

DZE

FREIKÖRPERKULTUR LEBENSREFORM



RFK

OFFIZIELLES
ORGAN DES
REICHSV
BANDES FÜR
FREIKÖRPER
KULTUR ^E_V
VERLAGSORT BERLIN
PREIS 60 PFG

TRÜMPER

OKTOBER 1931

schon weil sie alle das Gute wollen; sie sollten aber das Konstruieren lassen und das Tüfteln. Das ist Sucht nach Originalität. Die aber kann nicht erzogen werden, sie ist im Menschen vorhanden oder nicht.

Die Gymnastik soll dem Menschen eine große Erfrischung sein, eine notwendige Erfrischung, wie dem Hungernden das Essen. Der Mensch muß dabei als Ganzes erfaßt werden. Der Begriff Körper - Geist - Seele, leider schon sehr abgegriffen, ist untrennbar und nicht voneinander zu lösen. Keine Nur-Körper- oder Nur-Geist- oder Nur-Seelen-Zucht! Man darf auch nicht Schindluder treiben mit dem Körper durch übermäßiges Training, das manchmal schon an den Rekordwahnsinn, der vielfach im Sport betrieben wird, heranreicht. — Uebrigens wird auch im Sport die Gymnastik ihren Eingang finden. Schon jetzt trainiert man im Winter durch „Ausgleichs“-Gymnastik für den Sommer. Sie werden noch gute Freunde werden, die beiden. — Man soll auch nicht Akrobatik treiben mit der Seele. Es ist ein Unsinn, wenn man den Menschen zu einem Ausdruck zwingen oder erziehen will, um ihn durch Bewegung zu uns „reden“ zu lassen. Dies ist nur denen vorbehalten, die uns durch tänzerische Gestaltungen in Einzel- und Gruppendarstellungen wirkliche Kunst übermitteln, birgt aber als Erziehungsmittel für die Allgemeinheit große Gefahren.

Gymnastik soll erfrischen. Erfrischung macht lebendig, und erst der frisch-lebendige Mensch kann Leistungen vollbringen.

Ein Sprung in die Wolken

Aus Freijugendland Üdersee
Gymnastikschule Serafine Kinne, Berlin-Halensee



Mensendieck-Gymnastik

All die einzelnen Bestrebungen, seien es Sport, Gymnastik, Atmungslehre, Tanz, Freikörperkultur, Ernährungsreform, Lebensreform, sind nicht Selbstzweck, sondern Anregung, die Menschen für ihre persönliche Aufgabe bereit zu machen und sie zu steigern, diese Aufgabe mit ihrem ganzen Selbst zu erfüllen.

Die anscheinend so verschiedenen Wege haben vielerlei Beziehung zueinander, eins greift ins andere, und jeder aufgeschlossene Mensch muß sich mit dem ganzen Gebiet auseinandersetzen, um das für ihn Notwendige herauszufinden.

Aehnlich ist es mit einem Teilgebiet: der Gymnastik. Die einen wollen die Leistung, für sie ist Bodes Schwunggymnastik oder Labans tänzerische Schulung der Weg. Andere betonen die rein weibliche Zielforderung, sie werden bei Loheland ihre Freude und Erfüllung finden. Eine ganze Reihe anderer „Systeme“ hat mehr heilpädagogischen Charakter, hierzu gehört in erster Linie die Mensendieck-Gymnastik.

„Mensendiecken“ ist heute ein Begriff geworden, unter dem aber meist etwas läuft, das mit der Mensendieck-Gymnastik gar nichts zu tun hat, nur akrobatische Kunststückchen sind, wie z. B. die Kerze. Die Mensendieck-Gymnastik dagegen ist eine auf dem eigenen Wissen um den Körper aufgebaute Körperschulung. Frau Mensendieck, die geniale Schöpferin dieses „funktionellen Frauenturnens“, erklärt einmal kurz und treffend ihre Arbeit mit den Worten: „Muskelfunktion und Gehirn zusammenkoppeln!“

Der fundamentale Unterschied zwischen uns und allen anderen Systemen liegt darin, daß bei uns nicht vorgeturnt wird. Durch die Notwendigkeit, jede Bewegung allein nach dem gesprochenen Wort auszuführen, geben wir den Uebenden die Möglichkeit, sich vollkommen auf sich selbst einzustellen, es wird nichts mechanisch nachgemacht, jede Bewegung wächst aus den Uebenden empor. Die Lehrerin ist ihnen dabei solange Hilfe, wie sie die Bewegungen noch nicht schön, d. h. nach den anatomisch-physikalischen Gesetzen richtig ausführen können.

Wie die Mensendieck-Lehrerin als eins ihrer Hauptmittel „schauen“ gelernt haben muß, so lernt es die

Schülerin auch, indem sie den unbedeckten Körper in Ruhe und Bewegung beobachtet¹⁾. Es ist mir immer eine besondere Freude, wenn meine Schülerinnen nach einiger Zeit des Unterrichts bei mir mit einem Male anfangen zu erzählen, wie sich die oder die Bekannte „schlecht hält“, wie die meisten Menschen häßlich gehen, woran denn das liegt usw.

Bei dieser Beobachtung wird der Unterschied im Körperbau erklärt, man lernt die Muskeln, „die Träger der wichtigsten Lebensfunktion“, kennen. Es werden Uebungen gezeigt, die speziell zur Kräftigung der schwachen Gebiete (Schultergürtel, Rücken) geeignet sind, und andere, die wieder die allzu mächtigen Massen von Bauch, Gesäß und Hüfte abbauen sollen.

Dann müssen wir uns vor allen Dingen mit den „Alltagsbewegungen“ und ihrer zweckmäßigsten Ausführung vertraut machen; denn sie, die wir täglich soundso oft wiederholen, sind es, die auf die Konstruktion unseres Körpers einwirken! Wie sich der Körper zum Schlechten bis zum letzten Lebensstage verändert, genau so können wir ihn zur Besserung zwingen. Der Zeitpunkt des Beginns mag erst in den 50er Jahren liegen oder schon im Kindesalter, die Funktion wirkt immer! Allerdings sind Ausdauer und Energie erforderlich.

Zum Schluß noch ein Wort über unser „bewußtes“ Arbeiten. Wir Heutigen haben durch die jahrhundertelange Unterdrückung des Körpergefühls, moralisch und durch die Kleidung, den Instinkt für schöne Bewegung oder Haltung fast verloren. Es gibt bei uns nur ganz vereinzelt Menschen, die sich von Natur aus richtig, d. h. schön bewegen. Daher müssen wir unseren Körper die richtigen Bewegungen erst einmal bewußt lehren, um ihn nach und nach wieder zur unbewußten Anmut zu führen!

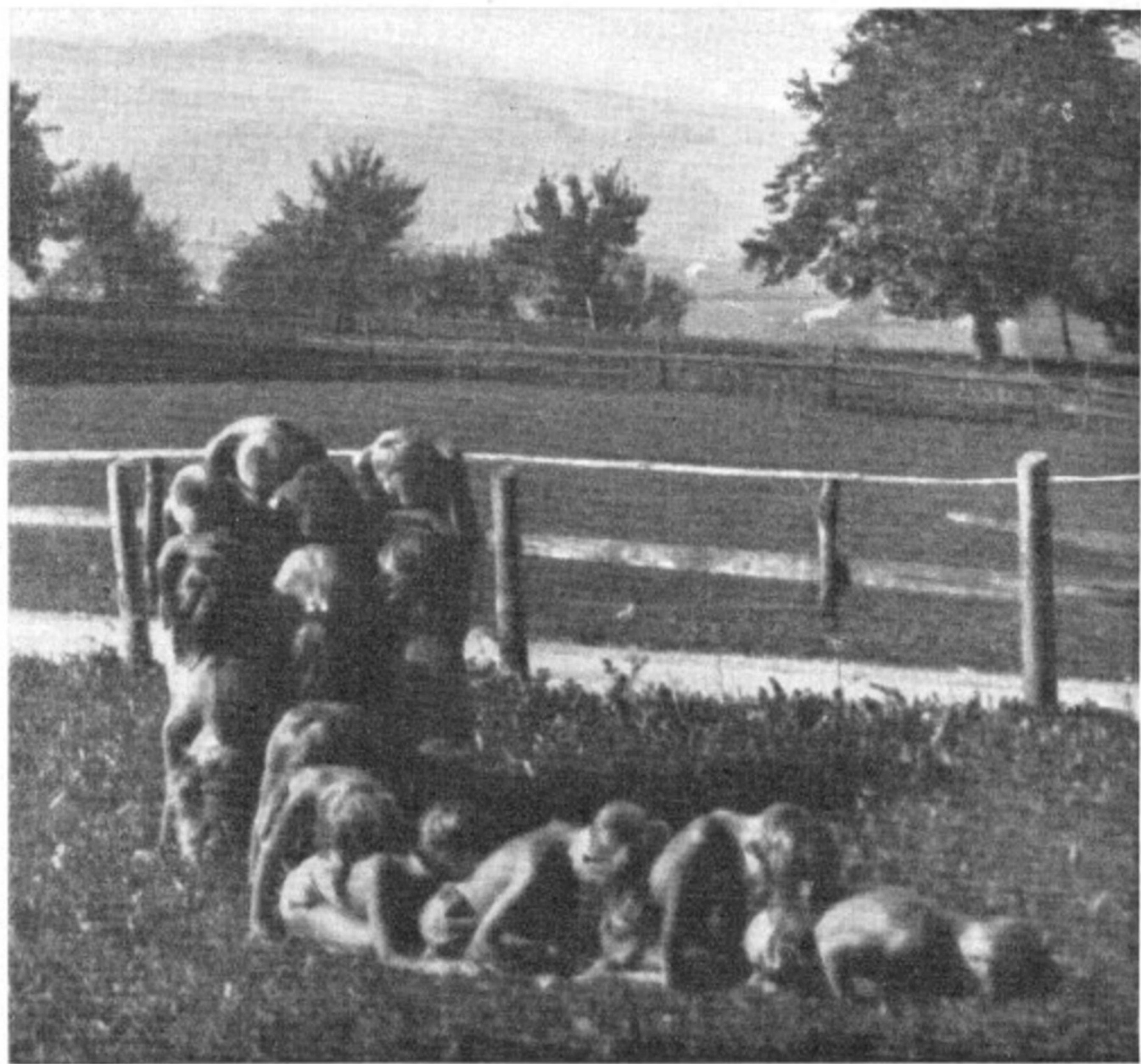
Aus dem Muskelgefühl, das verbunden ist mit Raumbewußtsein, Richtungsgefühl und Linienführung, erwächst eine Sicherheit, die sich naturgemäß auch dem Seelischen mitteilt, so daß wir ungewollt durch diese Gymnastik eine bejahende Lebenseinstellung bekommen: Wer seiner sicher ist, bleibt Sieger im Lebenskampf!

Anni R ü t h n i c k ,

Leiterin der Schule für Mensendieck-Gymnastik, Berlin-Schmargendorf.

¹⁾ Anmerk. der Schriftl.: Siehe auch „Gymnastik als Vorbeugungs- und Heilmittel“ von Prof. Dr. Bier in Heft 8 unserer Zeitschrift, S. 122.

Jenni Gert's Kinder-
gruppe tanzt
„die Quelle“

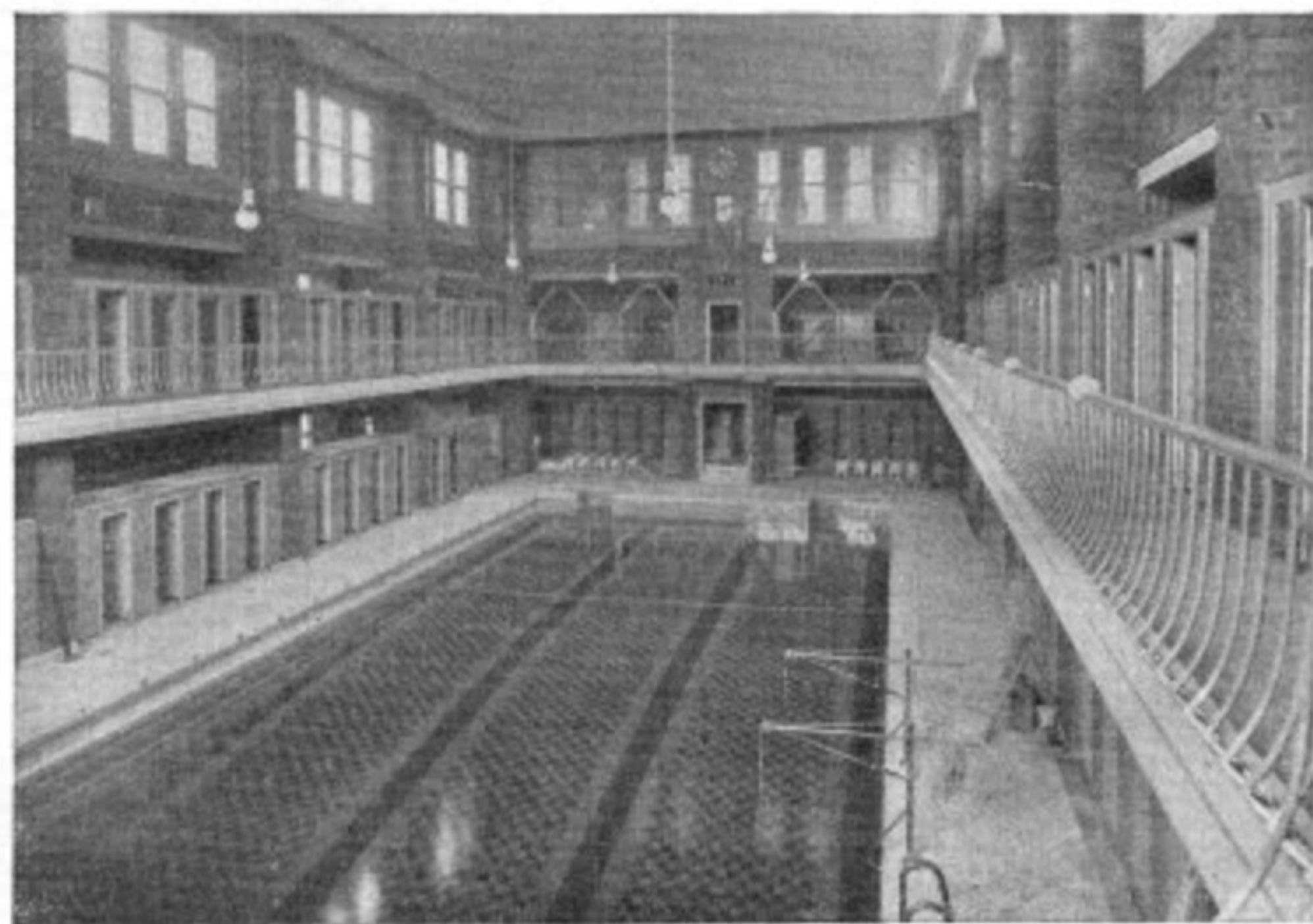


Nacktfröschen

Ein Kindergeschichtchen von Therese Mülhause-Vogeler, Frankfurt a. M.

Rosemarie ist nun zweieinhalb Jahre alt und steht so sicher auf strammen Beinchen, daß sie sich schon kleine Kunststückchen zumuten darf. Morgens im Bett schon „turnt“ sie, wirft alle hinderlichen Kissen beiseite, schießt Purzelbaum, springt, daß das Bett nur so schüttert, setzt sich und beugt den Oberkörper auf die Beine, daß sie mit der Stirn auf die Fußspitzen stößt, und solcher Uebungen mehr. Natürlich muß sie dazu „Nacktfröschen“ sein. Wenn Mutter sie dann aus dem Bett hebt, um sie anzuziehen, versucht sie schnell noch einmal durchzubrennen und ihr „Turnen“ auf dem Boden fortzusetzen. So ist sie der Mutter auch eben wieder entwischt und husch, husch durch die halboffene Tür ins Nebenzimmer geschlüpft. Mutter, die nichts mehr von ihr hört als ein gelegentliches sanftes Platschen der

nackten Füßchen, lugt durch den Türspalt. Da steht Rosemarie gerade auf Zehenspitzen, das eine Füßchen einen kleinen Schritt vorgestellt, die Arme in lässig-anmutiger Haltung seitlich gehoben, wiegt sie sich hin und wieder; dann dreht sie sich ein paarmal um sich selbst, schwingt die Arme, hebt die Beinchen, springt, um erneut die erste Stellung einzunehmen, nur daß sie diesmal das andere Füßchen vorstellt. Das Köpfchen wirft sie zurück, daß der blonde Haarwuschel fliegt; das ganze Körperchen atmet, schwingt mit. Die Mutter tritt ins Zimmer und ruft sie an: „Rosemarie, was machst du denn da?“ Sie unterbricht ihr liebliches Gliederspiel keine Sekunde, und der süße, hingeeben-andächtige Ausdruck des Gesichtes bleibt unverändert, als sie antwortet: „Ich tanze!“



Neue Badeabende der Freikörperkultur im Stadtbad Lichtenberg

ab Donnerstag, dem 8. Oktober 1931.

Nebenstehende Abbildung zeigt die große Schwimmhalle des Stadtbades Lichtenberg, Hubertusstraße 47–49. (Oben: Galerie für Wettkampfschauer.) Die Halle ist mit allen hygienischen und neuzeitlichen Einrichtungen versehen und erfüllt daher unsere Forderungen in besonderem Maße. Eine ausführliche technische Beschreibung eines Fachmannes bringen wir im nächsten Heft.

Fahrverbindungen: Eisenbahn: Bahnhof Lichtenberg-Friedrichsfelde, Bahnhof Frankfurter Allee; Straßenbahn: Linien 69, 76, 89, 90. Untergrundbahn: Bahnhof Lichtenberg, 3 Min

==== Badezeit: Jeden Donnerstag von 20–21³⁰ Uhr (vergl. auch Berliner Wochenplan) ====

Der Dank der Association Libre Cultu- riste de Provence

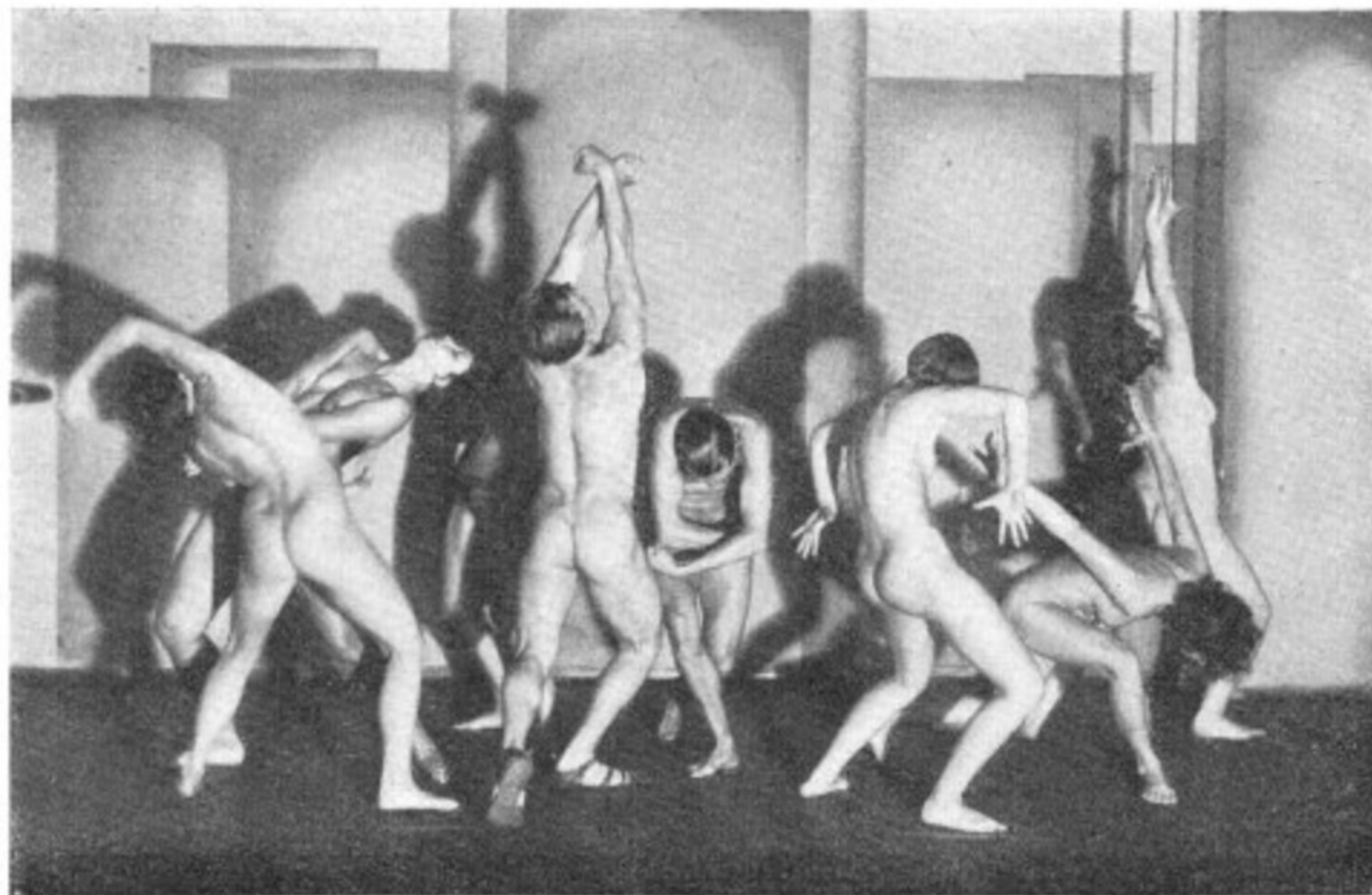
Kürzlich unternahmen vier Freunde der Marseiller Gruppe im Auto eine Rundreise zu verschiedenen Freikörperkultur-Sportplätzen und Freunden in Deutschland. So wurden die Gelände in Stuttgart, Darmstadt, Frankfurt a. M., Leipzig, Berlin, Hamburg, Eggestorf, Gletschendorf und Köhl besucht. Der Führer der französischen Gruppe, Freund Ellis, war manchem unserer Freunde schon vom vorjährigen Pfingsttreffen in Frankfurt a. M. bekannt, wo die „Europäische Union für Freikörperkultur“ gegründet wurde. Wie sehr den französischen Freunden die deutsche Organisationsarbeit und die freundschaftliche Aufnahme gefallen hat, beweist folgendes Schreiben, das der Vorstand der Marseiller Gruppe an Freund Dr. Fuchs, den diesjährigen Präsidenten der „Europäischen Union“, gerichtet hat:

„Monsieur le Président, cher Collègue et Camarade,
Nos délégués reviennent enthousiasmés de l'accueil qui leur a été réservé dans votre Association et dont vous avez contribué personnellement.

Au nom de notre Association, permettez-moi de vous remercier ainsi qu'en mon nom personnel pour les marques de solidarité fraternelle que vous avez montrées envers nos camarades: Les Libres-Culturistes de Provence.

Je souhaite à mon tour que ceux d'entre vous qui pourraient faire pareil déplacement dans notre région Provençale, unique pour son soleil incomparable, puissent trouver le même accueil auprès de notre Société. Malheureusement, nous ne possédons pas une organisation aussi parfaite que la vôtre mais cela vient uniquement de notre jeunesse et de notre inexpérience en matière libre-culturiste.

Soyez persuadé, toutefois, que vos membres recevront chez nous l'accueil le plus large qu'il soit et nous



Ausdrucksstudie Berthold Schmidt

Aufn. Otto Rösner

espérons que les relations établies entre camarades culturistes étrangers contribueront à un idéal meilleur et à une paix de plus en plus durable.

Recevez, Monsieur le Président et cher collègue, nos meilleurs sentiments de joie et de lumière.

Le Président. L. Vander.

Wir erhielten folgende Zuschrift unserer französischen Freunde, die wir gern wiedergeben (RFK-Vorstand):

Herr Vander, Präsident der „Libres-culturistes de Provence“, siège 8, Rue Paradis à Marseille, spricht den Vorsitzenden und Mitgliedern der Bünde seinen Dank aus für den herzlichen Empfang der 4 Delegierten seines Bundes, der ihnen während ihres Aufenthaltes vom 17. Juli bis 13. August zuteil geworden ist.

Die Gesellschaft für Freikörperkultur der Provence (Association Libre-culturiste de Provence) sendet den deutschen Lichtfreunden ihren brüderlichen Gruß; sie hofft, daß recht zahlreiche Freunde im Laufe der nächsten Monate Marseille und die französischen Lichtfreunde aufsuchen werden; sie können versichert sein, im Gelände „Val délices“ (Tal der Seligen) herzlich aufgenommen zu werden.

Der Generalsekretär: gez. D. Ellis.

Bekämpfung anstößiger Auslagen RdErl. d. MdL. v. 19. 6. 1931 — I f 540.

Immer wieder wird die Beobachtung gemacht, daß gewisse Straßenhändler mit Büchern und Zeitschriften, sowie gewisse Buchhandlungen und Mietbüchereien die Aufmerksamkeit des Publikums dadurch auf sich zu lenken versuchen, daß sie Zeitschriften erotischen oder sexuellen Inhalts in auffallender äußerer Aufmachung auf offener Straße oder in Fensterauslagen zur Schau stellen. Dabei werden besonders Schriften benutzt, die auf dem Titelbild nackte Menschen zeigen, und die vielfach reihenweise neben- oder übereinander ausgelegt oder ausgehängt werden. Das gleiche gilt von gewissen Vergnügungsstätten, die in ihren Eingängen oder Fenstern Nacktabbildungen in anreißerischer Weise zum Aushang bringen. Diese Art der Auslage läßt die plumpe Spekulation auf sexuellen Sinnenreiz aus krassem Geschäftsinteresse erkennen. Gerade vom Standpunkt rechten Dienstes am Volke und echter Kunst muß solchen Mißständen entgegengetreten werden, wie das bereits die Kunstausschüsse in einer Reihe von Einzelfällen einheitlich zum Ausdruck gebracht haben. Ebenso legen führende Persönlichkeiten der Freikörperkulturbewegung Wert darauf, daß ihre Bestrebungen

nicht durch solche unsauberen Geschäftsgewohnheiten, die sie selbst entschieden bekämpfen, Mißdeutungen ausgesetzt werden.

Ich ersuche daher, in allen Fällen, in denen Mißstände der oben gekennzeichneten Art festgestellt werden, den betreffenden Gewerbetreibenden zunächst in geeigneter Weise zu verwarnen und, falls diese Maßnahme ohne Erfolg bleibt, gegen ihn auf Grund des § 10 II 17 ALR. bzw. des § 14 des am 1. 10. 1931 in Kraft tretenden Polizeiverwaltungsges. v. 1. 6. 1931 (GS. S. 77) mit entsprechenden polizeilichen Verfügungen, gegebenenfalls unter Anwendung polizeilichen Zwanges, vorzugehen. Gegen die Inhaber von Gaststätten, die in oder an ihren Lokalen Auslagen der angedeuteten Art anbringen, ist gemäß § 12 des Gaststättenges. v. 28. 4. 1930 (RGBl. I S. 146) ein Verfahren auf Zurücknahme der Erlaubnis anzuregen.

An alle Pol.-Behörden.

— MBlIV. S. 657.

Zeitschriften, in denen Veröffentlichungen unserer Verbandsmitglieder nicht erwünscht sind, werden vom Vorstand des RFK noch bekannt gegeben.