als auch die wahrgenommene Relevanz von biologischen und tierfreundlichen Produkten nicht vollständig wahrheitsgetreu wiedergegeben haben.

Nebst der sozialen Erwünschtheit im Antwortverhalten gibt es noch weitere Limitationen, die die Forschung mit der qualitativen Sozialforschung mit sich bringt. Dazu gehört auch die Erinnerungsfähigkeit der befragten Personen. Die Forscherin hat dem versucht entgegenzuwirken, in dem sich die befragten Personen mit einem Ernährungstagebuch auf die Interviews vorbereiten mussten.

Zudem muss hier erwähnt werden, dass die Stichprobe keinen Einblick in das Verhalten anderer Ernährungstypen gewährleisten kann. Gerade was die Bereitschaft von Personen, die eine starke Abneigung gegenüber der vegetarischen Ernährung haben, dazu bewegen kann, vermehrt auf Fleischprodukte zu verzichten, konnte in dieser Forschungsarbeit nicht untersucht werden.

5.6 Handlungsempfehlungen und Ausblick

Da die Ernährung einen direkten Einfluss auf die Umwelt und unser Wohlbefinden hat, lohnt es sich, die Forschung im Bereich nachhaltige Ernährung und insbesondere in Verbindung mit dem Fleischkonsum noch auszubauen und zu vertiefen. Dabei macht es Sinn, gerade die Diskrepanz zwischen Einstellung und Verhalten in Bezug auf den Fleischkonsum noch genauer zu untersuchen.

Weiteres Potenzial in der Forschung sieht die Autorin bei der Rolle der sozialen Normen und der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen beim Fleischkonsum. Da das soziale Umfeld sowie festliche und gesellschaftliche Anlässe bei den befragten Personen eine wichtige Rolle bei ihrer Bereitschaft zum Fleischkonsum spielen, lohnt es sich, zu erforschen, welche Lösungsansätze hier Potenzial haben. Beispielsweise können hier

Alternativen zu den Fleischprodukten in der spezifischen Situation eine Rolle spielen oder die soziale Akzeptanz von Fleischersatzprodukten genauer erforscht werden.

Ebenso soll die negative Wahrnehmung von pflanzlichen Ersatzprodukten genauer unter die Lupe genommen werden. Wie die befragten Personen während der Interviews anmerkten, werden diese als Produkte mit vielen Zusatzstoffen und als wenig authentische Alternative wahrgenommen. Da diese Ersatzprodukte die Barrieren und Hürden einer vegetarischen Ernährung abbauen können, soll sichergestellt werden, dass deren Akzeptanz in der Bevölkerung gewährleistet wird. Insbesondere für Hersteller dieser Produkte gilt es, diese so natürlich wie möglich zu produzieren und bei den Konsument:innen allfällige Bedenken wegen der Verträglichkeit, der Gesundheit und der Nachhaltigkeit abzubauen.

Eine weitere Handlungsempfehlung in diesem Bereich ist, den Wissensstand im Bereich Ernährung und Nachhaltigkeit so stark es geht zu verbessern und faktenbasierte Informationen so niederschwellig wie möglich zur Verfügung zu stellen. Da in diesem Bereich noch viele Irrtümer und Unklarheiten herrschen, kann eine wahrheitsgetreue Kommunikation die Konsument:innen dabei unterstützen, faktenbasierte Entscheidung zu treffen. Dabei werden insbesondere die Detailhändler und Produzenten, aber auch die Werbung in die Verantwortung gezogen. Insbesondere Greenwashing in der Werbung kann womöglich zu Wissensverzerrungen bei der Kundschaft führen.

Gleichzeitig wichtig zu beachten sind zudem die Diskrepanzen zwischen der Einstellung und dem Verhalten bei den befragten Personen. Viele Menschen nehmen sich vor, weniger Fleisch zu essen, scheitern dann aber in der Umsetzung. Hier gilt es, diese Personen bei der Umsetzung so gut es geht zu unterstützen, um diese Diskrepanz möglichst einzuschränken. Das kann mit der Eliminierung von situativen Hindernissen geschehen, wie beispielsweise die Bereitstellung von attraktiven vegetarischen Optionen zu günstigen Preisen in den Kantinen, Restaurants und Supermärkten. Um diese Diskrepanz zu verringern, macht es zudem Sinn, die Personen immer wieder an ihre Vorsätze zu erinnern, um zu vermeiden, dass gewisse Ziele im Bereich Ernährung und Fleischkonsum vergessen gehen. Das kann beispielsweise mit Plakaten in Gastronomiebetrieben geschehen, in denen die Vorsätze in Bezug auf die Ernährung dargestellt werden. Entsprechend soll dann auch gleich eine ansprechende vegetarische Alternative angeboten werden. Ebenso möglich wären für diese Sensibilisierung spezifisch für die vegetarische Ernährung entwickelte technologischen Anwendungen, mit denen die Personen auch Ziele und Vorsätze formulieren und verfolgen können.

Eine Auflistung der Handlungsempfehlungen in verschiedenen Bereichen findet sich in der untenstehenden Tabelle 6 aufgelistet.

Tabelle 6

Auflistung der Handlungsempfehlungen (eigene Darstellung)

Bereich	Konkrete Empfehlungen und Ausblick
Praxis	<ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung der Anliegen der Kundschaft in Bezug auf vegetarische Alternativprodukte, Zusatzstoffe in den Produkten minimieren und bei natürlichen Produkten die Inhaltsstoffe klar als natürlich bewerben. • Um die wahrgenommene Selbstwirksamkeit bezüglich des vegetarischen Angebots zu verstärken, empfiehlt es sich, das Angebot an vegetarischer und veganer Verpflegung auszubauen. • Um die Diskrepanz zwischen Einstellung und Verhalten abzubauen, sollen mit Plakaten in den Gastronomiebetrieben Erinnerungen an die Vorsätze der Menschen in Bezug auf vegetarische Ernährung erstellt und platziert werden, damit die Konsument:innen direkt während des Entscheidungsprozesses mit ihren Einstellungen konfrontiert werden. • Mit technologischen Anwendungen wie einer App können Menschen, die sich vegetarischer ernähren wollen, ihre Ziele festlegen und definieren, wie sie in Situationen umgehen werden, in denen sie normalerweise viel Fleisch konsumieren, beispielsweise Grillfeste. In diesen Anwendungen können auch Tipps gesammelt werden und die Personen in ihren Vorsätzen unterstützt werden. • Insbesondere saisonale und regionale Ernährung wird als nachhaltig wahrgenommen. Es macht also Sinn, auch bei der Entwicklung von vegetarischen Alternativprodukten auf diese Faktoren zu achten.
Forschung	<ul style="list-style-type: none"> • Um die Barrieren und Hindernisse der vegetarischen Ernährung zu untersuchen, empfiehlt es sich, auch Personen, die

	<p>vegetarischer Ernährung stark abgeneigt sind, genauer in ihrem Essverhalten zu untersuchen.</p> <ul style="list-style-type: none">• In der Bereitschaft zur Wahl der vegetarischen Alternative wäre eine experimentelle Untersuchung interessant, die die Proband:innen direkt bei ihrem Einkauf und der Auswahl ihrer Mahlzeiten begleitet.
Politik und Gemeinschaft	<ul style="list-style-type: none">• Um die definierten Nachhaltigkeitsziele auch im Bereich der Ernährung zu erreichen, lohnt es sich, eine breit angelegte Informationskampagne zu starten. Damit kann die Schweizer Bevölkerung ihre tatsächlichen Möglichkeiten zur Verkleinerung des ökologischen Fussabdrucks in der Ernährung ermitteln.• Die Rahmenbedingungen für kostengünstige vegetarische Alternativen müssen gewährleistet werden. Das beinhaltet beispielsweise auch Subventionen für pflanzliche Produkte, damit sie preislich mit karnivorischen Produkten mithalten können.

Für den Praxispartner WWF Schweiz, der in den Bereichen nachhaltige Ernährung viel Aufklärungsarbeit leistet und auch gezielt Projekte in diesem Bereich fördert, lohnen sich Interventions- und Aufklärungsprojekte im Bereich der Förderung von vegetarischer und somit auch nachhaltiger Ernährung. Zum einen ist der politische Lobbyismus zur Förderung von nachhaltiger und vegetarischer Ernährung ein wichtiger Faktor. Andererseits kann auch mit Kampagnen, die die Hürden und Barrieren der vegetarischen Ernährung abbauen, viel erreicht werden. Beispielsweise können das vegetarische Kochbücher, vegetarische Saisonkalender oder vegetarische Kochkurse in Zusammenarbeit mit anderen Projektpartnern sein. So kann die Selbstwirksamkeit in Bezug auf die vegetarische Ernährung bei den Personen gestärkt werden. Mit diesen Massnahmen können allenfalls auch Wissenslücken und Fehlinformationen in der Bevölkerung aufgehoben werden. Ebenso ist es für den WWF zu empfehlen, allfällige Kritikpunkte an der vegetarischen Ernährung, wie die von den befragten Personen wahrgenommenen fehlenden natürlichen Alternativen oder die gesundheitlichen Risikofaktoren einer vegetarischen Ernährung in Sensibilisierungskampagnen aufzunehmen und zu berücksichtigen. Hier kann auch der Einsatz von prominenten Vegetarier:innen, die als Vorbilder dienen, nützlich sein.

5.7 Zusammenfassung Diskussion

In der Diskussion dieser Forschungsarbeit wurde der Ablauf dieser Forschungsarbeit noch einmal zusammengefasst und die Ergebnisse aus dem vorherigen Kapitel in einer verdichteten Form verschriftlicht. Weiter wurden die Fragestellungen der Arbeit beantwortet und die gewonnenen Erkenntnisse noch in Verbindung mit der bisherigen Forschung und der herbeigezogenen Literatur gebracht. Ausserdem wurden die Limitationen dieser Forschungsarbeit kritisch aufgezeigt. Im Anschluss wurden noch Handlungsempfehlungen definiert und vorgestellt, die sich spezifisch an die Bereiche Praxis, Forschung und Institutionen richten und auch konkret Handlungsempfehlungen für den WWF Schweiz beinhalten.

6 Fazit

Die Menge und die Häufigkeit des Fleischkonsums einer Person wird von unterschiedlichen Faktoren, darunter einige situative wie der Preis und die Verfügbarkeit, aber auch von psychologischen Faktoren beeinflusst. Zu den psychologischen Faktoren gehören die Gewohnheiten, die wahrgenommene Selbstwirksamkeit, soziale Faktoren und Aspekte der Bequemlichkeit oder Genuss. Um den Fleischkonsum in der Bevölkerung zu reduzieren, sollen diese Faktoren thematisiert und auf einer praktischen Basis behandelt werden. Wichtig in der Berücksichtigung und Entwicklung von Handlungsempfehlungen ist die Diskrepanz zwischen den Einstellungen und dem Verhalten der Personen in Bezug auf den Fleischkonsum, die sich sowohl in den Interviews dieser Masterarbeit als auch in der bestehenden Theorie gezeigt hat. Viele Menschen nehmen sich vor, weniger Fleisch zu essen und nehmen ihre Selbstwirksamkeit in diesem Bereich auch als hoch wahr. Aus Sicht der Forscherin besteht hier Handlungspotenzial, um die Personen dabei zu unterstützen, ihre Vorsätze im Bereich Ernährung auch umzusetzen. Da Gewohnheiten kognitiv und in den Verhaltensweisen eines Menschen verankert sind, müssen diese mit psychologischen Massnahmen direkt behandelt werden und verändert oder gelöst werden.

Die meisten der befragten Personen dieser Forschungsarbeit nahmen ihre Fähigkeit, sich vegetarisch zu ernähren, als hoch wahr. Gleichzeitig wurde das Angebot an vegetarischer Ernährung und die eigene Disziplin nicht immer als gleich hoch wahrgenommen. Das Thema Tierwohl und Nachhaltigkeit ist ein wichtiges Thema bei den befragten Personen. In den meisten Fällen wurden diese Themen von allein und ohne direkte Ansprache der Interviewerin angesprochen. Das impliziert, dass diese Themen auch in Zukunft wichtig sind und Potenzial für weitere Forschung und Massnahmen in diesem Bereich besteht. Im Bereich nachhaltige Ernährung und Fleischkonsum besteht noch viel Forschungs- und Handlungsbedarf. Es gilt, diesen in Zukunft noch genauer zu eruieren und gerade auch im Bereich Diskrepanzen zwischen Einstellung und Verhalten griffige Massnahmen zu erarbeiten. Da die Ernährung ein wichtiger Bestandteil der Transformation zur nachhaltigen Entwicklung ist, wird das Thema auch in Zukunft noch an Bedeutung zunehmen.

7 Literaturverzeichnis

- Abraham, S., Noriega, B. R., Shin, J. Y. (2018). College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. *Journal of Nutrition and Human Health*, 2(1), 13 – 17.
- Aitken, R., Watkins, L., Williams, J., & Kean, A. (2019). The positive role of labelling on consumers perceived behavioural control and intention to purchase organic food. *Journal of Cleaner Production*, 255, 120334.
- Akreml, L. (2019). Stichprobenziehung in der qualitativen Sozialforschung. In: Baur, N., Blasius, J. (Hrsg.) *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung*. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191 – 215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman
- Bendl, R., Delmestri, G., & Kudelka, P. (2019). Vegaphobie: Ein Hindernis auf dem Weg zur Nachhaltigkeit. *Chancen und Grenzen der Nachhaltigkeitstransformation: Ökonomische und soziologische Perspektiven*, 201 - 229.
- Brombach, C. & Duensing, A. (2021). Essen der Zukunft – wer oder was bestimmt die Ernährung von morgen? Verfügbar unter:
<https://digitalcollection.zhaw.ch/server/api/core/bitstreams/04c259f8-bc75-40aa-953a-f213caa44995/content>
- Brombach, C., Flückiger, S., Hege, M., Grütter, S., Rohrman, S., & Schader, C. (2017). *Zukunftsfähiges, gesundes Essen: Was Konsumenten tun können*. *Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin*, 2, 21 - 24.
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. (2017). Geniessen und gesund bleiben – Schweizer Ernährungsstrategie 2017 - 2024. Verfügbar unter:
<https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/lebensmittel-und->

[ernaehrung/publikationen-forschung/schweizer-ernaehrungsstrategie-2017-2024.pdf.download.pdf/Broschuere%20Schweizer%20Ernaehrungsstrategie%202017-2024.pdf](#)

- Carrington, M. J., Neville, B. A., & Whitwell, G. J. (2010). Why ethical consumers don't walk the talk: Towards a framework for understanding the gap between the ethical purchase intentions and actual buying behaviour of ethically minded consumers. *Journal of Business Ethics*, 97, 139 – 158.
- Conner, M., & Norman, P. (2022). Understanding the intention-behavior gap: The role of intention strength. *Frontiers in Psychology*, 13, 923464.
- Conner, M., Norman, P., & Bell, R. (2002). The theory of planned behavior and healthy eating. *Health psychology*, 21(2), 194.
- Fantechi, T., Contini, C., & Casini, L. (2024). The Meaty Gender Gap: Understanding Gender-Based differences in intention to reduce red meat consumption. *Food Quality and Preference*, 113, 105078.
- Finne, E., Gohres, H. & Seibt, A. C. (2021). *Erklärungs- und Veränderungsmodelle 1: Einstellungs- und Verhaltensänderung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.*
- Fishbein, M. & Ajzen, I. (1975). Predicting and understanding consumer behavior: Attitude-behavior correspondence. In: Ajzen, I. & Fishbein, M. (Hrsg.) *Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior* (S. 148 - 172). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Flick, U. (2016). *Qualitative Sozialforschung: eine Einführung* (vollständig überarbeitete und erweiterte Neuauflage, 7. Auflage.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Friedrichsen, J., & Gärtner, M. (2020). Warum essen wir so viel Fleisch? (No. 137). DIW Roundup: Politik im Fokus

- Gardner, B., Rebar, A. L., & Lally, P. (2020). Habit interventions. In M. S. Hagger, L. D. Cameron, K. Hamilton, N. Hankonen & T. Lintunen (Hrsg.), *The Handbook of Behavior Change* (S. 599 – 616). Cambridge: Cambridge University Press.
- Gerber, P. J., Hristov, A. N., Henderson, B., Makkar, H., Oh, J., Lee, C., et al. (2013). Technical options for the mitigation of direct methane and nitrous oxide emissions from livestock: a review. *Animal* 7, 220 – 234
- Graf, E., Franz, C., Rugbarth, M. & Schmidt, L. (2021). Wie beeinflussen die Namen von Fleischersatzprodukten die Akzeptanz der Verbraucher?. Frankfurt University of Applied Sciences
- Hammami, A., Garcia, A., Darcel, N., Higgs, S., & Davidenko, O. (2023). The effect of social norms on vegetarian choices is moderated by intentions to follow a vegetarian diet in the future: Evidence from a laboratory and field study. *Frontiers in Psychology*, 14, 1081700.
- Hassan, L. M., Shiu, E., & Shaw, D. (2016). Who says there is an intention–behaviour gap? Assessing the empirical evidence of an intention–behaviour gap in ethical consumption. *Journal of Business Ethics*, 136, 219 - 236.
- Häder, M., & Kühne, M. (2009). Die Prägung des Antwortverhaltens durch die soziale Erwünschtheit. *Telefonbefragungen über das Mobilfunknetz: Konzept, Design und Umsetzung einer Strategie zur Datenerhebung*, 175 - 186.
- Helferich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Hellmann, K. U. (2024). Warum schließt sich die Lücke zwischen Einstellungen und Verhalten einfach nicht?. *zfwu Zeitschrift für Wirtschafts-und Unternehmensethik*, 25(1), 28 - 55.
- Hielkema, M. H., & Lund, T. B. (2021). Reducing meat consumption in meat-loving Denmark: Exploring willingness, behavior, barriers and drivers. *Food Quality and Preference*, 93, 104257.
- IPBES, W. (2019). Intergovernmental science-policy platform on biodiversity and ecosystem services. *Summary for Policy Makers of the Global Assessment Report on Biodiversity and*

Ecosystem Services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services. IPBES Secretariat, Bonn, Germany.

- Kalch, A. (2019). Gesundheitsförderliches Verhalten und Selbstwirksamkeit. In: Kalch, A. (Hrsg.). *Selbstwirksamkeit in Gesundheitsinterventionen. Persönliche Erfahrungen in Gesundheitsbotschaften: Die Wirkung von Narrationen auf Prävention und Gesundheitsförderung*, (S. 39 – 66). Wiesbaden: Springer VS.
- Kallgren, C. A., Reno, R. R., & Cialdini, R. B. (2000). A focus theory of normative conduct: When norms do and do not affect behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(8), 1002 – 1012.
- Kan, M. P. & Fabrigar, L. R. (2020). *Theory of planned behavior*. Encyclopedia of personality and individual differences. Cham: Springer International Publishing.
- Krapp, A., & Ryan, R. M. (2002). Selbstwirksamkeit und Lernmotivation. *Zeitschrift für Pädagogik, Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen*, 44, 54 - 82.
- Laffan, K., Lades, L. K., & Delaney, L. (2023). Paths that lead astray: Examining the situational predictors of intention-behaviour gaps in meat consumption. *Journal of Environmental Psychology*, 89, 102045.
- Lally, P., Van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009.
- Leitzmann, C. (2010). Vegetarische Ernährung. In: Leitzmann, S. (Hrsg.). *Ernährung und Fasten als Therapie*. (S. 123 - 136). Berlin Heidelberg: Springer.
- Lent, R. W., Brown, S. D., Gover, M. R., & Nijjer, S. K. (1996). Cognitive assessment of the sources of mathematics self-efficacy: A thought-listing analysis. *Journal of Career Assessment*, 4(1), 33 - 46.
- Mathur, M. B., Peacock, J., Reichling, D. B., Nadler, J., Bain, P. A., Gardner, C. D. & Robinson, T. N. (2021). Interventions to reduce meat consumption by appealing to animal welfare: Meta-analysis and evidence-based recommendations. *Appetite*, 164, 105277.

- Malek, L. & Umberger, W. J. (2021). How flexible are flexitarians? Examining diversity in dietary patterns, motivations and future intentions. *Cleaner and Responsible Consumption*, 3, 100038.
- Maloney, M. P. & Ward, M. P. (1973). Ecology: let's hear from the people. An objective scale for the measurement of ecological attitudes and knowledge. *American Psychology*, 28, 583 – 586.
- Mayring, P. (2007). On generalization in qualitatively oriented research. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research*, 8(3).
- Mayring, P. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse – Grundlagen und Technik*. (vollständig überarbeitet und erweitert, 13. Auflage). Weinheim: Beltz.
- Meier, C., Sander, M., & Kretzschmar, U. (2023). *Marktpotential für Lupinen aus Schweizer Anbau*. Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL.
- McCarthy, M. B., Collins, A. M., Flaherty, S. J., & McCarthy, S. N. (2017). Healthy eating habit: A role for goals, identity, and self-control?. *Psychology & Marketing*, 34(8), 772 - 785.
- McDaniel, M. A., & Einstein, G. O. (2000). Strategic and automatic processes in prospective memory retrieval: A multiprocess framework. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 14(7), 127 - 144.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. (vollständig überarbeitet und erweitert, 3. Auflage). Los Angeles: SAGE Publications, Inc.
- Moore, T. T., & Chang, J. C. J. (2009). Self-efficacy, overconfidence, and the negative effect on subsequent performance: A field study. *Information & Management*, 46(2), 69 - 76.
- Moors, A., & De Houwer, J. (2006). Automaticity: a theoretical and conceptual analysis. *Psychological bulletin*, 132(2), 297 – 326.
- Nguyen, A. & Platow, M. J. (2021). "I'll eat meat because that's what we do": The role of national norms and national social identification on meat eating. *Appetite*, 164, 105287.

- Orbell, S. & Verplanken, B. (2020). Changing Behavior Using Habit Theory. In M. S. Hagger, L. D. Cameron, K. Hamilton, N. Hankonen & T. Lintunen (Hrsg.), *The Handbook of Behavior Change* (S. 178 – 192). Cambridge: Cambridge University Press.
- Proviande. (2023). Studie zum Fleischkonsum zeigt: 72 % haben sehr grosses Vertrauen in Schweizer Fleisch. Verfügbar unter: <https://www.proviande.ch/de/studie-zum-fleischkonsum-zeigt-72-haben-sehr-grosses-vertrauen-in-schweizer-fleisch>
- Phua, J., Jin, S. V., & Kim, J. (2020). The roles of celebrity endorsers' and consumers' vegan identity in marketing communication about veganism. *Journal of Marketing Communications*, 26(8), 813 - 835.
- Reinders, H. (2016). *Qualitative Interviews mit Jugendlichen führen: Ein Leitfaden*. Berlin: Walter de Gruyter GmbH & Co KG.
- Renner, B., Arens-Azevedo, U., Watzl, B., Richter, M., Virmani, K. & Linseisen, J. (2021). DGE position statement on a more sustainable diet. *Ernährungs Umschau*, 68(7), 144 – 154.
- Schunk, D. H. (1987). Peer models and children's behavioral change. *Review of educational research*, 57(2), 149 - 174.
- Schwarzer, R., & Fuchs, R. (1996). Self-efficacy and health behaviours. *Predicting health behavior: Research and practice with social cognition models*, 163(196), 9781315800820-10.
- Schweer, M. K., & Ruholl, E. (2020). Vertrauen und Misstrauen als regulative Mechanismen der Akzeptanz alternativer Proteinquellen. In: Diekmann, M., Theuvsen, L. & Weinrich, R. (Hrsg.) *Sustainability Transitions in der Lebensmittelproduktion - Alternative Proteinquellen in soziotechnischer Perspektive*. (S. 115 – 139). Göttingen: Universitätsverlag Göttingen.
- Souza, R. V., Sarmiento, R. A., de Almeida, J. C., & Canuto, R. (2019). The effect of shift work on eating habits: a systematic review. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 45(1), 7-21.
- Sowka, A. (2016). Limitationen und Fazit. Studie 1. In: Sowka, A. E. (Hrsg.): *Wissenschaftskommunikation zwischen Sozialforschung und Praxis: Eine*

handlungstheoretische Untersuchung am Beispielfall Rechtsextremismus, (145 – 147).

Wiesbaden: Springer VS.

Sturgeon D. C. (2021). A vegetarian educator in a meat obsessed country. *British Food Journal*, 123(8), 2770 – 2784.

Stolz, H. (2021). Biobarometer Schweiz. Forschungsinstitut für biologischen Landbau.

<https://biobarometer.fibl.org/>

Spiller, A., Renner, B., Voget-Kleschin, L., Arens-Azevedo, U., Balmann, A., Biesalski, H. K., &

Gauly, M. (2020). Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte

Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsbedingungen gestalten.

swissveg. (2022). Statistiken zu vegetarisch und vegan lebenden Menschen in der Schweiz

2022. https://www.swissveg.ch/sites/swissveg.ch/files/pdf/Swissveg-Report-2022_Anzahl-Vegetarier-Veganer-Schweiz.pdf

Tang, M. Y., Smith, D. M., McSharry, J., Hann, M., & French, D. P. (2019). Behavior change techniques associated with changes in postintervention and maintained changes in self-efficacy for physical activity: a systematic review with meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 53(9), 801 - 815.

Tsai, A. G., & Wadden, T. A. (2005). Systematic review: an evaluation of major commercial weight loss programs in the United States. *Annals of internal medicine*, 142(1), 56 - 66.

Vermeir, I. & Verbeke, W. (2006). Sustainable food consumption: exploring the consumer “attitude - behavioral intention” gap. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 19, 169 – 194.

Verplanken, B., & Faes, S. (1999). Good intentions, bad habits, and effects of forming implementation intentions on healthy eating. *European journal of social psychology*, 29(5-6), 591 - 604.

Warner, L. M., & French, D. P. (2020). Self-efficacy interventions. In M. S. Hagger, L. D. Cameron, K. Hamilton, N. Hankonen, & T. Lintunen (Hrsg.), *The handbook of behavior change* (461 – 478). Cambridge: Cambridge University Press

WWF. (2021). *Umweltgerecht essen – uns zuliebe*. Faktenblatt, online verfügbar unter

<https://www.wwf.ch/sites/default/files/doc-2022->

[01/2021_Faktenblatt_Ern%C3%A4hrung_DE.pdf](https://www.wwf.ch/sites/default/files/doc-2022-01/2021_Faktenblatt_Ern%C3%A4hrung_DE.pdf)

8 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Eigene Darstellung mit Inhalten von Orbell & Verplanken (2020)	16
Abbildung 2: Eigene Darstellung mit Inhalten von Bandura (1977)	19
Abbildung 3: Ablaufschema einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse in sieben Phasen aus Kuckartz, U. (2018). Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung (Grundlagentexte Methoden, 4. Auflage). Weinheim, Basel: Beltz Juventa.....	32
Abbildung 4: MAXQDA-Auflistung des Kategoriensystems, Screenshot (2024)	35

9 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Übersicht der Stichprobe (eigene Darstellung)	31
Tabelle 2: Übersicht über die Haupt- und Subkategorien (eigene Darstellung)	34
Tabelle 3: Beschreibung der Subkategorien innerhalb der Hauptkategorie «Fleischkonsum/ Ernährung» (eigene Darstellung)	36
Tabelle 4: Beschreibung der Subkategorien innerhalb der Hauptkategorie «Gewohnheiten» (eigene Darstellung)	38
Tabelle 5: Beschreibung der Subkategorien innerhalb der Hauptkategorie «Selbstwirksamkeit» (eigene Darstellung)	39
Tabelle 6: Auflistung der Handlungsempfehlungen (eigene Darstellung)	68

10 Anhang

10.1 Interviewleitfaden

Einstieg in das Thema	
Leitfrage (Erzählaufforderung)	In diesem Interview soll es um Ihre Ernährungsweise mit Fokus auf Fleischkonsum gehen. Daher möchte ich gerne etwas über Ihre typische, alltägliche Ernährung hören. Wie würden Sie Ihre alltägliche Ernährungsweise beschreiben?
Checkliste – wurde das erwähnt?	Grundeinstellung zum Thema Ernährung
Konkrete Fragen	Kochen Sie? Wie verpflegen Sie sich? Unterwegs, Mensa, Zuhause, Meal-Prep... Was ist ihr Lieblingsessen? Wie würden Sie Ihre Beziehung zu tierischen Produkten bezeichnen? Gegenfrage: zu pflanzlichen Produkten Was mögen Sie an Fleischprodukten?
Aufrechterhaltungs- und Steuerungsfragen	Wieso ist das ihr Lieblingsessen? Wieso kochen Sie (nicht)? Wieso ernähren Sie sich mehrheitlich mit auswärtiger Verpflegung/zuhause?

Wichtige Faktoren bei der Wahl einer Mahlzeit	
Leitfrage (Erzählaufforderung)	Wenn Sie eine Mahlzeit auswählen, welche Faktoren spielen eine Rolle? In welcher Form ist es Ihnen wichtig, sich auch mal vegetarisch zu ernähren? Wieso?

Checkliste – wurde das erwähnt?	Relevante Faktoren (vegetarische) Mahlzeit -> Preis, Umwelt, Ausgewogenheit
Konkrete Fragen	<p>Was verstehen Sie unter nachhaltiger Ernährung? Unter tierfreundlicher Ernährung? Unter gesunder Ernährung?</p> <p>Was ist Ihnen wichtig beim Preis? Haben Sie ein Budget für Verpflegung (vor allem auswärtig)?</p> <p>Was bedeutet «gute Ernährung» für Sie?</p> <p>Wie informieren Sie sich über diese Themen?</p>
Aufrechterhaltungs- und Steuerungsfragen	Wieso sind ausgerechnet diese Faktoren von Bedeutung für Sie?

Rolle der Gewohnheit	
Leitfrage (Erzählaufforderung)	<p>Wie essen Sie? (Frage zielt ab auf: allein, in Gesellschaft, in Kombination mit anderen Tätigkeiten, unterwegs etc.)</p> <p>Als Aufgabe zu diesem Interview haben Sie sich zuvor eine Woche lang alles notiert, was Sie gegessen haben in Ihren Hauptmahlzeiten. Was ist Ihnen dazu aufgefallen?</p>
Checkliste – wurde das erwähnt?	<p>Essensroutinen</p> <p>Automatismen bei der Ernährung</p>
Konkrete Fragen	<p>Wie oft variieren Ihre Mahlzeiten in dieser Zeit?</p> <p>Was bedeutet Abwechslung für Sie?</p> <p>Wie sehr unterscheidet sich dieser Ablauf vom letzten/vorletzten Mal?</p> <p>Wie unterscheiden Sie zwischen Routinen zu Hause und Routinen bei der Arbeit / an der Hochschule?</p>

	<p>Als wie abwechslungsreich würden Sie Ihre Ernährung bezeichnen in dieser Woche (in Bezug auf vegetarische Ernährung)? Wie generell?</p>
<p>Aufrechterhaltungs- und Steuerungsfragen</p>	<p>Wie viel Gedanken/Überlegungen wenden Sie für die Ernährung auf?</p> <p>Was war ausschlaggebend dafür, dass sie sich dafür entschieden haben, weniger Fleisch zu essen?</p> <p>Wie oft probieren Sie neue Produkte aus? Alternativprodukte?</p> <p>Welche dieser Mahlzeiten war geplant? Welche spontan?</p> <p>Wieso assen Sie weniger/mehr Fleisch als sonst?</p>

Rolle der Selbstwirksamkeit	
<p>Leitfrage (Erzählaufforderung)</p>	<p>Wie stellen sie sich vegetarische/vegane Ernährung vor?</p> <p>Auf einer Skala von eins bis zehn: Wie schwer oder wie leicht ist es Ihnen gefallen, ihre Ziele in dieser Woche (Tagebuch) in Sachen Ernährung zu erreichen?</p>
<p>Checkliste – wurde das erwähnt?</p>	<p>Wahrgenommener Einfluss einer Person</p>
<p>Konkrete Fragen</p>	<p>Welches Essen löste Schuldgefühle in Ihnen aus? Wieso assen Sie es trotzdem?</p> <p>Was möchten Sie an Ihrem Fleischkonsum ändern?</p> <p>Wie beurteilen Sie Ihren Fleischkonsum in dieser Woche?</p> <p>Wie reagieren Sie, wenn Sie aus einem Grund ihre Absichten bei ihrer Mahlzeitauswahl nicht umsetzen können? (nichts gesundes, keine vegetarischen Optionen...)</p>

	<p>Haben Sie in Bezug auf Ihren notierten Ablauf gemerkt, dass Sie gewisse Vorsätze nicht eingehalten haben? Woran lag das?</p>
<p>Aufrechterhaltungs- und Steuerungsfragen</p>	<p>Möchten Sie weniger Fleisch/mehr vegetarisch essen, sind aber zu wenig konsequent oder es kommt Ihnen sonst etwas dazwischen?</p> <p>Was glauben Sie, wären Sie für ein Mensch, wenn Sie kein Fleisch mehr essen würden? Was würde sich ändern?</p>

<p>Abschluss</p>	
<p>Bedanken</p> <p>Weiteres Vorgehen</p> <p>Interesse an Resultaten?</p> <p>Gibt es weitere Aspekte/Punkte, die noch nicht erwähnt wurden? Inputs?</p>	

10.2 Beispiel Transkript kategorisiert

	<p>1 I: Ich würde gerne etwas über deine typische und alltägliche Ernährung hören. Wie würdest du die beschreiben?</p>
<p>Fleischkonsum/Ernährung</p> <p>..Vegetarische Ernährung</p> <p>Fleischkonsum/Ernährung</p> <p>Gewohnheiten</p> <p>..Alltag und Routine</p> <p>..Vegetarische Ernäh</p>	<p>2 P11: Ich würde sicher sagen, es gibt so einen vegan default. Also ich (..) Ja, ich habe eigentlich sehr wenig tierische Produkte. Und wenn, dann eigentlich relativ bewusst. Und auch, ja, wenn ich koche oder wenn ich Mensa esse, oder wenn es einen relativ praktischen Bezug hat, dann ist es meistens vegan. Aber gerade, wenn es um so Take-out, Restaurant-Sachen geht, oder wenn ich mir etwas gönnen möchte, dann ist es oft nicht vegan. Würde ich jetzt mal sagen, ja. Aber es wechselt sich auch immer mal wieder. Ich bin schon so ein Lifestyle, Vegan, Veganuary-Person. Ich mache das eigentlich jeden Januar. Dann lebe ich mal vegan, drei, vier Wochen. Das tut dann auch wirken wie ein Reset, das dann wieder ein wenig anhält. Meistens Anfang des Jahres kann ich sehr viel veganer essen. Und dann gegen Ende Jahr, wenn es dann gegen Weihnachten geht, sehr viel weniger vegan. Es ist wirklich so ein Zyklus. Das ist recht lustig. Ich würde schon sagen, es ist mir wichtig, nachhaltig zu leben und mich gesund zu ernähren. Je länger, je mehr der Gesundheitsaspekt mehr im Fokus als der Nachhaltigkeitsaspekt. Aber es wechselt. Und gerade auch auf Reisen bin ich sehr, sehr, sehr viel lockerer. Und je nachdem, wo man ist, hat es dann auch so ein wenig ein anderes Set-up. Und ich glaube auch, es hängt viel mit Alkohol zusammen. Gerade so Festivals, oder auch wenn man vom Ausgang nach Hause kommt, dann ist vegan nicht mehr so ein wichtiges Kriterium. Aber wenn ich dann wieder mehr Sport mache, und dann auch generell in einem weniger hedonistischen Lebensabschnitt bin, dann ist es kein (unv.). Es ist krass, wie man das alles zusammen spürt.</p>
	<p>3 I: Du nimmst dir also vor, Veganer zu werden?</p>
<p>Selbstwirksamkeit</p> <p>..Disziplin und Fähigkeiten</p>	<p>4 P11: Das mache ich immer, zumindest im Veganuary. Meistens breche ich nach 3,5 Wochen ab.</p>
	<p>5 I: Aber würdest du dir vornehmen, dass du das den ganzen Monat machst?</p>
<p>Selbstwirksamkeit</p> <p>Selbstwirksamkeit</p> <p>..Wissen und Bewusst:</p>	<p>6 P11: Nein, ich mache es nicht so lange, nur wie ich das Gefühl habe, dass es Sinn macht. Ich finde, nach ein bis zwei Wochen hast du den meisten Effekt. Es geht darum, ein Bewusstsein zu schaffen, wie viel Kompromisse ich eingehe. Wahrscheinlich nehme ich mir schon den ganzen Monat vor. Die letzten Wochen habe ich dann das Gefühl, es ist gut. Dann gibt es irgendeine Gelegenheit, wo ich denke, es ist okay, dass ich dafür arbeite.</p>
	<p>7 I: Wie geht es dir dann am Ende so?</p>
<p>..Vegetarische Ernähru</p> <p>Selbstwirksamkeit</p> <p>..Verantwortung</p> <p>Selbstwirksamkeit</p> <p>..Verantwortung</p>	<p>8 P11: Ich fühle mich schon gesünder. Das hat sicher auch einen Placebo-Effekt. Ich fühle mich schon sehr gut. Ich fühle mich moralisch überlegen. Gerade wenn die Leute um mich herum Fleisch essen und tierische Produkte essen. Und ich hyper-aware bin. Das ist dann auch ein bisschen so. Vielleicht steht mir das auch zu. Ich finde generell, alle Leute, die vegan leben, dürfen alle, die nicht vegan sind, verurteilen. Das finde ich voll okay. Das finde ich auch</p>

<p>Selbstwirksamkeit ..Verantwortung</p>		<p>angemessen. Ich glaube, es ist einfach sehr unangenehm für einen selbst. Ich glaube, als Veganer über längere Zeit zu leben geht wahrscheinlich nur, indem man klarkommt, dass die Leute sich um einen herum nicht verändern werden. Sodass man das einfach für sich macht.</p>
<p>9</p>	<p>I: Wie geht es dir jeweils mit dem verzichten? Wie läuft das so?</p>	
<p>Selbstwirksamkeit ..Disziplin und Fähigkeiten</p>		<p>10 P11: Ich glaube, (unv.). Ich mache das noch gerne. Ich habe das Gefühl, ich kann das dann wieder machen. Ich habe einen guten Freund. Der ist seit sieben, acht Jahren vegan. Er sagt, es ist für ihn gar kein Verzicht mehr. An diesem Punkt werde ich nie sein. Aber ich glaube, das wäre mein Ziel. Wenn ich mal vegan langfristig leben würde, würde es sich nicht wie ein Verzicht anfühlen. Ich glaube, dann ist es möglich, das langfristig wieder zu machen. Für mich ist es schon ein Verzicht. Ich bin relativ neugierig. Überall, auf sehr vielen Ebenen. Aber auch was Essen angeht. Gerade wenn ich reise, würde ich das ganze Spektrum von Sachen sehen. Er sagt, er reise sehr viel. Für ihn ist es keine Erfahrung, die er verpasst hat. Ich glaube, es ist sehr wichtig, dass man den Verzicht anders wahrnimmt. Für mich ist es ein Verzicht, für ihn zu essen. Aber ich habe den ethischen Aspekt weniger. Ich könnte es auch umbringen, wenn ich es essen würde. Ich mache es aus gesundheitlichem und Umweltaspekt. Dort ist es nicht so schlimm, wenn man Fleisch oder Fisch isst. Es ist viel wichtiger, dass es ein gutes Leben gibt. Dass das Tier irgendwo war und am Schluss stirbt und gegessen wird. Das ist okay für mich.</p>
<p>Selbstwirksamkeit ..Disziplin und Fähigkeiten</p>		
<p>Selbstwirksamkeit ..Möglichkeiten und At</p>		
<p>Fleischkonsum/Ernä</p>		
<p>Selbstwirksamkeit ..Vegetarische Ernäl</p>		
<p>..Wissen und Bewus</p>		
<p>11</p>	<p>I: Wie würdest du generell deine Beziehung zu tierischen Produkten bezeichnen?</p>	
<p>..Wissen und Bewusst ..Nachhaltigkeit</p>		<p>12 P11: Ich könnte nie nicht bio-tierische Produkte kaufen. Ich mache es auch in einem Restaurant oder in einer Mensa. Aber selber zu kaufen, würde mir nicht mehr in den Sinn kommen. Das macht einen grossen Unterschied. Der industrielle Aspekt, dass tierische Produkte eine Commodity sind, das zählt gar nicht mehr. Es ist etwas sehr Bewusstes und Spezielles für mich. Frankreich hat es etwas destroyed. Gerade was Butter und Käse angeht, bin ich nicht mehr so. Aber alles andere bin ich sehr aware. Da mag es (unv.), da braucht es es nicht. Sonst braucht es es auch nicht. Es ist etwas, was mir immer auffällt. Es ist nichts, was einfach so passiert. Ich schaue in einem Restaurant auf Deklarationen. Es gibt so rote Linien, die ich nicht mehr betreten würde. Ich kann brasilianische Poulet nicht mehr essen. Ich nehme einfach Tofu. Es ist auch ein Threshold. Was Fleisch angeht, würde ich sagen, mehr als dreimal pro Woche mache ich es sicher nicht. Das ist eine Grenze. Auch nicht täglich, definitiv nicht täglich. Aber schon zu oft.</p>
<p>Selbstwirksamkeit</p>		
<p>..Disziplin und Fähig Selbstwirksamkei ..Qualität</p>		
<p>Fleischkonsum/Ei Fleischkonsum/Ei</p>		
<p>13</p>	<p>I: Fällt dir das leicht, dich an diese Grenzen zu halten?</p>	
<p>Selbstwirksamkeit ..Möglichkeiten und Ausw</p>		
<p>14</p>	<p>P11: Es wäre leichter, wenn ich ganz verzichte oder es mir ganz erlaube. Ich glaube, man macht sich das Leben komplizierter, wenn man es nicht labelt.</p>	
<p>15</p>	<p>I: Warum?</p>	

<p>..Möglichkeiten und Ausw Selbstwirksamkeit</p>	<p>16</p>	<p>P11: Wenn man sich immer wieder überlegen muss, ob es das wert ist oder ob man das vermeiden mag, ist es quasi noch im Budget, in einem holistischen Sinn. Wenn man einfach sagt, man mache es nicht, dann macht das Leben viel einfacher. Aber es funktioniert für mich momentan ziemlich gut. Ich bin auch nicht super ideologisch oder super angestrengt darüber nachzudenken. Ab und zu esse ich auch mal mehr, wenn es ein Festival ist. Klar, ich kann es zirka halten. Dann fühle ich mich auch nicht schlecht. Ich habe das Gefühl, ich habe einen relativ gesunden Default hergebracht, den man erleben muss, um darüber und darunter zu gehen. Ich sehe, was für Müll andere essen. Das ist das Spektrum. Ich bin immer noch hier. Vielleicht wird es etwas ungesünder, aber ich bin immer noch relativ auf einem guten Punkt. Aber ich brauche diesen Reset pro Jahr sehr stark. Sonst würde es nicht funktionieren, wenn ich nicht immer wieder ganz darauf verzichten würde.</p>
<p>..Nährstoffe und Gesundheit</p>	<p>17</p>	<p>I: Warum nicht?</p>
<p>Selbstwirksamkeit ..Verantwortung ..Status und Image Selbstwirksamkeit ..Status und Image Selbstwirksamkeit</p>	<p>18</p>	<p>P11: Ich entschuldige dann einfach zu viele Dinge. Ich vergesse dann, wie es sich anfühlt, wirklich vegan oder vegetarisch zu leben oder darauf zu verzichten. Das brauche ich schon. Ich muss mir das immer wieder bewusst sein. Was für mich damals auch wichtig war, sind solche Role Models. Gerade als Mann. Ich finde, das ist ein sehr genereller Gap. Dass es vor allem um vegetarische Ernährung geht. Veganer sind es ähnlich viele Männer wie Frauen. Das muss man recherchieren. Aber Veggie sind schon Frauen in der Überzahl. Ich merke das auch in meinem Freundeskreis. Es gibt zwei, drei Frauen, engere Freunde, die kein Fleisch essen. Die sind mindestens Veggie. Und Männer sind Flexitarier. Es gibt sehr wenige Leute, die Veggie sind. Für mich ist Veggie nichts, was mich anspricht. Wenn, dann wäre es vegan.</p>
<p>..Vegetarische Ernährung</p>	<p>19 20</p>	<p>I: Warum? P11: Ich mache die Abgrenzung nicht. Ich habe das Gefühl, den Tieren geht es nicht so viel besser, wenn sie nur für Milch und Eier gehalten werden. Sie werden dann trotzdem geschlachtet, aber du isst sie dann nicht. Ich habe das Gefühl, der Vegetarier macht wenig mit Milch. Wenn, dann wäre es vegan. Komplette darauf zu verzichten, das hat schon eine Art. Ich habe das Gefühl, ich mache das irgendwann. Ich sehe mich als Veganer in 5 Jahren.</p>
<p>Gewohnheiten Fleischkonsum/Ei ..Erziehung ..Status und Image ..Soziales Umfeld ..Status und Image ..Wissen und Bewus</p>	<p>21 22</p>	<p>I: Weisst du, was ausschlaggebend ist? P11: Ich glaube, ausschlaggebend war, dass Männer in meinem Alter das machen. Gerade in Luzern, wo ich aufgewachsen bin, war das überhaupt kein Thema. Wirklich gar nicht. Ich habe niemanden kennengelernt, und meine Eltern sind auch definitiv kein Vegetarier. Aber ich denke, die Leute, gerade politisch, wenn man sich engagiert, in Parteien, die sich für Nachhaltigkeit einsetzen, haben wir plötzlich Menschen um sich, die sagen, dass es normal ist. Das hat für mich schon etwas ausgerüstet. Und zum anderen hat sich die Zeit geändert. Auch auszuziehen, an der Uni zu studieren, dass es vegane Menschen gibt, die gar</p>



keine Frage haben, was man isst. Ich habe das Gefühl, der Film "Game Changers" hat damals, wenn du ihn gesehen hast, das ist ein Film, in dem vegane Ernährung mega gehypt ist, aber auf einem Performance-Level. Du verlierst, dass du viel leistungsfähiger bist, als wenn du vegan isst. Als sozial ist das schon etwas, was man anders sagen kann. Da habe ich konsequent angefangen, vegan zu essen, weil ich das Gefühl hatte, ich bin ein leistungsfähiger. Es stimmt auch ein bisschen. Dann ist es eine Umfeldfrage. Momentan sind es nicht so viele vegan lebende Leute in meinem Umfeld. Das hat auch einen Effekt. Wenn ich der Einzige wäre, der Fleisch isst in meinem Umfeld, dann würde ich mich irgendwann auch verlieren.

23 I: Wie ist deine Beziehung zu Ersatzprodukten?



24 P11: Ich habe in der Schweiz sehr coole Ersatzprodukte gefunden. Ich bin ein grosser "Planted"-Fan. Ich habe die Fabrik angeschaut und bin ein grosser Fanboy. Ich esse nicht jede Woche "Planted", aber schon viel. Z.B. Chicks, das esse ich selten. Tofu gibt es auch mehr. Den von "Black Forest Tofu" von Taifun. Den finde ich super. Ich koche auch sehr oft asiatische Gerichte, wo kein Fleisch drin ist, wo viel Bohnen oder vegane Ersatzprodukte gut im Platz sind. Ich koche selten Fleisch. Das ist eher ein Punkt. Ich koche selten Fleisch. Ich weiss nicht mal genau, wie ich es (..) Ich glaube nicht, dass ich so gutes Chicks hinbekomme, weil ich es nicht geübt habe. Ich esse oft in Restaurants Fleisch.

25 I: Wie kommt es, dass du nicht so viel Fleisch kochst? Hat das einen Grund?



26 P11: Ich glaube, es war eine Geldfrage. Ich denke, das war es lange. Ja. Und dann eine Gewohnheit. Ja, und auch der (..) der bewusste Konsum. Wenn ich das gar nicht erst kaufe, koche ich es auch nicht. Ich habe es in meinem Kühlschrank gegessen. (..) Ich mache oft Kompromisse in einem (..) Genuss-Restaurant-Kontext. Ich finde, das ist ihr Signature-Dish. Und er hat Fleisch drin. Dann möchte ich das essen. Ja. Das macht Sinn. Das ist die Konstante.

27 I: Was magst du am Fleisch?



28 P11: (..) Ich glaube, es gibt schon (..) Es gibt (..) Es gibt eine Art von (..) vor allem in Frankreich. Es gibt eine Art von (..) etwas kultureller und einfach einer Tradition, die sich über die Jahre so krass gut entwickelt wurde. Ich glaube, wenn du zum Beispiel so ein Confit du Canard in einem französischen Bistro. Das ist einfach sehr gut. Es ist so gut. Es gibt nichts Vergleichbares. Oder auch so Austern. Ich muss das auch nicht wöchentlich essen. Aber ich glaube, es gibt Fleisch, das besser und anders schmeckt als Ersatzprodukte. Und das ist die Art von Fleisch. Oder auch Fische, die vielleicht noch einen Nährstoffaspekt haben. Die haben schon ein paar Aminosäuren. Die bekommst du wahrscheinlich nicht anders. Wenn du sie reingehst, kannst du sie einfach als Pille nehmen. Ich glaube, es sind schon sehr spezielle Dinge, die ich finde, die sich geschmacklich abheben. Man weiss, wie man sie zubereitet. Aber die veganen Ersatzprodukte wären natürlich auch noch besser.

<p>..Genuss beim Fleischkonsum Fleischkonsum/Ernährung</p> <p>Fleischkonsum/Ernährung</p> <p>..Genuss beim Fleisch Fleischkonsum/Ernährung</p>		<p>Ich glaube, Labor-Fleisch kann dort die Lücken schliessen. Wenn man das in einem Labor herstellen kann, dann ist es das. Ich verdränge wahrscheinlich einfach tierische Produkte gut. Das ist sicher auch ein Argument. Ich kann sehr gut verdrängen, was für Leiden dahinter in meinem Genuss steckt, für die paar Minuten, die ich habe. Aber es gibt das Restaurant in Bordeaux, wo man sehr gut Confit du Canard essen kann. Das mache ich wahrscheinlich mein Leben lang. Das ist echt so gut. Der Canard kommt irgendwann aus dem Labor.</p>
<p>..Nährstoffe und Gesundheit</p> <p>..Abwechslung Gewohnheiten</p> <p>Gewohnheiten</p> <p>..Nährstoffe und Gesundheit</p> <p>..Alltag und Routinen Gewohnheiten</p>	<p>29</p> <p>30</p>	<p>I: Wenn du eine Mahlzeit für dich auswählst, ein Mittagessen, oder ein Abendessen, auf was schaust du?</p> <p>P11: Es ist relativ neu, dass ich das Konzept kenne. Aber ich habe es schon recht lange verfolgt. Es gibt eine Idee, dass man 30 verschiedene Gemüse pro Woche essen sollte. Ich glaube, ich schaffe das in dieser Woche. Ich bin relativ gesund unterwegs. Ich gehe einfach auf Abwechslung. Ich kaufe für mich bio-saisonale, regionale Lebensmittel. Die sind relativ divers, alle Farben, alle Geschmäcker. Wenn ich am Mittag Reis gegessen habe, schaue ich, dass ich am Abend etwas Weizen-basiertes essen kann. Oder vice versa. Ich bin sehr, sehr versucht, ausgewogen zu essen, weil es eine Diversität gibt. Und auch Geschmack. Aber ich kann es auch. Es gibt auch nichts, was ich nicht mag. Ich esse eigentlich alles. Ich muss mich gut genährt fühlen. Ich mache meistens einen Plan, was ich essen brauche. Ich koche meistens zwei, drei Mal pro Woche. Dann koche ich meistens vier Portionen. Ich koche nie nur für mich. Meistens für mich und mein Meal-Prep für zwei Tage sicher. Manchmal gebe ich noch einen Meal-Prep jemandem. Als Geschenk. Das sind noch lustige, kleine Dinge, die man machen kann. Voll. Ich würde schon sagen, Variante ist wahrscheinlich das core criteria. Und dann eben so. Gewisse Baseline von gesund, so bio-saisonal. Nichts Abgelaufenes. Also nichts, was ungeniessbar ist. Aber das ist mir schon wichtig.</p>
<p>..Nährstoffe und Gesundheit</p>	<p>31</p> <p>32</p>	<p>I: Was verstehst du in der gesunden Ernährung?</p> <p>P11: Schon das, was die Ernährungswissenschaft in der gesunden Ernährung versteht. Alle Mineralstoffe abdecken und whole-grain-Produkte, wenig verarbeiten. Ja, so etwas.</p>
<p>..Nachhaltigkeit</p>	<p>33</p> <p>34</p>	<p>I: Und eine nachhaltige Ernährung?</p> <p>P11: Sachen, die gut sind für die Umwelt. Natürlich nicht nur auf CO2-Emissionen, sondern auch auf Biodiversität. Das ist manchmal auch noch ein trade-off. Ich gebe mir sehr viel Mühe. Ich habe auch angefangen, ein wenig Lebensmittel zu kaufen. Ich habe vergessen, dass ich das wieder machen möchte. Das Projekt muss jetzt wieder angehen. Ich bin ein wenig viel weg. Ich habe eine (unv.) oder Crowd-Container. Da kann ich in der Masse Sachen bestellen. Ich habe im letzten Herbst angefangen, ein paar Kilo Zwiebeln, Knoblauch, aber auch Zwiebeln und Früchte zu bestellen. Sustainable, aus Griechenland, nicht der Norm entsprechen. Es kommt irgendwann, wenn sie ready sind. Und dann schaue ich, dass ich einen Distribution-Channel finde, wo ich</p>

..Nachhaltigkeit
Gewohnheiten

meine Freunde ein paar Kilo abgeben kann. Das ist ziemlich geil. Das verstehe ich unter nachhaltig. Sowohl was gesund als auch nachhaltig angeht, ich kann mich nicht zu sehr selber loben, aber ich glaube, ich mache das schon so, dass ich vielleicht zu viel Fleisch esse. Im Genuss-Kontext. Aber es ist so, wie es schon passiert.

35 I: Wie informierst du dich zu diesen Themen? Was nachhaltig und was gesund ist?

36 P11: Gute Frage. Eigentlich nicht mehr so fest. Ich habe es einmal gemacht und dann das Gefühl, ich habe es gecheckt. Ich weiss nicht. Schon aufs Internet. Wahrscheinlich. Freunde, Freundinnen, die sich auch viel mit dem auseinandersetzen, die haben das mega abgehakt. Voll die Bildungslücke. Aber ich glaube, viele Dokumentationen, Game Changers, habe ich mir schon gegeben. Ich habe das Gefühl, es ist nicht so kompliziert. Es ist eigentlich nicht so kompliziert.

37 I: Wieso sind diese Dinge wichtig für dich?

..Nachhaltigkeit
..Nährstoffe und Gesundt

38 P11: Umwelt ist etwas, wofür ich mich politisch dafür einsetze. Also practice what you preach. Es sind so viele Faktoren. Ich glaube, Ernährung ist so (..) Irgendwo durch ein Atomic Habit. Man kann so viel Gutes damit erreichen, indem man sich gut ernährt. Ich weiss nicht, ich habe dieses Jahr noch einen Marathon gemacht und Ernährung ist ein Faktor im Training. Das hat mir auch mega geholfen. Wahrscheinlich ist es nicht zu unterschätzen, dass ich dieses Jahr mehr Sport gemacht habe. Dann setzt man sich vor allem mit dem Rabbit Hole zusammen. Ich habe seit kurzem eine Instagram-Influencerin, die heisst Glucose Goddess. Ich weiss nicht, ob du sie kennst. Es gibt so Details, wie du Zucker, wie Glucose abgebaut wird und wie du gewisse Lebensmittel kombinieren kannst. Ich habe mir zum Beispiel von mir gedacht, dass ich nicht einfach so süsse Lebensmittel für mich esse, sondern so eine Combo. Oder ein Dessert, ein Menü, aber nicht nur sehr zuckerhaltige Mahlzeit und auch nicht am Morgen. Diese Feintuning-Sachen, die ich in einem Marathon hatte, wie viel Protein man braucht, war mir ein Gefühl dafür gibt. Jetzt ist es schon eher evidenzbasiert, wie ich das arrangiere. Ich glaube, es sind viele Puzzleteile, die am Ende zusammenkommen. Es ist mir vor allem wichtig, als Teil des Ganzen, als Teil meines Systems, wie ich leben möchte, die möglichst viele positive Effekte haben. Auch für mich und andere. Es ist auch etwas, was man als Einzelperson machen kann. Es ist eine Entscheidung, die man jeden Tag treffen kann. Das kann Effekt haben.

39 I: Du hast dir eine Woche lang aufgeschrieben, was du gegessen hast. Wie ging es dir dabei?

40 P11: Ich dachte, es würde einen grösseren Effekt haben. Ich werde mich gesund ernähren. Es war eine spezielle Woche, nach den Ferien. Dann muss man wieder ein (unv.). Es waren viele soziale Events. Viele Party-ähnliche Situationen. Und viel zu viel Alkohol. Es ist mir nicht schwergefallen. Ich habe relativ viel geplant. Ich möchte möglichst divers essen.

Selbstwirksamkeit
Gewohnheiten

<p>Selbstwirksamkeit Gewohnheiten ..Disziplin und Fähigkeit</p>	<p>41</p>	<p>I: Gib es Vorsätze oder Ziele, die du nicht erfüllen konntest?</p>
<p>..Alltag und Routinen</p>	<p>42</p>	<p>P11: Die drei Mal Fleisch maximal in der Woche. Das ist einer dieser Dinge, die ich im Kopf habe. Ich weiss es nicht mehr. Es hatte den Einfluss, dass ich weniger Süsses gegessen habe. Das habe ich am 26. Juli aufgeschrieben. Und dass es nicht so repräsentativ ist. Und dass es Special Events waren. Aber auch, dass ich alles rechtfertigen musste. Ich habe es aufgeschrieben und in meinem Kopf immer Rechtfertigungen überlegt, wieso es vom Ideal abweicht.</p>
<p>Selbstwirksamkeit ..Verantwortung</p>	<p>43</p>	<p>I: Was waren das für Rechtfertigungen?</p>
<p>Selbstwirksamkeit ..Möglichkeiten und Ausw</p>	<p>44</p>	<p>P11: Ich kann dir die Notizen vorlesen. Am Montag habe ich z.B. Tortellini mit Fleischfüllung gegessen. Es gab einen Lunchdeal in diesem Restaurant. Es gab keine Veggie-Option. Ich wollte den Lunchdeal, der Salat beinhaltet. Ich fand es sehr gut. Ich hatte Tortellini mit Fleisch. Oder hier wenig. Ich habe es immer überlegt. Oder hier, meine Mutter hatte Geburtstag. Es gab weniger healthy Stuff. Es gab mehr Genuss.. Oder hier, ein Schokoladen-Gipfel zum Frühstück. In meinem Porridge waren Motten drin. Das hätte ich natürlich sonst gegessen. Oder hier, die Gelateria di Berna, die mich manchmal zu einem Eis-Creme verleit. Das fand ich ganz fies. Ja, ja, voll das. Ich habe mir das Argument des Jungs noch geschrieben. Ich finde das extrem wichtig. Dass man sich durchs Leben einfach so viel einfacher machen kann, indem man sich für ein Konzept entscheidet. Wenn man nachhaltig und gesund leben will, dann am besten vegan. Man hat so viele Probleme gelöst. So viele unnötige Rechtfertigungen. Und so komplexe Gedanken. Das ist schon sinnig. Wenn man in einem solchen Kontext darüber spricht, wird einem auch bewusst, wo man eigentlich steht. Ich überlege mir das nicht jeden Tag. Ich habe meine Patterns. Ab und zu braucht man ein Reset. Man muss darüber sprechen. Was mich einfach noch krass an diesem ganzen Ernährungsthema dünkt, gerade auch Ernährung von so cis-Männern. Ich glaube, viele Leute werden einfach nicht abgeholt. Ich weiss nicht wieso. Man hat alles Wissen der Welt. Man kann jederzeit darauf zugreifen. Es sind klare Fakten. Es ist nicht so komplex, finde ich. Aber der Intention-Action-Gap und die Intention, die gar nicht existiert, das finde ich schon einfach crazy. Ich habe mal einen Monat im Coop gearbeitet, oder Kasse, vor ein paar Jahren. Und was die Leute so für Sachen kaufen. Es ist so schlimm. Es wäre so einfach, das zu fixen und die Gewohnheiten zu ändern, aber es passiert einfach nicht. Und so skalierbar, da muss man irgendwie etwas machen. Ich habe das Gefühl, ich mache schon zu wenig gefühlt. Ich sehe mich selber als das Ende des Spektrums, das man noch okay finden kann.</p>
<p>..Disziplin und Fähigkeit Selbstwirksamkeit ..Vegetarische Ernährung</p>	<p>45</p>	<p>I: Was denkst du, was braucht es, um die Leute abzuholen?</p>
<p>Selbstwirksamkeit ..Status und Image</p>		
<p>Gewohnheiten</p>		

<p>..Status und Image Selbstwirksamkeit</p>	<p>46</p>	<p>P11: Ich glaube, es muss einfach cool sein. Vegan zu essen. Es muss auch genussvoll sein. Es braucht viel Nudges. Wahrscheinlich viel regulieren. Ganz ehrlich, einmal komplett regulieren, das fände ich richtig geil. Es muss billiger sein, es muss einfacher sein. Um Fleisch zu essen muss man die Extrameile gehen. Und auch Sweets, alles einfach mühsam machen. Teurer, mühsamer. Die Leute zu ihrem Glück zwingen. Sehr unliberal.</p>
<p>..Vegetarische Ernähru Selbstwirksamkeit ..Disziplin und Fähigkeiten</p>	<p>47</p>	<p>I: Was bräuchte es bei dir, um dich von dem Spektrum, von «ja, gerade noch okay» noch etwas mehr in die Richtung, noch etwas besser zu werden?</p>
<p>..Disziplin und Fähigkeiten Selbstwirksamkeit ..Alltag und R Selbstwirksam ..Disziplin und Gewohnheiten</p>	<p>48</p>	<p>P11: Ich glaube, es bräuchte eine externe Kontrollinstanz, die mich immer wieder darauf hinweist, dass ich hier meinen Intention-Action-Gap habe und dass ich mir einfach viel zu viele Sachen verzeihe. Ich glaube, das ist generell ein Ding. Ich habe einen Plan für viele Sachen. Ich liebe es, Pläne zu machen, aber ich habe einfach gerne einen Plan und dann gibt es andere Dinge, die ich auf dem Weg finde. Es gibt einfach niemanden, der mich auf meine ursprünglichen Pläne behaftet. Ich glaube, mir würde es noch gut tun, jemanden, der mich immer wieder darauf hinweist, vielleicht auch in Form von App, oder so, wer weiss, die ich eine Zeit lang hatte, die mich jedes Wochenende für ganz viele Sachen haftbar gemacht hat. Einfach so ein bisschen «Controlling» «Hey, hast du das eingehalten? Hast du dreimal Sport gemacht? Hast du maximal dreimal Fleisch gegessen?» Wenn da gar kein Feedback kommt, ist es einfach, das zu ignorieren. Das ist sicher wertvoll. Ich glaube, auf einer gesellschaftlichen Ebene muss der «healthy default» einfach da sein. Immensen, alles, was der Staat halbwegs kontrolliert, da muss man einfach nachhaltige Energien durchsetzen. Und zwar ohne Ausnahmen. Es könnten ja auch alle vegan sein. Also kein Fleisch subventionieren. Das einfachste, billigste Menü muss das nachhaltigste, vegane Menü sein. Keine Frage. Und dann kann man mit Aufpreis noch so ein paar Sachen machen. Und dann süsste Getränke, all diese Sachen. Es muss viel, viel schwieriger sein. Dann kann man ja schon sich ab und zu mal so etwas gönnen. Ganz bewusst. Ich finde auch nicht, dass es dem Genuss schadet. Wenn man sich bewusst dafür entscheiden muss. Ich glaube, man kann auch. Nur schon über die Menge. Wenn man die Hälfte des Fleisches, die Hälfte dieser ungesunden Sachen isst. Man muss ja nicht alle zu Veganer erziehen. Aber wenn man die Mengen so krass reduziert, glaube ich, vom Genuss her ist immer noch sehr viel um. Und der Umwelt hat ja viel besser. Da muss man die Budget-Aktivität von sich selbst schützen. Vom gesundheitlichen Aspekt her. Da muss man die Umwelt schützen. Was, glaube ich, schwieriger ist. Da muss man auch realistisch sein. Gerade was den Supermarkt angeht. Wenn man hier halt Optionen krass (..) Man hat ja auch ein freie Marktwirtschaft. Das ist ja auch eine Errungenschaft. Selbstwert. Wenn man hier zu viele Einschränkungen macht, wenn man hier zu krass ist (..) Ich sage mal, künstliche Beteuerungen von ungesunden Lebensmitteln. Dann geht man halt woanders hon und kauft Fleisch. Das passiert schon recht schnell. Da muss man dann halt auch</p>
<p>..Nährstoffe und Gesundheit</p>		
<p>..Vegetarische Ernährung</p>		

schauen, gewisse Regulierungsfolgen, Abschätzungen machen. Aber man muss halt trotzdem Experimenten planen. Ich finde zum Beispiel auch (...) Das Thema ist endlos. Da sind ja nur schon die Lebensmittelverpackungen. Da können wir schon ein wenig experimentierfreudiger sein. Gerade in Frankreich gibt es viel mehr Bioprodukte oder viel mehr Regulierungen, wo es darum geht, dass man einen gewissen Anteil des Lades Zero Waste-Produkte anbieten muss. Es müssen schon auch Optionen um sich sein, damit die Leute das nehmen können. Man muss sich ein bisschen lenken, aber man muss schauen, dass man nicht übertrieben ist, damit die Leute erreichbar bleiben. In diesem Framework, das man immer wieder adaptieren muss, damit die Leute in die richtige Richtung matchen, ohne dass sie das Gefühl haben, sie werden kontrolliert. Aber es ist viel mehr möglich. Ja.

49 I: Du planst ja relativ viel, hast du gesagt. Wie viele Mahlzeiten sind bei dir auch spontan? Wie oft kommt das vor, dass du dich spontan für etwas entscheidest?

..Alltag und Routinen
Gewohnheiten

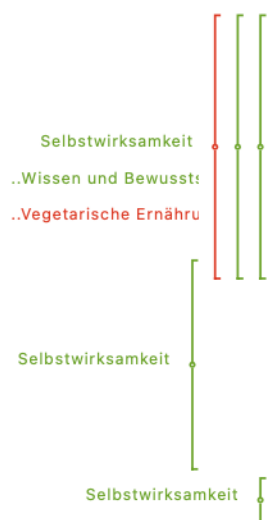
50 P11: Ich habe einen relativ komplexen Plan. Er hat aber auch Spontanität. Okay. Nein, ich plane nicht jede einzelne Mahlzeit pro Woche, aber ich weiss aus Erfahrung, dass ich zwei, drei Mal pro Woche koche. Dann habe ich ein paar Mealpreps und meistens habe ich einen kleinen Kühlschrank, wo ich etwas relativ Einfaches machen kann, was relativ haltbar ist, wie Tortellini. Ich koche gerne mal Dal, aber ich koche dort gar keine frischen Zutaten, ausser ein bisschen Koriander. Darum bin ich eigentlich doch jeden Tag sehr spontan. Ich kann jeden Tag auch mein Menü canceln, ohne dass es abläuft. Aber ja, ich würde sagen, ein, zwei Mal pro Woche esse ich dann etwas anderes, als ich geplant habe. Ich esse aber auch oft am Mittag in der Mensa. Also am Mittag meistens Mealprep oder Mensa. Ich finde, dort werde ich mir einfach nicht überlegen müssen, was ich essen. Das ist meine Vorstellung. Es unterbricht einfach meinen Workflow und alles. Wenn ich mir zu viele Gedanken machen muss, wo ich jetzt mein Essen herbekomme. Ich sehe es bei meinen Office-Friends. Die haben das für nicht so schlecht entschieden. Es ist so viel Zeit, so viel Geld, so viel (...).

..Alltag und Routinen
Gewohnheiten

51 I: Was wärest du für ein Mensch, wenn du jetzt plötzlich vegan wärest? Oder einfach kein Fleisch mehr essen würdest?

Selbstwirksamkeit
..Vegetarische Ernährung

52 P11: Ich glaube, es würde sich eigentlich nicht so viel verändern an meiner Persönlichkeit. Ich glaube, irgendwo drin ist es das Ideal, das ich mir habe, dass ich das immer mache. Also eine Idealvorstellung. Ich glaube, es passiert irgendwann. Also jeden Januar habe ich das Gefühl, das ist so geil, ich mache das das ganze Jahr. Oder sicher wieder viel mehr. Ich glaube, grundsätzlich wahrscheinlich wäre ich ein (...) Also eben, ich glaube nicht grundsätzlich ein anderer Mensch. Aber wahrscheinlich wäre ich ein bisschen (...) doch noch ein bisschen moralisch ein besserer Mensch, würde ich schon sagen. Also ich glaube, es hat schon Einfluss. Wenn man sich bewusst macht, das hat schon auch (...)



Weiss nicht (..) Es beeinflusst einen viel anders. Also auch sicher fitter, gesünder. Ich glaube schon, dass es (...) Ja, ich glaube, dass es auf vielen Ebenen positive Effekte hat. Ich bin eigentlich auch ein bisschen weniger genussorientiert. Ich würde mir wahrscheinlich gewisse Fehler oder gewisse so ein bisschen dumme Sachen auch nicht mehr erleben. Ich glaube, ich wäre noch ein bisschen (..) Ich habe das Gefühl, ich bin tendenziell jemand, der konstruktiv und relativ viel plant. Und ich glaube, ich brauche den Ausbruch aus dem Ganzen ab und zu. Ich glaube, das tut mir noch gut, dass ich ab und zu etwas Dummes, etwas nicht zu Ende denke, mache, was mir einfach Spass macht. Ich glaube, es würde mich zu einem bisschen kontrollierteren Menschen machen, der auf eine Art besser für die Umwelt auf jeden Fall ist und vielleicht auch besser für meine Mitmenschen ist. Ich weiss nicht, ob es mir selbst dann abschliessend besser gehen würde. Nein, sorry, das ist alles blödes Zeug. Es macht mich zu einem besseren Menschen. Ja, das wäre gut. Ich sollte es wieder machen.

53 I: Wie würde sich dein Leben ändern?



54 P11: Ich glaube, es wäre ein bisschen komplizierter, zumindest am Anfang. Wir leben aber zum Glück in einer Zeit, in der man das relativ gut machen kann, in einem Land, in dem das relativ gut funktioniert. Ich glaube, es ist ein gewisser Verzicht an gewissen Momenten. Und ich glaube, es würde wahrscheinlich (..) Also ich merke das immer im Veganuary. Was das grösste Problem ist, einfach so diese dirty Snacks unterwegs, die gibt es halt nicht so oft vegan. Also es passiert jetzt nicht oft, aber es gibt viele, die man nicht kauft. Und das ist eigentlich ein guter (..) Es ist eigentlich gut, dass es das nicht gibt. Es gibt ja. (..) Dann kaufst du halt irgendwie etwas anderes, etwas Gesünderes. Ich glaube, oft ist es ein bisschen teurer. Nein, stimmt auch nicht. Das stimmt alles nicht. Nein, es ist einfach besser. Overall besser. Es gibt eigentlich weniger Gründe dagegen.

55 I: Was gibt es für Sachen, die dich davon abhalten, eben gerade so unterwegs zu so dirty Snacks zu greifen?



56 P11: Ich mache es mega wenig. Ich feiere es eigentlich recht ab, wenn ich es mache. So dirty Snack. Wenn es mir zum Morgen aus unerklärlichen Gründen nicht funktioniert, weil Motten im Porridge sind, dann freue ich mich eigentlich fast ein bisschen, dass ich mir das nicht erlebe. Nein, es gibt eigentlich nicht so viele Strategien. Auf eine Art Strategie, dass ich mir Sachen einfach gar nicht kaufe. Ich bin so ein altmodischer Mensch, der Wocheneinkäufe einkauft. Ich finde es voll geil, Wocheneinkäufe. Ich gehe nicht mehr als zweimal die Woche einkaufen, eigentlich in der Regel. Und dann habe ich halt eine Liste. Ich kaufe ein, was ich brauche mit einer Liste. Und es geht recht gut auf. Ich werfe fast nie etwas weg. Und dann, ja, ich kann auch nicht mehr irgendwie Unmöglichkeiten kaufen. Ich kaufe einfach relativ vernünftige Sachen. Das ist schon so. Planen und Listen, das ist eine Strategie. Aber sonst glaube ich nichts. Ich hätte es gesagt. Also nein, es gibt so Red Lines. Es geht dann so abgehoben. Ich gehe einfach nicht mehr so gerne in

konventionelle Supermärkte, ich gehe einfach in Alnatura. Da kommt euch das Einkaufserlebnis nicht so viel besser.

57 I: Warum? Was gefällt dir in Annatura?

58 P11: Es ist einfach ein Overall Better Experience in allen Facetten. Die Leute sind netter, die Produkte sind besser, das Arrangement ist besser, es ist einfach alles wirklich besser. Und das hält dann natürlich auch ab von so vielen Sachen. Da gibt es gewisse verarbeitete Produkte, die ich nicht so gerne kaufe.

..Nährstoffe und Gesundheit: {

10.3 Einverständniserklärung

Einverständniserklärung zur Teilnahme an der studentischen Masterarbeit zum Thema Fleischkonsum

Studienverantwortung: Lea Schlenker

Kontaktinformation: lea.schlenker@students.fhnw.ch

Informationen zur Studie

In meiner Masterarbeit in Zusammenarbeit mit dem WWF Schweiz sollen die Beweggründe und Einflussfaktoren der deutschsprachigen Schweizer Bevölkerung auf den Fleischkonsum untersucht werden. Dabei sollen qualitative Interviews durchgeführt werden, die sich mit den Motiven, Hintergründen und ausschlaggebenden Faktoren der Personen auseinandersetzen.

Teilnahme

Ihre Teilnahme an der Studie beinhaltet ein qualitatives Interview von ca. 30 – 60 Minuten, das aufgezeichnet und im Anschluss transkribiert und ausgewertet wird. Ihnen werden Fragen Ihrer Ernährung, insbesondere Ihrem Fleischkonsum gestellt.

Rücktritt von der Teilnahme oder Widerruf der Einwilligung

Die Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig. Sie haben jederzeit das Recht von der Teilnahme an der Studie zurückzutreten, ohne dafür einen Grund anzugeben. Sie haben ebenfalls das Recht, Ihre Einwilligung zu widerrufen, und Ihre personenbezogenen Daten löschen zu lassen.

Datenschutz, Vertraulichkeit und zukünftige Nutzung

Die im Rahmen der Studie gesammelten Daten werden nur für diese Studie genutzt. Ihr Name oder andere Informationen zu Ihrer Identität werden vertraulich behandelt, nicht publiziert und nicht an Dritte weitergegeben. Ihr Beitrag wird in anonymisierter oder pseudonymisierter Form sicher aufbewahrt und wird nach Abschluss der Studie gelöscht, es sei denn die Daten sind im Rahmen eines Forschungsprojektes entstanden, wo sie mit der gleichen Vertraulichkeit behandelt werden.

Einverständnis

Ich habe die Informationen in dieser Erklärung gelesen und verstanden. Mir wurde die Möglichkeit eingeräumt, Fragen zur Studie zu stellen und diese wurden zu meiner Zufriedenheit beantwortet.

Ich gebe mein Einverständnis, an dieser Studie teilzunehmen und gebe meine Erlaubnis für die Aufbewahrung und Verwendung meiner im Rahmen dieser Studie gesammelten Daten.

Unterschriften

Name der teilnehmenden Person Jasmin Joecks		Datum 30.07.24
Einverständnis eingeholt von Lea Schlenker		Datum 30.07.24