

Wolfgang R. Krabbe

# Kulturkritik und Lebensreformbewegung (1870–1930)

Kurseinheit 2:  
Die periphere Lebensreformbewegung (III)

Fakultät für  
**Kultur- und  
Sozialwissen-  
schaften**

Der Autor:

Prof. Dr. Wolfgang R. Krabbe ist pensionierter Hochschullehrer am Historischen Institut der FernUniversität in Hagen, Lehrgebiet Neuere Deutsche und Europäische Geschichte.

---

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung und des Nachdrucks, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der FernUniversität reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# Inhalt

III. Die periphere Lebensreformbewegung.....	5
1. Die Körperkulturbewegung.....	6
2. Die Kleidungsreform.....	9
3. Die Siedlungsbewegung.....	12
3.1. Die Genossenschaft.....	20
3.2 Die Bodenreformbewegung.....	21
3.3 Freiland – Freigeld.....	24
3.4 Biologischer Landbau.....	26
4. Die Gartenstadtbewegung.....	28
5. Die „barfüßigen Propheten“.....	34
6. Die Antialkoholbewegung.....	41
Literatur.....	49

Diese Seite bleibt aus technischen Gründen frei!

### III. Die periphere Lebensreformbewegung

Um die Strömungen der spezifischen Lebensreform herum und mit ihnen auf mancherlei Weise verbunden, lagerte eine Reihe eigenständiger Bewegungen wie beispielsweise die Kleidungs-, Siedlungs-, Gartenstadt- oder Antialkoholbewegung, die wir als periphere Lebensreform bezeichnen wollen. Viele dieser Sonderbestrebungen waren auch in den Programmen der spezifischen Lebensreform als integrale Bestandteile vorhanden. Vor allem der Vegetarismus, aber auch die Naturheilkunde und der frühe Nudismus verstanden sich als Abstinenzbewegungen, versuchten, den Siedlungsgedanken auf jeweils eigentümliche Art zu verwirklichen, in diesem Zusammenhang Forderungen der Bodenreform aufzugreifen und im alltäglichen Leben den Vorschriften der Kleidungsreform und der Körperkultur zu folgen. Ohne die Lehren und ohne die Heilsgewissheit der spezifischen Lebensreform hätte auch den Wanderpredigern der Zeit nach dem Ersten Weltkrieg, den „barfüßigen Propheten“ (Ulrich Linse), der geistige Stoff gefehlt, mit dem sie ihre Proselyten fesselten.

Trotz ihrer Verwobenheit mit den Kernbewegungen der Lebensreform führten die Hauptströmungen der peripheren Lebensreform, die Antialkohol-, die Gartenstadt- und Bodenreformbewegung, auch die Kleidungsreformbewegung, weit aus diesem Dunstkreis heraus. Die spezifische Lebensreform stellte eine abstrakte Utopie dar, die ins Zeitlose tendierte, während die konkrete Utopie der peripheren Lebensreform eine Verwirklichung in voraussehbarer Zukunft anstrebte. Dadurch überschritten sich ihre Konzepte mit denen der bürgerlichen Sozialreform am Ausgang des 19. Jahrhunderts. Im Gegensatz zur spezifischen Lebensreform, die als Selbstreform einen Umweg über die Bewusstseins- und Verhaltensänderung des einzelnen zur allgemeineren Gesellschaftsveränderung proklamierte, bevorzugte die periphere Lebensreform den direkten Weg zu diesem Ziel. Ihr fehlte somit konsequenterweise die eschatologische Erwartungshaltung und das gnostische Geschichtsmodell, kurz: die quasi-religiöse Mentalitätsstruktur. Gewiss: die große Mehrheit der Siedler in den Landkommunen besaß ebenso wie die „barfüßigen Propheten“ das Bewusstsein und den Habitus von Sektenmitgliedern bzw. messianischen Wanderpredigern. Aber sie bildeten nicht eine Bewegung originärer, sondern bloß randständiger Art. Es ging ihnen darum, jene Doktrinen umzusetzen, mit Leben zu füllen oder zu verbreiten, die sie zu Lebensreformern, zu Vegetariern, Naturheiladepten oder Nudisten gemacht hatten.

Spezifische und periphere Lebensreformbewegung

## 1. Die Körperkulturbewegung

Betonung des Körpers

In antithetischer Betonung zur Kulturentwicklung des 19. Jahrhunderts schenkte die Lebensreform dem Körper und seiner Gestaltung ihre ganz besondere Aufmerksamkeit. Wenn es den einzelnen Strömungen, sei es Vegetarismus, sei es Naturheilkunde, sei es Nacktkultur, um Gesundheitsprobleme und Heilung ging, stand zunächst der Leib im Vordergrund. In der sie verpflichtenden Holismuskonzeption, die Körper, Geist und Seele als Ganzheit sah, zielte das reformerische Streben zunächst auf die Heilung und Widerstandsfähigkeit des Leibes, um Geist und Seele günstig zu beeinflussen.<sup>1</sup> Die Betonung des Körpers, seiner Gestaltung und Selbstkontrolle in der Programmatik der Lebensreform deutet auf deren Eklektizismus hin, auf die typische Gemengelage moderner und antimoderner Motive in dieser Bewegung. Durch die Lebens- und Arbeitsweise der industriellen Gesellschaft sei der Körper deformiert und geschwächt, entsinnlicht und entseelt. Die Aufwertung, Befreiung und Gesundung des Körpers galt deshalb als wichtigste Aufgabe. Das damit verbundene Natürlichkeitskriterium ließ sich auf das Denken der Aufklärung zurückführen, aber die Vorstellung vom ästhetischen, gesunden und gestaltbaren Körper hatte schon eher mit dem Sozialdarwinismus zu tun. Hier spielten Gedanken von der Veränderbarkeit der Körpereigenschaften, also der Eugenik, eine Rolle, und die konnten entweder gemäß der sozialistischen Entwicklungsidee oder gemäß der völkischen Rassentheorie gedeutet werden. Das Körperbild der Lebensreform bot Anlass zur Identitätsstiftung, es zielte ab auf die Individualität des Menschen.

Körperkultur als Ausgleich

Körperbildung verstand der Lebensreformer insofern als Teil des Selbstreformprozesses, der in das utopische Ziel der Gesellschaftsveränderung münden sollte. Zunächst ging man pragmatisch zur Kompensation der meist bewegungsarmen Berufstätigkeit – die Körperkulturbewegung war vor allem eine Sache bürgerlicher Schichten – an Körperübungen heran, die man heute als Fitness-Sport bezeichnet. Die weiteren Leibesübungen bestanden in jeder Art Sport, Spiel, Gymnastik und Turnen, wobei je nach Übung die Geschlechtergrenzen weitgehend eingehalten wurden. Die Lebensreformer verlangten indes, die Körperkultur an zwei Bedingungen auszurichten: Die Leibesübungen sollten einerseits im Kontext „natürlicher Lebensweisen“, d.h. der Alkohol- und Nikotinabstinenz und der vegetarischen Ernährung sowie im Freien und im allgemeinen unbekleidet stattfinden. Andererseits sollten Übungen ausgeführt werden, die möglichst den gesamten Skelett- und Muskelapparat anspannen und zu einer ausgeglichenen Körperausbildung führen sollten. Man schloss somit alle Leistungssport-, Rekord- und Spezialisierungsaspekte aus. Deshalb grenzte sich die Bewegung vom organisierten Turn- und Sportbetrieb ab und firmierte unter dem Begriff der „Körperkultur“.

<sup>1</sup> Vgl. dazu Bernd Wedemeyer: Der Körper des Reformers. Zwischen Leibesübung, Lebensstil und Religion, in: Ausstellungskatalog, S. 399-401 (wie auch für das Folgende).

Anders als der Sport verstand sich die Körperkultur auch nicht als Freizeitbeschäftigung. Im Rahmen der Lebensreform war Körperkultur eine Regulative, die möglichst den ganzen Tagesablauf bestimmen sollte. Vernünftige Ernährung, Gesundheit von Leib und Seele, Kraft und Schönheit waren Mittel und Ziel, Widerstandsfähigkeit gegen natürliche Unbilden und kulturelle Fehlentwicklungen zu gewinnen, um Lebensfreude und Seelenruhe zu bewahren. Der Einfluss vegetarischer und nudistischer Glaubensvorstellungen war so stark, dass auch im Kult der Körperlichkeit das Erlösungsmodell durchscheinen konnte. Der Körper musste als „heiliger Tempel“ gereinigt und gegenüber den gesellschaftlichen Anfechtungen immunisiert werden. Unter völkisch-sozialdarwinistischen Voraussetzungen war die Veredelung der Rasse das Ziel solcherart Religiosität. In jedem Fall erwies sich die Körperkulturbewegung gegenüber der Leibfeindlichkeit konservativ-christlicher Dogmen als Ausdruck eines zu Beginn des 20. Jahrhunderts virulenten „Neuheidentums“.<sup>2</sup> Lionel Strongfort (1876-1967), einer der Protagonisten der Bewegung, bezeichnete den menschlichen Körper als das „höchste Produkt der Weltentwicklung“, dessen Weiterbildung Hand in Hand ginge mit „geistigem Fortschritt und gesteigerter moralischer Kraft“.<sup>3</sup>

Kult der Körperlichkeit

Organisatorisch fand die Körperkulturbewegung ihre bedeutendste Stütze in dem „Verein für Körperkultur“ (VfK), der 1901 als „Deutscher Verein für vernünftige Leibesucht“ begründet wurde und 1905 seinen endgültigen Namen erhielt.<sup>4</sup> Dem Verein gehörten zahlreiche, z. T. prominente, Protagonisten der Lebensreform- und Körperkulturbewegung an. Er bündelte grundlegende Ideen und Praktiken dieser Bewegung und galt wegen seiner Innovationen als eine Art Vorzeigeobjekt der praktischen Lebensreform wie etwa auch die Obstbaukolonie Eden oder der Monte Verità. Er verfügte über ein Sportluftbad, in dem Wettbewerbe von Bodybuildern - wie man heute sagen würde - und Sportfeste stattfanden; durch sein Vorstandsmitglied Gustav Möckel besaß er einen Verlag und mit der Zeitschrift „Kraft und Schönheit“ zeitweise ein Vereinsorgan. Regelmäßig organisierte der Berliner Verein, der in der Weimarer Zeit 500 bis 700 Mitglieder umfasste, Werbevorträge zu allen möglichen Reformthemen und gründete in mehreren Städten des Reiches Filialvereine. Wie viele der nicht-sozialistischen Organisationen der Lebensreform war der VfK eine Vereinigung von Vertretern des mittleren bis gehobenen Bürgertums, von Lehrern, Kaufleuten, Beamten, Angestellten, Künstlern und Ärzten.

Verein für Körperkultur

Der „Verein für Körperkultur“ verfolgte gemäß seiner Satzung die „Pflege der vernünftigen Leibesucht“, was bedeutete: Ausbildung und Erhalt der vorhandenen Anlagen „zu angemessener Körperkraft und Formen-Schönheit“ sowie „zu kerniger Gesundheit von Leib und Seele“. Der Verein bekämpfte in seiner kulturkritischen Einstellung alle vermeintlichen Zivilisationsschäden, erhob die Leibesucht zur wichtigsten Forderung für den einzelnen wie für Staat und Gesellschaft und unterstützte die Bestrebungen der Lebensreform zur Entfaltung der Persönlichkeit. Das VfK-Programm wurde von vielen und entsprechend vielseitigen An-

Vielseitige Unterstützung

<sup>2</sup> Vgl. dazu Josef Adelman: Das Neuheidentum in der modernen Körperkultur, München 1932.

<sup>3</sup> Lionel Strongfort: Lebensenergie durch Körperkultur, Berlin 1928.

<sup>4</sup> Wie für das Folgende: Bernd Wedemeyer: Der Verein für Körperkultur, in: Ausstellungskatalog, S. 441-442.

hängern der Lebensreformbewegung getragen. Zu den Vereinsgründern zählten der Verleger und Publizist Gustav Möckel, der die Zeitschrift „Kraft und Schönheit“ herausgab, der Verleger der Zeitschrift „Schönheit“, Karl Vanselow (1876-1959), der Nudist Heinrich Pudor (1865-1943), der lebensreformerische Jugendstilmaler Fidus (1868-1948). Spätere Mitglieder und Freunde des Vereins waren die Ausdruckstänzerin Isidora Duncan (1878-1927), der ehemalige Generalstabschef Helmuth von Moltke (1848-1916), der ehemalige Leibarzt Bismarcks und Naturheilkundler Prof. Ernst Schweningen (1850-1924), der Reformpädagoge Hermann Lietz (1868-1919), der Sportfunktionär Carl Diem (1882-1962) u. v. a.

#### Berliner Sportluftbad

Der VfK eröffnete 1901 am Kurfürstendamm ein 2500m<sup>2</sup> großes Sportluftbad, das im Jahr darauf zwar aus finanziellen Gründen wieder geschlossen wurde, 1906 indes am Grunewald einen Nachfolger von 6000m<sup>2</sup> Größe erhielt. Lichtluftbäder waren zwar von der Naturheilkunde schon seit langem konventionalisierte Institutionen; aber sie sollten vor allem dem kranken Menschen Heilung bringen. Das Sportluftbad hingegen war für die Regeneration und Stärkung gesunder, sporttreibender Menschen gedacht. Unter dem Motto: „Der Mensch ist ein Licht-Luft-Geschöpf“ fungierte das noch heute bestehende Sportluftbad „Eichkamp“ als Freizeitanlage, Sportplatz und Gesundheitsfarm mit Geräteturn- und Kraftsportanlage, mit Leichtathletik-, Rasensport- und Tennisplätzen sowie Massage- und Duschräumen. Eine Bibliothek diente der Weiterbildung ebenso wie Vortragsräume, in denen Heilkundige, Ärzte und Sportler referieren konnten. Die Anlagen standen beiden Geschlechtern offen. Nicht das Leistungsprinzip sollte gelten, sondern die allgemeine Ausbildung, um nicht zu sagen: Der Kult des Körpers stand im Mittelpunkt der Vereinstätigkeit. Dieser Vorbehalt konnte indes nicht verhindern, dass die Übungen und Trainingseinheiten bekannter Leistungssportler aus dem Amateur- wie aus dem Profilager, die schließlich gern gesehene Gäste waren, von vielen Vereinsmitgliedern zum Maßstab ihres eigenen Leistungsvermögens genommen wurden.

Noch vor dem Ersten Weltkrieg fand das Berliner Sportluftbad in anderen Städten Nachahmung. Staat und Gesellschaft standen den lebensreformerisch-gesundheitlichen Praktiken durchaus aufgeschlossen gegenüber. „Das Kaiserreich“, so Bernd Wedemeyer (S.442), „tendierte...zunehmend dazu, harmonisch entwickelte, gesunde und in Licht und Luft gestählte Körper als positives Gegenbild zur Negativfolie der allseits gefürchteten körperlichen Degeneration zu entwerfen...“. Und er fährt fort: „Die Rolle und der Einfluß des VfK“ und – so ist zu ergänzen – anderer Lebensreform- und Körperkulturvereine „waren dabei für die Etablierung dieser Körper- und Gesundheitsnormen nicht unerheblich“.

#### Übungsaufgabe

**Beschreiben Sie die Körperkulturbewegung als Fallbeispiel für die periphere Lebensreform. Wo sehen Sie Anklänge an die spezifische Lebensreform?**