

Vegan leben

– Workshop über Hintergründe zum Veganismus

– 2019

Zielgruppe

9 Mitglieder eines Vereins (16-80 Jahre)

Methode

Inputvortrag und Diskussion sowie Rezeptempfehlung

Stichwörter / Themen

Veganismus, Achtsamkeit, Klimaschutz

Beschreibung

Helena-Sophia hat in einem Verein einen Austausch über die Vorteile veganen Lebens angeregt. Sie inspirierte die Teilnehmenden, mit einem kritischen Blick auf die eigenen Essensgewohnheiten zu schauen und daran eventuell etwas verändern oder zumindest für die Hintergründe des Veganismus sensibilisiert werden zu wollen.

Mit Hilfe eines Inputvortrags zeigte Helena-Sophia die Auswirkungen des (Massen-)Fleischkonsums vor allem auf die Umwelt, Gesundheit und Tierethik auf und erklärte so die verschiedenen Argumente dafür, vegan zu leben. Sie machte auch auf die Herausforderungen des Veganismus aufmerksam, wie z.B. die Achtsamkeit darauf sich regional zu ernähren, sich mit seinem B12- und Eisen-Haushalt auseinanderzusetzen und der Unmöglichkeit sich vegan zu ernähren bei z.B. einer Histamin-Intoleranz. Ein Teilnehmer, der seit längerem vegan lebt, gab noch weitere Tipps und unterstützte Helena-Sophia auch in der Argumentation.

Im Zuge des „Do No Harm“-Checks wurde sichergestellt, dass niemand sich persönlich angegriffen fühlte. Da keine offenen Kritiker*innen anwesend waren, war das leicht umzusetzen, ihre Abwesenheit schmälerte aber eventuell den Impact.

Trotzdem haben die Teilnehmenden neue Informationen über die Auswirkungen des Konsums tierischer Produkte mitgenommen und haben für die Zukunft eine kritische Sichtweise gehört, die ihr eigenes Konsumverhalten und das der Institutionen, in denen sie arbeiten, beeinflussen kann. Abschließend wurde sich zudem über vegane Rezepte ausgetauscht, sodass die Teilnehmenden direkt eine Idee zur Umsetzung des veganen Lebensstils mit auf den Weg bekamen.