

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Sport als Brücke zwischen hegemonialer Männlichkeit und Fleischverzicht

Erfahrungen vegetarisch und vegan lebender männlicher Jugendlicher“

verfasst von / submitted by

Magdalena Holzer, BEd

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Education (MEd)

Wien, 08.07.2021

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 199 500 529

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Lehramt
Bewegung & Sport / Spanisch

Betreut von / Supervisor:

Mag. Dr. Rosa Diketmüller

Zusammenfassung

Jugendliche orientieren sich bei der Suche nach ihrer Geschlechtsidentität oft zunächst an der gesellschaftlichen Norm. Da Fleischkonsum nach wie vor als „normal“ gilt und mit Männlichkeit verbunden wird, stellt sich die Frage, wie speziell junge männliche Vegetarier und Veganer diese an sie herangetragenen, in der Gesellschaft vorherrschenden Männlichkeitsbilder verhandeln und welche Rolle Sport dabei spielt.

Dieser Frage wurde mithilfe eines fokussierten Leitfadeninterviews mit sechs sich vegetarisch oder vegan ernährenden Jungen im Alter von 15-18 Jahren nachgegangen. Dabei wurden im Wesentlichen die Aspekte soziales Umfeld, Vorbilder, Soziale Medien und Männlichkeitsbilder thematisiert, welche auch den Rahmen für die anschließende qualitative Inhaltsanalyse bildeten.

Die Ergebnisanalyse zeigt, dass, obwohl traditionelle Männlichkeitsentwürfe für die Befragten keine Rolle zu spielen scheinen, in männlichen Freundesgruppen trotzdem an der hegemonialen Norm festgehalten wird und die fleischlose Ernährung belächelt und abgewertet wird. Außerdem kann festgestellt werden, dass Vorbilder und soziale Medien das Männlichkeitskonzept der Jugendlichen beeinflussen. Sport spielt in diesem Zusammenhang ebenfalls eine zentrale Rolle, da die Befragten angeben, sich dabei am „männlichsten“ zu fühlen.

Abstract

When searching for their gender identity, young people often initially orient themselves to the social norm. Since meat consumption is still considered "normal" and is associated with masculinity, the question arises as to how young male vegetarians and vegans negotiate these images of masculinity that prevail in society and what role sport plays in this.

This question was investigated using a guided interview with six vegetarian or vegan boys in the age of 15-18 years. The main aspects involved social environment, role models, social media and images of masculinity, which also formed the framework for the subsequent qualitative content analysis.

The analysis of the results shows that although traditional concepts of masculinity do not seem to play a role for the interviewees, male friend groups nevertheless stick to the hegemonic norm and ridicule and devalue the meatless diet. Furthermore, it can be stated that role models and social media influence the young boy's concept of masculinity. Sport also is an issue in this context, as the respondents state that they feel most "masculine" when doing it.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	6
1. 1. Ausgangspunkt und Problemstellung	6
1. 2. Forschungsstand.....	7
1. 3. Forschungsfragen.....	8
1. 4. Methodisches Vorgehen	9
2. Theoretischer Teil	10
2. 1. Geschlechterkonstruktion und „doing gender“	10
2. 2. Männlichkeitskonzepte	13
2. 3. Die Entwicklung der Geschlechtsidentität bei Jugendlichen.....	16
2. 4. Sport und Männlichkeit	18
2. 5. Konstruktion von Geschlecht durch Ernährung.....	20
2. 6. Fleischkonsum und Männlichkeit	26
2. 7. Vegetarismus/ Veganismus.....	29
2. 8. Zusammenhang von Vegetarismus/ Veganismus und hegemonialen Männlichkeitskonzepten	32
3. Empirischer Teil	38
3. 1. Methode	38
3. 1. 1. Sample.....	40
3. 1. 2. Erhebungssituation	40
3. 1. 3. Auswertung	41
3. 2. Ergebnisdarstellung	41
3. 2. 1. Allgemeines zur Person.....	43
3. 2. 2. Beginn der vegetarischen oder veganen Ernährung.....	44

3. 2. 3. Reaktionen des sozialen Umfeldes.....	45
3. 2. 4. Sport	48
3. 2. 5. Vorbilder	51
3. 2. 6. Soziale Medien.....	55
3. 2. 7. Männlichkeit.....	57
3. 3. Diskussion.....	60
3. 3. 1. Ernährungsweise	61
3. 3. 2. Soziales Umfeld	63
3. 3. 3. Die Rolle von Sport.....	66
3. 3. 4. Vorbilder	68
3. 3. 5. Männlichkeiten.....	71
3. 3. 6. Zusammenfassung.....	74
4. Fazit und Ausblick.....	75
5. Literaturverzeichnis	78
Anhang 1: Interviewleitfaden	82
Anhang 2: Kodierungsleitfaden.....	84

1. Einleitung

1. 1. Ausgangspunkt und Problemstellung

Der Konsum von Fleisch ist vor allem in westlichen Ländern ein Bestandteil des alltäglichen Lebens und mit traditionellem Wert in unserer Gesellschaft behaftet. Der Fleischkonsum birgt darüber hinaus auch symbolischen Charakter und wird oft mit Männlichkeit konnotiert. Welche Auswirkungen dies auf vegetarisch oder vegan lebende Jugendliche, die noch auf der Suche nach ihrer Geschlechteridentität sind, hat, und inwiefern Sport in diesem Spannungsfeld eine Rolle spielt, soll Gegenstand dieser Arbeit sein.

Ernährung ist in gewisser Weise, ebenso wie das Geschlecht, eine soziale Konstruktion, die geschlechterspezifische Erwartungshaltungen mit sich bringt. Aufgrund der Verbindung von Fleischkonsum und körperlicher Stärke ergibt sich schließlich eine männliche Konnotation des Fleischkonsums (Winter, 2019).

Vor diesem Hintergrund lässt sich folgern, dass vegetarisch oder vegan lebende Männer sich in gewisser Weise den kulturell und gesellschaftlich vermittelten Nahrungsbedürfnissen widersetzen und die Selbstverständlichkeit des Fleischkonsums herausfordern. Dabei scheint der Verzicht auf Fleisch für viele Männer ein Verlust an „Männlichkeit“ und eine gleichzeitige „Verweiblichung“ zu bedeuten, was schlussendlich zu einer Herabsetzung ihres Status führt (Weick, 2013).

Es stellt sich die Frage, ob und womit die im Hinblick auf die Ernährung symbolisch verloren gegangene Männlichkeit kompensiert wird. Winter (2019) ging dieser Frage unter anderem nach und erkannte im Zuge seiner Forschung eine strategische Aufwertung von Veganismus durch dessen Verknüpfung mit Selbstoptimierung. Laut ihm ist der Erfolg des Veganismus vor allem mit dem neoliberalen Gesundheitsdiskurs und den neuen Modellen hegemonialer Männlichkeit verbunden, was schlussendlich zu einer erhöhten Legitimität der pflanzenbasierten Ernährungsform führt.

Dabei spielt Sport eine zentrale Rolle und fungiert als Verbindungsstück von Vegetarismus/Veganismus und Männlichkeit. Neben der Tatsache der allgemein verbreiteten männlichen Assoziation von körperlicher Stärke und Muskulosität, finden sich im Sport zudem vordergründig männliche Wert- und Orientierungsmuster wie Optimierung,

Rationalität, Maximierung und Effektivität (Gieß-Stüber, 2000). Aus diesem Grund wird in den Medien Veganismus oft in Verbindung mit Gesundheit, Fitness und Selbstoptimierung dargestellt und unter anderem vermittelt, dass eine vegane Ernährung kein Hindernis auf dem Weg zu einem perfekten, durchtrainierten Männerkörper darstellt und dass sie sogar zur sportlichen Leistungssteigerung führe. Die Reproduktion hegemonialer Männlichkeitsbilder führt somit zu einer erhöhten Legitimität des Veganismus (Winter, 2019).

Eine ähnliche Wirkung erzielt auch die öffentliche Bekennung von Spitzensportler*innen oder Fitness-Idolen diverser Social-Media-Plattformen zum Veganismus. Ein weiteres Beispiel stellt im Hinblick darauf die häufig diskutierte, im Jahr 2018 erschienene Dokumentation „The Game Changers“ dar. Der Film postuliert, dass eine Kombination von rein pflanzlicher Ernährung und Spitzensport nicht nur möglich, sondern auch förderlich sei.

Insbesondere in der Phase der Pubertät, wo Jugendliche dabei sind, ihre Geschlechteridentität zu finden, spielen Männlichkeits- und Weiblichkeitskonzepte eine zentrale Rolle. Der Weg zur Entwicklung einer männlichen Identität ist jedoch nicht immer einfach und vor allem in kritischen Phasen der Selbstfindung geben klassische Männlichkeitsentwürfe Sicherheit und dienen als Orientierungsgrundlage (Kreuz, 2016). Bei dieser Arbeit sollen die Erfahrungen der 15- bis 18-jährigen Jungen hinsichtlich geschlechterspezifisch konstruierter Ernährungsweisen im Mittelpunkt stehen und der Frage nachgegangen werden, ob bei jungen Veganern bzw. Vegetariern, zum Beispiel durch Sport, trotzdem hegemoniale Männlichkeitskonzepte reproduziert werden.

1. 2. Forschungsstand

Die Verbindung von Ernährung und Gender wurde bereits in diversen Publikationen diskutiert. So befassten sich zum Beispiel Setzwein (2004) oder Rückert-John und John (2009) mit der Konstruktion von Geschlecht durch Ernährung. Beide gehen von einer Einteilung der Lebensmittel in „schwache“ bzw. als gesund und kalorienarm deklarierte Nahrungsmittel und „starke“ Lebensmittel, zu denen fettigere Speisen, Fleisch oder Alkohol gehören, aus, wobei erstere eher mit dem weiblichen und zweitere mit dem männlichen Geschlecht assoziiert werden. Auch das Thema Fleischkonsum und Männlichkeit wurde

beispielsweise von Ruby und Heine (2011) oder Schindler und Capitani (2010) explizit behandelt.

Weiters stellen die Diskussionen hinsichtlich des Zusammenhangs zwischen Sport und Männlichkeit (u. a. Kreuz, 2016; Neuber & Blomberg, 2015; Neuber, 2006) eine wichtige Grundlage für diese Arbeit dar.

Einen weiteren Ausgangspunkt dieser Arbeit bildet das Konzept zur sozialen Konstruktion von Männlichkeit von Connell (2000), welcher von vier Arten der Männlichkeit ausgeht und dabei auch das Bild der „hegemonialen Männlichkeit“ prägt. Außerdem finden auch die Kernelemente des „Doing Masculinity“ von Baur und Luedtke (2008, S. 9f.) Anwendung. Gemeinsam mit der Theorie von Winter (2019), der von einer erhöhten Legitimierung des Veganismus durch die Reproduktion hegemonialer Männlichkeitskonzepte ausgeht, bilden diese Modelle den Analyserahmen für die Erfahrungen vegetarisch oder vegan lebender männlicher Jugendlicher.

Obwohl bereits einzelne Aspekte wie Geschlechterkonstruktion durch Ernährung oder der Zusammenhang zwischen Männlichkeit und Sport erforscht wurden, lässt sich eine Forschungslücke hinsichtlich der Verbindung all dieser Faktoren und deren Auswirkungen auf männliche Jugendliche konstatieren.

1. 3. Forschungsfragen

Vor dem oben dargelegten Hintergrund ergeben sich folgende Forschungsfragen, deren Beantwortung das Ziel dieser Arbeit sein sollen.

- Welche Erfahrungen machen männliche Jugendliche in ihrem sozialen Umfeld ihre vegetarische oder vegane Ernährungsweise betreffend?
 - Inwieweit wird die vegetarische/ vegane Ernährungsform im sozialen Umfeld akzeptiert?
- Inwieweit sind hegemoniale Männlichkeitskonzepte, insbesondere im Hinblick auf Fleischkonsum und Sport, bei der Generation der heute 15- bis 18-Jährigen Jugendlichen verankert?

- Wie verhandeln jugendliche Veganer bzw. Vegetarier die an sie herangetragenen klassischen Männlichkeitskonzepte und inwiefern spielt Sport eine Rolle?
 - Welche individuellen Strategien, um sich mit den vorherrschenden Männlichkeitskonstruktionen auseinanderzusetzen, lassen sich erkennen?
 - Welche Rolle spielt Sport, beziehungsweise spielen sportliche Vorbilder?
 - Sind Versuche der Kompensation der vermeintlich verminderten Männlichkeit zu erkennen, beziehungsweise lassen sich Motive der Selbstoptimierung finden (vgl. Winter, 2019)?

1. 4. Methodisches Vorgehen

Im theoretischen Teil werden zunächst einige Begriffe und Konzepte, welche der durchgeführten Forschung zugrunde liegen und zum allgemeinen Verständnis dieser Arbeit notwendig sind, erläutert. Infolgedessen werden die einzelnen Kernaspekte, wie die Geschlechterkonstruktion durch Ernährung, die Verbindung von Sport und Männlichkeit sowie die Entwicklung von Geschlechtsidentität bei Jugendlichen, auf Basis diverser Literaturquellen dargelegt und schließlich in ein gemeinsames Spannungsfeld gebracht und deren Zusammenhänge diskutiert.

Im empirischen Teil wird der Forschungsfrage mithilfe eines fokussierten Leitfadeninterviews nachgegangen. Die Tatsache, dass es sich um eine Analyse subjektiv-evaluativer Erfahrungen der Jugendlichen handelt, legt eine offene methodische Herangehensweise nahe. Die Befragten sollten also möglichst viel über persönliche Erfahrungen erzählen und selbst zu Wort kommen. Außerdem sollen die unterschiedlichen Aspekte einer gemeinsamen Erfahrung der Befragten umfassend erörtert werden.

Da der Fokus auf dem Umgang mit hegemonialen Männlichkeitsbildern von heranwachsenden Buben, die noch auf der Suche nach ihrer Geschlechtsidentität sind, liegt, bieten sich als Sample männliche Jugendliche im Alter von 15 bis 18, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, an. Die Anzahl der Befragten beschränkt sich auf 6 Teilnehmer.

Bei der Auswertung der Interviews wird nach der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2008) vorgegangen, da Zusammenhänge sowohl zwischen den verschiedenen

Komponenten und Erfahrungen im Leben einer Person als auch interpersonell zwischen den befragten Personen systematisch und transparent dargestellt werden sollen.

In der abschließenden Diskussion bilden die dargestellten theoretischen Hintergründe schließlich die Grundlage für die Interpretation der Ergebnisse der Interviews und werden zueinander in Beziehung gesetzt.

2. Theoretischer Teil

2. 1. Geschlechterkonstruktion und „doing gender“

Da die Konzepte der Konstruktion von Geschlecht und des „doing gender“ eine Grundlage der weiteren Ausführungen darstellen, ist es für das Verständnis der Arbeit notwendig, diese zuerst zu erläutern.

Im Zuge dessen ist ein Verweis auf die Schriften von Simone de Beauvoir, die 1951 mit ihrem berühmten Satz „Man kommt nicht als Frau zur Welt, man wird es“ die Geschlechterforschung nachhaltig geprägt hat, unverzichtbar. Dabei eröffnet sie, dass die soziale Rolle der Frau, und folglich auch des Mannes, durch die Verknüpfung von geschlechterspezifischen Erwartungen in der Gesellschaft entsteht und nicht einfach die Folge körperlicher Ausgangsmerkmale ist.

Auch die Theorie der Performativität von Judith Butler ist in diesem Zusammenhang zu erwähnen. Der Ansatz des Konzeptes kommt aus der Sprechakttheorie und meint ursprünglich nur die Verbindung von Gesprochenem mit einer konkreten, auszuführenden Handlung. Das heißt, ein Sprechakt impliziert bereits konkrete Handlungsfolgen. Bei Butler wird der Begriff schließlich verwendet, um die Herstellung der Geschlechteridentität durch Symbole, Zeichen und Sprechakte zu beschreiben. Wird einem Neugeborenen beispielsweise der Ausruf „Es ist ein Junge!“ entgegengebracht, impliziert dies bereits den hegemonialen Zwang, sich in eine gewisse Kategorie einzuordnen und dem Kind wird bereits eine bestimmte Geschlechtsidentität zugewiesen, ohne dass es sich aktiv dafür entschieden hat. Schließlich erfolgt die Ausbildung der Geschlechtsidentität über die ständige Wiederholung performativer Akte, welche sich im Wesentlichen an hegemonialen

Geschlechterbildern orientieren. Allerdings können Geschlechterperformances, die nicht dem hegemonialen Standard entsprechen, eine Möglichkeit zur Veränderung und Erweiterung hegemonialer Diskurse sein (Schmidt, 2013).

Etwas später gewinnt dann der auf diesen Ausführungen basierende Begriff des „doing gender“, der auf West und Zimmerman (1987) zurückgeht, an Bedeutung. Im Wesentlichen wird dabei vom Geschlecht als soziale Konstruktion ausgegangen, das heißt, Geschlecht wird durch soziale Prozesse hergestellt und reproduziert. Die Autorin und der Autor legen dieser Annahme eine Unterscheidung von Geschlecht in drei Kategorien zugrunde. „Sex“ meint die Geburtsklassifikation und definiert das Geschlecht ausschließlich nach biologischen Merkmalen, wohingegen „sex-category“ bereits eine soziale Zuordnung zu einem Geschlecht im Alltag impliziert. „Gender“ ist schließlich das Ergebnis komplexer sozialer Prozesse, bei denen geschlechterspezifische Rollen in menschlichen Handlungen und Interaktionen hergestellt und durch die ständige Reproduktion verfestigt werden.

Das Konzept des „doing gender“ baut außerdem auf intersubjektiver Validierung auf. Das heißt, im Alltag wird die eigene Geschlechtlichkeit auf Basis dessen, was in der Gesellschaft als „weiblich“ oder „männlich“ gilt, inszeniert und gleichzeitig wird das Geschlecht von anderen permanent überprüft.

Da der Fokus in dieser Arbeit auf das männliche Geschlecht gelegt wird, wird auch explizit auf das „doing masculinity“ als „aktive Her- und Darstellung männlicher Geschlechtszugehörigkeit“ angeführt. Dabei „[...] werden die in gesellschaftlichen Geschlechterverhältnissen vorherrschenden Männlichkeitskonzeptionen im eigenen Handeln reproduziert, um eine männliche Geschlechtszugehörigkeit ‚glaubhaft‘ zu repräsentieren.“ (Budde, 2014, S. 20)

Wie sich das „doing masculinity“ konkret manifestiert, ist vom sozialen Kontext abhängig, jedoch orientieren sich die Praxen an den in der Gesellschaft dominierenden Männlichkeitsauffassungen, wobei die Darstellung von Souveränität oft eine zentrale Rolle spielt (Budde, 2014).

Setzwein (2009) führt diesbezüglich auch die Rolle des Habitus an. Der Begriff stammt ursprünglich von Bourdieu und bezeichnet das System von innerlichen Dispositionen, das

den Menschen intuitiv wissen oder spüren lässt, was für ihn oder sie „passend“ ist und was nicht. Der Habitus entwickelt sich auf Grundlage diverser Faktoren, wie der sozialen Stellung einer Person oder ihrer ökonomischen, sozialen und kulturellen Ressourcen und passt sich an soziale Ungleichheitsstrukturen an. Analog dazu ist auch der geschlechtliche Habitus als ein Konzept antagonistischer Identitäten zu sehen, das heißt, der Mensch wählt seine Handlungen nach einem binären Code aus und schließt dabei die „andere“ Möglichkeit, also die, die dem entgegengesetzten Geschlecht entspricht, aus dem Bereich der eigenen Möglichkeiten aus.

Neben seiner Bedeutung für die Entwicklung der Geschlechtsidentität bildet der Habitus auch die Basis für das Entstehen von Praxisformen, wie beispielsweise das Ernährungsverhalten.

In diesem Zusammenhang ist auch der Begriff der Heteronormativität, also der Norm der Zweigeschlechtlichkeit, die in unserer Gesellschaft nach wie vor als maßgeblich gilt, anzuführen. Ausgehend von der Annahme, dass sich „Geschlechtstypische Identitätskonstruktionen [...] immer an Ähnlichkeiten innerhalb der Geschlechterkollektive und Unähnlichkeiten zwischen den Kollektiven [orientieren]“ (Büning-Fesel & Rückert-John, 2016, S. 951), werden die Geschlechterrollen vor allem durch eine Differenzherstellung zum jeweils anderen Geschlecht definiert. Das bedeutet, dass Männlichkeit und männliches Verhalten nur durch die Referenz zum Weiblichen bestimmt ist und umgekehrt.

Obwohl in junger Vergangenheit Entwicklungen in Richtung Gleichberechtigung stattgefunden haben und bei der Konstruktion von Geschlecht plurale Entwürfe im Sinne eines Spektrums von „Männlichkeiten“ und „Weiblichkeiten“ zugelassen sind, stehen sich die beiden Geschlechter weiterhin gegenüber und funktionieren über Gegensatzpaare (Rabensteiner, 2017).

Als Folge der Konstruktion der eigenen Identität durch die Abgrenzung von dem „Anderen“ entstehen schließlich Grenzen, wobei die Wahrung der Geschlechtergrenze für Männer meist von größerer Bedeutung ist als für Frauen. Während Frauen scheinbar weniger Probleme damit haben, männliche Domänen zu betreten, indem sie zum Beispiel „Männerberufe“ ausüben und „Männerkleidung“ tragen, beharren Männer oft streng auf dem „Gleichheitstabu“ (Setzwein, 2009).

An dieser Stelle bleibt zu sagen, dass das „doing gender“ allein die Geschlechter nicht vollkommen konstruiert, sondern dass die Evidenz des eigenen Geschlechts schließlich aufgrund von subjektiven Erfahrungen ausgebildet wird. „Erst die subjektive Verinnerlichung der Geschlechtskonstruktionen sorgt – im Verbund mit und untrennbar von habituellen Dispositionen – für die situationsübergreifende Stabilität und die Naturhaftigkeit des kulturellen Systems der Zweigeschlechtlichkeit.“ (Setzwein, 2009, S. 55)

Geschlechterspezifische Rollenerwartungen werden also im Sozialisationsprozess vermittelt und reproduziert. Dies beginnt bereits in der frühkindlichen Erziehung und wird in der Pubertät fortgeführt und stabilisiert. Massenmedien und Werbung verstärken schließlich das Bild des typisch „Weiblich“ und typisch „Männlichen“ (Setzwein, 2009).

2. 2. Männlichkeitskonzepte

Da das Forschungsinteresse dieser Arbeit auf männlichen Jugendlichen und deren Verhandlung von Männlichkeitskonzepten liegt, wird im Folgenden der Begriff der „Männlichkeit“ in den Fokus gerückt sowie unterschiedliche Formen und Auffassungen des Konzepts diskutiert.

Wie bereits erläutert, ist Männlichkeit, genauso wie Weiblichkeit, eine soziale Konstruktion, die auf Grundlage von Interaktionen in der Gesellschaft hergestellt und immer wieder neu verhandelt wird. Aufgrund dieses ständigen Wandels und der Anpassung des Begriffs ist es auch nicht möglich, eine starre Definition von Männlichkeit zu formulieren.

Auf der Suche nach Kriterien zur Bestimmung von Männlichkeit wird zunächst oft von einer negativen Definition, also von der Charakterisierung des Männlichen als „Nicht-Weibliches“ ausgegangen. Eine weitere Referenzkategorie zur Abgrenzung bildet außerdem Homosexualität, das heißt, Mann zu sein, bedeutet nicht homosexuell zu sein. Eine positive Definition erfolgt meist über externe Kriterien, wie den Job, oder über Verhaltenserwartungen der Gesellschaft an den Mann. Diese Attribuierungen schreiben dem

Mann Macht, Dominanz, Kontrolle, Risikobereitschaft, Unabhängigkeit und eine reduzierte Emotionalität zu (Baur & Luedtke, 2008).

Daraus leiten sich oft normative Definitionen ab, die Männlichkeit als soziale Norm für männliches Verhalten charakterisieren. Das bedeutet, Männlichkeit ist, wie Männer sein sollten (Connell, Meuser & Müller, 2014). Die Autor*innen (ebd., 2014, S. 124) distanzieren sich jedoch von dem Versuch, Männlichkeit als ein Objekt oder eine Norm zu definieren und sehen diese schließlich als „eine Position im Geschlechterverhältnis; die Praktiken, durch die Männer und Frauen diese Position einnehmen, und die Auswirkungen dieser Praktiken auf die körperliche Erfahrung, auf Persönlichkeit und Kultur.“

Obwohl einerseits unterschiedliche Kulturen das soziale Geschlecht in unterschiedlicher Weise konstruieren und sich folglich heutzutage in den multikulturellen Gesellschaften plurale Definitionen und Auffassungen von Männlichkeit finden lassen und andererseits auch tradierte Männlichkeitskonzepte zunehmend hinterfragt werden, scheint nach wie vor ein bestimmtes Männlichkeitsbild, das der hegemonialen Männlichkeit, sehr prägend zu sein (Connell, 2000).

Bevor dieses Konzept jedoch genauer erläutert wird, wird zuerst der Ansatz von Budde (2014), der von drei Prinzipien der Konstruktion von Männlichkeit ausgeht, beschrieben. Den ersten Aspekt stellt dabei das Prinzip der Dichotomie, also die Gegenüberstellung der beiden Geschlechter als gegensätzliches Paar, dar. Das zweite Prinzip bildet die heterosexuelle Matrix und das dritte umfasst die Hierarchie, wobei Männlichkeit das Dominierende und Weiblichkeit das Untergeordnete darstellt.

Eines der bedeutendsten Konzepte zur Konstruktion von Männlichkeit ist das der hegemonialen Männlichkeit von Connell (2000). Dieses geht von einer gesellschaftlichen Verknüpfung von Männlichkeit und Macht aus und schreibt dem Mann die dominierende Position innerhalb des Geschlechterverhältnisses zu. Diese Herrschaft beruht jedoch nicht auf Zwang oder Gewalt, sondern auf einem unhinterfragten Einverständnis der Untergeordneten mit ihrer sozialen Lage. Zudem umfasst das Konzept nicht nur die Distinktions- und Dominanzlogik auf heterosozialer Ebene, sondern auch das Hierarchieverhältnis von Männern untereinander.

Neben der hegemonialen Männlichkeit existieren laut Connell drei weitere Formen, die gemeinsam einen Rahmen zur Analyse diverser Männlichkeiten bilden. Die untergeordnete Männlichkeit bezieht sich auf diejenigen, die durch die patriarchale Ideologie aus der

hegemonialen Männlichkeit ausgeschlossen werden. Die Eigenschaften dieser Personen werden oft als eher weiblich dargestellt und Bezeichnungen wie „Schwächling“ oder „Weichei“ werden zugeordnet. Das maßgebendste Beispiel hierfür ist die Unterordnung homosexueller Männer gegenüber heterosexuellen.

Die Komplizenschaft beschreibt die Männlichkeitsform, bei der das Patriarchat zwar nicht an vorderster Front ausgelebt wird, die Betroffenen aber trotzdem von der allgemeinen Vorherrschaft der Männer über die Frauen in der Gesellschaft profitieren.

Die Marginalisierung bringt schließlich eine weitere Dimension, welche die Verbindung von Geschlecht mit anderen Strukturen wie Klasse oder Rasse berücksichtigt, in das Konzept von Connell. Dabei ist die Marginalisierung immer als Gegensatz zu der Ermächtigung hegemonialer Männlichkeit innerhalb der jeweiligen Gruppe zu sehen. Das bedeutet, es kann beispielsweise auch zwischen untergeordneten Männlichkeiten zu Marginalisierung und Ermächtigung kommen.

Connell betont, dass es sich bei diesen Männlichkeitsformen nicht um starre Gebilde, sondern um gesellschaftlich-kulturell variable Handlungsmuster, die sich ständig anpassen und neu formieren, handelt (Connell, Meuser & Müller, 2014).

Trotz des flexiblen Charakters der hegemonialen Männlichkeit lässt sich in westlichen Gesellschaften ein vorherrschendes Bild dieser erkennen. „[...] die leitende hegemoniale Männlichkeit wird stets als ‚weiß‘, heterosexuell, mächtig und erwerbsorientiert definiert, wobei sich der Erfolg primär in der Auseinandersetzung zwischen Männern bestimmt.“ (Straub, 2017, S. 10)

Eine alternative Männlichkeitsform, die ebenfalls von Relevanz für diese Arbeit ist, ist die von Buerkle (2009) beschriebene Metrosexualität. Diese wird als sanftere, weiblichere Form der Männlichkeit, die sich unter anderem durch eine Neigung für Ästhetik, Kochen, Sauberkeit oder emotionale Sensibilität, charakterisiert. Mit dem verstärkten Aufkommen der Metrosexualität Mitte der 1990er-Jahre wurde das normative Bild hegemonialer Männlichkeit zunehmend in Frage gestellt. Analog dazu rüttelten auch metrosexuelle Ernährungsweisen, wie auch als Mann auf die eigene Ernährung zu achten und Gemüse oder Fleischalternativen zu sich zu nehmen, an dem Stereotyp der traditionellen fleischbetonten Kost für Männer.

2. 3. Die Entwicklung der Geschlechtsidentität bei Jugendlichen

Für diese Arbeit wird die Definition von Geschlechtsidentität von Athenstaedt und Alfermann (2011) verwendet, da diese darunter nicht nur die Zugehörigkeit zum biologischen Geschlecht verstehen, sondern auch die psychosoziale Ebene miteinschließen. Das psychosoziale Geschlecht impliziert das subjektive Zugehörigkeitsgefühl zu einem der gesellschaftlich konstruierten Geschlechter.

Da Kinder, die sich noch in der Entwicklung befinden, noch keine ausgeprägte (Geschlechts-)Identität besitzen, stellt die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschlechtlichkeit ein zentrales Thema juveniler Entwicklung dar. Dabei lernen Heranwachsende, sich selbst von anderen abzugrenzen, aber auch, dass sie verschiedenen Gruppen angehören. Da die biologische Kategorie die erste Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe darstellt, ist das Geschlecht ein wesentlicher Bestandteil der persönlichen Identität (Athenstaedt & Alfermann, 2011).

Der Weg zur Entwicklung einer männlichen Identität ist jedoch nicht immer einfach und vor allem in kritischen Phasen der Selbstfindung geben klassische Männlichkeitsentwürfe Sicherheit und dienen als Orientierungsgrundlage. Die Jugendlichen verhalten sich im Hinblick auf die Darstellung ihrer Geschlechtlichkeit schließlich oft im Einverständnis mit der Norm, da sie sich so sozial angenommen und anerkannt fühlen. Daraus resultiert ein sozialer Druck, dem Bild hegemonialer Männlichkeit zu entsprechen und Jungen bedienen sich in diesem Zusammenhang oft an Stereotypen, um nicht exkludiert zu werden oder als „Schwächlinge“ zu gelten (Kreuz, 2016). Andere mögliche Umgangsweisen mit diesen Anforderungen reichen laut Budde (2014, S. 26) „von Unterordnung über Übererfüllung, Ignoranz, Scheitern und Umdeutung bis hin zum offenen Widerstand.“

Zudem spielt die Peer-Group in der Pubertät eine zentrale Rolle für die Entwicklung der Geschlechtsidentität. Vor allem in gleichgeschlechtlichen Gruppen kommt es zu Vorgängen der Exklusion und Inklusion, beziehungsweise zu Darstellungen von Dominanz und Hierarchie, die maßgeblichen Einfluss auf die Männlichkeitsinszenierung haben. So wird Solidarität mit Jungen, die sich der Norm entsprechend verhalten, hergestellt und gleichzeitig werden von der sozial konstruierten Maskulinität abweichende Jungen ausgeschlossen (Straub, 2017). Nach den Ausführungen von Connell wird ihnen so die

Zugehörigkeit zur hegemonialen Männlichkeit abgesprochen und sie werden Teil der Gruppe der untergeordneten Männlichkeit. Somit stellen „verschiedene Praktiken wie die Entwertung alternativer Männer als ‚Softies‘ oder ‚Weicheier‘, die Ausgrenzung Homosexueller oder die männliche Sozialisation, mit den rigiden Forderungen nach Härte und Durchsetzungsfähigkeit“ Prozesse der In- und Exklusion dar, die wiederum der Herstellung männlicher Hegemonie dienen. (Kreuz, 2016, S. 209)

Die hierarchische Struktur führt außerdem zu einem Konkurrenzverhalten innerhalb der Gruppe. Die Folgen sind diverse Wettkämpfe, Inszenierungen zur Aufwertung der eigenen Männlichkeit sowie strategische Verhaltensweisen zur Abwertung der Männlichkeit anderer zum Zweck der eigenen Aufwertung innerhalb der Gruppenhierarchie (Straub, 2017).

Straub (2017) betont außerdem die Wichtigkeit der Schaffung männlich-homosozial strukturierter Orte, in denen hegemoniale männliche Handlungsweisen gelebt werden und die eigene Männlichkeit immer wieder konstruiert und gefestigt wird. Einen Rahmen dafür bieten Orte, wo Männer in der Überzahl sind und Hierarchien herstellen können, wie beispielsweise in der Politik, in Sportvereinen, bei der Bundeswehr oder bei Führungspositionen von Unternehmen.

Jugendliche der heutigen Zeit sind bereits in einer Gesellschaft, wo eine Transformation der Geschlechterordnung stattgefunden hat und eine Pluralität alternativer Männlichkeitsbilder vorherrscht, sozialisiert worden (Meuser, 2010). Dies lässt die Vermutung zu, dass Jugendliche heutzutage nicht mehr so stark dem Druck ausgesetzt sind, sich an hegemonialen Männlichkeitsbildern zu orientieren. Im Hinblick auf die Aufgabe, sich auf Grundlage widersprüchlicher und diffuser Anforderungen mit der eigenen Geschlechtsidentität auseinanderzusetzen, welche oft zu Verunsicherung führt, benötigen Jungen je individuelle Strategien, um die an sie herangetragenen vorherrschenden Männlichkeitskonstruktionen zu verhandeln (Kreuz, 2016).

Trotz dieser Differenzen führt Budde (2014) einige Gemeinsamkeiten in den Anforderungserfahrungen vieler Jugendlicher an. Dabei nennt er Aspekte wie „Coolness, Sportlichkeit, Selbstbewusstsein, Risikofreude, Überlegenheit, Konkurrenz aus Prinzip, Homophobie oder etwa Ironie, die insgesamt in der Figur männlicher Souveränitätsanforderungen kulminieren.“ (ebd., 2014, S. 20) Die Ausdrucksgestalt ist

jedoch nicht statisch und kann je nach sozialem Kontext (Familie, Peers, Schule), Milieuzugehörigkeit oder kultureller Orientierung variieren.

2. 4. Sport und Männlichkeit

Sport stellt in Bezug auf die Konstruktion von Männlichkeit ein zentrales Element dar (Baur & Luedtke, 2008). Bereits zwischen 18. und 19. Jahrhundert verfassten Jahn und GutsMuths ihre einflussreichen Schriften, wo sie die Bedeutung der Leibesübung für die Ausbildung von Männlichkeit für den deutschen Mann hervorhoben (Gabel et al., 2017).

Obwohl, wie bereits in vorhergehenden Kapiteln beschrieben, eine zunehmende Auflösung traditioneller Männlichkeitsvorstellungen in unserer Gesellschaft zu beobachten ist, stellt der Sport aufgrund seiner omnipräsenten Körperlichkeit und der Tatsache, dass neben der sozial hergestellten Geschlechtsdifferenzen auch die biologischen Unterschiede zum Tragen kommen, nach wie vor „eine der maskulinsten sozialen Institutionen [dar] und wird fortwährend mit männlichen Merkmalen assoziiert.“ (Gieß-Stüber, 2000, S. 29)

Laut der Autorin (ebd., 2000) finden sich außerdem vorrangig männliche Wert- und Orientierungsmuster wie Optimierung, Rationalität, Maximierung und Effektivität im Sport. Auch Kreuz (2016) geht davon aus, dass sich der männliche Stereotyp mit den Attributen Muskelkraft, Schnelligkeit, Mut, Härte, Rauigkeit, Kampfeswille und Durchsetzungsvermögen im Sport manifestiert. Auch das wettbewerbsorientierte Leistungsstreben und die damit verbundenen Rangkämpfe, wie sie bereits als Charakteristikum männlichen Verhaltens beschrieben wurden, kommen im Sport zum Tragen.

Einen weiteren Aspekt stellt die häufig durch den Sport hervorgerufene Gruppenzugehörigkeit dar. Jösting (2008) fand im Zuge seiner Untersuchungen über freundschaftliche Beziehungen männlicher Jugendlicher heraus, dass diese ihr Gruppenleben oft im Kontext sportlicher Praxis gestalten, was schließlich der männlichen Selbstrepräsentation sowie der Herstellung und Stärkung einer männlichen Identität dient. Aufgrund dieser Suche nach einem Zugehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl hinsichtlich männlicher Sozialisation treten Jugendliche oft Sportvereinen bei und reproduzieren so Relevanzstrukturen traditioneller Männlichkeit (Kreuz, 2016).

Aber nicht nur die männlich konnotierten Verhaltensweisen, die der Sport verlangt, sondern auch gewisse Körperbilder werden zu einem anerkannten Attribut von Männlichkeit. Während in vergangener Zeit Körperästhetik eher mit Weiblichkeit in Verbindung gebracht wurde, müssen sich auch Männer heutzutage zunehmend den Anforderungen, einen „perfekten“ Körper zu haben, unterwerfen (Meuser, 2010).

Parasecoli (2005) geht davon aus, dass Körperbilder eine zentrale Rolle bei der Definition, wie ein maskulines Vorbild auszusehen hat, spielen. So gelten muskulöse, breite und durchtrainierte Körper als Symbol für Disziplin, Macht, Durchsetzungsvermögen, Dominanz, sexuelle Potenz und Unabhängigkeit. In Zusammenhang damit steht die Tatsache, dass für dieses Körperideal ein hohes Maß an Selbstkontrolle notwendig ist.

Der Autor (ebd., 2005) beschreibt außerdem verschiedene Strategien, die Männer zur Erreichung des Ziels eines den hegemonialen Erwartungen entsprechenden Männerkörpers an den Tag legen. Demnach nennt er Vertrauen, Neuformulierung und Ablehnung als Taktiken zur Verminderung der Diskrepanz zwischen dem idealen und dem realen Körper. Beim Vertrauen in die hegemoniale Norm wird so lange an sich gearbeitet, bis das Ideal erreicht ist, wohingegen die Neuformulierung eine Anpassung der persönlichen Konzeption von hegemonialer Männlichkeit, die eher den eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten entspricht, meint. Bei der letzten Strategie handelt es sich um eine komplette Ablehnung der hegemonialen Norm.

Baur und Luedtke (2008, S. 9f.) fassen in ihrem Buch die Aspekte Kontrolle und Wettbewerb/ Kampf als Kernelemente des „Doing Masculinity“ im Sport zusammen. Demnach wird unter anderem durch Körperformung und -praxis Kontrolle über den eigenen und über andere Körper demonstriert. Dabei spielt die Beherrschung des natürlichen und sozialen Umfelds sowie die Ausübung von Macht gegenüber sich und anderen eine Rolle. Als weiteres Element wird der Wettbewerb als ausschlaggebend darüber, wer in dem System von Über- und Unterordnung welchen Rang einnimmt, angeführt.

Basierend auf diesen Ausführungen wird der Sport in diesem Zusammenhang nicht selten als Reproduktions- und Inszenierungsstätte traditioneller männlicher Geschlechterstereotype beschrieben (Kreuz, 2016).

2. 5. Konstruktion von Geschlecht durch Ernährung

Diversen Studien aus dem deutschsprachigen Raum zufolge (u. a. Max Rubner-Institut, 2008; Kiefer, Haberzettl & Rieder, 2000) existieren signifikante geschlechterspezifische Unterschiede hinsichtlich der Essgewohnheiten. So stellte sich beispielsweise heraus, dass sich Frauen im Allgemeinen gesundheitsbewusster ernähren und außerdem über ein umfassenderes Wissen diesbezüglich verfügen.

Bereits im Jugendalter werden diese geschlechterspezifischen Unterschiede im Ernährungsverhalten und in der Einstellung zu Essen geprägt. 62,5% der Mädchen im Alter von 12-17 gaben an, Wert auf ihre Ernährung zu legen, während dies nur 55,9% der Jungen von sich behaupteten (Kiefer, Haberzettl & Rieder, 2000). Obwohl laut der Nationalen Verzehrsstudie II (2008) schließlich keine deutlichen Unterschiede im Hinblick auf den Obst- und Gemüsekonsum bei Frauen und Männern festgestellt wurden, existiert ein deutliches Gefälle bezüglich Fleisch- und Alkoholkonsum. Mit 103 Gramm Fleisch pro Tag konsumieren Männer circa doppelt so viel wie Frauen. Auch bei Alkoholkonsum liegen die Männer deutlich vorne. Männer trinken im Durchschnitt 30 Gramm Alkohol pro Tag, während Frauen ungefähr 81 Gramm pro Tag zu sich nehmen.

Als Ursache für dieses Ergebnis wird oft ein rein biologisches Erklärungsmodell angenommen. So wird Männern beispielsweise aufgrund ihres genetisch bedingten erhöhten Kalorien- sowie auch Protein- und Fettbedarfs zugeschrieben, dass ihr Körper eine kalorienreiche Ernährung, die unter anderem viel Fleisch beinhaltet, benötigen würde (Büning-Fesel & Rückert-John, 2016).

Diese differenztheoretische Erklärungsweise geht vom biologischen Geschlecht, dem „sex“, als zentrale Variable aus und steht einer sozialkonstruktivistischen Sichtweise entgegen. Wie bereits in einem vorherigen Kapitel beschrieben, geht man dabei von Geschlecht als etwas, das erst durch soziale Interaktionen hergestellt wird und nicht per se gegeben ist, aus.

Auch die Tatsache, dass Frauen scheinbar mehr Wissen über Ernährung und Lebensmittel haben, kann sozialkonstruktivistisch hergeleitet werden. Meist ist die Zeit, die Frauen mit Hausarbeit und der Versorgung der Familie mit Essen aufwenden, ungleich höher als die von Männern. Die damit in Verbindung stehende Nahrungsmittelkompetenz basiert also

nicht auf einer generellen vorsozialen weiblichen Affinität gegenüber Lebensmitteln, sondern ist eine Konsequenz der Geschlechterrollenerwartungen (Rückert-John & John, 2009).

Rabensteiner (2017) macht darauf aufmerksam, dass die Unterschiede im Essverhalten zwischen Männern und Frauen in Wirklichkeit gar nicht so groß seien und sich die Eigenangaben zu einem großen Teil an der „sozialen Erwünschtheit“ orientieren. Sie verweist in diesem Zusammenhang auf den Begriff der „intelligiblen Geschlechtsidentität“ nach Judith Butler. Damit ist gemeint, dass man sich mit dem Ziel der gesellschaftlichen Akzeptanz so als Mann oder Frau darstellt, dass das eigene Geschlecht als kohärent wahrgenommen wird. Im Hinblick darauf werden bewusst oder unbewusst kulturelle Symboliken, wie unter anderem das Ernährungsverhalten, reproduziert.

Setzwein (2004, S. 186f.) sieht „in der kulinarischen Interaktion [...] die essenden Körper als Konstrukteure der Zweigeschlechtlichkeit, indem sie Vorstellungen von ‚Männlichkeit‘ und ‚Weiblichkeit‘ in je typischen Haltungen, Strategien, Verwendungsweisen etc. visuell realisieren.“

Für die soziale Konstruktion von Geschlecht kommt neben Bewegungs- und Präsentationskulturen (z.B. Mode) dem Ernährungsverhalten also insofern eine maßgebliche Rolle zu, als es die Differenz zwischen den Geschlechtern durch die Tatsache der direkten Einwirkung auf den Körper unterstreicht. Im Gegensatz zu symbolischeren Ebenen der Herstellung von Geschlecht, wie der Sprache, wird bei der Ernährung aufgrund ihrer unmittelbaren Wirkung auf den Körper, zum Beispiel durch den Verzicht auf Nahrung zugunsten einer schlanken Figur oder die erhöhte Kalorienaufnahme mit dem Ziel eines größeren und stärkeren Erscheinungsbildes, der Geschlechterunterschied direkt sichtbar gemacht (Setzwein, 2004).

Die biologisch gegebenen körperlichen Unterschiede zwischen den Geschlechtern werden schließlich durch die Kombination von Bewegungs- und Essverhalten verstärkt. So bleiben Personen, die während der Wachstumsphase Diät und wenig Sport machen, also eher weiblich konnotiertes Verhalten zeigen, tendenziell eher kleiner, schwächer und zerbrechlicher als Personen, die mit der Ausübung von muskelaufbauenden Sportarten und einer fett- und eiweißreichen Ernährung eher männliche Verhaltensmuster an den Tag legen (Baur & Luedtke, 2008).

Wie das Geschlecht gilt auch die Ernährung als soziales Phänomen, das zwar von einzelnen Merkmalen der Physis ausgeht, aber darüber hinaus weitgehend soziale Funktionen hat und erst durch die Gesellschaft, beziehungsweise in und durch Interaktionen und Handlungen Bedeutung erlangt und somit die Basis für weitere Kommunikation und Handlung bildet (Rückert-John & John, 2009). Büning-Fesel und Rückert-John (2016) gehen noch einen Schritt weiter und sehen kulinarische Verhaltens-, Umgangs- und Ausdrucksweisen als zentralen Ausgangspunkt für geschlechtsspezifische Symboliken, Semantiken und schließlich im Allgemeinen für die Inszenierung des jeweiligen Geschlechts.

Auch Weick (2013) geht davon aus, dass Ernährung in gewisser Weise, ebenso wie das Geschlecht, eine soziale Konstruktion ist, die geschlechterspezifische Erwartungshaltungen mit sich bringt. So werden den Genderstereotypen entsprechend dem „starken Geschlecht“ im Hinblick auf das Essen Attribute wie kräftiges Zulangen, das Leeressen des Tellers, Fleisch und Alkohol zugeordnet, während für das „schwache Geschlecht“ eher restriktives, gesundes und kalorienarmes Essen, wie Gemüse vorgesehen ist.

Analog dazu fragt Monika Setzwein (2009) nicht danach, wie das Geschlecht das Essverhalten beeinflusst, sondern postuliert, dass umgekehrt bestimmte Umgangsweisen mit der Ernährung dazu dienen, die eigene Weiblichkeit oder Männlichkeit sozial herzustellen. Dabei findet laut der Autorin „doing gender“ in Verbindung mit Ernährung auf den unterschiedlichsten Ebenen statt.

Abgesehen von der geschlechtlichen Arbeitsteilung in der Küche, manifestiert sich die Geschlechterkonstruktion beispielsweise auch in der Form der Nahrungsaufnahme. So erwecken Akte wie schnelles Schlingen, zögerliches Nippen, kräftiges Abbeißen oder sorgfältiges Zerteilen bereits Assoziationen mit jeweils einem spezifischen Geschlecht. Auch die geschmackliche Qualität bringt geschlechterspezifische Erwartungshaltungen mit sich. Bei den Kategorien süß/salzig, lieblich/herb, fade/scharf, weich/fest, cremig/körnig, fein/deftig etc. handelt es sich um Oppositionen, die im Sinne einer Differenzherstellung analog zu den stereotypen Vorstellungen über „typisch weibliche“ oder „typisch männliche“ körperliche und charakterliche Merkmale wirken.

In vielerlei Hinsicht zeigt sich, dass die Ernährungsweise mit den Vorstellungen über geschlechterstereotype Körperschemata und Verhaltensweisen, insbesondere die Kategorien Stärke vs. Schwäche und Aktivität vs. Passivität, korrespondiert (Setzwein, 2004).

Außerdem stellt die Autorin (ebd., 2004) fest, dass aufgrund der Tatsache, dass die leichte, nachgiebige, süßliche oder geschmacklich eher indifferente Kost wie zum Beispiel Obst, Gemüse, Joghurt, Fisch oder Süßes im Allgemeinen „weiblich“ konnotiert wird, jene Passivität, Schwäche und Unterlegenheit, die in der Konstruktion von „Weiblichkeit“ eine Rolle spielt, zum Tragen kommt. Zudem gelten diese „weiblichen“ Nahrungsmittel nicht unbedingt als nahrhaft und kräftigend und kommen schließlich einer Kost, die üblicherweise für Kinder, alte oder kranke Menschen vorgesehen ist, gleich.

Nicht nur die Qualität, sondern auch die Quantität der Nahrung gilt als geschlechtliches Differenzmerkmal und eine geringe Nahrungsaufnahme wird in der Regel „weiblich“ assoziiert. Ein plakatives Beispiel stellt die Bezeichnung des kleineren Stückes Fleisch im Restaurant als „Lady-Steak“ dar (Rückert-John & John, 2009).

Ein weiterer Hinweis auf die Herstellung von Geschlecht in diesem Zusammenhang findet sich im essbezogenen Verhalten, wie beispielsweise der Art des Kauens, Schluckens oder der Körperhaltung beim Essen. Lebensmittel, die insgesamt den Körper mehr fordern und einen Widerstand beim Kauen oder intensive Reizungen des Magens, beziehungsweise der Schleimhäute implizieren (zum Beispiel Fleisch, scharfes Essen oder hochprozentiger Alkohol), sind eher „männlich“ konnotiert. „Weiblichkeit“ wird hingegen durch einen stärker zurückgenommenen Körpereinsatz beim Essen hergestellt, was schließlich mit der attribuierten Passivität in Einklang steht. So gilt langsames, häppchenweises, maßvolles und durch Pausen unterbrochenes Essen ohne erkennbaren Appetit als „feminines“ Verhalten. Auch die Konsistenz der Lebensmittel bietet kaum physikalischen Widerstand und erfordert keine anstrengende Betätigung der Muskulatur (Setzwein, 2004).

Auch bei Demonstrationen von Mäßigung beziehungsweise Freizügigkeit realisieren sich Inszenierungen von „Männlichkeiten“ und „Weiblichkeiten“, die mit dem jeweiligen Körperschema korrespondieren. Als „männliche“ Verhaltensweisen gelten demnach, in großen Zügen zu trinken (z.B. Bier), den Mund voll zu nehmen, seinen Appetit zu zeigen und nachlegen zu lassen, sowie wenig Empfindlichkeiten gegenüber der Nahrung zu äußern. „Die Sorglosigkeit, mit der viele Männer sich dem Essen zuwenden (dürfen), schließt

überdies potenziell Gefühle der Unabhängigkeit und Überlegenheit ein, und zwar insofern die eigene Autonomie gegenüber den kulinarischen Restriktionen gewahrt wird, denen viele Frauen sich unterwerfen (müssen).“ (Setzwein, 2009, S. 57)

Während Frauen zugunsten einer schlanken Linie oft kalorienarmes, als gesund geltendes Essen wählen und ihre Ernährung dahingehend oft durch Verzicht und Disziplinierung gekennzeichnet ist, geben sich Männer eher lustbetont dem Essen hin und setzen auf eine Regulierung der Folgen durch Sport (Rückert-John & John, 2009).

Dieses Bild lässt sich auch mit den Ergebnissen einer Studie von Saltonstall (1993), die Einstellungen bezüglich Gesundheit in Zusammenhang mit dem Geschlecht untersuchte, in Einklang bringen. Es zeigte sich, dass Frauen die Ernährung als wichtigstes Element in der Gesundheitsförderung sehen, Männer jedoch Bewegung und Sport den höchsten Stellenwert beimessen.

Weiters sind Verzehrsituationen, wie das Kaffeekränzchen im Gegenzug zum Stammtisch in einer Kneipe, oder sogar Zubereitungsformen geschlechtlich codiert. Während Kochen und Backen als „weibliche“ Domäne gilt, ist das Grillen ein bevorzugter Ort für Männlichkeitsdarstellungen. Setzwein (2009) geht davon aus, dass die Nahrungszubereitung zur „männlichen“ Angelegenheit wird, wenn es im Allgemeinen um Abenteuer oder Freiheit (z.B. Outdoor-Grillen), Spitzenleistungen (professionelles Kochen) oder Bewunderung durch Andere (Zurschaustellung der Kochkünste) geht.

Laut Setzwein (2009) gibt es kaum einen Bereich des Kulinarischen, der nicht vom „gender symbolism“ durchzogen wäre, was sie durch diese zahlreichen Beispiele demonstriert. Dabei geht es nicht allein um die Repräsentation geschlechterspezifischer Erwartungshaltungen hinsichtlich der Ernährung, sondern darüber hinaus um die Herstellung einer symbolischen Ordnung der Geschlechter, sprich, eines Hierarchieverhältnisses, welches sowohl Ursache als auch die Folge der Geschlechterglaubensvorstellungen ist.

Auch Rabensteiner (2017) betont in ihrem Buch, dass sich männliche und weibliche Lebensmittel nicht einfach gegenüberstehen, sondern hierarchisch angeordnet sind. Die Hierarchie zwischen den Lebensmitteln spiegelt also die Hierarchie zwischen den

Geschlechtern wider, wobei für den Mann die „überlegene“ Nahrung, unter anderem Fleisch, vorgesehen ist.

Im Hinblick auf die Forschungsfragen scheint es an dieser Stelle auch relevant zu erwähnen, dass die Ausprägung und Verfestigung dieses geschlechterspezifischen Essverhaltens bereits im Jugendalter, also in dem Lebensabschnitt, in dem es zunehmend wichtiger wird, sich in der Gesellschaft als „richtige“ Frau und „richtiger“ Mann zu verorten, stattfindet (Setzwein, 2004).

Bei einer Studie von Diehl (1999) ging hervor, dass bereits im Alter von 11-16 Jahren eine signifikante Geschlechterdifferenz bezüglich der Einstellung zu Essen vorhanden ist. Im Gegensatz zu den Mädchen, die oftmals eine zwiespaltene Beziehung zu Essen pflegen, heben Buben durchaus die positive Bedeutung, die sie dem Essen beimessen, hervor. Items wie: „Nach dem Essen fühle ich mich besonders wohl“, „Essen gehört zu den schönsten Dingen im Leben“, „Nach dem Essen fühle ich mich kräftig und fit“ oder „Für ein gutes Essen lasse ich gern alles stehen und liegen“ wurden deutlich öfter von männlichen Teilnehmern bestätigt.

Als Ursache dafür gilt neben dem Einfluss der Medien auch das (oft unbewusste) Verhalten der Eltern. Während Buben oft bestärkt werden, kräftig zuzulangen, werden Mädchen eher seltener dazu angehalten, sich „groß und stark“ zu essen (Setzwein, 2004).

Setzwein (2009) stellt außerdem fest, dass es in der Phase der Pubertät besonders wichtig ist, die eigene „Weiblichkeit“ und „Männlichkeit“ zum Ausdruck zu bringen und dass es in dieser Zeit deswegen oftmals zu einer Übertreibung von Geschlechtsinszenierungen und zur Repräsentation von Stereotypen kommt. Als Beispiel ist im Zuge dessen der sprunghafte Anstieg des Alkoholkonsums bei Buben und die Diätfrequenz bei Mädchen anzuführen.

Die in diesem Kapitel angeführten Aspekte demonstrieren die enge Verknüpfung zwischen geschlechtstypischen Ernährungsweisen, sozialen Konstruktionsprozessen und in weiterer Folge auch Hierarchieherstellungen. Fleisch nimmt in diesem Spannungsfeld eine besondere Rolle ein, was im folgenden Kapitel näher erläutert wird.

2. 6. Fleischkonsum und Männlichkeit

Der Konsum von Fleisch ist vor allem in westlichen Ländern ein Bestandteil des alltäglichen Lebens und durchaus mit traditionellem Wert in unserer Gesellschaft behaftet. Dass der Fleischkonsum darüber hinaus auch symbolischen Charakter birgt und worin dieser besteht, wird in diesem Kapitel erörtert.

Laut Weick (2013, S. 12) kann Fleischkonsum „Besitz oder Potenz assoziieren, Wohlstand und Status ausdrücken, als ‚Herrenspeise‘ Geschlechteridentität vermitteln, Macht über Frauen demonstrieren oder soll die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern.“

Fleisch gilt als Quelle körperlicher Leistungsfähigkeit, Potenz und Stärke. Aufgrund dieser Assoziationen ergibt sich eine männliche Konnotation des Fleischkonsums (Winter, 2019). Diese Auffassung geht einerseits auf die Industrialisierung und Militarisierung der Gesellschaft im 19. Und 20. Jahrhundert zurück, wo Fleischkonsum, Muskelaufbau und männlich interpretierte Energie und Leistungsfähigkeit in direktem gegenseitigem Zusammenhang zu stehen schienen und zunächst nur der durch die körperliche Arbeit gesteigerte Energieumsatz den erhöhten Fleischkonsum rechtfertigte und nicht das Geschlecht. Was also von einem physiologisch begründeten höheren Energiebedarf ausging, wurde schnell zu einem männlichen Stereotyp und manifestierte sich schließlich in Vorstellungen über typisch männliche Verhaltensweisen im Sinne des „doing gender“ (Fischer, 2015).

Andererseits wird unter anderem von Setzwein (2004) davon ausgegangen, dass der symbolische Charakter des Fleisches bereits aus vorgeschichtlichen Entwicklungen in der Steinzeit resultierte. Anfangs galt nicht der Mann als einziger Jäger und Ernährer seiner Sippe, sondern Frauen, Männer und Kinder nahmen sich gemeinsam in Form von Treibjagd der Nahrungsbeschaffung an. Diese wurde schließlich aufgrund eines Rückgangs der Großwildbestände von der Pirschjagd abgelöst. Dabei ging es darum, die Tiere aufzuspüren, sich anzuschleichen und schließlich zum tödlichen Angriff überzugehen, was die lärmende Jagd als ganze Familie ausschloss und die Jagd nach Fleisch immer mehr zu einer exklusiv männlichen Tätigkeit machte. Die Rolle der Frau veränderte sich dahingehend, dass sie ab diesem Zeitpunkt eher reproduktive Funktionen übernahm und abhängig vom Jagderfolg der Männer war.

Neben der männlichen Konnotation von Fleisch stellt dieses außerdem ein Symbol von höherem Status, Wohlstand und Macht dar. Einerseits wird durch die Einverleibung ehemals lebendiger Tiere der Triumph über die Natur vermittelt. Angesichts der Tatsache, dass in den meisten Gesellschaften nur das Fleisch von Tieren, die vorsätzlich durch den Menschen getötet wurden, als essbar gilt, wird die Herrschaft des Menschen umso deutlicher sichtbar. Im Gegensatz dazu werden Tiere, die aufgrund von Unfällen, Witterungseinflüssen oder Altersschwäche verenden, meist nicht als Nahrungsquelle gesehen (Setzwein, 2004).

Andererseits wird auch Macht gegenüber Menschen mit niedrigerem Status vermittelt, da Fleisch trotz der Tatsache, dass es teilweise zu Dumpingpreisen verkauft wird, immer noch als Luxusgut gilt. Dieser Prestigestatus von Fleisch liegt laut des Kulturwissenschaftlers Trummer (2015) in Entwicklungen im Spätmittelalter und in der Frühen Neuzeit begründet. So wurden in Mitteleuropa Regelungen des Fleischkonsums aufgestellt, um eine Ordnung in der Gesellschaft zu bewahren und eine Abgrenzung zu den niedrigeren Schichten herzustellen.

Ein anderer Zusammenhang geht auf das 16. Jahrhundert zurück, wo der Fleischpreis aufgrund von Missernten, Kriegen und des allgemeinen Bevölkerungszuwachses stieg. Dies führte dazu, dass der Fleischkonsum der ärmeren Bevölkerung deutlich abnahm, beziehungsweise, dass minderwertiges Fleisch für den Eigenbedarf dazugekauft werden musste. Folglich wurde Fleisch zum Luxusprodukt und Wohlstandsmesser für die Gesellschaft.

Diese historisch entstandenen, kulturellen, positiven Zuschreibungen des Fleischkonsums wirken sich nach wie vor in der heutigen Gesellschaft aus und beeinflussen, was der Mensch zu sich nimmt. Laut Rabensteiner (2017) stellt die Ernährung aufgrund dieser tradierten symbolischen Zuschreibungen eine sozialkulturelle „Distinktions- und Identitätspraxis“ dar, in der auch die Geschlechtsidentität eine wichtige Rolle spielt.

Einen weiteren interessanten Aspekt wirft Setzwein (2004) in Bezug auf die oftmals hergestellte Analogie zwischen Frauen und Fleisch auf. Laut der Autorin liegt ein weiterer

Grund für die vorwiegend männlich dominierte Schlachtung und schließlich auch Einverleibung der Tiere in einem symbolischen Vergleich zwischen Frauen und Fleisch.

Oft wird sich einer Terminologie bedient, in der Frauen mit gejagten Tieren oder Fleisch gleichgesetzt werden. In dieser Assoziation von Frauen mit Fleisch, die Sexualität und Macht auf ihre ganz eigene Weise kurzschließt, liegt dann auch ein weiterer Schlüssel für die Beantwortung der Frage nach der auffälligen Abwesenheit von Frauen im Reich der Schlachtbänke. (Setzwein, 2004, S. 136)

Medien-, Werbe- und Kulturschaffende haben zu einem Großteil an der Bedeutungszuschreibung von Fleisch als prestigereiches und vorwiegend männliches Lebensmittel beigetragen und reproduzieren dieses Bild weiterhin. Rabensteiner (2017) spricht in diesem Zusammenhang von „medialen Schablonen von Geschlecht“.

Diese männliche Attribuierung von Fleischkonsum reicht von der Deklaration von Nahrungsmitteln als „Portionen für echte Männer“ über die unzähligen medialen Darstellungen von Männern, die mit einem Bier in der Hand vor dem Griller stehen und ein saftiges Steak braten. Ein weiteres Beispiel stellt die Fernsehwerbung mit der Botschaft „Fleisch bringt's“ der Agrarmarkt Austria Marketing GmbH aus 2009 dar, in der ein Mann gezeigt wird, der scheinbar mühelos mit dem Fahrrad einen Wohnwagen hinter sich den Berg hinaufzieht, was wiederum auch die Auffassung der Männer als „starkes Geschlecht“ unterstreicht.

Obwohl der enge Zusammenhang zwischen Geschlecht, Essen und Hierarchie, dessen Wurzeln in der Steinzeit, wo es bereits zu Kämpfen um Fleisch kam, liegen, bis heute, wo in konservativen Kreisen immer noch größere Mengen Fleisch für den Familienvater vorgesehen sind, existiert, wird dieser durch den steigenden Trend zu fleischloser Ernährung auch bei Männern heutzutage abgeschwächt. Rabensteiner (2017) geht davon aus, dass das Image des Fleischkonsums in der heutigen Zeit neu verhandelt wird und nicht mehr der Verzicht auf Fleisch und eine vegetarische Ernährungsweise hinterfragt wird, sondern im Gegenzug omnivore Personen die Herkunft und Menge ihres konsumierten Fleisches rechtfertigen müssen und diesbezüglich gewissermaßen unter sozialem Druck stehen.

2. 7. Vegetarismus/ Veganismus

Da die Begriffe Vegetarismus, beziehungsweise Veganismus als Grundlage für diese Arbeit dienen, ist es notwendig, zuerst genauer auf die Bedeutung dieser einzugehen.

Laut Duden handelt es sich bei Vegetarier*innen um „Personen, die sich [vorwiegend] von pflanzlicher Kost ernähren.“ (<https://www.duden.de/rechtschreibung/Vegetarier>, Zugriff: 20.3.2021) Der Begriff Veganismus lässt aber durchaus Interpretationsspielraum zu, da unterschiedliche Formen und Ausprägungen dieser Ernährungsweise existieren. Ein gemeinsamer Nenner ist jedoch der Verzicht auf Fleisch. Bei der Einbeziehung von Fisch, Milchprodukten, Eiern oder Honig unterscheiden sich die Einstellungen (Rabensteiner, 2017).

Veganismus wird im Duden als „(ethisch motivierter) völliger Verzicht auf tierische Produkte bei der Ernährung“ definiert. (<https://www.duden.de/rechtschreibung/Veganismus>, Zugriff: 25.6.2020)

Laut Grube (2009, S. 9) werden „konsequente oder strikte Vegetarier als ‚Veganer‘ bezeichnet, da sie den Verzehr sämtlicher tierischer Nahrungsmittel (wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier und Milchprodukte) sowie die Nutzung von Gebrauchsgegenständen (z.B. Pelz, Leder, Wolle, Seide, Tierborsten und Federn) ablehnen.“

Seit einigen Jahren lässt sich ein steigender Trend in Richtung vegane und vegetarische Ernährungsformen erkennen. Aufgrund seiner Aktualität wurde das Thema vegane Ernährung und deren Auswirkungen auf die Gesundheit, sowie auch die individuellen Motive von Verfolger*innen fleischloser Ernährung in den letzten Jahren vermehrt zum Objekt der Forschung. Dennoch ist es schwierig, genaue Zahlen zur Verbreitung dieser Ernährungsform zu finden, da die Daten je nach Studie und Kriterien variieren. Laut einer Umfrage von Statista (<https://de.statista.com/themen/3804/vegetarismus-und-veganismus-in-oesterreich/>, 30.3.2020) aus dem Jahr 2017 ernähren sich 6 Prozent der österreichischen Bevölkerung vegetarisch oder vegan, wohingegen eine Erhebung von AMA ergibt, dass sich im Jahr 2018 nach wie vor nur vier Prozent der Österreicher/innen vegetarisch und weitere zwei Prozent vegan ernähren (<https://www.derstandard.at/story/2000099556546/vegetarier-bleiben-in-oesterreich-eine-minderheit>, 31.03.2020).

Winter (2019, S. 447f.) spricht sogar von einem „Veggie-Boom“ und einem zu beobachtenden Ernährungswandel und stützt sich dabei unter anderem auf Daten der „ProVeg Deutschland“ (2016), die einen starken Anstieg des Umsatzes mit Fleischersatzprodukten sowie die Neuerscheinung von über 200 veganen Kochbüchern allein im Jahr 2016 verzeichnet. Infolgedessen wird in der Gesellschaft immer mehr Wissen über pflanzliche Ernährung verbreitet und diese scheint dahingehend auch eine präsentere Rolle im Ernährungsdiskurs einzunehmen. Trotz dieses offensichtlichen „Veggie-Booms“ entspricht die Zahl der tatsächlichen Vegetarier*innen und Veganer*innen jedoch nicht annähernd der eklatanten Bedeutung im Ernährungsdiskurs.

Um die verschiedenen Ausprägungen des Veganismus und Vegetarismus zu verstehen, ist es wesentlich, sich die einzelnen Anschauungen und Ziele der Menschen vor Augen zu führen. Die Entscheidung, seine Ernährung auf vegan oder vegetarisch umzustellen, geht auf die unterschiedlichsten Erfahrungen, Lebensumstände, Überlegungen und Erwartungen zurück.

Zwar gibt es diverse Fälle, wo die Umstellung hin zum Veganismus/ Vegetarismus spontan entstanden ist, zum Beispiel aufgrund eines konkreten Ereignisses wie das Miterleben einer Tierschlachtung oder Informationen aus Artikeln oder einer Dokumentation. Sozialpsychologische Ansätze sprechen jedoch dafür, dass die Hinwendung zu fleischloser Ernährung meistens nicht spontan, sondern stufenweise erfolgt (Becvar, Hechenblaikner & Radojicic, 2007).

Auch Motive können sich im Laufe der Zeit verändern. Beispielsweise wurden einige Veganer*innen aus gesundheitlichen Beweggründen vegan, messen aber nach einigen Jahren den ethischen oder ökonomischen Motiven mehr Bedeutung zu. Weiters können die einzelnen Motive nicht immer scharf voneinander abgegrenzt werden, denn sie bedingen sich gegenseitig oder verändern sich eben im Laufe der Zeit (Grube, 2009).

Leitzmann und Hahn (1996) führten eine Studie durch, bei der sie die unterschiedlichsten Gründe für eine vegetarische Ernährung eruierten. Die Ergebnisse werden nun im Folgenden geordnet und unterteilt in Hauptkategorien dargestellt.

ethisch/religiös	- Fleischverzehr als religiöses Tabu
-------------------------	--------------------------------------

	- Töten als Unrecht / Sünde - Lebensrecht für Tiere - Mitgefühl mit Tieren - Ablehnung der Massentierhaltung - Ablehnung der Tiertötung als Beitrag zur Gewaltfreiheit in der Welt - Ablehnung des Verzehrs tierlicher Nahrung als Beitrag zur Lösung des Welthungerproblems
ästhetisch	- Ekel vor Fleisch - Abneigung gegen den Anblick toter Tiere - Höherer kulinarischer Genuss vegetarischer Gerichte
spirituell	- Freisetzung geistiger Kräfte - Unterstützung von meditativen Übungen und Yoga - Verminderung des Geschlechtstriebes
sozial	- Erziehung - Gewohnheit - Gruppeneinflüsse
gesundheitlich	- Allgemeine Gesunderhaltung (undifferenziert) - Körpergewichtsabnahme - Prophylaxe bestimmter Erkrankungen - Heilung bestimmter Krankheiten - Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit - Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit
kosmetisch	- Körpergewichtsabnahme - Beseitigung von Hautunreinheiten
hygienischtoxikologisch	- Bessere Küchenhygiene in vegetarischen Küchen - Verminderung der Schadstoffaufnahme
ökonomisch	- Sparen für andere Werte als Ernährung - Begrenzte finanzielle Möglichkeiten
ökologisch	- Verminderung der durch Massentierhaltung bedingten Umweltbelastungen

Tabelle 1: Gründe für eine vegetarische Ernährung (Leitzmann und Hahn 1996, S. 34)

In dieser Studie wurde nicht nur erhoben, welche Motive es gibt, sondern auch wie viele Menschen die einzelnen Beweggründe nannten. Demnach ließen sich zwei Hauptgründe für eine vegetarische Ernährungsweise erkennen. 212 von 376 Befragten nannten gesundheitliche Gründe, 133 ethische Motive. Der Rest scheint lediglich eine sehr untergeordnete Rolle zu spielen.

Da die Daten jedoch bereits sehr veraltet sind, gibt es allen Grund zur Annahme, dass sich die Hauptmotive mehr in Richtung ökologische Gründe verschoben haben.

Wie bereits erwähnt, erfolgt eine Umstellung zu pflanzenbasierter Ernährung meist nicht von heute auf morgen. McDonald (2000) entwickelte ein Modell, das den stufenweisen Prozess des “Vegetarisch-/Vegan-Werdens“ beschreibt.

Die erste Stufe bildet dabei die *passive Sozialisation*, was bedeutet, dass man durch die Kultur und die Gesellschaft geprägt wird und diese übernommenen Einstellungen auch auf das Essverhalten überträgt.

Im nächsten Schritt kommt es zur *vegetarischen Sozialisation*. Diese Phase wird meist durch ein Schlüsselerlebnis, welches zum Nachdenken bringt, ausgelöst und tendenziell von der äußeren Umwelt angeregt. Eventuell kommt es zu einer Abgrenzung oder Kritik an die Gesellschaft, jedoch braucht man zu diesem Zeitpunkt noch eine Rechtfertigungsgrundlage für sein Handeln, einerseits, für das eigene Gewissen und andererseits, zur Identitätsfindung. Damit einher geht oft eine intensive Wissensaneignung zum Thema vegetarische/vegane Ernährung. Schließlich kommt es zur Gewohnheitsbildung.

In der letzten Stufe, der *veganen Sozialisation*, zu der es jedoch nicht immer kommt, orientieren sich Menschen bei der Entscheidung für die vegane Lebensweise stärker an Freunden und Bekannten, von denen viel Unterstützung, aber oft auch Konformitätsdruck ausgeht. Außerdem wird enorme Unterstützung durch soziale Netzwerke und Medien geboten. Im Gegensatz zum Vegetarismus ist die Übernahme des Veganismus tendenziell stärker von kognitiven und rationalen Beweggründen geprägt.

In der Studie von Weick (2013), die sich mit den Beweggründen für eine vegane Ernährung bei jungen Männern beschäftigte, konnte festgestellt werden, dass bei den Teilnehmenden durchaus eine grobe strukturelle Analogie zum Modell von McDonald zu erkennen ist.

2. 8. Zusammenhang von Vegetarismus/ Veganismus und hegemonialen Männlichkeitskonzepten

In den vorhergehenden Kapiteln wurde bereits die enge Verbindung zwischen hegemonialer Männlichkeit und Fleischkonsum deutlich gemacht. Nun soll erläutert werden, wie sich dies auf vegetarisch oder vegan lebende Männer auswirkt und welche Strategien der Legitimation unter anderem durch die Medien sichtbar werden.

Aufgrund der durchaus verbreiteten Vorstellung, dass Nahrung und Identität nicht nur symbolisch, sondern auch materiell miteinander verwoben sind, das heißt, dass bestimmte Nahrungsmittel eine vergeschlechtlichende Wirkung mit sich bringen, stellt es für viele Männer ein Risiko dar, durch eine „falsche“ Ernährungsweise an geschlechtertypischen Eigenschaften zu verlieren und im Gegenzug nicht erwünschte Wesenszüge zu gewinnen. So besteht oft die Angst, durch den Verzicht auf Fleisch und die Hinwendung zu pflanzlicher Ernährung an Männlichkeit einzubüßen, was schließlich ein häufiger Grund für das Beharren auf „starken“ Lebensmittel ist (Setzwein, 2004).

Auch frühere Motivationsforschungen zeigten, dass Männer tendenziell Nahrungsmittel meiden, die gesellschaftlich und symbolisch mit einem niedrigen Status verbunden werden, da sonst Minderwertigkeitsgefühle entstehen könnten. Der Verzicht auf Fleisch scheint für viele Männer einen Verlust an „Männlichkeit“ und eine gleichzeitige „Verweiblichung“ zu bedeuten, was schlussendlich zu einer Herabsetzung ihres Status führt (Barthes, 1982).

Ausgehend von den bisherigen Ausführungen bezüglich der über die Jahre konstruierten männlichen Konnotation des Fleischkonsums lässt sich schließlich folgern, dass Männer, die bewusst auf Fleisch verzichten, sich den kulturell und gesellschaftlich vermittelten Nahrungsbedürfnissen widersetzen. Dabei werden sie oft mit Witzen, die darauf hinauslaufen, dass vegetarische oder vegane Ernährung unnatürlich und unmännlich sei oder Sprüchen wie „Tofu ist schwules Fleisch“ konfrontiert. Die zweite Aussage impliziert zudem ein Bild von Männlichkeit, das homosexuelle Männer grundsätzlich als unmännlich kategorisiert.

Die „Verweiblichung“ der Vegetarier/Veganer wird schließlich verstärkt, wenn der Verzicht auf Fleisch oder auf sämtliche tierische Produkte aus ethischen Gründen, das heißt, keinem Tier Leid zufügen zu wollen, erfolgt. Denn dies ist ein Zeichen für Empathie und Sensibilität und somit für Eigenschaften, die eher dem weiblichen Geschlecht zugeordnet werden (Gabel et al., 2017).

Winter (2019) ging unter anderem der Frage, ob und womit die im Hinblick auf die Ernährung symbolisch verloren gegangene Männlichkeit kompensiert wird, nach und erkannte im Zuge seiner Forschung eine strategische Aufwertung von Veganismus durch dessen Verknüpfung mit zumindest zwei hegemonialen Diskurssträngen. Laut ihm ist der Erfolg des Veganismus vor allem mit dem neoliberalen Gesundheitsdiskurs und den neuen

Modellen hegemonialer Männlichkeit verbunden, was schlussendlich zu einer erhöhten Legitimität der pflanzenbasierten Ernährungsform führt. Wie dies genau vermittelt wird, untersuchte Winter in Form einer Analyse diverser Printmedien, die sowohl speziell an Veganer*innen, als auch an Nicht-Veganer*innen gerichtet waren.

Bevor jedoch genauer auf die Ergebnisse eingegangen wird, ist an dieser Stelle zu erwähnen, dass Hegemonie bei Winter (2019, S. 452) als „ein Zustand der kulturellen Autorität, die auf einem spontanen Konsens aufbaut und legitim erscheint“ beschrieben wird.

In den Untersuchungen des Autors wird schließlich die erhöhte Legitimität von veganer Ernährung durch deren Verknüpfung mit dem neoliberalen Gesundheitsdiskurs, welcher durch Selbstverantwortung für die körperliche Gesundheit charakterisiert ist, deutlich. So stellte sich heraus, dass Veganismus in den untersuchten Medien häufig als Quelle für mehr Gesundheit und Vitalität dargestellt wird. Unter anderem werden Verfolger*innen pflanzenbasierter Ernährung laut diverser Medien mit Anti-Aging-Effekten, einem schlanken Körper und erhöhter sexueller Potenz belohnt. Veganismus gilt als Gesundheitsprogramm, während Tierprodukte als ungesund und als Auslöser chronischer Krankheiten dargestellt werden.

Neben diesen diversen Aspekten neoliberaler Gesundheitsorientierung wurde auch die spezifische männliche Ausrichtung der vermittelten Körperbilder bei der Analyse wahrgenommen. Dabei wird Veganismus mit Formen hegemonialer Männlichkeit konnotiert indem männliche Stärke affirmativ aufgegriffen und für den Veganismus gewendet wird.

Demnach gelingt die Verbindung von Veganismus und Männlichkeit oft über das Thema Sport, da dieser, wie bereits in Kapitel 2.4 beschrieben, als Inszenierungsstätte von traditionellen Männlichkeitskonzepten gilt. Im Hinblick darauf wird pflanzliche Ernährung von ihren Verfechter*innen oft als ein Weg zum angestrebten muskulösen Körperideal dargestellt und damit aus dem Status einer verpönten und als unmännlich geltenden Ernährungsweise herausgelöst.

Der Konsum von Fleisch wird unter Sportler*innen oft dadurch gerechtfertigt, dass dieses die beste Proteinquelle darstelle. Durch die mediale Proklamation der Tatsache, dass auch pflanzliche Lebensmittel ausgezeichnete Proteinlieferanten sein können, wird der Exklusivitätsstatus von Fleisch unter Sportler*innen infrage gestellt. Es wird also oft

vermittelt, dass eine vegane Ernährung kein Hindernis auf dem Weg zu einem perfekten, durchtrainierten Männerkörper darstellt. Das bedeutet, um männlich zu sein, müsse man nicht unbedingt Fleisch essen, denn Stärke antrainieren und einen idealen Körper haben können auch Veganer*innen. Hegemoniale Männlichkeitsbilder und die Konzeption von Männern als „starkes Geschlecht“ werden damit jedoch erst recht reproduziert.

In der Zeitschrift „Men’s Health“ findet man beispielsweise Überschriften wie „Vegan leben ist männlich“, was genau diese Angst um eine Verminderung der Männlichkeit durch den Verzicht auf Fleisch suggeriert. Dabei werden Standpunkte wie Tierleiden oder Umweltschutz meist völlig ausgeklammert und es wird vor allem der Gesundheits- und ästhetische Aspekt in den Mittelpunkt gestellt. Die Wichtigkeit von „gesunder“ Ernährung und Fitness in unserer Gesellschaft scheint selbst Autor*innen, die ihre fleischlose Ernährungsweise aus stark ethischer Überzeugung leben, dazu zu bringen, den gesundheitlichen Aspekt zumindest zu erwähnen (Winter, 2019).

Diese dargestellte Verknüpfung von Aspekten der Selbstoptimierung mit pflanzenbasierter Ernährung zur Steigerung der Legitimität dieser zeigt sich beispielsweise sehr deutlich in den populären Kochbüchern des durchtrainierten Veganers Attila Hildmann. In seinen Büchern, die die Namen „Vegan for fun“, „Vegan for fit“ und „Vegan for youth“ tragen, also mit Spaß, Fitness und Jugendlichkeit drei Aspekte neoliberaler Selbstoptimierung aufgreifen, präsentiert er vegane Ernährung als Weg zu einem perfekten Körper. Als Beweis dafür posiert Hildmann mit nacktem Oberkörper und deutlich sichtbarem Sixpack und stellt diesem aktuellen Bild ein Foto seines „früheren Ichs“ als Fleischesser, wo er laut eigenen Angaben 35 Kilo mehr wog und stets antriebslos war, gegenüber. Mit dieser Gegenüberstellung von Energie, Tatendrang und einem fitten Körper versus Faulheit und Fettleibigkeit erfolgt eine weitere Abgrenzung. Fitness gilt als „Inklusionsprämisse“ und als Garant für soziale Teilhabe und sozialen Erfolg (Winter, 2019).

Der Autor stellt außerdem eine weitere Strategie zur Aufwertung von Veganismus in Zusammenhang mit hegemonialen Männlichkeitskonzepten fest. Dabei handelt es sich um Aussagen von Frauen, die vegane und mitfühlende Männer als attraktiv beschreiben, was dazu führt, dass das mit dem Veganismus verbundene Mitgefühl gegenüber Tieren und der Umwelt mit einer anerkannten Männlichkeit vereinbar wird. Infolgedessen gelten im Zuge dieser „compassionate masculinity“, wie Winter sie nennt, auch ethische Motive für eine vegane Ernährung als männlich, da der Verzicht auf Fleisch und andere Tierprodukte als

„richtige“ Form des Zeigens von Stärke und Kontrolle gesehen wird und dadurch, dass Frauen dies attraktiv finden, seine Legitimität erhält.

Einen weiteren zentralen Aspekt stellt laut Winter (2019) die Tatsache, dass Abweichungen vom hegemonialen Diskurs beispielsweise durch eine ideologische Neudefinition des abweichenden Verhaltens entschärft werden können, dar. Dies zeigt sich zum einen an der Darstellung dieser Abweichungen in den Medien als „normal“. Im Falle des Vegetarismus/ Veganismus würde sich dies zum Beispiel darin äußern, dass sich prominente Persönlichkeiten in den Medien zu ihrer pflanzenbasierten Ernährung bekennen und diese auch anpreisen, was schließlich zur Einordnung des anfangs als deviant geltenden Vegetarismus/ Veganismus in den hegemonialen Ernährungsdiskurs führt.

Vor allem in den letzten Jahren gaben immer mehr Spitzensportler*innen bekannt, sich vegan zu ernähren. Fußballlegende Lionel Messi, NFL-Spieler David Carter, Wimbledon-Gewinnerin Venus Williams oder Novak Djokovic, die Nummer 1 der Tennis-Weltrangliste sind nur einige der bekanntesten Namen aus der mittlerweile großen „Community“ von veganen Spitzensportler*innen. Aufgrund der positiven Erfahrungen, über die diese Top-Sportler*innen in der Öffentlichkeit hinsichtlich ihrer veganen Lebensweise berichten, entscheiden sich immer mehr Menschen für eine Ernährungsumstellung. Sogar ganze Fußballvereine, unter anderem Frankfurt, Borussia Dortmund und der SV Darmstadt 98 strichen tierische Produkte komplett aus dem Ernährungsplan.

Alle genannten Sportler*innen berichten, dass sich die vegane Ernährungsweise positiv auf ihre Leistung ausgewirkt habe. Der Radrennprofi Ben Urbanke spricht zum Beispiel von einer kürzeren Regenerationszeit und einer höheren Leistungsfähigkeit und Ausdauer. Auch einige Bundesliga-Spielerinnen, die sich für eine vegane Ernährung entschieden, stellten fest, dass ihre Beine nicht so schnell übersäuern würden und sie mehr Energie hätten. Der Teamarzt des SV Darmstadt 98 berichtet von ähnlich positiven Erfahrungen. Nach der Umstellung des gesamten Vereins auf vegane Ernährung sei die Anzahl der Muskelverletzungen enorm gesunken.

Die meisten der interviewten Spitzensportler*innen wurden aus gesundheitlichen Gründen vegan, da sie von den positiven Effekten auf die Regeneration und die Leistungsfähigkeit

hörten. Einige berichteten, dass sich Motive dann im Laufe der Zeit eher auf die ethische und ökologische Ebene verschoben (Brunke, 2016).

Die Weltrekorde, Olympiasiege, Weltcup-Siege und Weltmeistertitel von Weltklasse-Sportlern verschiedenster Disziplinen liefern schließlich vielfache Beweise für Erfolg durch eine vegane Ernährung und genau damit versuchen vegane Organisationen einen Ansatz zu finden, andere Menschen zu überzeugen, ebenfalls ihre Ernährung auf pflanzliche Basis umzustellen. Denn wie der Radsportler Urbanke (Brunke, 2016, S. 22) aus eigener Erfahrung berichtet, „[...] wenn du anderen Menschen vom Regenwald, der Massentierhaltung und dem Zustand des Planeten erzählst, dann interessiert das keinen. Aber wenn du sagst: ‚Ich kann mit veganer Ernährung viel mehr Leistung bringen‘, dann wird es für die Leute plötzlich interessant.“

Vor allem im Kraftsport scheint die Vorstellung, eine vegane Ernährungsweise zu praktizieren, für viele abwegig. Um die notwendige Menge an Protein zu erlangen, stehen tierische Eiweißquellen wie Putenbrust, Thunfisch oder Topfen fast täglich am Speiseplan von Kraftsportler*innen und diese Lebensmittel durch Hülsenfrüchte, Sojaprotein oder Getreide zu ersetzen, liegt den meisten fern, da in den Köpfen oft noch das Bild des*der ausgemergelten Veganer*in existiert. Als Aushängeschild für eine erfolgreiche Kombination von Kraftsport und veganer Ernährung gilt Patrick Baboumian, offiziell der „stärkste Mann Deutschlands“, der sich seit 2005 vegetarisch und seit 2011 vegan ernährt und nach seiner Ernährungsumstellung zahlreiche Rekorde aufstellte (Brunke, 2016).

Auch Brady und Ventresca (2014) erkannten im Zuge ihrer Untersuchungen ähnliche diskursive Strategien zur Aufwertung von Veganismus. Konkret analysierten die Autor*innen die Reaktionen der Medien auf die vegane Ernährungsumstellung eines professionellen Football-Spielers. Da diese Art von Sportler im traditionellen Sinn den Inbegriff von Maskulinität repräsentieren, indem ihnen Attribute wie Stärke, Brutalität, ein kräftiges Erscheinungsbild sowie das Essen von riesigen (Fleisch-)Portionen zugeschrieben werden, liegt es nicht fern, dass auch hier die mediale Berichterstattung auf Strategien zur Wahrung der „Männlichkeit“ des Spielers zurückgriff. Zum einen wurde ebenfalls der Aspekt des neoliberalen Gesundheitsdiskurses, wie ihn auch Winter erkannte, festgestellt. So wird die Ernährungsumstellung als bewusste Entscheidung in Absprache mit

Ernährungswissenschaftler*innen mit dem Ziel, die sportliche Leistung zu verbessern, dargestellt. Gleichzeitig werden andere Motive für die Entscheidung zu einer veganen Lebensweise, wie zum Beispiel ethische oder ökologische Gründe, übergangen. Zum anderen werden in der Berichterstattung, abgesehen von seiner Ernährung, bewusst Attribute hegemonialer Männlichkeit, die den Spieler charakterisieren, betont.

Es werden also den Ausführungen von Winter ähnelnde Legitimationsgrundlagen für die Entscheidung des Football-Profis, vegan zu leben, deutlich. Aufgrund der Wichtigkeit, die heutzutage der Gesundheit beigemessen wird und der verbreiteten Assoziation eines fitten Körpers mit sozialem Erfolg, wird die Gesundheitsförderung und in Zusammenhang damit das Achten auf die Ernährung, also Themen, mit denen sich in früherer Zeit eher Frauen auseinandersetzten, nun zu einem Mittel, das bewusst eingesetzt werden kann, um Macht zu stärken oder um marginalisierte Aspekte des Selbst auszugleichen (Brady & Ventresca, 2014).

Durch die oben genannten Legitimationsgrundlagen pflanzlicher Ernährung, die vor allem durch die Medien reproduziert werden, scheint es schließlich möglich zu sein, vegane Lebensstile einer breiteren Masse, also auch jenen, die sich von rein moralischen Gründen nicht überzeugen lassen, zugänglich zu machen. Dabei handelt es sich vor allem um Darstellungen veganer Ernährungsstile, die durch die Reproduktion von Fitnessimperativen sozialen Erfolg versprechen und affirmativ Bilder hegemonialer Männlichkeit reproduzieren (Winter, 2019).

3. Empirischer Teil

3. 1. Methode

Nachdem im vorhergehenden Teil grundlegende Konzepte, welche für das Verständnis der Arbeit notwendig sind, auf Basis von Literaturrecherchen umfassend dargestellt wurden sowie die Aspekte Gender, Ernährung und Sport in ein gemeinsames Spannungsfeld gebracht wurden, wird im empirischen Teil der Forschungsfrage mithilfe eines fokussierten Leitfadeninterviews nachgegangen.

Die Methode des fokussierten Leitfadeninterviews wurde gewählt, da die Befragten möglichst viel über persönliche Erfahrungen erzählen und selbst zu Wort kommen sollen. Außerdem legt die Tatsache, dass es sich um eine Analyse subjektiv-evaluativer Komponenten des Lebensstils handelt, eine offene methodische Herangehensweise nahe. Dadurch sollen die unterschiedlichen Aspekte einer gemeinsamen Erfahrung der Befragten umfassend erörtert werden.

Auch eine Gruppendiskussion aller Teilnehmenden wurde als mögliche Erhebungsmethode in Erwägung gezogen. Schließlich wurde diese jedoch einerseits aufgrund der Schwierigkeiten bezüglich der Durchführung während der Corona-Pandemie und andererseits wegen der möglicherweise verfälschten Ergebnisse, die der homosoziale Kontext von jungen Männern hervorrufen kann, abgelehnt.

Meuser (2010) geht von einer Verstärkung der hegemonialen Männlichkeit in homosozialen Männergemeinschaften aus und stellt dieses Phänomen vor allem bei non-traditionalen Männern, die an Egalitätsnormen orientierte Einstellungen vertreten, fest, was durchaus auf die ausgewählten Interviewpartner zutrifft. Laut ihm nötige *„der gewiss vorhandene Gruppendruck die jungen Männer im homosozialen Kontext [...], sich zu verstellen, also ein Selbstbild zu präsentieren und eine Männlichkeit zu inszenieren, die nicht ihrem ‚wirklichen‘, ‚wahren‘ oder ‚authentischen‘ Selbstverständnis entsprechen.“* (Meuser, 2010, S. 431)

Um diese Möglichkeit des Verstellens und des Zeigens von übertrieben männlichem Verhalten in einer Gruppendiskussion unter jungen Männern auszuschließen, wurde die Methode des fokussierten Leitfadeninterviews gewählt, da hierbei die Jugendlichen einzeln befragt werden und individueller auf die jeweiligen Erfahrungen und Einstellungen eingegangen werden kann.

Der im Zuge dieser Arbeit verwendete Interviewleitfaden orientiert sich an den einzelnen Faktoren, die das Spannungsfeld, in dem sich die Jugendlichen befinden, bedingen. In diesem Sinne werden auch im Wesentlichen die aus dem Theorieteil als zentral hervorgehenden Aspekte thematisiert.

Demnach wird der Leitfaden in die sechs Themenblöcke *Beginn der vegetarischen oder veganen Ernährung, Reaktionen des sozialen Umfeldes, Sport, Vorbilder, Soziale Medien*

sowie *Männlichkeit* unterteilt. Diese Themenblöcke bilden auch den Analyserahmen für die darauffolgende Ergebnisdarstellung und bilden gleichzeitig die Hauptkategorien für die qualitative Auswertung.

3. 1. 1. Sample

Da der Fokus auf dem Umgang mit hegemonialen Männlichkeitsbildern von heranwachsenden Buben, die noch auf der Suche nach ihrer Geschlechtsidentität sind, liegt, bieten sich als Sample männliche Jugendliche im Alter von 15 bis 18, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, an.

Die Anzahl der Interviews wird schließlich auf 6 festgelegt. Diese Samplegröße lässt bereits einen umfassenden Einblick in die Erfahrungen und Einstellungen der Jugendlichen zu und bietet die Möglichkeit für basale vergleichende Analysen.

3. 1. 2. Erhebungssituation

Bei den Befragten handelt es sich um vier jugendliche männliche Vegetarier und zwei Veganer, die sich im Alter von 15 bis 18 befinden. Durch Zuhilfenahme des Schneeballsystems, dem Umhören im Freundeskreis und Fragen nach möglichen Bekannten, die auf die Ansprüche an das Sample zutrafen, wurden schließlich sechs Personen ermittelt, die anschließend über Facebook oder Instagram kontaktiert wurden. Alle gaben an, gerne an dem Interview teilzunehmen und ihre Erfahrungen zu teilen.

Alle Interviews fanden online über Zoom statt und dauerten jeweils zwischen 20 und 30 Minuten. Zur Materialaufarbeitung wurde die einfache Transkription gewählt, wobei die geführten Interviews zuvor als Audiodatei aufgenommen wurden. Die einfache Transkription, bei der nonverbale Zwischenlaute der Sprecher*innen wie Stotterer und inhaltlich irrelevante Hörer*innenbestätigungen weggelassen, und starke dialektale Färbungen geglättet werden, wurde als hinreichend für eine umfassende Beantwortung der Forschungsfragen empfunden.

Die Transkripte liegen bei der Autorin auf, der Kodierungsleitfaden befindet sich im Anhang der Arbeit.

3. 1. 3. Auswertung

Bei der Auswertung der Interviews wird nach der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2008) vorgegangen, da Zusammenhänge sowohl zwischen den verschiedenen Komponenten der Erfahrungen einer Person, als auch interpersonell zwischen den befragten Personen systematisch und transparent dargestellt werden sollen. Dazu werden Kategorien gebildet, die sich größtenteils aus dem verwendeten Leitfaden, beziehungsweise aus der Literatur ergeben. Anschließend werden die Codes dann in weiterer Folge in einer Tabelle zusammengefasst, um eine übersichtliche Analyse diverser Zusammenhänge zu ermöglichen. Von einem allzu strengen Vorgehen nach der genannten Methode wurde jedoch abgewichen, da das behandelte Thema einen flexibleren Zugang nahelegt.

3. 2. Ergebnisdarstellung

Um die Darstellung des Inhaltes der Interviews anschaulicher zu gestalten, werden die Teilnehmenden im Folgenden mit Pseudonym, Alter und Ernährungsweise aufgelistet.

1. Fabian: 18 Jahre, vegan
2. Emil: 18 Jahre, vegetarisch
3. Alexander: 15 Jahre, vegetarisch
4. Markus: 18 Jahre, vegetarisch
5. Paul: 18 Jahre, vegan
6. Raphael: 17 Jahre, vegetarisch

Bei der Aufarbeitung des Datenmaterials in Anlehnung an Mayring (2008) wurden 18 Kategorien gebildet, die wiederum zu 6 Hauptkategorien zusammengefasst wurden. Inhaltlich werden dabei im Allgemeinen die Aspekte Beginn, Umfeld, Sport, Vorbilder sowie Männlichkeit in Verbindung mit veganer oder vegetarischer Ernährung umfasst. Daraus ergeben sich folgende Einteilungen:

1. Beginn der vegetarischen oder veganen Ernährung
 - Zeitraum
 - Auslöser

- Motive
2. Reaktionen des sozialen Umfeldes
 - Familie
 - Gleichaltrige
 - Negative Bemerkungen
 3. Sport
 - Art der Sportausübung
 - Rolle von Sport
 - Ziele
 - Sport und Ernährung
 4. Vorbilder
 - Körperbilder
 - „Coole Typen“
 - Idealbild von einem selbst-
 5. Soziale Medien
 - Konsumverhalten
 - Inhalte, die verfolgt werden
 6. Männlichkeit
 - Unterteilung in „typisch männliche“ und „typisch weibliche“ Lebensmittel
 - Situationen, in denen man sich männlich fühlt
 - Situationen, in denen man sich unmännlich fühlt

Die folgende Darstellung der Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse ist gegliedert nach den Hauptkategorien des in der Inhaltsanalyse gebildeten Kategoriensystems. Innerhalb dieser, welche die Kapitelüberschriften bilden, wird auf die einzelnen Unterkategorien des jeweiligen Themas eingegangen.

3. 2. 1. Allgemeines zur Person

Bevor mit der Ausführung der Ergebnisse im Hinblick auf die Hauptfragen begonnen wird, werden zunächst einige Hintergrundinformationen zum Schultyp, der familiären Situation sowie zum Beziehungsstatus der Befragten skizziert. Das Ziel dessen ist es, die individuellen Hintergründe der Jugendlichen in der anschließenden Analyse und Interpretation der Ergebnisdarstellung zu berücksichtigen und diese miteinzubinden.

Fabian besucht derzeit eine AHS in eher ländlicher Gegend in Oberösterreich. Er hat zwei Brüder und eine Schwester, seine Eltern sind geschieden und er wohnt mit seinen Geschwistern bei seiner Mutter. Beruflich ist sein Vater in einer Maschinenproduktionsfirma tätig und seine Mutter arbeitet als Grafikerin. Seit zwei Jahren ist er außerdem in einer Beziehung mit einer Frau.

Auch Emil ist Schüler einer AHS in Wien. Er hat eine jüngere Schwester und seine Eltern sind beide in der Informatikbranche tätig. Momentan ist er in keiner Beziehung.

Markus besucht ebenfalls eine AHS in Wien. Seine Mutter arbeitet in einer Bank und sein Vater in einem Bioladen. Außerdem hat er eine Schwester und einen Bruder. Er ist nicht mehr in einer Beziehung, hatte aber eine Freundin.

Alexander geht in die erste Klasse der Hertha-Firnberg-Schule in Wien, eine Schule mit Schwerpunkt für Tourismus und Wirtschaft. Er hat einen älteren Bruder und eine Schwester, mit denen er bei seiner Mutter wohnt. Diese arbeitet in der UNO, sein Vater ist bereits verstorben. Derzeit hat er keine*n Partner*in.

Raphael besucht dieselbe Schule wie Alexander. Seine Mutter ist Polizistin und sein Vater arbeitet als Gärtner.

Paul ist Schüler einer HAK in Niederösterreich. Seine Mutter arbeitet im Krankenhaus als Röntgenassistentin und sein Vater ist Wirtschaftsprüfer beim Magistrat in Wien. Seit einem Jahr hat er außerdem eine Freundin.

3. 2. 2. Beginn der vegetarischen oder veganen Ernährung

Die meisten der Befragten entschieden sich im Kindes-, beziehungsweise frühen Jugendalter für eine vegetarische Ernährung. Emil wurde bereits mit sechs Jahren zum Vegetarier; Alexander, Paul und Raphael wollten ab dem Alter von zirka zehn bis elf Jahren kein Fleisch mehr essen, wobei Alexander und Raphael mit zirka fünfzehn Jahren wieder begonnen haben, ab und zu Fleisch zu essen.

Markus wurde seit seiner Geburt vegetarisch ernährt, da seine Eltern Vegetarier sind. In den Anfängen der Pubertätsphase wollte er jedoch auch einmal Fleisch probieren.

„Und dann so mit zehn, elf, wie ich dann ins Gymnasium gekommen bin, wollte ich auch mal so Fleisch probieren [...] ich glaub, bis ich sechzehn war, habe ich mich dann auch mit Fleisch, normal ernährt.“ (Interview Markus, 18-19; 21-22)

Inzwischen isst er wieder vegetarisch.

Paul hingegen wurde nach sechs Jahren Vegetarismus schließlich vegan. Auch Fabian ernährt sich vegan, stellte seine Ernährung jedoch direkt von omnivor auf vegan um.

„Seit zirka eineinhalb Jahren ernähre ich mich vegan. [...] ich hab probiert, so vegetarisch zu essen, aber da war ich-, keine Ahnung, ich hatte irgendwie Probleme damit und dann hab ich irgendwie probiert von einem Tag auf den anderen vegan, und mit der Hilfe von meiner Freundin hab ich das eigentlich ziemlich gut geschafft.“ (Interview Fabian, 20; 39-41)

Ein konkreter Auslöser für die Ernährungsumstellung wurde nur von zwei Befragten genannt. Raphael beschloss, auf Fleisch zu verzichten, nachdem in der Schule Videos über Tierhaltung und Fleischproduktion gezeigt wurden. Fabian gab ebenfalls Dokumentationen, wie „Dominion“ oder „The Game Changers“ als Auslöser für seine vegane Ernährung an. Außerdem wurde er von seiner Freundin, die bereits Vegetarierin war, beeinflusst.

„[...] meine Freundin ist schon vor mir vegetarisch geworden und hat sich ein bisschen mit der Thematik auseinandergesetzt, via Social Media, also über Instagram [...] dann haben wir uns eine Doku angesehen, die hat „Dominion“ geheißen [...] Ziemlich kranke Doku

und danach wollte ich irgendwie kein Fleisch mehr essen und auch keine tierischen Produkte.“ (Interview Fabian, 22-23; 25-26; 28-29)

Paul gab zwar an, bei seiner Umstellung zum Veganismus durch ein veganes Kochbuch von Attila Hildmann beeinflusst worden zu sein, als Grund für den Verzicht auf Fleisch in den Jahren zuvor nannte er jedoch seine Abneigung gegenüber dem Geschmack sowie die Hintergründe der Herstellung. Emil und Alexander ekelten sich schlicht und einfach vor rohem Fleisch und dem Gedanken, dass es sich dabei um tote Tiere handelt.

Bei vier der Befragten lässt sich der ethische Aspekt sowie bei der Hälfte der Umweltgedanke als Motiv für die fleischlose Ernährung feststellen. Fabian, Markus und Raphael nannten außerdem Gesundheit, beziehungsweise Sport als weiteres Motiv. Alexander sieht als Einziger lediglich den Ekel vor rohem Fleisch als Grund für seine Ernährung. Inzwischen überwindet er sich jedoch, wieder Fleisch zu essen, da es laut seinen Angaben im Alltag einfacher ist.

[...] also der Geschmack ist ja nicht so schlecht, aber einfach dieses Aussehen, die Vorstellung. Dann hab ich mir einfach gedacht, ich probiere es einfach mal und schaue dann, ob es funktioniert oder nicht und es hat dann wieder halbwegs funktioniert“ (Interview Alexander, 121-124)

3. 2. 3. Reaktionen des sozialen Umfeldes

Im Allgemeinen beschreibt keiner der Jugendlichen sehr negative Erfahrungen im Hinblick auf den Umgang des sozialen Umfeldes mit ihrer Ernährungsweise.

Emil und Paul berichten zwar, dass es für die Eltern am Anfang schwierig war und diese skeptisch reagierten, es mittlerweile aber zur Routine für alle geworden ist und auch immer eine vegetarische Option gekocht wird. Der familiäre Umkreis der restlichen Befragten nahm deren Entscheidung, vegetarisch zu leben, gut an. Alexander und Markus sprechen diesbezüglich von keiner großen Umstellung für die Familie, da ohnehin zu Hause wenig bis

gar kein Fleisch gegessen werde. Raphael erzählt, dass seine Eltern sogar positiv überrascht waren.

„Also meine Eltern haben sich gewundert, dass ich es gemacht habe, weil ich damals schon viel Fleisch gegessen habe, aber die haben jetzt nichts dagegen gesagt, oder waren eher positiv überrascht.“ (Interview Raphael, 23-25)

Im Hinblick auf die Reaktionen von Gleichaltrigen machten die Interviewpartner unterschiedliche Erfahrungen, wobei alle bis auf Markus berichten, die einzigen Vegetarier oder Veganer im Freundeskreis zu sein. Auf positive Reaktionen stießen schließlich nur Fabian und Markus. Das Umfeld von Fabian zeigt durch seine Ernährungsumstellung Interesse an der veganen Bewegung und sogar teilweise Bewunderung. Markus gibt an, dass es in der Klettercommunity ganz normal, wie jede andere Ernährungsweise angenommen werde und dass dieser Freundeskreis generell sehr offen für alles sei und niemanden „judgen“ würde. Auch Alexander erzählt, dass seine vegetarische Ernährung seinen Freunden gleichgültig sei, im Sportverein sogar unterstützt wurde.

Die Reaktionen in Paul's Umfeld fielen hingegen nicht so positiv aus, weswegen er auch nicht gerne sofort jedem erzählt, dass er Veganer ist.

„Naja, akzeptiert. Also es wird natürlich schon von vielen Personen so ein bisschen belächelt. Deswegen bin ich auch nicht der Typ, der das so nach außen trägt und das Jedem gleich beim ersten Gespräch erzählt, sondern wenn es sich halt ergibt oder irgendwer danach fragt, erzähle ich es schon.“ Außerdem wird er oft gefragt, wo er seine „Proteine daher kriegt, wo man Eisen herkriegt und so weiter und so fort und dass es das ja nur in Fleisch gibt oder halt in tierischen Produkten und wie das geht“. (Interview Paul, 37-39; 65-66)

Über eine ähnliche Erfahrung diesbezüglich berichtet auch Markus:

„[...] ja gut, ein-, zweimal wurde mir so ein Spruch reingedrückt ‚ja, dann kannst du ja nicht wirklich Muskeln aufbauen, oder wie geht das?‘ und so.“ (Interview Markus, 42-44)

Emil wird von seinen Freunden aufgrund seiner Ernährungsweise manchmal aufgezozen, laut seinen Angaben ist es ihnen jedoch grundsätzlich egal, wie er sich ernährt.

„Das ist mein Ding, und solange ich sie damit nicht irgendwie nerve die ganze Zeit, ist es ihnen recht wurscht.“ (Interview Emil, 38-39)

Auch er äußert eine ähnliche Ansicht wie Paul, was das Preisgeben seiner Ernährung betrifft.

„Weil ich bringe es halt auch nicht auf. Also ich würde niemals so sagen, so ‚hey, ja ich bin Vegetarier‘. Ich bestelle, wenn ich irgendwie Essen geh, bestelle ich einfach das und wenn die Leute fragen, ‚ja, ich bin Vegetarier‘. Aber es ist kein Teil, was ich so jetzt so raushängen lasse.“ (Interview Emil, 57-60)

Auch Raphael stieß in seinem Freundeskreis zunächst auf Unverständnis, später wurde sein Verzicht auf Fleisch jedoch schnell akzeptiert. Laut ihm gab es zudem immer wieder Personen, die seine Ernährung *„komplett in Frage gestellt haben“*. (Interview Raphael, 37)

Ausnahmslos alle Befragten berichten, dass oft Witze über sie bezüglich ihrer vegetarischen oder veganen Ernährung gemacht werden. So nennt Emil folgendes Beispiel:

„Aber ja, halt blöde Bemerkungen in Form von Witzen [...] Halt sowas, wenn wir so Grillen gehen, sagen sie so ‚ja, für dich ist draußen was dabei, im schlimmsten Fall gehst du halt auf die nächste Wiese grasen‘ oder sowas in die Richtung. Einfach so kurze, kleine Stöße in meine Richtung auf das Thema bezogen, aber das ist mir halt komplett egal.“ (Interview Emil, 48; 51-53)

Die Jugendlichen sind sich wiederum einig, dass sie diese Art von Belustigung über sie nicht stört und dass das gewissermaßen unter männlichen Freunden dazugehöre. Beispielsweise erzählt Paul:

„Also jetzt nicht böartige Bemerkungen, aber so ein paar Witze werden natürlich immer wieder gemacht, das ist Standard, glaube ich. Aber das stört mich jetzt nicht so. [...] Ja, natürlich wenn irgendwer Fleisch isst, dann, dass man es unter die Nase hält und fragt so ‚willst du auch mal kosten?‘, oder so“ (Interview Paul, 51-52; 54-55)

Fabian fühlt sich zwar durch die Witze bezüglich seiner veganen Ernährung nicht direkt gekränkt, findet diese Reaktion aber schade.

„Keine Ahnung, man gewöhnt sich halt dran, aber es ist trotzdem schade, wenn andere Leute so tun, als wäre das irgendwas Schlechtes oder so, obwohl man sich eigentlich für Tierrechte und so einsetzt. Also ich finde das ein bisschen traurig.“ (Interview Fabian, 48-50)

Auf die Frage, von wem am häufigsten negative Bemerkungen oder Witze kommen würden, waren männliche Freunde, Bekannte oder der Bruder die Antwort.

3. 2. 4. Sport

Alle Befragten gaben an, mehr oder weniger regelmäßig Sport zu machen. Fabian, Paul und Raphael widmen sich dem Fitness- und Kraftsport, wobei Fabian fast jeden Tag im Fitnessstudio ist, Paul zwei- bis dreimal pro Woche und Raphael eher Workouts zu Hause macht. Außerdem spielte Raphael in der Zeit, wo er begann, Vegetarier zu sein, American Football. Momentan widmet er sich jedoch eher dem Basketball.

Auch Alexander spielt gerne alle möglichen Ballspiele mit seinen Freunden und nennt Volleyball, Football und Basketball als Beispiel. Früher war er in einem Fußballverein sowie in einem Schwimmverein, wo er auch regelmäßig an Wettkämpfen teilnahm.

Markus' große Leidenschaft ist das Klettern. Begonnen hat er damit vor sieben Jahren, seit drei Jahren betreibt er diesen Sport *„intensiv, beziehungsweise leistungssportmäßig“*. (Interview Markus, 55)

Emil war als Kind im Fußballverein, später versuchte er sich im Boxen und machte fünf bis sechs Jahre Ausdauersport. Jetzt widmet er sich dem Skateboarden.

Bei der Frage nach der Rolle von Sport waren sich alle Jugendlichen einig, dass Sport für sie einen wichtigen Bestandteil des Lebens darstelle. Fabian, Alexander und Paul

beschreiben auf ähnliche Weise, dass Sport für sie als Ausgleich zum Alltag, zum Abschalten und zum Rauslassen der Energie dient.

Emil geht aus dem Grund Skateboarden, weil er *„nicht den ganzen Tag nur rumhängen will und zweitens, weil es halt Spaß macht“*. (Interview Emil, 87-88)

Raphael wiederum erzählt, nach dem Sport einfach glücklicher und zufriedener mit sich selbst zu sein.

Markus geht sogar so weit, den Klettersport als Mittelpunkt seines Lebens zu beschreiben.

„Sport steht bei mir an erster Stelle. Klettern ist so das erste, worum ich mich kümmere und alles andere wird darauf dann aufgebaut.“ (Interview Markus, 57-58)

Im Hinblick auf die Ziele, die die Jugendlichen mit dem Sport erreichen wollen, lässt sich feststellen, dass der Aspekt der Selbstoptimierung und individuellen Steigerung bei allen als zentral hervorgeht.

Während Markus sein Ziel schlicht mit *„einfach stetig stärker werden und den Fortschritt sehen“* (Interview Markus, 62) beschreibt, sind Fabian und Paul, die beide im Fitnessstudio trainieren, eher auf das körperliche Erscheinungsbild fokussiert. So erklärt Paul:

„Ja ich wollte ein bisschen Muskeln aufbauen, ein bisschen zunehmen, weil ich war eher eine schwächige Person [...] Und ja, dadurch auch ein bisschen selbstbewusster, das waren eigentlich so meine Ziele, dass ich mich wohler fühle mit meinem Körper.“ (Interview Paul, 85-86; 87-89)

Fabian betont in seinen Ausführungen, dass es sehr wichtig und zufriedenstellend für ihn ist, sich stetig ein bisschen zu verbessern.

„[...] ich mag es einfach, ein-, sich immer so zu steigern, also dass man immer besser wird in etwas. Das ist mir auch sehr wichtig. Und Fortschritte zu sehen. Das spornt einen auch an. [...] Wenn du immer so kleine Veränderungen an dir siehst und siehst, dass sich immer etwas verbessert so ganz leicht, dann bist du schon ziemlich zufrieden. [...] Ja, das ist so Selbstoptimierung halt einfach.“ (Interview Fabian, 118-120; 123-125; 130)

Auch bei Emil steht im Vordergrund, besser im Skateboarden zu werden:

„Ich will auf jeden Fall irgendwelche coolen Tricks können. Ich find's einfach-, ich find, das sieht einfach cool aus. Und ich find auch die Community dahinter eigentlich recht cool. Deshalb will ich einfach besser werden, das ist auch mein ganzes Ziel.“ (Interview Emil, 72-74)

Alexander und Raphael beschreiben ihre Ziele beim Sport als weniger leistungsorientiert. Obwohl es früher im Wettkampfschwimmen immer darum ging, die Leistung zu verbessern, steht für Alexander nun Spaß und Ausgleich als Ziel seiner Sportausübung im Mittelpunkt. Für Raphael spielt auch die Gesundheit eine wichtige Rolle. Er würde mit Hilfe des Sports gerne gesünder leben und abnehmen.

Die jungen Vegetarier, beziehungsweise Veganer wurden auch gefragt, ob für sie Ernährung in Verbindung mit Sport eine Rolle spiele.

Fünf der sechs Befragten machen deutlich, dass für sie eine gesunde Ernährung ein wichtiger Faktor im Sport sei, beziehungsweise, dass sie die Auswirkungen von Ernährung auf die sportliche Leistung am eigenen Leib gespürt haben.

Nur Emil äußert sich wie folgt zu dem Thema:

„Ich hab da keine großen Ziele, mir was aufzubauen, so massenmäßig oder sowas halt. Das ist mir alles relativ egal. Deshalb ist mir da Ernährung relativ wurscht.“ (Interview Emil, 89-90)

Die beiden Kraftsportler Fabian und Paul beschäftigen sich intensiv mit Ernährung, da sie einerseits aufgrund ihrer veganen Ernährungsweise eine ohnehin eingeschränkte Nahrungsmittelauswahl haben und andererseits auch die Körperoptimierung und der Muskelaufbau eine wichtige Rolle für sie spielt. Paul erzählt, dass er sich, seit er mit dem Sport begonnen hat, noch intensiver mit dem Thema Ernährung auseinandersetzt und auch Nahrungsergänzungsmittel, beziehungsweise Protein-Shakes zu sich nimmt.

„Ja, würde ich schon sagen, dass ich mich seitdem nochmal intensiver damit auseinandergesetzt hab, weil ich hab ja nicht immer schon Sport gemacht. Das hab ich eigentlich jetzt erst seit bisschen über zwei Jahren begonnen. [...] Eben auch mit Eiweißzufuhren natürlich und sonstige Aminosäuren und alles was eben so dazu gehört, was

man braucht, um quasi ein bisschen zuzunehmen und Muskeln aufzubauen.“ (Interview Paul, 91-93; 94-96)

Alexander und Raphael schildern beide den Unterschied, den sie, je nachdem, ob sie davor gesund oder ungesund gegessen haben, in der sportlichen Leistung gemerkt haben. So meint Alexander:

„Also ich hab so verschiedene Sachen davor gegessen und dann hab ich halt schon gemerkt, dass bei so ungesünderen Sachen die Leistung auch drastisch runtergegangen ist.“ (Interview Alexander, 65-66)

Raphael beschreibt dahingehend eine ähnliche Erfahrung:

„Ja, man merkt es eh, wenn man sich, keine Ahnung, wenn man sich gesünder ernährt und dann Sport macht oder so, dann fühlt man sich nochmal besser und [...] hat die Energie und die Ausdauer dann.“ (Interview Raphael, 59-62)

Markus betont in seinen Ausführungen, dass Ernährung ein sehr wichtiger Faktor im Sport, und umso mehr im Klettersport sei, da es dabei darum ginge, so wenig wie möglich zu wiegen und gleichzeitig so viel Kraft wie möglich zu haben.

3. 2. 5. Vorbilder

Auch die Aspekte Vorbilder und Körperbilder stellen einen Teilbereich des Interviews dar. Die Jugendlichen wurden dabei zu Anfang gefragt, ob sie gerne muskulöser oder sportlicher wären. Alle Befragten, bis auf Markus, bejahen diese Frage, wobei dieser als Grund angibt, ansonsten zu schwer zum Klettern zu sein.

„Muskulöser auf keinen Fall, weil sonst wäre ich einfach zu schwer, weil ich bin schon einer der schwereren Kletterer. [...] Also ich bin eher an der oberen Grenze, wenn ich mich mit Profis vergleiche. Und ich versuche eher abzunehmen, als zuzunehmen.“ (Interview Markus, 76-77; 78-80)

Obwohl Paul angibt, schon recht zufrieden mit seinem Körper und seinem Fortschritt im Training zu sein, wäre er gerne noch muskulöser und meint: *„ein bisschen was geht immer noch“*. (Interview Paul, 103)

Emil würde gerne etwas an Masse zulegen, da er untergewichtig ist, findet übertriebene Muskeln aber eher unattraktiv. Stattdessen beschreibt er die Statur eines typischen Kletterers als sein Wunschbild.

„Ich finde das viel schöner, wenn das einfach so ein-, ja halt einfach so ein durchtrainierter Durchschnittstyp [...] Aber jemand der halt relativ dünn ist, definiert. [...] So Kletterermäßig, ja. So wirklich, zu einhundert Prozent.“ (Interview Emil, 94-96; 98; 100)

Auch Fabian und Alexander haben eine genaue Vorstellung von ihrem körperlichen Idealbild und deklarieren bekannte Bodybuilder als ihre Vorbilder. So zeigt Fabian während dem Interview ein Bild des veganen Bodybuilders Nimai Delgado, welcher oberkörperfrei posiert, und meint:

„Also der ist ziemlich gut trainiert und schaut auch ziemlich gut aus, finde ich.“ (Interview Fabian, 142)

Alexander gibt ebenfalls einen Bodybuilder als sein Vorbild an, wobei er seine Wahl mit der Tatsache, dass dieser sehr bodenständig geblieben sei und sein Ziel konsequent verfolgt und erreicht habe, begründet.

Bei der Frage, welche Art von Person man als „coolen Typen“ bezeichnen würde, lässt sich in fast allen Antworten ein ähnlicher Aspekt feststellen. Es geht hervor, dass die Jugendlichen es cool finden, wenn jemand ein konkretes Ziel vor Augen hat und dieses konsequent verfolgt, sich dabei jedoch nicht von anderen beeinflussen lässt, sondern aus intrinsischer Motivation und Begeisterung für das jeweilige Thema daran arbeitet, das Ziel zu erreichen. Obwohl alle Interviewpartner im Allgemeinen eine ähnliche Vorstellung von einem „coolen Typen“ zu haben scheinen, kristallisieren sich bei den einzelnen Personen unterschiedliche Aspekte als vordergründig heraus.

Fabian und Alexander heben beispielsweise hervor, dass sie es stark finden, wenn jemand trotz Hindernissen seine Ziele konsequent verfolgt. Fabian meint diesbezüglich:

„Ich finde es cool, wenn jemand ein Ziel vor Augen hat und versucht, das auch wirklich zu erreichen und wenn man daran arbeitet, auch wenn man jetzt zum Beispiel nicht so gut in etwas ist, es immer weiter probiert.“ (Interview Fabian, 188-190)

Alexander findet jemanden cool, *„[...] weil er hat eben auch sein Ziel durchgezogen und auch wenn es ihm nicht so gut gegangen ist, er hat es trotzdem geschafft.“ (Interview Alexander, 100-101)*

Für Emil ist wiederum der Aspekt wichtiger, dass man sein Ding durchzieht, ohne auf die Meinung anderer Leute zu hören.

„[...] eine Person, die einfach so draufscheißt, egal-, also die einfach das macht, was-, also das kommt jetzt nicht nur aufs Skaten an, das kommt halt so in jedem Bereich, die das macht, was sie will, egal wie andere Leute dazu stehen. Das ist für mich halt so eine-, und die es halt auch nicht raushängen lässt. Das ist für mich irgendwie so eine Art von cooler Typ.“ (Interview Emil, 80-84)

Markus findet es sehr beeindruckend, wenn jemand Begeisterung für eine bestimmte Sache hat und sich darin aus eigenem Ansporn immer weiter verbessert.

„Also wenn er halt motiviert ist für eine Sache, sodass er halt voll Dedication hat für eine Sache, das finde ich cool. Wenn er so voll ehrgeizig ist halt, so eine Sache voll gut macht und in der halt immer besser werden will. Also von sich aus selber besser werden will und nicht weil andere sagen ‚boah, das ist cool, mach mehr davon‘“ (Interview Markus, 163-166)

Auch Paul formuliert seine Ansichten ähnlich, ergänzt aber noch, dass er es cool findet, wenn man zudem offen für andere Dinge ist.

„Wenn jemand seine Einstellungen so vertritt, dass man halt merkt, der steht voll dahinter, der brennt für das Thema, der begeistert sich dafür und macht halt das, was ihm Spaß macht und trägt das halt auch so nach Außen mit Freude und, genau, und ist aber auch offen für andere Themen, andere Dinge und ist nicht verschlossen gegen irgendwas.“ (Interview Paul, 150-153)

Raphael ist hingegen der Einzige, der „coole Typen“ anhand von völlig anderen Kriterien festmacht.

„Ja das meiste eigentlich, auf das ich achte, ist, was jemand anhat, weil ich bin schon ein bisschen modeinteressiert.“ (Interview Raphael, 100-101)

Abgesehen davon sieht er auch Freunde von ihm, die besser Basketball spielen und ihm manchmal Tipps geben, als eine Art Vorbild und findet sie deswegen cool.

Trotz der Tatsache, dass die meisten der Befragten ein ähnliches Bild von Personen, die sie cool finden, haben, gehen die Vorstellungen darüber, wie ein Idealbild ihrer selbst aussehen würde, beziehungsweise, wie sie selbst gerne auf andere wirken würden, teilweise weit auseinander.

Während Fabian, Emil und Paul Eigenschaften wie freundlich, herzlich, zugänglich, respektvoll und sich um andere kümmernd nennen, wobei Paul zusätzlich die Attribute zielorientiert und selbstbewusst ergänzt, würde Markus gerne über den Klettersport definiert werden.

„Dadurch, dass Sport bei mir an erster Stelle steht, natürlich sportlich, sodass ich mich auszeichne als guter Kletterer, der dafür alles geben will und ehrgeizig ist und motiviert. [...] Sportlich, ehrgeizig, motiviert.“ (Interview Markus, 91-92; 97-98)

Alexander und Raphael geben an, dass sie gerne offener und selbstbewusster wären, Raphael möchte außerdem gesünder leben.

„Ich glaub, für manche Leute wirke ich zu schüchtern oder zu leise, als würde ich mich immer zurückhalten, obwohl ich das eigentlich nicht so bin und-, das würde ich-, und vielleicht noch ein bisschen gesünder würde ich leben, als ich jetzt schon bin. Also gesünder, bisschen aus mir herausgehen quasi.“ (Interview Raphael, 112-115)

3. 2. 6. Soziale Medien

Alle Befragten haben Profile in Sozialen Netzwerken, unterscheiden sich jedoch teilweise sehr in ihrem Konsumverhalten und ihren Einstellungen diesbezüglich.

Fabian gibt beispielsweise an, sehr viel Zeit auf diversen Social-Media-Kanälen zu verbringen, obwohl er merkt, dass es ihm besser geht, wenn er den Konsum einschränkt. Auf Instagram und YouTube verfolgt er hauptsächlich Inhalte zum Thema Ernährung und Sport und sieht sich regelmäßig Workout-Videos oder Rezepte an. Als konkretes Beispiel nennt er einen veganen Bodybuilder, der ihn selbst beeinflusst hat und seiner Meinung nach auch viele andere männliche Jugendliche dazu inspiriert, vegan zu leben.

„[...] vor allem die Jungs neigen jetzt immer mehr dazu, die vegane Ernährung zumindest auszuprobieren und das finde ich auch ziemlich gut.“ (Interview Fabian, 148-149)

Er selbst postet auch manchmal Fotos von sich aus dem Fitnessstudio, einerseits, um andere zu motivieren und andererseits, weil er stolz auf seinen Körper ist.

„In letzter Zeit habe ich aus dem Fitnessstudio ein paar Sachen gepostet und vielleicht schaue ich, dass ich da eine Regelmäßigkeit reinbringe. Vielleicht, damit ich mich selber so auch ein bisschen ansporne oder vielleicht die anderen auch dazu ermutigen kann, ins Fitnessstudio zu gehen. Wenn ich stolz bin auf meinen Körper, dann zeige ich das auch gerne eigentlich.“ (Interview Fabian, 165-168)

Auch Markus verfolgt seine sportlichen Vorbilder auf Instagram, YouTube und 8a.nu und sieht sich hauptsächlich Inhalte zum Thema Klettern und Ernährung an. Er verbringt ebenfalls sehr viel Zeit mit Sozialen Medien, im Durchschnitt zwei bis drei Stunden pro Tag. Laut ihm ist dies aber notwendig, um auf dem neuesten Stand zu bleiben, was die Kletterwelt betrifft. Selbst postet er hauptsächlich über seinen Fortschritt beim Klettern und lädt auch auf YouTube manchmal Videos von sich beim Klettern hoch, um anderen Hilfe und Inspiration zu geben.

„Also ich poste hauptsächlich über meinen Fortschritt im Klettern etwas. Also wenn ich irgendwie ein neues Projekt geklettert bin, dann poste ich das auf Insta, so was weiß ich was, ‚finally I did it‘, schreib dann irgendwas dazu, was so meinen Progress beschreibt.“ (Interview Markus, 142-144)

Mit vier bis fünf Stunden pro Tag ist Paul derjenige, der am meisten Zeit mit Social Media verbringt. Hauptsächlich verwendet er YouTube und Instagram und seinen Angaben nach handelt es sich bei dem Großteil der Inhalte, die er verfolgt, um die Themen Ernährung und Sport.

„Weil ich schaue auch immer nach Ernährungstipps oder nach Rezepten oder so, das beeinflusst mich halt weil ich es dann ausprobieren will und dann ja, mich in der Hinsicht mehr informiere. Und fitnessstechnisch auch, weil ich zum Beispiel Home-Workouts auch anschaue auf YouTube und schaue, was ich da Neues machen kann.“ (Interview Paul, 139-142)

Selbst postet er jedoch nie etwas.

Emil gibt an, zwar Social-Media-Accounts zu haben, jedoch nie etwas hochzuladen und generell so wenig Zeit wie möglich damit zu verbringen. Ein Grund dafür liegt in seiner Abneigung gegenüber selbstdarstellerischen Inhalten.

„[...] ich finde diese ganze selbstdarstellerische Szene einfach unangenehm und mag ich nicht besonders gern.“ (Interview Emil, 119-120)

Trotzdem gibt Emil zu, sich regelmäßig Skatevideos anzuschauen und sich von „coolen Tricks“ inspirieren zu lassen. (Interview Emil, 125)

Raphael verbringt ein bis zwei Stunden am Tag mit Instagram und Co. Manchmal postet er Lieder, die er gerade gut findet oder Bilder von sich selbst. Bezüglich der Frage nach den Inhalten, die er hauptsächlich verfolgt, äußert er, viele Eindrücke von diversen Influencer*innen zu sammeln und das, was ihm gefällt, zu übernehmen.

„Ich schaue mir von vielen Personen an, wie die leben und was die so machen und dann picke ich mir das raus, was mir gefällt und was ich auch umsetzen kann. [...] Zum Beispiel bei den meisten schaue ich mir an, wie sie sich anziehen, bei den anderen, wo sie essen gehen oder was sie essen [...]“. (Interview Raphael, 88-89; 92-93)

3. 2. 7. Männlichkeit

Im letzten Themenblock wurden die Jugendlichen befragt, was sie von der Unterteilung mancher Lebensmittel in „typisch weiblich“ oder „typisch männlich“ denken, beziehungsweise welche Nahrungsmittel sie mit einem bestimmten Geschlecht assoziieren.

Prinzipiell meinen alle Interviewpartner, sich darüber noch nie Gedanken gemacht zu haben und dass diese Unterteilung für sie keine Rolle spiele. Trotzdem werden einige geschlechterspezifische Assoziationen von Nahrungsmitteln genannt, welche auch im Theorieteil thematisiert wurden.

Fabian assoziierte früher Fleisch mit muskulösen Männern, inzwischen denkt er anders darüber und sieht eine gesunde Ernährung, beziehungsweise einen reflektierten Nahrungskonsum als männlich.

„Also, keine Ahnung, wenn ich jetzt an so Fleisch oder so denke, früher habe ich mir immer so gedacht, so Putenfleisch oder so essen so muskelbepackte Männer und sowas. Heute denke ich gar nicht mehr so darüber [...] Also für mich ist das eigentlich männlicher, wenn man schaut, dass man sich gesund ernährt und nicht einfach jeden Blödsinn in sich reinstopft. Und so ein bisschen darüber nachdenkt, woher das Essen kommt, das denke ich.“
(Interview Fabian, 202-204; 207-209)

Auch Paul und Markus denken bei einem „typisch männlichen Lebensmittel“ an Fleisch, beide betonen aber, dass das für sie persönlich aber keine Rolle spiele. So meint Paul beispielsweise:

„Fleisch wird natürlich oft als männlich und als männliches Lebensmittel assoziiert, aber für mich natürlich nicht, deswegen, da denke ich nicht an so eine Unterteilung. [...] So allgemein in der Gesellschaft würde ich jetzt schon sagen, aber was mich betrifft, eben überhaupt nicht.“ (Interview Paul, 162-163; 168-169)

In den Ausführungen von Markus wird deutlich, dass er die geschlechterspezifische Zuordnung von Lebensmitteln in erster Linie in der Werbung begründet sieht.

„[...] das ist ja Blödsinn eigentlich, weil ein Mann kann auch irgendwas essen, was eher für Frauen angepriesen wird in der Werbung, oder was eher als weiblich dargestellt wird, und

er wird nicht deshalb zur Frau. [...] Ja, zum Beispiel so ein Steak halt. Das würde mir jetzt so spontan einfallen. Weil in der Werbung wird es ja auch so angepriesen, der Mann am Grill und dann bratet er sein Steak und dann isst er das so. [...] Und dann so, hingegen so Salat und so wird ja eher als, das essen eher die Frauen, so auf die Art, angepriesen.“ (Interview Markus, 190-192; 196-198; 199-200)

Raphael ist der Meinung, „[...] es gibt keine weiblichen und männlichen Essensgruppen oder so, weil alles was ein Mädchen isst, kann ich auch essen, zum Beispiel.“ (Interview Raphael, 123-124)

Trotzdem nennt er bei der Frage nach „typisch weiblichen Lebensmitteln“ die Getränke Hugo und Prosecco und beschreibt Fleisch und deftige Mahlzeiten als „typisch männlich“. „Und für Männer so Steak oder Spareribs oder so. Einfach so deftig, Fleisch, ja. Halt für Männer eher mehr Ungesundes als bei Frauen.“ (Interview Raphael, 132-133)

Im Gegensatz zu den anderen Befragten, erwähnen Alexander und Emil Fleisch nicht als männlich konnotiertes Lebensmittel. Jedoch gelten für Alexander Protein-Shakes, oder wie er es formuliert, „Pre-Workout-Nahrung“ als männliche Nahrungsmittel. (Interview Alexander, 108)

Anschließend wurde die Frage gestellt, in welchen Situationen sich die Jugendlichen am männlichsten fühlen. Alle, bis auf Emil, gaben an, das Gefühl von Männlichkeit am stärksten beim Sport zu fühlen.

Fabian fühlt sich im Fitnessstudio am männlichsten und begründet dies damit, dass beim Training die Muskeln, und somit die Maskulinität stärker hervortreten.

„Ja dann auch vielleicht eher so im Fitnessstudio oder so, weil Frauen haben einen höheren Körperfettanteil glaub ich generell und dadurch, dass ich dann weniger Körperfett habe, kann man glaube ich die Maskulinität ein bisschen besser erkennen, wenn ich so trainiere oder so.“ (Interview Fabian, 215-217)

Raphael hat eine ähnliche Ansicht, geht dabei jedoch nicht so sehr auf die Sichtbarkeit der Muskeln ein.

„Ich glaube, dann einfach nach dem Sport fühlt man sich einfach kräftiger, männlicher und stärker.“ (Interview Raphael, 141-142)

Auch Paul gibt an, sich beim Sport am männlichsten zu fühlen. Bei ihm liegt dies jedoch eher am Aspekt der Selbstoptimierung und Leistungssteigerung, der mit dem Sport einhergeht.

„Wenn man irgendwelche Erfolge hat beim Sport, wenn man auf einmal mehr schafft als letztes Mal und man merkt, jetzt ist ein bisschen was vorangegangen, jetzt hat man einen Fortschritt und ja, dann freue ich mich natürlich und fühle mich dann auch gut. Das kann man vielleicht damit vergleichen, dass man sich männlich fühlt.“ (Interview Paul, 178-181)

Markus beschreibt diesbezüglich ebenfalls eine Situation im Sport, konkret nennt er als Beispiel das laute Schreien bei Erfolgen, beziehungsweise bei Ärger über Misserfolge.

„Und danach schreie ich dann auch manchmal, so vor Freude, oder vor Ärger, wenn ich es dann doch knapp nicht schaffe. Ja ich weiß nicht, das ist halt jetzt klischeehaft, laut, tiefe Stimme, dann schreie ich halt. Das ist dann halt, wo ich mich männlich fühle.“ (Interview Markus, 175-178)

Aber auch das Anfeuern der Zuseher*innen während er klettert, „pusht“ ihn und lässt ihn sich männlich fühlen.

Emil ist der Einzige, der keine Situation nennen kann, in der er sich männlich fühlt. Für ihn spielt die Unterteilung in „männlich“ und „weiblich“ keine Rolle.

„Ich fühle mich nie wirklich männlich, ich bin ganz ehrlich. [...] es ist mir alles egal dieses ganze Zeug mit diesem männlich/weiblich. Ich finde das einfach allgemein dumm, deshalb gibt es nie irgendwas, wo ich mich wirklich männlich fühle. Ich finde, diese klassische ‚männlich fühlen‘ existiert gar nicht für mich persönlich.“ (Interview Emil, 142; 143-146)

Nichtsdestotrotz kommt es manchmal vor, dass er sich unmännlich fühlt, oder dass andere ihn so bezeichnen. Laut ihm passiert das teilweise aufgrund seiner Ernährung, jedoch hauptsächlich wegen seiner Persönlichkeit im Allgemeinen.

Auch Fabian nennt eine Situation, die mit seiner veganen Ernährungsweise zusammenhängt, als Beispiel für einen Rahmen, in dem er sich unmännlich fühlte.

„Ja, das habe ich früher gehabt, wenn ich irgendwo mit irgendwem gegessen hab, den ich nicht so gut kannte und dann alle irgendwie so ein Schnitzel oder sowas gegessen haben und ich dann immer so gefragt hab: ‚Gibt es was Veganes?‘. Dann haben auch immer alle so geschaut und gesagt ‚hä, du bist vegan‘ und so und ‚hä, woher bekommst du deine Proteine?‘.“ (Interview Fabian, 223-226)

Markus beschreibt diesbezüglich eine Situation, die nicht mit seiner fleischlosen Ernährung zusammenhängt. Er fühlte sich unmännlich, als er, nachdem er eine Kletterroute geschafft hatte, vor Freude geweint hat.

„Naja, ich habe einmal fast geweint wegen einem Durchstieg, weil ich mich so gefreut habe. Und ob das jetzt unmännlich-, ja, eher unmännlich, dass man als Mann weint, weil das ist ja so ‚oh, du weinst als Mann, das ist ja ur-‘, ja, keine Ahnung, du weißt was ich meine, oder? Das war so eine Situation.“ (Interview Markus, 181-184)

Raphael nennt schließlich keine konkrete Situation, in der er sich unmännlich fühlte, gibt jedoch an, dass das hin und wieder passiere. Von seinen Freunden wird er oft als „Mädchen“ bezeichnet, laut ihm sei das jedoch ganz normal in männlichen Freundesgruppen. *„Aber ich bin nicht der Einzige, wo das-, ich glaub, unter Freunden, also unter männlichen Freunden sagt man das einfach so.“ (Interview Raphael, 150-151)*

3. 3. Diskussion

Im Folgenden werden die dargestellten Ergebnisse der Interviewauswertung in Bezugnahme auf die theoretischen Hintergründe mit dem Ziel, am Ende Antworten auf die eingangs formulierten Forschungsfragen zu finden, diskutiert und analysiert.

3. 3. 1. Ernährungsweise

„[...] sobald ich rausgefunden hab, wie es hergestellt wird, wollte ich es dann irgendwie auch nicht mehr essen.“

Zunächst soll der Beginn der vegetarischen oder veganen Ernährung in den Fokus der Betrachtung rücken. Dabei kann festgestellt werden, dass die bereits 1996 von Leitzmann und Hahn als deutlich vorherrschend dargestellten Motive Gesundheit und Ethik auch heute noch bei den Befragten als vordergründig gelten. Ein weiterer Aspekt, der erwartungsgemäß bei den Jugendlichen heutzutage an Wichtigkeit zugenommen hat, ist der Umweltgedanke, den immerhin vier von sechs Personen als Motiv für ihre fleischlose Ernährung nennen. Zwei Interviewpartner geben an, sich vor rohem Fleisch zu ekeln und eine Abneigung gegen tote Tiere zu haben, was bei Leitzmann und Hahn (1996) in die Kategorie der ästhetischen Motive einzuordnen wäre. Bei Markus charakterisierte schließlich das soziale Motiv den Beginn seiner vegetarischen Ernährung, da er seit seiner Geburt von seinen Eltern vegetarisch ernährt wurde. Wie bei Grube (2009) als nicht selten vorkommendes Phänomen beschrieben, verschoben sich auch bei ihm die Gründe im Laufe der Zeit in Richtung ethischer Aspekt, Umwelt und Gesundheit, beziehungsweise Sport.

Die meisten der geschilderten Prozesse des Vegetarisch-, beziehungsweise Vegan-Werdens weisen außerdem grobe strukturelle Analogien zu dem Modell von McDonald (2000) auf.

Die erste Stufe, die *passive Sozialisation* wurde in den Interviews durchaus thematisiert. Alle erwähnten, dass sie davor in ihrem Essverhalten durch die Gesellschaft und vor allem durch die Familie geprägt waren. Fleisch und andere tierische Produkte zu essen, war normal, alltäglich und wurde nicht hinterfragt, beziehungsweise fand die passive Sozialisation bei Markus umgekehrt, auf vegetarische Weise, statt.

Auch im nächsten Schritt, der *vegetarischen Sozialisation* lässt sich eine Analogie zum Modell feststellen. Die meisten geben an, durch ein Schlüsselerlebnis, das von der äußeren Umwelt stammt, zum Nachdenken angeregt worden zu sein und schließlich in gewisser Weise eine kritische Haltung gegenüber der Gesellschaft aufgebaut zu haben. Als solche Schlüsselerlebnisse werden in den Interviews beispielsweise abschreckende Videos, Beiträge auf sozialen Medien oder Dokumentationen zum Thema Fleischproduktion und

Massentierhaltung genannt. Auch die Annahme von McDonald, dass in dieser Phase nach Rechtfertigungsgrundlagen gesucht wird und es im Zuge dessen zu einer intensiven Wissensaneignung kommt, stimmt mit den Aussagen der Befragten überein. Paul spricht explizit an, dass er einerseits aufgrund der Fragen anderer, woher er denn seine Nährstoffe bekomme, und andererseits wegen dem Sport begann, sich intensiv mit dem Thema vegane Ernährung auseinanderzusetzen. Auch Fabian und Markus geben an, sich viel mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen und erachten ein umfassendes Wissen darüber als sehr wichtig.

Im Hinblick auf die letzte Stufe, die *vegane Sozialisation*, welche nur zwei der Interviewten betrifft, finden sich teilweise ähnliche Aspekte. Laut McDonald orientiere sich die Entscheidung für die vegane Lebensweise stärker an Freunden und Bekannten, was auf Fabian zutrifft, da er angibt, bei seiner Entscheidung von seiner Freundin beeinflusst worden zu sein. Paul fasste die Entscheidung für eine Umstellung zum Veganismus hingegen allein und andere Personen beeinflussten ihn dabei kaum. Die Auffassung, dass enorme Unterstützung durch soziale Netzwerke und Medien geboten werden, wird schließlich bestätigt. Beide jungen Veganer berichten, Inhalte bezüglich pflanzenbasierter Ernährung auf Instagram und YouTube zu verfolgen.

Auch die Annahme von McDonald, dass im Gegensatz zum Vegetarismus die Übernahme des Veganismus tendenziell stärker von kognitiven und rationalen Beweggründen geprägt ist, scheint sich bei der Interpretation der Interviews zu bestätigen. Demnach nennen Fabian und Paul durchaus kognitiv-rationale Motive für ihre pflanzenbasierte Ernährung, während Emil und Alexander ihren Vegetarismus beispielsweise mit Ekel und Abneigung vor Fleisch begründen.

Jedoch weicht der Prozess des Vegan-Werdens bei Fabian grundlegend durch die Tatsache, dass er „*von einem Tag auf den anderen*“ seine Ernährung auf vegan umstellte, vom Stufenmodell ab, da dieses davon ausgeht, dass man zuerst eine Zeit lang vegetarisch lebt. (Interview Fabian, 40)

Die Aussage von Markus bezüglich seiner kurzen omnivoren Phase weist zwei interessante Aspekte auf.

„Und dann so mit zehn, elf, wie ich dann ins Gymnasium gekommen bin, wollte ich auch mal so Fleisch probieren [...] ich glaub, bis ich sechzehn war, habe ich mich dann auch mit Fleisch, normal ernährt.“ (Interview Markus, 18-19; 21-22)

Einerseits lässt die Formulierung, dass Fleischverzehr die „normale“ Ernährungsweise sei, darauf schließen, dass Markus, obwohl er seit seiner Geburt vegetarisch ernährt wurde und auch seine Eltern Vegetarier sind, trotzdem im Sinne einer passiven Sozialisation stark vom Umfeld außerhalb der Familie geprägt wurde.

Andererseits kann aufbauend auf dieser Annahme auch der Drang, am Beginn der Pubertät Fleisch probieren zu wollen, begründet werden. Denn wie bereits im Theorieteil erläutert, befinden sich die Jungen in genau diesem Alter in einer Phase der Identitätsfindung und orientieren sich in ihrer Suche nach sozialer Anerkennung oft an Stereotypen oder Normen und Werten, die in der Gesellschaft als „normal“ gelten und allgemein akzeptiert werden (Kreuz, 2016). Demnach kann die Vermutung aufgestellt werden, dass Markus in diesem Alter durch Fleischverzehr, der laut ihm als „normal“ gilt, auf soziale Akzeptanz und Konformität abzielte. Der Wunsch „dazuzugehören“, wird in diesem Fall durch die Tatsache, dass er überdies in eine neue Schule kam, verstärkt.

Auch die Entscheidung von Alexander, ab dem Alter von fünfzehn Jahren wieder Fleisch zu essen, nachdem er vier Jahre Vegetarier war, könnte ähnlichen Aspekten zugrunde liegen. Aus seinen Erzählungen lässt sich ein regelrechter Zwang zum Fleischkonsum entnehmen, da er angibt, sich immer noch davor zu ekeln, dass er es aber mehrmals probierte und es schließlich *„halbwegs funktioniert“* hat. (Interview Alexander, 123-124)

Auf die Frage nach dem Grund für seine Rückkehr zum Fleischverzehr konnte er zwar keine eindeutige Antwort geben, bestätigte aber, dass es im Alltag einfacher sei. Obwohl er sich dessen vielleicht selbst nicht bewusst ist, könnte die Ursache für den scheinbar selbst erzwungenen Fleischkonsum von Alexander ebenfalls in dem Wunsch nach Konformität liegen.

3. 3. 2. Soziales Umfeld

„[...] wenn wir so Grillen gehen, sagen sie so ‚ja, für dich ist draußen was dabei, im schlimmsten Fall gehst du halt auf die nächste Wiese grasen‘“

Bezüglich der Reaktionen des sozialen Umfeldes lässt sich zunächst feststellen, dass die vegetarische, beziehungsweise vegane Ernährungsweise im familiären Kreis kein Problem darzustellen scheint. Bei keinem der Befragten gab es schwerwiegende Probleme hinsichtlich der Akzeptanz und auch wenn manche Eltern anfangs skeptisch reagierten, wurde die Ernährungsweise schnell angenommen und schließlich auch durch das Zubereiten separater Mahlzeiten für die Vegetarier und Veganer unterstützt.

In diesem Fall spielt auch der soziale Hintergrund der Jugendlichen eine Rolle, da die Einstellungen bezüglich Vegetarismus oder Veganismus unter anderem mit dem Bildungshintergrund zusammenhängen (<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/745071/umfrage/vegetarier-in-deutschland-nach-schulbildung/>, 25.06.2021). Da sich anhand der Berufe der Eltern der Interviewpartner auf einen mittleren bis hohen Bildungsstand dieser schließen lässt, liegt auch deren wahrgenommene Akzeptanz gegenüber vegetarischer oder veganer Ernährung nicht fern.

Aus den Interviews ging außerdem kein Unterschied im Hinblick auf die Reaktionen von Müttern im Vergleich zu Vätern hervor. Lediglich Alexander gab an, dass er vor allem von seinem älteren Bruder aufgezogen werde.

Über die Reaktionen der Kolleg*innen im Sport wurde nur von zwei Personen berichtet. Diese gaben jedoch an, dass die fleischlose Ernährung hierbei sogar begrüßt wurde. Das lässt darauf schließen, dass der Stereotyp, nur mit Fleischkonsum genug Energie, Kraft und Ausdauer für gute sportliche Leistungen erzielen zu können, zumindest in den beiden Fällen keine Rolle zu spielen scheint.

Über die Reaktionen von Gleichaltrigen schildern die Befragten sehr unterschiedliche Erfahrungen. Was die eigene Freundesgruppe betrifft, reichen die Reaktionen dieser von Bewunderung und Interesse über *„ganz normal halt eigentlich, so wie jeder andere angenommen wurde“* bis hin zu *„solange ich sie damit nicht irgendwie nerve die ganze Zeit, ist es ihnen recht wurscht“*. (Interview Markus, 39-40; Interview Emil, 39)

Obwohl die Jugendlichen angeben, in ihrem Freundeskreis durchwegs auf Akzeptanz hinsichtlich ihrer Ernährungsweise zu stoßen, berichten alle, dass sie in ihrem Freundeskreis regelmäßig zum Opfer von Vegetarier- oder Veganerwitzen werden, dass es sich dabei jedoch nur um „Spaß“ handle und ihnen das gleichgültig sei.

Laut Angaben der Befragten gehen diese Spötteleien ausschließlich von männlichen Freunden, beziehungsweise im Falle von Alexander, von seinem großen Bruder aus.

Die Tatsache, dass sich nur in männlichen Kreisen über die fleischlose Ernährung lustig gemacht wird, auch wenn es sich dabei um keine ernsthaften oder boshaft gemeinten Äußerungen handelt, lässt darauf schließen, dass das hegemoniale Männlichkeitskonzept, welches Fleischkonsum mit Männlichkeit verbindet, durchaus vorherrschend bei den heute 15- bis 18-Jährigen ist. Aufgrund ihrer alternativen Ernährungsweise und des Fleischverzichts passen die Befragten nicht in das Bild der hegemonialen Männlichkeit von Connell (2000) und müssen demnach der Kategorie der untergeordneten Männlichkeit zugeordnet werden. Untergeordnete Männlichkeiten werden oft als eher weiblich dargestellt und Bezeichnungen wie „Schwächling“ oder „Weichei“ werden zugeordnet. Wie im Theorieteil erläutert, wird eine fleischlose, gemüselastige Ernährung eher mit Weiblichkeit verbunden. Dahingehend kann die Unterordnung von Vegetariern oder Veganern gegenüber „Fleischessern“ als analog zu dem von Connell (2000) angeführten Beispiel der Unterordnung homosexueller Männer gegenüber heterosexuellen gesehen werden.

Wie Straub (2017) anführt, spielt die Peer-Group zudem in der Pubertät eine zentrale Rolle für die Entwicklung der Geschlechtsidentität. Vor allem in gleichgeschlechtlichen Gruppen kommt es zu Vorgängen der Exklusion und Inklusion, beziehungsweise zu Darstellungen von Dominanz und Hierarchie, die maßgeblichen Einfluss auf die Männlichkeitsinszenierung haben. So wird Solidarität mit Jungen, die sich der Norm entsprechend verhalten, hergestellt und gleichzeitig werden von der sozial konstruierten Maskulinität abweichende Jungen ausgeschlossen. Durch negative Bemerkungen und Witze gegen die vegetarische oder vegane Ernährung ihrer männlichen Freunde wird versucht, ein Hierarchieverhältnis herzustellen, wobei durch die Abwertung anderer eine Aufwertung der eigenen Rangposition erreicht wird.

Dieses Bild stimmt auch mit den Ausführungen von Baur und Luedtke (2008) überein, die davon ausgehen, dass männliche homosoziale Gruppen hegemoniale Männlichkeitsbilder verstärkt reproduzieren.

Die Jugendlichen akzeptieren also unhinterfragt die kleinen Sticheleien und Witze, da diese als selbstverständlich gesehen werden. Paul meint beispielsweise: *„Also jetzt nicht böartige Bemerkungen, aber so ein paar Witze werden natürlich immer wieder gemacht, das ist Standard, glaube ich.“* (Interview Paul, 51-52)

Auch Raphael, der von seinen Freunden sogar ab und zu als „Mädchen“ bezeichnet wird, sieht die Spötteleien gegen ihn als normal und alltäglich in männlichen Freundeskreisen:

„ich glaub, unter Freunden, also unter männlichen Freunden sagt man das einfach so.“
(Interview Raphael, 150-151)

Die Reaktionen von Personen außerhalb des eigenen Freundeskreises werden hingegen als weniger positiv beschrieben. Markus, Paul und Raphael machten die Erfahrung, dass ihre Ernährung von manchen Personen, die der Meinung waren, ohne Fleisch bekomme der Körper nicht genug Energie und Nährstoffe, beziehungsweise Proteine, um Muskeln aufzubauen, in Frage gestellt wurde. Auch bei diesen Personen handelte es sich um männliche Bekannte, die mit ihren Bemerkungen auf den Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Kraft, beziehungsweise Muskulosität anspielen und somit auf die hegemoniale Norm von Männlichkeit Bezug nehmen.

Zwei der Interviewten geben an, dass sie nur von ihrer fleischlosen Ernährung erzählen, wenn sie explizit danach gefragt werden und ansonsten bevorzugen, diese zu verschweigen. Als Grund dafür nennt Paul, dass er manchmal von anderen Personen belächelt wird, wenn er erzählt, dass er Veganer ist. Auch Emil versucht dadurch, negativen Bemerkungen aus dem Weg zu gehen.

Fabian beschreibt das Essengehen mit Bekannten, die alle Fleisch konsumieren, sogar als eine Situation, in der er sich unmännlich fühlt.

Diese Erfahrungen lassen vermuten, dass die Jugendlichen heutzutage trotz der gesellschaftlichen Veränderungen zu mehr Offenheit und der existierenden Pluralität alternativer Männlichkeitsbilder, weiterhin dem Druck, sich an hegemonialen Männlichkeitskonzepten zu orientieren und der sozialen Norm zu entsprechen, ausgesetzt sind.

3. 3. 3. Die Rolle von Sport

„Wenn du immer so kleine Veränderungen an dir siehst und siehst, dass sich immer etwas verbessert so ganz leicht, dann bist du schon ziemlich zufrieden.“

Alle Befragten gaben an, mehr oder weniger regelmäßig Sport zu machen und dass dieser für sie einen wichtigen Bestandteil des Lebens darstelle. Im Hinblick auf die Ziele, die die

Jugendlichen mit dem Sport erreichen wollen, lässt sich feststellen, dass der Aspekt der Selbstoptimierung und individuellen Steigerung bei allen als zentral hervorgeht. Die Befragten orientieren sich dabei offensichtlich an den von Gieß-Stüber (2000) beschriebenen, im Sport vorherrschenden männlichen Wertmuster, wie Optimierung, Rationalität, Maximierung und Effektivität.

Diese Selbstoptimierung nimmt bei den jungen Vegetariern und Veganern jedoch unterschiedliche Formen an. Während es bei den beiden Kraft- und Fitnesssportlern um eine Optimierung des äußerlichen Erscheinungsbildes geht, haben die übrigen Befragten eher eine Steigerung der sportlichen Leistung oder eine Verbesserung des Gesundheitszustandes als Ziel. Alexander ist der Einzige, der Spaß und Ausgleich als Ziel seiner Sportausübung nennt.

Mit ihrem Wunsch nach einem muskulösen, durchtrainierten Körper orientieren sich Fabian und Paul an dem den hegemonialen Erwartungen entsprechenden maskulinen Erscheinungsbild. Laut Parasecoli (2005) gehen diese Jugendlichen nach der Strategie des Vertrauens in die hegemoniale Norm, die dadurch charakterisiert ist, dass man so lange an sich arbeitet, bis das Ideal erreicht ist, vor. Die anderen Befragten scheinen zwar ein ähnliches männliches Idealbild zu haben, da alle angeben, dass sie gerne noch muskulöser und sportlicher wären, arbeiten jedoch nicht wirklich daran, dieses Wunschbild zu erreichen.

Paul erklärt in diesem Zusammenhang, dass er früher eine „*schmächtige Person*“ war und sich durch den Aufbau von Muskeln selbstbewusster und wohler mit seinem Körper fühlen wollte. (Interview Paul, 86)

Für ihn geht also ein muskulöses Erscheinungsbild mit Selbstbewusstsein einher, was wiederum eine Orientierung am Stereotyp des starken, dominanten Mannes offenlegt. Gleichzeitig stellt er ein schwächtiges, beziehungsweise „unmännliches“ Erscheinungsbild als Grund für ein Unwohlfühlen mit dem eigenen Körper sowie für wenig Selbstbewusstsein dar. Daraus lässt sich folgern, dass durch den Aufbau von Muskeln und dem Anstreben eines maskulinen Erscheinungsbildes die Zuordnung zur untergeordneten Männlichkeit vermieden werden soll. Paul wird jedoch bereits durch seinen veganen Lebensstil, bei dem zusätzlich zum Verzicht auf Fleisch auch alle anderen tierischen Produkte aufgrund von Mitgefühl für die Tiere und für die Umwelt abgelehnt werden, welcher also Faktoren mit sich bringt, die verstärkt als „unmännlich“ gelten, die Zugehörigkeit zur hegemonialen

Männlichkeit verwehrt. Es lässt sich also vermuten, dass zumindest durch das Anstreben eines muskulösen Körpers an der hegemonialen Norm festgehalten wird.

Ein ähnlicher Kompensationsversuch im Hinblick auf die durch die vegane Ernährung reduzierte Konformität mit dem hegemonialen Männlichkeitskonzept lässt sich bei Fabian feststellen. Auch er widmet sich dem Kraftsport mit dem Wunsch, stetig mehr Muskeln aufzubauen und Veränderungen an seinem Äußeren zu sehen. „*Selbstoptimierung*“ nennt er dabei unter anderem explizit als Ziel und gibt somit eine von Winter (2019) beschriebene Strategie zur Steigerung der Legitimation des Veganismus wortwörtlich wieder. (Interview Fabian, 130)

Aber auch die zweite von Winter angeführte Legitimationsgrundlage, die Orientierung am neoliberalen Gesundheitsdiskurs, wird von den Jugendlichen thematisiert. Aus den Interviews geht hervor, dass der Gesundheit, beziehungsweise der gesunden Ernährung eine hohe Wichtigkeit beigemessen wird. Von drei Personen wird explizit angeführt, dass sie mit ihrer Ernährung und Sportausübung unter anderem das Ziel, gesund zu bleiben, beziehungsweise gesünder zu leben und ein langes Leben zu führen, verfolgen. Alle, bis auf Emil, geben an, dass sie sich mit gesunder Ernährung auseinandersetzen würden.

3. 3. 4. Vorbilder

„Ich finde es cool, wenn jemand ein Ziel vor Augen hat und versucht, das auch wirklich zu erreichen und wenn man daran arbeitet, auch wenn man jetzt zum Beispiel nicht so gut in etwas ist, es immer weiter probiert.“

Aus den Ergebnissen der Interviews ging hervor, dass einige der Befragten ihre Vorbilder am äußerlichen Erscheinungsbild festmachen und sogar Bodybuilder als Idole nannten, was die Annahme von Parasecoli (2005), dass Körperbilder eine zentrale Rolle bei der Definition, wie ein maskulines Vorbild auszusehen hat, spielen, bestätigt. Demnach gelten muskulöse, breite und durchtrainierte Körper aufgrund ihrer Assoziation mit Disziplin, Macht, Durchsetzungsvermögen und Unabhängigkeit als männliches Idealbild.

Überdies wurde von allen, auch von jenen, die ihre Vorbilder nicht in Zusammenhang mit einem durchtrainierten Körper definierten, eben diese genannten Eigenschaften als

anstrebenswerte Attribute beschrieben. Aus den Interviews geht hervor, dass die Jugendlichen es „cool“ finden, wenn jemand ein konkretes Ziel vor Augen hat und dieses konsequent verfolgt, sich dabei jedoch nicht von anderen beeinflussen lässt, sondern aus intrinsischer Motivation und Begeisterung für das jeweilige Thema daran arbeitet, das Ziel zu erreichen. In diesen Ausführungen spiegeln sich schließlich genau die Attribute Disziplin, Durchsetzungsvermögen und Unabhängigkeit wider, was darauf schließen lässt, dass die Befragten vorrangig männlich konnotierte Eigenschaften wertschätzen und auch anstreben.

Interessant ist in diesem Zusammenhang jedoch die Tatsache, dass das beschriebene Idealbild der Befragten von sich selbst teilweise deutlich von ihrer Definition eines „coolen Typen“ abweicht. So nennen Fabian, Emil und Paul auf die Frage, wie sie gerne auf andere wirken würden, Eigenschaften wie freundlich, herzlich, zugänglich, respektvoll und sich um andere kümmernd, also Eigenschaften, die der hegemonialen Norm zufolge eher nicht als typisch männlich charakterisiert sind. Jedoch ergänzt Paul seine Angaben mit den Attributen zielorientiert und selbstbewusst, welche schon eher als männliche Werte gelten. Auch Alexander und Raphael geben an, dass sie gerne offener und selbstbewusster wären. Für Markus ist der Sport biografisch höchst bedeutsam und er würde gerne vor allem als guter Kletterer definiert werden. Darüber hinaus sind für ihn die Eigenschaften *„sportlich, ehrgeizig, motiviert“* erstrebenswert. (Interview Markus, 97-98)

Vergleicht man diese Angaben der Befragten mit den von Budde (2014) angeführten Aspekte männlicher Souveränitätsanforderungen, lassen sich durchaus Übereinstimmungen feststellen. Der Autor nennt Coolness, Sportlichkeit, Selbstbewusstsein, Risikofreude, Überlegenheit, Konkurrenz aus Prinzip, Homophobie und Ironie als Anforderungen, an denen sich Jugendliche orientieren und die sie als erstrebenswert erachten. In den Interviews wurden Sportlichkeit und Selbstbewusstsein explizit erwähnt, aber auch der Aspekt der Überlegenheit wird indirekt thematisiert. Coolness spielt für Emil eine Rolle, da er äußert, dass er gerne coole Tricks im Skateboarden können würde: *„Ich will auf jeden Fall irgendwelche coolen Tricks können. Ich find's einfach-, ich find, das sieht einfach cool aus. Und ich find auch die Community dahinter eigentlich recht cool.“* (Interview Emil, 72-73)

Soziale Medien spielen für alle Befragten eine große Rolle. Die Jugendlichen verbringen mehrere Stunden pro Tag auf Kanälen wie Instagram und YouTube und verfolgen ihre Vorbilder, beziehungsweise posten teilweise selbst Inhalte.

Im Allgemeinen lässt sich feststellen, dass die Personen, die von den Jugendlichen auf Social Media verfolgt werden, gewiss als Vorbilder und Orientierungsgrundlage dienen. Sei es als Modeinspiration, so wie es bei Raphael der Fall ist, oder als sportliches Idol, beziehungsweise anstrebenswertes Körperideal. Es ist anzunehmen, dass diese bewunderten Influencer*innen auch das idealisierte Männlichkeitsbild der Jugendlichen beeinflussen.

Fabian ist einer der Interviewpartner, der Instagram und Co. am aktivsten nutzt. Ihn haben Inhalte auf sozialen Medien nicht nur in seiner Entscheidung, vegan zu leben, beeinflusst, sondern waren sogar ausschlaggebend. Er verfolgt hauptsächlich Inhalte zum Thema Fitness und vegane Ernährung und ist der Meinung, dass vegane Fitness-Influencer viele junge Männer dazu bewegen, auch vegan zu leben, da sie zeigen, dass es auch mit rein pflanzlicher Ernährung möglich ist, fit und muskulös zu sein. Genau das entspricht auch der Auffassung von Winter (2019), der ebenfalls davon ausgeht, dass die Reproduktion von Fitnessimperativen in Verbindung mit veganer Ernährung zu deren erhöhter Legitimation führt und sie dadurch mehr Anklang findet.

Im Zusammenhang damit ist auch zu erwähnen, dass Paul ebenfalls von einem veganen Fitnessidol in seiner Entscheidung, selbst vegan zu werden, beeinflusst wurde. Konkret handelte es sich dabei um ein Kochbuch von Attila Hildmann, der in seinen Büchern „Vegan for fun“, „Vegan for fit“ und „Vegan for youth“ vegane Ernährung als Weg zu einem perfekten Körper präsentiert, was bereits im Theorieteil thematisiert wurde.

Die Hälfte der Interviewten gibt außerdem an, regelmäßig etwas zu posten, wobei alle ausschließlich Fotos, oder im Fall von Markus, Videos von sich selbst teilen. Bei Fabian handelt es sich hauptsächlich um Fotos von ihm aus dem Fitnessstudio, wo er stolz seinen Körper präsentiert, um andere damit zu motivieren. Dabei ist ebenfalls davon auszugehen, dass er damit zeigen will, dass er auch als Veganer durchtrainiert und muskulös sein kann. Auch Markus postet vor allem Bilder oder Videos von ihm beim Sport und gibt an, damit andere motivieren und inspirieren zu wollen. Mit Bildunterschriften wie „*finally I did it*“ zeigt er stolz seinen Fortschritt beim Klettern. (Interview Markus, 143-144)

3. 3. 5. Männlichkeiten

„Ich glaube, dann einfach nach dem Sport fühlt man sich einfach kräftiger, männlicher und stärker.“

Obwohl das Thema Männlichkeit bereits in allen anderen Unterkapiteln der Ergebnisdiskussion berücksichtigt und thematisiert wurde, rückt es in einem letzten Schritt noch einmal explizit in den Fokus der Analyse.

Zunächst soll erneut Bezug auf die Männlichkeitskonzepte von Connell (2000) genommen werden und geklärt werden, welchem Konzept die Befragten zugeordnet werden können. Obwohl der Zugang zur hegemonialen Männlichkeit aufgrund ihres Fleischverzichtes allen verwehrt zu bleiben scheint, ist eine unterschiedliche Zuordnung im Spektrum der Konstruktionen von Männlichkeit zu erkennen. Während Fabian, Paul und Markus durch ihre ausgeprägte Sportausübung und ihre traditionell männlichen Eigenschaften wie Ehrgeiz, Zielorientierung und Muskulosität Attribute einer zumindest komplizenhaften Männlichkeit aufweisen, gehören Alexander, Emil und Raphael laut eigenen Angaben eher zu den schüchternen und zurückhaltenden Schülern, was eher einer untergeordneten Männlichkeit entsprechen würde. Emil äußert sich sogar folgendermaßen: *„Ich fühle mich nie wirklich männlich, ich bin ganz ehrlich.“* (Interview Emil, 142)

Im Hinblick auf die Aufgabe, sich auf Grundlage widersprüchlicher und diffuser Anforderungen mit der eigenen Geschlechtsidentität auseinanderzusetzen, welche oft zu Verunsicherung führt, benötigen Jungen je individuelle Strategien, um die an sie herangetragenen vorherrschenden Männlichkeitskonstruktionen zu verhandeln. Zum einen orientieren sich viele Jugendlichen aufgrund des sozialen Druckes, dem Bild hegemonialer Männlichkeit zu entsprechen, an Stereotypen, um nicht exkludiert zu werden oder als „Schwächlinge“ zu gelten (Kreuz, 2016). Andere mögliche Umgangsweisen mit diesen Anforderungen reichen laut Budde (2014, S. 26) „von Unterordnung über Übererfüllung, Ignoranz, Scheitern und Umdeutung bis hin zum offenen Widerstand.“

Einige dieser Umgangsweisen lassen sich im Zuge einer Interpretation der Interviewergebnisse feststellen. Eine Unterordnung findet beispielsweise bei Paul und Fabian statt, indem sie zumindest auf körperlicher Ebene dem hegemonialen männlichen

Idealbild entsprechen wollen. Damit akzeptieren und reproduzieren sie die stereotype Vorstellung des starken, muskulösen Männlichkeitskonzeptes.

Im Gegensatz zu einer Übererfüllung, die sich bei keinem der Befragten zeigt, lässt sich eine gewisse Ignoranz sehr wohl erkennen. Emil äußert sich beispielsweise folgendermaßen: „[...] *es ist mir alles egal dieses ganze Zeug mit diesem männlich/weiblich. Ich finde das einfach allgemein dumm [...]*“ (Interview Emil, 143-144)

Auch für Alexander spielen traditionelle Männlichkeitsentwürfe keine Rolle. Er meint dazu: „*Nein, also ich hab auch nicht so einen Freundeskreis, wo das so beachtet wird, da ist das eher egal.*“ (Interview Alexander, 115)

Aus den Interviews lassen sich außerdem Anzeichen einer Umdeutung entnehmen. So deutet beispielsweise Fabian durch die Aussage „*Also für mich ist das eigentlich männlicher, wenn man schaut, dass man sich gesund ernährt und nicht einfach jeden Blödsinn in sich reinstopft. Und so ein bisschen darüber nachdenkt, woher das Essen kommt*“ die Vorstellung der traditionell männlich konnotierten fleischhaltigen Ernährung so um, damit sie seinen Werten und Einstellungen entspricht. (Interview Fabian, 207-208)

Nun soll der Frage, ob die von Setzwein (2004) beschriebene geschlechterspezifische Unterteilung von Nahrungsmitteln für die Jugendlichen eine Rolle spielt, nachgegangen werden. Prinzipiell meinen alle Interviewpartner, sich darüber noch nie Gedanken gemacht zu haben und dass jede Person das essen solle, was ihm*ihr schmeckt. Trotzdem werden einige geschlechterspezifische Assoziationen von Nahrungsmitteln genannt, welche auch von Setzwein beispielhaft angeführt wurden. So werden Fleisch, deftige Speisen und Ungesundes als „typisch männliche Lebensmittel“ genannt, während Salat oder Getränke wie Hugo und Prosecco als weiblich gelten. Obwohl diese Unterteilungen für die Jugendlichen persönlich keine Rolle spielen, scheinen sie trotzdem in den Köpfen verankert zu sein. Aus den Ausführungen von Markus lässt sich schließen, dass diese geschlechterspezifischen Zuschreibungen vor allem durch Werbung reproduziert und verstärkt werden, ein Aspekt, den auch Rabensteiner (2017) und Setzwein (2009) thematisieren.

Fabian assoziierte früher Fleisch mit muskulösen Männern, inzwischen denkt er anders darüber und sieht eine gesunde Ernährung, beziehungsweise einen reflektierten Nahrungskonsum als männlich: „*Also für mich ist das eigentlich männlicher, wenn man*

schaut, dass man sich gesund ernährt und nicht einfach jeden Blödsinn in sich reinstopft.“ (Interview Fabian, 207-208)

Dies entspricht auch der Annahme von Brady und Ventresca (2014), dass aufgrund der Wichtigkeit, die heutzutage der Gesundheit beigemessen wird und der verbreiteten Assoziation eines fitten Körpers mit sozialem Erfolg, die Gesundheitsförderung und in Zusammenhang damit das Achten auf die Ernährung, also Themen, mit denen sich in früherer Zeit eher Frauen auseinandersetzten, nun auch Männer betreffen.

Interessant ist in diesem Zusammenhang auch, dass Alexander Pre-Workout-Nahrung und Proteinshakes als typisch männliches Lebensmittel assoziiert. Diese Auffassung unterstreicht die männliche Konnotation von (Kraft-)Sport.

Diese enge Verknüpfung zwischen Sport und Männlichkeit wird erneut durch die Tatsache, dass alle, bis auf Emil, angeben, das Gefühl von Männlichkeit am stärksten beim Sport zu fühlen, deutlich. Einerseits wird dies dadurch, dass beim Training die Muskeln, und somit die Maskulinität stärker hervortreten, begründet. Andererseits wird das Gefühl von Männlichkeit auch mit Stärke und Kraft verbunden. So meint Raphael beispielsweise: *„Ich glaube, dann einfach nach dem Sport fühlt man sich einfach kräftiger, männlicher und stärker.“* (Interview Raphael, 141-142)

Ein weiterer Faktor, den Paul nennt, ist der Aspekt der Selbstoptimierung und Leistungssteigerung, der mit dem Sport einhergeht. Dabei geht es darum, stetig Fortschritte im Hinblick auf die eigene sportliche Leistung oder das körperliche Erscheinungsbild zu sehen.

Markus beschreibt diesbezüglich ebenfalls eine Situation im Sport, konkret nennt er als Beispiel das laute Schreien bei Erfolgen, beziehungsweise bei Ärger über Misserfolge. Aber auch das Anfeuern der Zuseher*innen während er klettert, „pusht“ ihn und lässt ihn sich männlich fühlen. Damit nennt er zwei klassische Beispiele für männliche Dominanz und Überlegenheit.

Durch die Tatsache, dass alle Befragten einen anderen Grund für das Gefühl von Männlichkeit in Verbindung mit Sport angeben, wird deutlich, dass der Sport viele verschiedene Aspekte der Inszenierung von Männlichkeit aufweist. Dies entspricht auch der

Auffassung von Kreuz (2016), die Sport als Reproduktions- und Inszenierungsstätte traditioneller männlicher Geschlechterstereotype beschreibt.

3. 3. 6. Zusammenfassung

Im Folgenden werden die zentralen Aussagen der Diskussion noch einmal zusammengefasst und einige Hypothesen, die sich daraus ableiten lassen, formuliert.

Aus der Tatsache, dass sich zwei der Befragten am Beginn der Pubertät dafür entschieden, eine omnivore Ernährung auszuprobieren, lässt sich die Hypothese ableiten, dass sich die Jugendlichen im Zuge einer Suche nach sozialer Anerkennung und dem Wunsch dazuzugehören, an den Normen und Werten, die in der Gesellschaft als „normal“ gelten, orientieren.

Weiters kann aus den Ergebnissen geschlossen werden, dass die jungen Veganer oder Vegetarier aufgrund ihrer Ernährungsweise der untergeordneten Männlichkeit nach Connell (2000) zugeordnet werden und dies auch in homosozialen männlichen Gruppen zu spüren bekommen. Durch negative Bemerkungen und Witze gegen die fleischlose Ernährung wird versucht, ein Hierarchieverhältnis herzustellen, wobei durch die Abwertung der Männlichkeit anderer eine Aufwertung der eigenen Rangposition erreicht wird. Dieses Verhalten lässt schließlich auf eine verstärkte Reproduktion hegemonialer Männlichkeitsbilder in männlichen homosozialen Gruppen schließen.

Es lässt sich außerdem die Hypothese formulieren, dass sich die Befragten, obwohl sie einer untergeordneten Männlichkeit zugeordnet werden, an der hegemonialen Norm orientieren. Einerseits wird dies durch die von ihnen formulierten sportlichen Ziele wie Selbstoptimierung, Leistungssteigerung oder ein muskulöses Erscheinungsbild deutlich. Andererseits werden zudem männlich konnotierte Eigenschaften wie Disziplin, Durchsetzungsvermögen und Unabhängigkeit als anstrebenswert und „cool“ beschrieben. Auch die Tatsache, dass sich die Jugendlichen beim Sport am „männlichsten“ fühlen, lässt vermuten, dass die enge Verknüpfung von Sport, beziehungsweise Kraft und Muskulosität mit Männlichkeit in den Einstellungen der Befragten verankert ist.

Es kann ebenfalls festgestellt werden, dass Fleischkonsum von den Interviewpartnern nicht männlich konnotiert wird. Indessen wird eher eine gesunde und bewusste Ernährung als

erstrebenswert gesehen. Dies zeigt sich auch im Konsumverhalten sozialer Medien, da die Jugendlichen vorrangig Inhalte zum Thema Ernährung und Fitness verfolgen und auch ihre Vorbilder auf dieses Themenfeld bezogen auswählen. Es lässt sich also durchaus ein Trend in Richtung Gesundheitsorientierung erkennen, was mutmaßlich mit der heutzutage verbreiteten Assoziation eines fitten Körpers und eines gesunden Lebensstils mit sozialem Erfolg zusammenhängt.

4. Fazit und Ausblick

Schließlich sollen die zentralen Erkenntnisse der Arbeit zusammengetragen und mit konkreter Bezugnahme auf die Forschungsfragen dargestellt werden.

Zunächst wird die Frage, welche Erfahrungen männliche Jugendliche in ihrem sozialen Umfeld ihre vegetarische oder vegane Ernährungsweise betreffend machen, betrachtet. Dahingehend zeigt sich, dass die Ernährung im familiären Umkreis problemlos akzeptiert wird, es in männlichen homosozialen Gruppen jedoch teilweise zu negativen Bemerkungen aufgrund der Tatsache, dass die Jungen durch ihre alternative, fleischlose Ernährung dem hegemonialen Männlichkeitsmuster nicht ganz entsprechen können, kommt. Sie werden deswegen zwar nicht komplett ausgeschlossen, es sind jedoch Anzeichen von Herabwürdigungen erkennbar, da immer wieder Witze auf ihre Kosten gemacht werden. Obwohl die Betroffenen Vegetarier und Veganer dies als nicht so schlimm erachten, handelt es sich dabei um Stigmatisierungen, die in weiterer Folge zur Herabsetzung führen und bestimmend für die einzelnen Rangpositionen innerhalb der Gruppe sind.

Die Tatsache, dass sich nur in männlichen Kreisen über die fleischlose Ernährung lustig gemacht wird, auch wenn es sich dabei um keine ernsthaften oder boshaft gemeinten Äußerungen handelt, lässt darauf schließen, dass sich die Jugendlichen am hegemonialen Männlichkeitskonzept, welches Fleischkonsum mit Männlichkeit verbindet und bei dem der Verzicht auf Fleisch und der Überwiegende Konsum von Gemüse als nicht „normal“ gilt, orientieren. Auch andere Erfahrungen, wie das Gefühl von Unmännlichkeit, wenn man als Einziger unter Fleischessern nach einer veganen Option fragt, oder die Tatsache, dass der Vegetarismus oder Veganismus im ersten Moment oft verschwiegen wird, um

unangenehmen Fragen oder Bemerkungen aus dem Weg zu gehen, lassen vermuten, dass die Jugendlichen heutzutage trotz der gesellschaftlichen Veränderungen zu mehr Offenheit und der existierenden Pluralität alternativer Männlichkeitsbilder, weiterhin dem Druck, sich an hegemonialen Männlichkeitskonzepten zu orientieren und der sozialen Norm zu entsprechen, ausgesetzt sind.

Infolgedessen wird der Frage, wie die jugendlichen Veganer bzw. Vegetarier diese an sie herangetragenen klassischen Männlichkeitskonzepte verhandeln, nachgegangen.

Einige der von Budde (2014) formulierten möglichen Umgangsweisen mit diesen Anforderungen lassen sich bei den Befragten feststellen. Eine Unterordnung findet beispielsweise bei den beiden Fitness- und Kraftsportlern statt, indem sie zumindest auf körperlicher Ebene dem hegemonialen männlichen Idealbild entsprechen wollen. Damit akzeptieren und reproduzieren sie die stereotype Vorstellung des starken, muskulösen Männlichkeitskonzeptes. Auch eine gewisse Ignoranz lässt sich erkennen, da zwei der Befragten traditionelle Männlichkeitsentwürfe komplett ablehnen. Weiters ist die Strategie der Umdeutung des hegemonialen Männlichkeitskonzeptes zugunsten der eigenen Werte und Einstellungen zu beobachten.

Sport spielt in diesem Spannungsfeld eine zentrale Rolle, denn er bildet einen Rahmen für die Jungen, in dem sie sich männlich fühlen. Die enge Verknüpfung zwischen Sport und Männlichkeit wird schließlich durch die Tatsache, dass alle, bis auf eine Person, angeben, das Gefühl von Männlichkeit am stärksten beim Sport zu fühlen, deutlich. Einerseits wird das Gefühl von Männlichkeit mit Stärke und Kraft, beziehungsweise Muskulosität verbunden. Andererseits stellt der Aspekt der Selbstoptimierung und Leistungssteigerung, der mit dem Sport einhergeht, einen weiteren Faktor dar.

Von den Befragten wird zwar nicht explizit der Kompensationsversuch hinsichtlich der vermeintlich verminderten Männlichkeit aufgrund ihrer fleischlosen Ernährung formuliert, es zeigt sich jedoch, dass der Kraftsport zumindest für zwei Interviewpartner eine Wirkung als solcher hat und durch das Anstreben eines muskulösen Körpers an der hegemonialen Norm festgehalten wird. Mit dem Ziel, stetig mehr Muskeln aufzubauen und Veränderungen an seinem Äußeren zu sehen, zeichnet sich die Selbstoptimierung, eine von Winter (2019) beschriebene Strategie zur Steigerung der Legitimation des Veganismus, ab. Aber auch die zweite von Winter angeführte Legitimationsgrundlage, die Orientierung am neoliberalen

Gesundheitsdiskurs, wird von den Jugendlichen thematisiert. Aus den Interviews geht hervor, dass der Gesundheit, beziehungsweise der gesunden Ernährung eine hohe Wichtigkeit beigemessen wird und mit der Ernährung und Sportausübung unter anderem das Ziel, gesund zu bleiben, beziehungsweise gesünder zu leben und ein langes Leben zu führen, verfolgt wird.

Auch Vorbilder gehen aus den Ergebnissen der Interviews als zentraler Faktor im Hinblick auf Männlichkeitsentwürfe und Körperbilder hervor. Die Tatsache, dass einige der Befragten ihre Vorbilder am äußerlichen Erscheinungsbild festmachen und sogar Bodybuilder als Idole nannten, lässt darauf schließen, dass muskulöse, breite und durchtrainierte Körper aufgrund ihrer Assoziation mit Disziplin, Macht, Durchsetzungsvermögen und Unabhängigkeit als männliches Idealbild gelten. Überdies wurde von allen, auch von jenen, die ihre Vorbilder nicht in Zusammenhang mit einem durchtrainierten Körper definierten, eben diese genannten Eigenschaften als anstrebenswerte Attribute beschrieben.

Im Allgemeinen lässt sich feststellen, dass die Personen, die von den Jugendlichen auf Social Media verfolgt werden, gewiss als Vorbilder und Orientierungsgrundlage dienen. Sei es als Modeinspiration oder als sportliches Idol, beziehungsweise anstrebenswertes Körperideal. Es ist anzunehmen, dass diese bewunderten Influencer*innen auch das idealisierte Männlichkeitsbild der Jugendlichen beeinflussen.

Abschließend lässt sich sagen, dass Jugendliche der heutigen Zeit bereits in einer Gesellschaft, wo eine Transformation der Geschlechterordnung stattgefunden hat und eine Pluralität alternativer Männlichkeitsbilder vorherrscht, sozialisiert worden sind und auf Grund dessen die Vermutung gilt, dass sie nicht mehr so stark dem Druck ausgesetzt sind, sich an hegemonialen Männlichkeitsbildern zu orientieren. Dennoch wurde im Zuge der Masterarbeit aufgezeigt, dass durchaus Hinweise auf ein Festhalten an der hegemonialen Norm festzustellen sind. Sport spielt im Hinblick auf die Männlichkeitsentwürfe der Jugendlichen eine wichtige Rolle und fungiert, für die einen mehr und für die anderen weniger, als Brücke zwischen fleischloser Ernährung und hegemonialer Männlichkeit.

Schließlich bleibt noch festzuhalten, dass die Ergebnisse dieser Arbeit keineswegs repräsentativ und auf alle männlichen Jugendlichen zu übertragen sind. Die Erfahrungen der sechs Interviewpartner konnten lediglich einen Ausschnitt aus dem breiten Spektrum der Bedeutungen von Männlichkeitskonstruktionen für jugendliche Vegetarier und Veganer bieten.

Die vorgestellten Ergebnisse verstehen sich als solide Grundlage für weitere Untersuchungen im Spannungsfeld Ernährung, Sport und Männlichkeit. Es konnten bereits einige wichtige Faktoren bezüglich der Erfahrungen junger männlicher Vegetarier und Veganer aufgezeigt werden, jedoch würde ein größeres Sample oder der analysierende Vergleich mit den Erfahrungen von vegetarisch oder vegan lebenden Mädchen mit Sicherheit weitere interessante Aufschlüsse bieten.

5. Literaturverzeichnis

- Athenstaedt, U., & Alfermann, D. (2011). *Geschlechterrollen und ihre Folgen: eine sozialpsychologische Betrachtung*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Barthes, R. (1982). Für eine Psycho-Soziologie der zeitgenössischen Ernährung. *Freiburger Universitätsblätter*, 75, 65-73.
- Baur, N. & Luedtke, J. (2008). Konstruktionsbereiche von Männlichkeit. Zum Stand der Männerforschung. In N. Baur & J. Luedtke (Hrsg.), *Die soziale Konstruktion von Männlichkeit. Hegemoniale und marginalisierte Männlichkeiten in Deutschland*. (S. 7-29). Opladen, Farmington Hills: Budrich.
- Becvar, W. D., Hechenblaikner, M., Radojicic, N. (2007). *Veganismus als Lebensstil. Konsumverweigerung/ Konsumalternative*. Wien: Universität Wien.
- Behrens, M. (2020). Bedrohte Männlichkeit auf einem sterbenden Planeten. Klimawandelleugnung und Misogynie. *Ethik und Gesellschaft*, 2.

- Brady, J., & Ventresca, M. (2014). "Officially A Vegan Now": On Meat and Renaissance Masculinity in Pro Football. *Food and Foodways*, 22 (4), 300-321.
- Brunke, V. J. (2016). Vegan & Sport: Immer. *Freiheit für Tiere*, 4, 10-29.
- Budde, J. (2014). *Jungenpädagogik zwischen Tradierung und Veränderung*. Opladen: Budrich.
- Buerkle, C. W. (2009). Metrosexuality Can Stuff It: Beef Consumption as (Heteromasculine) Fortification. *Text and Performance Quarterly*, 29 (1), 77–93.
- Büning-Fesel, M., & Rückert-John, J. (2016). Warum essen Männer wie sie essen?. *Bundesgesundheitsblatt*, 59, 950–956, Heidelberg: Springer.
- Connell, R. (2000). Die Wissenschaft von der Männlichkeit. In H. Bosse & V. Kling (Hrsg.), *Männlichkeitsentwürfe: Wandlungen und Widerstände im Geschlechterverhältnis*. (S. 17-28). Frankfurt/ Main: Campus Verlag GmbH.
- Connell, R., Meuser, M., & Müller, U. (2014). *Der gemachte Mann* (4. Auflage). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- De Beauvoir, S. (1951). *Das andere Geschlecht. Sitte und Sexus der Frau*. Hamburg: Rowohlt.
- Diehl, J. M. (1999). Einstellungen zu Essen und Gewicht bei 11- bis 16-jährigen Adoleszenten. *Schweizerische Medizinische Wochenschrift*, 129, 162-175.
- Fischer, O. (2015). Masculinity and Meat Consumption—Historical Approaches to a Current Health Issue. *Medizinhistorisches Journal*, 42-65.
- Gabel, J., Hauptmann, K., Langwald, T., Janoschka, J., Michell, A. (Hrsg.) (2017). *Maskulin*identität_en*. Berlin: Christian A. Bachmann Verlag.
- Gieß-Stüber, P. (2000). *Gleichberechtigte Partizipation im Sport? Ein Beitrag zur geschlechtsbezogenen Sportpädagogik*. Butzbach-Griedel: Afra.
- Grube, A. (2009). *Vegane Lebensstile : Diskutiert im Rahmen einer qualitativen/quantitativen Studie* (3. überarb. Aufl. ed.). Stuttgart: Ibidem-Verlag.

- Jösting, S. (2008). Männlichkeit und geschlechtshomogenen Praxis bei Jungen. In N. Baur & J. Luedtke (Hrsg.), *Die soziale Konstruktion von Männlichkeit. Hegemoniale und marginalisierte Männlichkeiten in Deutschland*. (S. 45-60). Opladen, Farmington Hills: Budrich.
- Kiefer, I., Haberzettl, C., & Rieder, A. (2000). Ernährungsverhalten und Einstellung zum Essen der Österreicherinnen. *Journal für Ernährungsmedizin*, 5, 2–7.
- Kreuz S. (2016). Ambivalente Männlichkeitsentwürfe jugendlicher Leistungssportler. *Bildungskarrieren von Jugendlichen und ihre Peers an exklusiven Schulen. Studien zur Schul- und Bildungsforschung*, 62, 191-218. Wiesbaden: Springer.
- Leitzmann, C., & Hahn, A. (1996). *Vegetarische Ernährung*. Stuttgart: Verlag Eugen Ulmer.
- Max Rubner-Institut (Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel). (2008). *Ergebnisbericht, Teil 1, Nationale Verzehrsstudie II. Karlsruhe*.
- Mayring, P. (2008). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Technik*. Weinheim und Basel: Beltz.
- McDonald, B. (2000). “Once You Know Something, You Can’t Not Know It”: An Empirical Look at Becoming Vegan. *Society & Animals* 8 (1).
- Meuser, M. (2010). Junge Männer. In R. Becker & B. Kortendiek (Hrsg.), *Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung* (S. 428-435). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Parasecoli, F. (2005). Feeding hard bodies: Food and nutrition in men’s fitness magazines. *Food and Foodways*, 13(1-2), 17-37.
- Rabensteiner, A. (2017). Fleisch: Zur medialen Neuaushandlung eines Lebensmittels *Veröffentlichungen des Instituts für Europäische Ethnologie der Universität Wien, Band 43*. Wien: Verlag des Instituts für Europäische Ethnologie.
- Rückert-John, J. & John, R. (2009). Essen macht Geschlecht. *Ernährung im Fokus*, 9 (5), 174–179.

- Saltonstall, R. (1993). Healthy bodies, social bodies: Men's and women's concepts and practices of health in everyday life. *Social Science & Medicine*, 36 (1), 7–14.
- Schmidt, Melanie (2013). Performativität. In *Gender Glossar / Gender Glossary*. Abgerufen 16. Mai 2021 von <http://gender-glossar.de>
- Setzwein, M. (2004). *Ernährung - Körper - Geschlecht: Zur sozialen Konstruktion von Geschlecht im kulinarischen Kontext* (1. Aufl.). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Setzwein, M. (2009). Frauenessen – Männeressen? Doing Gender und Essverhalten. In: Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention. In P. Kolip (Hrsg.), *Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention: Theoretische Grundlagen und Modelle guter Praxis (Materialien)* (S. 41-60). Weinheim [u.a.]: Juventa-Verlag.
- Straub, L. (2017). *Väter im Blick – Geschlechtskonstruktion von Männlichkeit und deren Auswirkung auf die Ausgestaltung der Vaterrolle*. Darmstadt: Hochschule Darmstadt.
- Trummer, M. (2015). Die kulturellen Schranken des Gewissens – Fleischkonsum zwischen Tradition, Lebensstil und Ernährungswissen. In G. Hirschfelder, A. Ploeger, J. Rückert-John & G. Schönberger (Hrsg.), *Was der Mensch essen darf. Ökonomischer Zwang, ökologisches Gewissen und globale Konflikte* (S. 63-79). Wiesbaden: Springer.
- Weick, S. (2013). *Jung, männlich, vegan: Warum junge Männer zu Veganern werden; eine essbiographische Fallstudie*. Stuttgart: Ibidem-Verlag.
- West, C., & Zimmerman, D. H. (1987). Doing Gender. *Gender & Society*, 2 (1), 125–151.
- Winter, M. (2019). Vegan – Fit – Männlich. Veganismus zwischen Selbstoptimierung und hegemonialer Männlichkeit. In J. Rückert-John & M. Kröger (Hrsg.), *Fleisch: Vom Wohlstandssymbol zur Gefahr für die Zukunft* (S. 447 – 466). Baden: Nomos.

Anhang 1: Interviewleitfaden

Vielen Dank, dass du dir Zeit für das Interview genommen hast.

Ich studiere Lehramt „Bewegung und Sport“ an der Universität Wien und befasse mich in meiner Masterarbeit mit den Erfahrungen jugendlicher männlicher Vegetarier bzw. Veganer. Da es dazu noch nicht viele Daten gibt, sind deine Antworten sehr wichtig.

Bevor wir mit dem Interview beginnen, möchte ich noch sagen, dass es keine falschen Antworten gibt und dass du jederzeit abbrechen kannst, wenn du möchtest.

Wenn du damit einverstanden bist, möchte ich das Interview gerne aufzeichnen. Selbstverständlich werden deine Daten anonymisiert und die Aufnahmen später wieder gelöscht.

Zuerst möchte ich dich ein paar grundlegende Dinge zu deiner Person fragen. (Alter, Schulform, Geschwister, Beruf der Eltern, Beziehungsstatus)

Themenblock	Hauptfragen	Zusatzfragen
Ernährungsweise	Seit wann ernährst du dich vegetarisch/vegan? Wie ist es dazu gekommen? Erzähl doch mal!	
	Wie war die Umstellung?	Wann war es leichter/schwieriger? Wer hat unterstützt?
Umfeld	Wie geht dein Umfeld mit deiner vegetarischen/veganen Ernährungsweise um?	Wie hat das familiäre Umfeld reagiert? Wie reagieren Gleichaltrige darauf? (dein*e Freund*in; Mädchen, die du cool findest; im Sportverein) Wie ernähren sich deine Freunde? Wie schaut die Küche zuhause generell aus?
	Wurde deine Ernährungsweise immer von allen akzeptiert?	Welche Bemerkungen wurden/werden gemacht? Kannst du Situationen beschreiben?

	In welchen Situationen musstest du deine Ernährungsweise vielleicht rechtfertigen?	
Sport	Welchen Sport machst du bzw. hast du in der Vergangenheit gemacht?	Was machst du sonst in deiner Freizeit? Viele junge Buben spielen Fußball oder treten anderen Sportvereinen bei, war das bei dir ein Thema?
	Wie wichtig ist Sport für dich?	
	Welche Ziele verfolgst du mit dem Sport?	
	Wärst du gerne sportlicher/ muskulöser?	
	Ist Ernährung ein Thema im Sport(verein)?	Denkst du, dass Sport ein Grund ist, um die Ernährung anzupassen?
Vorbilder	Wie würdest du gerne sein/ auf andere wirken?	
	Hast du ein spezielles Vorbild?	Hast du Vegetarier oder Veganer als Vorbilder? Was gefällt dir an denen besonders gut? Wo kriegst du Infos über die Personen her?
	Wie viel Zeit verbringst du mit Social Media (Instagram, TikTok, Youtube, Facebook)?	
	Wie beeinflussen solche Kanäle oder bestimmte Influencer*innen deine Lebensweise (bezüglich Ernährung oder Sport)?	Postest du auch öfter Bilder? Welche Inhalte sind das? Worauf achtest du dabei? Wie geht's dir dabei? (Hast du die Erwartung, viele Likes zu bekommen?)
Männlichkeit	Welche Burschen findest du cool? Was daran ist männlich?	
	Fühlst du dich manchmal unter Druck gesetzt, diesem Bild zu entsprechen?	
	Wenn du an Lebensmittel denkst, sagen manche „das ist eher männlich“ oder „eher weiblich“. Was denkst du darüber?	
	In welchen Situationen fühlst du dich am „männlichsten“?	In welchen Situationen sagen die anderen „Das ist unmännlich“, vielleicht auch in Verbindung mit deiner Ernährung?
Abschluss	Was sind so Ziele, die du mit deiner Ernährung verfolgst?	Wo siehst du dich in 5 Jahren?
	Gibt es sonst noch etwas, das offengeblieben ist und du sagen möchtest?	

Anhang 2: Kodierungsleitfaden

Kategorie	Ankerbeispiel	Zentrale Aussage
A: Beginn der vegetarischen oder veganen Ernährung		
Unter- kategorie 1: Zeitraum	1: „Seit zirka eineinhalb Jahren ernähre ich mich vegan. [...] ich hab probiert, so vegetarisch zu essen, aber da war ich-, keine Ahnung, ich hatte irgendwie Probleme damit und dann hab ich irgendwie probiert von einem Tag auf den anderen vegan, und mit der Hilfe von meiner Freundin hab ich das eigentlich ziemlich gut geschafft.“ (20, 39-41) 2: „Aber ich ernähre mich eigentlich seit ich sechs bin vegetarisch. Ich hatte dann so Zeiten, dass ich weiterhin Gummibärli gegessen habe, aber da wusste ich nicht, dass das Gelatine enthält. (lacht)“ (14-16) 3: „Also seitdem ich zirka elfeinhalb, zwölf Jahre alt war. [...] (I: Und inzwischen bist du nicht mehr vegetarisch, oder?) Nein.“ (15, 118-119) 4: „Also im Grunde bin ich von klein auf vegetarisch ernährt worden, also von meiner Geburt an, weil meine Eltern schon seit, ich glaub zwanzig Jahren Vegetarier sind. Und dann so mit zehn, elf, wie ich dann ins Gymnasium gekommen bin, wollte ich auch mal so Fleisch probieren [...] ich glaub, bis ich sechzehn war, habe ich mich dann auch mit Fleisch, normal ernährt.“ (17-19, 21-22) 5: „Seit ich 16 bin. Aber nicht, also, es hat ein paar Pausen dazwischen gegeben kann man sagen, wo ich wieder ein bisschen vegetarisch gegessen hab. Aber ja, angefangen hab ich mit 16. [...] Naja, vegetarisch war ich sowieso schon vorher. Also seit ich 10 bin zirka bin ich schon vegetarisch“ (10-11, 13) 6: „Ich glaube, seitdem ich elf oder zwölf bin bis sechzehn Jahre und jetzt fast noch immer, aber hin und wieder esse ich Fleisch, aber vielleicht einmal in der Woche oder so.“ (11-12)	1: Eineinhalb Jahre vegan, davor nicht vegetarisch. 2: Vegetarier, seit er sechs ist. 3: Vegetarier, seit er elfeinhalb ist, inzwischen isst er wieder Fleisch. 4: von klein auf Vegetarier, von zehn bis fünfzehn omnivor 5: seit er sechzehn ist, vegan, seit er zehn ist, vegetarisch 6: von elf bis sechzehn, jetzt isst er hin und wieder Fleisch
Unter- kategorie 2: Auslöser	1: „[...] meine Freundin ist schon vor mir vegetarisch geworden und hat sich ein bisschen mit der Thematik auseinandergesetzt, via Social Media, also über Instagram [...] dann haben wir uns eine Doku angesehen, die hat „Dominion“ geheißen [...] Ziemlich kranke Doku und danach wollte ich irgendwie kein Fleisch mehr essen und auch keine tierischen Produkte. Außerdem habe ich noch ein paar andere Dokus gesehen, also auf Netflix glaube ich, Game Changers hab' ich mir auch noch angesehen und so ist das eigentlich, ja, dazu gekommen.“ (22-23, 25-26, 28-30)	1: Freundin vegetarisch, Social Media, Dokumentationen 2: wollte keine toten Tiere essen 3: Ekel vor rohem Fleisch

	2: „Und ich war halt einfach-, wir gingen in den Supermarkt und ich hab halt einfach so ,wir dürfen das Hendl nicht kaufen, weil das Hendl ist tot.‘ Und deshalb wollte ich das Hendl doch nicht essen. [...] Also ich konnte einfach kein totes Tier essen.“ (19-21, 23-24) 3: „Es war eigentlich eher, dass ich mich vor Fleisch geekelt habe und das rohe Fleisch nicht sehen konnte. Und zum Teil auch wegen den Tieren, aber da hab ich eher weniger den Sinn drin gesehen, weil eine Person nicht wirklich so einen Unterschied macht.“ (15-18) 4: „Also im Grunde bin ich von klein auf vegetarisch ernährt worden, also von meiner Geburt an [...]“ (17) 5: „Erstens, weil es mir nicht geschmeckt hat und dann später eben, sobald ich rausgefunden hab, wie es hergestellt wird, wollte ich es dann irgendwie auch nicht mehr essen. [...] Also meine Mama hat sich mal ein Kochbuch ausgeborgt, so ein veganes und das hab ich dann zufällig durchgeblättert und hab da eben was ausprobiert draus zu kochen und das hat mir ziemlich gut gefallen, dass ich das dann weiter gemacht hab und beibehalten hab. Also ich weiß nicht, ob du Attila Hildmann kennst? Aber-, das Kochbuch, was-, der hat eh mehrere Kochbücher und eins davon war eben ausschlaggebend.“ (15-16, 26-30) 6: „Wir haben mit der Schule Videos angeschaut damals, wie die Tiere gehalten werden, wie das Ganze produziert wird, so vom McDonald’s die Chicken Nuggets und alles drum und dran. Das fand ich eigentlich sehr ekelhaft und ja. Ich fand es auch nicht gut, wie die Tiere gehalten werden und so und hab mich dann auch geekelt, dass sie in ihrem eigenen, die ganze Zeit in ihrem eigenen Klo sitzen und wir das dann essen und so.“ (14-18)	4: von Eltern vegetarisch ernährt worden 5: nicht geschmeckt, Herstellung abschreckend, Kochbuch von Attila Hildmann 6: Videos in der Schule über Tierhaltung und Fleischproduktion
Unter- kategorie 3: Motive	1: „Dass ich einfach gesund bleibe und ein langes Leben führen kann und nicht später irgendwann einen Schlaganfall erleiden muss oder so weil meine Gefäße auf einmal zu sehr verstopft sind. Oder einfach, dass ich mit einem guten Gewissen ins Bett gehen kann und dann auch mit einem guten Gewissen aufstehen kann, weil ich weiß, dass ich kein Lebewesen auf dem Gewissen habe. Und dass ich mit dem, was ich esse, nicht so einen großen CO2-Fußabdruck oder so habe. Dass im Allgemeinen nicht so viel Energie aufgewendet werden muss.“ (232-237) 2: „Ich hab keine Ahnung. Mittlerweile ist es einfach Routine und außerdem, mir würde der Geschmack von Fleisch nicht-, also ich glaube, ich würde mich übergeben, wenn ich Fleisch essen würde [...] Aber es ist grundsätzlich immer noch wegen dem Grund von damals.“ (26-28, 28-29)	1: Gesundheit, Tiere, Umwelt 2: Routine, Ekel vor Fleisch 3: Ekel vor rohem Fleisch, inzwischen überwindet er sich, wieder Fleisch zu essen 4: Sport, ethischer Aspekt, Umwelt 5: ethische Gründe, Umwelt

	3: „Es war eigentlich eher, dass ich mich vor Fleisch geekelt habe und das rohe Fleisch nicht sehen konnte. Und zum Teil auch wegen den Tieren, aber da hab ich eher weniger den Sinn drin gesehen, weil eine Person nicht wirklich so einen Unterschied macht. [...] (I: Warum hast du dann wieder begonnen, Fleisch zu essen?) Ich hab mir eigentlich gedacht, dass ich eigentlich nur-, also der Geschmack ist ja nicht so schlecht, aber einfach dieses Aussehen, die Vorstellung. Dann hab ich mir einfach gedacht, ich probiere es einfach mal und schaue dann, ob es funktioniert oder nicht und es hat dann wieder halbwegs funktioniert. [...] (I: Weil es doch einfach einfacher ist im Alltag?) Auch, ja.“ (15-18, 121-124, 130-131) 4: „Und dann habe ich so den Entschluss getroffen, einerseits wegen dem Sport, aber andererseits auch wegen dem ethischen Aspekt, wegen dem Umweltaspekt, also eigentlich wegen allem, dass ich mich vegetarisch ernähre und seitdem bin ich jetzt Vegetarier.“ (22-23) 5: „Natürlich die ethischen Gründe, warum ich eben auch auf Fleisch und Tierprodukte verzichte, das ist so der Hauptgrund und das Ziel, das ich verfolge, eben, das nicht zu unterstützen. Umwelttechnische Aspekte natürlich auch, dass da ein bisschen einen besseren Einfluss darauf hat, meine Ernährung. Und ja, fitnesstechnisch muss ich sagen, dass da-, steht jetzt nicht im Vordergrund bei meiner Ernährung. Also das würde auch sicher gut mit einer anderen Ernährung gehen, fit zu bleiben und Muskeln aufzubauen [...]“ (185-190) 6: „Umweltbewusster zu sein und was Gutes für sich selber tun, eigentlich. Ich tu mir was Gutes und der Umwelt.“ (153-154)	6: Umwelt, Gesundheit
B: Reaktionen des sozialen Umfeldes		
Unter- kategorie 1: Familie	1: „Also meine Mutter hat das eigentlich relativ gut angenommen, aber wenn man so beim Familienessen jetzt so sitzt, dann kommen schon manchmal so ein paar Jokes oder so, also so Witze, welche gegen die vegane Bewegung schießen oder so. [...] Mein Vater auch. Der kocht auch immer für mich vegan, wenn wir bei ihm sind.“ (45-47, 52) 2: „Meine Eltern essen beide Fleisch und bei meiner ganzen Familie ist keiner Vegetarier außer ich, und jetzt halt auch meine Schwester. [...] Für meine Familie war es am Anfang schwierig, aber mittlerweile ist es auch für die Routine geworden.“ (18-19, 36-37) 3: „Meine Familie isst auch nicht allzu viel Fleisch. Also da hat meine Mutter halt immer-, also es gab sowieso immer was Vegetarisches auch noch dazu und das hab ich dann einfach	1: Von Eltern gut angenommen, bei erweitertem Verwandtenkreis Witze 2: Am Anfang schwierig, mittlerweile Routine 3: Familie isst generell nicht so viel Fleisch, keine große Umstellung

	<i>gegessen. Also für die war es eigentlich auch keine Umstellung.“ (28-31)</i> <i>4: „[...] weil meine Eltern schon seit, ich glaub zwanzig Jahren Vegetarier sind.“ (18)</i> <i>5: „Aber so im direkten Umfeld, natürlich die Familie kriegt es dann schon mit und sind am Anfang skeptisch gewesen, mittlerweile haben sie sich daran gewöhnt. Vor allem bei meiner Mama war es am Anfang schwierig, weil sie nicht gewusst hat, was sie jetzt kochen soll und ja, dass sie dann immer zwei Sachen machen muss. Aber mittlerweile haben wir eh schon viele Rezepte drauf und jetzt kenn sie sich auch schon ein bisschen aus und jetzt ist es eigentlich kein Problem mehr.“ (40-44)</i> <i>6: „Also meine Eltern haben sich gewundert, dass ich es gemacht habe, weil ich damals schon viel Fleisch gegessen habe, aber die haben jetzt nichts dagegen gesagt, oder waren eher positiv überrascht.“ (23-25)</i>	4: Eltern selbst Vegetarier 5: Familie am Anfang skeptisch, mittlerweile kein Problem mehr 6: Verwunderung, positiv überrascht
Unter- kategorie 2: Gleichaltrige	<i>1: „ Also meine Freunde, die finden das eigentlich auch ziemlich gut, aber sagen dann immer alle ‚Ja, ich könnte das nicht.‘ [...] Aber es-, da kommen auch manchmal so ein paar Witze oder so, aber, keine Ahnung, an die gewöhnt man sich und außerdem glaube ich [...] Aber ich bin der Einzige eigentlich, der sich so vegan ernährt. Aber meine Freunde interessieren sich eigentlich auch jetzt dadurch, dass ich vegan bin, auch mehr für die vegane Bewegung.“ (56-57, 58-59, 77-79)</i> <i>2: „Meine Freunde, wir machen halt-, diese ganz klassischen Vegetarier-Witze werden halt gemacht, aber das ist auf so lustiger, verspielter Weise. Aber ihnen ist es relativ egal. Das ist mein Ding, und solange ich sie damit nicht irgendwie nerve die ganze Zeit, ist es ihnen recht wurscht. [...] Ich hab ein paar, die sind halt vegetarisch, also manchmal vegetarisch, manchmal nicht, so ein bisschen hin und her switchen, aber hauptsächlich eigentlich nur Fleischfresser (lacht).“ (37-39, 41-42)</i> <i>3: „Meinem Freundeskreis war es eigentlich mehr oder weniger egal. [...] Nein, die (im Sportverein) haben das eigentlich sogar unterstützt, weil anscheinend soll ja Fleisch eben nicht so gesund sein, wenn man Sport macht.“ (28, 50-51)</i> <i>4: „Also naher Freundeskreis, also unter der Klettercommunity halt, wo meine meisten Freunde sind, die sind ziemlich offen in Sachen, wie du dich ernährst oder wie du generell bist. Also die judgen dich nicht so schnell und dementsprechend ging es mir halt auch. Also das wurde gut angenommen und selber ein paar Freunde von mir sind Vegetarier und ja, ganz normal halt eigentlich, so wie jeder andere angenommen wurde.“ (36-40)</i>	1: Freunde finden es gut, sind interessiert, manchmal Witze 2: Freunden ist es egal, es werden Witze gemacht 3: Freunden ist es egal, im Sportverein wurde es unterstützt 4: gut angenommen, ganz normal 5: wird manchmal belächelt, erzählt nicht gleich, dass er vegan ist, Leute fragen, wo man Nährstoffe herkriegt 6: Freunde anfangs mit Unverständnis reagiert, dann schnell akzeptiert, Ernährung von

	5: „Naja, akzeptiert. Also es wird natürlich schon von vielen Personen so ein bisschen belächelt. Deswegen bin ich auch nicht der Typ, der das so nach außen trägt und das Jedem gleich beim ersten Gespräch erzählt, sondern wenn es sich halt ergibt oder irgendwer danach fragt, erzähle ich es schon. [...] das ist generell eben immer, dass Leute fragen, wo man das-, Proteine daher kriegt, wo man Eisen herkriegt und so weiter und so fort und dass es das ja nur in Fleisch gibt oder halt in tierischen Produkten und wie das geht“ (37-39, 64-66) 6: „Und Freunde waren auch am Anfang so ,ja okay, wieso machst du das?‘. Aber dann haben sie es eh schnell akzeptiert. Und ja, eigentlich keine schlechten Erfahrungen gemacht damit. [...] Es gab schon ein, zwei Personen, die das so komplett in Frage gestellt haben, aber denen habe ich einfach versucht, es zu erklären und ja.“ (25-26, 37-38)	anderen in Frage gestellt
Unter- kategorie 3: Negative Bemerkungen	1: „dann kommen schon manchmal so ein paar Jokes oder so, also so Witze, welche gegen die vegane Bewegung schießen oder so. Zum Beispiel, keine Ahnung, so ob ich Gras essen will oder irgendwie sowas (lacht). Keine Ahnung, man gewöhnt sich halt dran, aber es ist trotzdem schade, wenn andere Leute so tun, als wäre das irgendwas Schlechtes oder so, obwohl man sich eigentlich für Tierrechte und so einsetzt. Also ich finde das ein bisschen traurig. [...] ich weiß noch, dass meine Freundin mal, weil meine Mutter irgendwas gesagt hat, war meine Freundin richtig beleidigt. [...] Also das Problem ist eher das Umfeld, denke ich, wenn man sich vegan ernährt und nicht so, dass man jetzt nur pflanzliche Kost isst, denke ich.“ (46-50, 68-69, 62-63) 2: „Aber ja, halt blöde Bemerkungen in Form von Witzen [...] Halt sowas, wenn wir so Grillen gehen, sagen sie so ,ja, für dich ist draußen was dabei, im schlimmsten Fall gehst du halt auf die nächste Wiese grasen‘ oder sowas in die Richtung. Einfach so kurze, kleine Stöße in meine Richtung auf das Thema bezogen, aber das ist mir halt komplett egal. Aber es ist halt einfach aus lustig, ich kann darüber auch lachen. [...] Weil ich bringe es halt auch nicht auf. Also ich würde niemals so sagen, so ,hey, ja ich bin Vegetarier‘. Ich bestelle, wenn ich irgendwie Essen geh, bestelle ich einfach das und wenn die Leute fragen, ,ja, ich bin Vegetarier‘. Aber es ist kein Teil, was ich so jetzt so raushängen lasse. Deswegen habe ich jetzt nie irgendwelche Bemerkungen von irgendwelchen fremden Leuten bekommen.“ (48, 51-54, 57-61) 3: „Ja, die gibt es aber immer, aber das war eigentlich immer nur ein Spaß. [...] Größtenteils von meinem Bruder und ja halt so meine engsten Freunde auch hin und wieder. [...] Also mein Bruder hat mich immer ,Veggie-Boy‘ genannt oder (...) halt irgendwie so auf absichtlich, wenn wir beim Ströck was frühstücken waren und die haben sich halt was mit Fleisch genommen, so ,aso, du isst ja sowas nicht‘ und so ,willst du	1: Witze gegen die vegane Bewegung, Hauptproblem soziales Umfeld 2: Witze, kleine Seitenhiebe von Freunden, vegetarische Ernährungsweise wird nicht sofort preisgegeben 3: immer wieder blöde Bemerkungen von Bruder und engsten Freunden, manchmal muss er erklären, was Vegetarier zu sein bedeutet 4: von männlichen Bekannten der Spruch, ohne Fleisch keine Muskeln aufbauen zu können 5: Witze von männlichen Freunden

	was?’ und so, ja. [...] Also ich musste das halt teilweise erklären, weil es viele nicht wussten, was das ist, oder den Unterschied zu vegan nicht kannten. Aber sonst nicht wirklich.“ (34, 36, 39-41, 45-46) 4: „Eher wenig. Also natürlich, ja gut, ein-, zweimal wurde mir so ein Spruch reingedrückt ,ja, dann kannst du ja nicht wirklich Muskeln aufbauen, oder wie geht das?’ und so. [...] (I: Waren das dann eher männliche oder weibliche Bekannte?) Ja, männliche, voll.“ (42-44, 49-50) 5: „Also jetzt nicht böartige Bemerkungen, aber so ein paar Witze werden natürlich immer wieder gemacht, das ist Standard, glaube ich. Aber das stört mich jetzt nicht so. [...] Ja, natürlich wenn irgendwer Fleisch isst, dann, dass man es unter die Nase hält und fragt so „willst du auch mal kosten?“, oder so. Oder keine Ahnung, wenn es in einem Restaurant nicht wirklich was gibt für mich, dann irgendwer sagt „ja, draußen ist eh eine Wiese“ (lacht), oder so Bemerkungen halt. Das muss man sich schon anhören [...] Tendenziell männlich, das stimmt, ja. Die weiblichen eher nicht so, ja, kann man schon sagen.“ (51-52, 54-57, 61) 6: „Ja, aber eher spaßhalber. Wie zum Beispiel ,ja, gehen wir jetzt mal ein Steak essen, hast du Lust?’ oder so, eigentlich Spaßbemerkungen. (I: Von wem kamen die Bemerkungen meistens? Waren das eher Mädels oder eher Burschen?) Männliche Freunde.“ (32-35)	6: Witze von männlichen Freunden
C: Sport		
Unter- kategorie 1: Art der Sport- ausübung	1: „Also während der Corona- [...] also ich bin da öfter so Mountainbiken gegangen oder auch Laufen. Und jetzt, wo ich wieder ins Fitnessstudio gehen kann, gehe ich auch wieder regelmäßig ins Fitnessstudio und dort mache ich auch ziemlich gute Fortschritte eigentlich. [...] Also das hat letzte Woche wieder aufgesperrt und ich bin seitdem eigentlich jeden Tag gegangen. [...] Ich trainiere schon seit 2017, glaube ich. Also schon drei, vier Jahre. Also davor war ich aber noch-, habe ich noch Fleisch gegessen.“ (88, 89-92, 94, 98-99) 2: „Jetzt gerade gehe ich Skateboarden halbwegs regelmäßig. Ich hab teilweise-, also ich hab auch geboxt für ein halbes Jahr zirka und hab fünf Jahre, sechs Jahre Ausdauersport gemacht. [...] In der Volksschule war ich in einer Schulmannschaft im Fußball und danach war ich auch noch in so einem Verein, aber da hab ich nie wirklich dann gespielt.“ (63-64, 66-67) 3: „Also ich hab im Verein Fußball gespielt und Wettkampfschwimmen und so außerhalb hab ich eigentlich mit Freunden alles gespielt. Also Basketball, Volleyball, Football.“ (53-54)	1: Seit 2017 regelmäßig Fitnessstudio, momentan jeden Tag, während Corona Laufen und Mountainbiken 2: Skateboarden, früher Boxen, Ausdauersport, Fußballverein 3: Fußballverein, Wettkampfschwimmen, diverse Ballspiele mit Freunden in der Freizeit 4: Klettern

	4: „Wie gesagt, ich gehe Klettern. Seit sechs, sieben Jahren jetzt. Und seit drei Jahren mache ich so intensiv, beziehungsweise leistungssportmäßig.“ (54-55) 5: „Eigentlich nur Kraftsport. Ein bisschen Ausdauersport halt im Fitnesscenter. Aber jetzt keinen Mannschaftssport oder sonst was, sondern nur Fitnesscenter, Kraftübungen, bisschen Ausdauer.“ (71-72) 6: „Ja, damals, wo ich angefangen habe, vegetarisch zu sein, habe ich American Football gespielt drei Jahre lang und sonst eigentlich so zu Hause nur bisschen Workouts und sowas. [...] jetzt mehr als damals sogar und hin und wieder gehe ich Basketball spielen oder sowas.“ (40-41, 45)	5: Kraftsport und Ausdauersport im Fitnessstudio 6: drei Jahre American Football, Workouts, Basketball
Unter- kategorie 2: Rolle von Sport	1: „Also mir ist Sport sehr, sehr wichtig, weil ich denke, wenn ich jetzt einen harten Arbeitstag oder so hatte oder einen harten Tag in der Schule, dann kann ich dort meine ganze Energie auslassen und den Kopf einfach mal freibekommen und einfach nur auf das Training konzentrieren und auf nichts anderes [...]“ (111-114) 2: „also Skateboarden gehe ich, weil ich erstens halt ein bisschen, weil ich nicht den ganzen Tag nur rumhängen will und zweitens, weil es halt Spaß macht.“ (87-88) 3: „Also ich find’s schon sehr wichtig. Es hilft mir auch, mich bisschen auszugleichen und ich spüre es halt schon, wenn ich mal zwei Tage keinen Sport mache.“ (56-57) 4: „Sport steht bei mir an erster Stelle. Klettern ist so das erste, worum ich mich kümmere und alles andere wird darauf dann aufgebaut. Also wenn es um Schule und Klettern geht, ist Klettern auch immer an erster Stelle und ich geh lieber klettern, bevor ich lerne.“ (57-59) 5: „Mittlerweile schon ein ziemlicher Bestandteil von meinem Leben. Also ich versuche, dass ich dreimal in der Woche gehe. [...] Aber es hilft mir, dass ich ein bisschen vom Alltag abschalten kann, bisschen Energie rauslassen kann, weil ich bin sonst nicht so die aktive Person und da kann ich halt dann so ein bisschen das rauslassen, was sich am Tag angestaut hat.“ (76-77, 78-81) 6: „Wenn ich am Tag die ganze Zeit nichts mache und auch keinen Sport mache, dann fühle ich mich immer schlechter, als wenn ich was gemacht habe. Wenn ich was gemacht habe, dann bin ich irgendwie zufriedener mit mir selbst und glücklicher einfach. Auch wenn ich nur eine halbe Stunde Basketball spielen war oder so, fühlt man sich einfach besser danach.“ (47-50)	1: Sport wichtige Rolle, Energie rauslassen, Kopf freibekommen 2: aktiv sein, Spaß 3: wichtig, dient als Ausgleich 4: Sport an erster Stelle 5: wichtiger Bestandteil des Lebens, abschalten, Energie rauslassen 6: nach Sport zufriedener mit sich selbst und glücklicher

Unter- kategorie 3: Ziele	1: „Auf jeden Fall gesund bleiben, gut aussehen und, keine Ahnung, ich mag es einfach, ein-, sich immer so zu steigern, also dass man immer besser wird in etwas. Das ist mir auch sehr wichtig. Und Fortschritte zu sehen. Das spornt einen auch an. [...] Ich glaub von jetzt auf gleich wäre es nicht so mein Ding. Ich mag es so, auf so Sachen hinzuarbeiten, das macht finde ich mehr Spaß. Also der Weg dorthin. Wenn du immer so kleine Veränderungen an dir siehst und siehst, dass sich immer etwas verbessert so ganz leicht, dann bist du schon ziemlich zufrieden. Und jetzt auf einmal von einem auf den anderen Tag die beste Form deines Lebens hast, dann, keine Ahnung, ich glaub, du hast nicht so viel Freude daran und du musst diese Form auch halten und so und das ist auch ziemlich schwierig, denke ich. [...] Ja, das ist so Selbstoptimierung halt einfach. Aber halt auch nicht zu viel. Also einfach nach meinem Idealbild halt einfach.“ (118-120, 122-127, 130-131) 2: „Ich will auf jeden Fall irgendwelche coolen Tricks können. Ich find's einfach-, ich find, das sieht einfach cool aus. Und ich find auch die Community dahinter eigentlich recht cool. Deshalb will ich einfach besser werden, das ist auch mein ganzes Ziel.“ (72-74) 3: „Eigentlich nur, eben dass ich ein bisschen ausgeglichener bin. [...] Also beim Schwimmen gings schon eigentlich immer hauptsächlich darum, seine Leistung zu verbessern. Aber ich hab es eigentlich mehr für den Spaß gemacht, das war halt so Nebensache, dass ich mich verbessert habe.“ (59, 61-63) 4: „Also einerseits, also größtenteils am Felsen, dass ich am Felsen stärker werde, vor allem beim Bouldern. Ja, einfach stetig stärker werden und den Fortschritt sehen.“ (61-62) 5: „Ja ich wollte ein bisschen Muskeln aufbauen, ein bisschen zunehmen, weil ich war eher eine schwächliche Person und wollte halt ein bisschen Kilos aufbauen, ein bisschen Muskelmasse anlegen. Ich bin eh noch nicht bei meinem Ziel, deswegen habe ich noch ein bisschen was vor mir. Und ja, dadurch auch ein bisschen selbstbewusster, das waren eigentlich so meine Ziele, dass ich mich wohler fühle mit meinem Körper.“ (85-89) 6: „Ja, ein bisschen (...) einfach gesünder zu leben und ein bisschen abzunehmen. Ich will jetzt keine-, ich will in keinem Verein spielen oder professionell irgendeinen Sport machen, es ist eher zum Spaß und für die Gesundheit auch.“ (53-55)	1. gesund bleiben, gut aussehen, Fortschritte sehen, Selbstoptimierung 2: coole Tricks lernen, besser werden 3: ausgeglichener sein, im Schwimmen Leistung verbessern, Spaß 4: am Felsen verbessern, stärker werden, Fortschritt sehen 5: Muskeln aufbauen, zunehmen, selbstbewusster werden, wohler mit dem Körper fühlen 6: gesünder leben, abnehmen, Spaß
Unter- kategorie 4: Sport und Ernährung	1: „[...] zum Beispiel, wenn ich jetzt in einer Diätphase bin, da esse ich bei der veganen Ernährung viel mehr Ballaststoffe, dadurch bin ich dann (?über)voll und das ist eigentlich ziemlich gut, wenn ich jetzt abnehmen will oder sowas. Und generell glaub ich, isst man, wenn man jetzt mischköstlich isst, oder ziemlich viel Fleisch, weniger Ballaststoffe, was auch nicht so	1: beschäftigt sich mit dem Thema Sport und Ernährung

	gesund ist. Und außerdem hat eine pflanzliche Ernährung-, dadurch nimmt man auch viel weniger Cholesterol auf, was die Gefäße dann auch verschleifen kann.“ (101-106) 2: „Ich hab da keine großen Ziele, mir was aufzubauen, so massenmäßig oder sowas halt. Das ist mir alles relativ egal. Deshalb ist mir da Ernährung relativ wurscht.“ (89-90) 3: „Also ich hab so verschiedene Sachen davor gegessen und dann hab ich halt schon gemerkt, dass bei so ungesünderen Sachen die Leistung auch drastisch runtergegangen ist. Oder wenn ich jetzt irgendwie Quark mit irgendeinem Pilsaft getrunken hab, dass es dann hochgegangen ist.“ (65-68) 4: „Und ja, ich finde schon, dass die Ernährung ein wichtiger Faktor ist, weil es halt beim Klettern darum geht, so leicht wie möglich zu sein, also vereinfacht gesagt jetzt, und dabei so viel Kraft wie möglich, vor allem in den Unterarmen und Fingern zu haben, wie möglich. [...] Also auf jeden Fall ein großer Faktor im Sport, speziell im Klettersport.“ (65-67, 72) 5: „Ja, würde ich schon sagen, dass ich mich seitdem nochmal intensiver damit auseinandergesetzt hab, weil ich hab ja nicht immer schon Sport gemacht. Das hab ich eigentlich jetzt erst seit bisschen über zwei Jahren begonnen. [...] Eben auch mit Eiweißzufuhr natürlich und sonstige Aminosäuren und alles was eben so dazu gehört, was man braucht, um quasi ein bisschen zuzunehmen und Muskeln aufzubauen. Weil ich wollte eben auch ein bisschen zunehmen, weil ich eher ein bisschen schlank gebaut bin und deswegen. [...] nach dem Sport trink ich dann meistens einen Protein-Shake, also so 2 bis 3 mal die Woche. Genau. Und sonst eben Vitamin B12.“ (91-93, 94-97, 99-100) 6: „Ja, man merkt es eh, wenn man sich, keine Ahnung, wenn man sich gesünder ernährt und dann Sport macht oder so, dann fühlt man sich nochmal besser und das drückt dann nicht auf den Magen und dann kann man nicht mehr Sport machen, sondern es ist einfach-, hat die Energie und die Ausdauer dann. [...] Also vor allem, wenn ich zu Hause bin, dann schaue ich mir irgendwelche gesunden Rezepte an und schaue, dass ich jetzt nicht Essen bestelle oder einfach eine Tiefkühlpizza mache, sondern dass ich halt irgendwas koche mit Gemüse oder so was halt da ist.“ (59-62, 64-66)	2: Ernährung in sportlichem Kontext spielt keine Rolle 3: merkte Leistungssteigerung bei gesunder Ernährung 4: Ernährung ein wichtiger Faktor im Klettersport, beschäftigt sich viel mit seiner Ernährung 5: seit er Sport macht, beschäftigt er sich intensiver mit Ernährung, trinkt Protein-Shakes, um Muskeln aufzubauen 6: fühlt sich beim Sport besser, wenn er sich gesünder ernährt, mehr Energie und Ausdauer, versucht, zu Hause gesund zu kochen
D: Vorbilder		
Unter-kategorie 1: Körperbilder	1: „Ich weiß nicht, kennst du-, ich weiß nicht, wie man ausspricht den Namen Nimai Delgado, glaub ich, heißt der. Das ist so ein Bodybuilder, glaub ich, und der, glaub ich, hat noch nie Fleisch und so gegessen. [...] (zeigt ein Bild von Nimai Delgado mit nacktem Oberkörper) Ich weiß nicht, sieht man das? [...] Also der	1: Vorbild Nimai Delgado, ein veganer Bodybuilder

	<i>ist ziemlich gut trainiert und schaut auch ziemlich gut aus, finde ich.“ (136-138, 140, 142)</i> <i>2: „Ich finde-, ich wäre gerne etwas (...) massiger, weil ich hab Untergewicht und ich würde halt ein bisschen mehr wiegen gerne. Aber ich finde eigentlich auch so richtig muskulöse Menschen, finde ich eigentlich recht unattraktiv. [...] Ich finde das viel schöner, wenn das einfach so ein-, ja halt einfach so ein durchtrainierter Durchschnittstyp [...] Aber jemand der halt relativ dünn ist, definiert. [...] So Kletterermäßig, ja. So wirklich, zu einhundert Prozent.“ (92-94, 94-96, 98)</i> <i>3: „Muskulöser nicht wirklich, aber ich würde mir schon wünschen, dass ich ein regelmäßiges Training wieder hinbekomme neben der Schule. [...] (I: Hast du irgendein Vorbild?) [...] Noel-, nein, ich kenn den Namen grad nicht ganz. [...] Das ist so ein Bodybuilder, der aber ziemlich bodenständig geblieben ist, sehr viel Wissen hat auch. [...] Einfach, dass er quasi sein Ziel geschafft hat und trotz seines etwas höheren Alters noch nicht aufgegeben hat und weitermacht.“ (72-73, 79, 81, 83, 87-88)</i> <i>4: „Muskulöser auf keinen Fall, weil sonst wäre ich einfach zu schwer, weil ich bin schon einer der schwereren Kletterer. [...] Also ich bin eher an der oberen Grenze, wenn ich mich mit Profis vergleiche. Und ich versuche eher abzunehmen, als zuzunehmen. [...] Also minimale Körperfettreduktion, gesund bleiben, gesünder werden, wenn möglich, ausgewogen sich zu ernähren, jetzt nicht in irgendein Extrem abzuschweifen.“ (76-77, 78-80, 206-208)</i> <i>5: „(I: Wärst du gerne muskulöser?) Ja, das war so mein ursprüngliches Ziel. Also jetzt nicht mehr so viel, jetzt bin ich eh schon recht zufrieden, aber ein bisschen was geht immer noch (lacht).“ (101-103)</i> <i>6: „(I: Wärst du gerne sportlicher oder muskulöser?) Ja, eigentlich schon, ja. Ein bisschen schadet nicht, ja. [...] Einfach gesünder aussehen und mich auch gesünder ernähren und so.“ (56-57, 119)</i>	<i>2: wäre gerne etwas massiger, Idealbild wäre durchtrainiert, dünn, definiert, die Statur eines Kletterers</i> <i>3: würde gerne wieder regelmäßig trainieren, Vorbild Bodybuilder aufgrund seines Wissens und seiner Konsequenz</i> <i>4: versucht abzunehmen, da Profikletterer im Vergleich leichter sind</i> <i>5: wäre gerne ein bisschen muskulöser</i> <i>6: wäre gerne ein bisschen muskulöser, will gesünder aussehen</i>
Unter- kategorie 2: Coole Typen	<i>1: „Ich finde es cool, wenn jemand ein Ziel vor Augen hat und versucht, das auch wirklich zu erreichen und wenn man daran arbeitet, auch wenn man jetzt zum Beispiel nicht so gut in etwas ist, es immer weiter probiert. Das finde ich sehr, sehr stark. Und vor allem, wenn man dann auch noch das Ziel erreicht, das finde ich richtig heftig. Dass man diese Ausdauer hat, das finde ich sehr-, das sehe ich auch öfter bei Freunden, das spornt mich dann auch noch extra an, wenn ich sehe, dass sich andere Mühe geben, gebe ich mir auch viel mehr Mühe.“ (188-193)</i>	<i>1: jemand, der konsequent seine Ziele verfolgt</i> <i>2: jemand, der macht, was er will, egal was andere denken und auch nicht damit prahlt</i>

	2: „[...] eine Person, die einfach so drauf scheißt, egal-, also die einfach das macht, was-, also das kommt jetzt nicht nur aufs Skaten an, das kommt halt so in jedem Bereich, die das macht, was sie will, egal wie andere Leute dazu stehen. Das ist für mich halt so eine-, und die es halt auch nicht raushängen lässt. Das ist für mich irgendwie so eine Art von cooler Typ.“ (80-84) 3: „Dann würde ich sagen Mike Tyson, weil er hat eben auch sein Ziel durchgezogen und auch wenn es ihm nicht so gut gegangen ist, er hat es trotzdem geschafft. (I: Also du findest es cool, wenn jemand sein Ziel konsequent verfolgt? Kann man das so sagen?) Ja, genau.“ (100-103) 4: „Also wenn er halt motiviert ist für eine Sache, sodass er halt voll Dedication hat für eine Sache, das finde ich cool. Wenn er so voll ehrgeizig ist halt, so eine Sache voll gut macht und in der halt immer besser werden will. Also von sich aus selber besser werden will und nicht weil andere sagen ‚boah, das ist cool, mach mehr davon‘, sondern von sich selber innerlich die Motivation hat, etwas weiterzubringen, in etwas besser zu werden. Das finde ich zum Beispiel sehr eindrucksvoll bei einem Typen. Und das motiviert mich dann selber.“ (163-168) 5: „Wenn jemand seine Einstellungen so vertritt, dass man halt merkt, der steht voll dahinter, der brennt für das Thema, der begeistert sich dafür und macht halt das, was ihm Spaß macht und trägt das halt auch so nach Außen mit Freude und, genau, und ist aber auch offen für andere Themen, andere Dinge und ist nicht verschlossen gegen irgendwas. Also das finde ich immer ganz cool, wenn man offen gegenüber neuen Sachen ist (...) und eben ein selbstbewusstes, freundliches Auftreten hat (...), das finde ich immer sehr angenehm. [...] Ich bin sehr filmaffin, deswegen würde ich sagen George Lucas ist ein großes Vorbild für mich, also der Regisseur von Star Wars. Weil viele gesagt haben, er soll das nicht machen und warum er das jetzt tut und diesen Schritt macht. Und er hat die Schule geschmissen und hat halt das studiert, was er wollen hat und seine Ziele verfolgt und im Endeffekt hat es halt voll funktioniert und ist voll aufgegangen. [...] Niko Rittenau zum Beispiel, falls dir der was sagt. Österreicher, hat auch schon viele Bücher geschrieben über vegane Ernährung und sein Fokus ist jetzt nicht so sehr auf Fitness, aber trotzdem, dass man mit der Ernährung versucht, eben seinen Körper fit zu halten, viel selbst zu kochen und sich halt so ein bisschen informieren deswegen. Und er kennt sich gut aus, deswegen finde ich, ist er ein gutes Vorbild.“ (150-155, 115-119, 122-126) 6: „Ja das meiste eigentlich, auf das ich achte, ist, was jemand anhat, weil ich bin schon ein bisschen modeinteressiert. Da schaue ich mir gerne an, wie sich jetzt irgendwelche Musiker oder Influencer anziehen und welche Stilrichtung sie tragen. [...] Eigentlich viel mit Mode. [...] Da habe ich so zwei, drei Freunde,	3: jemand, der sein Ziel konsequent verfolgt 4: jemand, der Begeisterung für eine Sache hat, ehrgeizig ist, aus innerer Motivation immer besser werden will 5: Begeisterung für ein Thema, aber auch offen für andere Dinge, Vorbilder George Lucas, weil er sein Ziel verfolgt hat, egal, was die anderen gesagt haben und Niko Rittenau, weil er sich gut mit Ernährung auskennt 6: modebewusste Typen, Freunde, die besser Basketball spielen
--	--	--

	<i>an denen ich so ein bisschen ein Beispiel, weil die machen mehr Sport als ich und können zum Beispiel Basketball viel besser und ich will auch mal auf ihrem Level sein und geh ich auch ein paar Mal in der Woche mit denen und dann zeigen sie mir auch, wie sie spielen und was ich verbessern könnte.“ (100-104, 106-109)</i>	
Unter- kategorie 3: Idealbild von einem selbst	1: „Also ich möchte auf jeden Fall nicht auf andere einschüchternd oder so wirken, das mag ich auf gar keinen Fall. Ich möchte, dass mich jeder so behandelt, wie ich auch den anderen behandle. Dass jeder mit jedem gleich umgeht, ich denke, dass ist ziemlich wichtig. (...) Egal woher wer kommt, wie der aussieht, so Respekt für jeden, das ist mir ziemlich wichtig.“ (174-177) 2: „[...] auf jeden Fall freundlich, herzlich und so „caring“, ich weiß nicht, so in die Richtung am ehesten. Halt einfach, dass man sich denkt, der Typ interessiert sich dafür, wie es den anderen Leuten geht. Ich glaub, das wär die Wirkung, die ich am liebsten auf andere hätte.“ (112-115) 3: „Also ich würde (...) gerne ein bisschen selbstbewusster, bisschen offener und (...), ja, äußerlich eigentlich habe ich es ziemlich akzeptiert, also da will ich nicht so was ändern.“ (77-78) 4: „Dadurch, dass Sport bei mir an erster Stelle steht, natürlich sportlich, sodass ich mich auszeichne als guter Kletterer, der dafür alles geben will und ehrgeizig ist und motiviert. [...] Sportlich, ehrgeizig, motiviert [...] Ich habe mehrere Vorbilder eigentlich. Also nur Kletterer, zum Beispiel Adam Ondra, meiner Meinung nach der beste Kletterer, weil er einfach so schön klettert und so effizient auch dabei ist, weil er löst es nicht mit Kraft, sondern mit super Technik, die er einfach perfekt einsetzt und in dem Moment einfach so solide wirkt. So würde ich auch gern mal klettern können.“ (91-92, 97-98, 100-103) 5: „Naja, freundlich, selbstbewusst, lebensfroh, so dass ich halt gut im Leben stehe, dass ich weiß, was ich möchte und das auch genau den anderen Personen mitteilen kann, was meine Ziele sind, was ich erreichen möchte und dass man mir das auch anmerkt, dass ich daran arbeite und dass ich mich gut dabei fühle.“ (108-111) 6: „Ich glaub, für manche Leute wirke ich zu schüchtern oder zu leise, als würde ich mich immer zurückhalten, obwohl ich das eigentlich nicht so bin und-, das würde ich-, und vielleicht noch ein bisschen gesünder würde ich leben, als ich jetzt schon bin. Also gesünder, bisschen aus mir herausgehen quasi.“ (112-115)	1: zugänglich, respektvoller Umgang 2: freundlich, herzlich, sich um andere kümmernd 3: selbstbewusster und offener 4: sportlich, definiert sich selbst über Klettersport, ehrgeizig, motiviert, klettern wie Adam Ondra 5: freundlich, selbstbewusst, lebensfroh, zielorientiert 6: gesünder, selbstbewusster
E: Soziale Medien		

Unter- kategorie 1: Konsum- verhalten	1: „Während des Lockdowns, wo ich so oft daheim war, habe ich ziemlich viel Zeit damit verbracht. Aber jetzt eigentlich-, jetzt habe ich wieder ziemlich viel Schulstress-, eigentlich nicht so viel Zeit. Aber es geht mir-, ich finde es besser, nicht so viel Zeit mit Social Media und so zu verbringen, weil, keine Ahnung, die Zeit geht mir im Alltag einfach viel zu viel ab und das merke ich jetzt auch. [...] In letzter Zeit habe ich aus dem Fitnessstudio ein paar Sachen gepostet und vielleicht schaue ich, dass ich da eine Regelmäßigkeit reinbringe. Vielleicht, damit ich mich selber so auch ein bisschen ansporne oder vielleicht die anderen auch dazu ermutigen kann, ins Fitnessstudio zu gehen. Wenn ich stolz bin auf meinen Körper, dann zeige ich das auch gerne eigentlich.“ (158-161, 165-168) 2: „Ich hab Social Media-Accounts, aber ich lade nichts hoch und ich versuche, so viel wie möglich alles davon wegzuhalten [...] Erstens will ich nicht, dass die Leute sehen, was ich halt schaue. Zweitens will ich nicht sehen-, ich finde diese ganze selbstdarstellerische Szene einfach unangenehm und mag ich nicht besonders gern.“ (117-118, 118-120) 3: „Sehr viel, ja. Schon sehr viel. (I: Postest du selber auch öfter Bilder?) Gar nicht.“ (92-94) 4: „Ja, also ich verbringe schon-, ich weiß nicht, ob es überdurchschnittlich viel ist, aber schon zwei, drei Stunden auf Social Media pro Tag. [...] es ist halt so, um auf dem aktuellen Stand zu bleiben, muss ich das im Grunde tun, weil halt so weltweit alles verknüpft ist und dadurch erfahre ich halt, was weltweit in der Kletterszene passiert. Weil sonst würde ich nur einen Bruchteil davon mitbekommen. [...] Also ich poste hauptsächlich über meinen Fortschritt im Klettern etwas. Also wenn ich irgendwie ein neues Projekt geklettert bin, dann poste ich das auf Insta, so was weiß ich was, ‚finally I did it‘, schreib dann irgendwas dazu, was so meinen Progress beschreibt [...] Also einerseits will ich meine Community im Grunde darüber informieren, wie es bei mir aussieht, was bei mir so abgeht und auf YouTube poste ich dann meistens auch ein Video dazu, damit ich eben anderen Leuten eine Hilfe gebe im Grunde, wie diese Route funktionieren kann. [...] damit dann andere Kletterer halt, oder Kletterinnen, eine Inspiration dazu haben.“ (120-121, 117-120, 142-144, 149-151, 152-153) 5: „Ziemlich viel, eigentlich. Am meisten auf YouTube, weil es immer so nebenbei rennt, wenn ich im Homeschooling bin, zum Beispiel. So an einem Tag würde ich schon sagen, so vier, fünf Stunden. [...] (I: Postest du selber auch öfter irgendwas?) Nein, ich bin da eher sehr zurückhaltend.“ (133-134, 143-144) 6: „Es kommt auf den Tag drauf an, aber durchschnittlich glaube ich nicht so viel wie andere. Vielleicht ein, zwei Stunden, vielleicht eine Stunde. [...] Selten, aber hin und wieder von neuen	1: im Lockdown viel Zeit mit sozialen Medien verbracht, postet Bilder aus dem Fitnessstudio, weil er stolz auf seinen Körper ist und um andere zu motivieren. 2: postet selbst nichts, findet Selbstdarstellung in sozialen Medien unangenehm 3: verbringt sehr viel Zeit mit sozialen Medien, postet selbst nichts 4: verbringt zwei bis drei Stunden am Tag mit sozialen Medien, postet hauptsächlich über seinen Fortschritt beim Klettern, lädt auch auf YouTube Videos von sich beim Klettern hoch, um anderen Hilfe und Inspiration zu geben 5: verbringt vier bis fünf Stunden pro Tag mit sozialen Medien, postet selbst nichts 6: verbringt ein bis zwei Stunden pro Tag mit sozialen Medien, postet manchmal Songs
---	--	--

	<i>Songs, die rausgekommen sind und in die Instagram-Story oder sowas und ich lade hin und wieder ein paar Bilder auf Instagram. (I: Was sind das für Bilder hauptsächlich?) Eigentlich nur von mir.“ (80-81, 83-86)</i>	oder Bilder von sich selbst
Unter- kategorie 2: Inhalte, die verfolgt werden	1: „Der postet auch regelmäßig so Workout-Videos oder auch so Essen oder sowas. (unv.) Und es gibt auch so einen deutschen, halt eigentlich österreichischen Bodybuilder, der kommt aus Wien. Ich weiß nicht, ob du den kennst, Paul Unterleitner. Also der war früher mischköstlich so unterwegs, aber jetzt ist er vegan, ich glaub seit einem halben Jahr oder so. Also auch in der Bodybuilding-Szene, vor allem die Jungs neigen jetzt immer mehr dazu, die vegane Ernährung zumindest auszuprobieren und das finde ich auch ziemlich gut. [...] also jetzt, schau ich mir auch gerne so YouTube-Videos an, zum Beispiel von ‚vegan ist ungesund‘, ich weiß nicht, ob du diese Youtuber kennst. Das sind zwei Deutsche, die testen immer so veganes Essen aus den Supermärkten und so und die machen auch guten Content dazu.“ (144-149, 31-35) 2: „Ich schaue nur hin und wieder gerne solche Skater-Videos, wo die Leute einfach irgendwelche coolen Tricks machen, aber das ist halt alles, mehr ist da nicht.“ (124-125) 3: „Ja, genau. Also Instagram, Snapchat, ja. [...] Aber ich probiere halt manchmal so Rezepte oder so aus.“ (90, 97) 4: „Also meistens über Instagram, da folge ich den Leuten halt und sehe, was sie gerade machen, was für einen Boulder oder was für eine Route sie projektieren. Und auch über 8a.nu, das ist so für Kletterer, so das Facebook für Kletterer im Grunde. [...] Also ich folge auch so Ernährungsportalen, Ernährungsseiten auf Insta und da sehe ich natürlich auch, wenn bei irgendeinem Post so „das neue Superfood“ oder so, oder „mit diesen Nudeln, die Nudeln haben keine Kalorien“ und so, dann schaue ich schon danach im Internet so nach, was hat es mit diesen Nudeln auf sich und haben die wirklich null Kalorien und werden die nur so angepriesen? Und dann erkundige ich mich schon und ich hab mir auch mal genau solche Nudeln bestellt und schon probiert, also ich glaub schon, dass ich beeinflusst werde, dadurch.“ (108-110, 126-131) 5: „(I: Und spielen da auch so Contents bezüglich Ernährung oder Sport eine Rolle?) Ja, nicht nur. Aber auf jeden Fall ist das auch ein großer Teil von dem, was ich so konsumiere in den Sozialen Medien. [...] Weil ich schaue auch immer nach Ernährungstipps oder nach Rezepten oder so, das beeinflusst mich halt weil ich es dann ausprobieren will und dann ja, mich in der Hinsicht mehr informiere. Und fitnesstechnisch auch, weil ich zum Beispiel Home-Workouts auch anschau auf YouTube und schaue, was ich da Neues machen kann.“ (135-137, 139-142)	1: (vegane) Bodybuilder, Workout-Videos, (vegane) Ernährung 2: nur Skatevideos 3: folgt seinen Vorbildern auf Instagram und Snapchat, Rezepte 4: folgt seinen Kletterer-Vorbildern auf Instagram und 8a.nu, Ernährungsseiten 5: Ernährung und Sport ein Großteil der Inhalte, die verfolgt werden, Ernährungstipps, Rezepte, Home-Workouts 6: Eindrücke von vielen Personen bezüglich Mode und Essen

	6: „Ich schaue mir von vielen Personen an, wie die leben und was die so machen und dann picke ich mir das raus, was mir gefällt und was ich auch umsetzen kann. [...] Zum Beispiel bei den meisten schaue ich mir an, wie sie sich anziehen, bei den anderen, wo sie essen gehen oder was sie essen, oder einfach so neue-, nicht das so komplett übernehmen, sondern einfach so Eindrücke sammeln und dann schauen, was könnte mir daran gefallen und vielleicht ist das ja was für mich.“ (88-89, 92-95)	
F: Männlichkeit		
Unter- kategorie 1: Unterteilung in „typisch männlich“ und „typisch weibliche“ Lebensmittel	1: „Also, keine Ahnung, wenn ich jetzt an so Fleisch oder so denke, früher habe ich mir immer so gedacht, so Putenfleisch oder so essen so muskelbepackte Männer und sowas. Heute denke ich gar nicht mehr so darüber [...] Ich sehe halt dann einfach auch wie ungesund das ist. Obst und Gemüse finde ich eigentlich am ansprechendsten, denke ich. Also für mich ist das eigentlich männlicher, wenn man schaut, dass man sich gesund ernährt und nicht einfach jeden Blödsinn in sich reistopft. Und so ein bisschen darüber nachdenkt, woher das Essen kommt, das denke ich.“ (202-209) 2: „Nein, überhaupt nicht. [...] Jeder soll das essen, was ihm schmeckt.“ (131, 132-133) 3: „Also das habe ich eigentlich noch nicht wirklich gehört. (I: Also wenn du jetzt an irgendein typisch männliches Lebensmittel denkst, fällt dir nichts ein?) Höchstens Pre-Workout, aber-. (I: Also so Nahrungsergänzungsmittel, Protein-Shakes, sowas meinst du?) Ja, genau.“ (106-110) 4: „Darüber habe ich mir noch nie Gedanken gemacht und ich finde auch so „typisch männlich“, „typisch weiblich“ ist irgendwie schwierig zu definieren. Vor allem bei Lebensmitteln irgendwie, weil es ist ja nicht so, gut, wenn du das isst wirst du jetzt eher zur Frau oder wenn du das isst, wirst du eher zum Mann, das ist ja Blödsinn eigentlich, weil ein Mann kann auch irgendwas essen, was eher für Frauen angepriesen wird in der Werbung, oder was eher als weiblich dargestellt wird, und er wird nicht deshalb zur Frau. Und gegengleich genauso. Also ich finde das ist Blödsinn, dass da irgendwie Lebensmittel eher männlich und eher weiblich dargestellt werden. [...] Ja, zum Beispiel so ein Steak halt. Das würde mir jetzt so spontan einfallen. Weil in der Werbung wird es ja auch so angepriesen, der Mann am Grill und dann bratet er sein Steak und dann isst er das so. [...] Und dann so, hingegen so Salat und so wird ja eher als, das essen eher die Frauen, so auf die Art, angepriesen, aber ich esse auch regelmäßig Salat, weil ich eben versuche, mich gesund zu ernähren.“ (187-193, 196-198, 199-201)	1: findet gesunde Ernährung männlicher als Fleisch 2: Unterteilung spielt keine Rolle 3: Assoziation von Protein-Nahrungsergänzungsmitteln als typisch männlich 4: findet die Unterteilung Blödsinn, assoziiert jedoch Steak als typisch männlich und Salat als typisch weiblich wegen Darstellung in der Werbung 5: in unserer Gesellschaft Fleisch mit Männlichkeit assoziiert, für ihn gilt das nicht 6: es gibt keine geschlechterspezifischen Essensgruppen, sieht Hugo oder Prosecco als weiblich und Fleisch, Deftiges

	5: „Fleisch wird natürlich oft als männlich und als männliches Lebensmittel assoziiert, aber für mich natürlich nicht, deswegen, da denke ich nicht an so eine Unterteilung. Nein, würde ich jetzt nicht sagen, dass ich da irgendeine festgefahrene Meinung habe. [...] So allgemein in der Gesellschaft würde ich jetzt schon sagen, aber was mich betrifft, eben überhaupt nicht.“ (162-164, 168-169) 6: „Ich finde, es gibt keine weiblichen und männlichen Essensgruppen oder so, weil alles was ein Mädchen isst, kann ich auch essen, zum Beispiel. [...] Ja, natürlich gibt es so Sachen, was häufig Frauen jetzt kaufen, aber es kaufen ja auch Männer, deswegen kann es nicht nur für eine Gruppe da sein. [...] So, was man so hört, so typisch weiblich ist jetzt zum Beispiel ein Hugo oder ein Prosecco oder sowas. Und für Männer so Steak oder Spareribs oder so. Einfach so deftig, Fleisch, ja. Halt für Männer eher mehr Ungesundes als bei Frauen.“ (123-124, 126-127, 131-133)	und Ungesundes als männlich
Unter- kategorie 2: Situationen, in denen man sich männlich fühlt	1: „Ja dann auch vielleicht eher so im Fitnessstudio oder so, weil Frauen haben einen höheren Körperfettanteil glaub ich generell und dadurch, dass ich dann weniger Körperfett habe, kann man glaube ich die Maskulinität ein bisschen besser erkennen, wenn ich so trainiere oder so.“ (215-217) 2: „Ich fühle mich nie wirklich männlich, ich bin ganz ehrlich. [...] es ist mir alles egal dieses ganze Zeug mit diesem männlich/weiblich. Ich finde das einfach allgemein dumm, deshalb gibt es nie irgendwas, wo ich mich wirklich männlich fühle. Ich finde, diese klassische ‚männlich fühlen‘ existiert gar nicht für mich persönlich.“ (142, 143-146) 4: „Naja, also beim Durchstieg einer Route, wenn ich sie sende, also klettere, dann, also das Anfeuern von den anderen Leuten, das puscht mich ziemlich. Und danach schreie ich dann auch manchmal, so vor Freude, oder vor Ärger, wenn ich es dann doch knapp nicht schaffe. Ja ich weiß nicht, das ist halt jetzt klischeehaft, laut, tiefe Stimme, dann schreie ich halt. Das ist dann halt, wo ich mich männlich fühle.“ (174-178) 5: „Naja, männlich würde ich schon sagen, vielleicht eher, dass es beim Sport ein bisschen mehr da ist das Gefühl, wenn ich jetzt so drüber nachdenke. [...] Wenn man irgendwelche Erfolge hat beim Sport, wenn man auf einmal mehr schafft als letztes Mal und man merkt, jetzt ist ein bisschen was vorangegangen, jetzt hat man einen Fortschritt und ja, dann freue ich mich natürlich und fühle mich dann auch gut. Das kann man vielleicht damit vergleichen, dass man sich männlich fühlt.“ (175-176, 178-181) 6: „Eigentlich wenn ich Sport mache. Wenn ich Sport mache, weil ich glaub, dass Sport hebt auch irgendwie den, ich weiß nicht, wie das heißt, aber diesen, das Hormon irgendwie, das puscht	1: Im Fitnessstudio 2: fühlt sich nie wirklich männlich 3: weiß keine Antwort 4: wenn er eine Route schafft und andere Leute ihn dabei anfeuern oder wenn er beim Klettern laut schreit 5: beim Sport, vor allem wenn man Erfolge hat 6: beim Sport

	<i>auch, glaub ich. (I: Adrenalin meinst du?) Auch, ja. Ich glaube, dann einfach nach dem Sport fühlt man sich einfach kräftiger, männlicher und stärker.“ (137-142)</i>	
Unter- kategorie 3: Situationen, in denen man sich unmännlich fühlt	1: „Ja, das habe ich früher gehabt, wenn ich irgendwo mit irgendwem gegessen hab, den ich nicht so gut kannte und dann alle irgendwie so ein Schnitzel oder sowas gegessen haben und ich dann immer so gefragt hab: ‚Gibt es was Veganes?‘. Dann haben auch immer alle so geschaut und gesagt ‚häh, du bist vegan‘ und so und ‚häh, woher bekommst du deine Proteine?‘.“ (223-226) 2: „Ja, das gibt es schon. Also dass andere Leute sagen, so ‚yo‘, also ja, das gibt es schon. (I: Auch in Bezug auf deine Ernährung?) Weniger. Obwohl, vielleicht ein bisschen, aber halt nicht wirklich. Einfach mehr auf meine Persönlichkeit allgemein.“ (149-152) 3: „Nein, also ich hab auch nicht so einen Freundeskreis, wo das so beachtet wird, da ist das eher egal.“ (115) 4: „Naja, ich habe einmal fast geweint wegen einem Durchstieg, weil ich mich so gefreut habe. Und ob das jetzt unmännlich-, ja, eher unmännlich, dass man als Mann weint, weil das ist ja so ‚oh, du weinst als Mann, das ist ja ur-‘, ja, keine Ahnung, du weißt was ich meine, oder? Das war so eine Situation.“ (181-184) 6: „Ja, passiert hin und wieder. Äh, (...) fällt mir jetzt aber nichts ein. [...] irgendwelche Aussagen, wie ‚du Mädchen, haha‘, sowas kommt ein paar Mal vor, aber jetzt auch nicht so oft. [...] Aber ich bin nicht der Einzige, wo das-, ich glaub, unter Freunden, also unter männlichen Freunden sagt man das einfach so.“ (145, 147-148, 150-151)	1: wenn er mit omnivoren Personen im Restaurant ist und seine vegane Ernährung rechtfertigen muss 2: wird oft aufgrund seiner Persönlichkeit als unmännlich bezeichnet, manchmal in Bezug auf seine Ernährung 3: keine 4: als er vor Freude geweint hat 6: hin und wieder von Freunden als „Mädchen“ bezeichnet

1: Fabian

2: Emil

3: Alexander

4: Markus

5: Paul

6: Raphael