

Freikörperkultur

und Lebensreform

Reichsverband für Freikörperkultur e. V. (RFK)



Verlagsort Berlin
1931 • Heft 4
Preis 60 Pfg.

Freikörperkultur und Lebensreform

Z e i t s c h r i f t
des Reichsverbandes für Freikörperkultur e. V. (RFK)

Verantwortlicher Schriftleiter: Günther Preuß,
Berlin-Baumschulenweg, Neue Krugallee 224
Rücksend. erfolgen nur, wenn Rückporto beigelegt ist.
Geschäftsstelle des RFK: Berlin
SW 61, Yorckstraße 22 (Laden)
Fernruf: Bergmann 9390

Heft 4 / 1931

Verlag, Vertrieb und Anzeigenannahme:
H. Apitz, Druckerei und Verlagsbuchhandlung, Berlin
SW 61, Belle-Alliance-Str. 92. Fernruf: Bergmann 4776

Preis des Einzelheftes RM. 0,60

Bezugspreis einschl. Zusendung vierteljährlich RM. 2,65
in geschlossenem Umschlag RM. 2,20. Einzahlungen
auf Postscheckkonto 66815 Freikörperkultur und
Lebensreform, Berlin

Am 1. 4. 31 trennen wir uns von unserem bisherigen Verleger und nehmen unsere Zeitschrift in eigenen Verlag. Alle Zuschriften sind zu richten an Reichsverband für Freikörperkultur e. V., Berlin SW 61, Yorckstraße 22

Oster-Weckruf

Aufbruch in eine neue Zeit

Von Günther Preuß.

„Habe Deinen Kampf mit der Welt — und
Deinen Frieden mit Dir. Das ist besser als
umgekehrt.“

Alljährlich geht um diese Zeit ein neuer Impuls durch alle Fasern unseres Seins wie durch alle lebenden Dinge unter unserm Himmelsstrich überhaupt. Mit der zunehmenden Kraft und Wärme des Sonnenlichtes erwächst vor allem uns Lichtgläubigen wie immer um diese Zeit ein mächtiger Bundesgenosse, der mit uns lockt und wirbt.

glitt. Da brach wieder der Wunsch auf, diesem warmen Schein mit Deiner ganzen Körperlichkeit zu begegnen. All die Probleme der Winterzeit traten zurück ins zweite Glied vor der Körpersehnsucht nach Sonnenfreude. Eine Freude, die über uns hinauswachsen sollte — zur Tat.

Lichtfreunde, Freundschaft sei uns für das Licht zu wenig. Licht will Liebe, Kampf und Erfüllung. Die Oster-sonne gebe Euch den ersten Impuls — sie wirbt mit und für uns mehr, als es hundert theoretische Argumente tun



Planschbecken
für die Kleinen

Aufn. K. Hampel
F.K.B. Leipzig

Jetzt ist für uns die Wendezeit gekommen, da sich die wesentlich geistbetonte Haltung umwandelt in ein mehr körperhaftes Sein und Erleben — in die Körperfreude. Diese Wandlung vollzieht sich in einem kurzen, ergebnistiefen Augenblick. In jenem Augenblick, da Du in früher Stunde bei der Arbeit warst und ein Sonnenstrahl, um vieles vorwitziger und wärmer als seine Brüder früherer Tage, durch ein geöffnetes Fenster über Dein Gesicht und Deine Hände

können. Vergeßt das nicht. Die Sonne ist eine Licht-Bewegung für sich, die in nimmermüden Kreisen ihre Bahn zieht — sie ist uns Symbol und Gleichnis. Eine Lichtbewegung, der wir an Leuchtkraft und Bewegungsfreude unablässig nacheifern müssen. „Bürgerliche“ Lichtbewegung — Dämmerlichtbewegung? — Das ist die Charakterisierung, die ich unlängst aus proletarisch orientierten Kreisen vernahm. Danach ist einzig der Mensch, der in lichtlosen Tie-

schon eine Hornhaut auf der Seele haben, wenn man den Schönheiten der Natur gegenüber empfindungslos bleiben soll. Die Freude an Naturschönheit, die Andacht, die sich vor ihren erhabensten Gegenständen bis zur Religiosität steigern kann, bedeutet eine ebenso starke Anregung des Gefühlslebens, wie der Anreiz, den die sozialen Empfindungen innerhalb der Freikörperkulturgemeinschaft bringen. Da appelliert manches Gesehehen, manches Wort, manche Geste an das gegenseitige Vertrauen, an die Kameradschaft, an die Hilfsbereitschaft, kurz an Mitfreuen und Mitleiden, bei den neu erschlossenen, sehr aufrichtigen Bindungen und Beziehungen zwischen Menschen: Wachstum des Gemeinschaftssinnes.

Daneben braucht der Geist einer Betätigung keinesfalls zu entraten. Im Gegenteil, der konsequente Freikörperkulturmensch kommt ohne seine Inanspruchnahme gar nicht aus. Die Aufgabe, sein Leben auf neuen Voraussetzungen aufzubauen, erfordert die Einsicht in die mannigfaltigen Beziehungen der Freikörperkultur zu den andern Erscheinungen unseres Zeitalters, die etwa in ähnlicher Richtung tendieren. Sie fordert die innere Auseinandersetzung mit allen Erscheinungen unserer Zeit überhaupt, die Entscheidung der Frage, ob sie wertig oder unwertig sind als Entwicklungseinflüsse; die Notwendigkeit, Entscheidungen zu treffen, die völlig abgelöst sind von der Geltung der überlieferten Werte und Gesetze, verlangt die Ausbildung eines klaren und

guten Intellekts. Sie setzt voraus ein nicht nur gefühlsmäßiges, sondern auch ein intellektuelles Erfassen der Inhalte der Freikörperkultur, um auch die Folgerungen daraus ziehen zu können für die persönliche Lebensführung und Handlungsweise.

„Wer immer strebend sich bemüht — —“. Ja, das ist freilich notwendig dazu. Wie man, um zuerst zur Freikörperkultur zu kommen, gewisse Hemmungen aus Erziehung und Milieu überwinden mußte, so muß man, um die Möglichkeiten zur Gewinnung der Harmonie nützen zu können, die Trägheit des Herzens überwinden, damit die Welt der Seele wachse, die Trägheit des Geistes besiegen, daß die verantwortliche Gestaltung des Daseins werde. Jede Kultur will erarbeitet sein, auch dann, wenn sie den verhältnismäßig leicht erfaßbaren Weg vom Körpererlebnis zur eigenen Lebensgestaltung nimmt. Wer in der Freikörperkultur steht, ohne Sinn und Ziele recht zu begreifen, bleibt ewiger Wochenendler. Aber, da ja jeder, der zu uns kommt, diese erste Ueberwindung geleistet hat, so besteht doch die Hoffnung, daß er auch die weiteren leisten wird. Diese Hoffnung müssen wir nur dann begraben, wenn Freikörperkultur einmal „die große Mode“ werden sollte, wenn „man“ erst bei gewissen Gelegenheiten „Nacktheit trägt“; wovor uns der Himmel gnädigst bewahren wolle.

Auslandsberichte

Denkt an das zweite europäische Freikörperkulturtreffen Pfingsten in Paris!

Körperpflege in Sibirien

Von Rich. Lindenmayer.

(Schluß)

Nach einigen engen Windungen bricht sich der Fluß in freies Gelände Bahn. Hier führt der vielbegangene Fußgängersteig von Tschita I nach Tschita II, der Geschäfts- und Arbeiterstadt. Hier beginnt erst der eigentliche Badebetrieb. Fast ganz gerade wie ein Kanal fließt hier der Fluß durch Wiesen. Hunderte von Menschen tummeln sich auf diesen Wiesen, um sich in der Sonnenwärme zu trocknen, weitere Hunderte erquicken sich in der kühlenden Flut. Grundsätzlich baden auch hier die Frauen flußabwärts von den Männern. Jedoch ist hier die Trennung nicht so streng durchgeführt, da viele Ausländer und westeuropäisch orientierte Russen dabei sind, die ihre Begleiterinnen flußaufwärts bei den Männern baden lassen oder die, ungeachtet des verächtlichen Ausspuckens der vorbeispazierenden Russen, inmitten der Frauen baden, was letztere offensichtlich sehr freut und ihr Selbstbewußtsein erhöht. Die Frau nämlich gilt bei den Russen als unrein,

und sie wollen sich nicht durch das Wasser, das an dem Körper der Frauen vorbeigeflossen ist, beschmutzen, weshalb der echte Russe stets flußaufwärts ins Wasser geht.

Tief eingewurzelt ist bei dem einfachen russischen Volke diese Furcht vor einer Verunreinigung durch die badende Frau. Als ich im Sommer 1917 als Landarbeiter in der Nähe von Wladiwostok tätig war, fiel es mir im Anfang gar nicht auf, daß Mädchen und Frauen, die mit uns zusammen im Flusse badeten, sich immer flußabwärts von uns hielten und daß die Russen, wenn ich flußabwärts von badenden Frauen ins Wasser ging, mich ohne weitere Begründung daran hinderten und mich an den Frauen vorbei flußaufwärts führten. Jedoch schon beim ersten Dampfbade, das ich auf dem Dorfe nahm, fiel es mir auf, daß die Frauen erst nach den Männern in das inzwischen verschmutzte und gar nicht mehr heiße Bad hereingelassen wurden. Als ich meiner Arbeitgeberin, einer gebildeten, in der Stadt aufgewachsenen Russin meine Verwunderung darüber aussprach, entgegnete sie mir lächelnd, das sei



Kinderland
Aufn. Werbter, Heidelberg

raum, in dem sich schwitzende Russen stöhnend mit dem Wennik, dem Besen aus Lindenzweigen, peitschten, um die Poren dadurch zu stärkster Schweißabsonderung zu veranlassen. Hatte man davon genug, dann rannte man in den kühleren Waschraum zurück, übergieß sich mehrfach mit Wasser und ging dann in den noch kühleren Ankleideraum hinaus, wo man die inzwischen trockene Leibwäsche wieder anziehen konnte.

Ueber chinesische Bäder mit ihren raffinierten Massagen, die ich ebenfalls besuchte, möchte ich mich in diesem Zusammenhange nicht äußern. Dies möge genaueren Kennern der ostasiatischen Kultur vorbehalten bleiben. Ueberhaupt wäre es interessant, wenn Kenner anderer Völker uns einiges über deren Körperpflege berichten würden, denn dadurch könnten vielleicht manche deutsche Vorurteile beseitigt werden.

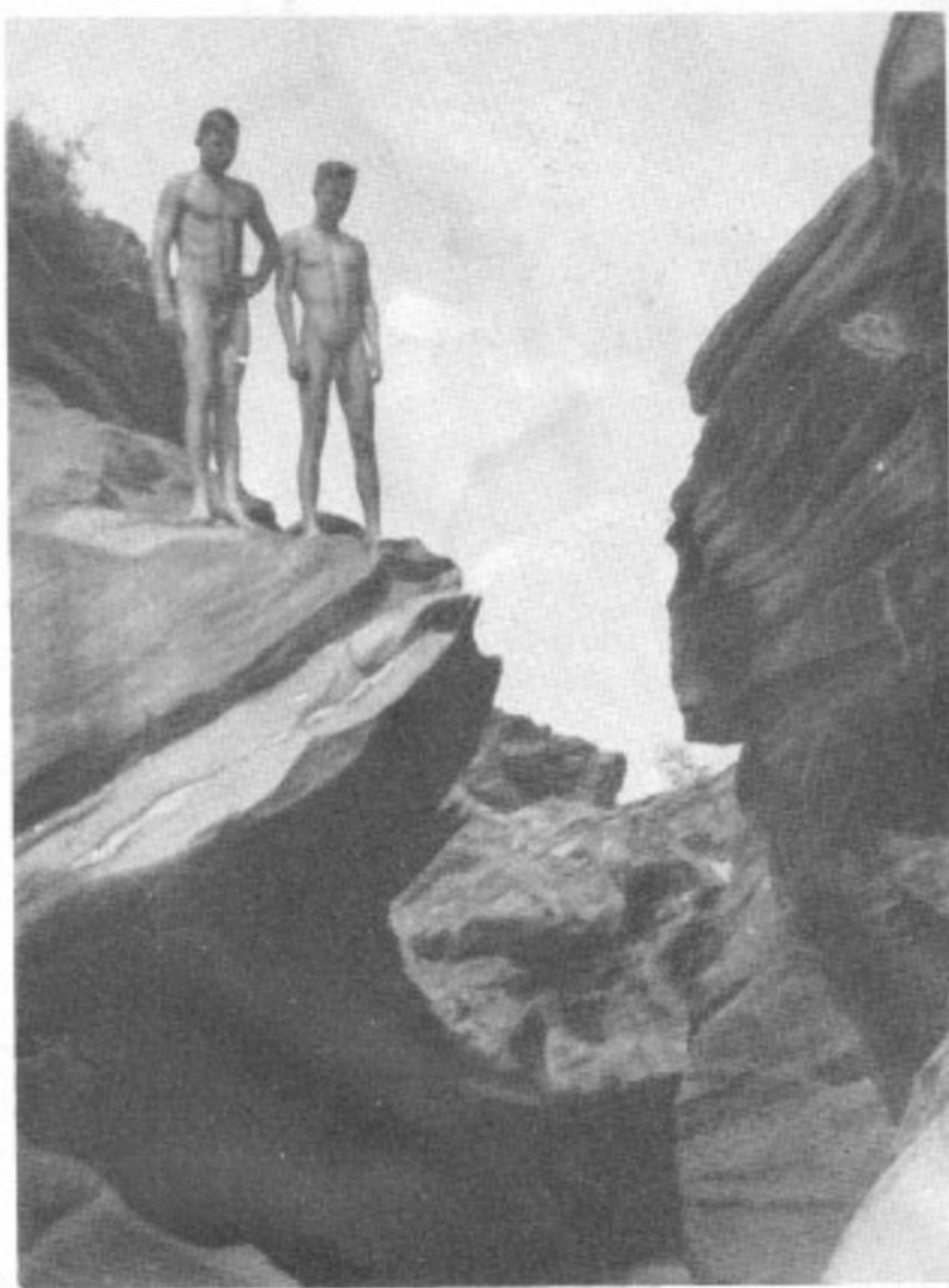
Brief aus Windhoek (Süd-West-Afrika)

Mit einem Bild

„Hier in Afrika ist es mir gelungen, einen kleinen Kreis zusammenzubringen. Es ist hier sehr schwer, da die englischen Gesetze sehr streng sind. Sonne gibt es hier so viel, daß ich euch gern einmal einige Kisten davon senden würde. Ich bin hier in der Landeshauptstadt Windhoek. Noch einige Freunde und ich haben ungefähr zwei Stunden entfernt eine tiefe Felsschlucht gefunden, in der jetzt sogar, mitten in der heißen Zeit, Wasser — sogar recht kaltes — steht. Ringsherum sind Felsen und einige Sandplätze, auf denen wir uns tummeln können. Obgleich wir den ganzen Tag nackt sind, können wir nicht immer in der Sonne sein, da diese jetzt recht stark ist und fast senkrecht über uns steht. Auch muß man größtenteils einen Hut aufhaben als Sonnenschutz. Ab und zu erscheint einmal eine Schlange in unserem Paradies. Dies ist die einzige Gefahr, da fast alle Schlangen sehr giftig sind.“

Es ist mir bekannt, daß irgendwo im Lande oder vielleicht gar in Windhoek noch Freunde unserer Bewegung sind. Auch kommen mit jedem Dampfer neue Leute aus Deutschland.

Wenn Ihr alte Zeitungen habt, so sendet diese als „Printed mater“ hierher. Ihr findet immer dankbare Ab-



„Gruppe Windhoek“. Zu nebenstehenden Zeiten.
Aufn. G. Piquardt, Windhoek, Box 99.

nehmer. Bitte aber kein Bild nach außen zu machen, da sonst alles sofort beschlagnahmt wird. (!)“

Reform-Lebens- und Kulturstätte Spöktal

Von Hans Surén.

Seit 7 Jahren hat sich ein großer Freundeskreis im Ferienheim Spöktal, das im schönsten Teil der Lüneburger Heide liegt, gebildet. Wegen der einzigartigen Lage, wegen der feingestimmten Geselligkeit und wegen hervorragender Berücksichtigung vieler Forderungen des Reformstrebens ist trotz der schlechten Wirtschaftslage Spöktal Jahr für Jahr überfüllt.

Allmählich formte sich der Plan, aus dem einfachen Ferienheim eine Art Sammlungs- und Musterstätte für die Neugestaltung körperlicher und geistiger Lebensauffassung herauszuentwickeln. Also die Verwirklichung eines Ideals, das bisher nur in Büchern entworfen wurde und allen Vorkämpfern unerreichbar schien.

Die Lösung dieser Aufgaben war in heutiger Zeit schwerster Wirtschaftsnot und allgemeiner Niedergeschlagenheit besonders schwierig. Doch wurde die Notwendigkeit erkannt, gerade aus unserem Reformstreben heraus für alle strebsamen Menschen einen wirksamen Ansporn zu geben, auf keinen Fall an der Zukunft zu verzweifeln. Der feste Wille, den Reformbestrebungen eine Hochburg, Sammlungsstätte und heimatlichen Hort zu schaffen, sowie einige glückliche wirtschaftliche Umstände haben das Ziel großer Hemmungen zum Trotz erreichen lassen. Drei Grundlagen waren erforderlich. Man bedurfte eines besonders bevorzugten Geländes, erheblicher Geldmittel zur Errichtung ver-

schiedener Baulichkeiten und Anlagen, sowie schließlich geeigneter Persönlichkeiten für die Leitung.

Zu Spöktal gehört ein eigenes großes Naturland von 360 Morgen, bestehend aus urwüchsiger Heide und schönem Wald. Als seltener Vorzug für die Heide entspringt auf eigenem Gebiet ein sumpffreier, klarer Bach, der Badesee und einen Schwimmteich speist. Im Norden Spöktals liegt der berühmte Naturschutzpark Wilsede — nur durch einiges Heideland und dem alten Druhwald von diesem getrennt. Im Süden grenzt das eigene Gebiet an die mit Hirschen und Schwarzwild belebten Wälder der Raubkammer, die an den weitesten Stellen 15 zu 25 km groß ist und vielfach in ebenso einsames Heideland übergeht. Auch diese wundervollen Waldungen — sehr alte Eichen-, Buchen- und Fichtenbestände — stehen wie ein unberührter Naturpark den Gästen zur Verfügung. Spöktal ist in seiner Größe, Einsamkeit, Weltabgeschlossenheit und Stille überwältigend schön.

Ein architektonisch wunderschönes Gästehaus für 50 Personen wurde neu erbaut. Es wird mit Warmwasserversorgung, Zentralheizung, eingebauten Waschtischen, Baderäumen, Teediele, Gesellschaftsräumen und Speisesaal selbst den verwöhntesten Anforderungen gerecht. Im Dienste weiterer Aufgaben enthält dies Prachtgebäude, das sich übrigens ganz in die Heide einschmiegt, noch eine