

Franca

Schneider

Dossier einer Studentin

Band 002

2014 Franca Schneider Kunstverlag e.K., Erfurt
Alle Rechte vorbehalten
Satz und Layout: Franca Schneider
Druck und Bindung: Copy Team Erfurt
Printed in Germany 2020
ISBN / EAN 978—938787-04-5

Geschichte der CDU

Archivalien Übersicht und Notizen – Geschichte der CDU in Thüringen 1945 – 1952, 1990

Kapitelübersicht

1. Landesvorstand und Geschäftsführender Ausschuss
 - 1.1 Allgemeines
 - 1.2 Gründung
 - 1.3 Protokolle
 - 1.4 Ausschüsse
2. Verfassung und Verwaltung
 - 2.1 Enteignung und Entnazifizierung
 - 2.2 Verfassung und Verwaltung
 - 2.3 Versorgungslage
 - 2.4 Wirtschaft und Währung
 - 2.5 Land- und Forstwirtschaft
 - 2.6 Christliche Kirchen/Religionsgemeinschaften
 - 2.7 Schul- und Kulturpolitik
 - 2.8 Jugend
 - 2.9 Kommunal- und Landespolitik allgemein
 - 2.10 Presse, Rundfunk, Propaganda
3. Landesgeschäftsstelle
 - 3.1 Informationsberichte und Rundschreiben
 - 3.2 Sekretariat
 - 3.3 Satzung und Geschäftsordnung/Organisation und Verwaltung
 - 3.4 Personal
 - 3.5 Mitglieder
 - 3.6 Finanzen/Vermögensverwaltung
 - 3.7 Veranstaltungen
 - 3.8 Landesgeschäftsführerkonferenz
 - 3.9 Verschiedenes
4. Beratende Landesversammlung/Landtag
5. Landesregierung
6. 6 Behörden
 - 6.1 Alliierte
 - 6.2 Landes- und Kreisbehörden
 - 6.3 Personalfragen
7. Kreisverbände und Ortsgruppen
 - 7.1 Protokolle und Berichte
 - 7.2 Einzelne Kreis- und Ortsverbände
 - 7.3 Mandats- und Funktionsträger
 - 7.4 Personalia
8. Parteitage
9. Blockparteien, Massenorganisationen
 - 9.1 Antifa-Block/Parteien
 - 9.2 Volkskongreß/Nationale Front
10. Wahlen
11. Andere CDU-Verbände
 - 11.1 Reichsgeschäftsstelle
 - 11.2 Arbeitsgemeinschaft der CDU/CSU
 - 11.3 Landesverbände
12. Reden- und Artikelsammlung
13. Materialsammlung

Gründung: 20.07.1945

in Weimar Sitz der Landesgeschäftsstelle

Weimar Auflösung: 01.08.1952

Organisationsstruktur

Am 13.06.1946 wurde der Landesverband nach einer Änderung der Satzung in 3 Bezirke aufgeteilt, die

sich mit der Verwaltungsgliederung der sowjetischen Militäradministration decken:

Erfurt mit den Kreisverbänden: Erfurt-Weissensee, Weimar, Sondershausen, Mühlhausen, Nordhausen,

Worbis

Gera mit den Kreisverbänden: Gera, Jena-Stadtroda, Altenburg (1952-1990 Bezirk Leipzig), Greiz,

Schleiz, Sonneberg, Saalfeld, Rudolstadt

Gotha mit den Kreisverbänden: Gotha, Eisenach, Arnstadt, Hildburghausen, Schmalkalden, Meiningen

Mitglieder

Landesvorstand:

1. Vorsitzender: Dr. Max Kolter, Stellvertreter: Georg Grosse

16.09.1945 Landeskonferenz in Weimar:

1. Vorsitzender: Dr. Max Kolter (1945 in sowjetischer Haft verstorben)

Stellvertreter: Georg Grosse

13.-14.04.1946 1. Parteitag in Erfurt:

1. Vorsitzender: Dr. Walter Körner

Stellvertreter: Georg Grosse, Hugo Dornhofer

01.10.1946 Landesversammlung in Weimar

18.-20.04.1947 2. Parteitag in Erfurt:

1. Vorsitzender: Otto Schneider (+1947), Nachfolger: Siegfried Tromsdorff

Stellvertreter: Hugo Dorndorfer (bis 1947), Siegfried Tromsdorff (bis 1947)

Nachfolger: Franz Bialek, Dr. Karl Fleckner

17.10.1947 Außerordentlicher Parteitag in Weimar

21.-24.05.1948 3. Parteitag in Erfurt:

1. Vorsitzender: Siegfried Tromsdorff (bis 1950)

Stellvertreter: Franz Bialek, Erich Quehl

17.-18.06.1950 4. Parteitag in Erfurt:

1. Vorsitzender: August Bach

Stellvertreter: Hermann Kalb

14.-15.06.1952 5. Parteitag in Weimar - Keine Veränderungen

Paul Riedel (1945-1946)

Georg Schneider (1946-1947) von Sowjets abgesetzt

Walter Rücker (1947-1950)

Hermann Kalb (1950-1952)

Ab 1990

Neugründung: 20.1.1990 in Weimar

Organisationsstruktur

Mit der Gründung des Landesverbandes wurden die 1952 eingerichteten Bezirksverbände Gera, Erfurt

und Suhl aufgelöst. An ihre Stelle traten Geschäftsstellenbereiche. Hinter dem Namen des Kreisverbandes ist der Name des alten Bezirksverbandes in Klammern gesetzt: E = Erfurt, G = Gera, S = Suhl

Kreisgeschäftstellenbereich Arnstadt/Rudolstadt/Ilmenau mit den Kreisverbänden

Arnstadt (E)/gegr. 1945

Rudolstadt (G)/gegr. 1945

Rudolstadt-Saalfeldt

Ilmenau (S)/bis 1962 OG des KV Arnstadt

Kreisgeschäftstellenbereich Eichsfeld mit den Kreisverbänden

Worbis (E)

Heiligenstadt (E)

Aus dem 1945 gegründeten KV Eichsfeld gehen die späteren Kreisverbände Worbis (gegr. 1946) und

Heiligenstadt (bis 1952 OG von Worbis) hervor

Mitglieder

Landesvorstand:

1. Vorsitzender: Uwe Ehrich

Stellvertreter: Christine Lieberknecht,

Geschäftsführer: Hans Rosenstock

25.08.1990: Landesparteitag in Erfurt:

1. Vorsitzender: Willibald Böck

Stellvertreter: Hans-Hennig Axthelm, Josef Duchac, Reinhard Klein, Christine Lieberknecht, Klaus Zeh

Generalsekretär: Friedrich-Claudius Schlumberger (ab Dez. 1990)

Geschäftsführer: Hans Rosenstock

20.6.1992: Landesparteitag in Suhl

1. Vorsitzender: Willibald Böck

1 Landesvorstand und Geschäftsführender Ausschuß

1.1 Allgemeines

A289 - Allgemeine Angelegenheiten des Landesverbands 1945 - 1949

Enthält u.a.:

Merkblatt für die Gründung von Ortsgruppen und Stützpunkten.

Richtlinien für die Aufnahme in demokratische Parteien.

Abtrennung des Kreises Altenburg vom Land Thüringen und

Anschluß an Sachsen.

Abschrift eines Schreibens des Chefs der SMATh Iwan

Kolesnitschenko an den Landesverband über die Entfernung von ehemaligen Nazionalsozialisten aus der öffentlichen Verwaltung.

A183 - Arbeitsplan des Landesverbands für das 2. Halbjahr 1951

Enthält u.a.:

Zusammenarbeit mit den Blockparteien.

Mitarbeit an der Erfüllung des Fünfjahresplanes.

Mitarbeit in der Nationalen Front.

A284 - Landesvorstand und Geschäftsführender Ausschuß 1945 - 1950

Enthält u.a.:

Listen der Mitglieder des Landesvorstandes.

Geschäftsordnung.

Satzung.

Personalien der Vorstandsmitglieder.

Protokolle von Sitzungen.

A179 - Landesvorstand und Landtagsfraktion 1947 - 1949

Enthält u.a.:

Protokolle der Vorstandssitzungen vom 12.03. und 05.05.1949.

Protokolle von Fraktionssitzungen.

Personalangelegenheiten Walter Rucker, Arke und Siegfried

Trommsdorff.

Darin: Entschließungen des Landesparteitages 1948.

A051 - Stellungnahmen, Resolutionen, Entschließungen und 1946 - 1949

Aufrufe des Landesvorstandes

Enthält u.a.:

Stellungnahme zur Münchner Konferenz der Ministerpräsidenten der deutschen Länder (1947).

EntschlieÙung zur Blockpolitik, 1949.

1.2 Gründung

A199 - Gründung der CDU in Thüringen und Zusammenarbeit mit 1945 - 1946 der LDPD

Enthält u.a.:

Niederschrift über die Gründungsversammlung am 20.07.1945.

Aufruf der CDU Thüringens vom 16.07.1945.

Protokolle von Landesvorstandssitzungen (Stellungnahme zur Bodenreform).

Organisationspläne.

Geschäftsbericht zum Landesparteitag 1946.

Satzung.

A061 - Gründungskreis 1945

Enthält u.a.:

Personalien der Gründer.
Gründungsaufruf.
Richtlinien für die Arbeit.
Rede von Andreas Hermes am 22.07.1945 auf der
Gründungskundgebung.
Politische Aufgliederung der Gründer.

1.3 Protokolle

A216 - Protokolle 1951

Enthält u.a.:

Jahreshauptversammlungen

Vorstands- und Fraktionssitzungen.

Mitgliederversammlung in der Landesleitung.

A204 - Protokolle der Sitzungen des Landesvorstandes 1945 - 1950

Enthält u.a.:

Bodenreform.

Bericht über die Jugend-Delegiertenkonferenz der SBZ,
01.-03.12.1945.

Krise der Parteileitung, Dezember 1945.

Entschließung zur Münchner Konferenz der Ministerpräsidenten.

Entschließung zur Gründung der DDR.

Darin: Rede Jakob Kaisers am 18.07.1947 auf einer Sitzung des
erweiterten Vorstandes.

A161 - Protokolle der Sitzungen des Landesvorstandes 1946 - 1950

A195 - Protokolle der Sitzungen des Landesvorstandes 1949 - 1952

A196 - Protokolle der Sitzungen des Landesvorstandes 1950 - 1952

A197 - Protokolle der Sitzungen des Landesvorstandes 1951 - 1952

A140 - Protokolle der Tagungen der Minister und der 1947 - 1949

Landesvorsitzenden der CDU

Enthält u.a.:

Stellungnahmen zur Zusammenarbeit zwischen den

Landesregierungen und den Zentralverwaltungen in der SBZ und

zum Gesetz über die Wirtschaftsplanung in

Mecklenburg-Vorpommern.

A158 - Protokolle der Vorstands- bzw. Hauptvorstandssitzungen 1946 - 1950

A302 - Protokolle von Konferenzen und Tagungen 1950 - 1951

Enthält u.a.:

Sitzung der Staatsfunktionäre am 22.09.1951 in Weimar.

Sitzung des Kreis- und Ortsgruppen-Vorstandes Eisenach am
06.07.1951.

Tagung der stimmberechtigten und Gastdelegierten zum
CDU-Parteitag 1950 in Berlin am 02.09.1950.

A159 - Protokolle von Sitzungen des Landesvorstandes, der 1948 - 1952

Kreissekretäre und Situationsberichte aus den

Kreisverbänden

A046 - Protokolle von Sitzungen und Tagungen 1947 - 1951

Enthält u.a.:

Protokoll der Sitzung der Staatsfunktionäre am 22.09.1951.

Protokoll der Sitzung des erweiterten Landesvorstandes

Thüringen der CDU am 23.09.1951.

Protokoll der Funktionärsversammlung der CDU am 08.01.1949.
Niederschrift der Sitzung leitender Mitarbeiter der CDU in der öffentlichen Verwaltung am 12.10.1947.

A269 - Protokolle, Niederschriften, Sitzungsberichte 1950 - 1952
Enthält u.a.:

Sitzung der Staatsfunktionäre am 22.09.1951.

Sitzung des Vorstandes der Ortgruppe Eisenach am 06.07.1951.

Protokoll der Ärztetagung in Weimar am 18.03.1951.

Niederschrift über die Vorstandssitzung des Kreisverbands Jena am 16.03.1951.

1.4 Ausschüsse

A021 - Agrarpolitischer Ausschuß 1946 - 1950

Enthält u.a.:

Protokolle von Sitzungen.

Vertretung der Interessen der Bauern.

Aspekte zu den Problemen Sequestrierung und Enteignung.

A024 - Ausschuß für Land- und Forstwirtschaft 1946 - 1951

Enthält u.a.:

Bericht über die Sitzung des Ausschusses für Agrarpolitik bei der Reichsgeschäftsstelle in Berlin am 09.04. und 07.05.1946.

Protokoll über die 1., 3. und 4. Sitzung des Landwirtschaftlichen Ausschusses der Volksaktion 1947.

A001 - Schulfragen und Angelegenheiten des Kulturausschusses 1946 - 1952

Enthält u.a.:

Personalangelegenheiten von Lehrern.

Referat von Robert Tillmanns: Kulturpolitik der CDU.

Protokoll der Sitzung des Mitschurin-Landesausschusses am 15.11.1951 in Erfurt.

A235 - Kommunalpolitik und Kommunalpolitischer 1947 - 1950

Landesausschuß

Enthält u.a.:

Protokollauszug der 60. Landesblocksitzung am 05.07.1949.

Personalabbau in der Kommunalverwaltung.

Besetzung der Posten der Bürgermeister und Landräte.

Entschließung des Kommunalpolitischen Ausschusses vom 22.05.1948 über die Stärkung der Selbstverwaltung.

A236 - Protokolle von Sitzungen des Kommunalpolitischen 1948 - 1950

Ausschusses

A054 - Arbeit der Ausschüsse des Landesverbands und 1947 - 1950

Mitgliederlisten

2 Sachgebiete

2.1 Enteignung und Entnazifizierung

A073 - Ausstellung von politischen 1946 - 1949

Unbedenklichkeitsbescheinigungen durch den Antifa-Block der Kreise und Gemeinden (Entnazifizierung)

A271 - Beschlagnahmen und Enteignungen 1945 - 1947

Enthält u.a.:

Befehle Nr. 124 und 126.

Bildung einer zentralen deutschen Kommission für Sequester und Konfiskation.

Stellungnahme der CDU.

Richtlinien zur Industrieenteignung in Sachsen. Protokoll über die Zusammenkunft der CDU-Mitglieder in den Stadt- und Landkommissionen zur Durchführung der Befehle 124/126 am 19.06.1946.

Bericht über die Sequestrierungs- und Enteignungsmaßnahmen in Thüringen.

A004 - Beschwerden und Eingaben gegen Entlassungen von 1947 - 1951
Lehrern

A287 - Demontagen und Reparationsleistungen 1945 - 1948
Enthält u.a.:

Denkschrift über die Notwendigkeit und die Bedeutung der Bahnstrecke Bad Berka-Blankenhain im Zusammenhang mit deren beabsichtigter Demontage.

Zeitungsausschnitte über Demontage und Reparationen.

Rededispositionen (1945).

Darin: Berichte über die agrarpolitische Lage in Thüringen.

A248 - Enteignung der Familie Bäseler-Milwitz 1946 - 1947
(Erfurter Patriziergeschlecht)

Enthält u.a.:

Verhandlungen mit Bäseler-Milwitz und Rechtsanwälten.

A247 - Enteignung im Rahmen der Bodenreform 1948

Darin: Wirtschaftsplan 1948.

Zweijahresplan 1949/1950.

Wirtschaftsplan der CDU (Landwirtschaft) 1948.

A223 - Entnazifizierung 1947

Enthält u.a.:

Verfahrensordnung für die Entnazifizierungskommissionen.

Ausführungsbestimmung Nr. 3 zum Befehl des Obersten Chefs der SMAD vom 16.08.1947 über die Richtlinien zur Anwendung der Direktive Nr. 38 des Kontrollrates.

Direktive Nr. 24 des Kontrollrates über die Entfernung von Nationalsozialisten aus verantwortlichen Stellungen.

A296 - Entnazifizierung 1947 - 1948

Enthält u.a.:

Einzelfälle.

Berichte über Entnazifizierung.

Verhandlungen über den früheren stellvertretenden Gauleiter Thüringens, Heinrich Siekmeier.

A299 - Entnazifizierung 1947 - 1948

(Einzelfälle)

A198 - Liste des in Thüringen sequestrierten Einzelvermögens 1946

A066 - Mitarbeit der CDU bei der Entnazifizierung 1946 - 1949

Enthält u.a.:

Richtlinien für die Entnazifizierung.

Gesetz zur Befreiung von Nationalsozialisten und Militaristen vom 05.03.1946.

Direktive Nr. 34 des Alliierten Kontrollrates.

A208 - Rehabilitierung von ehemaligen Mitgliedern der NSDAP 1946 - 1947

Enthält u.a.:

Bestimmungen über Sühnemaßnahmen gegen aktivistische Nazionalsozialisten und über Aufnahme von Mitgliedern der früheren NSDAP in die vier antifaschistisch-demokratischen Parteien (21.11.1945).

A286 - Sequestrierung 1945 - 1948

Enthält u.a.:

Listen der Organisation, deren Vermögen gemäß Befehl Nr. 126 vom 31.10.1945 der Beschlagnahme unterlag.

Befehle Nr. 124 vom 30.10.1945 und Nr. 126 vom 31.10.1945 des Obersten Chefs der SMAD.

A206 - Sequestrierung der Firma Linn, Arnstadt 1946 - 1948

Enthält u.a.:

Protest des Firmenbesitzers.

Urteilsauszug.

Begründung "antifaschistischer Arbeit".

A266 - Sequestrierung kirchlichen Bodenbesitzes und 1948 - 1949

Beschlagnahme des Vermögens der Familie

Kronbiegel-Collenbusch (Sömmerda)

A205 - Sequestrierung von Betrieben im Kreis Schmalkalden 1946 - 1948

Einzelfälle.

Schreiben an den Landesverband zwecks Einsatz für die Aufhebung der Beschlagnahme.

A295 - Zulassung von Rechtsanwälten und Säuberung der Justiz 1947 - 1948 von ehemaligen Nazionalsozialisten

2.2 Verfassung und Verwaltung

A309 - Auseinandersetzung um die Kreiseinteilung Thüringens 1946 - 1948

A237 - Deutscher Volksrat 1948 - 1949

Enthält u.a.:

Entwurf der Verfassung der DDR.

Entwurf des Beschlusses zum Memorandum des Wirtschaftsausschusses über die Folgen der Spaltung Deutschlands.

A038 - Entwurf und Ausarbeitung einer Gemeindeverfassung und 1946 - 1947 -ordnung

Enthält u.a.:

Die demokratische Gemeindeverfassung für die SBZ.

A254 - Informationsdienst des Deutschen Volksrates 1948 - 1949

Enthält u.a.:

Richtlinien für die Verfassung der Deutschen Demokratischen Republik.

Verfassungsfragen.

Bedeutung der Währungsreform.

Beschluß des Präsidiums des DVR am 07.06.1948 zu den Londoner Empfehlungen.

Aufruf des Präsidiums des DVR vom 19.06.1948 gegen Weststaat und Westwährung.

Durchführung eines Volksbegehrens für die Einheit Deutschlands.

A252 - Kreis- und Landräte 1950 - 1951

Enthält u.a.:

Beschlußprotokoll über die Sitzung des Ausschusses des Landesblocks am 08.12.1950.

Niederschrift der Kreisblocksitzung Eisenach am 26.11.1950.

Protokoll der Kreisblock-Sitzung am 28.11.1950 in Suhl.

A226 - Länder- und Volkskammer der DDR 1950

Enthält u.a.:

Erklärung Otto Grotewohls zu dem Beschluß der UdSSR über die Herabsetzung der deutschen Reparationszahlungen.

Gesetz über die Herabsetzung des Volljährigkeitsalters.

Friedensbotschaft der Nationalversammlung der Tschechoslowakischen Sozialistischen Republik vom 22.02.1950.

A152 - Mitarbeit der CDU an der Entwicklung einer 1946 - 1947 Landesverfassung

Enthält u.a.:

CDU- und SED-Entwurf.

SED-Entwurf einer Verfassung für die DDR.

Gemeinsamer Aufruf der SED, CDU und LDP an das Thüringer Volk anläßlich der ersten Landtagswahlen.

Niederschrift der Sitzung des Verfassungsausschusses bei der Reichsgeschäftsstelle am 17.04.1946.

A121 - Mitwirkung bei der Entwicklung eines neuen Steuerrechts 1947 - 1950

A055 - Mitwirkung bei der Erarbeitung von Gesetzen und 1946 - 1948

Verordnungen in den Ländern der SBZ

Enthält u.a.:

Mitteilung über einen Antrag der CDU-Fraktion im Mecklenburger Landtag über Kreis- bzw. Gemeindeentscheid bzw. -begehren.

Gesetz über die Sicherung der Rechte der VVdN.

Gesetz über Betriebsräte.

Übersicht der Gesetze, Verordnungen und sonstige Bekanntmachungen der Landesverwaltung Thüringen, Gesetze und Befehle des Kontrollrates, Befehle der SMAD und der SMATh.

A083 - Oberbürgermeister der Stadt Weimar 1946 - 1950

Enthält u.a.:

Jahresbericht über die Tätigkeit der Stadtverwaltung 1949.

Bericht über die Kriegsschäden in Weimar.

A058 - Polizei 1946 - 1949

Enthält u.a.:

Mißbrauch polizeilicher Amtsgewalt.

Einflußnahme auf Leitung und personelle Zusammensetzung der Ortschaftspolizei.

Benachteiligung von CDU-Mitgliedern.

A148 - Verfassungsangelegenheiten der Länder der SBZ 1946 - 1948

Enthält u.a.:

Johannes Dieckmann: Die gegenwärtige Länderverfassung in Deutschland.

Entwurf von Richtlinien für die Verfassung der Deutschen Demokratischen Republik.

Bericht über die Beratungen des Verfassungsausschusses der CDU/CSU in Düsseldorf am 24./25.05.1948.

Bemerkungen über die Arbeit des Verfassungsausschusses in Heppenheim vom 28.-30.04.1947.

Thesen zu einer neuen Reichsverfassung.

Verfassung des Landes Mecklenburg.

Darin: Verfassung des Landes Preußen vom 30.11.1920.

Landesverfassung der Freien Hansestadt Bremen.

A042 - Verwaltung der Kreise und Gemeinden 1947

Enthält u.a.:

Mustersatzung über das Orts- und Kreisrecht.

Geschäftsordnung für den Kreistag Weimar.

2.3 Versorgungslage

A028 - Lebensmittelversorgung 1946 - 1951

Enthält u.a.:

Beschlagnahme von Speisekartoffeln.

Entwurf einer Anordnung zur Regelung der Selbstversorgung.

Maßnahmen zur Sicherung der Erfassung und Verteilung der Nahrungsmittel.

A027 - Regelung der Ernährungsfrage sowie der Versorgung der 1946 - 1950 Bevölkerung mit Speisekartoffeln

Enthält u.a.:

Offener Brief des Vorsitzenden der Landeskommission zur Durchführung der Bodenreform.

Fragen der Sicherung der Kinderernährung.

A157 - Versorgungsangelegenheiten 1951 - 1952

Enthält u.a.:

Protokolle von Sitzungen, Tagungen und Besprechungen.

Kartoffelversorgung.

Vorlage für die 33. Regierungssitzung: Die Analyse der Arbeit des staatlichen und privaten Handels und der Konsumgenossenschaften.

2.4 Wirtschaft und Währung

A297 - Währungsfragen 1946 - 1950

Enthält u.a.:

EntschlieÙung der Stadtverordnetenversammlung Mühlhausen zur Währungsreform.

Resolutionen von Kreisverbänden und Ortsgruppen gegen die separate Währungsreform.

Stellungnahme der CDU.

Zeitungsausschnitte.

A288 - Angelegenheiten der Landes- und Baugenossenschaften 1947 - 1949

Enthält u.a.:

Konsumgenossenschaften.

Darin: Außenhandelsfragen.

A229 - Angelegenheiten des Einzelhandels und Einleitung von 1946 - 1950 Wirtschaftsverfahren gegen Handelsbetriebe

A117 - Angelegenheiten des thüringischen Großhandels 1946 - 1949

Enthält u.a.:

Monopolistische Bestrebungen im Großhandel.

A101 - Angelegenheiten Volkseigener Betriebe 1948 - 1950

Enthält u.a.:

Denkschrift über die Carl-Zeiss-Stiftung, Jena.

Niederschrift über die Tagung leitender Unionsfreunde in
Volkeigenen Betrieben.

A301 - Anträge auf Eröffnung von Handelsgeschäften 1946 - 1950

A290 - Arbeitsbeschaffung und Verkehr 1945 - 1948

Enthält u.a.:

Bericht über die Entwicklung des thüringischen Arbeitsmarktes
(1948).

Transportplanung.

Zeitungs Ausschnitte.

A120 - Bau- und Siedlungswesen 1946 - 1948

Enthält u.a.:

Bericht über die 1. Sitzung des Ausschusses für Bau- und
Siedlungswesen beim Kreisverband Weimar am 14.07.1946.

A110 - Die volkswirtschaftlichen Aufgaben des thüringischen 1946 - 1947

Handels. Denkschrift der Landesregierung

Enthält nur:

Stellungnahme der Industrie- und Handelskammer.

A122 - Handel 1946 - 1949

Enthält u.a.:

Betriebsschließungen einzelner Geschäfte.

Umstellung der Wirtschaft mit Auswirkungen auf den Handel
durch den Befehl 55.

A113 - Industrie- und Handelskammer 1946 - 1949

Enthält u.a.:

Vorläufige Geschäftsordnung vom 20.08.1946.

Organisationsplan.

Gesetz über den Neuaufbau der Organisation der gewerblichen
Wirtschaft im Lande Thüringen vom 02.05.1946.

A292 - Jahresbericht der Hauptgeschäftsstelle der Industrie- und 1951

Handelskammer Thüringen

A114 - Kammer der Technik 1946 - 1951

Enthält:

Mitarbeit der Landesverbände bei deren Schaffung und
Zusammenarbeit mit der Kammer.

A300 - Landeseigene Betriebe 1947 - 1949

Enthält u.a.:

Verzeichnisse von Landeseigenen Betrieben und Sowjetischen
Aktiengesellschaften.

Entschließung der Landeskonferenz der Betriebsleiter und
Betriebsratsvorsitzenden, 01.09.1947.

Verstaatlichung der Firma Carl Zeiss, Jena.

A112 - Personelle und organisatorische Angelegenheiten der 1946 - 1948
thüringischen Wirtschaft

A057 - Raumforschung und Landes- und Industrieplanung 1946 - 1950

Enthält u.a.:

Landesplanung: Berichte aus der Arbeitsgemeinschaft der
deutschen Landesplanungsbehörden

(Nr. 1, 1946).

A162 - Stellung der CDU zum Wirtschaftsplan für 1948 und zum 1948 - 1950
Zweijahresplan 1949/50

Darin: Wirtschaftsplan der alliierten Kontrollbehörde für
Deutschland vom 09.04.1946.

Wirtschaftsrecht.

A118 - Thüringische Konsumgenossenschaften 1946 - 1949

Enthält u.a.:

Bericht über den 2. Verbandstag 1947.

A116 - Verband der Handwerksgenossenschaften Thüringens e.V. 1948 - 1949

Enthält u.a.:

Protokoll der 2. Sitzung des Unterausschusses für
Handwerkerfragen am 23.02.1949.

A111 - Wiederaufbau der thüringischen Industrie 1946 - 1948

A059 - Wohnungsangelegenheiten und Neuregelung des Vereins- 1946 - 1949
und Genossenschaftswesens

Enthält u.a.:

Verbesserung der Wohnverhältnisse.

Tätigkeit der Landeswohnungsausschüsse.

Bericht über die Finanzlage des Landes.

A115 - Zusammenarbeit mit der Hauptverwaltung der 1946 - 1947

Handwerkskammer Thüringen

2.5 Land- und Forstwirtschaft

A022 - Agrarpolitik 1945 - 1950

Enthält u.a.:

Aufrufe des Land- und Forstwirtschaftlichen Ausschusses.

Entschießung über die Zusammenarbeit aller für

Ernährungsfragen zuständigen Stellen.

Protokolle von Sitzungen des Agrarpolitischen Ausschusses.

A130 - Aktionen und Aufrufe zur Ernte und Einsatz von 1946

Erntehelfern

A019 - Demokratische Bodenreform 1945 - 1947

Enthält u.a.:

Abschrift einer Erklärung der vier Block-Parteien zur
Bodenreform.

Aufruf an das Thüringer Volk.

Reden Wilhelm Pieck und Edwin Hoernle am 19.09.1945.

Stellungnahme der CDU.

Statistische Übersicht über die Ergebnisse.

Eingaben von Bürgern.

A020 - Demokratische Bodenreform 1945 - 1950

Enthält u.a.:

Abschrift einer Erklärung der vier Block-Parteien zur
Bodenreform.

Aufruf an das Thüringer Volk.

Reden Wilhelm Pieck und Edwin Hoernle am 19.09.1945.

Stellungnahme der CDU.

Statistische Übersicht über die Ergebnisse.

Eingaben von Bürgern.

A018 - Festsetzung der Bestimmungen über landwirtschaftliche 1946 - 1950

Betriebe, ihre Aufgaben, Rechte und Pflichten

Enthält u.a.:

Gesetzentwurf mit Begründung über die Bauernwirtschaften im Lande Thüringen.

A025 - Förderung der obsterzeugenden Betriebe Thüringens, 1946 - 1950 insbesondere der Obstbaumschulen

A023 - Landwirtschaft 1946 - 1951

Enthält u.a.:

Tarifvertragsabschluß für die Landwirtschaft.

Vorschlag des Landesamtes zur Intensivierung der Landwirtschaft mit Hilfe neuartiger Finanzierungsmethoden. Saatgutsicherstellung.

Jahresbericht 1947 der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft und Satzung.

A291 - Landwirtschaftliche Genossenschaften 1948 - 1950

Enthält u.a.:

EntschlieÙung der Delegierten des Landesbauerngenossenschaftstages 1950.

Geschäftsbericht der Landwirtschaftlichen Hauptgenossenschaft 1948/1949.

Leitsätze für die Durchführung des Genossenschaftsprogramms der CDU.

A131 - Landwirtschaftliche Schulen 1946 - 1951

A031 - Landwirtschaftliche und Fischereigenossenschaften 1946 - 1952

Enthält u.a.:

Bericht über die Genossenschaftstagung bei der Zentralverwaltung für Land- und Forstwirtschaft am 25./26.11.1946.

Bericht über die landwirtschaftlichen Genossenschaften 1948.

Musterstatut für Fischwirtschafts-genossenschaften.

A016 - Neubauern- und Siedlerangelgenheiten 1945 - 1951

Enthält u.a.:

Informationsblätter über den Stand des Aufbauplanes im Lande Thüringen (Juli-November 1949).

Hilfeleistung an Neubauern bei Einrichtung von Höfen.

Gründung eines Landesausschusses für landwirtschaftliche Siedlungen.

Abschrift eines Aufrufs der Landesvorsitzenden der Blockparteien über die Sicherung der Ernährung der Bevölkerung vom 17.12.1945.

A182 - Stellungnahmen zu Landwirtschaft und Bauernschaft sowie 1948 zum Genossenschaftswesen

Enthält u.a.:

Entwurf eines neuen Bauernhofgesetzes.

Entwurf eines wirtschaftlichen und sozialen Notprogramms der CDU.

Stellungnahme zur Gründung der DBD, April 1948.

A029 - Viehzucht und Bekämpfung der Tierseuchen 1947 - 1951

A032 - Wald- und Forstwirtschaft 1946 - 1952

Enthält u.a.:

Bericht über die thüringische Forstwirtschaft nach dem Krieg.

Ungezieferbekämpfungsaktionen.

A128 - Zuteilung von Geräten und Vieh an geschädigte und 1947 - 1951 bedürftige Landwirte

2.6 Christliche Kirchen/Religionsgemeinschaften

A144 - Zeugen Jehovas 1949 - 1950

Enthält u.a.:

Petition der Sekte an die Regierung der DDR 1950.

A008 - Angelegenheiten der evangelischen und katholischen 1948 - 1951 Kirche

Enthält u.a.:

Auseinandersetzung um die Stellung der Kirchen in der Gesellschaft.

A243 - Berichte über die kirchliche Situation in Thüringen 1945 - 1946

A006 - Herausgabe christlicher Literatur 1945 - 1946

Enthält u.a.:

Konzentration des protestantischen Schrifttums bei einem Verlag.

A102 - Kirchenfragen 1945 - 1946

Enthält u.a.:

Bemühungen um Aufnahme von Verbindungen zur katholischen Jugend.

A142 - Kirchliches Vermögen und Grundbesitz 1945 - 1948

Enthält u.a.:

Verhandlungen mit dem Bischöflichen Geistlichen Gericht Erfurt.

A010 - Teilnahme an kirchlichen Veranstaltungen sowie 1948 - 1949

Beschwerden über das Verbot religiöser Versammlungen und Zusammenkünfte

A015 - Vorschläge des Landesvorstands zur Verleihung des 1947 - 1951 Nationalpreises an christliche Künstler

2.7 Schul- und Kulturpolitik

A003 - Demokratische Schulreform 1946 - 1947

Enthält u.a.:

Stellungnahme des Landesverbands Sachsen-Anhalt.

Zeitungsausschnitte.

A005 - Hochschulen 1945 - 1951

Enthält u.a.:

Studentenwahlen.

Stipendienfragen.

Zulassungsbedingungen.

Rede des Landespräsidenten Rudolf Paul am 01.06.1946 vor Professoren und Studenten der Universität Jena.

A154 - Kultur- und Schulpolitik 1947 - 1950

Enthält u.a.:

Protokolle von Sitzungen des Kulturausschusses bei der Reichsgeschäftsstelle Berlin, der Landesgeschäftsstelle Weimar und in den Kreisverbänden.

Entschließung des Kulturpolitischen Ausschusses auf dem Landesparteitag 1947.

Kulturpolitik der CDU in den Gemeinden (Redeskizzen).

Geistige Voraussetzungen für unsere Kulturarbeit (Referat, 1947).

Stellungnahme der Ortsgruppe Erfurt zum CDU-Kulturprogramm.

Eisenacher Kulturtagung.

A007 - Religionsunterricht 1945 - 1950

Enthält:

Beschwerden über Behinderungen.

A002 - Schulen 1951

Enthält u.a.:

Lehrplangestaltung der Grundschulen.

Elternbeiratswahlen.

Personalangelegenheiten der Lehrer.

A014 - Theater 1946 - 1950

Enthält u.a.:

Eröffnung des Deutschen Nationaltheaters.

Personalfragen des Stadttheaters Sonneberg.

2.8 Jugend

A188 - Jugend 1947 - 1950

Enthält u.a.:

Jugendtreffen in Worbis.

Richtlinien für die Jugendarbeit in Thüringen.

Protokoll der Sitzung des Jugendausschusses am 14.02.1948.

2.9 Kommunal- und Landespolitik allgemein

A234 - Kommunal- und Landespolitik 1947 - 1949

Enthält u.a.:

Protokolle von Landesblocksitzungen.

Zusammenstellung der Reparationsleistungen (1947).

Vorschlag für den genossenschaftlichen Zusammenschluß des privaten Handels.

Protokolle von Sitzungen des Wirtschafts- und Sozialpolitischen Ausschusses.

Jahresbericht 1946 des Landesverbandes.

Protokoll der Vorstandssitzung am 15.02.1947 in der Reichsgeschäftsstelle.

Parteiämterliche Verlautbarung über die Tagung in Königstein.

Stellungnahme zur Gründung des Demokratischen

Frauenbundes Deutschlands.

A241 - Kommunalpolitik 1947 - 1950

Enthält u.a.:

Protokoll der Sitzung des Kommunalpolitischen Ausschusses auf dem Landesparteitag 1947.

Besetzung von Bürgermeisterstellen.

Protokoll der 62. Landesblocksitzung am 03.01.1950.

Vorbereitung des Wahlkampfes 1948.

A191 - Kommunalpolitik 1948 - 1951

Enthält u.a.:

Wohnraumbeschaffung.

Beschluß über Mandatsniederlegung.

Bericht über die Teilnahme an der Tagung der Kreistags- und Gemeindevertretungs-Abgeordneten in Gera am 18.01.1949.

A189 - Kommunalpolitik 1948 - 1951

Enthält u.a.:

Besetzung von Bürgermeisterstellen.

Kreisparteitag Nordhausen 1949.

Protokolle von Sitzungen der Antifa-Blöcke.

2.10 Presse, Rundfunk, Propaganda

A049 - Gewährung von Sendezeit durch den Sender Weimar und 1945 - 1949 den Mitteldeutschen Rundfunk für den Landesverband

A050 - Parteipresse 1946 - 1952

Enthält u.a.:

Protokoll über die Konferenz der Chefredakteure und

Verlagsleiter am 29.03.1949 in Berlin.

A048 - Presse und Propaganda 1946

Enthält u.a.:

Berichte über Sitzungen des Pressereferates.

3 Landesgeschäftsstelle

3.1 Informationsberichte und Rundschreiben

A233 - Agitationsmaterial 1945 - 1946

Enthält u.a.:

Kommunale Selbstverwaltung.

Wirtschaftsplan des Alliierten Kontrollrates.

Schulgesetz der SBZ.

Union und Mittelstand.

CDU und SED.

Die Union und der Bauer.

Die Agrarpolitik der CDU.

Der Standort der Union.

Die Einheit der Nation.

Rhein, Ruhr und Saar.

Linderung der finanziellen Not.

Währungsfrage.

Betriebsrätegesetz.

Stellungnahme zum Zusammenschluß KPD-SPD (SED).

Parteiolitische Aufgliederung der Gründer der CDU.

Bodenreform.

Judenfrage.

Entschließung der antifaschistisch-demokratischen Parteien zum

Potsdamer Abkommen.

Die Union und die demokratische Staatsordnung.

Stellung zur Arbeiterklasse.

A178 - Entwürfe für Rundschreiben des Landesverbands 1946

A177 - Entwürfe für Rundschreiben des Landesverbands 1947

A035 - Jahresbericht des Landesverbands (1946) sowie 1946 - 1949

Monatsberichte und Arbeitspläne

A138 - Jahresbericht über die Tätigkeit und die Entwicklung des 1946

Landesverbands

A174 - Mitteilungen und Rundschreiben des Landesverbandes 1945 - 1949

Enthält u.a.:

Krise in der Reichsparteileitung.

Bericht über die Lage in der Partei (Dezember 1947).

Kommunale Selbstverwaltung und Block.

30. Jahrestag der Oktoberrevolution.

Abschluß eines Burgfriedens zwischen den Parteien im

Wahlkampf.

A261 - Monatsberichte der Abteilung des Landesverbands 1951

A129 - Monatsberichte des Landesverbandes an die 1946 - 1949

Reichsgeschäftsstelle Berlin

A214 - Planberichte des Landesverbands für die Monate Januar - 1952

Juli

Enthält u.a.:

Friedensarbeit.

Mitarbeit in der Nationalen Front.

Durchsetzung des Fünfjahresplans.

Festigung der Partei.

Analyse über die soziale Zusammensetzung und die gesellschaftliche Mitarbeit.

A109 - Propagandamaterial 1946 - 1950

Darin: Sondernummer von: Der Weckruf. Monatszeitschrift für christliche Politik und Kultur, herausgegeben von Karl Grobbel (Nr. 3/1933).

A260 - Rechenschaftsbericht des Landesverbands und Analyse 1952 des Landesparteitages vom 14.-15. Juni 1952

A239 - Rundschreiben des Landesvorstands 1952

Protokolle von Sitzungen der Kreissekretäre und Verzeichnis der Gemeinden des Landes.

170 - Rundschreiben und Aktenvermerke 1947 - 1950

Darin: Protokolle von Sitzungen des Unterausschusses für Hochschulfragen 1949.

3.2 Sekretariat

A193 - Protokolle von Sekretariatssitzungen 1951 - 1952

Enthält u.a.:

Übernahme einer Patenschaft über den Kreis Angermünde.

Personal- und Organisationsangelegenheiten.

A212 - Übersichten über den Stand der Organisation des 1951

Landesverbandes

Darin: Berufsaufgliederung.

Angaben über Kreisverbände und Ortsgruppen.

Altersaufgliederung.

Konfessionelle Zusammensetzung.

3.3 Satzung und Geschäftsordnung/Organisation und Verwaltung

A076 - Ausarbeitung einer Geschäftsordnung für die 1947 - 1949

Landesgeschäftsstelle

A052 - Ausarbeitung, Entwurf und Fertigstellung einer 1949 - 1950

Wahlordnung für die CDU

A265 - Entwürfe für Satzungen 1948 - 1949

A063 - Entwürfe und Ausarbeitungen von Satzungen 1945 - 1949

A075 - Organisationspläne des inneren Dienstbetriebs 1945 - 1947

Enthält u.a.:

Stellenplan, Geschäftsverteilungs-, Aufgabengliederungs- und Strukturpläne.

A060 - Organisatorische, parteipolitische und personelle Fragen 1945 - 1951

Enthält u.a.:

Maßnahmen nach der Krise in der Führung der CDU im Dezember 1945.

A062 - Parteipolitische und organisatorische Angelegenheiten 1945 - 1951

Enthält u.a.:

Protokoll der Hauptvorstands-Sitzung am 15.10.1947.

Entwurf einer Geschäftsordnung für die Ausschüsse der Hauptgeschäftsstelle.

Richtlinien für die politische Arbeit in Land- und Forstwirtschaft.

Entschließung des Hauptvorstands zur Pariser

Außenministerkonferenz.

A285 - Satzung und Geschäftsordnung des Landesverbandes 1946 - 1949

Enthält u.a.:

Entwürfe von Satzungen.

Richtlinien der Union.

Aktenvermerke über die Genehmigung der Satzung durch die SMATh.

Programm der CDU Thüringens vom 20.07.1945.

A244 - Übersicht über den Stand der Organisation des 1947

Landesverbandes

Enthält u.a.:

Angaben über die konfessionelle Zusammensetzung und Altersaufgliederung.

A211 - Übersicht über den Stand der Organisation des 1950

Landesverbandes

Darin: Berufsaufgliederung.

Angaben über Kreisverbände und Ortsgruppen.

Altersaufgliederung.

Konfessionelle Zusammensetzung.

A249 - Übersichten über den Stand der Organisation des 1946

Landesverbandes

A251 - Übersichten über den Stand der Organisation des 1948

Landesverbandes

A213 - Übersichten über den Stand der Organisation des 1948 - 1952

Landesverbandes

Darin: Berufsaufgliederung.

Angaben über Kreisverbände und Ortsgruppen.

Altersaufgliederung.

Konfessionelle Zusammensetzung.

A078 - Verwaltungstechnische und organisatorische 1945 - 1949

Angelegenheiten der Landesgeschäftsstelle

3.4 Personal

A068 - Einstellung von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern 1946 - 1951

A304 - Personelle Verzeichnisse 1946

Enthält u.a.:

Verzeichnis der Geschäftsführenden Ausschußmitglieder, der Kreisvorsitzenden, der Landtagsabgeordneten, der Referenten bei den Kreisgeschäftsstellen, der Kreis- und Gemeindevertreter, der Ortsgruppenvorstandsmitglieder und der CDU-Bürgermeister.

A065 - Protokolle der Sitzungen des zentralen 1947

Personal-Prüfungsausschusses des Landesvorstands

A077 - Regelung von Personalfragen in der Landesgeschäftsstelle 1945 - 1947 in den Kreisverbänden

A255 - Stellenplan für die Landesgeschäftsstelle und den 1946 Landesverband

3.5 Mitglieder

A305 - Angaben über CDU-Mitglieder in öffentlichen Ämtern 1946 - 1947

A093 - Angaben über die Mitgliederbewegung 1945 - 1947

Enthält u.a.:

Aufnahme von ehemaligen Mitgliedern der NSDAP.

A094 - Aufnahme einzelner ehemaliger Mitglieder der NSDAP in die 1945 - 1948 CDU

A221 - Schiedsgericht beim Landesvorstand 1946 - 1953

Enthält u.a.:

Liste der ergangenen Schiedsurteile und Protokolle der Sitzungen des Spruchausschusses.

Darin: Übersicht über die CDU-Minister in der DDR und über den Hauptvorstand.

Verzeichnis der Mitglieder des Vorstandes.

Verzeichnis der Kreisgeschäftsstellen, Kreisvorsitzenden und Kreissekretäre.

A200 - Schiedsgericht des Landesverbandes 1950 - 1952

Enthält u.a.:

Protokolle von Sitzungen.

Ausschlußanträge.

Geschäftsordnung der Schiedsgerichte.

A250 - Statistik der Mitgliederbewegung und Übersichten über den 1945 - 1946 Stand der Organisation des Landesverbandes

A123 - Verhaftungen von CDU-Funktionären und Mitgliedern 1945 - 1947

A124 - Verhaftungen von CDU-Funktionären und Mitgliedern 1947 - 1950

3.6 Finanzen/Vermögensverwaltung

A097 - Verwaltung des Hotels Russischer Hof (Weimar) 1945 - 1947

A098 - Verwaltungsangelegenheiten des Hotels Russischer Hof 1947 - 1951 (Weimar) und der Wirtschaftlichen Betreuungsgesellschaft m.b.H. (Weimar)

3.7 Veranstaltungen

A100 - Durchführung von politischen Versammlungen 1946 - 1950

Enthält u.a.:

Versammlungsordnung der CDU.

A012 - Mitarbeit an Veranstaltungen zum Goethe-Jahr 1949 1948 - 1951

Enthält u.a.:

Fragen der Regelung des Statuts des Goethe- und

Schiller-Archiv Weimar.

A308 - Vorbereitung der Maifeiern durch die Landesleitung 1946 - 1948

Enthält u.a.:

Rede Hugo Dornhofers (Heiligenstadt) auf der Maifeier der Kommandantur.

3.8 Landesgeschäftsführerkonferenz

A139 - Protokolle der Sitzungen der Landesgeschäftsführer 1946 - 1950

3.9 Verschiedenes

A231 - Personal-, Organisations- und Schulungsangelegenheiten 1947 - 1949

Enthält u.a.:

Geschäftsordnung des Verwaltungsrates der Wirtschaftlichen Betreuungsgesellschaft m.b.H. (Weimar) vom 25.05.1949.

Schreiben des Dompropstes Joseph Freusberg an den Landesverband zwecks Unterstützung in Schulangelegenheiten im Eichsfeld.

Übersicht über den Vorstand des Landesverbands (Stand: 06.05.1947).

A164 - Protokolle, Berichte und Aktenvermerke 1947 - 1952

Enthält u.a.:

Satzung der CDU (Thüringen).

Entwurf eines Statuts der deutschen Zentralverwaltung in der SBZ und ihrer gegenseitigen Beziehungen zu den Regierungen der Länder und Provinzen.

Rede des Bayerischen Ministerpräsidenten Hans Ehard am 14.06.1947.

Erklärungen zur Münchner Konferenz der Ministerpräsidenten.

Richtlinien für die Zusammenarbeit der politischen Parteien (Entwurf).

A033 - Verhandlungen über Erteilung von Interzonenpässen 1946 – 1952

4 Beratende Landesversammlung/Landtag

A276 - Stenographische Berichte der Verhandlungen im Landtag, 1946 - 1947

Bd. 1 (1.-19. Sitzung)

A277 - Stenographische Berichte der Verhandlungen im Landtag, 1947

Bd. 2 (20.-31. Sitzung)

A278 - Stenographische Berichte der Verhandlungen im Landtag, 1948

Bd. 3 (32.-44. Sitzung)

A279 - Stenographische Berichte der Verhandlungen im Landtag, 1948

Bd. 4 (45.-53. Sitzung)

A280 - Stenographische Berichte der Verhandlungen im Landtag, 1949

Bd. 5 (54.-64. Sitzung)

A281 - Stenographische Berichte der Verhandlungen im Landtag, 1950

Bd. 6 (65.-73. Sitzung)

A149 - Einberufung einer beratenden Landesversammlung und 1945 - 1947

Tätigkeit der CDU-Fraktion

Darin: Niederschrift über die 6. Sitzung der Landeskommission für Neubürger am 23.09.1946.

A151 - Mandatsniederlegung von Landtagsabgeordneten der CDU 1946 - 1951

Darin: Mandatsverluste durch Austritt.

A037 - Mitarbeit im Landtag 1945 - 1950

Enthält u.a.:

Niederschriften über den Verlauf der Sitzungen der zivilen Verwaltung des Landes Thüringen am 11.10. und 16.11.1945.
Protokoll der Besprechung des Innenpolitischen Ausschusses der CDU vom 04.10.1945.

Geschäftsordnung für den Landtag vom 12.02.1945 und der CDU-Fraktion.

Protokoll der 1.-4. Sitzung des Landtages.

A222 - Tagung der Landtagsabgeordneten vom 26.-27.10.1946 in 1946
Berlin

Enthält u.a.:

Material zur Verfassungsfrage und Wirtschaftspolitik.

Kultur- und Schulpolitik.

Unionspolitik in 130 Stichworten.

Flugschrift: Die Union und der Bauer.

Sammelheft: Die Entschließungen des Parteitages 1946.

5 Landesregierung

A084 - Kanzlei des Ministerpräsidenten 1946 - 1951

Enthält u.a.:

Niederschrift über die Sitzung der zivilen Verwaltung des Landes Thüringen am 14.09.1945.

A081 - Ministerium für Finanzen 1947 - 1951

Geschäftsverteilungsplan des Ministeriums (1947).

A082 - Ministerium für Justiz 1946 - 1950

Enthält u.a.:

Regelung der Gefängnisseelsorge der katholischen Gefangenen mit dem Erfurter Generalvikariat.

Entwurf eines Merkblattes für Schöffen und Geschworene.

A091 - Ministerium für Versorgung des Landes Thüringen 1946 - 1949

Enthält u.a.:

Geschäftsverteilungsplan des Landesamtes für Handel und Versorgung, September 1946.

A145 - Niederschrift der Verhandlung über die Regierungsbildung 1946 in Thüringen am 2./3. Juni

A105 - Niederschriften über die Besprechungen der thüringischen 1948 - 1949
Minister

Enthält u.a.:

Landwirtschaftsfragen.

Versorgungsangelegenheiten.

A240 - Protokolle von Betriebsgruppenversammlungen und 1950 - 1951
Vorstandssitzungen im Ministerium für Versorgung

A166 - Protokolle von Konferenzen der CDU-Minister 1948 - 1949

Enthält u.a.:

Durchführung von Maßnahmen für die Erfüllung des
Zweijahresplans.

Tätigkeit der Zentralen sowie der Länderkontrollkommissionen.

Rechtsstatus der Angestellten im Öffentlichen Dienst.

Genossenschaftspolitik.

Das ländliche Genossenschaftsprogramm der CDU.

A104 - Protokolle von Konferenzen der CDU-Minister 1948 - 1949

Enthält u.a.:

Entwurf eines wirtschaftlichen und sozialen Notprogramms.

Vorschläge zur Steuerreform.

Das ländliche Genossenschaftsprogramm der Union.

Darin: Protokoll der 3. Sitzung des Hauptvorstands der CDU am

07.04.1949.

A085 - Rundschreiben des Ministeriums für Arbeit und 1948 - 1950

Sozialwesen

Enthält u.a.:

Bericht über die Entwicklung des thüringischen Arbeitsmarktes

im 1. Quartal 1948.

A293 - Schriftwechsel des Ministers für Handel und Versorgung, 1948 - 1949

Heinrich Gillesen

Enthält:

Einladungen, Mitteilungen privater Art, Glückwünsche,

Dankschreiben.

6 Behörden

A282 - Amtsblatt der Alliierten Kommandantur Berlin Nr. 1-2 und 1947 - 1948

7-12

A283 - Amtsblatt des Alliierten Kontrollrates in Deutschland (Nr. 1945 - 1948

1-19)

6.1 Alliierte

A034 - Aktenvermerke über die Besprechungen zwischen 01.1946 - 06.1947

Vertretern des Landesvorstands und der SMATH

A045 - Bemühungen des Landesverbands um eine Amnestie für 1946 - 1950

inhaftierte CDU-Funktionäre und Jugendliche durch die

SMATH

A232 - Berichte an die SMATH 1947 - 1950

Enthält u.a.:

Fall Hugo Hickmann.

Aufstellung der Mitglieder des Landesvorstandes.

Aufstellung der Kreisvorsitzenden.

Teilnahme an der Durchführung demokratischer Reformen.

Entwicklungsgeschichte der christlichen Gewerkschaften des

Eichsfeldes.

A036 - Verhandlungen mit Vertretern der SMATH 1945 - 1951

Enthält u.a.:

Organisatorische Zusammenarbeit der

antifaschistisch-demokratischen Parteien mit der SMA sowie

Aktivierung der Arbeit der Parteien.

6.2 Landes- und Kreisbehörden

A274 - Bericht des Landesamtes für Wirtschaft über die 1946

wirtschaftliche Entwicklung Thüringens

(Juli - August)

Darin: Beschluß der Deutschen Wirtschaftskommission für die

SBZ über Maßnahmen zur Sicherung der Ernährung.

Bericht über die Finanzlage Thüringens.

A056 - Kommunalpolitik und Tätigkeit des Prüfungsverbandes 1945 - 1947
thüringischer Kreise und Gemeinden

Enthält u.a.:

Finanzkontrolle.

Darin: Auszug aus einem Referat Otto Nuschkes: Wesen und
Technik der parlamentarischen Arbeit.

A194 - Landesbodenkommission (Kommission zur Durchführung 1948 - 1949
der Bodenreform)

Enthält u.a.:

Protokolle von Sitzungen der Kommission.

Einzelfälle von Sequestrierungen.

A017 - Mitarbeit im Aktionsausschuß zur Schaffung von 1947 - 1950

Neubauernhöfen und in der Landeskommission zur
Durchführung der Bodenreform

Enthält u.a.:

Berichte und Protokolle über Sitzungen des Presse- und
Propagandaausschusses.

Bautechnische Durchführung der Bodenreform.

A026 - Mitarbeit im Ernährungsbeirat beim Landesamt für Handel 1946 - 1949
und Versorgung

Enthält u.a.:

Protokoll der Sitzung vom 18.9.1946.

A270 - Protokolle der Sitzungen der Landeskommission zur 1946 - 1947
Durchführung der Befehle 124 und 126

6.3 Personalfragen

A095 - Besetzung von Ämtern bei Behörden und Dienststellen 1945 - 1947

A096 - Besetzung von Ämtern und Behörden mit Mitgliedern der 1948 - 1951
CDU

A192 - Personalangelegenheiten bei Behörden 1949 - 1950

Enthält u.a.:

Besprechungen mit der Leitung der
Betriebsgewerkschaftsleitung (BGL) über Stellenbesetzungen.

Darin: Niederschrift einer Besprechung mit General Iwan
Kolesnitschenko am 18.08.1949 über landwirtschaftliche Fragen.

7 Kreisverbände und Ortsgruppen

7.1 Protokolle und Berichte

A258 - Berichte über "reaktionäre" und "progressive" Kräfte in 1948 - 1950
Kreisverbänden und Ortsgruppen

Darin: Bericht über die Vorgänge um den ehemaligen Minister
für Versorgung, Georg Grosse (Republikflucht).

A186 - Monatliche Planberichte der Kreisverbände 1951

Juli - Dezember.

A184 - Monatliche Planberichte der Kreisverbände 1951 - 1952

Mai 1951 - Juli 1952.

A155 - Monatliche Planberichte der Kreisverbände 1951 - 1952

A185 - Monatliche Planberichte der Kreisverbände 1952

Januar bis Juni.

A310 - Protokolle der Kreissekretär-Besprechungen 1951 - 1952

A067 - Protokolle von Konferenzen und Sitzungen der 1945 - 1949

Kreisvorsitzenden

Enthält u.a.:

Bestimmungen über Sühnemaßnahmen gegen aktivistische Nazis und über die Aufnahme von ehemaligen Mitgliedern der NSDAP in die antifaschistisch-demokratischen Parteien.

Protokoll der Sitzung des Landesvorstandes am 16.09.1945.

A215 - Protokolle von Sitzungen der Kreisvorstände 1951 - 1952

Enthält u.a.:

Berichte über die politische Lage.

Stellungnahme zur Note der UdSSR an die Westmächte.

A053 - Protokolle von Tagungen der Kreisgeschäftsführer 1946 - 1948

A217 - Rundschreiben, Plakate und Werbeanzeigen der 1951 - 1952

Kreisverbände

A264 - Vertrauliche Mitteilungen an die Kreissekretäre 1951 - 1952

Enthält u.a.:

Innerparteiliche Wachsamkeit.

Richtlinien für die Aufnahme von Mitgliedern.

Redeskizzen: Die Bedeutung der Befreiung Deutschlands durch die UdSSR.

A092 - Verwaltungsprüfungsberichte über Kreis- und Ortsverbände 1945 - 1951

7.2 Einzelne Kreis- und Ortsverbände

A210 - Beitrags-Soll-Statistiken des Kreisverbands Arnstadt 1946

A256 - Berichte der Kreissekretäre aus den Kreis- und Ortsgruppen 1951 - 1952
(Kreisverband Meiningen - Kreisverband Worbis)

Enthält u.a.:

Finanz-, Personal- und Organisationsangelegenheiten.

A275 - Berichte der Kreissekretäre aus den Kreisverbände und 1949 - 1950

Ortsgruppen (Altenburg - Jena)

Enthält u.a.:

Protokolle von Sitzungen der Stadtverordnetenversammlung
Greiz.

Berichte über Überprüfungen der Kreisgeschäftsstellen.

A107 - Betriebsgewerkschaftsleitung bei der Landesgeschäftsstelle 1949 - 1950

Enthält u.a.:

Arbeitsplan der Sozialpolitischen Kommission.

Arbeitsprogramm des Ortsvorstandes Weimar der Gewerkschaft

Verwaltung-Banken-Versicherungen 1950.

A201 - Kreisverbände Altenburg - Greiz 1946 - 1950

Enthält u.a.:

Gründungs- und Wahlprotokolle von Ortsgruppen.

Protokolle der Wahlen.

A202 - Kreisverbände Hildburghausen - Weimar 1946 - 1950

Enthält u.a.:

Gründungs- und Wahlprotokolle von Ortsgruppen.

Protokolle der Wahlen.

A132 - Kreisverbände und Ortsgruppen 1946 - 1950

Enthält u.a.:

Entschließungen der Ortsgruppe Mühlhausen zur politischen Lage, Juli 1947.

A224 - Kreisverband Altenburg 1945 - 1946

Statistik der Mitgliederbewegung.
A230 - Kreisverband Arnstadt 1946
Statistik der Mitgliederbewegung.
A207 - Kreisverband Arnstadt 1947
Mitgliederbewegung (Statistiken).
A268 - Kreisverband Arnstadt 1949 - 1951
Statistik der Mitgliederbewegung.
A187 - Kreisverband Eichsfeld (Heiligenstadt) 1946
Statistiken der Mitgliederbewegung.
A228 - Kreisverband Eichsfeld (Heiligenstadt) 1947
Statistik der Mitgliederbewegung.
A225 - Kreisverband Eisenach 1947
Statistik der Mitgliederbewegung.
A313 - Kreisverband Greiz und Ortsgruppe 1945 - 1957
Enthält u.a.:
Protokolle.
Manuskript: Geschichte des Kreisverband Greiz.
Austrittserklärungen.
A312 - Kreisverband Meiningen und Ortsgruppe 1945 - 1946
Enthält u.a.:
Protokolle.
Auseinandersetzungen um den Posten des Landrates.
A315 - Kreisverband Mühlhausen 1946 - 1950
Protokolle der Kreisparteitage.
A314 - Kreisverband Mühlhausen 1950
Ortsgruppen.
A262 - Kreisverband Rudolstadt 1949 - 1951
Statistik der Mitgliederbewegung.
A203 - Kreisverband Weimar 1949 - 1951
Statistik der Mitgliederbewegung.
A153 - Unterlagen der Betriebsgewerkschaftsleitung bei der 1947 - 1948
Landesgeschäftsstelle
Darin: Aus der Arbeit der Betriebsräte, herausgegeben vom
FDGB, Berlin 1946.
Jahresbericht des Landesverband Thüringen des FDGB zur
Landesdelegierten-Konferenz 1947 in Erfurt.
Aufruf des Bundesvorstandes des FDGB zu Maßnahmen zur
Steigerung der Arbeitsproduktivität.
A009 - Zusammenarbeit und Unterstützung der CDU-Studenten an 1948 - 1950
der Universität Jena
Enthält u.a.:
Wahlordnung für die Studentenratswahlen.

7.3 Mandats- und Funktionsträger

A108 - CDU-Fraktion in der Stadtverordnetenversammlung und im 1947
Kreistag Altenburg
A043 - CDU-Fraktionen in den Kreistagen 1946 - 1950
Enthält u.a.:
Arbeitsberichte.
A044 - Durchführung von Kreistagswahlen, Arbeit von 1946 - 1950
CDU-Mitgliedern in den Kreistagsausschüssen und

Tätigkeit der Arbeitsgemeinschaft für Kreistagsabgeordnete und Gemeindevertreter

Enthält u.a.:

Fraktionsumbesetzungen.

Zurückziehung von Kreisräten.

Verhandlungen über die Aufstellung von Abgeordneten.

A040 - Mitarbeit der Ortsgruppen in den Gemeindevertretungen 1946 - 1948

Enthält u.a.:

Auseinandersetzungen mit der SED um Mandatsverteilung.

Abgrenzung der Zuständigkeit der Gemeindevertretungen und -ausschüsse.

Entwurf einer Geschäftsordnung für Gemeindevertretungen.

A041 - Mitarbeit in den Stadträten 1945 - 1950

A127 - Vorsitzende der Kreisverbände 1946 - 1951

Enthält u.a.:

Protokolle der Kreisblock-Sitzungen Schmalkalden.

7.4 Personalia

A125 - Organisation der Dienstbesprechungen der Kreissekretäre 1948 - 1952

Enthält u.a.:

Protokolle.

A126 - Personalien und Besoldung der Kreissekretäre 1950 - 1952

8 Parteitage

A218 - 1. Landesparteitag in Erfurt 1946

Enthält u.a.:

Wahlprotokoll der Delegierten zum Zonenparteitag.

Stenographischer Bericht.

A190 - 1. Landesparteitag in Erfurt 1946

Enthält u.a.:

Rede Jakob Kaisers am 14.04.1946.

Diskussionsbeiträge.

Geschäftsbericht des Landesvorstands

Einladungen und Gästelisten.

A171 - 1. Landesparteitag in Erfurt 1946

Enthält u.a.:

Vorbereitung des Landesparteitages .

Liste der Mitglieder des Landesvorstandes.

Personalien der Kreisvorsitzenden.

A047 - 1. Landesparteitag in Erfurt 1946

Enthält u.a.:

Vorbereitung des Landesparteitages.

Liste der Mitglieder des Landesvorstandes und der

Kreisvorsitzenden.

A180 - 2. Landesparteitag 1947

Enthält u.a.:

Entschließungen einzelner Ausschüsse.

Arbeitsbericht.

Broschüren.

A167 - 2. Landesparteitag in Erfurt 1947

Enthält u.a.:

Presseberichte.

Reden.

Kulturpolitik in den Gemeinden.

Landwirtschaftsfragen.

Jugendangelegenheiten.

EntschlieÙungen einzelner Ausschüsse.

Fotos.

A168 - 3. Landesparteitag in Erfurt 1948

Enthält u.a.:

Delegiertenliste.

EntschlieÙungen.

Protokolle über Sitzungen einzelner Ausschüsse. Referate und

Diskussionsbeiträge.

A219 - 4. Landesparteitag in Erfurt 1950

Enthält u.a.:

Reden auf dem 4. Landesparteitag.

Reden August Bach, Hermann Buchterkirchen, Georg Dertinger,

Fröhlich, Otto Nuschke.

Bericht über die Großkundgebung der CDU am 19.06.1950 in

Erfurt.

A311 - 4. Landesparteitag in Erfurt 1950

Protokoll des 4. Landesparteitages.

A253 - 5. Parteitag der CDU 1950

Enthält:

Zeitungsausschnitte.

EntschlieÙungen einzelner Ausschüsse.

A160 - 5. Parteitag der CDU vom 15.-17. Sept. 1950 in Berlin 1950

Enthält u.a.:

Arbeitsbericht.

EntschlieÙungen der einzelnen Ausschüsse.

Wirtschafts- und Sozialprogramm.

Plan für Landwirtschaft und Ernährung.

Vorschläge für Steuerreform.

A220 - Außerordentlicher Landesparteitag in Weimar 1947

Enthält u.a.:

Bericht über den außerordentlichen Landesparteitag am 17.

Oktober 1947 in Weimar.

Protokoll der Reden und Diskussionsbeiträge.

A169 - Delegierte zum 2. Parteitag der CDU 1947

Enthält u.a.:

Rede Jakob Kaisers: Deutschland zwischen Ost und West.

Darin: Liste der Vertretungen der Landesverbände der SBZ in

den Ausschüssen der Union.

A316 - Durchführung der Landesparteitage 1947 - 1952

Enthält u.a.:

Berichte über Ausschußsitzungen des Landesparteitags 1947.

Protokoll des Landesparteitags 1948.

A259 - Teilnahme von Vertretern des Landesverbands am 1. 1946

Parteitag der CDU

Enthält u.a.:

Arbeitsbericht.

Entschließungen.

Reden Jakob Kaisers, Hugo Hickmanns, Georg Grosses und Kurt Landsbergs.

9 Blockparteien, Massenorganisationen

9.1 Antifa-Block/Parteien

A071 - Auseinandersetzungen zwischen CDU und SED 1946 - 1949

A086 - Beziehungen zur SED und DBD 1949 - 1951

Enthält u.a.:

Bericht über den 1. Parteitag der DBD, Juli 1949 in Mühlhausen.

A090 - Beziehungen zur SED und LDPD 1945 - 1949

Enthält u.a.:

Grundsätze und Ziele der SED und Parteistatut.

Satzung der LDP vom 16.06.1945.

Auseinandersetzungen zwischen SPD und KPD.

Grundsätze der Thüringer Volkspartei vom 15.07.1945.

A136 - Fragen der Mitarbeit im Landesblock der 1947 - 1950

antifaschistisch-demokratischen Parteien

A079 - Landesblock der antifaschistisch-demokratischen Parteien 1945 - 1947

Enthält u.a.:

Geschäftsordnung.

Bericht über die Wirtschaftskonferenz des Blocks in Jena am

14.07.1946.

Stellungnahme zu den ehemaligen nominellen Mitgliedern der NSDAP.

A069 - Mitarbeit in den Kreis- und Ortsantifa-Blöcken 1949 - 1951

Enthält u.a.:

Protokolle von Blocksitzungen.

A074 - Organisation des Landesblocks der 1950 - 1952

antifaschistisch-demokratischen Parteien

A103 - Protokoll über die Kreisblocksitzung Gera am 24.10.1949 1949

A106 - Protokolle der Sitzungen des Landesblocks der 1945 - 1946

antifaschistisch-demokratischen Parteien

Enthält u.a.:

Stellungnahme der CDU zur Bodenreform.

Flüchtlingsangelegenheiten.

Überführung sequestrierter Betriebe in die Landes- und

Kommunalverwaltung.

A072 - Protokolle der Sitzungen des Landesblocks der 1946 - 1950

antifaschistisch-demokratischen Parteien und

demokratischen Organisationen

A263 - Protokolle von Landesblocksitzungen 1949 - 1950

Enthält u.a.:

Besetzung der Posten der Bürgermeister und Landräte.

Stellungnahme zu reaktionären Kräften in demokratischen

Parteien und Massenorganisationen.

Annahme einer Entschließung zum Freiheitskampf in

Griechenland.

Entwicklung der HO in Thüringen.

A080 - Protokolle von Sitzungen der Kreisblocks 1948 - 1949

A070 - Protokolle von Sitzungen des Antifa-Blocks in Städten und 1949 - 1950

Kreisen

A133 - Richtlinien für die Mitarbeit von CDU-Mitgliedern in 1949 - 1950
Massenorganisationen

9.2 Volkskongreß/Nationale Front

A156 - Mitarbeit der CDU in der Volkskongreßbewegung und in der 1947 - 1952
Nationale Front

Enthält u.a.:

Aufruf des Präsidiums des Deutschen Volksrates zur
Vorbereitung des Volksbegehrens zur Einheit Deutschlands.

Arbeitsprogramm der Nationale Front Thüringen.

Resolution zu den Wahlen 1950.

Entschließung zur Unterzeichnung des Generalvertrages.

Die deutsche Situation nach London (Rede von Jakob Kaiser am
16.11.1947).

A267 - Mitarbeit im Deutschen Volkskongreß 1947 - 1949

Enthält u.a.:

Wahlergebnisse zu den Wahlen zum Volkskongreß.

Delegierte des Landesverbands.

Arbeit des Landesvolkskongresses.

Zeitungsausschnitte mit Berichten.

A209 - Mitarbeit im Deutschen Volkskongreß 1948 - 1949

Enthält u.a.:

Bericht über den 2. Volkskongreß vom 17.-18.04.1948 in Berlin.

Darin: Rededisposition zum Weltfriedenstag.

A119 - Mitarbeit von CDU-Mitgliedern in den Kreisausschüssen des 1947 - 1949
Deutschen Volkskongresses

9.3 Sonstige

A011 - Mitarbeit im Kulturbund 1946 - 1951

Enthält u.a.:

Aufruf zum Weltfriedenstag 1949.

A013 - Mitarbeit in der Gesellschaft für Deutsch-Sowjetische 1948 - 1951

Freundschaft

Enthält u.a.:

Entschließung zu den Wahlen 1950.

A030 - Mitarbeit in der Vereinigung der gegenseitigen Bauernhilfe 1946 - 1952
(BGH)

Enthält u.a.:

Statut der VdgB (BGH).

Bericht über die Mitwirkung bei den Kreistagungen.

Entwurf eines Aufrufs zur Bildung der VdgB.

Thesen: Die CDU und das Bauerntum.

A143 - Zusammenarbeit mit der Deutsch-Polnischen Gesellschaft 1950
in Thüringen

A272 - Zusammenarbeit mit der VdgB 1950 - 1952

Enthält u.a.:

Protokolle von Sitzungen des Landesverbandes des VdgB.

Protokolle der Sitzungen des Ausschusses für Land- und
Forstwirtschaft.

10 Wahlen

A172 - Entschließungen und Resolutionen von Ortsgruppen, 1948
Betriebsgruppen und Delegierten von Kreistagen gegen die
Verlegung der Kommunalwahlen

A039 - Gemeindewahlen 1945 - 1949

Enthält u.a.:

Wahlordnung.

Wahlreden

Wahlergebnisse.

Vorbereitung und Hinweise für den Wahlkampf und die
Auseinandersetzung mit anderen Parteien.

A150 - Landtags- und Kreistagswahlen 1946 - 1949

Enthält u.a.:

Wahlordnung für die Wahlen am 20.10.1946.

Erklärung des Vorstandes der CDU vom 17.09.1946 zu den
Wahlen.

Ferdinand Friedensburg: Die Stellung der CDU zu den Wahlen.

A306 - Vorbereitung der Gemeindewahlen 1946

Enthält u.a.:

Wahlkalender.

Erläuterungen der SMA zu den Bestimmungen über die
Gemeindewahlen.

Organisatorische und propagandistische Arbeit.

Georg Schneider: Die Bedeutung der Kommunalwahlen.

A307 - Wahlvorbereitung zu den Gemeindewahlen 1946

A245 - Zusammenstellung der bei den Gemeinde- und 1946

Landtagswahlen abgegebenen Stimmen nach

Kreisverbänden A-L

A246 - Zusammenstellung der bei den Gemeinde- und 1946

Landtagswahlen abgegebenen Stimmen nach

Kreisverbänden M-W

11 Andere CDU-Verbände

11.1 Reichsgeschäftsstelle

A298 - Arbeitstagung in Meißen 1951

A147 - Auseinandersetzung um die These "Sozialismus aus 1947 - 1950
christlicher Verantwortung"

A146 - Monatliche Tätigkeitsberichte der Reichsgeschäftsstelle 1946 - 1950

Enthält u.a.:

Statistische Angaben über Berufsgliederung der Mitglieder,

Abgänge, Zugänge und zusammenfassende Berichte.

A137 - Organisation von Ausschußsitzungen bei der 1946 - 1950

Reichsgeschäftsstelle

Enthält u.a.:

Sitzungsprotokolle.

A165 - Protokolle von Hauptvorstands-Sitzungen 1950 - 1951

A238 - Protokolle von Ministerkonferenzen und 1949 - 1950

Hauptvorsands-Sitzungen

A064 - Protokolle, Berichte und Unterlagen von Sitzungen bei der 1946

Reichsgeschäftsstelle

Enthält u.a.:

Jugend- und Studentenfragen.

Protokoll der Sitzung der Geschäftsführer der Landesverbände am 17.07.1946.

Vorschlag der CDU über eine Bitte der Einheitsfront an die SMAD nach Entlassung deutscher Kriegsgefangener.

Hilfe für Umsiedler.

Enteignung der Nazi- und Kriegsverbrecher.

Protokoll der Vorstandssitzung am 13.08.1946.

A257 - Rundschreiben der Reichsgeschäftsstelle 1946 - 1949

Enthält u.a.:

Satzung der Kreisverbände und Ortsgruppen.

Thesen zu einer neuen Reichsverfassung

(Verfassungsausschuß Berlin).

Werbung unter Landwirten.

Leitsätze für Unionsmitglieder.

Entwurf eines Gesetzes zur Einleitung des Lastenausgleichs und über sofortige Hilfsmaßnahmen zur Linderung der dringendsten Not.

Grundlagen einer nationalen Repräsentation.

Übersicht über die Landtagsfraktionen der CDU (1947).

Stellungnahme zur Gründung des DFD.

Stellungnahme zur beabsichtigten Abschaffung des § 218.

Kulturprogramm der CDU.

Stellungnahme zum Volkskongreß.

A303 - Stellungnahmen von Kreisverbände und Ortsgruppen zur 1947 - 1948

Krise in der CDU

Enthält u.a.:

Otto Nuschke: Die Politik der Union.

Hugo Hickmann: Unveränderter Kurs.

Die Neuordnung der Unions-Führung.

11.2 Arbeitsgemeinschaft der CDU/CSU

A141 - Arbeitsgemeinschaft der CDU/CSU 1947 - 1949

Enthält u.a.:

Protokolle der 1. und 3. Tagung.

Darin: Entschließung der 2. Tagung der Jungen Union am 31.05.1947.

11.3 Landesverbände

A088 - Beziehung zu den Landesverbänden in der SBZ (bzw. der 1945 - 1949 DDR)

Enthält u.a.:

Demokratische Kreisordnung.

Abschrift eines Berichts über die Verwaltungstätigkeit der Polen und dem unter polnischer Verwaltung gestellten Gebieten.

A087 - Beziehungen zu den Landesverbänden der SBZ (bzw. DDR) 1949 - 1951

Enthält u.a.:

Bericht über den Landesparteitag des Landesverbands

Brandenburg 1950.

A089 - Landesverbände der Westzonen (bzw. der Bundesrepublik) 1946 - 1950

Enthält u.a.:

Grundsatzprogramm der CSU.
Richtlinien der CSU zur Überwindung der inneren und äusseren
Not unseres Volkes, München 1946.
Erklärung der Landesleitung Groß-Hessen zur staatlichen
Neugliederung Deutschlands.

12 Reden- und Artikelsammlung

A294 - Interviews und Presseartikel 1947

Enthält u.a.:

Stellungnahme zur Arbeit der VdgB.

A173 - Manuskripte von Reden und Referaten 1947

Enthält u.a.:

Georg Grosse: Der Weg der Union im Lichte der Einheit
Deutschlands.

Die Union und die Agrarfrage.

Die politische Neuordnung Deutschlands.

Das deutsche Ernährungsproblem.

Resolution der Ärztekammertagung 1947 zur deutschen
Ernährungsfrage.

A227 - Rededispositionen 1946

Enthält u.a.:

Christlicher Sozialismus.

Unionspolitik in 130 Stichworten.

Demokratie, Staatsverfassung, Reichseinheit.

Wirtschaftspolitik.

Kultur-, Sozial- und Agrarpolitik.

Stellung zum Bauerntum.

Staat und Kirche.

Schulpolitik.

Hochschulen und Universitäten.

Judenfrage.

Potsdamer Beschlüsse.

Flüchtlingsfrage.

Stellung zum Privateigentum.

Planwirtschaft in der Demokratie.

Gewerkschaften und Politik.

Gründungsaufruf.

Rede von Andreas Hermes auf der Gründungsversammlung am
22.07.1945.

Stellung zur Agrarreform.

A099 - Reden 1945 - 1947

Enthält u.a.:

Georg Schneider: Die Bedeutung der Landtagswahlen.

Walter Rucker: Die Kulturpolitik der Union.

A175 - Reden und Vorträge 1946

Enthält u.a.:

Hans Klings: Der Weg der christlichen Demokraten.

Georg Grosse: Auf neuen Wegen zu neuem Leben.

Georg Schneider: Politische Möglichkeiten und Notwendigkeiten
in einer Demokratie.

Wolfgang Seibert: Diktatur und Demokratie.

Gerhard Vogt: Der Weg zum Frieden und zur Freiheit.
Margarethe Döhring: Die Frau in der neuen Demokratie.
Friemelt: Die sozialen Probleme der Gegenwart.
Jennings: Die Probleme der Demokratie.
Heinrich Krone, Fred Sagner und Albert Voss (Reden zu den Wahlen 1946).

A242 - Reden, Referate, Artikel 1947 - 1948

Enthält u.a.:

Der Wandel des Staates.

Die Union in den Parlamenten.

Rede Jakob Kaisers auf der Vorstandssitzung am 12.07.1947.

Wirtschaftsplanung.

Sozialdemokratie und Christentum.

Die Kulturpolitik der Union.

Neuaufbau der deutschen Wirtschaft.

Schulfragen.

Nationale Repräsentation.

A181 - Reden, Vorträge und Artikel des Landessekretärs der CDU, 1947 - 1949

Walter Rücker

Enthält u.a.:

Deutschland in der Entscheidung.

Die Kulturpolitik der Union.

Der Weg zum Volksstaat.

Auf christlichen Wegen zur Demokratie.

Stellungnahme zum § 218 StGB.

Der Volkskongreß.

Deutschlands Einheit - Deutschlands Schicksal.

A176 - Reden, Vorträge und Artikel des Ministers für Versorgung, 1947 - 1949

Heinrich Gillesen

Enthält u.a.:

Über die politische Lage im Oktober 1949.

Stellung der CDU zur Weiterentwicklung der landwirtschaftlichen

Genossenschaften.

Darin: Bericht über die Sitzung der Deutschen

Wirtschaftskommission am 12.05.1949.

13 Materialsammlung

A163 - Broschüren, Pressemitteilungen, Nachrichtenblätter und 1948 - 1950

Rededispositionen

Enthält u.a.:

Der Unionsfreund, Nachrichtenblatt des Landesverbands

Sachsen-Anhalt, Nr. 2/49.

Christentum und Marxismus.

Der Kampf um den Frieden (Rededisposition).

Bericht über die politische Lage in Meiningen 1948.

Entwurf eines Aufrufs des Thüringer Landtags an die

Bevölkerung anlässlich der Außenministerkonferenz 1947.

Überblick über die politische Situation im Februar 1949.

A273 - Materialsammlung 1948 - 1949

Enthält u.a.:

Spannungen in der Erfurter Stadtverordnetenversammlung.

Christentum und Sozialismus.

Beschluß des Landesvorstandes über den Ausschluß Georg Grosses aus der CDU.

Umsiedlerlage.

Übersicht über die Entwicklung im Lande

Nordwürttemberg-Baden.

CDU und Nationale Front.

Gegenüberstellung: Kapitalismus - Sozialismus - Christentum.

Politischer Lagebericht (August 1948).

Protokoll über die Gründung des Hilfskomitees für das demokratische Griechenland am 02.02.1949 in Weimar.

Aufruf des Komitees (02.02.1949).

Protokolle über Sitzungen der Kommission zur Durchführung der Befehle 124 und 126.

Die Union und der Bauer (Broschüre).

Rede Otto Nuschkes auf dem 3. Parteitag 1948 in Erfurt.

A134 - Zeitungsausschnitte über die Münchner Konferenz der 1947

Ministerpräsidenten der deutschen Länder

Darin: Stellungnahme der Stadtverordnetenversammlung Apolda und des Kreisverbands Gotha.

A135 - Zeitungsausschnitte zur Deutschen Einheit 1946 - 1948

Die Thüringer CDU als Opposition

Analog der Rechtsentwicklung in der DDR lassen sich vier verschiedene Typen von legaler Opposition benennen. Zunächst existierten, wenn auch schwer behindert, nach 1945 demokratische Parteien, die CDU und die LDPD, die ansatzweise noch eine parlamentarische Opposition darstellten.¹ Der Widerstand seit 1946 von Sozialdemokraten und Mitgliedern der bürgerlichen Parteien, LDPD und CDU, entwickelte sich in unterdrückten sozialen Milieus, zunächst auch aus politischen Parteien und Organisationen heraus, wenn diese keine legale Möglichkeit mehr besaßen, ihre Interessen zu vertreten.² Bürgerliche Politiker rangen in CDU und LDP gegen die Vereinnahmung in der „Einheitsfront“. Anfangs konnte diese Gegnerschaft noch Formen einer parlamentarischen Opposition annehmen.³ Auch die Zulassung von bürgerlichen demokratischen Parteien war schon in Moskau für die politische Neuordnung in der SBZ vorgeplant worden. Tatsächlich kam es im Sommer 1945 zur Gründung der CDU und der LDP. Schon wenige Wochen danach wurde die Einheitsfront antifaschistischer – demokratischer Parteien, der Antifa-Block, gebildet, die alle vier bisher zugelassenen Parteien in einem für alle verbindlichen Planungs- und Vorentscheidungsorgan zusammenfasste. Von Beginn an hatte die KPD in der Einheitsfront das Übergewicht. Sie stützte sich auf die SMAD, die die Potsdamer Beschlüsse der Alliierten auf ihre Weise auslegte und durchsetzte. Die SMAD griff außerdem immer wieder direkt in die Angelegenheiten der bürgerlichen Parteien ein. Sie behinderten den Parteaufbau, versagte oder verknappte die materielle Ausrüstung, verzögerte und erschwerte die Registrierung von Kandidaten bei Wahlen, förderte und korrumpierte ihr willfähige Politiker, setzte Kritiker ab und bestimmte an deren Stelle andere. Gleichzeitig wurden Tausende von Mitgliedern der CDU und LDPD verhaftet, oft zu langen Zuchthausstrafen oder zur Zwangsarbeit verurteilt und in die Sowjetunion verschleppt. Um die politische Wirkung von CDU und LDPD einzuschränken, wertete die SED von ihr gegründete und kontrollierte Massenorganisationen auf und erzwang deren Aufnahme in den Antifa-Block und in die Parlamente. Damit wurde die Mehrheit der bürgerlichen Parteien gebrochen. Trotz all dieser Übergriffe und der diffamierenden Kampagnen war der Rückhalt von CDU und LDPD in der Bevölkerung groß. Noch vor der Gründung der DDR am 7. Oktober 1949 war das ansatzweise entstandene parlamentarische System in der SBZ vollständig zerschlagen und damit eine geregelte und demokratisch legitimierte Oppositionspolitik unmöglich geworden. CDU und LDPD versuchten bis 1949, die engen Spielräume demokratischer Opposition auszufüllen, mussten aber mehr und mehr zum Widerstand übergehen, der allerdings rücksichtslos unterdrückt wurde. Der erste große gesellschaftspolitische Einschnitt war die seit September 1945 durchgeführte Bodenreform, die zur Enteignung des Großgrundbesitzes und großbäuerlichen Hofwirtschaften mit über 100 Hektar Fläche – ausgenommen war kirchlicher Grundbesitz – führte. Die Bodenreform wurde auch von den bürgerlichen Parteien mitgetragen. Doch in der praktischen Durchführung kam es zu Auseinandersetzungen. Die CDU-Führung wehrte sich dagegen, dass Eigentümer, die nicht durch eine NS-Vergangenheit belastet waren, entschädigungslos enteignet wurden. Außerdem wurde vielerorts auch Landwirtschaftsbetriebe weit unter 100 Hektar und von unbelasteten Bauern enteignet. Als die CDU nicht nachgab, mussten die beiden Vorsitzenden der CDU, Andreas Hermes und Walther Schreiber auf Befehl der SMAD im Dezember 1945 ihre Ämter niederlegen und aus dem Zentralausschuss der CDU ausschieden. Wie in der Bodenreformfrage, war die CDU auch nicht grundsätzlich gegen eine Neuordnung der Besitzverhältnisse in der Industrie. Sie trug, wie auch die LDPD, vor allem die vereinbarte Enteignung der Betriebe von sogenannten Naziaktivisten und Kriegsverbrechern mit. Der Dissens zur SED ergab sich aus den oft

¹ Neubert S. 29

² Neubert S. 31f.

³ Neubert S. 35

unmenschlichen und willkürlichen Formen der Enteignung. In der CDU wurde auch kritisiert, dass die Sozialisierung der Wirtschaft nichts anderes als eine Verstaatlichung mit nachfolgender Bürokratisierung darstellte, also keine Vergesellschaftung und Demokratisierung der Wirtschaft erbrachte und jeglicher wirtschaftlichen Vernunft widersprach. Für sie war absehbar, dass mit einer starren Planwirtschaft in diesem Wirtschaftsraum eher Schwierigkeiten organisiert würden. Eine besondere Symbolfigur christdemokratischer Opposition und schließlich des Widerstandes in der SBZ war der letzte frei gewählte CDU-Vorsitzende **Jakob Kaiser**⁴, der zusammen mit **Ernst Lemmer** ebenfalls von der SMAD durch Befehl im Dezember 1947 abgesetzt wurde. Als Anlass nutzte die SMAD seine Weigerung zur Teilnahme am Deutschen Volkskongress. Als nach der Amtsenthebung und der bald darauf erfolgten Flucht Kaisers alle CDU-Gremien von seinen Anhängern gesäubert, Hunderte von Funktionären und Mitgliedern verhaftet und Tausende zur Flucht getrieben wurden, für die die Grenzen der Gemeinsamkeit mit den Kommunisten noch nicht gekommen waren und die die offenen Positionen besetzten. Für viele war es nur der Aufschub späterer Konflikte oder gar brutaler Verfolgung. Andere blieben sich in der Anpassung ohne Ende treu wie **Otto Nuschke**, der seit 1948 den CDU-Vorsitz innehatte, oder der ehemalige Wehrmachtsoffizier **Luitpold Steidle**, der später als SED-Marionette jahrelang CDU-Bürgermeister in Weimar war.⁵ Aus dem Milieu der intakten mittelständischen ökonomischen Infrastrukturen rekrutierten sich vornehmlich die Klientel der demokratischen Parteien, der CDU und LDPD.⁶ 1948 wurden die Hochschulgruppen der CDU und der LDPD verhaftet. In Berlin wurden mit anderen Georg Wrazidlo und Manfred Klein verhaftet. Klein war auch Mitbegründer der FDJ gewesen.

Die CDU seit 1990

Die CDU Thüringen ist der größte Landesverband einer Partei in Thüringen und der Landesverband der CDU in Thüringen. Landesvorsitzender ist seit 2014 Mike Mohring. Sitz des Verbandes ist Erfurt.

Mitglieder 2016

Vorsitzender Mike Mohring

Ehrevorsitzender Bernhard Vogel

Stellvertreter Birgit Diezel, Mario Voigt, Christian Hirte

Schatzmeister Jens Krautwurst

Organisation

Landesverband

Der Landesverband Thüringen der Christlich Demokratischen Union Deutschlands (CDU) ist der Zusammenschluss aller Mitglieder der CDU im Freistaat Thüringen. Der Landesverband hat die Aufgabe, durch seine Organe, durch seine Kreis- und Ortsverbände und Vereinigungen das Gedankengut der CDU zu verbreiten, die Ziele der CDU zu vertreten und für die Mitgliedschaft in der CDU zu werben, die Mitglieder über alle wichtigen politischen Entscheidungen zu unterrichten und sie zur Teilnahme an der Politik anzuregen, die politische Willensbildung in der CDU und im öffentlichen Leben zu fördern. Der Landesverband bestimmt die Richtlinien für die politische und organisatorische Führung der CDU Thüringen und fördert die Arbeit der Kreisverbände und der Vereinigungen. Der Landesverband ist in 23 Kreisverbände gegliedert, die wiederum in Ortsverbände untergliedert sind. Organe des Landesverbandes sind der Landesparteitag, der Landesausschuss und der Landesvorstand.

⁴ Neubert, S. 45,

⁵ Neubert, S. 43ff.

⁶ Neubert S. 49

Landesparteitag

Der Landesparteitag ist das oberste politische Organ der CDU Thüringen. Er wird vom Landesvorstand einberufen und tritt mindestens einmal jährlich zusammen. Er ist insbesondere zuständig für alle die CDU Thüringen berührenden Angelegenheiten von grundsätzlicher Bedeutung.

Landesausschuss

Der Landesausschuss wird bei Bedarf vom Landesvorstand einberufen. Er ist für die Beschlussfassung über alle wichtigen Angelegenheiten des Landesverbandes zwischen den Landesparteitagen zuständig.

Landesvorstand

Der Landesvorstand leitet den Landesverband, vertritt ihn nach außen und führt die Geschäfte auf Landesebene. Er führt die Beschlüsse des Landesparteitages und Landesausschusses aus. Alle zwei Jahre konstituiert sich der Landesvorstand neu.

Landesgeschäftsstelle

Die Landesgeschäftsstelle ist für die politische, administrative und finanzielle Organisation der Partei auf Landesebene zuständig. Dazu gehört auch die strategische und konzeptionelle Vorbereitung von Wahlkämpfen und Kampagnen.

Landesfachausschüsse und Arbeitsgruppen

Die Landesfachausschüsse und Arbeitsgruppen beraten den Landesvorstand. Sie sollen politisch bedeutsame Vorgänge und Entwicklungen in ihren Fachbereichen beobachten, sie diskutieren und den Landesvorstand darüber informieren. In Abstimmung mit dem Landesvorstand planen sie ihre Arbeitsvorhaben.

- Landesfachausschuss Bürgeranliegen
- Landesfachausschuss Landwirtschaft und Verbraucherschutz
- Landesfachausschuss Naturschutz und Umwelt
- Landesfachausschuss Bildung
- Landesfachausschuss Soziales, Familie und Gleichstellung
- Landesfachausschuss Wissenschaft, Kunst und Medien
- Landesfachausschuss Wirtschaft, Technologie und Arbeit
- Landesfachausschuss Bau und Verkehr
- Landesfachausschuss Europa

Kreisverbände

Der Kreisverband ist die Organisation der Mitglieder der CDU in den Grenzen eines Landkreises oder einer kreisfreien Stadt. Der Kreisverband ist zuständig für alle politischen und organisatorischen Fragen seines Bereiches.

- CDU Altenburger Land
- CDU Eichsfeld
- CDU Eisenach
- CDU Erfurt
- CDU Gera
- CDU Gotha
- CDU Greiz
- CDU Hildburghausen
- CDU Ilm-Kreis
- CDU Jena

- CDU Kyffhäuserkreis
- CDU Nordhausen
- CDU Saale-Holzland-Kreis
- CDU Saale-Orla-Kreis
- CDU Saalfeld-Rudolstadt
- CDU Schmalkalden-Meiningen
- CDU Sömmerda
- CDU Sonneberg
- CDU Suhl
- CDU Unstrut-Hainich-Kreis
- CDU Wartburgkreis
- CDU Weimar
- CDU Weimarer Land

Ortsverbände

Der Ortsverband ist die Organisation der CDU für die im Bereich einer Stadt oder einer Gemeinde, bei kreisfreien Städten im Bereich eines Stadtteils, wohnenden Mitglieder. Der Ortsverband ist zuständig für alle politischen und organisatorischen Fragen seines Bereiches.

Vereinigungen

Die Vereinigungen sind organisatorisch selbstständige Zusammenschlüsse. Sie haben das Ziel, das Gedankengut der CDU in ihren Wirkungskreisen (junge Generation, Frauen, Arbeitnehmer, Kommunalpolitiker, Mittelstand, Wirtschaft, Vertriebene, ältere Generation) zu vertreten und zu verbreiten sowie die besonderen Anliegen der von ihnen repräsentierten Gruppe in der Politik zu wahren. Die Satzung der CDU Thüringen nennt folgende Vereinigungen:

- Junge Union Thüringen
- Frauen-Union der CDU Thüringen
- Senioren-Union der CDU Thüringen
- Christlich-Demokratische Arbeitnehmerschaft Thüringen
- Kommunalpolitische Vereinigung der CDU Thüringen
- Mittelstands- und Wirtschaftsvereinigung der CDU Thüringen
- Ost- und Mitteldeutsche Vereinigung in der CDU Thüringen - Union der Vertriebenen, Flüchtlinge und Aussiedler

Sonderorganisationen

Neben den Vereinigungen gibt es in der CDU auch "Sonderorganisationen" wie den Evangelischen Arbeitskreis, den Ring Christlich-Demokratischer Studenten und die Schüler Union.

Programm

Grundsatzprogramm

Das aktuelle Programm der CDU Thüringen ist das Grundsatzprogramm "Was uns verbindet.", das auf dem 22. Landesparteitag vom 15.–16. Juni 2007 in Saalfeld beschlossen wurde.

Standpunkte in der Landespolitik

In der thüringischen Landespolitik bezieht die CDU Thüringen unter anderem folgende Standpunkte:

Bau und Verkehr

Verbesserung der Infrastruktur mit Hilfe des Landesstraßenerhaltungsprogramms
Abschluss des Ausbaus der großen Verkehrsadern und Vorantreiben des Baus von Ortsumgehungen
Abschluss des Ausbaus der ICE-Strecke Nürnberg-Erfurt-Halle/Leipzig
Sicherstellung eines bedarfsgerechten und servicefreundlichen Öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV)
Fortsetzung des Ausbaus der Radverkehrswege
Unterstützung der Modernisierung des Flughafens Erfurt und des Verkehrslandeplatzes Leipzig-Altenburg und Weiterentwicklung der Kooperation der Flughäfen zur attraktiveren Gestaltung des Angebots für Fluggäste

Bildung und Wissenschaft

Erhalt des dichten Thüringer Schulnetzes
Unterstützung des Modells der „Eigenverantwortlichen Schule“
Entwicklung eines Lehrerleitbildes, in dem Kompetenzen und Anforderungen an das pädagogische Personal festgeschrieben werden
Gewinn junger und engagierter Lehrer für den Freistaat
Förderung der Schulen in freier Trägerschaft
Stärkung und Förderung der Jugendverbandsarbeit und außerschulischen Jugendbildung
Stärkung und Förderung der Volkshochschulen und freien Träger der Erwachsenenbildung
Verzicht auf allgemeine Studiengebühren
Ausbau des Campus Thüringen zur Vereinfachung des übergreifenden Studierens an Thüringer Hochschulen
Unterstützung der Aktivitäten des Studentenwerks für attraktive Studienbedingungen
Sicherung größtmöglicher Autonomie und Planungssicherheit für die Hochschulen
Ausbau und Verstärkung der Forschungsinfrastruktur
Verstärkung der Zusammenarbeit zwischen Hochschulen, Forschungsinstituten und Unternehmen
Einrichtung eines Förderprogramms, mit dem Spitzenforscher nach ihrem Ruhestand weiter als Senior-Professoren an Hochschulen arbeiten können
Familie und Soziales
Annahme und Entgegenwirken der Herausforderungen des demographischen Wandels
Entwicklung eines seniorenpolitischen Konzepts
Förderung von Mehrgenerationenhäusern und generationenübergreifenden Wohnprojekten
Unterstützung junger Familien bei der Eigentumsbildung
Sicherstellung einer flächendeckenden ärztlichen Versorgung, speziell im ländlichen Raum
Qualitätssicherung im Bereich der Pflege und Einsatz für angemessene Pflegesätze
Optimierung des Kinder- und Jugendschutzes
Bekämpfung von Kinderarmut in Zusammenarbeit mit anderen sozialen Akteuren
Senkung des Rechtsanspruchs auf einen Betreuungsplatz
Ausbau der Kindertagesstätten und Verbesserung des Betreuungsschlüssels in Kindertagesstätten
Ausdehnung der Auszahlung des Landeserziehungsgeldes
Förderung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
Erleichterung des Starts ins Familienleben durch Familiendarlehen
Unterstützung der Arbeit von Familienhebammen
Ausbau des Kinderschutzsystems „Familie in Not“ und Verbesserung der Zusammenarbeit von Ärzten, Jugendämtern, Familiengerichten und Polizei

Finanzen

Verankerung eines Neuverschuldungsverbots in der Landesverfassung zur Sicherung einer nachhaltigen Finanzpolitik

Messung sämtlicher Ausgaben am Ziel, dass Thüringen im Jahr 2019 auf eigenen finanziellen Füßen steht

Festhalten am Ziel der Schuldentilgung

Abbau von Verwaltung und Bürokratie

Zuführung zusätzlicher Mittel zum Pensionsfonds, um die zukünftigen Pensionsverpflichtungen erfüllen zu können

Inneres

Ausbau der Sicherheitsstandards, insbesondere Erhöhung der Polizeipräsenz auf den Straßen

Sicherstellung der Ausbildung des Polizeinachwuchses

keine Verharmlosung von Rechtsverstößen und kein rechtsfreier Raum (auch nicht im Internet)

Bekämpfung jeglicher Form extremistischen Handelns

Vernetzung und intensivere Zusammenarbeit der Sicherheitsbehörden

Gewährleistung der modernen Ausstattung von Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst

Zusatzversorgung für ehrenamtliche Feuerwehrleute

Unterstützung der Feuerwehr durch angemessene Unterbringung, Ausstattung und Ausrüstung

Verbesserung der finanziellen Unterstützung der Jugendfeuerwehren

Justiz

Ausbau des elektronischen Rechtsverkehrs

Priorität des Dienstleistungsauftrags der Justiz

Verstärkung der Sozialgerichtsbarkeit zur schnellen Verwirklichung von Recht

Errichtung von Jugendstationen in Erfurt und Jena nach dem Vorbild in Gera zur unmittelbaren Folge der Strafe auf die Tat

Verhinderung von Straftäterkarrieren durch enge Kooperation von Polizei, Justiz und Jugendgerichtshilfe

Förderung einvernehmlicher Streitschlichtung durch den Einsatz von Güterichten in den Gerichten

Kommunales

Erhaltung und Weiterentwicklung des Föderalismus und der kommunalen Selbstverwaltung

Sicherstellung leistungsfähiger und bürgernaher Gemeindestrukturen

Etablierung bürgernaher Verwaltungen, die mit modernen Kommunikations- und Informationstechniken arbeiten

Kultur und Medien

Entwicklung tragfähiger Konzepte für die Sanierung von Schlössern und Residenzen

Bewahrung und Pflege des reichen kulturellen Erbes und der vielfältigen, lebendigen Kunstszene

Schaffung von Planungssicherheit für die Theater- und Orchesterlandschaft

Beitrag zum Erfolg der Bewerbungen der Stadt Erfurt mit ihrem jüdischen Erbe und des Thüringer Nationalparks Hainich zur Aufnahme in die UNESCO-Welterbe-Listen

Stärkung der Museumslandschaft

Sicherung der Heimatpflege mit Hilfe einer Thüringer Heimatstiftung

Fortschreibung des Landeskulturkonzepts und Inblicknahme von Spitzen- und Breitenkultur gleichermaßen

Ausbau und Professionalisierung der Gedenkstätten zur Mahnung an die Diktaturen
Verbindung von Erinnerungsorten durch eine „Straße der Demokratiegeschichte“
Stärkung des Thüringer Landtags als Ort der parlamentarischen Demokratie
Einsatz dafür, dass der 18. März zum „Tag der Parlamentarischen Demokratie“ erklärt wird
Schärfung des Landesprofils als Medienstaat und Entwicklung eines „Mediencampus Thüringen“
Weiterentwicklung des „Grünen Bands“ als Schutzgebiet

Umwelt und Naturschutz

Partnerschaft mit Land- und Forstwirten in Bezug auf den Klimaschutz
Unterstützung der Land- und Forstwirtschaft bei Forschung und Entwicklung
Verbesserung der Rahmenbedingungen bezüglich Energiesteuer und Marktentwicklung fossiler Kraftstoffe
Unterstützung von Bioenergieprojekten
Fortschreibung des Nachhaltigkeitsabkommens mit der Wirtschaft
Einrichtung eines Lehrstuhls für erneuerbare Energien und Aktiv-Energiearchitektur zur Stärkung des Innovationspotenzials
Setzen auf Neubauten, die nicht nur wenig Energie verbrauchen, sondern auch selbst Energie produzieren sowie Setzen auf die Erhöhung der Energieeffizienz bei Altbauten
Förderung von Konzepten für schadstoffarmen Verkehr
Senkung der Energiekosten in allen Gebäuden der Landesregierung
Einsatz für die Liberalisierung der Strom- und Gasmärkte, weil umweltfreundliche und zugleich bezahlbare Energieversorgung Priorität hat
Einsatz für eine Obergrenze des Staatsanteils an den Energiekosten und eine mittelfristige Absenkung der Energiebesteuerung
Begrenzung des Eintrags schädlicher Stoffe sowie schädlicher nicht-stofflicher Einwirkungen in und auf den Boden
Wieder in Wert setzen von Brachflächen (ehem. LPG-Anlagen, veraltete Infrastruktureinrichtungen, aufgegebene Militärobjekte)
Ausbau des Hochwasserschutzes an Gewässern

Wirtschaft und Arbeit

Verbreiterung der Wirtschaftsbasis durch Neuansiedlungen und Neugründungen sowie intensive Bestandspflege von Unternehmen
Stärkung wirtschaftlicher Potenziale durch den kombinierten, aufeinander abgestimmten Einsatz aller zur Verfügung stehenden Instrumente
Schaffung attraktiver Fördermöglichkeiten und Ausschöpfung der EU-Fördermittel bis 2013
Sicherstellung einer wirksamen Wirtschaftsförderung auch nach dem künftigen Rückgang von Fördermitteln der EU und des Bundes
Ausbau der Beratung für den Generationenwechsel in Unternehmen
Ausbau der Kooperation zwischen Wirtschaft, Schulen und Hochschulen
Entlastung von Familien und nahen Verwandten bei der Unternehmensnachfolge
Förderung des Unternehmergeists, damit die Zahl der Selbstständigen weiter wächst
Förderung der Kooperation von Unternehmen untereinander und mit Hochschulen, Forschungs- und Technologieeinrichtungen
Ausrichtung der wirtschaftsfreundlichen Verwaltung an den Eckpunkten: schnellere Entscheidungen, niedrigere Verwaltungskosten, weniger Vorschriften und Bürokratie
Novellierung und modernere Gestaltung des Mittelstandsförderungsgesetzes
Einrichtung einer zentralen Vergabeplattform im Internet für den schnelleren und unbürokratischeren Zugang der Unternehmen zu den landesweiten Ausschreibungen der staatlichen und kommunalen Vergabestellen

Unterstützung und Stärkung der Stiftung für Technologie, Innovation und Forschung Thüringen (STIFT)

Fachkräftesicherung und -gewinnung

Werbung für berufliche Perspektiven sowie familiäre und kulturelle Rahmenbedingungen im Rahmen eines groß angelegten Standortmarketings

Sicherung beruflicher Perspektiven für junge Leute, um die Abwanderung zu stoppen und Fachkräftebedarfe zu decken

Bündelung neuer und vorhandener Studienförderungsinstrumente in einem Landesausbildungsförderungsgesetz (LaföG), um jungen Leuten den Anreiz zu geben, auch nach dem Studium in Thüringen zu bleiben

Unterstützung junger Forscher bei der Familiengründungsphase bei der Fortführung ihrer Forschungstätigkeit durch Wiedereinstiegs- und Kontaktstipendien

Steigerung der Produktivität und Leistungskraft der Unternehmen, um die Voraussetzung für leistungsgerechte und wettbewerbsfähige Löhne zu schaffen

Einsatz für einen geringeren Abstand zwischen Brutto- und Nettolöhnen

Ausschöpfung der Möglichkeiten des Arbeitnehmerentendegesetzes für einen branchenspezifischen Mindestlohn

Werbung für die Einführung eines Solidarischen Bürgergeldes

Einsatz für die Zusammenfassung des Arbeitsrechts in einem Arbeitsgesetzbuch

Ausrichtung der Arbeitsmarktförderinstrumente im Bereich der Grundsicherung für Langzeitarbeitslose noch besser auf regionale Besonderheiten und spezifische Zielgruppen

Intensivierung der Qualifizierung von Arbeitslosen

Unterstützung des Ausbaus einer Kapitalbeteiligungskultur zur stärkeren Beteiligung der Mitarbeiter am Erfolg ihrer Unternehmen

Einsatz für eine umfassende Steuerreform nach den Grundsätzen: einfacher, niedriger, gerechter

Thüringen 2020

Die CDU Thüringen hat im Jahr 2010 unter dem Titel „Thüringen 2020“ einen breit angelegten Diskussionsprozess zur Zukunft des Freistaats Thüringen gestartet. Den Auftakt bildete der ZukunftsDIALOG im Jenaer Zeiss-Planetarium am 8. Oktober 2010, zu dem rund 200 Neumitglieder, Abgeordnete, Mitglieder der Landesregierung und Kommunalpolitiker zusammenkamen. Zukünftig können sich alle Mitglieder im Rahmen von ZukunftsWERKSTÄTTEN zu verschiedenen Themen aktiv in die inhaltliche Arbeit einbringen. In den Werkstätten sollen Perspektiven, Ideen und Konzepte in einzelnen Politikfeldern für das Jahr 2020 entwickelt werden. Geplant ist auch ein ZukunftsKONGRESS für das Frühjahr 2011.

Geschichte

Gründung

Die CDU Thüringen wurde am 20. Juli 1945 in Weimar gegründet. Erster Landesvorsitzender wurde Max Kolter, vertreten von Georg Grosse. Max Kolter wurde im Juli 1945 durch die Sowjetische Militäradministration in Deutschland (SMAD) zum Vizepräsidenten der Landesregierung unter Ministerpräsident Rudolf Paul ernannt. Der erste Konflikt, den die CDU mit der Besatzungsmacht austrug, war der um die Bodenreform. Die CDU stand den Enteignungen kritisch gegenüber. Max Kolter musste den Widerstand gegen die Bodenreform mit seinem Leben bezahlen. Am 4. Dezember 1945 wurde er von der SMAD aus seinen Ämtern entlassen und verhaftet. Am 22. Dezember 1945 starb er in Haft.

Ab dem 1. Mai 1946 konnte die CDU Thüringen mit dem Thüringer Tageblatt eine eigene Zeitung herausbringen. Durch geringe Zuweisungen von Papier und Druckkapazitäten wussten SED und SMAD jedoch Auflage und Wirkung gering zu halten.

Bei der halbfreien Landtagswahl 1946 erreichte die CDU mit 18,9 % und 19 Mandaten nur den dritten Platz nach SED und LDP.

Gleichschaltung und Blockpartei

Mit der Absetzung Jakob Kaisers als Vorsitzender der CDU in der SBZ im Dezember 1947 wurden auch in Thüringen die Möglichkeiten der Parteiarbeit weiter eingeschränkt. Ab Februar 1948 durften in Thüringen nur noch CDU-Versammlungen durchgeführt werden, nachdem die SMAD die Reden und Erklärungen vorher genehmigt hatte. Hierdurch sollten Solidaritätsadressen zu Kaiser verhindert werden. Auch waren bei Vorstands- und Fraktionssitzungen der CDU Thüringen immer Offiziere der SMAD anwesend. Eine freie Meinungsbildung war hierdurch unmöglich geworden. So nahm der Landesvorstand am 23. Dezember 1947 in Anwesenheit von Sowjetmajor Popolowski in offener Abstimmung eine gegen Kaiser gerichtete EntschlieÙung an. Eine "Säuberungswelle" führte zur Absetzung oder dem erzwungenen Rücktritt vieler CDU-Funktionäre. Nachdem bereits 1946 Hans Lukaschek zur Flucht in den Westen veranlasst wurde, forderte die SMAD am 14. Februar 1948 Versorgungsminister Georg Grosse zu Rücktritt auf. Bis zum 5. März 1948 waren 12 der 25 Kreisvorsitzenden der CDU abgesetzt oder zum Rücktritt gezwungen worden. Auf dem Landesparteitag vom 21.-24. Mai 1948 kam es zu einer Kampfabstimmung um den Landesvorsitz. Georg Grosse, der sich zu Kaiser bekannte, erhielt 149 Stimmen, Siegfried Trommsdorff nur 69. Die SMAD untersagte Grosse die Annahme des Amtes und Trommsdorff blieb Landesvorsitzender. Im Sommer 1948 kam es im Landtag zum letzten Versuch der demokratischen Parteien, parlamentarische Spielregeln einzufordern. Der Fraktionsvorsitzende der CDU, Karl Magen, kritisierte die einseitige Besetzung der Polizei mit SED-Mitgliedern und kündigte eine Ablehnung eines Gesetzesentwurfs der SED an, mit dem die Verwaltungsgerichtsbarkeit faktisch abgeschafft werden sollte. Nachdem er durch tägliche Verhöre und Kontrollen der SMAD deutlich vor Augen geführt bekam, dass eine Oppositionsarbeit von den Machthabern nicht geduldet werden würde, floh er im Juni 1948 nach Westdeutschland. Sein Nachfolger als Fraktionsvorsitzender, Johannes Mebus, kritisierte gemeinsam mit dem Fraktionsvorsitzenden der LDPD, Hermann Becker, am 23. Juli 1948 erneut die totalitären Machtansprüche der SED und die einseitige Besetzung der Schulratsposten mit SED-Anhängern. Noch in der Landtagssitzung wurde Becker (ungeachtet seiner parlamentarischen Immunität) verhaftet und in ein Arbeitslager in der Sowjetunion deportiert. Mit dieser Maßnahme gelang es SED und SMAD, den Widerstand der demokratischen Parteien zu brechen. Am 4. März 1949 entschied der Landesvorstand der gleichgeschalteten CDU die Einführung des "Demokratischen Zentralismus", also der Abschaffung der innerparteilichen Demokratie. Wahlen zu Parteiämtern bedurften nun der Zustimmung. Eine weitere "Säuberungswelle" lief durch die Partei. Der Chefredakteur des Thüringer Tageblattes, Heinz Baumann, wurde zu 25 Jahren Arbeitslager verurteilt und durch den linientreuen August Bach ersetzt wurde. Die Kreisvorstände Erfurt, Eisenach und Saalfeld wurden abgesetzt, die Kreisvorsitzenden Johann Panther und Peter Mölken zur Flucht in den freien Westen gezwungen. Auch Grosse musste im August 1949 in den Westen fliehen. In der Landesregierung stellte die CDU die Minister für

Vizepräsident (Juli 1945 - 4. Dezember 1945: Max Kolter)

Kultur und Volkserziehung (4. Dezember 1945 - 1. September 1947: Wilhelm Wolf)

Forstwirtschaft (1946: Hans Lukaschek; 25. Februar 1950 - 21. November 1950: Herbert Wetzstein) Handel und Versorgung (9. Oktober 1947 - 14. Februar 1948: Georg Grosse; 14. Februar 1948 - 6. Juli 1950: Heinrich Gillessen; 6. Juli 1950 - 21. November 1950: Walter Rücker; 21. November 1950-23. Juli 1952: Willy Rutsch)

Verkehr (9. Oktober 1947 - 25. Februar 1950: Wilhelm Bachem; 25. Februar 1950 - 15. Oktober 1950: Hellmut von Oertzen)

Mit der Abschaffung der Länder 1952 endete die Geschichte der CDU Thüringen zunächst.

Nach der Wende

Das erste Kabinett des Landes Thüringen am 8. November 1990 (v.l.n.r.: Jentsch, Böck, Sieckmann, Fickel, Axthelm, Zeh, Lieberknecht, Sklenar, Schultz, Lengemann, Ducháč) Nach der Wende wurde mit dem Ländereinführungsgesetz vom 22. Juli 1990 das Land Thüringen wiederhergestellt. Damit entstand auch wieder ein Landesverband der CDU. Josef Ducháč wurde im August 1990 Landesbeauftragter für Thüringen. Bei den ersten freien, demokratischen Landtagswahlen am 14. Oktober 1990 trat die CDU mit Ducháč als Spitzenkandidat an und ging aus der Wahl mit 45,5 % als die mit Abstand stärkste Partei (44 der 89 Sitze) hervor, ihr fehlte ein Sitz zur absoluten Mehrheit. Am 8. November 1990 wurde Ducháč zum Ministerpräsidenten einer CDU-FDP-Koalitionsregierung gewählt (s. Kabinett Ducháč). Nach Stasi-Vorwürfen trat Ducháč am 23. Januar 1992 zurück und Bernhard Vogel wurde sein Nachfolger als Ministerpräsident. Bei der Landtagswahl 1994 wurde die CDU bei leichten Verlusten und einem Ergebnis von 42,6 % als mit Abstand stärkste Partei bestätigt. Da die FDP an der 5 %-Hürde gescheitert war, kam es zu einer großen Koalition mit der SPD unter der Führung von Vogel. Einen wahren Triumph konnten Vogel und die CDU bei der Landtagswahl 1999 feiern. Mit 51,0 % der Stimmen hatte die CDU eine absolute Mehrheit erreicht und bildete eine Alleinregierung. Am 5. Juni 2003 wurde Dieter Althaus Nachfolger von Vogel als Ministerpräsident. Bei der Landtagswahl 2004 konnte die CDU zwar ihr Ergebnis der letzten Wahl nicht wiederholen, sondern kam nur noch auf 43,0 %. Auch dieses Ergebnis reichte für eine knappe absolute Mehrheit im Landtag. Die vorgesehene Nominierung von Althaus als Spitzenkandidat zur Landtagswahl 2009 wurde durch dessen Skiunfall am Neujahrstag 2009 überschattet. Am 14. März 2009 wurde er in Waltershausen in Abwesenheit zum Spitzenkandidaten gekürt. Die Wahl am 30. August 2009 brachte einen deutlichen Rückschlag für die CDU mit sich: Obwohl sie stärkste Partei im Land blieb, verlor sie mehr als elf Prozentpunkte, ein Drittel ihrer Mandate im Landtag und damit nach zehn Jahren ihre absolute Mehrheit. Vier Tage nach der Wahl gab Althaus seinen Rücktritt als Ministerpräsident und CDU-Landesvorsitzender bekannt. Daraufhin ernannte das Präsidium der CDU am 8. September 2009 Christine Lieberknecht einstimmig zur Kandidatin der Partei für das Ministerpräsidentenamt. Nach Sondierungsgesprächen traten CDU und SPD in Koalitionsverhandlungen ein. Am 20. Oktober 2009 stellten CDU und SPD den fertigen Koalitionsvertrag vor. Beide Koalitionsparteien segneten den Vertrag auf ihren Parteitag am 25. Oktober 2009 ab. Auf dem Parteitag der CDU wurde Lieberknecht mit 83,3 % zugleich zur neuen CDU-Landesvorsitzenden gewählt. Am 30. Oktober 2009 wurde Lieberknecht im dritten Wahlgang zur Ministerpräsidentin gewählt. Für die Landtagswahl in Thüringen 2014 wurde sie am 14. Februar 2014 auf einer Landesvertreterversammlung der CDU Thüringen mit 93,16 Prozent zur Spitzenkandidatin gewählt. Unter ihrer Führung erreicht die CDU bei der Wahl 33,5 Prozent und blieb mit einem Plus von 2,3 Prozentpunkten deutlich stärkste Kraft. Dennoch entschied sich der Regierungspartner SPD gegen die Fortsetzung der Großen Koalition unter Lieberknecht und für die erstmalige Bildung einer Koalition mit den Linken und den Grünen. Diese knappe rot-rot-grüne Mehrheit wählte am 5. Dezember 2014 den Linken-Spitzenkandidaten Bodo Ramelow zum Ministerpräsidenten und somit zum Nachfolger von Christine Lieberknecht. Diese hatte bereits drei Tage zuvor angekündigt, auf dem kommenden Landesparteitag nicht mehr als CDU-Parteivorsitzende kandidieren zu wollen, ihr Landtagsmandat aber behalten zu wollen. Mit der Vereidigung des rot-rot-grünen Kabinetts im Erfurter Landtag endete die knapp 25-jährige Regierungszeit der CDU in Thüringen. Am 13. Dezember 2014 wurde Mike Mohring, der bereits seit 2008 den Vorsitz der CDU-Landtagsfraktion innehat, mit 89,8 Prozent der Stimmen auch zum Landesvorsitzenden der Partei gewählt.

Parteivorsitzende

Jahre

1945–1945

1946–1947

1947–1947

1947–1950

1950–1952

1952 bis 1990 bestand kein Land Thüringen

1990–1990

1990–1993

1993–2000

2000–2009

2009–2014

2014–

Fraktionsvorsitzende

Jahre

1946–1948

1948–1950

1950–1952

1952 bis 1990 bestand kein Land Thüringen

1990–1995

1995–1999

1999–2003

2003–2004

2004–2008

2008–heute

Vorsitzender

[Max Kolter](#)

[Walter Körner](#)

Otto Schneider

[Siegfried Trommsdorff](#)

[August Bach](#)

[Uwe Ehrich](#)

[Willibald Böck](#)

[Bernhard Vogel](#)

[Dieter Althaus](#)

[Christine Lieberknecht](#)

[Mike Mohring](#)

Vorsitzender

[Karl Magen](#)

[Johannes Mebus](#)

[Werner Gast](#)

[Jörg Schwäblein](#)

[Christian Köckert](#)

[Dieter Althaus](#)

[Frank-Michael Pietzsch](#)

[Christine Lieberknecht](#)

[Mike Mohring](#)

Literaturverzeichnis

Kiefer, Markus, Gründung und Anfänge der CDU in Thüringen 1945-1952

Thiel, Victor, Christen Thüringens in der Bewährung

Wenzel, Rigobert, Die Anfangsjahre der CDU in Thüringen und auf dem Eichsfeld 1945-1950

Broszat, Martin, SBZ-Handbuch

Kaff, Brigitte, Gefährlich politische Gegner

Baus, Ralf Thomas, Die christlichdemokratische Union Deutschland in der sowjetisch besetzten Zone 1945-1948, in: FRancia, Band 30/3, 2003, S. 301-303

Richter, Michael, Die Ost-CDU 1948-1952

Salten, Oliver, CDU in der DDR – Im Licht der Forschung, in: historisch – politische Mitteilungen, 2015

Neubert, Ehrhart, Geschichte der Opposition in der DDR 1949 – 1989, Bundeszentrale für politische Bildung, Schriftenreihe Band 346, Bonn 2000.

Kachel, Steffen, Ein rot-roter Sonderweg? Sozialdemokraten und Kommunisten in Thüringen 1919 – 1949, Böhlau Verlag, Köln, Weimar, Wien 2011. ISBN 978 – 3 – 412 – 20544 – 7

Satjukow, Silke, Besatzer, „Die Russen“ in Deutschland 1945 – 1994, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen. ISBN 978 – 3 – 525 – 36380 – 5

Satjukow, Silke, Gries, Rainer, Bankerte! Besatzungskinder in Deutschland nach 1945. Campus Verlag, Frankfurt, New York. ISBN 978 – 3 – 593 – 56286 – 1

Weber, Petra, Justiz und Diktatur, Justizverwaltung und politische Strafjustiz in Thüringen 1945 – 1961. R. Oldenbourg Verlag München 2000. ISBN 3 – 486 – 56463 – 3.

Günter Buchstab (Hrsg.): Verfolgt und entrechtet. Die Ausschaltung Christlicher Demokraten unter sowjetischer Besatzung und SED-Herrschaft 1945-1961. Eine biographische Dokumentation, Düsseldorf 1998.

Manfred Agethen, Die CDU in der SBZ/DDR 1945-1990, Neuere Literatur (1990-1996)

Autorengruppe: Rolf Badstübner (Leiter) (Hrsg.), Die antifaschistisch-demokratische Umwälzung, der Kampf gegen die Spaltung Deutschlands und die Entstehung der DDR von 1945 bis 1949, Pahl-Rugenstein Verlag, Köln 1989, Deutsche Geschichte, Band 9. ISBN 3 – 7609 – 1009 – 2

Iwan Sosonowitsch Kolesnitschenko, Im gemeinsamen Kampf für das neue antifaschistisch-demokratische Deutschland entwickelte und festigte sich unsere unverbrüchliche Freundschaft, Erfurt 1985, in: Beiträge zur Geschichte Thüringens, SED (Hrsg.).

Jürgen John, Reinhard Jonscher, Heinz Mestrup, Axel Stelzner (Hrsg.), Geschichte in Daten – Thüringen, Fourier Verlag gmbH, Wiesbaden 2003.

Junge Union

Literaturverzeichnis

<http://www.junge-union.de/content/start/>

Ziegler, Helmut (Hrsg.): Sechs Jahre Junge Union. Herausgegeben aus Anlaß des 6. Deutschlandtages, Hamburg 1953

Schwarz, Heinrich (Hrsg.): Zehn Jahre Junge Union Deutschlands. Festschrift zur Jubiläumstagung

Zehn Jahre Junge Union Deutschlands, Königstein im Taunus 19. bis 20. Januar 1957, Hamburg 1957

Dumann, Manfred (Hrsg.): 25 Jahre Junge Union Deutschlands. Werdegang, Grundlagen, Aufgaben, Bonn 1972

Böhr, Christoph (Hrsg.): Jugend bewegt Politik. Die Junge Union Deutschlands 1947 bis 1987, Krefeld 1988

Bundesvorstand der Jungen Union Deutschlands (Hrsg.): 50 Jahre Junge Union Deutschlands, Bonn 1997

Philipp Mißfelder (Hrsg.): 60 Jahre Junge Union Deutschlands, Berlin 2007

Grotz, Claus-Peter: Die Junge Union. Struktur - Funktion - Entwicklung der Jugendorganisation von

CDU und CSU seit 1969, Kehl am Rhein, Straßburg 1983

Hackel, Wolfgang: Die Auswahl des politischen Nachwuchses in der Bundesrepublik Deutschland. Die

Junge Union als Sprungbrett für politische Karrieren in der CDU, Stuttgart 1978

Heitzer, Horst W.: Junge Union (JU) in: Becker, Winfried; Buchstab, Günter; Doering-Manteuffel, Anselm; Morsey, Rudolf (Hrsg.): Lexikon der Christlichen Demokratie in Deutschland, hrsg. im Auftrag der Konrad-Adenauer-Stiftung e.V., Paderborn u.a. 2002, S. 568-570

Kaff, Brigitte (Hrsg.): Junge Union 1945-1950. Jugendpolitik in der sowjetisch besetzten Zone, Freiburg im Breisgau 2003

Kleinmann, Hans-Otto; Buchstab, Günter (Hrsg.): Geschichte der CDU 1945-1982, Stuttgart 1993, S.463-466

Krabbe, Wolfgang R.: Parteijugend in Deutschland. Junge Union, Jungsozialisten und Jungdemokraten 1945 - 1980, Wiesbaden 2002

Konrad-Adenauer-Stiftung (Hrsg.): Kleine Geschichte der CDU, Stuttgart 1995, S. 290-294

Pflüger, Friedbert: Die politischen Jugendorganisationen im Vergleich. Eine synoptische Darstellung der programmatischen Aussagen von Junge Union Deutschlands, Jungsozialisten in der SPD, Deutsche Jungdemokraten, Bonn 1979

Schönbohm, Wulf: CDU - Porträt einer Partei, München 1978

Wagner, Jochen: Die Junge Union Deutschlands: Geschichte, Struktur und Perspektiven, Saarbrücken 1998

Böhr, Christoph; Fuchs, Jürgen; Koch, Roland (Hrsg.): Pluralismus im Widerstreit. Wertwandel und Orientierungsprobleme in der politischen Kultur der Bundesrepublik Deutschland, Krefeld 1982

Wissmann, Matthias (Hrsg.): Marktwirtschaft 2000. Bausteine für eine humane Industriegesellschaft, Krefeld 1983 (Schriftenreihe Mitverantwortung, Band 2)

Böhr, Christoph (Hrsg.): Leben mit der Technik, Krefeld 1985 (Schriftenreihe Mitverantwortung, Band 3)

Koch, Roland (Hrsg.): Selbsthilfe, Krefeld 1986 (Schriftenreihe Mitverantwortung, Band 4)

Böhr, Christoph (Hrsg.): Jugend bewegt Politik. Die Junge Union Deutschlands 1947 bis 1987, Krefeld 1988 (Schriftenreihe Mitverantwortung, Band 5)

Schüler-Union

<http://www.schueler-union.de/>

25 Jahre Schüler Union Deutschlands. Bis hierhin und weiter!, Bonn 1997

Bülow, Christoph von (Hrsg.): Die Schüler-Union. Tendenzwende an den Schulen?, Bonn 1975

Gauger, Jörg-Dieter: Schüler-Union in: Becker, Winfried; Buchstab, Günter; Doering-Manteuffel,

Anselm; Morsey, Rudolf (Hrsg.): Lexikon der Christlichen Demokratie in Deutschland, hrsg. im Auftrag der Konrad-Adenauer-Stiftung e.V., Paderborn u.a. 2002, S. 634-635

Stenger, Joseph: La Schüler-Union. Etude d'un mouvement politique de jeunes lycéens en République Fédérale allemande de 1972 à 1980, Frankfurt am Main, Bern 1982

Reportage zum Thema „Ohne Ehrenamtliche wäre der Andrang von Flüchtlingen in Deutschland derzeit nicht zu bewältigen. Portrait einer Helferin in einer Flüchtlingsunterkunft.“

Frau Angelika Dreier ist gerade umgezogen. Da sie ihre Tätigkeit als Steuerberaterin in Zukunft ihrem Mann überlassen will, hat sie nun Zeit. Im Gemeindeboten fand sie vor einem Jahr eine kleine Anzeige, dass ehrenamtliche Helfer für die Flüchtlingshilfe gesucht werden. Sie arbeitete erst auf der Messe im Congresszentrum in Erfurt in der Kleiderkammer in Eigeninitiative jeden Tag etwa 4-5 Stunden. Nun sind die Flüchtlinge aber auf Einzelwohnungen und WGs verteilt. Sie macht jetzt Einzelunterstützung und Begleitung zu Ämtern. Sie gibt Hilfe beim Ausfüllen von Formularen beim Jobcenter und beim Sozialamt. Besonders wichtig ist es die Flüchtlinge in Sprachkurse für Deutsch unterzubringen. Sie sagt immer: „Sprache, Sprache, Sprache ist das allerwichtigste!“ Doch hier gibt es Probleme, es gibt viel zu wenig Deutschlehrer. Frau Dreier kümmert sich mit ihren 62 Jahren um Flüchtlinge aus Syrien und dem Irak, die im Alter von 25-30 Jahre sind. Ihr Mann und ihre Tochter unterstützen sie dabei und machen alles mit, z.B. wenn sie für die Flüchtlinge kocht. Dabei kochen die Flüchtlinge auch mal für sie. Es wird eigentlich alles gegessen, aber kaum Schweinefleisch. Soviel wie in der Kleiderkammer hat sie aber nicht mehr zu tun, meistens sind es 2-3 Tage in der Woche, an denen man besonders früh morgens gegen 7:30 Uhr zu den Ämtern muss. Frau Dreier ist selber nicht aus Erfurt, sie wohnt hier aber schon 25 Jahre. Als Hobby hat sie ein Projekt für sozial schwache Kinder und andere soziale Projekte sowie Sport mit ihrem Mann. Ein Haustier haben Dreier's nicht. In den Urlaub fahren sie meistens an die See, z.B. die Ostsee. Im Weiteren liest sie in ihrer Freizeit Tageszeitungen und Bestseller. Das bringt ihr für die Flüchtlingshilfe nicht so viel. Es geht ihr eher um ihre Allgemeinbildung und die aktuellen Nachrichten. Im Besonderen findet sie die Berichterstattung von Flüchtlingen eher nicht zutreffend und teilweise sogar grob fehlerhaft. Es sind ausgesuchte Persönlichkeiten, die sich dramatisch darstellen. Das ist für sie kaum von Interesse. Deshalb sind die Nachrichten über Flüchtlinge auch weniger Thema zwischen Frau Dreier und ihren Betreuten. Gerne hört Frau Dreier Opern und Operetten und nimmt an den Kulturangeboten der Kleinen Synagoge in Erfurt für jüdische Kultur teil. Wie viele Flüchtlinge in Erfurt leben, weiß sie nicht. Auch nicht wo sie herkommen. Sie selber kümmert sich nur um Syrer und Iraker. In Erfurt leben sie im Rieth, am Binderslebener Knie in einem Hotel und am Wiesenhügel, sowie da wo eben Platz ist. In Erfurt bekommen die Flüchtlinge, wenn sie angekommen sind erstmal Sozialhilfe und wenn sie dann ihren Aufenthaltsstatus haben

ALGII, dabei hilft ihnen Frau Dreier. In den Unterküften werden sie von einem Sozialarbeiter betreut. Kochen tun sie aber meistens allein, in Kochnischen, die zu den 2x2x2m Wohnungstrakten gehören. Von den Flüchtlingen geht kein Gesundheitsrisiko aus, dass ist Quatsch. Frau Dreier hilft ihnen dabei sich einen Krankenschein zu besorgen, wenn sie krank sind, ansonsten sind sie Notfallpatienten.

Die Kunst der Zerstörung oder die Kunst des Krieges

Dadaismus, Expressionismus, Futurismus und Surrealismus in Erfurt

Dadaismus oder Dada ist eine künstlerische und literarische Bewegung, die 1916, während des Ersten Weltkrieges, durch Hugo Ball, Emmy Hennings, Tristan Tzara, Richard Huelsenbeck, Marcel Janco und Hans Arp in Zürich gegründet wurde. Es war eine Revolte gegen die Kunst von Seiten der Künstler, die die Gesellschaft ihrer Zeit und deren Wertesystem ablehnten. Der Begriff Dada(ismus) steht im Sinne der Künstler für totale Zweifel an allem, absoluten Individualismus und die Zerstörung von gefestigten Idealen und Normen. Im Laufe des Ersten Weltkrieges breitete sich der Dadaismus in ganz Europa aus. Überall protestierten Künstler durch gezielte Provokationen und vermeintliche Unlogik gegen den Krieg und das obrigkeitsstaatliche Bürger- und Künstlertum. Gegen den Nationalsozialismus und die Kriegsbegeisterung vertraten sie Positionen des Pazifismus und stellten sarkastisch die bisherigen absurd gewordenen Werte in Frage.⁷

Zürich – Cabaret Voltaire

Hintergrund der Entstehung des Dadaismus ist die Situation der Schweiz im Ersten Weltkrieg. In allen am Krieg teilnehmenden Staaten waren junge Künstler einerseits durch Schließung der Grenzen mit ihren ausländischen Kollegen und Freunden ausgeschlossen und andererseits wurden sie zum Militärdienst eingezogen. Kriegsgegner aus verschiedenen Staaten sammelten sich in der neutralen Schweiz, die zum einzigen Ort des internationalen Austauschs wurde. Am 5. Februar 1916 gründete Hugo Ball mit seiner Freundin Emmy Hennings in Zürich in der Spiegelgasse 1, das Cabaret Voltaire. Im Cabaret Voltaire fand durch die Gründer viele Aufführungen ihrer Gedichte mit Lautunterbrechungen und Geräuschkulisse statt. Das war den Nachbarn zu laut, und so wurde eine Galerie in der Bahnhofstrasse in Zürich mit dem Namen „Dada“ gegründet. Gleichzeitig wurde auch eine Zeitschrift mit dem Titel „Dada“ herausgebracht. Trotz vieler bekannter Künstler hatte die Galerie wegen Streitigkeiten keine Zukunft.⁸

Spanien – Ramon Gomez de la Serna

In Spanien rief Ramon Gomez de la Serna zu einem lebensphilosophischen-antibürgerlichen Programm einer permanenten Revolution auf. In dieser Hinsicht folgte er dem Futurismus. Er hatte jedoch kaum Erfolg mit seiner gewalttätigen Revolution, die die Ereignisse des spanischen Bürgerkrieges vorweg nahmen. Die Aggressivität manifestierte sich praktisch ausschließlich als Literaturpolitik, in Zeitschriften, Gedichten und Theaterstücken.⁹

London

Zwischen dem Tod König Edwards und dem Ausbruch des Ersten Weltkrieges veränderte sich die Londoner Kulturszene dramatisch. Das lag nicht zuletzt an der lebhaften Rezeption der europäischen Entwicklungen, die in einigen Magazinen und einer ganzen Reihe von Kunstausstellungen geleistet wurde. Nach dem ersten noch relativ erfolglosen Auftreten hatte die italienische Avantgarde mit der Ausstellung der futuristischen Maler in der Sackville Gallery und den bekannten publizistischen Skandalstrategien später ihren Durchbruch auch in England erreicht. Institutionell konnten sich die Omega-Gadissidenten mit dem Rebel Art Centre als direkte Konkurrenz zu den Omega-Workshops etablieren. Der neue Künstlertyp wurde als antihumanistisch und antiliberal charakterisiert.¹⁰

⁷ www.wikipedia.de/dadaismus, S. 1-3

⁸ www.wikipedia.de/dadaismus, S. 3-4

⁹ Ehrlicher, S. 313

¹⁰ Ehrlicher, S. 251

Paris-DADA

Der Dadaismus war in Paris durch Dichter wie Guillaume Apollinaire geprägt. Anders war hier auch die Tatsache, dass beim Paris-Dada fast ausschließlich Dichter und Literaten eine Rolle spielten. Man beschränkte sich dort fast nur auf das Gedichte-Schreiben und Rezitieren. Doch Paris sollte auch der Schauplatz sein, wo Dada sich selbst zerstörte. Die Dadaisten wurden zunehmend engstirniger und zerstritten sich untereinander.¹¹

Berlin-DADA

In Berlin nahm Dada seine weltweit extremste Form an. Er war erst nach Ende des Ersten Weltkriegs möglich. Sie nahmen die Äußerungen über den Zürich-Dada, der sich bereits in voller Blüte befand, auf und schlossen sich ihm an, da sie von der gleichen Überzeugung und dem gleichen Willen geleitet waren. Man gründete den „Club DADA“, der sehr exklusiv war. Eines der Clubmitglieder war Johannes Baader¹², der sich den Namen „Oberdada“ zulegte, welchen er mit extremen Taten rechtfertigte. Im Jahr 1920 fand der Höhepunkt des Berlin-Dadas mit der Ersten Internationalen Dada-Messe statt. Auf ihr trafen sich Dadaisten aller gesellschaftlichen Schichten und politischen Gesinnungen. Thema dieser Messe war natürlich unter anderem der Hass gegen jede Autorität. Die innerhalb des Dadaismus entstandenen Zeitschriften, Handzettel, Plakate usw. wurden dort gezeigt und machten die Pluralität der Bewegung sehr deutlich.¹³

Halle – Franckesche Stiftungen

Die Franckeschen Stiftungen zu Halle (früher Glauchasche Anstalten) beherbergen eine Vielzahl kultureller, wissenschaftlicher, pädagogischer und sozialer Einrichtungen. Sie wurde 1698 durch den Theologen und Pädagogen August Hermann Francke gegründet. Franckes pietistisch geprägte Schulen und soziale Initiativen erlangten internationale Bedeutung. Mittlerweile haben sich über 50 verschiedene Einrichtungen auf dem Stiftungsgelände etabliert, so die Kulturstiftung des Bundes, das Deutsche Jugendinstitut, die Martin-Luther-Universität, die für Ausbildung von Lehrern, Theologen, Religionswissenschaftler, Philosophen und Judaistik, was zumeist in Erfurt stattfindet, zuständig ist, als auch das Staatliches Seminar für Lehrämter. Für den Dadaismus ist z.B. das Kinderkreativzentrum Krokoseum und der Spielehaus e.V. wichtig. Unter anderem war einer der Direktoren Hans Ahrbeck.¹⁴ Eine Ausstellung zu August Hermann Franckestand unter dem Motto „Die Welt verändern“.¹⁵

New-York-DADA

Der New-York-DADA gilt als kurzlebiges Phänomen der amerikanischen Kunstgeschichte und wurde aufgrund seiner „europäischen Wurzeln“ nie als eigenständige amerikanische Kunstrichtung akzeptiert. Auch er ging von Künstlern aus, die vor dem Ersten Weltkrieg geflohen waren.¹⁶

Hannover-DADA

Zentrale Figur war hier Kurt Schwitters. Da er nicht in den Kreis der Berliner Dadaisten aufgenommen worden war, verzichtete er auf das Wort Dada und bezeichnete seine eigene Antikunst mit dem Wort „MERZ“.¹⁷

¹¹ www.wikipedia.de/dadaismus

¹² Siehe RAF

¹³ www.wikiopedia.de/dadaismus

¹⁴ Siehe Hans Arp

¹⁵ www.wikipedia.de/frankeschestiftung

¹⁶ www.wikipedia.de/dadaismus, S. 5-6

¹⁷ www.wikipedia.de/dadaismus

Köln-Dada

In Köln war der führende Dadaist Max Ernst. Ernst lernte den Maler Johannes Theodor Baargeld¹⁸ kennen und veröffentlichte mit ihm 1919 die dadaistische Zeitschrift „Der Ventilator“.¹⁹

Italienischer Faschismus

In der unmittelbaren Nachkriegszeit kam es zum folgenreichen Schulterschluss zwischen Futurismus und Faschismus. Gemeinsame Aktionen wurden zum entscheidenden Argument, mit dem der Futurismus nach der Errichtung des faschistischen Herrschaftssystems immer wieder seinen relativen künstlerischen Spielraum legitimieren konnte. Es war die Bereitschaft den gemeinsamen politischen Gegner gewaltsam auszuschalten. Die Zusammenarbeit zwischen den italienischen Anarchisten der Kunstszene und den Faschisten war jedoch politisch während der Wahlen nicht fruchtbar. Der Faschismus wand sich deshalb an das konservative Bürgertum, der Landbevölkerung und dem Papsttum. Die Kunstszene machte wiederum weiterhin ihren eigenen Protest über Manifeste und der Aufforderung zum Rausch der Feste in der Politik, um diese zu überwinden.²⁰

Deutscher Nationalismus

Am Anfang gab es die Hoffnung bei den deutschen Avantgardisten, dass das italienische Beispiel einer Kollaboration zwischen faschistischer Macht und ästhetischem Avantgardismus auch für den deutschen Fall modellhaft werden könnte. Die interne kulturpolitische Opposition gegen Alfred Rosenberg und dem völkischen „Kampfbund für deutsche Kultur“ hoffte einen „nordischen“ Expressionismus zum Paradigma der neuen deutschen Kunst zu erheben. Dabei hoffte man besonders auf die guten Kontakte und Sympathien zwischen Goebbels und dem expressionistischen Kunstmilieu. Auf Kunstausstellungen, die vom Rosenberg-Kreis abgelehnt wurden, wurde der Futurismus als Staatskunst des Faschismus profiliert. Der Widerspruch war deshalb, dass sich Staat ohne eine Anwesenheit eines natürlichen Körpers abstrahiert repräsentieren, Rasse nicht, wie das in der rassistischen Grundlegung der nationalsozialistischen Ideologie entgegensteht. Trotzdem bediente sich der Nationalsozialismus mit einer Kunstmilitanz, zu denen die Avantgarden ihren Teil beigetragen haben.²¹

Das Ende der Avantgarde

Die gesellschaftliche Relevanz, die man sich in den dreißiger Jahren gesichert hatte, konnte allerdings mit Ausbruch des II. Weltkrieges trotz aller Anstrengung nicht mehr zurück gewonnen werden. Obwohl es bis Ende der sechziger Jahre weiterhin kontinuierliche Publikationen und Manifestationen der Bewegung hatte die Bewegung ihren gesellschaftlichen Zenit erreicht. Wie zu Zeiten der Krise wurde sich ins pornographisch-extreme Private verlegt, und die Bewegung wurde als Sekte angesehen.²²

Post-Dada

Später trafen sich noch einige Dadisten, wie Hans Arp, seine Frau Sophie Taeuber-Arp, Theo van Doesburg und andere in Weimar und Straßburg. Hans Arp hatte einen Auftrag bekommen, ein Restaurant dort zu gestalten, und er lud noch ein paar seiner Freunde dazu ein.²³

¹⁸ Siehe Blixa Bargeld

¹⁹ www.wikipedia.de/dadaismus

²⁰ Ehrlicher, S. 68

²¹ Ehrlicher, S. 76

²² Ehrlicher, S. 445

²³ www.wikipedia.de/dadaismus

Der Dadaismus war in vielerlei Hinsicht ein sehr großer und radikaler Schritt in der Kunstgeschichte. Er brachte viele Neuerungen in der Technik der bildenden Kunst hervor, wie er auch dafür gesorgt hatte, dass zahlreiche Tabus in der Kunstszene gebrochen wurden und die Kunst nicht mehr nur Abbild der Wirklichkeit ist, sondern viel mehr. Der Dada betreibt eine materialistische Kunsttheorie. Kunst ist aber auch Theater und damit Theaterpädagogik, dabei hat besonders der Film Schockpotenzial. Der Dadaismus konnte sich trotz des Zerstörungsklischees eine Nische schaffen und hat bis heute überlebt.

In der Nachkriegsmoderne wurden aus normalen Schwärmern, den Kindern der Dadaisten, durch die autoritäre Bildung der DDR avantgardistische Kriegsversehrte, die wie die jüdischen Überlebenden aus den KZ's Buchenwald, Dachau und Auschwitz in der Gesellschaft der Postmoderne als Arbeiter weiterleben, einigen tut sie ihre amerikanische Friedensliebe. Sie sind immer noch große Köpfer darin rhetorisch-surrealistisch zu verwirren.

Die gegenwärtigen Produktionsbedingungen, also auch die Agentur für Arbeit, zeigen die katastrophale Aktualität des Weltzustandes. Die zivilisatorische Nachkriegsmoderne, der Bildungsstaat der DDR, Nachkriegsdeutschland und die Berliner Republik durchleben gerade das volle Ausmaß ihres katastrophischen Destruktionspotenzials, besonders wenn bewusst chemisches beim Individuum mit Medikamenten eingestellt wird. Auch die Ausbeutung der Kinder über Stehlen und Anmelden ihrer Kunstwerke bei der bildkunst und gema, fallen in diese Kategorie. Die militanten Phantasien der kulturkritischen Avantgarden aus der Zeit vor dem Trauma der Shoah und des Krieges wurden Irrationalismus. Sie betreiben seitdem rhetorischen Terrorismus über „Kommunisten-Talk“ und antizipieren damit die politische Barbarei des Faschismus und Nationalsozialismus. Alle Formen des antisozialen Verhaltens – Verbrechen, Rauschgiftsucht, Selbstmord, Wahnsinn – erscheinen ihnen preiswürdig als Ausdrucksformen des menschlichen Freiheitswillen und der Rebellion²⁴, selbst in hohem Alter. So ist der einfachste Surrealistische Satz, der von dem willkürlichen Schuß in die Menschenmenge. So ist auch hier freie Bahn für Franktireurs. Kommunistentalk ist nicht die soziale Revolution, wie das in Zeitungen und der Antifa gebildet wird, sondern die „reine“ Revolution, die in ihrer Konsequenz Schwerbehinderung bewirken. Zur Verbesserung der Situation ist dabei die Säuberung der Organisationen wie Agentur für Arbeit, Sozialamt, Krankenkassen, Parteien, Gerichte, Universitäten und die Rente von Infizierten empfohlen. Die Revolution über Berentung muss wieder eingeleitet werden.

Literaturquellen

Peter Bürger (Hrsg.), Surrealismus, in: Wege der Forschung, Band CDLXXIII, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1982 Darmstadt.

Friederike Reents, Anika Meier (Hrsg.), Surrealismus in der deutschsprachigen Literatur, in: Angelika Corbineau-Hoffmann, Werner Frick (Hrsg.), spectrum Literaturwissenschaft, Komparatistische Studien, Walter de Gruyter Verlag, Berlin, New York 2009.

Hanno Ehrlicher, Die Kunst der Zerstörung, Gewaltphantasien und Manifestationspraktiken europäischer Avantgarden, in: Wolfgang Kemp, Gert Mattenklott, Monika Wagner, Martin Warnke (Hrsg.), Studien aus dem Warburg-Haus, Band 4, Akademie Verlag, Berlin 2001.

www.wikipedia.de/dadaismus

www.wikipedia.de/frankeschestiftung

Die Entdeckung des Fernsehens

Okkultismus und Technik entwickelten den Zauberspiegel

In der Nacht vom achten auf den neunten März 1929 präsentiert die Reichspost die erste drahtlose Fernsehsendung in Deutschland. Von dem Mittelwellensender Berlin Witzleben werden Aufnahmen eines rauchenden Mannes, einer auf- und zu klappenden Zange sowie von Buchstaben gesendet und in verschiedenen Stadtteilen Berlins empfangen. Die übertragenen Bilder bestehen lediglich aus 30 Bildzeilen, so dass nur Nahaufnahmen auf den 3,6 x 4,8 cm großen Bildschirmen zu erkennen sind. Zudem reicht die technische Kapazität lediglich für zwölfteils Bilder in der Sekunde, was den Zuschauern ein relativ starkes Bildflimmern beschert. Dennoch erscheint die erste Fernsehsendung in Deutschland als erfolversprechend. Im Juni 1929 gründen die Robert Bosch GmbH, die britisch Baird Television Ltd., D.S. Loewe und Zeiss-Ikon die Fernseh-AG. Diese neue Aktiengesellschaft sowie das Konkurrenzunternehmen Telefunken und die Reichspost sind in den folgenden Jahren die treibenden Kräfte, die versuchen werden, Fernsehapparate wie den Volksempfänger von Denes von Mihaly oder den Televisor von John Logie Baird als in der Zukunft gewinnbringende Massenprodukte zu etablieren. Am 13. September 1929 findet die Gründungsversammlung des Allgemeinen Deutschen Fernseh-Vereins statt, und am 30. September beginnt die British Broadcast Corporation mit der regelmäßigen Ausstrahlung eines Fernsehversuchsprogramms, das erst im Zweiten Weltkrieg unterbrochen wird. Fünf Tage in der Woche wird von einem Mittelwellensender in London nach dem Baird-System für eine halbe Stunde gesendet. Da Ton und Bild auf der gleichen Frequenz gesendet werden, erfolgt ihre Ausstrahlung zunächst abwechselnd im Zwei-Minuten-Takt. Fernsehen 1929 wird als unheimliche Instanz des Übernatürlichen oder Wunderbaren im eignen Wohnzimmer betrachtet – eine These, die sich nicht nur auf die zeitgenössische Werbung berufen kann, wie der spätere Gründer Eduard Rhein der Zeitschrift Hör zu euphorisch sagt: „Alles, was uns interessiert, wird man uns auf der kleinen Leinwand in unserem Haus sichtbar machen [...] es wird zauberhafte Wirklichkeit. Der Prozeß der Erfindung, der sich zwischen 1890 und 1929 schrittweise vollzog, beruht keineswegs ausschließlich auf eher technikimmanenten Faktoren wie etwa Joseph Hoppe behauptet. Die langsame Akkumulation von technischen und physikalischen Wissen, die um 1890 einsetzte, sich in den zwanziger Jahren beschleunigte und 1929 die erste drahtlose Übertragung bewegter Bilder in Deutschland ermöglichte, vollzog sich nicht in einem Vakuum, das von seinem kontingenten kulturellen Kontexten abgelöst wurde. Vielmehr partizipieren die technologischen Erfindungen und Entwicklungen des elektrischen Fernsehens in konstitutiver Weise an jenen okkulten Forschungen, die Charles Richet, William Crookes sowie Carl du Prel zwischen 1890 und 1930 über das Hellsehen, die clairvoyance oder auch das Fernsehen von somnambulen Medien durchführten. Am 6. Januar 1884 meldete Paul Nipkow unter dem Namen „Elektrisches Teleskop“ einen Apparat am Kaiserlichen Patentamt an, dessen Zweck es war, „ein am Orte A befindliches Objekt an einem anderen Orte B sichtbar zu machen“. Nipkows Apparat beruht auf dem Prinzip der Zerlegung eines Bildes in einzelne Bildzeilen, das erstmals 1843 von Alexander Bain entworfen wurde. Dessen Modell für die Fernübertragung von Bildern mit Hilfe eines sogenannten „Kopiertelegraphen“ enthielt bereits den Vorschlag einer zeilenweisen Abtastung erhabener Vorlagen und eines synchron laufenden Senders und Empfängers. Da das Problem einer effizienten Synchronisierung von Sender und Empfänger von Bain nicht zufriedenstellend gelöst wurde, wurde sein Kopiertelegraph jedoch praktisch kaum eingesetzt. Vierzig Jahre später beschreibt Nipkow als wesentlichen Teil seines elektrischen Teleskops eine Bildfeld-Zerlegerscheibe, bei der spiralförmig eingebrachte Öffnungen eine Vorlage punktförmig und zeilenweise abtasten und damit eine sequentielle Übertragung ermöglichen. Das räumliche Nebeneinander der einzelnen Bildpunkte wird demnach vom Sender in eine zeitliche Sequenz zu übertragender Signale transformiert, die dann auf der Empfängerseite

wieder in ein zusammenhängendes Bild zusammengesetzt werden. Nahezu alle teilmechanischen Fernsehsysteme des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts, die nach 1930 durch auf der Röhrentechnologie Zworykins und von Ardennes beruhende, vollelektronische und damit leistungsfähigere Systeme abgelöst wurden, greifen dabei auf das 1817 von Berzelius entdeckte chemische Element Selen zurück, welches „seine Bedeutung der wunderbaren Eigenschaften [...], dass sein Widerstand unter dem Einfluss des Lichtes beträchtlich sinkt.“ Diese Photosensitivität von Selen wird 1872 von dem britischen Ingenieur Willoughby Smith und seinem Assistenten Joseph May bei der Verlegung von Transatlantischen Unterseekabeln zufällig erkannt. Und 1875 konstruiert Walther von Siemens die erste Selenzelle, die eine „Umsetzung des optischen in ein elektrisches Bild“ erlaubte. Innerhalb der Elektrotechnik beschreiben Texte von Liesgang, Benedict Schöfflers oder Fritz Lux verschiedene, teilweise aufeinander beruhende Apparate, die ein elektrisches Fernsehen ermöglichen sollen und auf Selen sowie auf mit der Nipkowschen Scheibe verwandte, mechanische Systeme zur Bildabtastung und Bildgenerierung zurückgreifen. Cesare Lombroso greift auf die 1896 von Becquerel und Marie Curie entdeckte Radioaktivität zurück. William Crookes hingegen betrachtet die 1895 entdeckten X- oder Röntgenstrahlen, die erst 1912 durch die Interferenzexperimente Max von Laue in das elektromagnetische Wellenspektrum eingeordnet werden. Hellenbach bezeichnet den „Äther“ und Carl du Prel das „Od“ als Träger der drahtlos übermittelten Botschaften. Heinrich Hertz' Entdeckung des elektromagnetischen Wellenspektrums in den Jahren 1887/1888 läßt nicht nur diesen zu einem überzeugten Anhänger der Äthertheorie werden. Aber die Formulierungen Einsteins spezieller Relativitätstheorie, die 1905 die Existenz des Äthers stringent widerlegt, stößt zunächst auf erheblichen Widerstand. Crookes entwickelte 1879 die sogenannte Crookesche Röhre – eine frühe Kathodenstrahlröhre, mit der er nachzuweisen suchte, „Strahlung“ sei der „vierte Aggregatzustand der Materie“. Diese Crookesche Röhre wird 1897 von Ferdinand Braun zum Messinstrument weiterentwickelt, bevor sich Brauns Assistenten Dieckmann und Glage 1906 erstmals eine Verwendung der Braunschen Röhre als Bildschreiber patentieren lassen. 1906 entwickelten von Lieben und Lee de Forest dann auch das erste, ebenfalls auf der Crookeschen Röhre beruhende Verstärkerbauelement, die Triode, welche es erlaubte, elektrische Signale vor und nach ihrer Übertragung über Draht oder elektromagnetische Wellen zu verstärken, und die zuerst in der Bildtelegraphie und im Rundfunk eingesetzt wurde. Die eigentliche Philosophie der Technik „Fernsehen“ ist aber der Okkultismus. Es gibt eine grundlegende Verschränkung von okkulten und technischer Television, wie die Beiträge von Albert von Schrenck-Notzing und Amtsgerichtsrat i.R. Geheimrat Drießen beweisen. Die spiritistische Forschung über das okkulte Fernsehen somnambuler Medien war eine notwendige, wenn auch nicht hinreichende Bedingung für die Erfindung und Implementierung des technischen Fernsehens. Die Texte von Carl du Prels, Walter Bormanns, Körmann-Alzechs entwickeln eine Theorie okkulten über Sendungen oder Depeschen. Deren Signale werden – wie beim elektrischen Fernsehen – von der Endstation in anschauliche Bilder verwandelt. So beschreibt auch Walter Bormann subjektive Visionen in denen der telepathisch beeindruckte Empfänger einer Botschaft sie sich in ein anschauliches Bild übersetzt. Carl du Prels Studie definiert das Fernsehen als ein bildliches Schauen und unterscheidet zwischen Hellsehen und Fernsehen anhand der zu überwindenden Entfernung zwischen Sender und Empfänger. Bereits 1895 fand sich das Modell einer drahtlosen Übertragung elektrischer Signale in spiritistischen Texten von Carl du Prels. Du Prel bezieht sich damit auf physikalisches Wissen, bevor dieses erfolgreich technisch implementiert ist, und die spiritistischen Theorien der Gedankenübertragung scheinen auch ihrerseits als Modell für elektrische drahtlose Sendungen zu dienen. Die Wissenschaftler, der Spiritist und Physiker Oliver Lodge wie auch der Chemiker, Physiker und Okkultist William Crookes fungierten mehrere Jahre als Präsident der spiritistisch ausgerichteten Society for Psychical Research. Beide Wissenschaftler entwickelten ihre naturwissenschaftlichen Theorien in engem

Zusammenhang mit ihren okkulten Experimenten. Die Möglichkeit der Verstärkung elektrischer Signale, die für das technische Fernsehen unabdingbar ist, geht apparativ auf ein elektrisches Bauelement von Crookes zurück. Philosophisch geht die Forschung auf die Verweise von Crookes zwischen seinen spiritistischen Forschungen und seinen naturwissenschaftlichen Arbeiten zurück. Zudem findet sie sich auch auf der diskursiven Ebene wieder, innerhalb der Okkultismus vorweg genommen, durch Carl du Prel schon 1894 aufgeschrieben, „das Fernsehen muss naturgemäß erleichtert werden, wenn die Odstrahlung künstlich verstärkt werde“. Der magische Prozeß des psychischen Fernsehens wird von Carl du Prel jedoch nicht als übernatürlich betrachtet, sondern als ein gesetzmäßiger Vorgang, der sich lediglich dem derzeitigen Wissenstand der Physik entziehe. Die Interaktion zwischen Okkultismus, Naturwissenschaften und Technik verweist hier auf ein wechselseitiges Ermöglichungsverhältnis von okkultur und technischer Television.

Rechercheliste:

Andriopoulos, Stefan, Okkulte und technische Television, in: Stefan Andriopoulos, Bernhard J. Dotzler (Hrsg.), 1929 Beiträge zur Archöologie der Medien, suhrkamp Taschenbuch wissenschaft 1579, Frankfurt am Main 2002, S. 31 – 53.

Reisser, Walter, Bildfunk, Fernsehen und Tonfilm, in: Rundfunkjahrbuch 1930, S. 299 – 306.

Steffen, Ernst, Das Fernkino im Haus, in: Daheim. Ein deutsches Familienblatt 65/23 (1929), S. 3-5

Amtgerichtsrat i:R. Geheimrat Drießen, Privathäusliche Phänomenik, in: Zeitschrift für psychische Forschung 5/6 (1929), S. 178 – 182.

Hoppe, Joseph, Wie das Fernsehen in die Apparate kam, in: TVkultur. Das Fernsehen in der Kunst seit 1879, hrsg. Wulf Herzogenrath, Thomas W. Gaetgens, Sven Thomas und Peter Hoenisch, Dresden 1997, S. 24-47.

Liesgang, R. Das Phototel, Beiträge zum Problem des electrischen Fernsehens, Düsseldorf 1891.

Abramson, Albert, The History of Television, 1880 to 1941, London 1987, S. 6.

Lux Fritz, Der elektrische Fernseher, Ludwigshafen 1903.

Du Prel, Carl, Die Etdeckung der Seele druch die Geheimwissenschaften, Zweiter Band, Fernsehen und Fernwirken, Leipzig 1895.

Du Prel, Carl, Magie als Naturwissenschaft, Erster Teil: Die magische Physik, Jena 1899, S. 13f.

Crookes, William, Der Spiritualismus und die Wissenschaft, Experimentelle Untersuchungen über die psychische Kraft, Leipzig 1898.

Zwangssterilisation heute noch möglich?

Die Erbgesundheitsgerichte in Apolda und Jena sowie ihre Mitarbeiter aus NS-Zeit

Die Erbgesundheitsgerichte wurden im Deutschen Reich durch das Gesetz zur Verhütung erbkranken Nachwuchses vom 14. Juli 1933 eingeführt und galten ab dem 1. Januar 1934. Sie entschieden in äußerlich rechtsförmig gestalteten Verfahren über Zwangssterilisationen geistig und körperlich behinderter Menschen, Patienten psychiatrischer Heil- und Pflegeanstalten sowie Alkoholkranker und waren damit Werkzeug zur Durchsetzung der nationalsozialistischen Rassenhygiene, die den Menschen zum bloßen Objekt staatlicher Verfügungsgewalt herabwürdigte. Bis Mai 1945 wurden aufgrund der Beschlüsse der Erbgesundheitsgerichte etwa 350.000 Menschen zwangssterilisiert. Nach dem Anschluss Österreichs wurden 1939 auch dort Erbgesundheitsgerichte eingerichtet.

Auf Antrag entschieden die Dienststellen über die Indikation von Sterilisationen und Abtreibungen insbesondere bei Vorliegen schwerer Erbkrankheiten. Das Erbgesundheitsgericht wurde auf Antrag des „Unfruchtbarzumachenden“, seines Pflegers oder – mit Genehmigung des Vormundschaftsgerichts – seines gesetzlichen Vertreters tätig. Zur Antragstellung waren – gesetzessystematisch nachrangig, in der Praxis allerdings in erster Linie – auch beamtete Ärzte sowie bei Insassen einer Kranken-, Heil-, Pflege- oder Strafanstalt auch der Anstaltsleiter berechtigt. Organisatorisch war das Erbgesundheitsgericht den Amtsgerichten angegliedert. Es musste mit einem Amtsrichter als Vorsitzenden, einem beamteten Arzt und einem weiteren für das Deutsche Reich approbierten Arzt besetzt sein, der mit der „Erbgesundheitslehre besonders vertraut“ zu sein hatte. Für die Zuständigkeit des Gerichts war der allgemeine Gerichtsstand des „Unfruchtbarzumachenden“ entscheidend. Die Öffentlichkeit war bei den Verfahren der Erbgesundheitsgerichte nicht zugelassen. Für das Verfahren vor den Erbgesundheitsgerichten galt der Amtsermittlungsgrundsatz. Das Gericht entschied nach freier Überzeugung mit Stimmenmehrheit aufgrund mündlicher Beratung. Rechtsmittelgericht für die Beschlüsse des Erbgesundheitsgerichts war das bei den Oberlandesgerichten zu bildende Erbgesundheitsobergericht. Es entschied verbindlich über die Beschwerden des Antragstellers, des beamteten Arztes oder des „Unfruchtbarzumachenden“. In dieser Hinsicht lag also niemals eine Zerstörung des damaligen rechtsstaatlichen Systems vor.

Auch die Sterilisation war in Thüringen in den Gerichten beheimatet. So gab es das Opfer Michalina Hager, geb. Cebula, geboren in Koski, Polen, die zur Familie von Magnus Poser gehörte. Ihre Anzeige machte sie über den kommunistischer Amtsarzt Dr. Fuchs aus Apolda. Obwohl sie bereits 9 Kinder hatte, wurde sie mit der Begründung „Der Staat wollte keine Kinder mehr von ihr haben.“ Durch folgende Personen zwangssterilisiert. Die ärztlichen Beisitzer an den Erbgesundheitsgerichten in Apolda und Jena, seit dem 19.09.1935 waren Dr. Hans Müller-Mollberg, geb. 19.6. 1878 in Weimar, wohnhaft Apolda, verheiratet, NSDAP seit 1.6.1933, Dr. Wilhelm Schultze, geb. 3.8.1873 in Berlin, wohnhaft Apolda, verheiratet, NSDAP seit 1937, Dr. Werner Mittelhäuser, geb 23.06.1873 in Apolda, verheiratet, NSDAP seit 1933, Dr. Rolf Oellers, geb. 14.3. 1920 in Gütersloh, Westfalen, wohnhaft Apolda, verheiratet, NSDAP seit 1933, Dr. Hans Scheel, geb. 21.6. 1899 in Hamburg, wohnhaft Apolda, verheiratet mit Gerda Scheel, wohnhaft Bismarkstraße 15, Apolda, NSDAP seit April 1933, 2.8.1946 wegen Selbstmordversuch in Haft gestorben und Dr. Werner Schenk, geb. 8.9.1887 in Bad Sulza, wohnhaft Apolda, verheiratet, NSDAP seit 1933. Die zuständigen Richter und Staatsanwälte an den Erbgesundheitsgerichten Apolda und Jena waren Prof. Dr. Drechsler, Landesdirektor des Landesgesundheitsamt, Dr. Trebing, Oberamtsrichter, im Justizministerium gearbeitet, Amtsgerichtsdirektor a.D., Dr. jur. Braun, Dr. Ludwig Grobe, Weimar, Dr. Witzleb, Eisenach und Dr. Harrasin, Hamburg. Die Beschwerde von Frau Hager

über Dr. Fuchs nach dem Krieg wurde durch Dr. Bernhardt Landgerichtspräsident und Minister Baudert während eines informellen Essens abgelehnt, weil die Täter politisch unverdächtig und als Leumund das SED-Büro und das LDPD-Büro in Apolda sowie den Kommunisten Wesel hatten.

Die Aufhebung der Gerichtsbeschlüsse (1998), die Ächtung des Gesetzes (2006) und die durch das Gesetz zur Aufhebung von Sterilisationsentscheidungen der ehemaligen Erbgesundheitsgerichte vom 25. August 1998 bewirkten, dass sämtliche Beschlüsse der Erbgesundheitsgerichte, die eine Unfruchtbarmachung anordneten, aufgehoben wurden. Der Deutsche Bundestag hat in seiner Sitzung am 24. Mai 2007 das Gesetz zur Verhütung erbkranken Nachwuchses vom 14. Juli 1933 geächtet und somit die zukünftigen Geburten von schwer geistig und schwer körperlich behinderten Menschen bejaht.

Literatur

1. Paul Nicolai Ehlers: Die Praxis der Sterilisierungsprozesse in den Jahren 1934-1945 im Regierungsbezirk Düsseldorf unter besonderer Berücksichtigung der Erbgesundheitsgerichte Duisburg und Wuppertal. München 1994. ISBN 3-89481-066-1.
2. Justizministerium des Landes Nordrhein-Westfalen (Hg.): Justiz und Erbgesundheit (= Juristische Zeitgeschichte, Band 17). Recklinghausen 2009, ISSN 1615-5718.
3. Franz-Werner Kersting: Anstaltsärzte zwischen Kaiserreich und Bundesrepublik. Das Beispiel Westfalen. Schöningh, Paderborn 1996. ISBN 3-506-79589-9.
4. David Koser u.a.: Erbgesundheitsgericht Berlin. In: Hauptstadt des Holocaust. Orte nationalsozialistischer Rassenpolitik in Berlin. Stadtagentur, Berlin 2009, Ort 44, S. 163, ISBN 978-3-9813154-0-0.
5. Andreas Scheulen: „Der Zuchtgedanke ist Kerngehalt des Rassengedankens“. Das Gesetz zur Verhütung erbkranken Nachwuchses und die Ausgrenzung der Opfer. In: Betrifft JUSTIZ Nr. 94 (2008), S. 285–289.
6. Andreas Scheulen: Zur Rechtslage und Rechtsentwicklung des Erbgesundheitsgesetzes 1934, in: Margret Hamm: Lebensunwert zerstörte Leben - Zwangssterilisation und "Euthanasie", 2006. ISBN 978-3888643910
7. Jürgen Simon: Die Erbgesundheitsgerichtsbarkeit im OLG-Bezirk Hamm. In: Justizministerium des Landes Nordrhein-Westfalen (Hg.): Justiz und Nationalsozialismus (= Juristische Zeitgeschichte, Band 1). Düsseldorf 1993. S. 131–167.
8. Klaus Wiesenberg: Die Rechtsprechung der Erbgesundheitsgerichte Hanau und Gießen zu dem "Gesetz zur Verhütung erbkranken Nachwuchses" vom 14. Juli 1933, ergänzt durch eine Darstellung der heutigen Rechtslage zur Unfruchtbarmachung Dissertation jur. (Universität Frankfurt am Main), 1986
9. Harry Seipolt: Kann der Gnadentod gewährt werden: Zwangssterilisation und NS-"Euthanasie" in der Region Aachen, Alano Herodot Verlag 1995, ISBN 3-893992-17-0

Das Kreuz mit der Geschichte

Erste Verwendungen des Kreuzes finden sich schon auf Knochen, die ca. 400 000 Jahre alt sind. Es sind einfache Markierungen des Jägers, die ausdrücken, ihm alleine gehört das erbeutete Stück. Ich bin da, wo ich wirke. Es gibt noch andere Kreuze. Ein Beispiel ist der Sphäroid. Ein runder Stein, der wohl erst gefunden, später selber zugehauen, ein Symbol darstellt. Das Symbol des Ganzen, Vollkommenen, „Runden“, in diesem Sinne als Universum. Weiteres Markierungszeichen war ein Schrägkreuz mit einer zusätzlichen durchschnittenen Gerade. Linie von oben nach unten, die Weltachse, legt den dreidimensionalen Raum fest, in dem sich der urzeitliche Sammler und Aasfresser, sowie die Frau, an den Orten von Geburt, Leben und Sterben ihrer Kinder bewegten. Durch Kreuze wurden Räume markiert, die sich von den uferlos-vielen, verschwimmenden und deshalb nichtssagenden Orten des Universums abheben, weil an ihnen der Mensch zu dem ihm eigenen Existenzgefühl gefunden hat. Der Mann als „Der Jäger“ hingegen wurde durch die im Gewittersturm und im großen gewaltigen Tier erscheinende Zerstörungs- und Tötungsgewalt, in der ihm darin aufleuchtende Dimension zu einem räumlichen excessus bewegt und er begriff die übersteigende Dimension dieser Naturgewalten als das Heilig-Göttliche, das sein Universum schuf und begrenzte.

Im Rahmen der Wandlung vom Sammler zu Jäger, wandelte sich auch die Bedeutung des Kreuzes. Es war zwar immer noch Markierung, jedoch in der Bedeutung des Fadenkreuzes. Es bringt zum Ausdruck, wie sich die Konzentration des Jägers auf das betreffende Tier zentriert. Er fast alle Anstrengungen zusammen zu denen er fähig ist, und spielt im Geist die Jagd durch und imaginiert den Tötungsakt. Dabei spielen die Tiere des täglichen Verzehrs keine Rolle, sondern das kraftgeladenen große Tier – Mammut, Bison, Wildpferd, Riesenhirsch, Steinbock, Löwe, Panther. Ich bin da, wo ich wirke und töte, besonders Wirken als Töten. Da die mit großer Ausdruckskraft gemalten, die Wände der jungpaläolithischen Kulthöhlen bevölkernd, sind die Zeichen der frühen Menschen für Tiere nicht als Proteinspender, sondern Gottessymbole. Die faszinierende Gottesgewalt soll in diesem Rahmen in die eigene Verfügungsgewalt genommen und einverleibt werden. Besonders die Jagd als Exstase, als Imponiergehabe gegenüber einem nicht mittelbar sichtbaren Wesen: Gott. Der zentrale Bildgehalt ist das Vergießen des Blutes und die damit verbundene Erregung, die Darbringung des Opfers.

Die Hinrichtung ist so ebenfalls als ein Opfer, besonders als ein Menschenopfer zu sehen, mit dem durch das die ins Transzendente reichende Identität des Staates und sein Zusammenhalt je neu gestärkt und gefestigt wird. Das Opfer bedeutet im Sinne des antiken Wortgebrauches, die in religiösem Zusammenhang erfolgende und mit Gewaltanwendung verbundene Eliminierung eines Geschöpfes. Beim religiösen Opfer ist dieser Wegwerf- und Vernichtungsakt nicht in eine materielle Zweckbestimmung eingebunden, wie etwa das Töten von Tieren zum bloßen Nahrungserwerb. In der Opfertötung geht es vielmehr um eine Annäherung an die Gottheit. In ihr ist das Töten kein durch die Lebensumstände aufgezwungenes, sondern ein freies Tun, worin der Mensch den als imponierende Tötungsgewalt missverstandenen Gott nachahmt. Er stellt sich dadurch mit ihm auf eine Stufe, und indem er die in einem göttlichen Vernichtungssturm eliminierte Wirklichkeit zur Gabe an die Gottheit deklariert, sucht er in Verbindung mit ihr zu treten. Die Kraft zu töten, wie sie sich im Schrägkreuz dokumentiert, wurde, weitergeführt zum Herrscherkreuz oder Planquadrat, und damit ausgeformt zur Kraft, die Welt zu erobern und zu beherrschen. Mit dem Einzeichnen der Kreuzkoordinaten und Planquadrate in das gedanklich vorgestellte Universum machte sich der Mensch daran, dem Universum ein gedankliches Ordnungsschema aufzuprägen und es für sich verfügbar zu machen. Erst dadurch kann er

seinen, ihm durch die Evolution vorgegebenen Lebensraum durchbrechen und grundsätzlich unbegrenzt geradlinig in eine bestimmte Weltrichtung vordringen. Der Mensch warf das Koordinatennetz von einem Ort aus, an dem er stand, über seine Vorstellung vom Ganzen der Welt. So entstand für ihn ein Weltbild und ein Lebensgefühl, wonach er notwendig im Zentrum dieses Universums stand. Der Ausdruck von Weltbeherrschung wird auch durch das Symbol des Baumes, was mit dem Kreuz-Baum einen engen Zusammenhang hat, vorgenommen. Im Mythos, z.B. die Weltenesche Yggdrasil, der „Ewige Feigenbaum“ Acvatha, oder der Baum im Traum des Nebukadnezar, durchdringt der Baum mit seinem Stamm Himmel und Unterwelt. Der Stamm ist also die Weltachse, das Zentrum des Universums. Mit dieser Vorstellung verbindet sich der Zwang, mit Gewalt eine Weltherrschaft aufzubauen. Alle alten Kulturen gehen von der Vorstellung aus, dass der Mensch im Zentrum des Universums steht. Überall, wo Kultur und Wissenschaft entstanden, ist dieses Mensch-Welt-Verhältnis fraglos in Geltung. Der Mensch nimmt in dieser Sicht die Welt nicht so wie sie ist, sondern sieht ein von ihm beherrschbares Konstrukt in diese Welt hinein. Durch diesen gewaltsamen Zugriff wird die Wirklichkeit und ihre Wahrnehmung durch den Menschen geändert.

Mit dem Bewusstwerden des Ganzen seiner Welt ging dem zum Geist erwachenden Lebewesen gleichzeitig auf, dass nicht nur sein Lebensraum, sondern auch sein Lebensprozess, wie alles Leben in seiner Umwelt, eine Einheit und ein Ganzes, begrenzt durch Leben und Tod sind. So wie der Raum und seine Festlegung, die Ortung des Tieres und der Wanderrichtung, die Domäne des Jägers waren, so war das Erleben der Zeit in besonderer Weise der Erfahrungsraum der Frau und Mutter. Sie erlebte das Anschwellen des Leibes in der Schwangerschaft bis zum Zeitpunkt der Geburt und den Rhythmus der monatlichen Periode, der parallel zu den Mondphasen verlief. In all diesen Ordnungen sucht der Mensch Sinn, in der ursprünglichen Bedeutung des Wortes „Richtung“ und damit Identität und Selbstbewusstsein. Die weitverbreitete These, Intelligenz und Sozialverhalten habe sich einlinig aus dem Jägerdasein des frühen Menschen entwickelt, ist einseitig, da sie geschichtlich zu spät ansetzt. Denn lange bevor der Mensch vom Sammler und Aasfresser zum Sammler und Jäger wurde, hatte sich schon Spezifikationen herausgebildet, und zwar wesentlich aus der Mutter-Kind-Beziehung heraus. So ist es selbstverständlich, dass sich von Anfang an neben den Symbolen der Gewalt und Kraft auch die Symbole mütterlicher Lebensfülle und geschlechtlicher Liebe in den eiszeitlichen Höhlen finden. Aus der Mutter-Kind-Beziehung sind Gedanken über den Tod und die Fürsorge für das anvertraute Leben, die Erfahrung der Sterblichkeit, die beunruhigende Angstzustände erzeugte und die Erfahrungen einer Göttlichkeit entstanden.

Über diese Wahrnehmung von Beziehungen ist wohl auch das rudimentäre Mutterkreuz als antropomorphes Kreuz, ein arm- und schenkliges Kreuz, entstanden. Dabei symbolisiert der untere Querbalken, analog zu den ausgebreiteten Armen die gespreizten Beine der stilisierten menschlichen Gestalt. Das antropomorphe Kreuz als Mutterkreuz, mit dem Sinn, die Mutter und ihr Kind, dass sie nicht nur in dem einmaligen Akt der Empfängnis aufnimmt, dem sie vielmehr als Mutter bleibend offen ist, dem gegenüber sie stets die Arme ausbreitet, wenn es bei ihr Trost und Schutz sucht, diese Mutter-Kind-Beziehung ist der Ursprung des Universums der menschlichen Beziehung und Gefühle, jenes andere Universum, das dem Menschen eine stärker bergende Heimat gibt als das räumlich vorgestellte Weltall. Das Kreuz erhielt mit Selbsthaftwerdung einen antropomorphen Charakter. Zuvor sind jedoch die mesolithischen Kreuze entstanden. Auch die schon aus dem Mesolithikum stammenden Kreuzfiguren haben einen antropomorphen Charakter, wobei neolithische unmittelbar als Weiterbildung der mesolithischen zu erkennen sind. Das entfaltete Mutterkreuz, dass als Mutterkreuz die Stilisierung der Nahrung und der Fruchtbarkeit gewährenden Muttergottheit mit

ausgebreiteten Armen darstellt, gibt eine neue, von der des Jägerkreuzes verschiedene Antwort auf die Urfrage des Menschen „Wo bin ich?“ Sie lautet: Du bist da, wo du geliebt wirst und liebst. Das Mutterkreuz als Stilisierung der Nahrung und Fruchtbarkeit gewährenden Muttergottheit, verdeutlicht von der des Jägerkreuzes verschiedene Antworten auf die Urfrage des Seins Wo bin ich?, besonders den Ort, wo er in ein tragendes Beziehungsgefüge eingebettet wird, und Halt gewinnt. Er weiß sich in einem anderen und tieferen Sinn verwurzelt, als die imaginären Orte und Welten des räumlichen Universums darstellen. Er fühlt sich auch nicht dazu gedrängt, andere als Todfeinde, die das eigene Sein in der Räumlichkeit in Frage stellen, zu bekämpfen. In einem Beziehungsgeschehen verankert, ist sein Ort nicht ein Punkt auf der imaginären Landkarte des Universums, sondern jenes Stück Geschichte, dass er mit dem ihm verbundenen Menschen lebt. Verflechtungen des antropomorphen Kreuzes und das den Kosmos zerteilende Koordinatenkreuz durch die Lebenskraft „KA“ kommen ebenso vor. Die Darstellung erfolgt meist nur durch erhobene Arme. Das Wort bedeutet kosmische Lebenskraft, ein allumfassendes kosmisches Fluidum, das sich in allen Lebewesen ausdrücken kann. Wo die Frau ihre Arme ausbreitet, verdichtet sich diese schöpferische Kraft des Universums. Das ganze Universum ist deshalb an diesem Ort ursprunghaft im Kern versammelt. Hingegen bedeutet das Henkelkreuz auf altägyptischen Bildern, die mütterlich-kosmische Lebenskraft, das sogenannte Ankh-Zeichen. Es wird durch Umkehrung die Venus-Signette, als Zeichen für weiblich, gebildet. Es gleicht aber noch stärker dem umgekehrten mesolitischen Mutterkreuz, wo durch den Kreis der schwangere Leib und durch das Kreuz die ausgebreiteten Arme stilisiert werden und verschmilzt mit dem noch älteren Muttersymbol des Baumes.

Hingegen bedeutet das Lothringerkreuz oder Patriarchenkreuz, welches ein doppelgliedriges Kreuz, d.h. Arme und Beine umfassend, ist, wahrscheinlich den Ursprung der griechisch-anatolischen Kirche, aus der sich später die griechisch-orthodoxe bzw. die russische Kirche entwickelte. Dies ist für die Deutung des doppelgliedrigen Kreuzes wichtig, weil sich in Anatolien wahrscheinlich die ältesten matrifokal strukturierten größeren Ansiedlungen gebildet haben, z.B. in Catal Hüyük. In den Kulträumen dieser neben Jericho vielleicht ältesten Stadt der Menschheitsgeschichte finden sich an den Wänden mehrere aus Gips geformte Reliefs einer stilisierten Frauengestalt, die Arme und Beine weit ausgebreitet. Anfänglich wurde diese Stellung als Gebärhaltung interpretiert, doch neue Betrachtungsweisen aufgrund des Zusammenhangs mit bestimmten männlich geprägten Symbolen, wie eines Skorpions oder eines Stieres, lassen eher vermuten, dass das Bild zum Ausdruck bringt, wie die Frau mit ihrer erotischen und Leben gebärenden Kraft die den Menschen bedrohende Naturgewalt, das männlich-wilde und zerstörerische, besiegt und niederhält. Von dieser Urform des doppelgliedrigen antropomorphen Kreuzes führen vielfältige Zwischenformen bis zu jener Abstraktion, wie sie im Patriarchenkreuz vorliegt.

Das Krötenkreuz ist bei vielen Naturvölkern die entbindende Frau in der Hockerstellung und erinnert in dieser Haltung an eine Kröte oder Eidechse. Die Gestaltungen gehen bis ins Neolithikum. Andere Variationen sind die Kreuzblume, also der als Leib schräggestelltes Viereck in der Mitte mit Nabel, Arme, Beine und Kopf zu Blütenblätter umgeformt. Weiter gibt es das Dreieckkreuz, den Schoß der Frau darstellend und das Kreuz mit drei Fingern. Die Dreizahl als frühester Zeitbegriff aus den drei Mondphasen (zunehmender Mond, abnehmender Mond, Vollmond) abgeleitet und in vielfältigen Ideogrammen (drei Punkte, Striche, Dreiecke, Gruppen von Personen, Tieren, usw.) bewirkte so sehr früh die Entstehung einer Dreiheit von Göttinnen. Das Radkreuz, besser das Ring- oder Radkreuz wird meistens auf die Sonne bezogen, die sich über das Firmament hin bewegt. Die Deutung des Kreises als Sonnenscheibe (vorindogermanische Induskultur) muß dabei aber keineswegs die ältere Deutung des Kreises als Symbol des Universums ausschließen. Neu ist, dass dieses

Universum, die Welt, in der der Mensch lebt, jetzt als sich in Bewegung befindend, empfunden wird. Im Radkreuz, Hakenkreuz und Wirbelkreuz wird das gleichschenklige Kreuz als Mutterkreuz (antropomorphes Kreuz) wieder vom Jägerkreuz eingeholt und überformt. Wahrscheinlich war das Mutterkreuz schon von Anfang an immer gleichzeitig auch Opferkreuz und als solches der Ausdruck faszinierender menschlicher Tötungsmacht. Die aus der Altsteinzeit überkommene Faszination der Tötungsmacht, war zu groß, als dass sie durch mütterliche Liebe hätte kompensiert werden können. Die, in den sesshaften Siedlungen wirksame Faszination der wild-gewaltsamen Macht, untergrub genau diese Sesshaftigkeit. Die im Mutterkreuz symbolisierte Liebes- und Lebensmacht wurde jetzt auch als Kraft zum Erobern und Töten, als Schutz- und Kraftspender interpretiert (syrische Göttin Ishtar). Das neue, von Frau, Mutter, Wachstum und Sesshaftigkeit geprägte Universum löste sich aus seiner Verankerung und begann in eine wirbelnde, vorwärts stürmende Bewegung zu geraten. Der Mensch war wieder dort zu Hause, wo er wie der Jäger der Altsteinzeit seine Kraft im Unterwerfen und Töten ausagierte.

Das Hakenkreuz ist Ausdruck dieses Lebensgefühls, einer unruhig-wilden Bewegtheit, einer Art kosmischen Vorwärtstürmen. Zur Zeit des alten Sumer symbolisierte es den „Vierwind“ (dargestellt durch nackte Frauengestalten), als auch als Symbol des Wettergottes „und wohl des Himmelsgottes selbst, der als Helfer des Königs dessen Feinde vernichten sollte“. Der altsumerische Himmels- oder Wettergott An oder Enlil ist jedoch männlich. Das neolithische Kreuz verweist aber auf weibliche Gottheiten. Diese Göttin bekommt offenbar nach der Eroberung der matrifokalen UreinwohnerInnen durch kriegerische Hirtenstämme, die schon beschriebenen kriegerischen Züge. In Griechenland erscheint die Göttin Athene wild kämpfend als Kriegerin und in den Mythen Ugarits wadet die Liebesgöttin Anat mit Wonne bis an die Knie im Blut der von ihr erschlagenen Helden. Ähnlich wie in Indien bzw. Griechenland wurde die Muttergottheit zur menschenfressenden Kali und Gorgo, wird hier die Liebesgöttin zur blutleczenden Kriegerin. Dabei behält sie jedoch ihren fruchtbarkeitsspendenden Aspekt durchaus bei. Ihre Kraft im Kampf und im Töten wird sogar als Ausdruck der Kraft und Intensität, der von ihr gespendeten Fruchtbarkeit gedeutet. Das Wirbelkreuz ist eng mit dem Hakenkreuz verwandt. Schon auf ägyptischen Sigeln aus fröhdynastischer Zeit taucht es auf. Es steigert gegenüber dem Hakenkreuz noch den Ausdruck der wilden Bewegtheit.

Ethik in der Schule

Erziehung zu Liebe und Hass im deutschen Bildungssystem

Jeder Mensch ist von Natur aus ein geschlechtliches Wesen und gehört von Geburt an zu einem der beiden Geschlechter. Der Hermaphroditismus ist da keine Ausnahme. Nachgewiesen ist hier die Erziehung zum Mädchen oder Jungen, die eine Liebe mit dem Gegenpart eingehen müssen. Sie besitzen aber dieselbe Natur und sind deshalb ein Mensch. Die Entwicklung, die leichter beim Organismus als bei der Psyche zu beobachten. Die normale Form ist dabei, dass der sexuelle Trieb beim Menschen entsprechend dem natürlichen Lauf der Dinge stets unvermeidlich auf einen anderen Menschen gerichtet ist. Das ist die Grundlage für die Liebe. Die Sexualität befindet sich beim Menschen in einer völlig anderen Lage als beim Tier, wo er die Quelle instinktiver Handlungen ist, die von der Natur allein gelenkt werden. Eben aus diesem Grund müssen Erscheinungen des sexuellen Triebes beim Menschen auf der Ebene der Liebe bewertet werden. Sie gehen in den Zyklus der Verantwortlichkeit, im Sinne der Liebe, ein. Da der Trieb als solcher eine allgemeine menschliche Eigenschaft ist, müssen wir mit seinen Auswirkungen auf Schritt und Tritt, bei allen Beziehungen zwischen den Geschlechtern rechnen. Und natürlich überall dort, wo diesen zusammenleben. Der Mensch ist zugleich ein soziales Wesen und ein sexuelles, da er einem bestimmten Geschlecht angehört. Aus diesem Grund muss die Ethik jenes Phänomen zum Zusammenleben sowohl auf die Ebene der Würde der Person als auch auf die Ebene des Gemeinwohls der Gesellschaft erheben. Das menschliche Wesen ist von Natur aus koedukativ. Die Bildung findet dabei in starkem Maß bei den protestantischen Handwerksgesellen als bei den katholischen statt. Dabei ist die Erziehung in ökonomischen Fachkreisen der Polen in Russland, im östlichen Preußen, in Galizien, Hugenotten in Frankreich, den Nonkonformisten und Quäkern in England und von den Juden seit 2000 Jahren. Kapitalismus hat es in China, Indien, Babylon, in der Antike und im Mittelalter gegeben. Aber eben jenes eigentümliche Ethos zur diversen Geschlechtlichkeit fehlt. Der Erwerb von Geld und immer mehr Geld, unter strengster Vermeidung alles unbefangenen Genießens so erzogen, so gänzlich aller eudämonistischen oder gar hedonistischen Gesichtspunkte entkleidet, rein als Selbstzweck zum Glück um eine gleiche Geschlechterbildung zu erreichen. Dabei sind diese Personen im „Überbau“ des naiven Geschichtsmaterialismus als ökonomische Situation ebenso vertreten. Als Illusion von modernen Romantikern treten die diversen Geschlechtlichkeiten aber überall auf. Gleichzeitig hat sich mit diesen diversen Geschlechtlichkeiten auch ein starker Trieb nach Geld ausgebildet. Ein Bild rückständiger, traditionalisierte Form der Arbeit bietet heute besonders oft die Form der Arbeiterinnen. Eine Gruppe in der auch das Profil der diversen Geschlechtlichkeiten gibt, allerdings gilt man da als unverheiratet. Im Gegensatz zum koedukativen Verständnis des ethischen Unterrichts, soll der Schüler den Geschichtsunterricht als ein dramatisches Erleben erfahren. Der wohl wichtigste Unterschied zwischen der bürgerlichen und der faschistischen Schule ist der Umstand, dass real- und nationalsozialistische Verlautbarungen in der Schule vorschreiben, emotionalisierend auf die Schüler einwirken und zu Hass zu erziehen, während aus bürgerlicher Perspektive das Entstehen von Hassgefühlen abgelehnt wird und verhindert werden soll. Die Faschisten gehen in ihren Überlegungen zur pädagogischen Psychologie davon aus, dass die emotionalen Phänomene Liebe und Hass in einem untrennbare Wirkungszusammenhang stehen. Eine Aussage vom SA-Führer Ernst Röhm besagt: „Die Deutschen haben den Hass verlernt [...] Wer aber nicht hassen kann, kann auch nicht mehr lieben.“ Als Gegenstände des Hasses, der Abscheu, des Zorns und der Verachtung werden u.a. der Militarismus, Imperialismus, Kriege, Niederträchtige, Spießbürger und Philister genannt, folgende Personengruppen gelten ebenfalls als hassenswert: Feinde des Volkes, Feinde des Fortschrittes, Feinde des friedlichen Aufbaus, Verräter der Heimat, die Spalter Deutschlands, die Vertreter der Bonner Regierung,

Rechte SPD-Führer, Kriegstreiber, imperialistische Urheber des Krieges, Militaristen, feindliche Hasser, reaktionäre Kräfte, antinationale Kräfte, Unterdrücker, Ausbeuter, Feudalherren, Kapitalisten, Klassenfeinde, Gegner der Arbeiter- und Bauernmacht, Feinde oder Urheber der Menschheit und Todfeinde. Kommunismus, Faschismus, Sozialismus und Nationalsozialismus hat besonders die Frankfurter Schule mit der Kritischen Theorie kritisiert und bekämpft. Die Sozialwissenschaftler wie Horkheimer, Adorno und Franz Borkenau veröffentlichten dazu Theoreme, und während der Weltkriege auch aus dem Ausland. Denn alle Verliebtheit wurzelt im Geschlechtstrieb, ein individualisierbarer. Eine wichtige Rolle, welche die Geschlechtsliebe in allen ihren Abstufungen und Nuancen, in der wirklichen Welt, wo sie, nächst der Liebe zum Leben, sich als die stärkste aller Triebfedern erweist. Dabei gibt es den Endzweck alles Liebeshändels, im Gegensatz zu der Menge an Objekten, wie vorherbeschrieben. Dabei kommt es einem vor, dass man die Liebe und den Liebeshandel einzeln praktiziert und das des Hasses in Gruppen ohne dergleichen zu benennen, begehrt. Hoch ist, wenn mit Gier und Heftigkeit die Leidenschaft der beiden künftigen Eltern zu einander ist, so kann der der nachfolgenden Generationen eher die Liebe als den Hass annehmen. Gewalt und Lüge ist ebenfalls eine Frage der Erziehung und nicht der Natur. Zusammengefasst ist Liebe etwas von der Natur des Menschen und Hass etwas was rigoros erzogen wird. Letzteres kann man ab einem bestimmten Maß an Eigenentscheidungen verweigern. Obwohl es schwer ist die Natur der Erziehung von Schule, Eltern, Universität, Auszubildendes und anderen ändern lässt. Hier zählt der Wille und die Erkenntnis. Schlussendlich kann man sagen, dient die Sozialwissenschaft, die Kritische Theorie, die Politikwissenschaften, die Medizin, die Biochemie dazu die Liebe zwischen den Menschen als Humane Wissenschaften zu beweisen.

Literaturliste

Karol Wojtyla (Papst Johannes Paul II), Liebe und Verantwortung – Eine ethische Studie, Verlag St. Josef, 2010

Hermann Ottensmeier, Faschistisches Bildungssystem in Deutschland zwischen 1933 – 1989, Kontinuität zwischen Dritten Reich und DDR, Verlag Dr. Kovac, Hamburg 1982.

Friedrich Schopenhauer, Die Welt als Wille und Vorstellung II, Zweiter Band, Verlag Könnemann, Weimar.

Max Weber, Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus, Anaconda Verlag GmbH, 2009 Köln.

Superfood

1. Was ist Superfood?

Superfood ist ein Marketingbegriff, der Lebensmittel mit angeblichen Gesundheitsvorteilen beschreibt. Teilweise beruhen die mit bestimmten Lebensmitteln in Verbindung gebrachten positiven gesundheitlichen Wirkungen auf wissenschaftlich erwiesenen Zusammenhängen. Allerdings ist es fraglich, wie sich solche wissenschaftlichen Erkenntnisse, die etwa unter Laborbedingungen, mit Tierversuchen oder unter Verabreichung sehr hoher Dosen erlangt wurden, auf echte Ernährungsweisen übertragen lassen. Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel schreibt zum Thema Superfoods: „[...] und obwohl wissenschaftliche Studien oft positive gesundheitliche Wirkungen ergeben, lassen sich die Resultate nicht unbedingt auf die reale Ernährung übertragen.“ Das Werben mit Superfood und ähnlichen Begriffen, die den Verzehr von Produkten mit gesundheitsfördernden Effekten in Verbindung bringen, ist gemäß Health-Claims-Verordnung der Europäischen Union verboten, solange eine Wirksamkeit nicht durch ein strenges Zulassungsverfahren bestätigt wurde. Der Begriff Superfood wird bereits seit Beginn des 20. Jahrhunderts verwendet, ist allerdings erst in den letzten Jahren allgemein bekannt geworden. Es findet sich keine offizielle oder rechtlich bindende Begriffsdefinition. Laut dem Wörterbuch Oxford English Dictionary wird mit dem Begriff ein „nährstoffreiches Lebensmittel, das als besonders förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden erachtet wird“, bezeichnet. Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel bezeichnet „Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehaltes einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel haben“, als Superfood. Superfoods zeichnen sich meist durch einen hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen aus. Ein gesundheitlicher Mehrwert im Vergleich mit der Vielzahl heimischer Gemüse und Früchte ist nicht gegeben. Häufig sind Superfoods mit Schadstoffen belastet und im Vergleich zu heimischen Gemüse und Früchten sehr teuer. "Exotische" Lebensmittel bergen immer ein gewisses Risiko Überempfindlichkeitsreaktionen bzw. Allergien auszulösen, auch Wechselwirkungen mit Medikamenten sind möglich. Bei "Superfoods" in Kapselform ist Vorsicht geboten. Durch die Aufkonzentrierung bestimmter reizender oder toxischer Stoffe kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen. Superfoods werden allerlei gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben. Meist sollen sie verschiedenen Krankheiten vorbeugen und zudem satt und schlank machen. Besonders herausgestellt wird ihr antioxidatives Potential. Für diese gesundheitsfördernden Eigenschaften fehlen weitgehend wissenschaftliche Nachweise. Die meisten Aussagen zu Superfoods stammen von gewerblichen Anbietern, einzelnen Beratern oder Interessengruppen. Dabei überwiegen Anekdoten und Erfahrungsberichte. Scharlatanerie ist weit verbreitet. Gesicherte Daten zu Enzym-Gehalten oder den Mengen einzelner sekundärer Pflanzenstoffe fehlen in der Regel. Auch bei Superfood-haltigen Nahrungsergänzungsmitteln ist der ausgelobte Gesundheitsnutzen meist nicht wissenschaftlich nachgewiesen und die genaue Zusammensetzung oft nicht bekannt. Die in den Produkten hervorgehobenen Vitamine und Mineralstoffe sind oft künstlich hinzugefügt. Superfoods können sofern sie nicht gerade in Kapselform verzehrt werden den Speiseplan durchaus bereichern und ganz neue Geschmackserlebnisse vermitteln. Ein gesundheitlicher Mehrwert im Vergleich mit der Vielzahl heimischer Gemüse und Früchte ist aber nicht zu erwarten. Gegen Superfoods in Form von Früchten und Samen frisch, getrocknet oder als Püree ist ernährungsphysiologisch gesehen nichts einzuwenden. Allerdings bergen exotische Lebensmittel (egal ob pur oder als Extrakt) immer ein gewisses Risiko Überempfindlichkeitsreaktionen bzw. Allergien auszulösen. Zudem sind Wechselwirkungen von Superfood mit Arzneimitteln möglich. So sollte, ähnlich wie bei der Grapefruit, auch zwischen dem Verzehr von Granatapfelprodukten und der Einnahme von Arzneien ein zeitlicher Mindestabstand eingehalten werden, um

veränderte Wirkungen auszuschließen. Gojibeeren sind selbst in Form von Konfitüre gefährlich für Personen, die bestimmte die Gerinnung hemmende Arzneimittel einnehmen. Vor allem bei Anreicherungen ist Vorsicht geboten. Für Extrakte und Zubereitungen im Lebensmittelbereich gibt es keine Standardisierungen wie bei Arzneimitteln. Mangostane-Extrakt A und Mangostane-Extrakt B sind also nicht mit einander vergleichbar. Und was als Lebensmittel in normalen Mengen kein Problem ist (etwa Zimt), kann durch die Aufkonzentrierung bestimmter reizender oder toxischer Stoffe (Zimtaldehyd, Coumarin) gesundheitlich problematisch werden. Dazu hat das Bundesinstitut für Risikobewertung schon vereinzelt Untersuchungen und Einschätzungen des Risikos vorgelegt. Bei der Entscheidung für ein Superfood sollte man neben Aspekten der Gesundheit unbedingt auch den Einfluss von Superfood auf die Umwelt und Gesellschaft in den Anbauregionen bedenken. Superfoods sind schon seit einiger Zeit auf dem Markt. Dennoch gibt es bisher keine offizielle Definition oder gesetzliche Regelung. Als "Superfoods" werden meist natürliche und exotische Lebensmittel mit größeren Mengen an Vitaminen und/oder Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen angeboten. Sie werden selten frisch, sondern meist getrocknet, als Püree oder Extrakt angeboten. Auch als Anreicherung in funktionellen Lebensmitteln (etwa Brötchen mit Chiasamen) oder in Kapsel- und Pulverform als Nahrungsergänzungsmittel sind sie auf dem Markt. Superfoods finden des weiteren Einsatz als Zutat für besonders "gesunde" Rezepte (zum Beispiel Müslis, Smoothies, Smoothie-Riegel). Wer Superfoods ausprobieren möchte, sollte sich vorab vergewissern, ob es beim angepriesenen Produkt um die "echten" Früchte bzw. Samen geht, oder ob es sich lediglich um eine (meist nur in Kleinstmengen vorhandene) Zutat in einem Lebensmittel handelt. Oft waren zahlreiche Verarbeitungsschritte nötig, um das Superfood genießbar zu machen, etwa Extraktion, Trocknung, Zugabe von reichlich Zucker oder Aromen. Meist sind Superfoods pflanzliche Lebensmittel, die von Natur aus hohe Gehalte an einzelnen Mikronährstoffen, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen aufweisen. Die frischen Super-Beeren, -Körner oder -Blätter sind anfänglich meist reich an wertvollen Inhaltsstoffen, doch der Transportweg von den Anbaugebieten in exotischen Ländern bis in den deutschen Supermarkt ist lang. Die Produkte werden oft zu früh geerntet, teilweise stark verarbeitet oder liegen wochenlang in Schiffscontainern. Es ist daher fraglich, wie viel von den beworbenen Inhaltsstoffen tatsächlich noch beim Verbraucher ankommt. Eine ausgewogene Nährstoffaufnahme lässt sich durch eine pflanzenbetonte vielfältige Ernährung sicherstellen. Es reicht nicht aus, sich in der Ernährung auf einige wenige Superfoods zu konzentrieren. Es kommt immer wieder vor, dass als Superfood verkaufte Beeren, Samen, Algen oder getrocknete Pflanzen mit Pestiziden, Schwermetallen (z.B. Arsen, Cadmium), mit polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK) oder Mineralöl belastet sind. Bei Untersuchungen des Chemischen und Veterinäruntersuchungsamts Stuttgart wurden Pestizidrückstände vor allem in konventionell angebauten Goji-Beeren gefunden. Aber auch bei Produkten mit Moringablattpulver wurden Rückstände (Pestizide, Nikotin, Salmonellen) und irreführende Werbung bemängelt. Angaben wie "Wildwuchs" bedeuten nicht zwangsläufig, dass es keine Schadstoffbelastung gibt - können die Früchte doch direkt neben einer stark befahrenen Autobahn, einer Eisenbahnstrecke oder im Einzugsbereich einer Chemiefabrik geerntet worden sein.

2. Keine rechtlich bindende Definition

Eine rechtlich bindende Definition, welche Lebensmittel so genannt werden dürfen, gibt es nicht, wie Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Bonn erklärt. "Im Allgemeinen werden unter Superfood besonders nährstoffreiche Lebensmittel zusammengefasst, vor allem aus dem Bereich Obst und Gemüse." Dass vor allem Nahrungsmittel aus weit entfernten Ländern als Superfood gelten, ist aus Sicht der Bremer Verbraucherzentrale kein Zufall. Die Verbindung aus Exotik und Gesundheitswert reizt viele

Menschen, sagt Regina Aschmann, die Interessierte bei Ernährungsfragen berät. Nötig seien solche Früchte für die Gesundheit allerdings nicht. "Wer sich abwechslungsreich mit gesunden, heimischen Lebensmitteln ernährt, braucht kein exotisches Superfood." Es gibt keine zuverlässigen wissenschaftlichen Daten, dass Superfood-Produkte einen besonderen Effekt auf die Gesundheit haben, der über eine übliche gesunde Ernährung hinausgeht. Auch für eine schlankmachende Wirkung fehlen Belege. Zu exotischen Superfood-Produkten gibt es gute heimische Alternativen: statt Chia etwa Leinsamen, statt Goji schwarze Johannisbeeren oder statt Acai-Beeren heimische Heidelbeeren. Vorteil: geringere Kosten, weniger Risiko durch eventuelle (unbekannte) chemische Belastungen durch den Import aus dem Ausland. Produkte aus anderen Kontinenten bergen Aschmann zufolge einige Gefahren. "Bei exotischen Lebensmitteln ist das Risiko viel größer, dass trotz Bio-Siegel die Vorgaben nicht eingehalten werden", erklärt sie. Werbebotschaften über den gesundheitlichen Nutzen – etwa, dass Granatäpfel bei Wechseljahresbeschwerden und Prostatakrebs helfen, seien mit Vorsicht zu genießen. "Es wird das Blaue vom Himmel versprochen und vieles ist nicht bewiesen." Gahl zufolge kann exotisches Superfood den Speiseplan bereichern, einen gesundheitlichen Mehrwert habe es im Vergleich zu deutschem Obst und Gemüse aber nicht. Die Ernährungswissenschaftlerin verweist zudem darauf, dass sich die langen Transportwege von exotischen Nahrungsmitteln negativ auf den Nährstoffgehalt und die Klimabilanz auswirken können.

2. Welches Obst und Gemüse ist Superfood?

Der Heidelbeere werden die Eigenschaften eines Superfood zugeschrieben. Dies lässt sich zum einen darauf zurückführen, dass Heidelbeeren reich an Anthocyanen sind. Diese sollen das Wachstum krebsartiger Zellen im Dickdarm verlangsamen und diese sogar abtöten können. Des Weiteren enthalten Heidelbeeren weitere Antioxidantien, die in Tierversuchen dem altersbedingten Gedächtnisschwund vorbeugen und ihn zum Teil umkehren konnten.

Die Açaí-Beere wird ebenfalls oft als Superfood bezeichnet. Das Fruchtfleisch des Obstes enthält antioxidativ wirksame Substanzen. Allerdings ist ein Nachweis dadurch hervorgerufenen gesundheitlichen Nutzens beim Menschen noch nicht erbracht worden. Die Açaí-Beere (wird „Ass-a-i“ ausgesprochen) stammt aus dem Amazonas-Regenwald und wächst an der Kohlpalme. Bekannt wurde die leicht säuerlich und erdig schmeckende Açaí-Beere vor allem, weil sie beim Abnehmen helfen soll, was aber wissenschaftlich nicht nachgewiesen ist. Fest steht jedoch, dass die Beere sehr gesund ist und viele Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe enthält. Da die Beere schnell verdirbt, ist sie bei uns unter anderem als tiefgekühltes Fruchtpüree und getrocknet und pulverisiert erhältlich. Durch das schonende Trocknen bei unter 42°C sollen 95 % der Nährstoffe erhalten bleiben. Acai-Beeren sind die Früchte der brasilianischen Kohlpalme. Sie enthalten viele Anthocyane, Omega-Fettsäuren sowie Magnesium und gelten als Schlankmacher. Sie lassen sich durch Leinsamen, Sonnenblumenkerne oder Rapsöl ersetzen. Das Magnesium bekommst du durch Haferflocken, Heidelbeeren oder Bärlauch.

Kakao soll durch einen hohen Flavonoidgehalt dazu beitragen können, den Blutdruck zu senken und dadurch das Risiko von Herzerkrankungen zu reduzieren. Allerdings werden die Mengen, die einen signifikanten Effekt mit sich bringen könnten, beim regelmäßigen Konsum von Kakao, etwa in Form von Schokolade, kaum erreicht. Gleichzeitig würde bei entsprechendem Konsum nicht nur die Aufnahme der Flavonoide gesteigert, sondern auch die anderer Nährstoffe, bezüglich derer zum Teil empfohlen wird, weniger zu sich zu nehmen. Mit Kakao verbindet man typischerweise ein sehr süßes, ungesundes Getränk. Kakao in Rohkost-Qualität ist hingegen sehr gesund und ein richtiges Superfood! Er wurde nicht über

42°C erhitzt und enthält deshalb noch alle wertvollen Inhaltsstoffe wie Magnesium, Kalzium, Ballaststoffe und Antioxidantien wie Polyphenole und Flavonoide. Zudem enthält er die „Glückshormone“ Serotonin und Dopamin. Roher Kakao wird als ganze Bohne, als Kakaonibs (2-3 mm große, gebrochene Kakaobohnen, wie sie auf dem Foto oben zu sehen sind) und als Kakaopulver angeboten. Hier habe ich ausführlicher über rohen Kakao berichtet. Roher Kakao kann bei uns nicht angebaut werden. Er stammt vom Äquator und birgt in sich reichlich Flavonoide und Magnesium. Diese Wunderwaffen bringen Grünkohl, Birnen, Äpfel, Haferflocken oder Heidelbeeren jedoch ebenso gut mit.

Die Chiasamen aus Mexiko werden immer wieder mit verschiedenen Gesundheitsversprechen beworben. Sie sind zwar eine gute Quelle für mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Proteine; ihr Nährstoffgehalt und ihre Wirkung auf die Verdauung sind allerdings vergleichbar mit den in Europa heimischen Leinsamen. Chia-Samen lassen sich ganz vielfältig verwenden, beispielsweise als veganer Ei-Ersatz oder zum Andicken von Saucen und Suppen. Mit Chia-Samen lässt sich außerdem eine zuckerfreie, gesunde Chia-Marmelade herstellen. Chia-Samen aus der gleichnamigen Pflanze aus Lateinamerika sind ballaststoffreich, enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien wie zum Beispiel Vitamin C und E. Leinsamen, Äpfel, Tomaten, Hagebutten und Sanddorn haben vergleichbare Nährstoffdichten zu bieten.

Die Yacon, die auch Inkawurzel genannt wird, hat Wurzelknollen mit dem unverdaulichen Kohlenhydrat Inulin; dies trägt zur gezielten Förderung erwünschter Darmbakterien bei, die den Stoffwechsel anregen. Die Stängel werden als Gemüse gegessen. Die Knollen werden als diätetisches, energiearmes Lebensmittel besonders in Japan stärker gefördert.

Moringa-Pulver wird unter anderem auch als Nahrungsergänzungsmittel vertrieben. Der wissenschaftliche Kenntnisstand deutet nicht auf einen besonderen ernährungsphysiologischen Nutzen hin. Stattdessen beanstandet die behördliche Lebensmittelüberwachung verstärkt unlautere Werbung in dem Segment. Die Produkte weisen häufig Pestizidrückstände auf oder sind mikrobiologisch kontaminiert. Moringa ist ein Baum, der in Afrika oder Indien wächst. Sein Kraftpaket an Nährstoffen Vitamin E und C, Folsäure und Zink ist beachtlich. Bei uns wachsende Alternativen sind Haselnüsse und Wirsing (Vitamin E), Petersilie und Meerrettich (Vitamin C), Grünkohl und Kirschen (Folsäure) sowie Nüsse, Linsen und Haferflocken (Zink).

Aroniabeeren besitzen sehr viele Antioxidantien und sind damit ein wertvolles Superfood. Erhältlich sind sie meist getrocknet oder getrocknet und pulverisiert, aber auch Aroniasaft ist immer öfter im Handel erhältlich. Es ist die getrocknete Variante zu empfehlen, beispielsweise im Frühstück oder zur Herstellung von gesunden Pralinen. Anstelle der Acai-Beere können heimische dunkle Beeren (Brom-, Holunder- Heidel- und Apfelbeere (Aronia) sowie Kirsche, rote Weintraube und Rotkohl gegessen werden, die ebenfalls mit hohem Gehalten an antioxidativ wirkenden Stoffen punkten.

Carob – das sind die Schoten des Johanniskornbaumes. Aus den Samen, die sich in den Schoten befinden, wird Johanniskornmehl hergestellt, das insbesondere in der veganen Küche als Binde-, Verdickungs- und Backtriebmittel bekannt ist. Hierzulande ist Carob als Pulver erhältlich, wobei die komplette Schote getrocknet und gemahlen wird. Es hat einen fruchtigen, karamellähnlichen Geschmack und kann wie Kakao verwendet werden. Carob enthält viele antioxidativ wirksame Polyphenole, Ballaststoffe, Proteine und Vitamine.

Die Cranberry stammt aus Nordamerika und wird hauptsächlich in den USA angebaut. Frische Cranberries sind im Winter ab und an in unseren Supermärkten erhältlich (meist in Kühltheken der Obst- und Gemüseabteilung zu finden). Viel häufiger werden Cranberries aber getrocknet verkauft. Frische Cranberries schmecken sehr sauer, weshalb auch die Trockenfrüchte meist mit Zucker versetzt sind. Diese Cranberries hingegen* wurden mit Ananassaft gesüßt. Cranberrysaft wird als traditionelles Hausmittel zur Vorbeugung und Behandlung von Harnwegsinfektionen genutzt.

Datteln sind ein tolles natürliches Süßungsmittel – übertreiben sollte man es damit aber natürlich auch nicht, denn sie enthalten 60-70% Fruchtzucker. Somit stellen Datteln eine gesunde Alternative zu Haushaltszucker dar und sind zudem schnelle Energiespender und ein leckerer Snack. Aus Datteln können zum Beispiel gesunde Clean-Eating-Snacks hergestellt werden.

Die Goji-Beere (oder Gojibeere, auch Gemeiner Bocksdorn oder Chinesische Wolfsbeere genannt) ist in China, ihrem Hauptanbaugebiet, seit Jahrtausenden eine beliebte Zutat und zudem fest in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) verankert. In China ist der Bio-Anbau noch nicht allzu weit verbreitet, weshalb beim Kauf von Goji-Beeren auf vertrauenswürdige Qualität geachtet werden sollte. Goji-Beeren, gelten aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes und der Fülle an Proteinen als Anti-Aging-Mittel. Der Strauch wächst übrigens auch bei uns und nennt sich Bocksdorn. Ersetzt werden können die Beeren durch Esskastanien, heimischen Beerensorten und Sanddorn. Dem Gemeinen Bocksdorn wird nachgesagt, sehr nährstoffreich zu sein. Die auch Goji-Beeren genannten Früchte liefern Vitamine und Mineralstoffe, wie anderes Obst auch. Laut Werbung sollen sie durch die große Menge von enthaltenen Antioxidantien vor freien Radikalen schützen. Sie werden als „natürliche Anti-Aging-Quelle“ vermarktet.

Nutzhanf, der in der EU wächst und legal verkauft wird, hat keine berauschende Wirkung – dafür liefern die Hanfsamen aber viel pflanzliches Eiweiß, Eisen, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sowie alle neun essenziellen Aminosäuren. Die Heimat der Hanfpflanze liegt in den gemäßigten Breiten Zentralasiens. Man weiß, dass die Fasern ihres langen Stängels bereits 2000 v.Chr. in China zu einer Art Papier verarbeitet wurde. Hanffasern sind lang, reißfest und außerordentlich haltbar. Kein Wunder also, dass sie später als Rohstoff für Segeltuch, Zwirn und Textilien an Bedeutung gewann. Auch die ölhaltigen Samen waren wertvoll und beispielsweise in China ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Doch bis Anfang des 19. Jahrhunderts war Hanf die weltweit wichtigste Nutzpflanze und prägte auch in unseren Breiten Landstriche und Äcker.

Kokosöl ist trotz seines hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren sehr gesund und zählt ebenfalls zu den Superfoods. Es enthält ca. 45% Laurinsäure, die den HDL-Cholesterinwert („das gute Cholesterin“) erhöht.

Kürbis zählt auch zum Superfood. Er kann zum Kochen und Backen verwendet werden.

Maca hat einen leicht süßlichen Geschmack. Die Pflanze stammt aus den Anden und ist dort seit über 2.000 Jahren als Heilpflanze bekannt. Neben allen essenziellen Aminosäuren, Kohlenhydraten, Fettsäuren und Proteinen enthalten sie auch zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Getrocknetes Maca-Pulver schmeckt beispielsweise in Smoothies sehr lecker, kann aber auch zum Backen und Kochen verwendet werden.

Matcha kann wie Grüner Tee verwendet werden. Das Grünteepulver verleiht dem Gebäck neben der grünen Farbe auch einen leckeren, leicht-grasigen Geschmack. Matcha-Tee wird aus den Blättern der Tencha-Teepflanze gewonnen und soll den Blutdruck senken, die Cholesterinwerte und den Stoffwechsel verbessern, Stress reduzieren und die Leistungsfähigkeit steigern. Kamillen-, Fenchel- und Melissentee haben dieselbe beruhigende und stressmindernde Wirkung auf den Organismus.

Frische Maulbeeren sind sehr druckempfindlich, weshalb sie gleich nach der Ernte weiterverarbeitet werden müssen – daher sind sie meist als Trockenfrüchte erhältlich. Neben den Vitaminen B und C enthalten Maulbeeren Eisen, Zink, Kalium, Kalzium und Magnesium sowie das Antioxidans Resveratrol, das auch in roten Trauben bzw. Rotwein enthalten ist. In getrockneten Maulbeeren, die schonend bei unter 42°C getrocknet wurden, sind die Nährstoffe weiterhin enthalten.

2013 war das internationale Jahr der Quinoa. Quinoa wird übrigens genau genommen „kinwa“ ausgesprochen – in Deutschland hat sich aber „ki-noa“ weitestgehend durchgesetzt. Dass Quinoa super-gesund ist, muss ich nicht extra betonen. Quinoa ist eine Pseudogetreideart und wird auch Inkareis oder Perureis genannt. Er ist proteinreich und enthält Magnesium und Eisen. Hirse kann zusammen mit einer Portion Gemüse locker mit dem exotischen Pendant mithalten.

Sprossen passen perfekt zum Superfood-Konzept! Sprossen können mit Hilfe eines Sprossenglasses mit wenig Aufwand und kostengünstig in der heimischen Küche gezogen werden, sodass man die kleinen Nährstoffbomben das ganze Jahr über vorrätig haben kann. Sprossen können aus nahezu jeder Saat gezogen werden: Aus Getreide (z.B. Weizen, Dinkel, Kamut), aber auch aus Pseudogetreiden wie Quinoa und Amaranth, aus Hülsenfrüchten (Alfalfa, Mungobohnen), Knollengemüse (Rote Bete, Rettich), Kohlgewächsen (Brokkoli) oder aus Gewürzen (Fenchel, Anis, Kümmel). Die Keimdauer variiert je nach Sorte.

Weizen gras lässt sich zuhause anbauen, ab und an ist es aber auch in Bio-Supermärkten erhältlich oder aber online. Zudem wird Weizen gras auch pulverisiert verkauft. An den herben Geschmack muss man sich gewöhnen – oder aber man gibt das Weizen gras in Grüne Smoothies.

Ingwer - Die Gewürzknolle aus Ostasien wird schon seit Jahrhunderten als Heilpflanze genutzt. Ihr wird nachgesagt, dass sie unter anderem gegen Erbrechen, Übelkeit, chronischen Husten und Magen-Darm-Beschwerden helfen kann. Ingwer hat eine entzündungshemmende Wirkung, wovon besonders Sportler profitieren können. Schon täglich 2 Gramm Ingwer können dafür sorgen, dass nach einem anstrengendem Workout weniger Muskelkater auftritt. Weist entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften auf. Kann Muskelschmerzen verringern. Er beruhigt den Magen.

Der Granatapfel bringt viel Vitamin C und K mit sich. Zudem ist er reich an Folsäure und Kalium und hat somit positive Auswirkungen auf die Muskeltätigkeit. Dank seiner Vielzahl an Vitaminen und wichtigen Mineralstoffen wird dem Granatapfel ein hohes Maß positiver Effekte auf den Körper nachgesagt. Granatäpfel können helfen, Insulinpeaks zu vermeiden. Enthaltene Bitterstoffe helfen bei Verdauungsproblemen. Sie beeinflussen den Blutfluss positiv und können so deine Trainingsintensität erhöhen. Der Granatapfel ist zwar kein ausgesprochener Exot mehr, denn er hat in deutschsprachigen Supermärkten längst Einzug gehalten. Dennoch gilt auch er durch seinen signifikanten Gehalt an Kalzium, Kalium und

Eisen als Superfood. Gute Alternativen sind Himbeeren, Brokkoli, Pilze, Kresse, Rucola oder Linsen sowie weiße Bohnen.

Schisandra ist eine rankende Pflanze mit roten Beeren. Die in ihr steckenden Flavonoide findet man auch in roten Weintrauben, Auberginen, Äpfeln und Grünkohl. Zudem gibt es auch bei uns viele Vertreter, die Vitamin A, C, B6 (z.B. grüne Bohne und Feldsalat) und E, Kalzium und Magnesium enthalten.

Das Nachtschattengewächs Physalis aus Südamerika hat einen intensiven süß-säuerlichen Geschmack. Physalis sind für ihren Eisen und Phosphorgehalt und als einer der wichtigsten Provitamin A-Lieferanten bekannt. Sie sind vielseitig einsetzbar: Ihre Blätter werden beispielsweise in Afrika als Wundpflaster verwendet. Physalis wird in der Naturheilkunde bei Harnwegserkrankungen und Gicht eingesetzt. Sie unterstützt das menschliche Immunsystem und die körpereigenen Abwehrkräfte. Enthaltene Melantonin kann gegen Stress und Schlafstörungen helfen.

Das finale Superfood unserer Liste ist die Acerola-Kirsche. Ein intensiv säuerlicher Geschmack zeichnet sie aus. Großer Pluspunkt der Acerola-Kirsche ist ihr sehr hoher Vitamin C-Gehalt, wobei selbst Zitrusfrüchte nicht mithalten können. Neben dem Vitamingehalt ist sie auch reich an Eiweißen, Magnesium und Kalzium. Enthaltene Antioxidantien bieten dem Körper einen effektiven Zellschutz und unterstützen die antioxidative Wirkung des Vitamin C. Besonders in stressigen Zeiten braucht der Körper mehr Vitamin C, hier kann Acerola-Saft helfen. Wer gegen Zitrusfrüchte allergisch ist, kann seinen Vitamin C-Gehalt mit dem Superfood decken.

Besonders reich an sekundären Pflanzenstoffen sind auch Zwiebelgewächse (Zwiebel, Porree, Schnittlauch, Knoblauch), alle Kohlarten, Rettiche, Hülsenfrüchte und Zitrusfrüchte, native Pflanzenöle, Kerne und Nüsse, aber auch Kartoffeln und (Vollkorn-)Getreide. Das meiste davon gibt es aus heimischem Anbau.

Die Umsätze mit Leinsamen wuchsen in diesem Zeitraum um etwa 23 Prozent. "Es gibt immer neue Trends", sagt Ulrike Brückner-Christoph, die bei Nielsen eine Analytik-Abteilung leitet. Besonders beliebt sind ihr zufolge derzeit Produkte, in denen Stücke, Aroma, Saft oder Pulver der exotischen Superfood-Frucht Granatapfel enthalten sind. Alternativen zu exotischem Superfood gibt es viele. Statt Gojibeeren empfehlen Fachleute Schwarze Johannisbeeren, statt Acai-Beeren heimische Heidelbeeren oder Sauerkirschen. Bundesländer mit viel Landwirtschaft wie Niedersachsen werben mit "Superfood" wie Äpfeln, Grünkohl und Spinat.

In der langen Liste, welche die TourismusMarketing Niedersachsen GmbH im Internet veröffentlicht hat, finden sich auch kostenlose Nahrungsmittel. "Blanchiert oder gegart, als Suppe oder im Smoothie – dieses Superfood sollte beim nächsten Ausflug in die Natur nicht außer Acht gelassen werden", heißt es zum Beispiel über die Brennnessel. Über deren möglichen Schadstoffgehalt steht dort nichts.

„Eure Nahrung soll eure Medizin und eure Medizin soll eure Nahrung sein.“ (Hippokrates)

Neue wissenschaftliche Studien bestätigen die unglaublichen Wirkungen der Superfoods aus aller Welt. Wenn wir gut gegessen haben, fühlen wir uns satt. Aber hat der Körper auch bekommen, was er braucht? Wir verhungern an vollen Töpfen oder werden krank, weil unsere Nahrungsmittel nicht mehr die Vitalstoffe enthalten, die wir zu einem gesunden Leben benötigen. Superfoods sind natürliche Nahrungsmittel, die mit Superlativen an Nähr- und

Wirkstoffen ausgestattet sind. Sie haben eine besonders intensive Wirkung auf unsere Gesundheit und Vitalität. Sie können heilen, Krankheiten vorbeugen und unser Wohlbefinden deutlich steigern. Die Medizin der Zukunft steckt in diesen außergewöhnlichen Nahrungsmitteln mit ihren besonderen und häufig auch hoch konzentrierten natürlichen Vitalstoffen. Das Wissen um die Heilkraft der Nahrung ist alt. Die moderne Wissenschaft ist im Begriff dieses Wissen neu zu entdecken.

3. *»Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.«* Sebastian Kneipp

Superfoods was kann man sich darunter vorstellen?

Superfoods sind Lebensmittel, die über einen besonders hohen und konzentrierten Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen verfügen. In jeder Kultur hat es eine ganz bestimmte Pflanze gegeben, die über einen besonders hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen verfügt. Die Inkas hatten ihre Kakaobohnen & Maca, die Chinesen Maitake, Schisandra, Ginseng & Goji-Beere, die Azteken Chia-Samen, Aphrodite den Granatapfel und die Japaner ihren Matcha-Tee & Shiitake. Die Amerikaner haben schon seit längerer Zeit die Superfoods für sich entdeckt und ihr Leben danach angepasst, in Europa schwappt die Welle gerade über und div. Bioläden und Internetshops haben das Thema schon aufgegriffen. Doch beim Kauf gibt es da schon einige Kriterien die beachtet werden sollten, man sollte nur Bioprodukte aus Bioanbau und Wildsammlungen kaufen, nur Sie verfügen über einen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelemente, weil sie schonend getrocknet wurden. Superfoods sollen unser Wohlbefinden steigern und eine ausgewogene Nährstoffaufnahme sicherzustellen. Aber das ist nicht ein Allheilmittel, hierbei müssen noch einige andere Kriterien beachtet werden, wir müssen uns vielfältiger ernähren. Das heißt mehr Obst & Gemüse essen und zusätzlich noch ein paar dieser tollen Superfoods zusätzlich einnehmen. Eine Handvoll Superfoods vollbringt keine Wunder, es muss alles drumherum stimmen. Darüber muss man sich im klaren sein. Wussten Sie, dass der Begriff Superfoods keiner klaren Definition unterliegt und gesetzlich nicht abgestützt ist? Die Auswahl an sogenannten Superfoods ist entsprechend gross und nimmt stetig zu. Dabei handelt es sich um ganz verschiedene Lebensmittel wie Samen (zum Beispiel Chia), Beeren (zum Beispiel Açaí) oder alte Gemüsesorten (zum Beispiel Kale, auch als Feder- oder Grünkohl bekannt), um nur einige Gruppen zu nennen. Ihnen allen werden beinahe sagenhafte Wunderwirkungen zugeschrieben. Superfoods sollen unseren Körper mit einem Extra an lebenswichtigen Nährstoffen versorgen, gegen Müdigkeit, Abgeschlagenheit, das Altern und sogar allerlei Krankheiten wirken. Die meisten dieser Behauptungen haben keinen wissenschaftlichen Hintergrund. Es gibt bisher keine Anhaltspunkte, dass der gezielte Verzehr von Superfoods konkrete Vorteile bringt. Der gesamte Lebensstil – dazu zählen neben Ernährung auch Bewegung und Entspannung – ist für die Gesundheit des Menschen entscheidend, nicht einzelne Produkte. So sollen sie bei chronischen Entzündungen wie Arthritis helfen, vor Schlaganfall schützen, den Körper entgiften und uns resistenter gegen Stress machen. Das klingt zwar vielversprechend, doch letztlich nutzt vor allem die Lebensmittelindustrie den Begriff geschickt als Marketinginstrument. Inzwischen geben rund 25 Prozent der deutschsprachigen Verbraucher an, ihr Essen mit Superfood anzureichern. Kritisch betrachtet werden sollten auch die häufig langen Transportwege, die einige Superfoods hinter sich haben. So stammen Goji-Beeren oft aus China, Chia-Samen aus Südamerika und Açaí-Beeren aus dem Amazonasgebiet. Diese Transportwege sind vor allem dann fraglich, wenn es einheimische Lebensmittel gibt, die ähnliche Nährstoffe wie das exotische Pendant liefern. So stehen beispielsweise hiesige Leinsamen den Chia-Samen beim Gehalt von Omega-3-Fettsäuren in nichts nach. Heidelbeeren sind vergleichbar mit weit

gereisten Aroniabeeren, und auch Quinoa weist kaum Vorteile gegenüber Hirse auf. Ein weiterer Nachteil der "Superfrüchte" liegt in den langen Transportwegen. Nur wenige Superfoods kommen mit unserem Klima zurecht und müssen daher von weither transportiert werden. Deshalb bekommt man die Früchte auch selten frisch, sondern meist stark verarbeitet als Pulver oder in Kapselform. Der Nährstoffgehalt ist dann allerdings fraglich. Dazu weiß man oft auch nur sehr wenig über die Anbaubedingungen vor Ort. Die Wunderpflanzen müssen nicht aus aller Welt importiert werden. Denn auch bei uns gibt es Superfoods und wir kennen sie alle schon seit Jahrzehnten. Wahrscheinlich hatte sie jeder sogar schon mehr als einmal auf dem Teller. Sie bieten, ebenso wie die teuren und angepriesenen Migranten, ein Füllhorn an Nährstoffen. Bei der Betrachtung gesunder Lebensmittel sind in Hinblick auf Klimawandel, Arbeitsbedingungen und Co. auch die Aspekte der Nachhaltigkeit zu betrachten. Der Anbau gliedert sich hier in die Art des Anbaus, die Verwendung von Pflanzenschutzmitteln, Gentechnik oder ähnlichem, die ökologischen Risiken und die Arbeitsbedingungen der Bauern. Darüber hinaus ist der Transport exotischer Superfoods unter umweltbelastenden Gesichtspunkten nicht unbedeutend. Zum einen handelt es sich häufig um Flugware, zum anderen benötigen sie teilweise Transportbedingungen, die zusätzlich Energie verbrauchen. Zudem zeigt sich am Beispiel der Quinoa-Pflanzen aus Peru, dass die erhöhte Nachfrage der Industrieländer mit steigenden Weltmarktpreisen einhergeht und sich die Einheimischen diese Pflanze kaum noch leisten können. Superfoods sind meist pflanzliche Lebensmittel, die von Natur aus einen hohen Gehalt an Nährstoffen, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen aufweisen. Eine wissenschaftlich anerkannte Definition gibt es nicht. Schon der Name suggeriert, dass diese Lebensmittel besser und gesünder sind als andere. Wissenschaftlich fundierte Belege für die heilenden Kräfte von Superfood sind rar. Es gibt zwar einige wenige Studien, bei denen Wissenschaftler einzelne Inhaltsstoffe untersucht und positive gesundheitliche Wirkungen nachweisen konnten. Leider handelt es sich dabei oft um Tier- oder Zellversuche. Das Problem ist jedoch, wir essen das ganze Lebensmittel und nicht nur eine extrahierte Substanz daraus. Daher kann von Einzelergebnissen nicht automatisch auf das Gesamtprodukt geschlossen werden. Auch bei Studien mit Menschen lassen die wenigen Teilnehmer meist keine verifizierbaren Rückschlüsse zu. Zweifellos enthalten viele Superfoods reichlich Vitamine und Mineralstoffe, wertvolle Omega-3-Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese beispielsweise schützen den Körper vor schädlichen freien Radikalen. Natürlich freut sich unser Organismus über die Fülle an positiven Inhaltsstoffen. Gegen natürliche Früchte oder Samen mit hohem Nährstoffgehalt ist aus Sicht der Ernährungswissenschaft nichts einzuwenden. Den Gaumen hin und wieder mit einem neuen Geschmackserlebnis zu kitzeln, ist eine wunderbare Sache. In einer Untersuchung der Zeitschrift "Ökotest" erhielten zwei Drittel der 22 getesteten Produkte lediglich die Noten ungenügend oder mangelhaft. Sie sind dabei teils massiv mit Pestiziden, Mineralöl, Cadmium, Blei oder anderen Schadstoffen belastet. Ebenso sind auch unzulässig bestrahlte Produkte (Ginkgo, Goji, Tees, Kräuter) ein Thema, wie Meldungen des Europäischen Schnellwarnsystems zeigen. Der ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorbance Capacity-Wert) beschreibt die Fähigkeit, Sauerstoffradikale zu fangen und soll die antioxidative Wirkung von Lebensmitteln bewerten. Der Wert gibt an, wie viele freie Radikale pro Gramm Gemüse, Obst oder Saft neutralisiert werden können. Der ORAC-Wert wird gerne zur Vermarktung von Superfoods verwendet. Das Problem liegt hier bei den Untersuchungsbedingungen, unter welchen die Werte bestimmt wurden. Die im Labor ermittelten Werte lassen sich auf den menschlichen Organismus nicht übertragen, denn die im Versuch ablaufenden Reaktionen finden im Organismus so nicht statt. Desweiteren fehlen Daten zur Bioverfügbarkeit der beworbenen Stoffe, also Angaben, ob überhaupt und wenn, wie viel des Stoffes vom Körper resorbiert wird. Lebensmittel aus fernen Ländern sind prinzipiell nicht gefahrenfrei und können überempfindliche Reaktionen im Organismus auslösen. Auch allergische oder Kreuzreaktionen können nicht völlig ausgeschlossen werden.

Obst, Gemüse, Kräuter, Nüsse und Samen sind hierbei bevorzugt zu nennen. Auch Wechselwirkungen mit Medikamenten sind nicht auszuschließen. So zeigen beispielsweise Goji-Beeren Wechselwirkungen mit gerinnungshemmenden Medikamenten und können für Betroffene gefährlich sein. Besprechen Sie demnach immer mit einem Arzt, inwieweit eine solche Gefahr bei Ihnen besteht, bevor Sie zu Superfoods greifen. Lebensmittel in ihrer ursprünglichen Form sind Extrakten und Zubereitungen vorzuziehen, denn was in normalen Mengen kein Problem darstellt, kann in konzentrierter Form gesundheitlich problematisch werden.

Veganismus

Lebensmittel ohne Tierprodukte spielen eine zentrale Rolle im Veganismus. Veganismus ist eine aus dem Vegetarismus hervorgegangene Einstellung sowie Lebens- und Ernährungsweise. Vegan lebende Menschen meiden entweder alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs, und sie lehnen generell die Verwertung tierischer Produkte und Ausbeutung der Tiere ab. Ethisch motivierte Veganer achten zumeist auch bei Kleidung und anderen Waren darauf, dass diese frei von Tierprodukten sind und ohne Tierversuche hergestellt wurden. Vegan lebende Menschen nennen als mögliche Motive für ihre Lebensweise Argumente aus den Bereichen Tierethik, Tierrechte, Tierschutz, Klimaschutz, Umweltschutz, Gesundheit, Verteilungsgerechtigkeit, Welternährungsproblematik oder Religion.

Das Wort vegan geht auf den Engländer Donald Watson zurück, der 1944 die Vegan Society gründete, eine Abspaltung der englischen Vegetarian Society. Watson leitete – im Gegensatz zu anderen Mitgliedern der Vegetarian Society – den Begriff des Vegetariers (engl.: vegetarian) nicht vom lateinischen vegetus („lebendig, frisch, kraftvoll“), sondern vom englischen vegetable („Gemüse, pflanzlich“) ab. Der Verzehr von Milchprodukten und Eiern, wie von vielen Vegetariern praktiziert, entsprach nicht seinem Verständnis von Vegetarismus. Um jene Vegetarier zu bezeichnen, die auch Milchprodukte mieden, benutzte Watson zunächst den Terminus total vegetarian (in etwa: konsequenter, strenger Vegetarier). Als Abkürzung dafür prägte er dann aus dem Anfang und Ende von vegetarian die Wortneuschöpfung vegan, weil „Veganismus mit Vegetarismus beginnt und ihn zu seinem logischen Ende führt“. Im Oxford Illustrated Dictionary erschien der Begriff vegan zum ersten Mal 1962 und wurde dort als „vegetarian who eats no butter, cheese, or milk“ (Vegetarier, der keine Butter, keinen Käse und keine Milch verzehrt) erläutert. 1995 erweiterte die 9. Auflage des Concise Oxford Dictionary diese Definition wesentlich. Veganer ist demnach „a person who does not eat or use animal products“ (Eine Person, die keine tierischen Produkte isst oder verwendet). Merriam-Webster's Collegiate Dictionary bezeichnet aktuell (Stand: August 2010) mit vegan sowohl jenen Vegetarier, der weder tierische Nahrung noch Milchprodukte konsumiert, als auch jemanden, der die Nutzung tierischer Produkte insgesamt vermeidet.

Das Adjektiv zum deutschen Wort Veganismus lautet vegan. In den deutschsprachigen Ländern wird vereinzelt auch das Adjektiv veganisch (als Ableitung aus Veganismus) gebildet. Der Duden – Die deutsche Rechtschreibung kennt sowohl das Adjektiv vegan als auch die Nomina Veganer und Veganerin. Aktuelle Bedeutungswörterbücher der deutschen Sprache definieren den Veganer als „Vegetarier, der vollständig auf tierische Produkte verzichtet“ oder als „Anhänger des Veganismus“. Nach der Nationalen Verzehrsstudie II 2008 benannten in Deutschland ca. 0,1 % der weiblichen Teilnehmer ihre bevorzugte Ernährungsweise als "vegane Kost". Eine Studie der Universitäten Göttingen und Hohenheim zum Fleischkonsum in Deutschland kam 2013 zu dem Ergebnis, dass der Anteil vegan lebender Menschen in Deutschland unter 0,5 % und damit unter 400.000 liege. Der Vegetarierbund Deutschland (VEBU) schätzte im Januar 2015 die Zahl der in Deutschland lebenden Veganer auf etwa 900.000. Im Auftrag der Veganen Gesellschaft Deutschland e.V. ermittelte das Marktforschungsinstitut SKOPOS durch repräsentative Befragung, dass im Jahr 2016 1,3 Millionen (1,6 %) Menschen in Deutschland vegan lebten. Die Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse (AWA) fand im Jahr 2017 rund 840.000 Personen in der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahre, die sich selbst als Veganer bezeichnen würden oder als jemand, der weitgehend auf tierische Produkte verzichtet.

Das Institut für empirische Sozialforschung ging 2013 für Österreich von 80.000 Veganern aus. In einem Bericht der Kronen Zeitung wird ebenfalls die Zahl von 80.000 Veganern genannt. Laut einer repräsentativen Umfrage des Marktforschungsunternehmens DemoSCOPE im Auftrag von Swissveg im Jahr 2017 sind 1,5 % der Schweizer Bevölkerung Veganer. Israel gilt als das Land mit dem höchsten Veganer-Anteil von 5 %. Omri Paz, Leiter der NGO Vegan Friendly, bezeichnet die Youtube-Vorträge des US-amerikanischen Tierrechtssaktivisten und Dozenten Gary Yourofsky als einen Grund dafür. Nach einer Gallup-Umfrage lebten 1995 etwa 170.000 Menschen im Vereinigten Königreich vegan, nach jüngsten Aussagen der Vegan Society mindestens 542.000 (Stand 2016). Das Memorandum der Vegan Society von 1979 bezeichnet Veganismus als eine „Philosophie und Lebensart“, die versucht, „so weit wie möglich und praktisch durchführbar, alle Formen der Ausbeutung und Grausamkeiten an Tieren für Essen, Kleidung oder andere Zwecke zu vermeiden und darüber hinaus die Entwicklung tierfreier Alternativen zu fördern“, was Menschen, Tieren und der Umwelt zum Vorteil gereichen soll.

Der Veganismus ging aus dem Vegetarismus hervor. Im deutschsprachigen Raum waren entsprechende Haltungen und Lebensweisen in der Gründerzeit (ca. 1870–1914) innerhalb der Lebensreformbewegung und im Zusammenhang mit biozentrischen Ideen zu finden. Speziell in Deutschland war der frühe Vegetarismus mit der damaligen Freikörperkultur-Bewegung und mit unterschiedlichen politischen Ansätzen verbunden. Im anglophonen Raum hingegen waren pathozentrisch-utilitaristische Ansätze führend und entsprechende Strukturen unter elitären Strömungen der Linken wie in den Frauenbewegungen verwurzelt.

Tierethische Überlegungen sind heute ein fester Bestandteil der philosophischen Debatte zum Veganismus. Klassischerweise wird Peter Singers Buch *Animal Liberation*. Die Befreiung der Tiere aus dem Jahr 1975 als eine Zäsur gesehen, nach der die Diskussion um den Veganismus eine neue Qualität gewann. Singer argumentiert dort, es gebe keine moralische Rechtfertigung, das Leid eines Wesens, gleich welcher Natur es sei, nicht in Betracht zu ziehen. Spezielle „nichtmenschliche Tiere“ von diesem Gleichheitsprinzip auszuschließen sei so willkürlich, wie Menschen anderer Hautfarbe, Kultur, Religion oder Geschlecht auszunehmen. Mittlerweile existieren diverse weitere Argumentationen, die mitunter einen von Singer grundverschiedenen Ansatz wählen. Die Veröffentlichungen bzw. Auseinandersetzungen zu Tierrechten bzw. Tierethik sind nach wie vor in hohem Maße kontrovers. Einige Veganer verweisen auf die geistigen Fähigkeiten mancher Tierarten, die mit nicht unerheblicher Intelligenz und Leidensfähigkeit ausgestattet sind und ein komplexes Sozialverhalten zeigen. Ein pathozentrischer Ansatz, nach dem alle empfindungsfähigen Wesen ethische Berücksichtigung verdienen, wird hauptsächlich von Tierschützern vertreten. Ein weiteres ethisches Motiv bildet das Bestreben, vermeidbares Leid, das mit der Tierhaltung verbunden ist, durch Verzicht auf deren Produkte zu vermeiden. Der Philosoph Tom Regan schreibt gewissen Tieren aufgrund ihres Bewusstseins einen inhärenten Wert als Subjekte eines Lebens zu. Martin Balluch argumentiert für eine naturwissenschaftliche Kontinuität von Bewusstsein. Ausgehend von einer Kritik am Ansatz Singers fordert er gewisse Grundrechte, deren zugrunde liegenden Interessen Voraussetzung für alle weitergehenden Interessen seien. Gemeinsam ist den meisten Argumentationen ein naturalistisches Moment, das aus gewissen, für einen Rechtsbegriff als relevant betrachteten, homologen (d. h. evolutionär kontinuierlichen) Eigenschaften eine Widerspiegelung im Moral- beziehungsweise Rechtsverständnis fordert. Oft konstituieren Tierrechtsargumente so auch gleichzeitig eine moralphilosophische Herleitung für Menschenrechte. Aufgrund der angeblichen naturwissenschaftlichen Unschärfe des Artbegriffs auf der Subjektebene könne allein aufgrund der Zugehörigkeit zu einer Art niemandem ein subjektives Recht zugeschrieben oder aberkannt werden. Der Begriff Speziesismus versucht diese Schlussfolgerung in eine

Analogie zu anderen Formen der Diskriminierung zu stellen und zu kritisieren. Dem wird die auf Aristoteles zurückgehende philosophische Tradition entgegengehalten, dass der Mensch über den Tieren stehe. Viele Veganer waren zuerst Vegetarier. Bei ethisch motivierten Veganern waren beispielsweise Medienberichte über Tiertransporte oder Erlebnisse mit Massentierhaltung oder mit Schlachtungen wichtige Faktoren für den Entschluss, Vegetarier zu werden. Als Veganer lehnen sie dann nicht nur den Fleischkonsum, sondern auch den Konsum von Milchprodukten, Honig und Eiern ab. Dafür nennen sie unterschiedliche Gründe, etwa die frühe Trennung der Kälber von ihren Müttern, die Schlachtung von Milchkühen und Legehennen, deren Leistung nachlässt, die Tötung männlicher Küken, die Verwendung männlicher Kälber für die Fleischmast, die Haltungsbedingungen für Milchkühe und Legehennen oder die Sorge, mit dem eigenen Milch- und Eierkonsum die Fleischwirtschaft rentabler zu machen.

Ethisch motivierte Veganer verzichten aus Mitgefühl mit den Tieren außer auf tierische Nahrungsmittel zum Teil auch auf andere Produkte wie Leder, Pelze, Tierborsten, Daunenjacken und -kissen oder Kosmetika, die tierische Stoffe beinhalten oder mit Tierversuchen getestet wurden. Wollprodukte werden als Ursache für den frühen Tod und das Leid der Tiere beim Scheren angesehen. Auch die Tötung von Seidenspinnerraupen und Perlmuscheln sowie die Haltung von Honigbienen werden oft abgelehnt. Des Weiteren sind bestimmte Tiersportarten, Zoos, Vivarien, insbesondere Delphinarien, und Zirkusse Gegenstand der Kritik. Ein populäres Ideal ist eine Welt ohne Ausbeutung von Tieren durch den Menschen.

Laut eines Berichts des Umweltprogramms der Vereinten Nationen (UNEP) aus dem Jahre 2010 über die Umweltfolgen von Konsum und Produktion hat die Nahrungsmittelproduktion den größten Einfluss auf die Landnutzung. Die landwirtschaftliche Produktion von Biomasse, insbesondere die von tierischen Produkten, ist verglichen mit den meisten industriellen Prozessen ein ineffizienter Transformationsprozess. Tierische Produkte wie Fleisch und Milch erfordern im Allgemeinen mehr Ressourcen und verursachen höhere Emissionen als pflanzenbasierte Alternativen. Der UNEP-Bericht erwartet, dass sich die Auswirkungen der Landwirtschaft auf die Umwelt wegen Bevölkerungswachstum und dem damit verbundenen steigenden Konsum von Tierprodukten in Zukunft noch erhöhen werden. Eine substantielle Verringerung der Folgen der Umweltschädigung ist nur mit einer weltweiten Umstellung der Ernährung möglich, weg von tierischen Produkten.

Laut der Landwirtschafts- und Welternährungsorganisation FAO trägt die Viehhaltung mit rund 18 % Anteil zum menschlich verursachten Treibhauseffekt bei, wofür in erster Linie Verdauungsprodukte verantwortlich sind (Exkrememente sowie bei Wiederkäuern Methan). Dabei ist die extensive Tierhaltung Ursache für rund 12 % der weltweiten Entwaldung.

Veganer und vegane Organisationen weisen darauf hin, dass bei einer veganen Ernährung die Umwelt weniger mit Schadstoffen belastet werde und weniger Ressourcen (Wasser, Land, Luft, Energie, Naturfläche) benötigt würden als bei einer Ernährung mit Fleisch- und Milchprodukten. Im Vergleich zur Standardernährung in Deutschland (auf Basis der Nationalen Verzehrsstudie II des Max Rubner-Instituts) können mit einer veganen Ernährung im Durchschnitt rund 1,1 Tonnen Treibhausgasemissionen pro Person und Jahr eingespart werden. Hochgerechnet auf die gesamte Bevölkerung ließen sich mit einer veganen Ernährung somit 77 Millionen Tonnen Treibhausgasemissionen pro Jahr einsparen. Hierbei müssten jedoch die größten Veränderungen von Männern ausgehen (minus 46 Millionen Tonnen). Frauen würden durch eine im Durchschnitt weniger fleischbetonte Ernährungsweise Einsparungen in Höhe von 31 Millionen Tonnen erzielen. Zur Lösung des Dilemmas der

Überfischung der Weltmeere wird von veganen Organisationen empfohlen, sich hierzulande ohne den Konsum von Fischen und Fischprodukten zu ernähren.

Insbesondere Veganer und vegane Organisationen nehmen an, dass eine vegane Ernährung positive Folgen für die Welternährung habe. Auf Grund der niedrigen Futterkonversionsraten der Tierproduktion wird angenommen, dass eine vegane oder vegetarische Ernährungsweise in den Industrieländern die Ernährungssituation in den Entwicklungsländern signifikant verbessern könnte. Laut Edward O. Wilson ergibt die aktuell landwirtschaftlich nutzbare Fläche bei ausschließlich vegetarischer Ernährung eine Kapazität der Lebensmittelversorgung für ca. 10 Milliarden Menschen. Prognosen zufolge wird die globale Nachfrage nach tierischen Produkten insbesondere in Entwicklungs- und Schwellenländern in Zukunft noch weiter ansteigen.

Einige Veganer vertreten zudem die Ansicht, dass es nicht natürlich sei, die Muttermilch anderer Spezies zu trinken. Sie begründen das unter anderem damit, dass (je nach Quelle) 66 % bis 80 % der erwachsenen Weltbevölkerung aufgrund einer Laktoseintoleranz Milch nicht ohne Beschwerden verdauen können. Die Laktosetoleranz ist darüber hinaus altersabhängig. Im Säuglingsalter können fast alle Menschen – gleich welcher Herkunft – Laktose im Darm durch das Enzym Laktase spalten. Für die Mehrheit geht diese Fähigkeit im späteren Alter verloren. Des Weiteren variiert die Prävalenz der Laktoseintoleranz im Erwachsenenalter von Region zu Region sehr stark: In Deutschland sind nur etwa 15 % betroffen. Wissenschaftler fanden eine enge Bindung der Laktase-Persistenz bzw. Laktosetoleranz im Erwachsenenalter an die Ausbreitung der Milchwirtschaft im Europa der Jungsteinzeit. Die entsprechende evolutionäre Anpassung, eine bestimmte Punktmutation im MCM6-Gen, wird als Entwicklungsvorteil für die betroffenen Menschen gedeutet. Ob Argumente der „menschlichen Biologie“ grundsätzlich von Relevanz bei einer Bewertung des Konsums tierischer Produkte sind, stellen Verfechter eines Veganismus aus ethischen, herrschaftskritischen oder ökologischen Gründen in Frage. Zur Risikominimierung im Zusammenhang mit Antibiotikaresistenzen, die auch durch den Einsatz in der Tiermast verursacht werden, empfehlen Pro-Vegan-Organisationen eine vegan orientierte Lebensweise. Eine Forschergruppe empfiehlt in einem Artikel in der Zeitschrift Science zum gleichen Zweck unter anderen Ernährungsrichtlinien, die zu einem reduzierten Fleischkonsum führen.

Bio-vegane Ernährung beschränkt sich zusätzlich auf Lebensmittel, die unter ökologischen Gesichtspunkten produziert wurden. Biologisch-vegane Landwirtschaft schließt Tierhaltung aus, so dass beispielsweise nicht mit Gülle gedüngt wird.

Frugane Ernährung beschränkt sich auf die Früchte von Nahrungspflanzen, da deren Verzehr nicht die Zerstörung der Pflanze zur Folge hat. Dazu gehören etwa Obst, Nüsse und Samen.

Vegane Rohkost beschränkt sich auf die veganen Teile einer Rohkosternährung (während Rohkost allgemein ebenso rohes Fleisch, Fisch, Eier, Rohmilch usw. enthalten kann). Ballaststoffe: Die Ballaststoffzufuhr liegt bei Veganern deutlich über der teilweise zu geringen Zufuhr der Durchschnittsbevölkerung. Die Aufnahme an Ballaststoffen übersteigt die Mindestaufnahmemenge hierbei sehr deutlich.

Ovo-Lacto-Vegetarier

Die ovo-lacto-vegetarische Ernährung beschreibt den „klassischen“ Vegetarismus. Es werden also kein Fleisch und Fisch, jedoch Milch- und Ei-Produkte verzehrt.

Ovo-Vegetarier

Ovo-Vegetarier essen kein Fleisch und keine Milchprodukte. Eier und Eiprodukte hingegen stehen auf ihrem Speiseplan.

Lacto-Vegetarier

Lacto-Vegetarier meiden zusätzlich zum Fleisch auch Ei, verzehren aber Milch und Milchprodukte.

Cholesterin: Der Körper bildet Cholesterin in ausreichender Menge selbst und ist somit nicht auf die Zufuhr von außen angewiesen. Cholesterine kommen nur in tierischer Nahrung vor, daher weist die vegane Ernährung eine vernachlässigbare Cholesterinaufnahme und durchweg günstige Werte in diesem Bereich auf. Im Vergleich hierzu nehmen Mischköstler eine vielfache Menge an Cholesterin auf und liegen teilweise über der von der DGE empfohlenen Höchstmenge.

Fettsäuren: Bei der Aufnahme der gesättigten, einfach-ungesättigten sowie mehrfach-ungesättigten Fettsäuren entsprechen in Untersuchungen Veganer am häufigsten den Empfehlungen der DGE, wohingegen Mischköstler im Gegensatz hierzu teils einen zu hohen Anteil gesättigter Fette sowie eine zu geringe Aufnahme mehrfach ungesättigter Fette aufweisen. Die insgesamt Zufuhr ernährungsphysiologisch eher unerwünschter gesättigter Fettsäuren liegt bei veganer Ernährung in der Regel nur halb so hoch wie in der Durchschnittsbevölkerung.

Magnesium: Die Zufuhr an Magnesium liegt bei Veganern deutlich über der teilweise zu geringen Zufuhr der Durchschnittsbevölkerung.

Sekundäre Pflanzenstoffe / Antioxidantien: Die Carotinoidaufnahme korrelierte in Studien mit dem erhöhten Gemüse- und Obstverzehr. Die hohen Zufuhrmengen an Carotinoide bei veganer Ernährung führte bei den untersuchten Studienteilnehmern in der Deutschen Vegan Studie zu entsprechend hohen Carotinoidkonzentrationen im Blutplasma. Veganer wiesen in der EPIC-Studie 5- bis 50-mal höhere Blutkonzentrationen an Isoflavonen auf als Mischköstler. Bei Prostatakrebspatienten führte eine fettarme vegane Kost zu einer signifikant höheren Zufuhr von protektiven sekundären Pflanzenstoffen, insbesondere Lycopin.

Vitamin E: Veganer nahmen in Studien wesentlich mehr Vitamin E auf als Mischköstler. Die sich vegan ernährenden Studienteilnehmer übertrafen hierbei die Mindestaufnahmemenge an Vitamin E, wohingegen die Mischköstler im Durchschnitt darunter lagen.

Calcium: Nachteile durch den Verzicht auf tierische Nahrungsquellen wie Milch und Käse können bei unausgewogener veganer Kost hinsichtlich der Calciumzufuhr auftreten. In Studien fiel die durchschnittliche Calciumzufuhr der untersuchten Veganer hierbei sehr deutlich unter die empfohlenen Richtwerte. Neben dem Calciumgehalt von Nahrungspflanzen ist auch dessen Bioverfügbarkeit zu beachten. Oxalate (Rhabarber) und Phytate (Getreide, Hülsenfrüchte, Erdnüsse), welche ebenfalls als Bestandteile von Nahrungspflanzen zugeführt werden, können die Calciumresorption behindern. Andererseits muss sich – abhängig vom Protein- und Salzgehalt der veganen Ernährung – der calciuretische (die Calciumausscheidung über die Niere fördernde) Effekt nicht signifikant von dem bei einer omnivoren Ernährungsweise unterscheiden. Um Mangelerscheinungen auszuschließen, wird der Verzehr von calciumreichem Mineralwasser, Grünkohl (ca. 220 mg Calcium pro 100 g), Brokkoli (ca. 110 mg pro 100 g), Sesamsamen (ca. 1540 mg pro 100 g), Haselnüssen, Sojabohnen sowie Tofu oder die Calciumsupplementierung empfohlen.

Eisen: Die durchschnittliche Eisenaufnahme sowohl der weiblichen, als auch der männlichen Veganer liegt in Studien regelmäßig über denen der Mischköstler. Hierbei überschreiten männliche Veganer im Durchschnitt die DGE-Mindestaufnahmemenge deutlich, wohingegen die weiblichen Veganer leicht unterhalb der empfohlenen Mindestaufnahme der DGE liegen. Allerdings liegt der Eisenbedarf bei einer rein veganen Ernährung aufgrund niedrigerer Bioverfügbarkeit des pflanzlichen Eisens etwa 1,8-fach höher, womit ein für pflanzliche Kost entsprechend erhöhter Referenzwert vor allem von den weiblichen Veganern nach diesen Studien im Durchschnitt nicht erreicht wird. Ob sich der Eisenstatus von vegan ernährten Kleinkindern mit einer abwechslungsreichen Lebensmittelauswahl und dem Verzehr von Vollkornbrot als Grundnahrungsmittel sowie von Vitamin-C-reichem Obst und Gemüse von dem von omnivor ernährten Kleinkindern unterscheidet, ist aufgrund der unzureichenden Datenlage unklar. In veganen Gruppen mit religiös bedingter eingeschränkter Lebensmittelauswahl wurde neben anderen Nährstoffdefiziten allerdings auch Eisenmangel bei Säuglingen und Kleinkindern beschrieben (Jacobs und Dwyer 1988, James u. a. 1985, Shinwell und Gorodischer 1982).

Langkettige n-3-Fettsäuren: Die Zufuhr dieser Fettsäuren ist bei veganer Ernährung sehr gering. Besonders Veganer tendieren zu niedrigeren Eicosapentaensäure- und Docosahexaensäure-Blutwerten im Vergleich zu Nichtvegetariern. Eine Studie (1994) kommt jedoch zu dem Schluss, dass eine α -Linolensäure-reiche (ALA) und Linolensäure-arme (LA) Ernährung (z. B. mit Leinöl) die Eicosapentaensäure-Werte im Gewebe vergleichbar ansteigen lässt wie die Supplementierung mit Fischöl.[98] Weiterhin kann der Körper ausreichend Docosahexaensäure bilden, wenn genug α -Linolensäure (>1200 mg) pro Tag aufgenommen wird. Für die Umwandlung der pflanzlichen α -Linolensäure benötigt der Körper die Enzyme Delta-6-Desaturase und Delta-5-Desaturase. Diese verarbeiten aber gleichzeitig die Omega-6-Fettsäure Linolensäure zu DGLA und Arachidonsäure. Vitamin- und Mineralienmangel, Stress und Alter können die Bildung verlangsamen. Hingegen können Vitamin B und C, Magnesium und Zink diese Enzyme aktivieren.

Proteine: Während die Durchschnittsbevölkerung bei einer ausgewogenen Ernährung vor einer Protein-Unterversorgung geschützt ist, kann die Eiweiß-Aufnahme bei Veganern je nach Auswahl der Lebensmittel signifikant geringer ausfallen. Der bei einer erwachsenen Person täglich erforderliche Proteinhaushalt von etwa 0,8–1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht (g/kg KG) kann aber auch ohne Nahrungsergänzungsmittel durch pflanzliche Produkte aufgenommen werden. Dazu zählen vor allem Reis, Quinoa, Linsen, Bohnen, diverse Nüsse und Nussmus sowie verschiedene Sojaprodukte.

Vitamin D: Vitamin D kann bei ausreichender Sonnenexposition vollständig von der Haut gebildet werden. Reicht die Sonnenexposition nicht aus, so ist eine Aufnahme über die Nahrung erforderlich. Vitamin D ist außer in Avocado (3,43 μ g Vitamin D/100g), Pfifferlingen (2,1 μ g Vitamin D/100 g) und Champignons (1,9 μ g/100 g) fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten. In einer Studie der Universitätsklinik Freiburg konnte demonstriert werden, dass Zuchtchampignons, die mit UV-B-Strahlung behandelt wurden, signifikante Mengen an Vitamin D₂ bildeten (491 μ g oder 19.640 IE pro 100 g Zuchtchampignons). Die Verabreichung der so angereicherten Zuchtchampignons waren Vitamin D₂-Supplementen ebenbürtig. Ähnliche Ergebnisse können auch mit Shiitake, Maitake, Shimeji oder anderen Pilzen erzielt werden. Im Falle von Shiitake konnten Werte von bis zu 267.000 IE pro 100 g Shiitakepilze bei 14 Stunden Sonnenlichtexposition erreicht werden. Aus Untersuchungen mit Kindern liegen Hinweise vor, dass letztlich ein Vitamin-D-Mangel bei makrobiotischer Ernährung im Vergleich zu anderen vegetarischen Ernährungsformen häufiger auftritt. Eine Studie über die Auswirkung einer fettreduzierten,

veganen Ernährung ergab ebenfalls eine zu geringe Aufnahme an Vitamin D. Veganer liegen in Untersuchungen über die ausschließlich via Nahrung zugeführte Vitamin-D-Menge nochmals erheblich unter der bereits deutlich zu geringen Vitamin-D-Aufnahme der Mischköstler. Der tatsächliche Vitamin-D-Status im Blutplasma untersuchter nordeuropäischer Veganer liegt durchschnittlich noch über den empfohlenen Referenzwerten der DGE,[110] aber signifikant unter dem Status der Mischköstler.

Zink: Die Zink-Aufnahme untersuchter Veganer liegt in Studien unterhalb der von Mischköstlern. Die gemessene Zink-Aufnahme lag hierbei für die Frauen durchschnittlich aber immer noch oberhalb der DGE-Referenzwerte. Bei den Männern stellte eine Studie eine gemäß den DGE-Referenzwerten durchschnittlich ausreichende Zink-Aufnahme fest, während in einer anderen Studie die Zink-Aufnahme der Männer im Schnitt zu gering war. Die Bioverfügbarkeit von Zink in pflanzlicher Nahrung liegt hierbei allerdings noch unterhalb der Bioverfügbarkeit nicht-pflanzlicher Nahrung. In einer Untersuchung einer Gruppe vegan ernährter Säuglinge einer religiösen Gemeinschaft (Schwarze Hebräer) wurde neben weiteren Nährstoffdefiziten auch ein Zinkmangel beobachtet (Shinwell und Gorodischer 1982).

Jod: Veganer weisen in verschiedenen Untersuchungen häufiger eine zu geringe Jodzufuhr auf (Abdulla u. a. 1981, Krajcovicova-Kudlackova u. a. 2003). Die Jodzufuhr ist hierbei noch geringer als die ohne Supplementierung häufig ebenfalls zu geringe Jod-Aufnahme der Mischköstler. Infolge eines schweren Jodmangels besteht die Gefahr des Kretinismus.

Kreatin: Vegetarier weisen, im Gegensatz zu Fleischessern, im Blutplasma sowie in der Körpermasse einen signifikant niedrigeren Kreatin-Gehalt auf. Kreatin wird vom menschlichen Körper in Mengen von 1 bis 2 g pro Tag gebildet und zusätzlich über Fleisch und Fisch aufgenommen. Es wird vor allem für die Muskelkontraktion, aber auch für Hirn- und Nervenfunktion in Form von Kreatinphosphat benötigt. Kreatin ist hauptsächlich in Fleisch und Fisch in Mengen von etwa 2 bis 7 g pro kg Nahrung enthalten; Milchprodukte, Obst und Gemüse enthalten nur Spuren davon.[122] Eine Placebo-kontrollierte, doppelblinde Studie (2003) stellte fest, dass eine Gruppe von 45 Vegetariern und Veganern, die 5 Gramm Kreatin pro Tag für sechs Wochen supplementierten, eine signifikante Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten (Ravens Progressive Matrizen, Fluide-Intelligenz-Tests) zeigten. Die Behandlungsgruppe konnte längere Sequenzen von Zahlen aus dem Gedächtnis wiederholen (WAIS) und hatte höhere Gesamt-IQ-Werte als die Kontrollgruppe. Signifikante Leistungssteigerungen bei zusätzlicher Aufnahme von Kreatin wurde in zahlreichen Studien jedoch ebenfalls bei Nicht-Vegetariern nachgewiesen (die nicht bereits extrem große Mengen Fleisch zu sich nehmen), sowohl kognitiv als auch körperlich. Andererseits wird festgestellt, dass bei Aufnahme einer ausreichenden Menge an essenziellen Aminosäuren, Vitamin B12 und Folsäure die eigene Kreatinsynthese des Körpers meist zur Deckung des Bedarfs ausreicht. Bedenken bestehen lediglich bei älteren Personen.

Vitamin B12: Vitamin-B12, das nur von Mikroorganismen – insbesondere Bakterien – produziert wird, ist fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten; bei Wiederkäuern bildet es sich im Vormagen, Geflügelarten und Schweinen wird es mangels ausreichender Resorption im Darm exogen über ihre Nahrung zugeführt. Während Erwachsene wegen der relativ großen Leberspeicher und der hohen Wiederverwendungsrate von Vitamin-B12 im enterohepatischen Kreislauf frühestens nach 5- bis 10-jähriger Vitamin-B12-freier Ernährung Mangelerscheinungen entwickeln, verfügen Neugeborene nur über erheblich kleinere Speicher. Für den Transfer des Vitamins zum Fötus wie auch in die Muttermilch scheint zudem mehr die gegenwärtige Zufuhr als der Speicherbestand der Mutter ausschlaggebend zu sein. Bereits im Alter von vier bis sechs Monaten entwickelten Kinder

von Veganerinnen, die sich lediglich 3 Jahre vegan ernährt hatten, einen Vitamin-B12-Mangel. Ein 2009 veröffentlichtes Review von Studien zeigt geringere Vitamin-B12-Level und erhöhte Homocysteinwerte bei Vegetariern und insbesondere Veganern. Ein Vitamin-B12-Mangel kann die Verfügbarkeit von Cobalamin verringern und seine Funktion stören. Während Symptome eines Mangels zunächst unspezifisch sind (Müdigkeit, Verdauungsprobleme, häufige Atemwegserkrankungen), treten sie später hämatologisch (perniziöse Anämie) und neurologisch auf. Hyperhomocysteinämie wird mit einem erhöhten Risiko für Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht. Bei Kleinkindern stillender Mütter, die sich vegan ernähren und deren Muttermilch arm an Vitamin B12 ist, kommt es ohne Zufütterung tierischer Lebensmittel oder Vitamin-B12-Supplementierung bereits im zweiten Lebenshalbjahr zu gefährlichen Mangelsymptomen, die bis zu bleibenden neurologischen Schäden, verzögerter neurologischer Entwicklung sowie Apathie, Koma sowie hochgradiger Hirnatrophie reichen können. Fälle neurologischer Schädigungen bei voll gestillten Säuglingen, deren Mütter sich vegan ernährten, sind in der medizinischen Literatur dokumentiert. Ärzte raten schwangeren und stillenden Veganerinnen sowie deren Kindern dringend zur Nahrungsergänzung (Supplementierung). Um diese Risiken zu verringern, wird Vegetariern und insbesondere Veganern empfohlen, ihre Ernährung bzgl. Vitamin B12 entsprechend zu planen, ihre Vitamin-B12-Level regelmäßig kontrollieren zu lassen und, falls notwendig, Vitamin B12 nahrungsergänzend aufzunehmen. Der höhere Folsäuregehalt pflanzlicher Kost kann hämatologische Symptome einer Vitamin-B12-Unterversorgung maskieren, so dass der Mangel bis zum Auftreten neurologischer Symptome unentdeckt bleibt.

Adipositas: Newby u. a. fanden 2005, dass Veganerinnen ein geringeres Risiko für Adipositas im Vergleich zu Mischköstlerinnen aufweisen. Eine Querschnittsstudie mit 37.875 Erwachsenen ergab für Veganer den niedrigsten durchschnittlichen Body-Mass-Index. Als mögliche Ursache hierfür wird die geringere Energiedichte der aufgenommenen Nahrung diskutiert.

Bluthochdruck: Studien zeigten die niedrigsten Raten an Hypertonie unter den Veganern im Vergleich zu allen anderen untersuchten Gruppen. Als mögliche Ursachen werden die Effekte verschiedener vorteilhafter Komponenten in pflanzlicher Nahrung gesehen, hierzu werden der hohe Anteil an Kalium, Magnesium, Ballaststoffen sowie ein günstiges Fettsäureprofil gezählt.

Diabetes mellitus: Neal D. Barnard et al. fanden 2006, dass unter der von ihnen für den Studienzweck entworfenen, fettarm-veganen Diät bei 43 % der 50 Probanden mit Diabetes mellitus Typ 2 die Verabreichung von Medikamenten reduziert werden konnte. In der fast ebensogroßen Vergleichsgruppe, die sich individuell nach den Empfehlungen der American Diabetes Association (ADA) ernährte, war dies bei 23 % der Probanden möglich. Die Studie lief über 22 Wochen. Die ADA kam 2012 in der Aktualisierung ihrer Leitlinie unter Verweis auf diese und weitere Studien zu dem Ergebnis, dass in der Behandlung des Diabetes mellitus wahrscheinlich eine Vielzahl von Diäten effektiv sind, einschließlich der mediterranen, der Pflanzen-basierten (veganen oder vegetarischen), der fettarmen und der Low-Carb-Ernährung. Die Leitlinien-Autoren halten es für unwahrscheinlich, dass die eine, für alle Diabetiker optimale Kombination von Makronährstoffen existiert.

Herzkrankungen: In einer Metaanalyse, welche Daten von 76.172 Teilnehmern aus 5 Studien auswertete, zeigte sich hinsichtlich des Sterberisikos wegen koronarer Herzkrankheit gegenüber regelmäßigen Fleischessern für Veganer ein um 26 %, für Ovo-Lacto-Vegetarier ein um 34 %, für Pescetarier ein um 34 % und bei den gelegentlichen Fleischessern (<1-

mal/Woche) ein um 20 % reduziertes Risiko. Ein möglicher Grund für den Nachteil gegenüber den anderen vegetarischen Ernährungsformen und gegenüber den fleischlosen Fischessern wird in einer häufig beobachteten unzureichenden Vitamin-B12- sowie n-3-Versorgung gesehen.

Osteoporose: In der EPIC-Studie hatten Veganer ein 30 % höheres Risiko für Knochenbrüche. Dieses erhöhte Risiko verschwand allerdings ab einer Mindestaufnahmemenge von mind. 525 mg Calcium pro Tag (entspricht 53 % der nach DGE empfohlenen Aufnahmemenge für Erwachsene). Der errechnete Durchschnitt an Calcium-Aufnahme bei veganer Ernährung liegt nach vorliegenden Untersuchungen zwar meist leicht oberhalb von 525 mg, aber eine erhebliche Anzahl von Veganern nimmt dennoch weniger als 525 mg Calcium auf: in der EPIC-Studie wiesen 44,5 % der Veganer eine Calcium-Aufnahme von weniger als 525 mg auf. Das zum Großteil über Sonnenexposition gebildete Vitamin D spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Calcium-Spiegels im Blut und beim Knochenaufbau, hier weisen Veganer eine deutlich geringere Nahrungszufuhr auf als Mischköstler. In Untersuchungen über den tatsächlichen Vitamin-D-Status im Blutplasma wiesen nordeuropäische Veganer in der EPIC-Oxford-Studie durchschnittlich zwar die niedrigsten, aber immer noch ausreichende Werte auf (55,9 nmol/l).

Thrombose und Arteriosklerose: Der chinesische Ernährungswissenschaftler Duo Li sieht in den niedrigen Omega-3-Fettsäure-Leveln, die in den Phospholipiden der Gewebemembranen von Vegetariern und insbesondere Veganern gefunden wurden, die Ursache für ein möglicherweise erhöhendes Risiko für Thrombose und Arteriosklerose. Seine Schlussfolgerung lautet, dass Veganer durch eine erhöhte Einnahme von Vitamin B12 sowie n-3-Fettsäuren ihr im Verhältnis zur fleischhaltigen Ernährung bereits generell niedrigeres Risiko für Thrombose und Arteriosklerose noch weiter reduzieren könnten.

Der Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK) aus dem Jahr 2007 sah aufgrund der sehr großen und kritischen Risiken einer Mangelernährung „in verschiedenen Lebensphasen“ (konkret: Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstum und Alter) von einer generellen Empfehlung der veganen Ernährung für breite Bevölkerungskreise ab. Eine „vegane Ernährungsweise mit einer genügenden Zufuhr aller Nährstoffe (Ausnahme Vitamin B12, welches mit angereicherten Nahrungsmitteln oder Supplementen zugeführt werden sollte)“ sei möglich, setze aber ein „entsprechendes Ernährungswissen“ voraus. Im Jahr 2018 gelangte die EEK zu dem Fazit, dass eine „gut geplante und supplementierte vegane Ernährung“ theoretisch den Nährstoffbedarf decken könnte. Die Ergebnisse würden jedoch zeigen, dass in Wirklichkeit ein Mangel an gewissen Nährstoffen verbreitet sei. Wenn „hoch motivierte Personen“ zu einer veganen Ernährung übergehen oder diese weiterführen möchten, sollten sie auf „die Ernährungsrichtlinien, die erforderliche Supplementation und allfällige Überwachungsmassnahmen“ hingewiesen werden. Bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist nach Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) die ausreichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen nicht oder nur schwer möglich. Der kritischste Nährstoff sei Vitamin B12. Zu den potenziell kritischen Nährstoffen bei veganer Ernährung gehörten außerdem Protein bzw. essentielle Aminosäuren und langkettige n-3-Fettsäuren sowie die Vitamine Riboflavin und D und die Mineralstoffe Calcium, Eisen, Jod, Zink und Selen. Die DGE empfiehlt vegane Ernährung für Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder und Jugendliche ausdrücklich nicht. Diese speziellen Bevölkerungsgruppen hätten ein höheres Risiko für Nährstoffdefizite. Wer sich dennoch vegan ernähren möchte, sollte dauerhaft ein Vitamin-B12-Präparat einnehmen, auf eine ausreichende Zufuhr vor allem der kritischen Nährstoffe achten und gegebenenfalls angereicherte Lebensmittel und Supplemente verwenden. Dazu sollte eine Beratung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft erfolgen

und die Versorgung mit kritischen Nährstoffen regelmäßig ärztlich überprüft werden. Die DGE verweist darauf, dass Lebensmittel, die bei veganer Ernährung konsumiert werden, nicht zwingend ernährungsphysiologisch günstig und gesundheitsfördernd seien. Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse, Samen, wertvolle Pflanzenöle und Vollkornprodukte bewertet die DGE als vorteilhaft. Vegane Gerichte oder Lebensmittel, denen hohe Mengen an Zucker, Fetten und Speisesalz zugesetzt wurden, seien hingegen „ernährungsphysiologisch nicht günstig“. Die Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin lehnt eine vegane Säuglingsernährung ohne Nährstoffsupplementierung ab, da sie zu schwerwiegenden Nährstoffdefiziten führe. Die sorgfältige Überwachung von Wachstum und Gedeihen sei notwendig, gegebenenfalls ergänzt durch Labordiagnostik. Für die Beurteilung des Eisenhaushaltes kann das Ferritin zusammen mit CRP genutzt werden. Zudem hat sich die Bestimmung des löslichen Transferrin-rezeptors als sehr hilfreich erwiesen. Die Analytik des Holotranscobalamins sowie des „aktiven Vitamin B12“ kann einen Mangel sicher ausschließen oder nachweisen. Als weitere Parameter bei dem Laborarzt können Calcium, Jod, Selen, Vitamin D, Zink sowie Aminosäuren (insbesondere Lysin, Methionin, Tyrosin und Tryptophan) angefordert werden. Die Academy of Nutrition and Dietetics (A.N.D., ehemals American Dietetic Association) und die Dietitians of Canada vertreten den Standpunkt, dass „gut geplante“ vegetarische Kostformen, vegane eingeschlossen, für jede Lebensphase „einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, Säuglingsalter, Kindheit, Jugendalter sowie für Leistungssportler“ geeignet, gesund und ernährungsphysiologisch angemessen sind. Die Ergebnisse eines evidenzbasierten Reviews hätten gezeigt, dass vegetarische Ernährung mit einem geringeren Sterberisiko durch koronare Herzerkrankung assoziiert ist. Vegetarier schienen zudem niedrigere Blut-Cholesterinwerte, niedrigere Blutdruckwerte und ein geringeres Risiko für Bluthochdruck sowie Diabetes Typ 2 zu haben. Des Weiteren tendierten Vegetarier zu einem niedrigeren Body-Mass-Index und geringeren Krebsraten. Vegetarische Ernährungsformen würden tendenziell einen niedrigeren Anteil gesättigter Fette und Cholesterin und höhere Gehalte an Ballaststoffen, Magnesium, Kalium, Vitamin C und E, Folsäure, Carotinoide sowie andere sekundäre Pflanzenstoffe aufweisen; dies könne das Risiko für chronische Erkrankungen reduzieren. Bei Veganern bestünde allerdings die Möglichkeit einer zu niedrigen Zufuhr an Vitamin B12, Calcium, Vitamin D, Zink und langkettigen n-3-Fettsäuren. Gegebenenfalls könnten Supplemente oder angereicherte Lebensmittel zur ausreichenden Nährstoffversorgung beitragen. Zur Deckung des Bedarfs an Vitamin B12 müssten Veganer regelmäßig angereicherte Nahrungsmittel oder Supplemente konsumieren. Der australische National Health and Medical Research Council verweist auf die A.N.D.-Bewertung und betrachtet wie diese ausgewogene vegetarische, einschließlich veganer Ernährungsweisen als gesund und ernährungsphysiologisch adäquat. Jene, die einer strikt vegetarischen bzw. veganen Ernährungsweise folgen, könnten die Ernährungserfordernisse erfüllen, solange die energetischen Bedürfnisse befriedigt und eine geeignete Vielfalt pflanzlicher Nahrungsmittel über den Tag verzehrt werden. Veganer sollten bei ihrer Lebensmittelauswahl auf eine adäquate Zufuhr von Eisen und Zink und die optimierte Resorption und Bioverfügbarkeit von Eisen, Zink und Calcium achten. Außerdem könne für Veganer die Supplementierung von Vitamin B12 erforderlich sein. Der Fachverband kanadischer Kinderärzte schreibt zusammenfassend zur veganen Ernährung: Eine gut geplante vegetarische und vegane Ernährung kann bei entsprechender Aufmerksamkeit auf bestimmte Nährstoffkomponenten einen gesunden, alternativen Lebensstil für alle Phasen des fetalen, Säuglings-, Kinder- und jugendlichen Wachstums bieten. Angemessene Anleitung der Familie und Follow-up im Laufe der Zeit seien hierbei wesentlich. Der Fachverband gibt genaue Empfehlungen zur Einhaltung aller Ernährungsanforderungen, u. a. wird hingewiesen auf eine sorgfältige Überwachung des Wachstums und der Entwicklung bei ggf. notwendiger Supplementierung kritischer Nährstoffe sowie auf eine ausreichende Zufuhr von Nahrungsenergie. Zu den Nährstoffen,

welche im Hinblick auf vegane Ernährung Heranwachsender besonderer Aufmerksamkeit bedürfen, zählt der Fachverband hierbei Protein, essentielle Fettsäuren, Eisen, Zink, Kalzium, Vitamin B12 und Vitamin D. Die Begriffe „vegan“ und „vegetarisch“ definierte bislang weder der nationale noch der europäische Gesetzgeber rechtsverbindlich. Ersatzweise verabschiedete am 22. April 2016 die Verbraucherschutzministerkonferenz der deutschen Bundesländer eine rechtsverbindliche Definition. „Vegan“ sind danach Lebensmittel, „die keine Erzeugnisse tierischen Ursprungs sind und bei denen auf allen Produktions- und Verarbeitungsstufen keine Zutaten (einschließlich Zusatzstoffe, Trägerstoffe, Aromen und Enzyme) oder Verarbeitungshilfsstoffe oder Nicht-Lebensmittelzusatzstoffe, die auf dieselbe Weise und zu demselben Zweck wie Verarbeitungshilfsstoffe verwendet werden, die tierischen Ursprungs sind, in verarbeiteter oder unverarbeiteter Form zugesetzt oder verwendet worden sind.“ Eine strenge Unterscheidung nicht-veganer Produkte von rein veganen ist daher aufgrund der vielfältigen Verwendung von Stoffen tierischer Herkunft aufwändig und muss die gesamte Verarbeitungskette einbeziehen. So ist es für den Endverbraucher z. B. schwer ersichtlich weil nicht deklarationspflichtig, ob Gelatine zur Filtration von Weinen und Fruchtsäften eingesetzt wird oder Bäckereien tierische Fette verwenden. Auch Lebensmittelzusatzstoffe können tierischen Ursprungs sein. Daher werden Datenbanken und Listen von Produkten mit nicht veganen Inhaltsstoffen veröffentlicht. Auf europäischer Ebene definiert das Europäische Parlament in einem Entwurf: „Der Begriff ‚vegan‘ ist nicht auf Lebensmittel anzuwenden, bei denen es sich um Tiere oder tierische Erzeugnisse handelt oder die aus oder mithilfe von Tieren oder tierischen Erzeugnissen (einschließlich Erzeugnissen von lebenden Tieren) hergestellt wurden.“ (Entwurf für eine Abänderung der „Informationen der Verbraucher über Lebensmittel“, 16. Juni 2010). Im November 2011 forderte das Parlament die Kommission auf, per Verordnung zu regeln, welche Voraussetzungen gelten müssen, wenn Hersteller freiwillig angeben, dass ihr Produkt für Veganer geeignet sei. Dieser Aufforderung ist die Kommission noch nicht nachgekommen (Stand Februar 2016). Um erkennbar zu machen, ob Fertigprodukte und verarbeitete Nahrungsmittel für die vegane Ernährung geeignet sind, vergeben nicht-staatliche Organisationen Siegel. Hersteller können Produkte gegen Gebühr zertifizieren lassen und diese Siegel lizenzieren. Die Kriterien zur Siegelvergabe werden veröffentlicht. Daneben loben Hersteller Produkte auch selbst als vegan aus. Eingetragene Marke der Vegan Society zur Kennzeichnung veganer Produkte. Es gibt auch Siegel anderer Institutionen und Hersteller. Das V-Label mit dem Zusatz vegan ist eine international geschützte Marke zur Kennzeichnung veganer Produkte und Dienstleistungen. Transparente staatliche Kontrollen finden weder für die Siegel noch für die herstellereigene Kennzeichnung statt. Am 7. November 2018 hat die EU-Kommission entschieden, die Bürgerinitiative „Verpflichtende Kennzeichnung von Lebensmitteln als nicht-vegetarisch/vegetarisch/vegan“ zu registrieren. Ab dem 12. November 2018 haben die Organisatoren der Initiative ein Jahr Zeit, um die erforderlichen Unterschriften zu sammeln. Sie fordern die EU-Kommission auf verpflichtende Piktogramme für alle Lebensmittel vorzuschlagen, durch die diese als „nicht-vegetarisch“, „vegetarisch“ oder „vegan“ gekennzeichnet werden. Nach einer Marktanalyse im Auftrag von Plusminus stieg der Umsatz von rund 50 ausgewählten veganen Lebensmitteln zwischen 2012 und 2014 um fast 40 Prozent auf über 22 Millionen Euro. Darunter waren auch viele Fleischersatzprodukte wie „vegane Schnitzel“ und „vegane Entenbrust“. 2014 testete die Verbraucherzentrale Hamburg 20 für Veganer ausgelobte Lebensmittel. Es handelte sich um vorgefertigte Lebensmittel, überwiegend als Ersatz für entsprechende Produkte tierischer Herkunft konzipiert. Im Vergleich wiesen die untersuchten Tierproduktalternativen auf pflanzlicher Basis bezüglich des Fett- und Speisesalzgehaltes zwar meist bessere Werte auf als die tierischen Pendanten, aber zehn Produkte enthielten aus Sicht der Verbraucherzentrale immer noch einen zu hohen Anteil an Fetten, Salz und/oder gesättigten Fettsäuren. Außerdem wurden für viele der getesteten Fleisch-, Wurst- und Käsealternativen Aromen und

Zusatzstoffe verwendet. Nach Einschätzung der Verbraucherzentrale wären die Herstellung oder ein „annehmerer Geschmack“ in den meisten Fällen ohne einen größeren Einsatz von Zusatzstoffen nicht möglich. Als Teil von Jugendkultur tritt Veganismus unter anderem im Rahmen der Straight-Edge-Szene in Erscheinung. Der gemeinsame Besuch von spezifischen Musikkonzerten sowie das gemeinsame Kochen spielen dabei eine Rolle. Insbesondere der Hardcore-Szene wird ein verhältnismäßig hoher Veganeranteil zugeschrieben. Seit 1993 gibt es in Deutschland die Tierschutzpartei. Sie setzt sich in ihrem Programm für die Hinwendung zum Veganismus ein. Seit 1994 tritt sie regelmäßig zu Bundestags- und seit 1999 zu Europawahlen an. Bei der Bundestagswahl 2017 trat sie in zehn Bundesländern an und erzielte 374.179 Stimmen, was 0,8 % entsprach. Bei der Europawahl 2014 erhielt sie 1,2 % und einen Abgeordneten im EU-Parlament. Bei Landtagswahlen erreichte sie Ergebnisse von bis zu 2,1 %. Die V-Partei³ - Partei für Veränderung, Vegetarier und Veganer existiert seit 2016 und versucht durch die Forderungen nach einer bioveganen Landwirtschaft, Tierrechten und weitere sozialen Aspekten den Veganismus politisch zu verankern und nahm an der Bundestagswahl 2017 in Deutschland in 12 Bundesländern teil. Sie erreichte auf Bundesebene 64.073 Zweitstimmen und damit 0,1 %. Größtenteils nutzt die V-Partei³ dafür das Internet und soziale Netze, wie Youtube, Facebook oder Instagram.

Veganer sind Menschen, die keine tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch, Milch und Eier konsumieren. Auch tragen sie keine Kleidung oder Schuhe, die aus tierischen Materialien wie Leder, Pelz, Daunen oder Wolle bestehen. Sie verwenden nur Kosmetikprodukte und Reinigungsmittel, die keine tierischen Inhaltsstoffe enthalten und nicht in Tierversuchen getestet wurden. Darüber hinaus gehen Veganer nicht in Zoos, besuchen keine Zirkusse mit Tieren und reiten in ihrer Freizeit nicht auf Pferden. Kurz gesagt: Vegane Menschen meiden die Nutzung von Tieren oder tierischen Produkten in allen Lebensbereichen. Sie tun dies meist aus ethischen Gründen, weil sie nicht wollen, dass Tiere für sie gequält und getötet werden. Auch der Umweltschutz und die eigene Gesundheit sind oftmals Gründe für eine vegane Lebensweise. Die meisten rein pflanzlichen Lebensmittel sind vegan. Dazu gehören zum Beispiel Kartoffeln und Getreide, Obst und Gemüse sowie Nüsse und Samen. Das heißt jedoch nicht, dass sich vegan lebende Menschen nur von Salat und Tofu ernähren. Eine vegane Ernährung umfasst eine Fülle an köstlichen Gerichten – auch Burger, Pizza oder Torte lassen sich hervorragend ohne tierische Produkte zaubern. Inzwischen gibt es viele leckere Alternativprodukte für tierische Lebensmittel, und fast jeder Supermarkt führt beispielsweise Pflanzendrinks wie Soja- oder Reismilch, vegane Aufschnitte und Aufstriche, Sojajoghurt, pflanzlichen Käsealternativen, vegane Schnitzel, Würstchen, Nuggets und vieles mehr. Auch Süßes und Salziges finden Veganer in nahezu jedem Supermarkt – vegane Schokolade und Fruchtgummis gibt es überall zu kaufen, und auch viele Chipssorten sind vegan. Auch bei Getränken gibt es Säfte, Schorle und Weine, die vegan sind. Dies ist wichtig, denn diese Getränke werden leider oftmals mit Gelatine geklärt, die aus den Knochen toter Tiere besteht. Während Veganer gar keine tierischen Produkte zu sich nehmen, essen Vegetarier lediglich kein Fleisch und keinen Fisch. Einige meiden auch Gelatine und tierisches Lab, da diese Produkte von toten Tieren stammen. Für Vegetarier stehen weiterhin Milch, Käse, Eier und Honig auf dem Speiseplan. Vielen Vegetariern ist unter Umständen jedoch nicht bewusst, dass auch in der Milch- und Eierindustrie zahlreiche Tiere getötet werden. So werden den Mutterkühen die Kälber direkt nach der Geburt weggenommen und die männlichen Kälber bereits nach wenigen Wochen getötet. Auch in der Eierindustrie werden die männlichen Küken getötet, da sie für die Eierproduktion „nutzlos“ sind. Die frisch geschlüpften Hähne werden vergast. Durch eine vegane Lebensweise wird dieses Leid nicht mehr unterstützt.

Wie bereits erwähnt, stehen Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Honig nicht auf dem Speiseplan

eines Veganers und lassen sich meist auch gut meiden. Doch leider enthalten viele Lebensmittel und Speisen tierische Inhaltsstoffe, die erst durch einen Blick auf die Zutatenliste erkennbar sind. Beispielsweise enthalten Chips manchmal Milchzucker. Brezeln vom Bäcker werden oftmals mit Schweineschmalz glänzend gemacht, und Pflanzenmargarine wird bisweilen Milch in Form von Joghurt zugesetzt. Besonders für Menschen, die gerade erst auf eine vegane Ernährung umgestellt haben, kann die Auswahl der Lebensmittel am Anfang etwas schwieriger sein. Meist dauert es ein wenig, bis man sich beim Einkaufen und Kochen gut auskennt. Hilfreich sind dabei Apps wie der vegane Einkaufsguide von PETA ZWEI. Auch beim Essengehen muss man sich erst daran gewöhnen, dass nicht alle Restaurants außer Pommes und Salat weitere vegane Optionen bieten. Auch unterwegs einen veganen Snack zu finden, kann manchmal durchaus eine Herausforderung sein. Glücklicherweise erleichtern Apps wie Vanilla Bean und Happy Cow die Suche. Auch der Besuch bei der Familie oder bei Freunden kann zuerst eine Umstellung bedeuten – nicht nur, was das gemeinsame Essen angeht, sondern auch im Hinblick auf die Konfrontation mit Vorurteilen, die viele Menschen gegenüber veganer Ernährung leider immer noch haben. Mit etwas Feingefühl kann man jedoch für jedes vermeintliche „Argument“ gegen eine vegane Lebensweise eine passende Antwort parat haben. Gelegentlich steht der Veganismus in der Kritik, da eine rein pflanzliche Ernährung angeblich zu Mangelerscheinungen führen kann. Tatsache ist jedoch, dass eine gut geplante und somit ausgewogene vegane Ernährung den Körper mit allen benötigten Nährstoffen versorgt. Der einzige Nährstoff, der ergänzt werden muss, ist Vitamin B12. Wie bei jeder Ernährungsform sollte man auch bei einer veganen Ernährung auf bestimmte Nährstoffe achten. Gleichwohl gibt es auch Nährstoffe, mit denen man bei der veganen Ernährung sehr gut versorgt ist. Kritiker behaupten zudem, eine vegane Ernährung würde den Regenwald zerstören, da dieser für den Anbau von Soja gerodet würde. Tatsache ist jedoch, dass über 90 Prozent des im Regenwald angebauten Sojas als Futtermittel für die Tiere in der Fleischindustrie verwendet wird. Tofuprodukte hingegen werden aus Sojabohnen hergestellt, die vorwiegend aus Europa und Kanada stammen. Angaben zur Herkunft finden sich auf den Verpackungen oder bei den Unternehmen direkt. Ebenfalls wird kritisiert, dass Alternativprodukte aus Soja, Seitan & Co. viele ungesunde Zusatzstoffe enthalten würden. Tatsache ist jedoch, dass Zusatzstoffe in vielen verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind – mit vegan an sich hat das erstmal nichts zu tun. Grundsätzlich ist es bei jeder Ernährungsform sinnvoll, möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu konsumieren. Bei einer vollwertigen veganen Ernährung können es aber ab und zu auch stärker verarbeitete Fleischalternativen sein.

Der Veganismus ist, wie jede Religion, der Glaube einer Gemeinschaft an etwas Höheres, das ans Heilige mindestens grenzt. "Leben und leben lassen", wie der Jain sagt - der übrigens keinen Gott kennt und sich allein auf sein persönliches spirituelles Fortkommen konzentriert. Nun ist Religion ohne Lehre nicht zu haben. Im Veganismus ist das ein überschaubarer und ganz konkreter Katalog von Geboten und Verboten. Diese kanonische Sammlung von Regeln betrifft zwar primär die Ernährung, strahlt allerdings von dieser dann doch elementaren Angelegenheit ab in alle anderen Lebensbereiche. Weshalb Veganismus nicht einfach eine "Gewohnheit" oder gar "Macke" ist, sondern ein Lifestyle. Wer Tier vermeidet, sieht Tier überall. Wer nach Mandelmilch für den Kaffee sucht, muss oft durch die Servicewüste gehen. Am Ende wartet ein höheres Bewusstsein. Darin sind sich die fundamentalistischen und die gemäßigten Anhänger dieser sehr jungen Religion einig. Hier die Gesamtheit der Werte, die uns die Gesellschaft als alternativlos und wunderbar verkauft. Dort deren dunkle Seite, beispielsweise die Ausbeutung von Tieren, Ackerflächen, Menschen. Der Veganer erkennt das kapitalistische Trugbild, verzichtet in einem utopischen Akt auf Nutella, Streichkäse, Frühstücksei - und gelangt so zur "Jouissance", dem wahren Genießen. Nichts anderes meint beispielsweise Bernd Ulrich, wenn er im aktuellen "Zeit Magazin" schwärmt: "Mittlerweile

ist das Frühstück für mich ein Fest: geschrotetes Getreide, nachts eingeweicht, köstlicher Joghurt aus Kokosmilch, frische Früchte, gehackte Nüsse, vielleicht zwei getrocknete Datteln, ein Schluck Leinöl", und da möchte man sich doch sofort mit an den Tisch setzen und tüchtig reinlangen, pardon, genießen - jedenfalls nicht fragen, was das kostet. Wobei auch dieser Aspekt erledigt haben wird, wenn die wachsende Nachfrage erst die Angebote für Kokosmilch in den Keller getrieben hat. Und als wäre das nicht schon schlimm genug, fordert er Rücksicht und Entgegenkommen. Wer's am Grillabend gerne halal, kosher oder vegan hätte, der nervt. Und nervt umso mehr, als er sich dabei auch noch weigert, einen freudlosen und abgehärmten Eindruck zu machen. Als Fleischesser bekommt man allmählich eine Ahnung davon, warum Anhänger der antiken Götter diese Urchristen so gerne ans Kreuz genagelt haben. Dieses aufreizende Grinsen, diese Seligkeit! Zumal, und hier kippt's, auch Veganer gerne in den Urlaub fliegen, SUV fahren, aus Versehen doch mal Schuhe aus Leder tragen - kurzum: ihre eigenen Gebote nicht immer mit der mönchischen Strenge befolgen, die wir ihnen insgeheim neiden. Mein Bruder betreibt den Veganismus als eine spirituelle Variante der Selbstoptimierung, wird von Jahr zu Jahr jünger und trug bei seinem letzten Besuch ein T-Shirt mit dem Aufdruck "Post Milk Generation". Dennoch erlaubt er sich "hin und wieder" ein Snickers oder ein Kinder Bueno. An einem Satz wie "Ich bin Veganer!" erkennt man den Extremisten, der seine schrulligen Ernährungsgewohnheiten zur Identität hochgejazzt hat und dafür Applaus erwartet, Applaus oder das Kreuz. Den Gemäßigten erkennt man an Sätzen wie "Ich ernähre mich möglichst vegan!", weil er sein Hadern mit den Umständen und die Möglichkeiten seines Scheiterns bereits reflektiert hat. Wer mit sich und seiner Religion wirklich im Reinen ist, der missioniert nicht. Leben und leben lassen, mit Betonung auf lassen. Jain müsste man sein. Je älter die Religion, desto entspannter ist sie auch. Die Begriffe vegan, Veganismus, veganer Lebensstil oder die Bezeichnung Veganer/Veganerin mögen verdecken, dass es die eine vegane Lebensweise gar nicht gibt, sondern dass auch unter Veganern durchaus unterschiedliche Vorstellungen und Praktiken vertreten werden, die teilweise sehr kontrovers - und manchmal bis hin zu persönlichen Beleidigungen gehend - diskutiert werden. Solche Auseinandersetzungen, wenn sie verbissen geführt werden, mögen Interessierte erschrecken, sind aber nicht zu überschätzen. Unterschiedliche Meinungen wird es immer geben, wo Menschen aufeinander treffen. Bei Meinungsunterschieden bleiben, gerade wenn beide Seiten engagiert dabei sind, Übergänge zur persönlichen Ebene nicht immer aus. Die Auseinandersetzungen zwischen Veganern sollten nicht den Blick dafür trüben, dass die meisten Veganer bezüglich ihrer veganen Lebensstile gut miteinander auskommen und auftretende Differenzen im Regelfall sachlich ausgetragen und gegebenenfalls stehen gelassen werden, ohne zu Zerwürfnissen zu führen. Gerade in Anbetracht des geringen Anteils von Veganer an der Allgemeinbevölkerung erscheint es wenig sinnvoll, eine weitere Zersplitterung zu betreiben. Die Auflistung der folgenden Kontroversen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, soll aber einen Eindruck von Diskussionen und Meinungsverschiedenheiten innerhalb der veganen Community geben: Veganer lehnen den Konsum aus Tieren stammender Nahrungsmittel und grundsätzlich auch sämtlicher Nahrungsmittel, die tierische Produkte enthalten, ab. Trotz dieser scheinbar eindeutigen Grundhaltung gibt es aber diesbezügliche Divergenzen innerhalb der veganen Community, die sich auf Honig, mögliche Verunreinigungen von Nahrungsmitteln durch tierische Produkte, sowie auf die Frage beziehen, welches Ausmaß an Ausschluss tierischer Stoffe in Nahrungsmitteln im Hinblick auf den damit verbundenen Aufwand gefordert werden kann und sollte. Honig ist ein zweifelsohne tierisches Produkt, welches von Bienen produziert wird. Dennoch essen einige Veganer Honig oder achten nicht streng auf einen Honigausschluss. Dies mag einerseits damit begründet werden, dass es sich bei Bienen um Insekten handele, von deren Leidensfähigkeit auch manche Veganer nicht überzeugt sind, andererseits mag argumentiert werden, dass Bienen für die Honigproduktion nicht getötet werden. Allerdings ist die Annahme, dass Insekten nicht leiden können, rein hypothetisch

und beinhaltet das Risiko eines Irrtums, zumal vermehrt Untersuchungen auch auf darauf hindeuten, dass Leidensfähigkeit selbst bei Insekten gegeben ist. Außerdem ist es falsch, dass Bienen bei der Honigproduktion nicht getötet werden. So sterben Bienen, wenn sie stechen, was bei der Imkerei gar nicht zu vermeiden ist. Ebenfalls werden nicht genug Honigertrag bringende Völker typischerweise vernichtet. Ein Schwärmen der Königin wird durch das Stutzen von deren Flügeln verhindert und die Königinnen werden typischerweise in relativ kurzen Abständen getötet und durch neue Königinnen ersetzt. Vor diesem Hintergrund erscheint die Argumentation für eine Vereinbarkeit von Honigkonsum mit einer veganen Lebensweise für doch fragwürdig. Ebenso wenig überzeugend sind Argumente, dass die Imker für die Landwirtschaft benötigt würden, da eine Bestäubung von Pflanzen auch ohne künstliche Bienenhaltung zur Honigproduktion hinreichend möglich ist. Auch die Bereitstellung günstiger Bedingungen für Bienenvölker wäre in keiner Weise kritikwürdig. Beim Honig erscheint es insofern letztlich als die beste Lösung, auf seinen Konsum zu verzichten. Wer bis auf Honig auf tierische Produkte bereits verzichtet, dem wird dieser Schritt ohnehin leicht fallen. In vielen Nahrungsmitteln sind tierische Produkte als essentieller Teil des Produktes bzw. notwendige Voraussetzung der Produktherstellung enthalten. Dies betrifft z.B. Gelatine in Süßwaren oder auch Lab aus Kälbermägen in Wein. Unter Veganern besteht im wesentlichen Einigkeit, dass derartige Produkte zu vermeiden sind, da sie nicht nur verunreinigt sind, sondern in ihrer Essenz als nicht vegan zu bezeichnen sind. Entsprechend sind die Zutatenlisten bei Nahrungsmitteln bei einer veganen Lebensweise zu studieren, wobei für alles, was man kaufen möchte, hinreichende Alternativen zur Verfügung stehen, gegebenenfalls auch ein Rückgriff auf den veganen Versand sinnvoll ist. Dennoch unterscheiden sich Veganer im Ausmaß, in dem sie bei jedem Produkt auf die Abwesenheit tierischer Zusatzprodukte achten, gerade auch, wenn sie auswärts unterwegs sind. Grundsätzlich erscheint aber aus veganer Perspektive die Prüfung auf Zusatzstoffe beim Kauf für notwendig und auswärts sollten möglichst Nahrungsmitteln, bei denen man weiß, dass Verunreinigungen zu erwarten sind, vermieden werden. Selbst bei großer Vorsicht wird es aber dennoch wohl nicht immer möglich sein, bei jedem jemals konsumierten Nahrungsmittel (einschließlich von Gerichten in Restaurants) alle möglichen Zusatzstoffe geprüft zu haben. Obst gehört zu den Kernprodukten einer veganen Ernährung. Obst als nicht vegan zu klassifizieren, ist insofern hochgradig kontraintuitiv und unerwartet. Leider führt die komplette Ausrichtung unserer Gesellschaft und ihrer Produktion jedoch zu der Situation, dass selbst alles Obst nicht mehr als eindeutig vegan betrachtet werden kann. So mag Obst mit Wachsen behandelt werden, die tierische Produkte enthalten. Obstsaft mag unter Einsatz von Gelatine geklärt werden. Es handelt sich hier nicht um eine ungewollte Verunreinigung, sondern um den intentionalen Einsatz tierischer Produkte durch die Hersteller. Einige Veganer erheben die Forderung, den Konsum derartiger eigentlich zum Kern einer veganen Ernährung gehörender Produkte zu vermeiden, wenn sie entsprechende tierische Verunreinigungen aufweisen, andere halten ein solches Vorgehen nicht für praktikabel. Insbesondere dann, wenn man nicht immer zu Hause ist und auch manchmal auswärts etwas essen muss, würde tatsächlich bei strenger Auslegung selbst der Konsum von Obst und sämtlichen Obstprodukten nicht mehr statthaft sein, da wohl kaum ausgeschlossen werden kann, dass tierische Produkte, z.B. Wachse, zu irgendeinem Zeitpunkt bei der Verarbeitung des Obstes hinzugezogen wurden. Vor diesem Hintergrund erscheint eine Kompromissposition als die Sinnvollste, die beinhaltet, mit tierischen Produkten behandeltes Obst und analog dazu andere pflanzliche Produkte dann zu vermeiden, wenn die Verunreinigung feststellbar ist und Alternativen zur Verfügung stehen. So können bei Säften trübe Säfte gewählt werden, Produkthanfragen gestellt und möglichst diejenigen Säfte gewählt werden, bei denen eine Gelatineklärung nicht vorgenommen wurde. Auch beim Obst ist es sinnvoll, auf nicht gewachstes Obst zu achten, wobei die Aussichten für Tierproduktfreiheit grundsätzlich im Biohandel höher sind als im konventionellen Handel, der auch aus

ökologischen und sozialen Gründen möglichst gemieden werden sollte. Die Situation, dass wir selbst bei Obst um seinen veganen Charakter fürchten müssen, verdeutlicht erneut das Ausmaß der gesellschaftlich praktizierten Nutzung von Tierprodukten, die selbst originär pflanzliche Produkte umfasst. Dieses Fehlverhalten der Gesellschaft sollte aber keinen Anlass für Streit zwischen Veganern geben und nach hiesiger Sichtweise sollten keine Forderungen als bindend erhoben werden, die im realen Leben für die übergroße Mehrheit der Betroffenen einfach nicht mehr umsetzbar sind. Des Öfteren steht auf Packungsbeilagen, dass Spuren von Milch etc. enthalten sein können. Dies begründet sich damit, dass auf den entsprechenden Förderbändern auch andere Produkte verarbeitet werden und eine 100% wirksame Reinigung nicht garantiert werden kann. Während manche Veganer den Verzicht auch auf diese Produkte vorschlagen, dürfte die Mehrheit vegan lebender Menschen hier die Grenze der Umsetzbarkeit einer veganen Lebensweise erreicht sehen, zumal Verunreinigungen tatsächlich nirgendwo, wo auch andere Produkte verarbeitet werden, z.B. in keinem nicht veganen Restaurant, ausschließbar sind. Selbst in veganen Restaurants werden aber gegebenenfalls Produkte verwandt, die entsprechende Spuren an tierischen Substanzen enthalten können. Grundsätzlich ist es sicherlich aus veganer Perspektive sinnvoll, Betriebe zu unterstützen, die ausschließlich vegane Produkte verarbeiten, auch wenn selbst diese nicht unbedingt für eine lückenlos jedwede mögliche Verunreinigung ausschließende Verarbeitungs- und Transportkette garantieren können. Aufgrund dieser Situation erscheint die Forderung, verunreinigte Produkte zu 100% auszuschließen als überzogen und kaum umsetzbar. Aufgrund der Ausrichtung unserer gesamten Gesellschaft auf die Tiernutzung werden leider auch Veganer immer wieder gezwungen sein, eigentlich vegane Nahrungsmittel zu konsumieren, die Spuren von tierischen Produkten enthalten. In Diskussionen unter Veganern wird immer wieder die Frage gestellt, wie man mit nicht veganen Freunden umgeht, für die man kocht oder die man in Restaurants zum Essen einlädt. Dabei werden durchaus unterschiedliche Positionen vertreten. Während Konsens darüber besteht, dass eine vegan lebende Person selber keine nicht veganen Lebensmittel gemeinsam mit ihren Freunden konsumieren wird, wird andererseits durchaus argumentiert, dass ein Kochen nicht veganer Lebensmittel für Freunde aus Gründen von Toleranz und Anerkennung statthaft sei. Ebenfalls wird auch von Veganern die Meinung vertreten, dass der Einkauf nicht veganer Produkte (einschließlich Mahlzeiten in Restaurants) zwar für Veganer selbst nicht, wohl aber von Veganern für deren Freunde und Bekannte legitimiert sei. Ebenso wird aber auch die umgekehrte Position vertreten, dass der Einkauf nicht veganer Produkte die Tiernutzung unterstütze und durch dieses Verhalten gegenüber Freunden zudem der Eindruck vermittelt werden, dass es sich beim veganen Lebensstil lediglich um einen alternativen Lebensstil unter mehreren und nicht um die moralisch gebotene Lebensweise handle. Die Mehrheit wird wohl nicht direkt Fleisch oder andere nicht vegane Produkte kaufen oder selber kochen, auch nicht für Freunde und Bekannte. Demgegenüber dürften aber Einladungen zum Essen und Trinken doch auch von Veganer recht oft ausgesprochen und dann ebenfalls eine Bezahlung nicht veganer Produkte erfolgen, was bei strenger Auslegung ebenso als Unterstützung für eine nicht vegane Lebensweise betrachtet werden kann und dies im Grunde - wie eine sachliche Analyse zeigt - auch ist. Oftmals besteht die Befürchtung, dass Freunde oder Bekannte es einem übel nehmen würden, wenn man für sie nicht vegan kocht oder sie nicht zu nicht veganem Essen einlädt. Dadurch komme es zu einer Isolation und nicht vegan lebende Menschen würden letztlich von einer veganen Lebensweise abgeschreckt. Andererseits berichten wiederum Veganer, die sich hier für einen stringenteren Maßstab entscheiden, dass bei transparenter Erklärung und Offenlegung nahezu alle Bekannte und Freunde dies nachvollziehen können und dadurch nahezu nie ein echte Beeinträchtigung von Freundschaften zu befürchten ist. Sollte dies anders sein (was demnach aber nur höchst selten der Fall ist), stellt sich tatsächlich die Frage, ob diese Art von Freunde und Bekannten, die den eigenen veganen Lebenswandel und seine Implikationen nicht akzeptieren wollen, die

Richtigen sind. Unterschiedlich gehandhabt wird von Veganer aber auch die Fragestellung, inwiefern in der eigenen Küche bzw. Wohnung nicht vegane Freunde und Bekannte nicht vegan kochen können und inwiefern ebenfalls, inwiefern man mit ihnen gemeinsam essen wird, wenn sie Tierprodukte konsumieren. Während das Verbot nicht veganer Lebensmittel in den eigenen vier Wänden vielen als unmittelbar legitim und einleuchtend erscheint, sehen andere dies anders, zumal auch viele Veganer gemeinsam mit nicht vegan lebenden Familienangehörigen oder anderen Personen leben, wo eine entsprechende Praxis nicht durchsetzbar sein dürfte. Die Mehrheit der Veganer wird letztlich ebenfalls auswärts auch dann zusammen mit Freunden und Bekannten essen, wenn diese Fleisch oder andere Tierprodukte verzehren, auch wenn es ebenfalls die Tendenz gibt, nur oder wenigstens möglichst vegane oder mindestens vegetarische Restaurants gemeinsam zu besuchen. Manche Veganer - wobei dies eine Minderheit sein dürfte - finden den Anblick ihre fleischiessenden Freunde und Bekannten unerträglich und verzichten lieber auf ein gemeinsames Essen, wenn diese ihrerseits auf den Konsum von Tierprodukten nicht verzichten möchten, was im Übrigen von sich aus mehr Fleischesser beim gemeinsamen Essen mit veganen Freunden tun als wohl gemeinhin vermutet wird. Es handelt sich hier um individuelle Entscheidungen, für die allseits Argumente vorgebracht werden können und die von daher Anlass zur Diskussion, nicht aber zu Streit zwischen Veganern führen sollten und schon gar nicht dazu, den anderen den Veganer-Status abzusprechen oder - umgekehrt - den Opponenten als einen intoleranten Fanatiker zu beschimpfen. Veganer haben zu viel gemeinsam im Interesse der ausgebeuteten Tiere zu erkämpfen, als dass sie sich über Themen veganen Grenzverhaltens auseinanderdividieren sollten. Ein Gericht in einem nicht veganen Restaurant wird immer Gefährdungen der Verunreinigung durch tierische Produkte ausgesetzt sein. Hinzu kommt, dass in vielen Restaurants als Würzmittel tierische Produkte zum Einsatz kommen, ob als Grundsuppe oder Fischsoße, wie z.B. in Thai Restaurants. In vielen türkischen Restaurants wird außerdem z.B. das Brot mit Ei bestrichen. Es besteht weitgehende Einigkeit unter Veganern, dass in Restaurants auf die eigene vegane Ernährung hinzuweisen ist, diese erklärt werden sollte und auch explizit auf die Notwendigkeit des Ausschluss von Fleischbrühe, Fischsoße, Bestreichung mit Ei, Verwendung von Butter, Sahne etc. hingewiesen werden sollte. Ebenfalls ist es aber bekannt, dass manche Restaurants sich trotz Zusagen nicht strikt an solche Vorgaben halten oder sich bei Verwendung von Fertigprodukten im Hinblick auf deren veganen Charakter irren. Während manche Veganer vor diesem Hintergrund argumentieren mögen, Veganer sollten ausschließlich in veganen Restaurants essen, dürfte dies für die Mehrheit der Veganer kaum praktikabel sein, zumal es keineswegs in jeder Stadt und schon gar nicht in jedem Ort ein veganes Restaurant gibt. Zudem kann die offensive Einforderung veganer Gerichte in nicht veganen Restaurants durchaus auch im positiven Sinne zur Bekanntmachung der veganen Lebensweise beitragen, wobei andererseits zu erwägen ist, dass der Besuch vegane Restaurants diejenigen wirtschaftlich fördert, die ein ethisch verantwortbares Essen anbieten. Es besteht unter Veganern Einigkeit, dass Lederprodukte in einem veganen Lebensstil nichts zu suchen haben, ebenso wenig wie Pelze. Die meisten Veganer wenden sich ebenfalls gegen die Ausbeutung und Tötung von Insekten, wie den Seidenraupen, die für die Herstellung von Seide ausgekocht werden, wenden. Gelegentlich wird die Notwendigkeit, auch auf Wolle zu verzichten, auch von Veganern angezweifelt, da sich die Wollschafe oft scheinbar frei bewegen und ein glückliches Leben führen können. Eine nähere Analyse zeigt aber, dass das Scheren oft zu schmerzhaften Verletzungen und Infektionen führt und auch die meisten Wollschafe beim Schlachter enden, so dass die Mehrheit der Veganer die Verwendung von Wolle ablehnt, was auch als angemessen zu bewerten ist. Uneinigkeit besteht allerdings darüber, wie mit bereits im Besitz befindlichen Leder- oder Wollwaren zu verfahren ist, wobei die Vorschläge von Tragen bis sie verbraucht sind, Verschenken bis hin zum Wegwerfen reichen. Schon aus finanziellen, aber wohl auch aus grundsätzlichen Gründen dürfte die Mehrheit der Veganer sich für das

Tragen der Produkte bis sie verschlissen sind und weggeworfen werden können, entscheiden. Ein reines Verschenken dient lediglich der Gewissensberuhigung, da dadurch letztlich nicht vegane Kleidungsstücke weiter verbreitet werden. Wegwerfen ist nicht nur aus finanziellen, sondern auch aus ökologischen Gründen oftmals bedenklich. Dennoch sind ebenfalls mit dem Tragen bis zum Verschleiß ethische Probleme verbunden, da mit der Modellwirkung des Tragens tierischer Produkte deren weitere Verbreitung mit gefördert werden könnte. Deutlich wird, dass immer Ambivalenzen und Unklarheiten bestehen bleiben und nicht alle Dilemmata lösbar sind. Diskussionen sind jederzeit erlaubt, aber Veganer sollten sich über diese individuell unterschiedlich beantwortbaren Fragestellungen sicherlich nicht verstreiten und dadurch der Ausbreitung der veganen Idee und Lebensweise Schaden zufügen. Grundsätzlich ist von einem veganen Konsens auszugehen, dass das Leben von Tieren weder für die Ernährung noch für Kleidung oder die Hautpflege verbraucht werden darf. Insofern werden Veganer beim Reinigungsmittel- und Kosmetikkauf auf Freiheit von Tierprodukten achten, was über den veganen Handel, die Selbstherstellung oder auch im Öko-Handel mit minimalen Aufwand ohne weiteres möglich ist. Dennoch unterscheiden sich Veganer in dem Ausmaß, in dem sie den Kontakt zu Kosmetika oder Reinigungsmitteln vermeiden, die gegebenenfalls auch Tierprodukte enthalten. Während einige die Seife oder die Zahnpasta im Hotel oder bei Freunde ungebraucht liegen lassen, handhaben dies andere nicht ganz so streng und beschränken sich auf den Nicht-Erwerb entsprechender Produkte. Ganz den Kontakt mit tierischen Produkte enthaltene Reinigungsmitteln und Kosmetika kann dabei niemand vermeiden, denn die Reinigung des Hotelzimmers oder des Bürobodens in der Firma wird wohl kaum vegan kontrollierbar sein. Erneut werden Grenzen des Versuchs, auf Tierprodukte zu verzichten, erkennbar, die sich aus der Eigenart der nicht veganen Gesellschaft ergeben, für nahezu alle möglichen Produkte gegebenenfalls auch Stoffe tierischen Ursprunges zu verwenden. Zahlreiche Medikamente enthalten Stoffe tierischen Ursprunges, ob als Hauptsubstanz oder als Hilfsstoff, oder ab Medikamente enthalten keine tierischen Substanzen mehr, wurden aber unter Einsatz tierischer Stoffe hergestellt. Veganer unterscheiden sich im Ausmaß, in dem sie ihren veganen Ansatz auch auf die Inanspruchnahme medizinischer Behandlungsmaßnahmen übertragen. Auf der Extremseite stehen diejenigen wenigen Veganer, die mindestens verbal nahezu alle schulmedizinischen Behandlungsmaßnahme ablehnen und bei sämtlichen doch durchgeführten Behandlungen auf die Nicht-Verwendung tierischer Substanzen achten. In Wirklichkeit dürfte ein solcher Ansatz weder möglich noch wünschenswert sein, da am Ende durch die Nicht-Inanspruchnahme erforderlicher medizinischer Behandlungsmaßnahmen Veganer ihr Leben verkürzen würden und zudem mit so einer Argumentation die Ausbreitung der veganen Lebensweise sicherlich nicht gefördert werden würde. Insofern ist die Extremposition der Sicherstellung einer gänzlich veganen medizinischen Versorgung zum gegenwärtigen Zeitpunkt in unserer Gesellschaft kaum durchhaltbar, zumal man dann ja selbst bei stationären Krankenhausaufenthalten oder Operationen zunächst für jedes verwandte Produkt, einschließlich der Desinfektionsmittel etc., seinen veganen Status vorab überprüfen müsste. Andere Veganer sparen daher den Bereich der Medizin gänzlich aus und konzentrieren sich stattdessen auf die Bereiche Ernährung, Kleidung und Kosmetik wie auch weitere Alltagsbereiche, um die Nutzung von Tierprodukten so weit als möglich, wenn auch nicht vollständig zu vermeiden. Ein solches gänzlich Aussparen des medizinischen Bereiches erscheint allerdings aus veganer Sichtweise letztlich doch schwer begründbar. Als eine besser begründbare und gleichzeitig aber auch umsetzbare Praktik ist es demgegenüber zu betrachten, medizinische Behandlungen auf das Ausmaß des wirklich Notwendigen zu beschränken (dies ist keineswegs selbstverständlich) und immer dann, wenn es möglich ist, auf tierproduktfreie Alternativen zu wechseln (z.B. Tablette anstatt Kapsel mit Gelatine). Deutlich wird auch bezüglich des medizinischen Bereiches, dass Veganer in unserer Gesellschaft immer wieder auf Grenzen und moralische Dilemmas stoßen, zu deren Lösung

keine einfache und allein wahren Strategien zur Verfügung stehen. Dies betrifft auch den Umgang mit Tierversuchen. Während Veganer im Regelfall mindestens Tieren Leid zufügende und sie tötende Tierversuche, was die große Mehrheit sein dürfte, aus ethischen Gründen ablehnen und von der Gesellschaft fordern, auf sie zu verzichten, werden sie trotzdem Medikamente nehmen, für die auch Tierversuche durchgeführt wurden, weil dies für nahezu alle existierenden medizinischen Wirkstoffe der Fall ist, so dass eine Vermeidung entsprechende Stoffe ohne Verzicht auf eine medizinische Behandlung nicht möglich ist. Eine 100% vegane Lebensweise ist nicht umsetzbar, eine so weit als mögliche Annäherung hieran ist es aber, was diejenigen Menschen anstreben, die sich dennoch die Bezeichnung Veganer geben. Überall im Alltag lauern Tierprodukte. Unter Veganer besteht sicherlich weitgehende Einigkeit, dass Möbel etc. aus Tierprodukten zu vermeiden sind, dass überhaupt alle Gegenstände, die eindeutig als Tierprodukte zu identifizieren sind von Veganern nicht erworben und soweit möglich auch nicht genutzt werden sollten. Dennoch werden Veganer nicht ausschließen können, im Alltag gegebenenfalls auf Ledersesseln zu sitzen etc., wobei es zum Ausmaß der diesbezüglichen Kontrollanstrengungen unterschiedliche Positionen zwischen Veganern gibt. In Wirklichkeit sind die meisten Tierprodukte aber gar nicht offensichtlich erkennen, sondern sie können sich in nahezu jedem Alltagsprodukt verwenden, welches wir nutzen, ob in Farben, Tapeten, Klebern oder in Plastikflaschen und Kugelschreibern. Das Ausmaß der Durchdringung unserer gesamten Gebrauchsgegenstände mit aus tierischer Quelle stammenden Zusatzstoffen ist so enorm, dass eine völlige Vermeidung entsprechender Produkte selbst bei vollständigem nicht Wissen nicht möglich sein dürfte. Dennoch gibt es Veganer, die sich einzelne Produktgruppen herausuchen (z.B. Klebstoffe oder Wachse) und dann anderen Veganer vorwerfen, keine Veganer zu sein, weil sie nicht hinreichend konsequent diese Stoffe vermeiden würden. In Wirklichkeit würden wir aber bei jedem Veganer den Besitz oder den Gebrauch nicht gänzlich veganer Alltagsprodukte nachweisen können, wenn wir intensiv genug seinen/ihren Alltag untersuchen würden. Veganer können sich nicht aus dieser Welt verabschieden, wenn sie in ihr leben und sich in ihr für eine Ausbreitung der veganen Lebensweise einsetzen wollen. Insofern dürfte es die Mehrheitsposition unter Veganer sein, sich zu informieren und möglichst auch außerhalb der Ernährung, Kleidung und Kosmetik auf vegane Produkte zurückzugreifen, auch wenn dies in der Gesellschaft, in der wir leben, niemals zu 100% gelingen kann. Die Sachlage, dass Veganer in dieser Gesellschaft nicht zu 100% vegan leben können, ist dabei aus dieser Sichtweise nicht den Veganern, sondern der Gesellschaft mit ihrem Fokus auf die Tiernutzung anzulasten. Die vegane Ernährung an sich steht nicht unbedingt gegen Haustierhaltung. Allerdings lehnen Veganer die Tötung von Tieren durch den Menschen für seine menschliche Ernährung und seinen Konsum ab. Damit tritt aber auch im Hinblick auf diese Kerncharakteristik der veganen Lebensweise eine Problematik auf, soweit es Haustiere betrifft, die Fleisch und andere tierische Produkte konsumieren. Kann es illegitim sein für den Menschen, Tiere für seine eigene Ernährung und seinen Konsum zu töten, aber legitim sein, das Gleiche für andere Tiere zu tun? Wohl alle Veganer sehen das Dilemma, aber die Antworten sind nicht immer gleich. Ein Teil der vegan lebenden Menschen löst dies Problem dadurch, dass auch fleisshessende Tiere, wie Hunde oder Katzen, mit spezieller Nahrung vegan ernährt werden. Die Gegner dieses Ansatzes verurteilen dieses jedoch als Tierquälerei, da dies der natürlichen Nahrung nicht entspreche oder gar die Gesundheit der Tiere schädige. Demgegenüber zeigen allerdings Untersuchungen, dass bei Hunden relativ einfach und bei Katzen bei guter Planung eine fleischfreie und auch vegane Ernährung möglich ist, ohne dass es zu Gesundheitsschäden kommt, wobei sogar lebensverlängernde Auswirkungen diskutiert werden (siehe xx). Aber selbst wenn der Verzicht auf Fleisch und Tierprodukte für die betreffenden Tiere ein Übel wäre, argumentieren andere Veganer, dass dies Übel mindestens noch kleiner ist als das Übel, was Tieren zugefügt wird, die für andere Tiere durch Menschenhand sterben müssen. Unstrittig ist

die Sachlage, dass Hunde und Katzen natürlicherweise Fleisch essen. Dennoch können aus Naturargumente nicht direkt ethische Schlussfolgerungen gezogen werden, da ein Schluss von Ist auf ein Soll unzulässig ist. Schließlich nutzen wir auch Errungenschaften von Wissenschaft und Medizin, anstatt beispielsweise auf natürliche Art und Weise an z.B. mit Antibiotikum behandelbaren Erkrankungen zu versterben. Auch nutzen wir künstliche Gelenke und Gliedmaßen, um uns natürliches Leid zu ersparen. Aber selbst wenn Natürlichkeitsargumente akzeptiert würden, bliebe die Sachlage, dass und Katzen in der Natur eben keine Rinder und Schweine essen und das außerdem ebenfalls Hundehalsbänder, Katzenthoiletten, geschlossene Türen etc. nicht zum natürlichen Lebensspektrum von Hunden oder Katzen gehören. Selbst wenn das Ernährungsproblem hinreichend lösbar wäre, wie es z.B. bei pflanzenessenden Tieren, wie Kaninchen, zweifelsohne der Fall ist, stellt sich dennoch die Frage der Leidzufügung durch die Haltung. Das Ausmaß von Lebenszufriedenheit und Leid von Haustieren hängt sicher stark von ihren Lebensbedingungen ab, aber von vielen vegan lebenden Menschen wird bezweifelt, dass Haustierhaltung möglich ist, ohne die Lebensbedingungen von Tieren letztlich doch leidvoll zu beschneiden. Dies ist aber nicht allgemeiner Konsens, da es umgekehrt ebenfalls viele Veganer mit Haustieren gibt, die die Meinung vertreten, dass es Haustieren sehr wohl gehen und sie zufrieden zusammen mit Menschen leben können. Über die Frage der Tötung und Leidzufügung hinausgehend, lehnen sich eine Reihe von Veganern an die tierrechtliche Argumentation einer notwendigen Tierbefreiung an, wobei sie der Haustierhaltung vorwerfen, in Wirklichkeit ausschließlich den Interessen des Menschen zu dienen und die Tiere einer totalen Fremdbestimmung zu unterwerfen, die von der Einschränkung der Bewegungsfreiheit bis hin zur Restriktion sozialer und sexueller Beziehungen oder der Durchführung operativer Eingriffe zum Zwecke von Kastration und Sterilisation geht. Bereits der Begriff der Haustierhaltung wird dabei kritisch reflektiv, immerhin würde man in einer partnerschaftlichen Beziehung beispielsweise kaum von einer Partnerhaltung sprechen. Aus dieser Perspektive wird für eine völlige Aufgabe der Haustierhaltung plädiert, wobei diese allerdings von der „Opferversorgung“ unterscheiden wird, wo verletzte, kranke oder von Menschen besonders schlechten Bedingungen unterworfenen Tiere aufgenommen werden, um ihr Leid zu mindern und ihnen ein so weit als möglich glückliches Leben zu ermöglichen. Die Kritik an der Haustierhaltung bezieht sich ebenfalls auf die Kritik an Züchtung und Verkauf von Tieren im Rahmen einer regelrechten Industrie, die das Leben der Tiere rein monetären Bedürfnissen des Menschen unterwirft, einzelne Tiere ständig aus ihren sozialen Bezügen herausreißt und tierisches Leben dabei als Käufliches und Verkäufliches präsentiert, ganz abgesehen von den unzähligen darüber hinausgehende Missständen, die es im Tierhaltungs- wie im Tierzuchtbereich gibt. Veganer werden daher, wenn sie mit Tieren leben wollen oder Tiere aufnehmen, sich im Regelfall nicht an der Nutzung dieser Tierindustrie beteiligen, sondern werden Tiere aus Tierheimen oder von anders wo aufnehmen, die einer anderen menschlichen Obhut bedürfen, um so zufrieden wie möglich zu leben. Es gibt innerhalb der veganen Community bezüglich der Thematik der Haustierhaltung letztlich keinen Konsens. Wenigstens ist aber eine hohe Sensibilisierung für Fragen der Lebenszufriedenheit der betreffenden Tiere in der veganen Community zweifelsohne nahezu universal vorhanden. Auch wird letztlich wohl auch weitgehend die Problematik der Bereitstellung einer nicht veganen Ernährung für Tiere gesehen, da dadurch die Ernährung von Tieren auf Kosten anderer Tiere erfolgt, denen durch den Menschen Leid und Tötung zugefügt wird. In der Gesamtbilanz neigen Veganer vermutlich doch eher zu der Forderung nach einer langfristigen Abschaffung der Haustierhaltung bei beizubehaltender Versorgung aller bereits lebenden Haustiere wie auch dauerhafter Beibehaltung von Hilfeleistung für verletzte oder kranke Tiere. Alle Bedenken, die aus veganer Perspektive gegen die Haustierhaltung vorgebracht werden, gelten auch für Zirkusse und Zoos, zumal dort in oft noch deutlicherer Art und Weise das Leben Tiere rein ökonomischen Überlegungen unterworfen wird, was ebenso Tötungen wie

auch Tiervverkäufe begründen kann, die die Tiere aus ihren Settings herausreißen und mit vielfältigem Stress verbunden sind. Ebenfalls entstehen die Problematiken der Ernährung fleischessender Tiere sowie die Problematiken der Einschränkungen von Bewegungsfreiheit und Lebensstil. Auch in Zoos und Zirkussen sind Tiere einer totalen Fremdkontrolle unterworfen, dienen letztlich ausschließlich der Unterhaltung und Belustigung von Menschen. Auch aus pädagogischer Sichtweise mag dabei bezweifelt werden, ob die Betrachtung eingesperrter Tiere durch Kinder tatsächlich einem Respekt vor dem Leben der Tiere dient. Die Mehrheit der Veganer dürfte für eine Abschaffung von Zoos und Zirkussen plädieren, wobei die weitere Versorgung bereits dort lebender Tiere unter maximal die Lebenszufriedenheit förderlichen Bedingungen aber dennoch als Notwendigkeit zu betrachten ist. Allerdings gibt es auch Veganer, die unter strengen Auflagen Zoohaltungen, z.B. auch aus Gründen des Artenschutzes, für vertretbar halten, die aber dennoch die Notwendigkeit zu einer weitreichenden Verbesserung der Lebensbedingungen der dortigen Tiere betonen. Zielstellung der veganen Lebensweise ist eine Gesellschaft, in der Menschen Tieren kein Leid und keine Tötung zwecks Konsum von Tierprodukten oder zwecks anderwärtiger Nutzung von Tieren zufügen. Weitreichende gesellschaftliche Veränderungen werden notwendig sein, um eine derartige Gesellschaft zu erreichen. Als unmittelbarer Schritt wird aber die individuelle vegane Lebensweise propagiert, die sofort beginnen kann. Während über das Langzeitziel und wie auch über die Notwendigkeit der individuellen veganen Lebensweise Einigkeit besteht, unterscheiden sich Veganer aber ansonsten deutlich bei ihren tierrechtbezogenen Prioritäten. So wird einerseits der Vorschlag unterbreitet, sich auf die den größten Teil der ausgebeuteten und getöteten Tiere beziehenden Ernährungs- und Bekleidungsbereich zunächst zu fokussieren, während andere Veganer alle Bereiche gleichzeitig angehen wollen und auch so schnell als möglich z.B. eine Beendigung von Haustier- und Zootierhaltung fordern, was allerdings nicht einmal als Forderung von allen Veganern geteilt wird. Bei der Auseinandersetzung über die Ziele und deren Priorisierung kommt es zwischen Veganern nicht selten zu Auseinandersetzungen, die gelegentlich, z.B. auch in Internetforen auch aggressiv und persönlich geführt werden, die aber nicht von dem in Wirklichkeit bestehenden Konsens über die Notwendigkeit einer veganen Lebensweise ablenken sollten. Eine vollständige Übereinstimmung ist nicht erzielbar und Veganer sollten es vermeiden, sich über inhaltliche, aber in Wirklichkeit größtenteils strategische Frage so stark auseinander zu dividieren, dass ihre gesellschaftlichen Einflussmöglichkeiten sinken. Naturschutz und Umweltschutz wenden sich gegen die Zerstörung und Vergiftung der natürlichen Lebensgrundlagen auf unseren Planeten. Ob gegen die Rodung der noch verbleibenden Urwälder, den Schutz der Ozeane, die Reduktion von Industrie-Emissionen oder die Förderung der regenerativen Energien. Der Artenschutz kämpft für den Schutz bedrohter Pflanzen- und Tierarten, setzt sich für Schutzgebiete und Wiederansiedlungen ein. Der Veganismus ist in wesentlichen Punkten der natürliche Verbündete von Umwelt- und Artenschutz. Denn der Schutz des einzelnen Tieres setzt voraus, dass seine Lebensräume erhalten bleiben. Die Zerstörung der natürlichen Lebensgrundlagen unseres Planeten wendet sich gegen alle Lebensformen, ob pflanzlicher oder tierischer Art und schließt dabei natürlich auch den Menschen ein. Veganer werden sich daher gemeinsam mit Umwelt- und Artenschützern hiergegen wenden und für die Erhaltung der Natur als unserer aller Lebensvoraussetzung eintreten. Aber der Veganismus geht über reinen Umweltschutz und Artenschutz hinaus und mag daher in besonderen Fällen mit ihnen Konflikt geraten. Indem der Veganismus nicht nur das abstrakte Ganze oder Kollektive in den Mittelpunkt stellt, sondern das Leben des einzelnen Tieres, möchte er einerseits die allgemeinen Lebensgrundlagen erhalten, andererseits aber auch das Leben des einzelnen Tieres. Dort, wo im Namen von Umweltschutz einzelne Tiere gequält oder getötet werden, sei es bei der Ausmerzungen ganzer Populationen, wie Ratten oder anderer eingewanderter Tierarten, tritt der Veganismus für das Primat des Schutzes des einzelnen Wesens und gegen alle Maßnahmen

ein, die im Namen des Ganzen den Einzelnen vernichten wollen. Glücklicherweise besteht dennoch kein wirklich unauflösbarer Widerspruch zwischen Naturschutz, Artenschutz und Veganismus. Denn wenn Maßnahmen zum Schutze unserer Natur ergriffen werden, die sich auf die Beendigung der massenhaften Naturzerstörung durch den Menschen beziehen, konsequent angegangen werden, werden diese Maßnahmen bei Weitem mehr an Naturschutz erreichen als die begrenzten oder sogar scheinbaren Fortschritte, die durch gegen einzelne Tiere gerichtete Maßnahmen erreichbar sein werden. Der Kampf gegen einzelne Tieren, wie eingewanderte Kröten oder Raten, dient tatsächlich vorwiegend der Ablenkung von den eigentlichen Problemen und steht damit einem tragfähigen Naturschutz und Artenschutz mehr entgegen als er ihn fördert. Der Veganismus ermöglicht so mit seiner humanen Grundhaltung im Sinne des Schutzes des Einzelnen Lebens einen maximalen Schutz vor Grausamkeit ebenso wie einen maximalen Natur- und Artenschutz. Grundsätzlich ist zunächst die mit der veganen Lebensweise verbundene Forderung an den Menschen, zu seinem Konsum keinen Tieren Leid zuzufügen und keine Tiere zu töten, nicht eindeutig im politischen links-rechts Spektrum zu verorten. Veganer und Veganerinnen mögen insofern Unterstützer und Mitglieder verschiedener Parteien und gesellschaftliche Positionen sein. Allerdings ist eine entsprechend unpolitische Sichtweise des Veganismus, die durchaus von einigen Veganern vertreten wird, doch letztlich zu allgemein und zu oberflächlich, weil zum einen die Zielstellung einer veganen Welt eine politische Forderung ist und zum anderen mit dem Veganismus ebenfalls in engem Zusammenhang auch die Zielstellung der Errichtung einer Gesellschaftsordnung steht, in der nicht nur Menschen keine Tiere mehr ausbeuten und töten, sondern natürlich auch Menschen kein intentionales Leid mehr zufügen und sie nicht mehr ausbeuten. Der Veganismus strebt daher ebenso die Befreiung der Menschen wie die Befreiung der Tiere an und ist insofern in seiner Gesamttendenz im linken emanzipatorischen Spektrum verortet, ohne dass aber eine spezifische parteipolitische Bindung vorliegt. Trotzdem ist es eine Sachlage, dass es Veganer gibt, die sich ansonsten eher als konservativ oder wirtschaftsliberal verstehen, so dass die Grundtendenz des Veganismus zwar links lokalisiert ist, aber es ebenfalls eine Minderheit von Veganern gibt, die sich ausschließlich auf die Tiere bezogene Aspekte beziehen, ansonsten aber mit einer Gesellschafts- und Wirtschaftsordnung übereinstimmen, die mit vielfältigem menschlichen Leid verbunden ist. Allerdings tun sie dies vermutlich nicht, weil dieses Leid durch sie gewollt ist, sondern weil es von ihnen als unvermeidbar oder durch andere gesellschaftliche Ansätze sogar zunehmend betrachtet wird. Vor diesem Hintergrund ergibt sich im Interesse der veganen Lebensweise die Schlussfolgerung, dass Menschen unterschiedlicher politischer Positionen miteinander zusammen arbeiten können, um den Veganismus zu fördern. Eine klare Abgrenzung ergibt sich allerdings gegenüber rechtsradikalen, rechtsextremistischen, aber ebenfalls bereits gegenüber nationalistischen Positionen, da diese mit der Universalität des veganen Strebens nach Tier- und Menschenrechte unvereinbar sind. Denn Veganer wollen die Menschenrechte nicht auf spezifische Gruppen eingrenzen und somit beschneiden, sondern wollen sie sogar auf die Tiere ausdehnen. Jedes Postulat, was Menschen aufgrund ethnischer, sprachlicher oder kultureller Aspekte diskriminiert, ist von daher mit dem ethisch motivierten Veganismus unvereinbar. Wer Hetze und Hass gegen Menschen anderer Herkunft vertritt oder bestimmten Völkern mehr Rechte als anderen zuweisen möchte, vertritt eine Position, die im diametralen und unauflösbaren Gegensatz zur ethischen Motivation der veganen Lebensweise steht. Vegan zu sein, bedeutet nicht einer bestimmten Religion anzugehören oder spezifische religiöse Positionen zu vertreten. Vegan sein können Mitglieder aller Religionen, ebenso wie Agnostiker und Atheisten. Allerdings werden Veganer Aspekte einer Religion, auch wenn sie ihr angehören, dann ablehnen und für ihre Abschaffung eintreten, wenn sie die Leidzufügung oder die Tötung von Tieren zum Inhalt haben. Bezüglich religiöser Themen werden unter Veganern insofern ebenso unterschiedliche und kontroverse Positionen vertreten wie unter Nicht-Veganern. Während ein Teil der Veganer beispielsweise ausdrücklich religionskritische

Positionen vertritt, gibt es ebenfalls sehr viele Veganer, die sich religiösen Glaubenssystemen zugehörig fühlen. Betonen einige Veganer eine Orientierung an Rationalismus und Naturwissenschaftlichkeit, treten andere für Spiritualität und Esoterik ein. Wenn es darum gehen soll, für eine Welt mit weniger Leid von Menschen und Tieren durch die Verbreitung der veganen Lebensweise einzutreten, macht es keinen Sinn, sich über religiöse Vorstellungen zu verstreiten oder gar nicht mehr miteinander kooperationsfähig zu werden.

Literatur

- Wilfried Breyvogel (Hrsg.): Eine Einführung in Jugendkulturen. Veganismus und Tattoos. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden 2005, ISBN 3-8100-3540-8.
- Florentine Fritzen: Gemüseheilige. Eine Geschichte des veganen Lebens. Franz Steiner Verlag, Stuttgart 2016, ISBN 978-3-515-11429-5.
- Angela Grube: Vegane Lebensstile. Diskutiert im Rahmen einer qualitativen/quantitativen Studie. ibidem, Stuttgart 2009, ISBN 978-3-89821-538-1.
- Angela Grube: Vegane Biografien. Narrative Interviews und biografische Berichte von Veganern. ibidem, Stuttgart 2010, ISBN 978-3-89821-988-4.
- Bernd-Udo Rinas: Veganismus. Ein postmoderner Anarchismus bei Jugendlichen? Archiv der Jugendkulturen, Berlin 2012, ISBN 978-3-940213-71-6 (Dissertation Universität Gießen [2012], 311 Seiten).
- Beate Schmitt: Ohne Milch und ohne Ei – Allergien und Laktose-Intoleranz. Rezepte und Praxistipps für den Familienalltag. 5. Auflage. Pala, Darmstadt 2007, ISBN 978-3-89566-179-2.
- Thomas Schwarz: Veganer. In: Ronald Hitzler, Arne Niederbacher (Hrsg.): Leben in Szenen – Formen juveniler Vergemeinschaftung heute. 3., vollständig überarbeitete Auflage. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden 2010, ISBN 978-3-531-15743-6.
- Annika Waldmann, Jochen W. Koschizke, Claus Leitzmann, Andreas Hahn: German vegan study: Diet, life-style factors, and cardiovascular risk profile. In: Annals of nutrition & metabolism. Nov.–Dez. 2005, Band 49, Heft 6, S. 366–372.
- D. Rogerson: Vegan diets: practical advice for athletes and exercisers. In: Journal of the International Society of Sports Nutrition. Band 14, 2017, S. 36, doi:10.1186/s12970-017-0192-9, PMID 28924423, PMC 5598028 (freier Volltext) (Review).
- Emilia Quinn, Benjamin Westwood (Hrsg.): Thinking Veganism in Literature and Culture. Towards a Vegan Theory. Palgrave Macmillan, London 2018, ISBN 978-3-319-73379-1, DOI: 10.1007/978-3-319-73380-7

Grundlagen der Psychologie

Grundlagen der Psychologie - Motivationsthesen

Übermorgen selbstbewusst, glücklich und erfolgreich, das wäre super. So funktioniert Persönlichkeitsentwicklung jedoch nicht. Du wirst in kleinen Schritten und auf verschlungenen Wegen vorwärtskommen. Verlange deshalb nicht zu viel von dir, sondern freue dich über kleine Fortschritte. Sie summieren sich im Lauf der Zeit und bringen dann die großen Ergebnisse.

Sei aufgeschlossen

Um dich weiterzuentwickeln, wirst du neue Erfahrungen machen, andere Denkweisen kennenlernen und fremden Menschen begegnen. Je aufgeschlossener du neuen Erfahrungen gegenüber bist, umso leichter wird es dir fallen, vorwärtszukommen.

Übernimm Verantwortung für dein Leben

Für deine Persönlichkeitsentwicklung bist nur du selbst verantwortlich. Nicht deine Eltern, deine Freunde, dein Partner, der Chef oder sonst jemand. Solange du anderen Personen die Verantwortung über dein Leben überlässt, bremst du dich selbst aus. Nimm das Steuer selbst in die Hand und bestimme den Kurs!

Arbeite mehr an Stärken als an Schwächen

Viele Menschen interessieren sich für persönliches Wachstum, weil sie einen vermeintlichen Makel loswerden wollen. Dieses Vorgehen führt jedoch häufig zu Frust. Wenn du sehr schüchtern bist, wirst du dich wahrscheinlich nie zum Partylöwen entwickeln. Wenn du sehr chaotisch bist, sieht es bei dir vielleicht niemals aus wie aus dem Möbelkatalog. Arbeite ruhig daran, deine Schwächen abzumildern und auf ein Maß zu bringen, mit dem du dich wohlfühlst. Aber dann konzentriere dich lieber auf deine Stärken. Dort macht die Entwicklung nämlich viel mehr Spaß, bringt bessere Ergebnisse und hilft dir, deine Fähigkeiten voll auszubilden.

Lass Veränderung zu

Wenn du dich mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigst, wird das nicht ohne Veränderungen abgehen. Du wirst dein Denken, deine Ziele und deine Weltsicht nach und nach verändern, und das ist gut so. Manchmal wirst du auch erkennen, dass du an den Rahmenbedingungen deines Leben oder an deinen Gewohnheiten etwas ändern musst. Keine Sorge: Dein Leben wird sich nicht plötzlich von Grund auf ändern und alles umkippen. Du entscheidest selbst, welche Veränderung du annimmst. Aber ganz ohne wird es nicht abgehen.

Bleib dran

Persönlichkeitsentwicklung ist ein dauerhafter Prozess, der dich mehr oder weniger stark auf Dauer beschäftigen wird. Schaffe deshalb regelmäßig ein bisschen Zeit, um dich mit deinem persönlichen Wachstum zu befassen. Schon zehn oder 15 Minuten am Tag oder ein bis zwei Stunden pro Woche können viel bewirken.

Suche dir Hilfe

Falls du bei deiner Arbeit auf Themen stößt, die du nicht alleine bewältigen kannst, dann suche dir rechtzeitig Hilfe. Wende dich an einen Coach oder Psychotherapeuten, um dein Thema zu besprechen. Manchmal genügen schon wenige Sitzungen, um wieder klarer zu sehen.

Verlasse deine Komfortzone

Deine Komfortzone ist der Bereich, in dem dir das Handeln leichtfällt und keine besondere Mühe erfordert. Du weißt, was zu tun ist, und fühlst dich sicher. Super Sache und für das Wohlbefinden im Alltag absolut notwendig. Das Problem ist nur: Innerhalb der Komfortzone ist Lernen kaum möglich, denn du kennst hier ja alles schon. Für die Persönlichkeitsentwicklung solltest du dir angewöhnen, ganz regelmäßig Dinge zu tun, die ein Stückchen außerhalb deiner Komfortzone liegen. Besuche Orte, an denen du noch nie warst. Unterhalte dich mit Menschen, die dir eher fremd sind. Überwinde dich zu etwas, das dir ein wenig Angst macht. Probiere eine Sportart aus, die du noch nie gemacht hast. Beschäftige dich mit einem Thema, von dem du keine Ahnung hast. Mache neue Erfahrungen außerhalb des Gewohnten. Achte dabei jedoch darauf, dich nicht zu weit aus deiner Komfortzone herauszubewegen. Wenn dir etwas sehr großes Unbehagen bereitet, dann bist du vielleicht noch nicht so weit und brauchst noch etwas mehr Komfortzonen-Training.

Achtsamkeit lernen

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein und die Dinge in dir und um dich herum genauer wahrzunehmen. Für die Persönlichkeitsentwicklung ist das aus unterschiedlichen Gründen wichtig: Achtsamkeit hilft dir, dich selbst besser kennenzulernen und zu spüren, was dir guttut. Und sie hilft dir, zu entspannen. Diese einfache Übung kannst du jederzeit durchführen, am besten mehrmals täglich: Unterbreche das, was du gerade tust, um das Hier und Jetzt wahrzunehmen. Achte auf deinen Atem. Spüre nach, wie dein Körper sich gerade anfühlt. Tut etwas weh? Bist du angespannt oder entspannt? Wie fühlst du dich gerade, welche Emotionen sind da? Schau dich um. Was nimmst du um dich herum wahr? Versuche nicht, etwas zu verändern, sondern öffne einfach deine Sinne für das, was da ist.

Positives wahrnehmen

Falls du zu den Menschen gehörst, die eher negativ denken, ist diese Übung vielleicht nützlich für dich. Sie ist auch ganz einfach: Mache es dir zur Aufgabe, jeden Tag ein Foto von etwas zu schießen, das dir gefällt oder wichtig ist. Das kann ein Gegenstand, eine Person, eine Blume, der Sonnenuntergang oder etwas ganz anderes sein. Wenn du magst, stellst du dir nach einem Monat eine Collage aus deinen Bildern zusammen.

Dich selbst kennenlernen

Um dich täglich noch besser kennenzulernen, kannst du Ausfüllbücher benutzen. Es gibt sie in den unterschiedlichsten Formen zu kaufen, wähle einfach eines aus, das dich anspricht. Ein Ausfüllbuch konfrontiert dich regelmäßig mit einer Frage, die du dir selbst beantworten sollst. Auf diese Weise lernst du dich spielerisch genauer kennen.

Andere Perspektiven kennenlernen

Wenn dich ein bestimmtes Thema gerade sehr beschäftigt, frage dich: „Wie könnte man das noch betrachten?“ Versuche, möglichst viele unterschiedliche Einschätzungen zur gleichen

Lage zu finden. Sammle Informationen: Sprich mit Menschen, die dir wichtig sind. Suche nach Erfahrungsberichten und Gedanken zum Thema im Internet oder in Büchern. Öffne dich dabei auch für Perspektiven, die dir eher fremd sind, ohne sie zu bewerten. Frage dich: Wie würde über dieses Thema ein Punk denken? Oder eine Nonne? Ein Mensch aus einer anderen Kultur? Deine erste Liebe? Deine Urgroßmutter? Ein Kind? Auf diese Weise öffnest du deine Wahrnehmung und schaffst auf Dauer immer leichter einen Perspektivenwechsel.

Übrigens: Persönlichkeitsentwicklung ist für jeden Menschen gut, allerdings gibt es auch falsche Motive. Wenn du meinst, dass du dich ändern musst, weil du nicht gut genug bist, dann steuerst du auf eine Falle zu. Du brauchst keinen perfekten Körper, keine durchgestylte Wohnung und keinen Reichtum, um glücklich zu sein. Du bist gut, so wie du bist

Der Begriff der Seele – Fachgebiete der Psychologie

Das Denken sucht nach Erklärungen. Als Erklärung bot sich an: Menschen sind Doppelwesen. Zu einem bestehen sie aus einem leblosen Körper. Zum anderen eignet ihnen etwas Lebendiges, Bewegendes. Das zweite Wesen ist die Seele. Seele ist somit der Inbegriff des Lebens. Lebende atmen, nehmen Nahrung auf, ihr Blut kreist, sie bringen Kinder zur Welt. Lebende hören, sehen, riechen, schmecken, sie leiden Schmerz, sie erkennen Gesichter. Das sind Leistungen der Sinnesempfindung und der Wahrnehmung. Lebende erinnern sich an Vergangenes und stellen sich Zukünftiges vor, sogar Unwirkliches können sie sich vorstellen. Das sind Leistungen des Gedächtnisses und der Vorstellung. Lebende haben Gefühle wie Liebe und Trauer und Bedürfnisse wie Ehrgeiz und Wissensdurst. Lebende können ihren Körper geschickt und kraftvoll bewegen. Lebende können sich mit ihren Mitmenschen verständigen, durch Sprache, Schrift und Gesten. Das alles sind Leistungen der Seele.

Die Gliederung der Psychologie

Folgende Spezialisierungen gibt es in der Psychologie.

1. Theoretische Spezialisierungen (Tiefenpsychologie, Gestaltpsychologie)
2. Methodische Spezialisierungen (Mathematische Psychologie, Experimentelle Psychologie)
3. Spezialisierungen nach Funktionsbereichen (Gedächtnispsychologie, Psychologie der Gefühle)
4. Spezialisierungen nach Untersuchungsaspekten (Entwicklungspsychologie, Sozialpsychologie)
5. Spezialisierungen nach Praxisfeldern (Arbeitspsychologie, Schulpsychologie)
6. Regionale Spezialisierungen (Spanische Psychologie, Amerikanische Psychologie)

Nach diesen Analyseaspekten unterscheidet man die Allgemeine Psychologie. Die Differentielle und Persönlichkeitspsychologie, die Entwicklungspsychologie und die Sozialpsychologie.

Theoretische Richtungen der Psychologie

Kognitivismus

Bewusstsein, Erkenntnisstrukturen, Der Mensch besitzt Einsicht und Voraussicht und daher auch Verantwortung und Entscheidungsfreiheit, offene Befragung, Beratung, Hilfe zur Selbstreflexion und Selbstregulation

Tiefenpsychologie

Triebe und unbewusste Inhalte, Komplexe, Triebfixierungen, Der Mensch ist Gefangener seiner Triebe, Suche nach Symbolen in Sprache und nichtsprachlichem Ausdruck

Behaviorismus

Äußeres Verhalten, Reaktionen, Reflexe, Milieubedingungen, Reize, Verstärker, Freiheit und Vernunft sind vorwissenschaftliche Begriffe. Das Verhalten des Menschen ist voll durch seine Umgebung und seine Triebreize bestimmt. Messung von Reizen und Reaktionen, Verhaltensmodifikation durch Reizkontrolle, Verstärkungspläne, Verhaltenspläne.

Persönlichkeitspsychologie

1. Ist Bewusstsein nicht grundsätzlich subjektiv und individuell? Dass Wissen und kognitive Leistungen bei den Individuen variieren, gehört zu den am meisten gebildeten Annahmen. Personen unterscheiden sich in ihren kognitiven Stil. Die am häufigsten kognitive Stile sind

- Kategorienweite
- kognitive Komplexität
- Abtastbreite

Kategorienweite bezeichnet die Neigung Gegenstände im großen oder kleinen Gruppen zu präsentieren. Kognitive Komplexität nennt man die Differenziertheit der Beschreibungen und Erklärungen. Abtastbreite bezieht sich auf die Streuung der Informationsaufnahme von der eigenen Fokussierung bis zur weitschweifenden Aufmerksamkeit.

2. Ebenso wie Kognitivismus und Tiefenpsychologie den intraindividuelle Unterschied im Verlaufe des menschlichen Lebens große Aufmerksamkeit schenken, beachten sie auch interindividuelle Unterschiede, d.h. Unterschiede zwischen Individuen gleichen Entwicklungsstandes. Mit besonderer Konsequenz wird dieser Ansatz von tiefenpsychologischen Autoren verfolgt, welche der frühen Kindheit einen maßgeblichen Einfluß auf die Persönlichkeit zuschreiben.

3. Menschen unterscheiden sich erheblich in ihren Wahrnehmungen. Funktionstüchtigkeit der Sinne (z.B. Hören, Farbsehen, Sehschärfe), Anfälligkeit für Sinnestäuschungen, Geschwindigkeit und Genauigkeit des Erkennens von Gegenständen, Feldabhängigkeit (d.h. die Fähigkeit, einen Gegenstand unabhängig von seiner Umgebung einzuschätzen) Unterschiedliche Bedürfnisse schlagen sich auch in unterschiedlichen Wahrnehmungen nieder. Sofern sich Motive wie Angst und Erfolgsstreben bei Individuen verfestigen, entstehen überdauernde persönliche Besonderheiten der Wahrnehmung und der Aufmerksamkeit. Es hat immer wieder Vorschläge gegeben, Personen nach ihren überdauernden Wahrnehmungsweisen zu zuordnen. Probanden werden nach ihren bevorzugten Sinnesgebieten in optische, akustische und motorischen Typen einzuteilen.

4. Es gibt erhebliche interindividuelle Unterschiede in der Art und Menge des Wissens sowie im Umfang und in der Beschaffenheit der Vorstellung und des Begriffsrepertoire. Grundlegende Unterschiede im Wissen ergeben sich regelmäßig durch verschiedenes weit fortgeschrittenes Lernen. Lernen vermehrt Wissen nicht nur, sondern gestaltet es um. Deshalb ist oft das Wissen von Anfängern oder Novizen und das Wissen von Experten verglichen worden. Experten, benutzen abstraktere Begriffe, stellen mehr Zusammenhänge zwischen ihren Wissensbeständen her, haben ihr Wissen besser nach Anwendungen geordnet, haben deklaratives Wissen besser mit prozeduralen Wissen verknüpft. Darüber hinaus gibt es die Auffassung individuelle Begriffe seinen die Grundlage der Persönlichkeit. Jeder Mensch schafft sich ein Selbstbild und ein Weltbild. Er konstruiere sein Verständnis von Personen, Gegenständen und Ereignissen wie ein Wissenschaftler durch Beobachtung, Schlussfolgerung

und Deutung. Die selbstkonstruierten persönlichen Begriffe bestimmen die Eigenart der Persönlichkeit vom Menschen. Die Theorie dahinter sagt, dass Persönlichkeit ein Gefüge von Begriffen ist. Solche Begriffe wähle der Betroffene selbst aus. Er können sie aber auch aufgeben und durch neue Begriffe ersetzen. Ein Wandel in der Begrifflichkeit ziehe einen Persönlichkeit nach sich.

5. Die Wahrnehmung liefert oft lückenhafte und widersprüchliche Erfahrungen. Das Denken führt über die Wahrnehmung hinaus und sucht deren Lücken auszufüllen sowie deren Widersprüche aufzulösen. Das Denken bringt Annahmen hervor. Diese Annahmen können sich zu Gefügen zusammenschließen. Die Glaubwürdigkeit sowohl von Hypothesen als auch von Theorien hängt von ihrer Übereinstimmung mit Beobachtungen, von ihrer Folgerichtigkeit und ihrer Widerspruchsfreiheit ab. Das Denken macht auch Erkenntnislücken und – Widersprüche genauer erkenntlich. Dadurch wird das Sammeln neuer Beobachtungen angeregt, die ihrerseits neue Überlegungen stützen. Denken kann sich auf die Klärung vergangener und gegenwärtiger Sachverhalte oder auf die Vorhersage zukünftiger Zustände und Ereignisse erstrecken. Es dient darüber hinaus dem Abschätzen von zukünftigen Handlungsmöglichkeiten und deren Folgen. Deduktive Schlüsse leiten aus vorgegebenen Aussagen eine neue Aussage ab; die Konklusion umfasst die Gemeinsamkeit in den Prämissen. Schlussfolgerungen können sowohl die Zuordnung von Subjekten und Prädikaten betreffen als auch die Beziehung in Reihen. Psychologische Theorien der Deduktion nehmen teilweise an, dass zum logischen Schließen räumliche Vorstellungen gebildet werden; teilweise nehmen sie eine sprachliche Repräsentation an. In der psychologischen Analyse von Deduktionsvorgängen wird vor allem die Phasen der Informationsselektion, der Konstruktion von Zusammenhängen zwischen den ausgewählten Informationen und der Verknüpfung des organisierten Wissens unterscheiden. Typische Fehler in diesen drei Phasen beruhen auf Vernachlässigung von vorgegebenen Aussageinhalten, auf Vertauschung von Inhalten und auf schematischer Übernahme von Prämissenformen in der Konklusion. Bei Schlussfolgerungen aus Sätzen, die für die eigene Einstellung bedeutsam sind, ist eine Neigung zu beobachten, die Stimmigkeit einer Schlussfolgerung danach zu beurteilen, ob sich die Konklusion mit der eigenen Einstellung deckt. Induktion ist eine Verallgemeinerung von einem Fall auf sämtliche Fälle derselben Klasse; die Induktion beruht zumeist auf Beobachtung. Im Wahrscheinlichkeitsschluss erfolgt ein Urteil über die relative Häufigkeit eines Ergebnisses, Wahrscheinlichkeitsschlüsse zählen zu den Induktionsschlüssen. Durch fortschreitende Induktion werden teilweise neue Merkmale eines Gegenstandes entdeckt, ohne dass sich dadurch die Auffassung über früher entdeckte Merkmale zu ändern braucht. Zum Teil wird jedoch durch das Entdecken neuer Merkmale das Wissen über früher entdeckte Merkmale überholt. Analogien bringen Gemeinsamkeiten in der Beziehung von Begriffen zum Ausdruck. Die betroffenen Beziehungen können dabei innerhalb gleicher Begriffsklassen angesiedelt sein oder Begriffe verschiedener Klassen miteinander verbinden. Beziehungen zwischen Begriffen gleicher Klasse lassen sich als Gemeinsamkeit in den die Begriffe charakterisierenden Merkmalsätze deuten. Unterschiede in der Geschwindigkeit des Erkennens von Analogien sind dann zurückzuführen auf ein unterschiedlich schnelles Durchmustern von Merkmalsätzen. Zwischen Begriffen verschiedener Klassen lassen sich semantische Beziehungen bestimmen. Unterschiede in der Geschwindigkeit des Erkennens von Analogien sind dann aufgrund der verschiedenen Komplexität der semantischen Beziehungen zu erklären. Aus konkreten Operationen entwickeln sich im Laufe der Kindheit und Jugend mit zunehmender Abstraktion die formalen Operationen. Die Fähigkeit zum logischen Denken gilt als Komponente der Intelligenz. Somit charakterisiert sie einzelne Menschen und dient zur Unterscheidung von Individuen. Intelligenztheorien suchen Dimensionen der Intelligenz zu ermitteln, hinsichtlich derer sich Individuen unterscheiden. Logische Regeln sind geeignet, die Meinungsbildung in Gruppen zu vereinheitlichen.

Vereinbarungen über logische Regeln gehören daher zu den wichtigen sozialen Errungenschaften. Kulturkritische Autoren warnen vor dem Verlust an Logik in großen und emotionalen Gruppen. Die konsequente Anwendung logischer Regeln erscheint gefährdet, wenn Schlussfolgerungen sozialen Stereotypen zuwiderlaufen.

6. Gedächtnisleistungen zeigen beträchtliche individuelle Unterschiede in der Quantität und Qualität der Erinnerung. Vor allem sind die folgenden Variationen untersucht worden: die Geschwindigkeit des Einprägens und des Vergessens, der Umfang des Behaltens, die Bevorzugung verschiedener Arten von Lernstoff. Es gibt wahrscheinlich eine Fülle von Persönlichkeitsvariablen, die einen Einfluss auf das Gedächtnis nehmen. Umgekehrt dient die Erinnerung der Festigung der Persönlichkeit. So stehen individuellen Erfahrungen und dauerhafte Stimmungen in Wechselwirkung mit Lernaufgaben, Lernbedingungen sowie dem Lernstoff. In der Persönlichkeitstheorie findet das Gedächtnis nicht nur wegen der individuellen Variation von Gedächtnisleistungen Beachtung. Das Gedächtnis erscheint einigen Autoren auch unentbehrlich für die Entstehung des Selbstbildes einer Person, ihrer Identität. Jeder Mensch erlebt sich zu verschiedenen Zeiten und in verschiedenen Situationen; dabei erlebt er aber auch, dass er unbeschadet seiner körperlichen und geistigen Entwicklung stets er selbst bleibt. Unter dem Begriff Mnemotechnik fasst man Methoden zur Verbesserung des Gedächtnisses zusammen. Veranschaulichung trägt zur Steigerung der Gedächtnisleistung bei. Differenzierendes Lernen ordnet neue Inhalte in bekannte Makrostrukturen ein. Integrierendes Lernen erzeugt Makrostrukturen zur Ordnung von Einzelheiten. Der Abruf aus dem Gedächtnis ist ein Rekonstruktionsprozess, in den auch aktuelle Einfälle, Wahrnehmungen u.ä. eingehen. Die Stimmung beim Lernen, die Stimmung beim Erinnern sowie die Emotionalität des Lernstoffes können die Gedächtnisleistung beeinflussen. Man kann das Gedächtnis als eine einzige Speichereinheit auffassen und die Güte des Behaltens auf die Tiefe der Bearbeitung zurückführen. Angenommen wird auch die Trennung von Kurzzeitgedächtnis und Langzeitgedächtnis. Sie unterscheiden sich in ihrer Kapazität, Haltezeit und Organisation. Weiterhin gibt es Beobachtungen, welche die Annahme eines Ultrakurzzeitspeichers (sensorisches Register) für Behaltenszeiten bis rund 0,2 sec nahelegen. Eine neuere Konzeption stellt ein Arbeitsgedächtnis in den Mittelpunkt der Betrachtung. Das Arbeitsgedächtnis besteht aus einer kontrollierenden und koordinierenden Zentralinstanz sowie aus einem phonologischen Speicher, einem Bildspeicher sowie Wiederhol- und Rückkopplungsschleifen. Netzwerkmodelle des Gedächtnisses fußen auf Annahmen der Neuropsychologie. Die Tätigkeit des Kurzzeitspeichers wird als Aktivierung kognitiver Einheiten (Knoten) beschrieben. Auf einer höheren Ebene können Gruppen aktivierter Knoten in einen Zusammenhang gebracht werden.

7. Es ist unerheblich, dass die Auseinandersetzung, zu einem ob man eine einheitliche Fähigkeit des Problemlösens annehmen darf, die sich bei den verschiedenartigsten Problemen bewährt, oder ob verschiedene Fähigkeiten zu unterscheiden sind, die sich ungleich über Individuen verteilen. Auf jeden Fall sind die Fähigkeiten zur Überwindung von Schwierigkeiten, auch Kompetenzen genannt, eine wichtige Persönlichkeitseigenschaft. Die Kompetenzen bestimmen den Lebensweg und die Sozialisation eines Menschen, ihr Besitz vermittelt das Gefühl der Selbstsicherheit, ihr Mangel führt zu Angst und Versagen. Kreativität kennzeichnet den autonomen Menschen. Sie helfen ihm, seinen Bedürfnissen gerecht zu werden und dienen damit der Selbstverwirklichung. Jeder Mensch könne auf seinem Weg zur Selbstverwirklichung seine individuelle Form der Kreativität entwickeln.

8. Individuelle Unterschiede im reaktiven Verhalten und zielgerichtetem Handeln werden – bei gleicher äußerer Situation – von verschiedenen Autoren zurückgeführt auf: nervöse und konstitutionelle Unterschiede, Unterschiede in der Lernerfahrung, unterschiedliche

Handlungsstrategien. Menschen bilden weiterhin feste Meinungen über das Entstehen von Erfolgen und Misserfolgen. So schwört der eine unverdrossen auf sein Glück, während ein anderer glaubt, vom Pech verfolgt zu sein. Mancher baut auf seine Fähigkeiten, andere glauben, mit Energie alle Schwierigkeiten überwinden zu können. Die Planungs- und Handlungsfähigkeit variiert ebenfalls zwischen Personen. Menschen zeigen unterschiedlich starke Neigungen, langfristige oder detaillierte Pläne zu machen, sich um Erfolgsmeldungen und Informationen über die Aufgabe zu kümmern. Solche Personen, die mehr Hilfsoperationen ausführten, werden Hochreaktive genannt. Die erhöhte Reaktivität wird als Ausdruck des Temperaments gedeutet. Unter Temperament wird eine biologische Ausstattung, die Geschwindigkeit, Ausdauer und Leistungsbereitschaft verstanden.

9. Zwischen der Persönlichkeitspsychologie und der Lerntheorie bestehen zwei Arten von Beziehungen: Verschiedene Personen zeigen ein unterschiedliches Lernverhalten, unterschiedliche Persönlichkeiten lassen sich auf verschiedenen Lerngeschichten zurückzuführen. Ein Beispiel zur differentiellen Psychologie des Lernverhaltens: Trainiert man mehrere Personen nach der Technik des klassischen Konditionierens, so stellt man fest, dass die Zahl der bis zur Auslösung einer bedingten Reaktion benötigten Versuche individuell stark variiert. Zum Bereich der lerntheoretisch orientierten Persönlichkeitspsychologie nur so viel: Von einer Persönlichkeitstheorie erwartet man nicht nur die Beschreibung von Persönlichkeitseigenschaften und deren Zusammenhang innerhalb einer übergreifenden Persönlichkeitsstruktur. Man erwartet auch von ihr eine Erklärung der Herkunft dieser Eigenschaften, ja der Persönlichkeitsstruktur überhaupt. Es gibt kaum eine moderne Persönlichkeitspsychologie, die nicht in irgendeiner Weise die Formung der Persönlichkeit durch Erfahrung der Umwelt in Rechnung stellen würde. Manche Theoretiker meinen, die menschliche Persönlichkeit und ihre Eigenschaften seien vollkommen durch die Lernerfahrung bestimmt.

10. Zur Klassifikation von Personen kann man Trieb- und Gefühlsinventare zugrunde legen. So sind etwa Messinstrumente für einige Bedürfnisse entwickelt worden. Auf Motivorientierungen greifen auch Typologien zurück. Manche Autoren sehen die menschliche Motivation vor allem durch die Werte der Kultur bestimmt. Gewinnt einer der Werte die Oberhand, bildet sich ein hervorstechender Typ. Insgesamt unterscheidet man sechs Arten von kulturellen Werten und im Anschluß daran ebenso viele Grundtypen: den theoretischen Menschen, er strebt vor allem nach kognitiver Ordnung; den ökonomischen Menschen mit vorrangigem Streben nach wirtschaftlichen Gewinn; den sozialen Menschen, den vor allem das Wohl seiner Mitmenschen und der Allgemeinheit bewegt; den politischen Menschen mit seinem streben nach Macht, den religiösen Menschen, den ästhetischen Menschen, der am liebsten „dem Bilderspiel des Lebens“ zusieht und „freilich nicht theoretisch reflektierend, sondern einführend und genießend- beschauend“.

11. Die Erwartung, dass sich die Persönlichkeit in Sprache und Ausdruck manifestiert, hat zu Versuchen geführt, Sprache und Ausdruck diagnostisch zu verwerten. So hat man vor allem versucht, aus Gesichtsausdruck, Schrift, Schreib- und Redestil Persönlichkeitseigenschaften zu erschließen. Das Problem ist freilich: Zwar lassen sich Individuen anhand ihrer Schrift, ihrer Stimme und anderer Ausdrucksweisen oft recht gut identifizieren, aber es fällt schwer, einzelne ihrer psychologischen bedeutsamen Eigenschaften abgrenzbare Merkmale ihres Ausdrucks zuzuordnen.

Persönlichkeitsentwicklung

Die meisten Menschen nutzen bei Weitem nicht ihr volles Potenzial aus. Erst nach und nach – und oft durch bewusste Anstrengung – entwickeln wir uns weiter, unser Leben lang. Persönlichkeitsentwicklung ist anstrengend, ja. Aber sie macht auch zufrieden und glücklich.

Was Persönlichkeitsentwicklung eigentlich ist

Persönliches Wachstum ist ein dauernder Prozess, der in ganz unterschiedliche Richtungen gehen kann. Ziele sind unter anderem diese:

- Durch Persönlichkeitsentwicklung lernst du dich selbst besser kennen und verstehst, auf welche Weise du handelst und warum.
- Du findest heraus, welche Ziele du erreichen willst und nach welchen Prinzipien du lebst. Und du erkennst auch, wie du diese Ziele erreichen kannst.
- Du wirst entspannter und glücklicher, stehst stabiler im Leben.
- Du kannst flexibler mit schweren Zeiten, Problemen und Krisen umgehen.
- Du lebst ein selbstbestimmteres Leben und wirst unabhängiger von anderen.

Eines nach dem Anderen: Setze einen Schwerpunkt

Wie du schon an der oberen Liste sehen kannst, sind die möglichen Ziele der Persönlichkeitsentwicklung sehr weit gefasst. Es ist unmöglich und auch gar nicht notwendig, an allen Themen gleichzeitig zu arbeiten. Du solltest also zunächst einmal festlegen, in welche Richtung deine Reise gehen soll. Willst du mehr Selbstbewusstsein entwickeln? Entspannter werden? Lebensfreude gewinnen? Besser mit Kritik umgehen? Deine Lebensziele erkennen? Oder etwas ganz anderes? Entscheide dich zunächst für eine Richtung. Keine Sorge: Der Schwerpunkt wird sich je nach deiner Lebenssituation und deinen Interessen immer wieder ändern und die anderen Themen kommen früher oder später schon noch an die Reihe.

Finde deinen eigenen Weg

Nichts ist so individuell wie persönliches Wachstum. Nur du selbst kannst herausfinden, was du brauchst und was für dich hilfreich ist. Achte deshalb darauf, dich nicht auf einen einzigen Weg zu beschränken und keinen „Gurus“ oder Spezialisten uneingeschränkt zu glauben. Den einen richtigen Weg für dich findest nur du selbst.

Experimentiere, probiere Neues aus

Wenn du liest oder dich mit anderen austauschst, wirst du viele unterschiedliche Übungen, Tipps und Strategien erfahren. Um herauszufinden, welche davon für dich geeignet sind, experimentiere einfach ein bisschen herum. Probiere Übungen aus und sieh, wie es dir damit geht. Wenn sie dir wenig bringen oder sich nicht gut anfühlen, lässt du sie einfach weg und probierst etwas anderes aus. Sei aufmerksam mit dir selbst und teste, was dir guttut.

Führe Tagebuch

Es kann sehr hilfreich sein, zu notieren, was du ausprobierst und wie es dir damit geht. Zum einen ist es im Nachhinein sehr spannend, was dich vor einigen Monaten oder Jahren beschäftigt hat. Zum anderen kannst du auf diese Weise deine Fortschritte besser

wahrnehmen und nützliche von sinnlosen Wegen unterscheiden. Mache dir deshalb Notizen zu wichtigen Erkenntnissen, Übungen, Gedanken und Ergebnissen.

Gehe kleine Schritte

Übermorgen selbstbewusst, glücklich und erfolgreich, das wäre super. So funktioniert Persönlichkeitsentwicklung jedoch nicht. Du wirst in kleinen Schritten und auf verschlungenen Wegen vorwärtskommen. Verlange deshalb nicht zu viel von dir, sondern freue dich über kleine Fortschritte. Sie summieren sich im Lauf der Zeit und bringen dann die großen Ergebnisse.

Bewusstsein – Kognition – Geist

Kognitive Leistungen und kognitive Prozesse verändern sich über die gesamte Lebensspanne. Dabei vermehrt und verbessert sich nicht nur das Wissen über die Welt. Es bildet sich auch Metabewusstsein, d.h. Wissen über die eigene Erkenntnisbildung. Der These, das Bewusstsein grundsätzlich subjektiv individuell ist, steht die Auffassung gegenüber dass individuelle Unterschiede in der Kognition auftreten, im übrigen aber Kognitionen verschiedener Personen vergleichbar sind. Gruppen teilen ihren Lebensstil, Denkweisen und Werte. Gruppen und Kulturen bestimmen sich geradezu über ihre sozialen Kognitionen. Wichtig ist dann die Übermittlung sozialer Kognitionen

Wahrnehmung

Die Fähigkeit der Wahrnehmung und das Erkennen wachsen in den ersten Lebensjahren beträchtlich. Anfangs beruht das Erkennen vorwiegend auf den Nahsinn (Berühren). Es schreitet über ein bildhaftes Stadium, in dem der Fernsinn (Gesicht und Gehör) die Oberhand gewinnen, zur symbolischen Repräsentation fort. Es gibt Hinweise auf angeborenen Fähigkeiten der Wahrnehmung. In der Wahrnehmung gibt es eine Fülle individueller Unterschiede. Neben Unterschieden in der Tüchtigkeit der Sinne (z.B. Hörvermögen) ist u.a. eine Variation der Feldabhängigkeit, der Sensibilität für Objekte und Aspekte (z.B. Gefahr) sowie des Orientierungsverhaltens zu beobachten. Die soziale Interaktion baut auf gemeinsamen Wahrnehmungen (z.B. von Mitgliedern anderer Gruppen) auf. Indem die Wahrnehmung in Abhängigkeit von Bedürfnissen steht, diese jedoch sozial bestimmt sind, ergibt sich ein Einfluß der sozialen Situation auf die Wahrnehmung. Gruppe und Kultur nehmen auf das Wahrnehmungslernen.

Vorstellung, Begriff, Wissen

Wissen und begriffliche Ordnung bauen sich während der lebenslangen Entwicklung in Stufen auf. Bereits Säuglinge besitzen eine Repräsentation von Objekten und erwerben sensu-motorische Schemata. Darauf fußen räumlich-bildhafte Vorstellungen und sprachlich-symbolische Repräsentationen. Wissen und Vorstellungen, Begriffe und mentale Modelle weisen beträchtlich individuelle Unterschiede auf. Man findet grundlegende Unterschiede zwischen dem Wissen von Anfängern und Experten, insbesondere haben Experten ihre Wissensbestände zweckmäßiger und reichhaltiger verknüpft. Die Theorie der persönlichen Begriffe deutet die Persönlichkeit eines Menschen als das Gefüge seiner Kognition. Menschen konstruieren ihr eigenes Selbst- und Weltbild und geben dabei Begriffen ihre individuelle Bedeutung. Denk- und Vorstellungsinhalte werden zur sozialen Kognition wenn sie soziale Sachverhalte betreffen, zum Bestand und zur Auflösung von Gruppen beitragen und soziales Handeln leiten. Soziale Kognition können zu sozialen Stereotypen (z.B. Feindbildern) werden. Voraussetzung für den Austausch von Kognitionen in Gruppen wird die Übernahme der Perspektiven anderer.

Schlussfolgerndes Denken

Besitz und Einsatz geistiger Fähigkeiten charakterisieren einen Menschen. Die Fähigkeit zum logischen Denken gehen ein in die Summe aller Kognitiven Fähigkeiten, die man versucht unter dem Begriff der Intelligenz zusammenzufassen versucht. Die Persönlichkeitsforschung steht somit vor der Aufgabe

- den Beitrag logischer Fähigkeiten zur Gesamtpersönlichkeit zu beurteilen
- Unterschiede in den logischen Fähigkeiten verschiedener Individuen festzustellen.

Diese Hoffnung ist freilich bisher enttäuscht worden. Eine umfassende Intelligenz scheint es nicht zu geben, dafür aber mehrere voneinander unabhängige Intelligenzfaktoren. Das sind

- anschauungsgebundenes Denken
- Einfallsreichtum und Produktivität
- Formlogischen Denken und Urteilsfähigkeit
- Zahlengebundenes Denken
- Sprachgebundenes Denken
- Anspannung
- Variabilität
- Strukturiertheit

Gedächtnis

Einprägen, Behalten, Erinnern bilden die Grundlagen für Kognition und Handeln. Als Gedächtnisspuren, d.h. als im Gehirn gespeicherte Darstellungen von Wissen kommen in Frage: Molekülstrukturen, neu gebildete Nervenetze und Veränderungen der Erregungsleitung in bestehenden Netzen. Vergessen kommt möglicherweise durch Verfall von Gedächtnisspuren zustande. Aber auch falsche Abrufstrategien mögen Erinnerungsmängel begründen. Neues Wissen wird umso leichter erworben, je besser es auf vorhandenem Vorwissen aufbauen kann. Das episodische Gedächtnis enthält situative Information wie Ort und Zeit (wie beim autobiographischen Gedächtnis). Intentionales, kontrolliertes, explizites Gedächtnis ist stärker durch Begriffe gesteuert, inzidentelles, automatisches, implizites Gedächtnis durch Sinneseindrücke. Ersteres weist höhere Bewusstheit auf. Die Steuerung- und damit Verbesserung – des eigenen Gedächtnisses ist möglich. Dies setzt Wissen über das eigene Gedächtnis (Metagedächtnis) voraus. Im Verlauf der menschlichen Entwicklung verändert sich die Gedächtnisleistung. Verbesserung der Gedächtnisleistungen beruhen auch auf einer Vervollkommnung des Metagedächtnisses. Implizites Lernen in den ersten Lebensjahren wird zunehmend durch explizites Lernen ersetzt. Es gibt individuelle Unterschiede in der Geschwindigkeit des Lernens und Vergessens, des Behaltensumfangs und der Veränderung von Erinnerungen nach längerem Behalten. Das Gedächtnis trägt zur Ausbildung eines Selbst-Konzepts bei. Erinnerungsleistungen von Gruppen sind dem individuellen Erinnern oft überlegen. Wie beim individuellen Gedächtnis kommt auch beim kollektiven Gedächtnis Verdrängungen vor. Erinnerungen dienen oft der Durchsetzung eigener Interessen in einer Gruppe oder drücken soziale Wünsche und Vorstellungen aus.

Problemlösen

Probleme unterscheiden sich u.a. in ihrer Komplexität, Vernetztheit und Dynamik. Erfolgreiches Problemlösen überführt mit Hilfe zulässiger Operationen einen Ausgangszustand in einen Zielzustand. Problemlösen besitzt einen inneren Anteil und einen äußeren. Problemlösendes Denken lässt sich als Probehandeln deuten, das Ziel und Lösungen vorwegnimmt. Das Gelingen einer Lösung führen behavioristische orientierte Autoren auf Erfahrung zurück. Kognitivistisch orientierte Autoren betonen die Unmittelbarkeit, mit der sich im Augenblick der Lösung einen neue Sicht alter Sachverhalte einstellt; es handle sich

dabei um einen der Wahrnehmung vergleichbarer Erkenntnisprozesse. Zur Lösung eines Problems kann man gelangen durch eine systematische Variation der Zustände im Problemraum, durch Anwendung von Algorithmen und durch den Einsatz von Heuristiken. Beim schrittweisen Problemlösen wird durch zunehmende Konkretisierung aus einem allgemeinen Lösungsprinzip die ausführbare Lösung gewonnen. Das Fortschreiten von abstrakten Lösungsprinzipien zu konkreten Lösungen lässt sich in Form eines Lösungsstammbaumes darstellen. Das Problemlösen erfolgt oft fraktioniert, d.h. nach Teilproblemen gegliedert. Diese Teilprobleme sind mitunter zeitlich parallel zu bewältigen, mitunter erscheinen sie in zeitlicher Staffelung. Die Schwierigkeiten des Problemlösens erwachsen aus der Unklarheit der Ausgangslage, des Zielzustandes oder des Weges vom Ausgang zum Ziel. Die Beseitigung dieser Unklarheiten erfordert eine Problemanalyse, eine Zielanalyse und eine Suche nach Transformation. Die Suche nach Transformationen schließt das Durchmustern von Eigenschaftsräumen ein. Eine Lösung nennt man kreativ oder originell, wenn sie ohne Vorbild zustande kommt oder von bestehenden Vorbildern abweicht. Indem Kreativität und Originalität Konventionen überwinden, beseitigen sie auch emotionale Widerstände. Kreative Lösungen erscheinen oft plötzlich und unerwartet; ihnen geht jedoch nicht selten eine stille Phase voraus, die manche Autoren als Inkubationszeit deuten. Das Problemlösen wird durch die Kenntnis von heuristischen Lösungsstrategien sowie von Gebrauchswerten der Gegenstände erleichtert. Routine kann in neuen Situationen jedoch den Übergang zu nicht vertrauten Lösungsprinzipien, Strategie und Funktionalwerte erschweren und damit die Lösung behindern. In der Persönlichkeitspsychologie wird Kreativität als überdauernde Persönlichkeitseigenschaft betrachtet. Kreativität bestimmt den Lebensweg und formt die Persönlichkeit. Für manche Persönlichkeitstheoretiker gehört sie unabdingbar zum autonomen, sich selbst verwirklichenden Menschen, für tiefenpsychologische Theoretiker wurzelt sie in frühkindlichen Konfliktsituationen.

Zielgerichtetes Verhalten

Bei der psychologischen Verhaltensanalyse werden berücksichtigt: Der äußere Hergang der Tätigkeit, die dafür massgebenden Motive, Eigenempfindungen und Gefühle, psychophysiologische Begleiterscheinungen, Kognitionen bei der Tätigkeit. Behavioristische und reflexologische Autoren betrachten die Abhängigkeit des Verhaltens von äußeren und inneren Reizen. Kognitivistische Autoren betonen dagegen die Bewusstheit und Zweckbestimmtheit von Handlungen sowie rationale Planung und Entscheidungen, die Tätigkeiten zugrunde liegen. Tiefenpsychologische Theorien behandeln vor allem das Wirken unbewusster Antriebe; das Wirken unbewusster Triebe versuchen sie u.a. im Fehlverhalten nachzuweisen. Wichtige Klassen von Tätigkeiten sind die Produktions- und Lokomotionstätigkeiten sowie die Orientierungs-, Rekreations- und Regenerationstätigkeiten. Verhaltenseinheiten können verschieden umfangreich definiert werden; so sind Analysen auf verschiedenen Ebenen der Komplexität möglich. Verhaltenseinheiten schließen sich zu längeren Ketten zusammen, dadurch ergeben sich Handlungen mit unterschiedlicher Zeitperspektive. Die Ethologie beschreibt artspezifisches Verhalten. Es wird durch äußere Schlüsselreize ausgelöst und setzt eine innere Bereitschaft voraus. Verknüpfungen von Reizen und Reaktionen zu Reflexen bzw. Gewohnheiten bilden die Grundlage des Verhaltens aus reflexologischer und behavioristischer Sicht. Das Auftreten von Reaktionen sei dabei eine Funktion der vorherigen Übung. Einige behavioristische Theorien enthalten Annahmen über das Wirken von Trieben. Triebe werden dabei verstanden als innere Reize sowie als Energiezustände. Mit dem Produkt aus Gewohnheit und Triebstärke wachse die Wahrscheinlichkeit von Reaktionen. Die kognitivistisch orientierte Handlungstheorie sieht die zielgerichtete Tätigkeit als einen planmäßig gesteuerten Ablauf. Er beruhe auf der Kenntnis des Handlungsraums und seiner Hilfsmittel sowie auf der Einsicht in Ziele und Wege zu Zielen. Handlungsvollzüge lassen sich auf drei Ebenen analysieren: Auf der intellektuellen,

der perzeptiv-begrifflichen und der sensumotorischen Ebene. Die Ebenen überlagern sich hierarchisch, wobei die intellektuelle Ebene stets im Bewusstsein repräsentiert ist. Handlungsvollzüge lassen sich in Teiloperationen wie Orientierung, Sicherung, Korrektur oder Kontrolle zerlegen. Solche Teiloperationen können in Handlungen dominieren. Bei Mehrfach Tätigkeiten werden mehrere Operationen gleichzeitig ausgeführt. Die Mehrfach Tätigkeit bedarf insbesondere auf der intellektuellen Ebene einer besonderen Koordination. Bei gleichzeitiger Ausführung mehrerer Tätigkeiten können Prioritäten gesetzt werden. Aus kognitivistischer Sicht fußt der Vollzug einer Handlung auf einer Zielsetzung und endet mit der Erreichung des gesetzten Ziels. Handlung lässt sich somit als Regulationsvorgang darstellen, durch den die Abweichung eines Ist-Zustandes von einem Soll-Zustand beseitigt wird. Individuen tendieren dazu, nach Ursachen für die Folgen ihrer Handlungen zu suchen. Insbesondere unterscheiden sie Ursachen, die in ihrer Person begründet sind, z.B. von Ursachen in ihrer Umgebung. Je mehr sie sich selbst für die Folgen ihrer Handlungen verantwortlich fühlen und je weniger sie ihre Umgebung hierfür verantwortlich machen, desto mehr sind sie zu der jeweiligen Handlung motiviert. Zur Motivation trägt weiterhin die erwartete Instrumentalität der Handlungsfolgen bei, d.h. ihr Nutzen zur Erreichung weiterer Ziele wie soziale Anerkennung, finanzielle Honorierung. Die Gewährung weitergehenden Nutzens kann jedoch mit sozialer Abhängigkeit verknüpft sein; so mag ein Konflikt zwischen innerer und von außen eingeführter Motivation entstehen. Individuen bevorzugen Tätigkeiten, bei denen geschätzter Nutzen und angenommene Erfolgswahrscheinlichkeit in einem vorteilhaften Verhältnis stehen. Dies ist in der Regel bei mittlerer Aufgabenschwierigkeit der Fall. Das gesetzte Ziel wird nicht erreicht bei vorzeitigem Abbruch einer Tätigkeit und bei fehlerhafter Tätigkeit. Nach Verfehlen eines Ziels neigen Personen zur Wiederaufnahme der unerledigten Handlung. In der Entwicklungspsychologie wird der Entwicklung von motorischen Handlungsvollzügen, aber auch von Attribuierungen und Zielsetzungen untersucht. In der Entwicklung motorischer Abläufe gibt es Regelmäßigkeiten bezüglich der Zeit des ersten Auftretens und der Reihenfolge des Auftretens. Dies gilt auch für die Entwicklung von Attribuierungen, Zielsetzungen und Handlungsplänen. Individuelle Unterschiede im reaktiven Verhalten und zielgerichtetem Handeln, wie sie die Persönlichkeitspsychologie untersucht, werden zurückgeführt auf nervöse und konstitutionelle Veranlagungen, auf unterschiedliche Lernerfahrung, auf unterschiedliche Zielsetzungen sowie auf unterschiedliche Handlungsstrategien. Unter sozialem Handeln versteht man einerseits individuelles Handeln mit Auswirkungen auf eine oder mehrere andere Personen, andererseits gemeinschaftliches Handeln mehrerer Personen, das im Verlauf und Ergebnis zwischen den Beteiligten abgestimmt ist. Im gemeinschaftlichen Handeln werden Individuen soziale Rollen zugewiesen. Im kulturellen Kontext erhält Handeln seine eigene Form und Bedeutung.

Lernen von Verhalten

Beim Lernen von Verhaltensweisen ist vor allem zu unterscheiden zwischen dem Aufbau neuer Gewohnheiten und Fertigkeiten sowie der Einstellung auf neue Auslösebedingungen. Lernen erfordert eine Anpassung der Betroffenen an seine Lebensbedingungen, steigert aber gleichzeitig seine Fähigkeiten zur Anpassung der Umwelt an die eigenen Bedürfnisse. Behavioristische orientierte Autoren erheben den Anspruch, auf der Grundlage allgemeiner Lernprinzipien eine umfassende Verhaltenstheorie begründen zu können. Behavioristische Autoren bezeichnen Koppelungen des Verhaltens an Umgebungsreize als die wesentliche Lernprozesse, einige von ihnen – aber nicht alle – halten die Belohnung für eine notwendige Voraussetzung der Koppelung von Reizen und Reaktionen. Kognitivistische Autoren halten den Erwerb von Einsichten über Situationen, Tätigkeiten und Tätigkeitsfolgen für die wesentliche Grundlage der Verhaltensänderung. Unter klassischer Konditionierung versteht man eine nervöse Umschaltung, durch welche die Fähigkeit zur Auslösung eines Reflexes

von einem vorgegebenen Reiz A auf einen neutralen Reiz B übergeht. Geht die Auslösewirkung von einem bedingten Reiz B auf einen weiteren neutralen Reiz C über, spricht man von Konditionieren höherer Ordnung. Durch Konditionieren höherer Ordnung werden auch sprachliche Reize zu Auslösern. Konditionierungen können auch auf Reizkombinationen erfolgen. Dann erfolgt eine Reaktion nur, wenn mehrere Auslöser gleichzeitig gegeben sind. Man nennt dies eine Schaltung bedingter Reflexe. Im Behaviorismus entwickelt sich die Lehre von der Verknüpfung räumlich und zeitlich naher Reize und Reaktionen (Kontiguitätstheorie). Die Häufigkeit des gemeinsamen Auftretens von Reizen und Reaktionen gilt als Maß ihrer Assoziationsfestigkeit bzw. ihres Ranges in der Hierarchie der Gewohnheiten. Kognitivistische Autoren deuten den Übergang einer Auslösewirkung von einem natürlich vorgegebenen auf einen neutralen Reiz als Ergebnis einer Erwartungsbildung: durch Paarung werde der neutrale Reiz zu einem Signal für den natürlich vorgegebenen Reiz und rufe mit der Vorstellung des natürlichen Reizes sinnvolle Vorausreaktionen auf den natürlichen Reiz hervor. Aus kognitivistischer Sicht gibt es gar keine zwingenden Auslöser für Verhaltensweisen. Es gebe nur das Bestreben nach zweckmäßiger Nutzung der vorhandenen Situation. Deshalb könne eine Vermehrung des Wissens über den Handlungsraum Aufschluss über Ziele, Hindernisse und Wege zu Zielen geben und dadurch zur erhöhten Wirksamkeit des Verhaltens beitragen. Aus behavioristischer Sicht ist Verhalten durch Versuch und Irrtum gelernt; erfolgreiches Verhalten wird jeweils beibehalten. Nach der Theorie des operanten Konditionierens richtet sich das Auftreten von Verhalten nach seiner Kontingenz zu nachfolgenden Bedingungen. Nach behavioristischen Auffassung werden längere Verhaltensketten Stück für Stück gelernt; auch ein Lernen durch langsame Annäherung ist möglich. Aus kognitivistischer Sicht stehen die Akte einer gelernten Verhaltenskette in einem sinnvollen Zusammenhang; Lernen richtet sich auf die Erfassung dieses Zusammenhangs. Wirksamer werden Tätigkeiten durch Verbesserung von Handlungsplänen. Fortschritte beim Verhaltenslernen lassen sich auch durch Vorstellung und Beobachtung von Tätigkeiten erzielen. Dies wird als Beweis für die Richtigkeit der kognitivistischen Lerntheorie gewertet. Einige Autoren halten eine Belohnung für eine unverzichtbare Voraussetzung des Lernens. Andere Autoren nehmen an, das Lernen schreite auch ohne Belohnung fort; Belohnungen würden nur die Ausführung des gelernten Verhaltens fördern und dadurch eine weitere Vervollkommnung begünstigen. In der lernpsychologischen Forschung ist nicht nur die Auswirkung der Menge von Belohnungen und Bestrafungen auf das Lernen untersucht worden, sondern auch dessen Abhängigkeit von der Verteilung der Belohnung und Bestrafung. Die Wirkung von Lohn und Strafe dürfte von Kognitionen, insbesondere der Zuschreibung auf interne und externe Faktoren, abhängig sein. Dem Lernen neuer Verhaltensweisen scheinen Grenzen gesetzt zu sein, die sich aus dem arteigenen Verhaltensrepertoire ergeben. Lohn und Strafe wirken nicht nur, wenn sie dem Lernenden selbst verabreicht werden. Auch die Beobachtung der Belohnung und Bestrafung einer Modellperson kommen dem Lernen zugute.

Die Entwicklung der Menschen ist wohl weitgehend von Lernvorgängen bestimmt. Bereits vor der Geburt lassen sich Konditionierungsvorgänge beobachten. Es wird diskutiert, ob sich innere, gedankliche Abläufe nach dem Vorbild äußerer, motorischer Tätigkeiten entwickeln. Individuen zeigen unterschiedliches Lernverhalten; unterschiedliche Persönlichkeiten lassen sich auf verschiedene Lerngeschichten zurückführen. Lernen spielt sich oft im sozialen Umfeld und mit verteilten Rollen ab. Ziel des Lernens ist häufig der Aufbau sozialer Verhaltensweisen. Die Gesamtheit sozialen Lernens, denen Menschen in einer Kultur unterworfen ist, nennt man Sozialisation.

Motivation und Emotion

Motiviertheit und Emotionalität schließen psychophysische Erregtheit, auch Aktiviertheit genannt ein. Der Motiviertheit sprechen einige Autoren einen konstruktiv zu nennenden

Anteil an Aktiviertheit zu, der zielgerichteten Handlungen zufließt und in Phänomenen wie der Konzentration zum Ausdruck kommt. Die Emotionalität stellt nach Meinung dieser Autoren einen destruktiven Anteil an Aktiviertheit dar, der sich in ungeordneten Tätigkeiten entlädt und zielgerichtete Handlungen stört. Gegner der Theorie von der Desorganisiertheit der Emotionen haben auf den regelmäßigen Ablauf emotionalen Verhaltens hingewiesen sowie auf die Notfallfunktion der Emotionen. Ob Emotionalität der Leistung schadet, hängt u.a. von ihrer Stärke ab. Starke Emotionalität beeinträchtigt in der Regel die Leistung, während schwache Emotionen der Leistung durchaus förderlich sein kann. Bedürfnisse, Triebe und Motive sind als Mangelzustände zu beschreiben. Die Befriedigung von Bedürfnissen erfolgt teilweise nach dem Prinzip der Triebreduktion, teilweise nach dem Homöostaseprinzip, antagonistische Regelung ist möglich. Je nach ihren Eigenschaften können Objekte und Zustände zur Befriedigung von Bedürfnissen dienen; dadurch erhalten sie einen zu Handlungen motivierenden Anreiz. Die Ziieldienlichkeit und Wünschbarkeit eines Objektes schlägt sich in der gefühlsmäßigen Einstellung zu diesem Objekt nieder. Kontroversen in der Geschichte der Motivations- und Emotionspsychologie betrafen die objektive Erfassbarkeit von Motiven und Emotionen, ihre Ganzheitlichkeit sowie die Frage ihrer Verdrängung ins Unbewußte. Nach der Zahl unterschiedener Gefühls- bzw. Bedürfnisqualitäten lassen sich polymathematische, bithematische und monothematische Emotions- und Motivationstheorien unterscheiden. Zu den am häufigsten genannten Trieben gehören Selbsterhaltung, Aggression und Sexualtrieb. Athematische Motivationstheorien nehmen das Vorhandensein eines Potentials an ursprünglich ungerichteter Energie an; diese Energie können wahlweise verschiedenen Tätigkeiten oder Zielen zugeführt werden. Die Mobilisierung des Energiepotentials lässt sich auch als unspezifische psychophysiologische Aktivierung deuten. Die Wandelbarkeit von Motiven und Gefühlen steht im Mittelpunkt von Wachstums- und Lerntheorien. Wachstumstheorien beschreiben einen den Motiven innewohnende Entfaltungslogik. Lerntheorien wenden Lerngesetze auf Motivation und Emotion an. Gefühle und Bedürfnisse sind Gegenstände der Wahrnehmung. In die Wahrnehmung gehen nicht nur Organtätigkeiten wie Muskelzittern und Herzschlag ein, sondern wohl bereits die nervösen Impulse, welche solche Organtätigkeiten steuern. Aus kognitivistischer Sicht vermittelt die Wahrnehmung eigener körperlicher Tätigkeit und Erregung kein ausreichendes Bild eigener Bedürfnisse und Gefühle. Einbezogen würden auch mögliche situative und soziale Ursachen wahrgenommener körperlicher Zustände. Je nach Einschätzung des eigenen Zustandes und seiner Ursachen werde eine Zuordnung zu vorgegebenen Gefühls- und Motivkategorien vorgenommen. Zu verändern sind Motive und Gefühle durch Eingriffe in die sie auslösenden realen Situationen. Aber auch die Vorstellung geeigneter Situationen sowie die Verleugnung und Verkennung in der Wahrnehmung sind Mittel zur Regulation von Motiv- und Emotionszuständen. Weiterhin scheint es Möglichkeiten der unmittelbaren Regulation von Bedürfnissen und Gefühlen zu geben. Nachweisbar ist bei vielen Personen die Selbstkontrolle eigener Körperfunktionen, wie sie Gefühls- und Antriebserlebnisse begleiten. Menschen unterscheiden sich in ihren Gefühlen und Bedürfnissen. Manche bevorzugen Ruhe, Sicherheit und Befriedigung, andere Abenteuer und Risiken. Der Bezug auf das eigene Ich spielt bei der Entstehung von Gefühlen eine wesentliche Rolle. Die Emotionalität und Motiviertheit gewinnt durch Partner oder Gruppen eine neue Qualität. Die Anwesenheit von Partnern verstärkt bestehende und weckt neue Emotionen und Motive. Soziale Partner und Organisationen werden zu Gegenständen von Gefühlen und Zielen von Handlungen. Sozial konstruktive Motivation ist auf Austausch und Gerechtigkeit gerichtet. Altruistische Motive dürfen als Ergebnisse einer kulturspezifischen Sozialisation kognitiv verankert sein.

Sprache, Kommunikation, Ausdruck

Sprache ist nach der in Linguistik und Psychologie vorherrschenden Auffassung biologisch programmiert. Das biologische Programm schafft zunächst kognitiven Voraussetzungen für den Spracherwerb. Einzelne Sprachfunktionen sind in bestimmten Hirnarealen lokalisierbar. Denkkategorien sind sprachabhängig: Sprachkategorien bestimmen Denkkategorien. Da Sprache Kulturträger ist, sind sprachabhängige Denkkategorien auch kulturabhängig.

Manipulationstechniken

Nachfolgende Manipulationstechniken, die auch in Präsentationen & Verhandlungen häufig Anwendung finden, werden im Anschluss näher beschrieben:

1. Manipulation durch Wiederholung
2. Manipulation durch Erzeugen von Angst
3. Manipulation des Denkens
4. Manipulation des Verhaltens durch Sprache
5. Manipulation von Informationen
6. Manipulation von Bedürfnissen

1. Manipulation durch Wiederholung

Die täglichen Werbesendungen im Fernsehen und Radio sind ein gutes Beispiel für diese Form der Manipulationstechnik: Keine Firma käme auf die Idee, einen Werbespot nur ein einziges Mal zu senden. Je öfter wir also Begriffe verwenden, umso eingängiger und selbstverständlicher werden sie für andere Menschen.

Für viele Menschen ist es ein Problem, die Fakten bzw. Interpretationen eines Sachverhalts im Gesamtzusammenhang zu betrachten und zu bewerten. Deshalb sind solche Personen besonders dankbar, wenn man ihnen sagt, dass etwas „so oder so“ ist. Dies gilt insbesondere für Menschen ohne starken Selbstständigkeitsdrang und wird gerne von Personen mit „Autorität“ angewandt.

2. Manipulation durch Erzeugen von Angst

Menschen sind selten objektiv und lassen sich sehr stark von Gefühlen leiten. Gelingt es einem Präsentierenden, die Gefühle der Teilnehmer richtig „anzu-heizen“, verlieren die meisten Menschen ihre Vernunft und der Manipulation sind Tür und Tor geöffnet (ein gutes Beispiel hierzu sind die Massenveranstaltungen von „Motivationstrainern“, bei denen dann Tausende von Teilnehmer schreien und grölen ...).

Angst lähmt das logische Denken und verstärkt sich psychologisch selbst. Je intensiver ein Präsentator diese Manipulationstechnik nutzt und die schrecklichen Folgen eines Verhaltens ausmalt, umso größer wird unsere Angst davor (wiewohl wir uns objektiv überhaupt nicht in Gefahr befinden!). Nahezu alle Manipulatoren schüren die Angst und verstärken ihr Verhalten oftmals noch mit Zeitdruck („Jede Sekunde kann es zu spät sein, stellen Sie sich doch einmal vor ...“).

Den Gefahren einer Manipulation von Gefühlen ist jeder umso stärker ausgesetzt, wenn andere daran beteiligt werden („Massenhysterie“).

3. Manipulation des Denken

Denken ist zum größten Teil ein unbewusster Vorgang. Nur ein kleiner Teil des Prozesses läuft bewusst ab. Besonders auf das unbewusst ablaufende Denken sind die gebräuchlichsten Manipulationstechniken ausgerichtet: Mit Schlagwörtern wird aus einer Sache mehr gemacht, als eigentlich dahinter steckt („Superweiß“, obwohl es doch weißer als weiß nicht geht!). Mit Fremdwörtern oder Begriffen, die nur unzureichend definiert bzw. völlig unzutreffend angewandt werden, wird die Person zum Opfer seiner eigenen Wertvorstellungen und Begrifflichkeiten gemacht. Durch eine „intellektuelle“ Präsentation über dem Niveau der Zuhörer wird diesen – obwohl sie nur die Hälfte verstehen – suggeriert, dass sie zumindest so intelligent wären, dies oder jenes zu verstehen; das Unverständnis wird also genutzt, um das Denken in eine bestimmte Richtung zu manipulieren. Wichtige Tatsachen werden bewusst verschwiegen oder es wird mit Allgemeinplätzen gearbeitet. Mit unfairen Techniken der Dialektik (Übertreibung, Fangfragen, Syllogismen, Verdrehung von Meinungen usw.) werden einzelne Teilnehmer verunsichert und in die Irre geführt. Bestätigung der Meinung „eitle“ Teilnehmer, die dadurch offen für eine Manipulation werden. Visualisieren der Elemente, die dem Referenten bedeutsam sind und nicht die, die den Gesamtzusammenhang aufzeigen. Der Einsatz von auditiven oder visuellen Ankern.

4. Manipulation des Verhaltens durch Sprache

Klassisches Beispiel hierfür ist das Übernehmen von Begrifflichkeiten, die nicht hinterfragt werden: „Man“ tut dieses oder jenes am besten oder etwas ist ¹_{SEPI} „un“-möglich, „un“-fair usw.

Bedeutsam ist in diesem Zusammenhang, dass wir uns als Gemeinschaftswesen vielfältigen Normen unterwerfen. Diese Normen schränken dann unseren Verhaltensspielraum ein. Normengläubigkeit wird häufig in Sätzen wie „Unser Vorstandsvorsitzender sagte letztthin zu mir ...“ oder „Als ich letztthin mit Angela Merkel über ... sprach, sagte sie mir, dass sie es für das Beste hält, dass...“

5. Manipulation von Informationen

Das Grundproblem bei dieser Form der Manipulationstechnik von Informationen besteht weniger darin, dass jemand bewusst oder absichtlich falsche Informationen gibt, sondern darin, dass Informationen je nach Interesse in einem „besonderen Licht“ dastehen: Bewusst oder unbewusst werden nur Informationen bestimmter Art bereitgestellt (z. B. Berichterstattung der ehem. DDR über Westdeutschland). Mit Überinformationen werden die Zuhörer solange zugeschüttet, bis sie nicht mehr wissen, worum es eigentlich geht. Wichtige Informationen werden zur Nebensache gemacht und dadurch abgewertet; eher unwichtige Informationen werden breit ausgetreten. Informationen werden vorenthalten, um bestimmte Ziele zu erreichen. Der Information wird gleichzeitig eine Bewertung zugeordnet.

6. Manipulation unserer Bedürfnisse

Jeder von uns strebt permanent nach der Befriedigung irgendwelcher Bedürfnisse. Manipulatoren könnten dies nutzen, indem sie dem Manipulierten das, wozu er beeinflusst werden soll, als Schritt zur Befriedigung dieser Bedürfnisse vorgestellt wird. Das Bedürfnis der Person in kleine Einzelbedürfnisse aufspalten und dann für die entsprechenden Einzelbedürfnisse Befriedigungschancen offerieren. Das Bedürfnis erst wecken (klassisch in der Werbung, die uns suggeriert, dass wir das unbedingt haben müssen, ansonsten können wir ja keinen weiteren Tag mehr leben). In Verbindung mit Angst ist diese Manipulationstechnik fast immer wirkungsvoll.

Als gute Führungskraft ist Manipulation auf beiderseitigem Nutzen ausgerichtet! Nutzen Sie diese Techniken, um gemeinsame Ziele zu erreichen.

Konditionierung

Menschen können durch einen Reiz konditioniert werden, der zuvor keinerlei Wirkung auf sie ausübte. Es werden Schwerpunkte auf körperliche Vorgänge, die normalerweise automatisch geschehen. Es wird aufgezeigt, wie diese Reaktionen erlernt werden. Dies ist nicht zu verwechseln mit Handlungen, die durch Belohnung erlernt werden. Das Lernen, das als Reaktion auf eine Art von Belohnung stattfindet, wird als operantes Konditionieren bezeichnet. So wird z.B. der Anblick, die Geräusche und Gerüche von Krankenhäusern mit Angst assoziiert

Wie man dazu manipuliert wird, mehr Geld auszugeben als gewollt

Was man für teuer oder günstig hält, ist kein objektiver Standard im eignen Kopf, sondern hängt häufig davon ab, wie viel Produkte kosten, von denen man soeben gehört hat und die man gerade angesehen hat. Dafür wird die Ankermanipulation benutzt. Von der „Manipulation mit dem Ankereffekt“ wird in vielen Lebensbereichen Gebrauch gemacht, um sie davon zu überzeugen, mehr für ein Produkt auszugeben, als sie ursprünglich wollten.

Distanzen einschätzen

Viele Menschen leiden unter Höhenangst. Es ist entscheidend, dass die Wahrnehmung über die Entfernung von Gegenständen davon abhängt, wo sie zum Zeitpunkt stehen. Diese Idee heißt evolved navigation. Angenommen, man steht am Fuss eines Gebäudes und schaut zum Dach hoch. Dann wiederum steht man auf dem Dach des gleichen Gebäudes und blickt auf den Boden herunter. Glauben sie, dass man die Höhe eines Gebäudes von diesen beiden Positionen aus unterschiedlich einschätzen würde? Tatsächlich ist dem so.

Das Gedächtnis ist besser, als man glaubt

Die Tendenz, sich an wahrgenommene Dinge zu erinnern, wird der Primacy-Recency-Effekt genannt. Wir können daraus lernen, dass man sich mit größerer Wahrscheinlichkeit an scheinbar beliebige Informationen erinnert, wenn man ein Muster darin findet oder darauf anwenden kann.

Wie Augenzeugen, in die Irre geführt werden können

Wir wissen, dass wir uns nicht an alles erinnern, was uns im Leben passiert ist, aber wenn wir eine lebhaftere Erinnerung haben, glauben wir, dass unser Gehirn das Geschehene so gespeichert, wie es passiert ist. Das ist keineswegs zutreffend. Forscher haben herausgefunden, dass unsere Erinnerungen oft aus Bruchstücken dessen bestehen, was sich tatsächlich zugetragen hat – zusammen mit Bruchstücken dessen, was sich wahrscheinlich zugetragen hat. Mit anderen Worten: Man stellt eine „Erinnerungsgeschichte“ aus Bruchstücken zusammen und nicht alle Bruchstücke haben sich tatsächlich ereignet.

Ja, das Durchschreiten einer Tür macht vergesslich

Sie sitzen in einem Raum bei der Arbeit oder putzen einfach ihre Zähne und denken, dass sie irgendwohin gehen und etwas holen müssen. Daher beenden sie das, was sie gerade tun und gehen in einen anderen Raum, doch plötzlich wissen sie nicht mehr, warum sie dort sind. Womit wir es hier zu tun haben, wird von Gedächtnisforschern Encodierung und gemeinhin „Vergessen“ genannt. Encodierung bezeichnet den Prozess der Einspeicherung von Informationen in unserem Kopf.

Die Loci-Methode - einer der wirkungsvollsten Erinnerungstechniken

Die wenigsten Menschen sind sich darüber bewusst, wie viele Dinge wir tatsächlich behalten können. Es gibt viele Erinnerungstechniken, von denen die meistens Personen jedoch keinen Gebrauch machen. Wendet man sie an, wird man nicht wenig überrascht sein, wie schnell man sich sogar eine lange Liste von Dingen merken kann. Ursprünglich von den Griechen berühmt gemacht, ist die loci-methode eine visuelle Technik, bei der man sich vor dem geistigen Auge ein Haus oder eine Wohnung und die darin enthaltenden Gegenstände vorstellt. Diese Gegenstände oder „Orte“ im Inneren des Hauses sind die „Plätze“ (loci). Die Assoziationen, die man mit jedem Gegenstand geknüpft hat, werden das Gedächtnis anregen.

Wie man die Produktivität von Angestellten steigert

Sich selbst und andere zu motivieren ist eine der schwierigsten Herausforderungen, vor der Psychologen stehen. Welche von Psychologen entwickelte Strategie gehört also zu den effizientesten? Die Antwort lautet Zielsetzung. Es wurden unzählige Studien in unterschiedlichsten Umgebungen durchgeführt und die Ergebnisse sind fast immer dieselben. Menschen mit einem Ziel erreichen nicht unbedingt ihr Ziel, aber sie übertreffen immer diejenigen, die sich keine Ziele setzen.

Wie man seine kreativen Fähigkeiten verbessern kann

De Facto ist Kreativität die Fähigkeit, quer zu denken – anders denken als die meisten. Kreativität oder das Vermögen, nicht in funktionaler Fixierung stecken zu bleiben, ist eine Fähigkeit, die man entwickeln kann und die am Arbeitsplatz sehr gefragt ist. Häufig denken Arbeitnehmer auf kreative Art und Weise, ohne sich dessen gewahr zu sein. Neue Produkte, die in Geschäften verkauft werden sollen, können nur entwickelt werden, wenn man sich das, was es bereits gibt, anschaut und aus einer anderen Perspektive beleuchtet.

Mentale Sets können das Denken beschränken

Selbst wenn sie noch nie im Leben die Erfahrung gemacht haben, festgefahren zu sein – verbunden mit dem Gefühl, vor einem unlösbaren Problem zu stehen -, wird es Ihnen früher oder später passieren. Da hilft z.B. ein Spaziergang, oder eine Nacht drüber schlafen. So lässt sich das mentale Set durchbrechen. Wenn man sich eine Zeitlang vom Problem entfernt, lockert sich das Denken, und man kann zurückkommen und es aus einer anderen Perspektive betrachten.

Reportage

Ein Sieg über die innere Zerrissenheit Die Landesdelegiertenkonferenz der Grünen als Beispiel für Konsens und Mitbestimmung

Auf der Landesdelegiertenkonferenz (LDK) am 29. und 30. November 2013 in Erfurt haben die Delegierten von BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN Thüringen einen neuen Landesvorstand, die Landesliste zur Landtagswahl 2014 sowie weitere Gremien gewählt. Es herrschte frische Luft in einem großen Saal, neben dem Haupteingang der Messe in Erfurt. Das angeregte Du-Stimmengewirr wurde schnell durch Redner unterbrochen. Einzelne Personen wie Steffen Dittes von der Linken wurden persönlich vorgestellt. Auf einer großen Leinwand wurde mit dem Spruch Grün: Gut für Thüringen geworben. Auf der rechten Seite war ein kleines Rednerpult welches stark frequentiert wurde. Auf der linken Seite saß das Präsidium, welches am Beginn der Sitzung gewählt wurde und sich später abwechselte. Das Präsidium apellierte an alle, in dem um einen größtmöglichen Konsens gebeten wurde. Für alle fühlte sich das recht mühselig an. Bereits im Vorfeld war ein Machtkampf befürchtet worden. Vertreter beider Parteiflügel hatten sich mehrere Male getroffen. Die sich in inniger Abneigung gegenüber stehenden Flügel konnten ihre Differenzen nicht ausräumen. Kandidaten des realpolitischen Lagers um Anja Siegesmund standen dem linken Flügel der Landtagsvizepräsidentin Astrid Rothe-Beinlich gegenüber. Es sollte versucht werden sich nicht gegenseitig zu blockieren. Die Realos setzten sich gegen den linken Flügel durch. Dass der Realo-Flügel noch stärker wird, kann der Partei neue Koalitionsoptionen für 2014 eröffnen. Für Dieter Lauinger (Parteichef der Grünen) zeigen die Wahlergebnisse, dass die Realos die Linken mittragen, anders herum aber nicht. Ein Anspruch der neuen Co-Sprecherin Stephanie Erben ist es, die innere Zerrissenheit der Thüringer Grünen zu überwinden. Ein Hauptprogrammpunkt auf der Konferenz war die Wahl der KandidatInnen und Kandidaten, die für Bündnis 90/Die Grünen zur Landtagswahl im Herbst 2014 antreten. Die Wahl begann am Freitagabend mit der Bestimmung der Plätze 1 bis 8 und wurde am Samstagmittag nach der Neuwahl des Landesvorstandes fortgesetzt. Anja Siegesmund (KV Jena), Fraktionsvorsitzende der Landtagsfraktion, führt die Liste an, gefolgt von Dirk Adams (KV Erfurt) auf Platz 2. Wie bei den Grünen üblich durften auf den ungeraden Plätzen nur Frauen antreten, auf den geraden sowohl Männer als auch Frauen. Um ein Landtagsmandat zu erreichen gelten nur die ersten Plätze der Listen bis fünf oder sechs als aussichtsreich. Am Samstag, dem zweiten Tag der Landesdelegiertenkonferenz, wählten die rund 110 Delegierten turnusgemäß einen neuen Landesvorstand. Zur neuen Landessprecherin wurde Stephanie Erben gewählt, die Sprecherin des Kreisvorstande Saalfeld-Rudolstadt ist und in den vergangenen zwei Jahren als Beisitzerin im Landesvorstand bereits Erfahrungen sammeln konnte. Stephanie Erben betont: „Besonders freut mich, dass im neuen Landesvorstand so viele junge Grüne dabei sind und sich engagiert einbringen wollen“. Die bisherige Sprecherin Babette Pfefferlein trat für das Amt nicht wieder an, weil sie für einen Listenplatz zur Landtagswahl kandidierte und dafür auch das Vertrauen der Delegierten erhielt. Der männliche Landessprecher ist weiterhin Dieter Lauinger aus dem KV Erfurt, der das Amt bereits seit 2009 innehat. Dieter Lauinger kommentiert: „Auf unserer Liste finden sich alte wie neue Gesichter, die mit ihrer Kompetenz viele Themenbereiche abdecken. Ich bin mir sicher, dass wir im nächsten Jahr gemeinsam einen guten Wahlkampf führen und stärker als

bisher in den Landtag einziehen werden“. Anja Siegesmund fügt hinzu: „Ich freue mich auf einen starken grünen und frechen, spritzigen Wahlkampf mit dem gewählten Team. 2014 ist unser Jahr der großen Chance“. Zum Schatzmeister wurde wieder Olaf Müller aus dem KV Jena gewählt, der schon in den vergangenen zwei Jahren für die Finanzen des Landesverbandes zuständig war. Zudem wurden die VertreterInnen Thüringens in den Länderrat, den Bundesfinanzrat und den Bundesfrauenrat sowie die neuen Rechnungsprüferinnen gewählt. Schließlich wurden mehrere Anträge beschlossen, darunter der Leitantrag „Eigenständig. Konzeptstark. Grün – Thüringen 2014 sozial-ökologisch erneuern“. Ohne Ausnahme stimmten alle Delegierten diesem Antrag zu, in dem es heißt: „Grundsätzlich sind wir zu Gesprächen mit allen demokratischen Parteien im Land bereit“. Schließlich seien „allein die Summe politischer Gemeinsamkeiten, der Wille zu echten ökologischen und sozialen Reformen und die gemeinsame Durchsetzungskraft“ entscheidend. Mit diesen Menschen auf der Liste, die die richtige Mischung aus Landtagserfahrung und neuem Schwung mit sich bringen, soll im kommenden Jahr für starke Grüne im Thüringer Landtag gekämpft werden. Das Ziel ist es, den Wiedereinzug in den Landtag zu sichern und mit noch mehr Abgeordneten als bisher vertreten zu sein, damit Thüringen mit mehr grünen Ideen und Konzepten gestaltet werden kann. 2009 waren die Grünen nach jahrelanger Parlamentsabstinenz mit 6,2% in den Landtag eingezogen. Sie sind dort mit sechs Abgeordneten vertreten. Bei der Bundestagswahl im September 2013 erhielten sie mit 4,9% einen Dämpfer.

Bericht

Sturmgewehre, Maschinenpistolen, Springmesser und Schlagstöcke in Thüringen beschlagnahmt

Mitglieder der rechten Szene sind in Thüringen durchsucht worden und Waffen wurden bei ihnen gefunden.

Erfurt: Nach den Aussagen eines Mitglieds der rechten Szene, der seit Juni 2013 in Haft sitzt, da er gegen seine Bewährungsauflagen verstoßen hatte, konnten am 29.08.2013 Wohnungsdurchsuchungen im Landkreis Gotha und in Erfurt durchgeführt werden. Seit Juli 2013 wird das Ermittlungsverfahren gegen vier Verdächtige vom Landeskriminalamt Thüringen und der Staatsanwaltschaft Erfurt durchgeführt. Während den gefährlichen Wohnungsdurchsuchungen wurden mehrere Schieß-, Hieb- und Stoßwaffen beschlagnahmt. Darunter befand sich auch eine Deko-Waffe. Die Eigentümer der Waffen können der Rechten Szene zugeordnet werden, da ihr Treff- und Sammelpunkt in Crawinkel einschlägig bekannt ist. Die Immobilie wurde Ende 2011 durch Angehörige der Rechten Szene erworben. Die Beschuldigten unterhielten im weiteren Kontakte zum bekannten Szenetreff „Objekt 21“ in Windern, Österreich, welcher inzwischen aufgelöst ist. In diesem Zusammenhang befindet sich ein 27jähriger noch in Haft. Gegen ihn liegt ein EU-Haftbefehl aus den Ermittlungen österreichischer Sicherheitsbehörden vor.