

ZU DIESEM HEFT	403	ADB-FORUM	
SCHWERPUNKT			
<i>Bernd Wedemeyer-Kolwe</i> „Eine Welle, eine Passion, ein neues Lebensgefühl“. Zur Kulturgeschichte des modernen Körpers	404	Demokratiekompetenz stärken – Politische Bildung in der Einwanderungs- gesellschaft Stellungnahme des Arbeitskreises deutscher Bildungsstätten zu seinem Jahresthema 2008	452
<i>Carsten Passin</i> Hauptsache gesund? Zu philosophischen Aspekten gesundheitsbezogener politi- scher Bildung	412	METHODEN UND ARBEITSFORMEN	
<i>Carsten Direske</i> Gesundheit ist nicht nur eine Frage individuellen Handelns Angebote der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten	419	<i>Katja Lucke/Anja Witzel</i> Free2choose – Die Grenzen der Freiheit Ein Gemeinschaftsprojekt	453
<i>Fenna Paproth</i> Diskriminierung und Gewalt in der Pflege – Notwendige Themen politischer Bildung	425	INFORMATIONEN	
<i>Edith Droste</i> Kinderhospizarbeit: Begleitung auf dem Lebensweg	432	Meldungen	457
<i>Gabriele Körner</i> Gesundheitsförderung für benachteiligte Jugendliche – aber wie?	439	Aus dem AdB	468
<i>Sabine Haupt-Scherer</i> WenDo im Spannungsfeld von Körper- arbeit und Politischer Bildung	446	Personalien	472
		Bücher	474
		Markt	483
		IMPRESSUM	486

Thema des nächsten Heftes:
Ist Qualität, was zertifiziert wurde?



Gesundheit ist ein Topthema in der Erwachsenenbildung, aber ist es auch ein Thema der politischen Bildung? Gewiss lassen sich Wellness, Yoga- und Gymnastikkurse nicht unter politischer Bildung subsumieren, aber es gibt über das Ressort Gesundheitspolitik als Bereich staatlichen Handelns hinaus doch erheblich mehr Fragestellungen, die sich aus der Per-

spektive der politischen Bildung mit dem Begriff Gesundheit verbinden lassen.

Welche das sein können, wollen wir an Beispielen in diesem Heft verdeutlichen.

Bernd Wedemeyer-Kolwe zeigt in seinem Überblick über die Kulturgeschichte des Körpers im letzten Jahrhundert, wie der Körper, seine Formung und seine Pflege wichtiger Teil von Reformbewegungen wurden, welche Bedeutung die damals entstehende „Körperkultur“ in den Modernisierungsprozessen gewann, welche problematischen Aspekte aber auch in ihrem weltanschaulichen Überbau lagen, die in völkisch-rassistischen Ideologien und in der körperlichen Erziehung des Nationalsozialismus ihren extremsten Ausdruck fanden.

Carsten Passin setzt sich philosophisch mit den Begriffen Gesundheit und Krankheit auseinander und betont die Unmöglichkeit eindeutiger Definitionen. Das Spektrum an individuellen Erfahrungen mit Gesundheit und Krankheit erlaube keine abschließende Feststellung der Grenzen zwischen Gesundheit und Krankheit und lasse sich nicht allgemein verbindlichen Befunden unterordnen. Dennoch gibt es solche Versuche, aus denen Imperative entstehen, die Einfluss beispielsweise auf Gesundheits- und Arbeitsmarktpolitik und auf die eigene Befindlichkeitswahrnehmung haben.

Dass Gesundheit nicht nur eine Frage individuellen Handelns ist, sondern in starkem Maße abhängig von sozialen Bedingungen, ist Ausgangspunkt für die Arbeit, die Carsten Direske und Gabriele Körner in ihren Beiträgen beschreiben. Während Carsten Direske die Zusammenhänge zwischen sozialer Benachteiligung und Gesundheitsgefährdung erläutert und daraus resultierende Aufgaben und Angebote der Gesundheitsförderung begründet, stellt Gabriele Körner das Präventionsprogramm „BodyGuard“ des Internationalen Bundes in den

Mittelpunkt, das sich gezielt an benachteiligte Jugendliche richtet.

An Mädchen und Frauen wenden sich die WenDo-Kurse, die Sabine Haupt-Scherer vorstellt. Sie zielen nicht nur auf Selbstbehauptung, sondern auch auf die Prävention von Gewalt, von der Frauen im öffentlichen und privaten Raum immer noch stärker betroffen sind als Männer. Das Konzept dieser Trainings wird begründet, seine Umsetzung in der Bildungspraxis des Jugendhofs Vlotho dargestellt.

Der demographische Wandel erhöht den Pflegebedarf in unserer Gesellschaft, da die Zahl der pflegebedürftigen Menschen wächst. Wie ist Pflege unter immer schwierigeren ökonomischen und personellen Bedingungen zu leisten? Fenna Paproth erinnert daran, dass Menschenrechte auch in der Pflege gelten müssen. Doch Gewalt und Diskriminierung von Pflegebedürftigen sind in der Pflegepraxis keineswegs der Ausnahmefall. Kann politische Bildung zum Abbau von Missständen in der Pflege alter und kranker Menschen beitragen?

Leid und Tod werden in unserer Gesellschaft immer noch tabuisiert, die davon mittel- oder unmittelbar Betroffenen werden zu oft alleingelassen. Seit einigen Jahren gibt es aber auch gegenteilige Entwicklungen. Entstanden aus der Selbsthilfe heraus hat sich in Deutschland die Hospizbewegung etabliert. Edith Droste schildert Entstehen und Prämissen der Kinderhospizarbeit, in der sich die Eltern erkrankter Kinder, ehrenamtliche und professionelle Helfer/-innen engagieren. Die Hospizarbeit begleitet und unterstützt die Kinder und ihre Familien, zeigt zugleich auch einen bewussteren Umgang mit dem Sterben und ist Beispiel für eine Initiative, in der ein Netz geknüpft wurde, das Menschen in einer Extremsituation auffangen hilft.

Alle die hier präsentierten Beispiele geben einen Eindruck davon, wie viele Anknüpfungspunkte das Thema Gesundheit im Rahmen der außerschulischen Bildung bietet. Seine Möglichkeiten sind damit bei weitem noch nicht ausgeschöpft. Ich hoffe, dass es uns gelungen ist, Sie von seiner Bedeutung auch für die politische Bildung zu überzeugen.

Wir wünschen unseren Lesern und Leserinnen ein gutes Jahr 2008. Bleiben Sie gesund!

Ingeborg Pistohl

„Eine Welle, eine Passion, ein neues Lebensgefühl“¹. Zur Kulturgeschichte des modernen Körpers

Bernd Wedemeyer-Kolwe

Bernd Wedemeyer-Kolwe beschreibt die historische Bedeutung des Körpers, der Körperstählung und der Gesundheitsvorsorge seit dem ausgehenden 19. Jahrhundert bis heute. Die private Formung des Körpers, die heute so oft in regelrechte Körperkulte mündet, diene und dient dabei so unterschiedlichen und sich dennoch ergänzenden Zwecken wie Gesundheit, Fitness, Selbstsorge, Identität und Religiosität.

Einleitung

Würde man eine Liste mit denjenigen Themen entwerfen, die die moderne Gesellschaft besonders beschäftigen, so dürfte bei einer solchen Aufzählung neben Politik, Arbeit und Familie auch der Körper nicht fehlen. Ob es nun Überlegungen zur Reproduktionsmedizin, zur gesellschaftlichen Überalterung und zum biologischen Verfall, Debatten zum körperlichen Erhalt, zur Pflege oder zur Gesundheitsvorsorge, Einwürfe zur körperlichen Leistung und zum Wettkampf oder Konzeptionen zur Attraktivität, zum Lebensstil und zur Identität oder auch zu Körperreligionen und Weltanschauungen sind: Der Körper, sein Wohlbefinden, seine Repräsentativität und letztlich auch die Sorge um ihn scheinen ein zentrales Thema unserer Gesellschaft zu sein.

Kulturelle Desorientierung

Doch das Thema Körper ist nicht nur eine flüchtige Gegenwartsmode, sondern treibt die westliche Welt in allen oben genannten Ausprägungen seit mindestens einem Jahrhundert – und das heißt seit dem Kaiserreich – regelmäßig um, inhaltliche Varianten und didaktische Wiederholungen inbegriffen. Dies hat vor allem mit den Modernisierungsprozessen zu tun, die ab der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts die europäische Kultur stark beeinflussten. Der Aufstieg von Industrie, Technik und Naturwissenschaften, die Verwissenschaftlichung und Rationalisierung von Lebens- und Arbeitsbereichen, die kulturelle Individualisierung und Standardisierung – kurz: der „Fortschritt“ – hatten eine Beschleunigung und Auffächerung der bis dahin in festgefühten Ständen organisierten Gesellschaft in neue, geographisch und sozial mobile Gruppen, Schichten und Milieus zur Folge. Alte festgefügte Werte und kollektive Normen wurden aufgelöst und bekamen – wie Religion und Glaube – erst zu

nehmende Konkurrenten durch naturwissenschaftliche Weltbilder.

All dies löste vor allem bei den bürgerlichen Gruppen permanente zwiespältige Gefühle von gesellschaftlicher Instabilität und Desorientierung aus. Angesichts einer Welt, die „mit ihrem ungeheuren geistigen Durcheinander viele Menschen vollständig aus dem Geleise“² brachte, suchte man nach neuen Formen individueller Selbstvergewisserung und sozialer Gestaltung. Diese Krisenwahrnehmung ließ ab der Zeit um 1900 verstärkt soziale, kulturelle und religiöse Reform- und Gegenbewegungen entstehen; zu ihnen gehörten die Lebensreformbewegung, die Siedlungs- und Bodenreformbewegung, die Reformpädagogik und die Jugendbewegung sowie ihre proletarischen Pendanten in der Arbeiterbewegung. Ihre zunächst bürgerlichen Protagonisten versuchten, konstante verlässliche Werte zu entwerfen, indem sie Altes mit Neuem verbanden und den Menschen versöhnliche Daseinsentwürfe in einer als instabil empfundenen Welt anboten, die in der Lage waren, durch ihre Umsetzung ein besseres verlässlicheres Leben zu schaffen.³

Der Körper als Sinnstifter

Zu diesen Konstanten, die Sinn stiften, Verlässlichkeit geben und Identität sichern konnten, gehörten nach Ansicht der Reformbewegungen auch der

Zu den Konstanten, die Sinn stiften, Verlässlichkeit geben und Identität sichern konnten, gehörten nach Ansicht der Reformbewegungen auch der Körper, seine Formung und seine Pflege

Körper, seine Formung und seine Pflege. In einer Welt, in der nichts mehr dauerhaft und verlässlich zu sein schien, in der es – so empfand man es – keine allgemeingültige soziale und kulturelle Orientierung mehr gab, wurde der eigene Körper als eines derjeni-

gen raren Objekte empfunden, über dessen Pflege, Formung, Kräftigung und Gesunderhaltung – kurz: über seine Erziehung und Bildung – Identität und Selbstvergewisserung sowie soziales und kulturelles Ansehen erlangt werden konnten. Nach dem Prinzip der Reformbewegung „Über Selbstreform zur Gesellschaftsreform“ ließ sich über die Praxis der so genannten Körperkultur nebenbei sogar die

² Kraft und Schönheit, 7.Jg., 1907, S. 140

³ Allgemein dazu Kai Buchholz/Rita Latocha/Hilke Peckmann/Klaus Wolbert (Hrsg.): Die Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900. 2 Bände. Darmstadt 2001

¹ Wolfgang Graeser: Körpersinn. Gymnastik Tanz Sport. München 1927, S. 7

Welt verbessern. Schon 1909 konstatierte die Zeitschrift „Körperkultur“, unter Körperkultur verstehe man die „verschiedenartigsten Versuche einzelner Menschen und ganzer Gruppen von Menschen, die in ihre gesamte Lebenshaltung, in Kleidung, Ernährung usw. neue und ungewöhnliche Bedingungen einführen, da sie die althergebrachte Weise als Unerträglichkeit empfinden“.⁴ Damit sei Körperkultur, so hieß es 1920, die Grundlage „einer allgemeinen Lebensreform“, bei der sich aus dem „tierischen Menschen der höhere Mensch“ entwickeln werde. Durch die Auffassung, der Körper sei ein „heiliger Tempel“, dessen Pflege „heilige Pflicht“ sei, werde die neue Körperkultur, wie noch 1928 hoffnungsfroh bemerkt wurde, zum Aufbau einer neuen Welt beitragen, in der die „schweren sozialen Erschütterungen, die wir und die ganze Kulturwelt eben durchmachen“, verschwinden. Damit werde die „soziale Frage (...) von selbst gelöst“.⁵

Wenn diese Programmatik auch nicht frei ist von Selbstüberschätzung, Elitedenken und Sektierertum, so transportiert dieser interpretatorisch dehnbare Entwurf im Grundsatz doch hochmoderne Anschauungen und neue bürgerliche Werte. Denn die Grundidee dieser Anschauungen basiert auf der Vorstellung, durch Gesundheitsvorsorge, Selbstbeherrschung, Askese und konsequente „Arbeit“ am Körper einen Menschen zu schaffen, der nicht nur widerstandsfähig und gesund, kräftig und athletisch sowie alters- und verfallsresistent ist, sondern auch leistungsfähig und attraktiv sein soll. Nach der alten bürgerlichen Idee, dass das Äußere auch das Innere repräsentiert, transportiere der gesunde und widerstandsfähige Körper damit auch entsprechende „innere“ Werte wie Fortschritt, Disziplin, Leistung und Vernunft. Aus diesen Zutaten schließlich eine Weltanschauung zu gestalten, die unter spirituellen Vorzeichen (der Körper als heiliger Tempel) den gesunden Körper als nachahmenswertes Selbstfindungs- und Identitätsvehikel konstruiert, ist ein konsequenter Schritt dieser Entwicklung.⁶

Dieses Identitätskonzept hat jedoch auch seine Schattenseiten und Ambivalenzen. Nicht nur, dass die Träger jedweder als imperfekt angesehenen Kör-

Praktiken und Interpretationen zwischen privater Selbst- und Vorsorge, sozialer Anpassung und Akzeptanz und politischer Vereinnahmung haben die Geschichte der Kultur des Körpers geprägt

per automatisch aus diesem Schema herausfallen und stigmatisiert werden,⁷ sondern auch, dass die politischen Vereinnehmungen, die sich aus diesem Körperentwurf ergeben, zu erschreckenden Konsequenzen führen können (und geführt haben), übersetzt man dieses zunächst private und freiwillige reformerische Körperkonzept in eine autoritär verordnete Körperpolitik, die etwa über Sozialdarwinismus und Rassismus die Ausgrenzung von Körpern – und damit von Menschen – betrieb, die nicht in dieses Schema passten oder bewusst nicht eingepasst wurden.⁸ Es sind diese Praktiken und Interpretationen zwischen privater Selbst- und Vorsorge, sozialer Anpassung und Akzeptanz und politischer Vereinnahmung, die die Geschichte der Kultur des Körpers geprägt haben.

Anfänge im Kaiserreich

Die Schauplätze dieser Körperkultur ab etwa 1900 fanden sich im Wesentlichen zunächst im kulturellen Abseits der noch jungen und kaum etablierten Lebensreformbewegung. In den entsprechenden Gruppen, die versuchten, jenseits der Industriegesellschaft ein möglichst „naturnahes“ und gesundes Leben zu verbringen, gehörten Naturheilkunde, Vegetarismus und Körperkultur zur sozialen Praxis. Die Lebensreformer trafen sich in kleinen Zirkeln und Bünden auf abgeschiedenen Plätzen, wo sie – Männer wie Frauen – Freikörperkultur und Yoga praktizierten. Sie bevölkerten die Lichtluftgelände ihrer Naturheilvereine oder Naturheilsanatorien, wo sie sich im Freien mit wenig Kleidung aufhielten und sich über die natürlichen Heilmittel Wasser, Licht und Luft sowie über Atemübungen und Gymnastik abhärteten und gleichzeitig ihre Krankheiten zu heilen versuchten. Sie gründeten Vereine für Körperkultur und legten auf den vereinseigenen Geländen ganzjährig geöffnete Sportluftbäder an. Hier nutzten knapp bekleidete Männer und Frauen eine Vielzahl von Sport-, Gymnastik-, Bade- und Massagemöglichkeiten an der frischen Luft und betrieben Leistungs- und Wettkampfsport.

4 Körperkultur, 4. Jg., 1909, S. 261

5 Kraft und Schönheit, 20. J. g., 1920, S. 169-172 und *Erasmus* (Hrsg.): Geist der Gegenwart. Formen, Kräfte und Werte einer neuen deutschen Kultur, Stuttgart 1928, S. 146 und S. 171

6 Aspekte dazu in: *Eugen König*: Körper – Wissen – Macht. Studien zur Historischen Anthropologie des Körpers, Berlin 1989 sowie *Philipp Sarasin*: Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765-1914, Frankfurt a. M. 2001

7 Vgl. *Petra Lutz/Thomas Macho/Gisela Staupel/Heike Zirden* (Hrsg.): Der (im-)perfekte Mensch. Metamorphosen von Normalität und Abweichung, Köln 2003.

8 Vgl. etwa *Daniel Wildmann*: Begehrte Körper. Konstruktion und Inszenierung des „arischen“ Männerkörpers im „Dritten Reich“, Würzburg 1998

In allen diesen Einrichtungen wurde die praktische Körperpflege unterstützt und angeleitet durch Trainer und Übungsleiter, und sie wurde ideologisch unterfüttert durch zahlreiche Vorträge von Fachleuten zu den verschiedensten Fragen der Körperkultur, ihrem Nutzen, ihrem Sinn und ihren Möglichkeiten: „Wir bekämpfen“, so formulierten es in typischer Weise die Verantwortlichen des *Verins für Körperkultur*, „alle Schäden unserer einseitigen Kultur und erheben die vernünftige Leibes-zucht zu einer der wichtigsten Forderungen des Einzel- wie des Staatslebens. (Wir) fördern jede gesunde Lebensreform, (die uns) zu immer höherer persönlicher Entfaltung gelangen lässt.“⁹

Wer diese öffentlichen Einrichtungen nicht besuchen konnte, hielt sich an eine oder mehrere der vielen Heimgymnastiksysteme, die in einer Vielzahl von Broschüren und Heften die Lebensreformer zur täglichen Körperpflege (möglichst bei geöffnetem Fenster und ohne Kleidung) anhielten und darüber hinaus Tipps zur richtigen, gesunden und erfolgreichen Lebensweise anboten. Zugkräftige Buchtitel wie z. B. „Geistige und körperliche Trainier-Methoden zu Höchstleistungen auf allen Gebieten“ oder etwa „Kraft und Wille. Grundsätze für ein gesundes und vernünftiges Training des menschlichen Körpers und Willens“ oder gar „Die Kunst, des Lebens froh zu werden und dabei Gesundheit, Schön-

Auf dem kommerziellen Markt der Glücks- und Ganzheitlichkeitsanbieter wollten auch etliche Schwindler ihre schnell geschriebenen Broschüren an die orientierungslosen Bürger bringen

heit, Körper- und Geistesstärke zu erhalten: eine Glückseligkeitslehre“ zeigen die Bedürfnisse nach geistiger und körperlicher Orientierung, die auch ein wenig Weltanschauung anbieten und damit spirituelle Stabilität schaffen konnten. Die Autor/-innen der Broschüren zur „Kultur des persönlichen Ichs“ behaupteten, die Körpersysteme dienten zur „Vervollkommnung“, strebten die „Erhöhung des Individuums“ an, führten zur „Neugeburt“, wiesen zur „Zufriedenheit und echter Lebensfreude“ oder hülften gar, „schwierigste Lebensfragen“ zu lösen. Dass auf dem kommerziellen Markt der Glücks- und Ganzheitlichkeitsanbieter auch etliche Schwindler ihre schnellgeschriebenen Broschüren an die orien-

9 Kraft und Schönheit, 11. Jg., Heft 1, 1911, Vorwort (unpag.); vgl. auch Bernd Wedemeyer-Kolwe: Das Sportluftbad: eine wilhelminische Mode zwischen Sportanlage, Freizeitpark und Gesundheitsfarm, in: Hans Joachim Teichler (Hrsg.): Moden und Trends im Sport und in der Sportgeschichtsschreibung, Hamburg 2003, S. 107-115

tierungslosen Bürger bringen wollten, versteht sich von selbst. Seriöse Lebensreformzeitschriften warnen denn auch vor denjenigen Autor/-innen, die auf den neuen Körpertrend aufspringen und den unbedarften Abnehmern bloß ihre Apparate und Gymnastiksysteme „andrehen“ wollten.¹⁰



**SANDOW'S
FAMILY GYMNASTICS**

Sandow's Family Gymnastics
nimmt den **ersten** Rang von sämtlichen Zimmer-Turn-Apparaten ein.
Die einzige vernunftgemässe Weise, den Körper jung, kräftig, elastisch zu erhalten, ist tägliche Uebung mit dem Apparat.
Ueberall leicht anzubringen. Aerztlich warm empfohlen.
Ausführliche Uebungs-Tabellen
— liegen jedem Apparat bei. —
Wo nicht erhältlich, weist Bezugsquellen nach
Sandow's Own Combined Developer
Hamburg, Bleichenbrücke 25-29.

Sandows Family Gymnastics: Werbespropekt für einen Heimtrainingsapparat um 1900

Gegen Ende des Kaiserreiches kurz vor dem Weltkrieg war zumindest in den bürgerlichen Schichten diese Art der spirituellen lebensreformerischen Körperkultur fest etabliert, auch da sie die Bedürfnisse der bürgerlichen Gruppen nach physischer und psychischer Orientierung in einer unübersichtlichen Welt kongenial befriedigen konnte.

10 Etliche Beispiele finden sich in Bernd Wedemeyer-Kolwe: „Der neue Mensch“. Körperkultur im Kaiserreich und in der Weimarer Republik, Würzburg 2004, S. 374ff

Institutionalisierung in der Weimarer Republik

In der Weimarer Republik änderte sich diese Körperkulturbewegung: sie wurde im Rahmen von Vereinen, Schulen, Lehr- einrichtungen und Unter- richtsstätten stark institu- tionalisiert und damit flächendeckend verbreit- et; sie fand breite ges- ellschaftliche und sozi- ale Akzeptanz über die bürgerlichen Schichten hinaus. Zum anderen wurde die Körperkultur politisiert, indem sie von politischen Gruppen für ihre Zwecke vereinnahmt oder ihre Weltanschauung selbst unter politische Vorzeichen gestellt wurde. Das Schlagwort von der „verkappten Religion“ machte nun die Runde.¹¹

So erfuhr zum Beispiel die vor 1918 im Nischen- dasein fristende so genannte Nacktkultur nun als moderne Freikörperkultur eine ungeheure Auf- wertung. Die zahlreich gegründeten FKK-Vereine verfügten über etwa 75.000 Mitglieder; auf ihren vereinseigenen Geländen konnte man nicht nur baden, schwimmen und Wettkampf- und Freizeit- sport betreiben, sondern sie erlaubten auch den fi- nanziell schlecht Ausgestatteten billigen Zelturlaub in der Natur auf Selbstversorgerbasis zusammen mit etlichen Gleichgesinnten. Informationsabende und Vorträge sowie die Artikel der zahlreichen FKK- Vereinszeitschriften boten den Mitgliedern Wis- senswertes über Körperpflege, Gesundheitsvorsor- ge und Hygiene an.

In der Weimarer Republik existierten dazu Hunder- te von – heute z. T. noch vorhandenen – kommer- ziellen Gymnastikschulen, in denen die zumeist weiblichen städtischen Angestellten Kurse in Rhyth- mischer Gymnastik belegen und unter Umständen selbst eine Ausbildung zur staatlich anerkan- ten Gymnastiklehrerin machen konnten. Die etwa 400.000 Anhänger der Rhythmischen Gymnastik schätzten die Mischung aus Fitness und Bewegung, Körperpflege und Gesundheitsvorsorge, die in den Kursen angeboten wurde und die den Teilnehmern vermittelte, zu einer gesundheitsbewussten Elite zu gehören, die achtsam mit sich und ihrem Körper umzugehen verstand. Zu all dem kamen noch zahl- reiche kommerzielle Körperschulen, die hinsicht- lich Körperpraktiken, Organisation und Ausstat-

tung den heutigen Fitnessstudios ähnelten, sowie etliche z. T. alternativ-religiöse Gruppen, die im Rahmen der damaligen Asienbegeisterung den vor- wiegend bürgerlichen Interessierten Yoga, Entspan- nungstechniken und Autogenes Training anboten: „Dort im Orient liegt jener rhythmische Ausgleich, dessen wir bedürfen, um in uns selbst zu ruhen“, schrieb man schon 1917 in internen Kreisen der Le- bensreform und Körperkultur.¹²

Alle Gruppen und Schu- len verbanden ihre An- gebote jedoch bald mit politischen und religiö- sen Zutaten, um einen gemeinsamen weltan- schaulichen Überbau zu schaffen

Alle diese Gruppen und Schulen verbanden ihre Angebote jedoch bald mit politischen und reli- giösen Zutaten, um ei- nen gemeinsamen welt- anschaulichen Überbau zu schaffen. Dieses Deu- tungsangebot, das Elite-

denken mit Rechtfertigungsstrategien verknüpfte, schuf eine noch stärkere Anbindung. Mit dieser Pra- xis fügte sich auch die Körperkulturbewegung in die durch enge politische und soziale Milieubin- dung gekennzeichnete Weimarer Republik ein, in der aufgrund der schwierigen gesellschaftlichen und politischen Umstände Etliche – und nicht nur sozial Deklassierte – ständig auf der Suche nach privaten Daseinskonzepten und kulturellen und sozialen Alltagsankern waren.¹³

So vermittelten die zahlreichen Rhythmischen Gym- nastikschulen von *Rudolf Bode* ihren Anhängern eine Ganzheitsidee, die auf völkisch-rassische So- zialutopien ausgerichtet

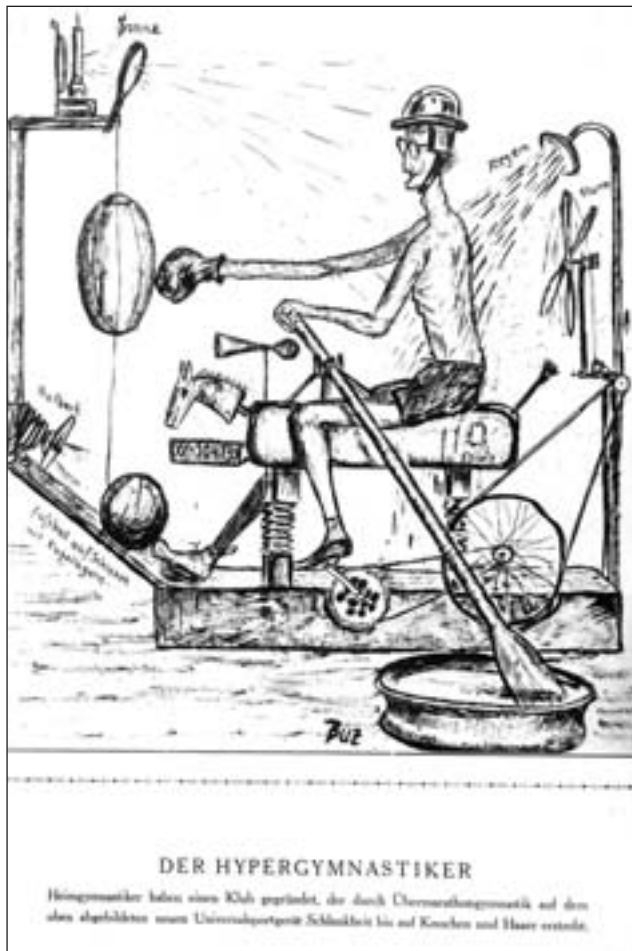
Etliche Anhänger der völkischen Freikörper- kultur favorisierten ras- sisch reine Volksge- meinschaften auf der Basis der „Höherzüch- tung“ durch Körperkul- tur

war. Nicht nur Bode, son- dern auch etliche An- hänger der völkischen Freikörperkultur favori- sierten rassisch reine Volksgemeinschaften auf der Basis der „Höher- züchtung“ durch Kör- perkultur. Da sich in ei-

nem schönen Körper auch ein hochwertiger Geist widerspiegeln, wurden von vornherein alle Nicht- arischen, d. h. körperlich oder rassisch „Minder- wertigen“ aus den entsprechenden Körpergruppen ausgeschlossen, denn, so der völkische FKKler *Josef Seitz* 1923: „degenerierte Menschen wirken nackt dermaßen abstoßend, dass sie von normalen Men-

11 *Carl Christian Bry*: Verkappte Religionen, Gotha 1924

12 Zit.n. *Ortrud Wörner-Heil*: Von der Utopie zur Sozialreform. Jugendsiedlung Frankenfeld im Hessischen Ried und Frauen- siedlung Schwarze Erde in der Rhön, Darmstadt 1996, S. 541
13 Vgl. *Stefanie v. Schnurbein/Justus H. Ulbricht* (Hrsg.): Völki- sche Religion und Krisen der Moderne, Würzburg 2001



Karikatur: Der Hypergymnastiker 1926

schen niemals bei der Gattenwahl berücksichtigt werden“. Damit wurde ein völkisches Elitedenken auf der Basis „natürlicher“ d. h. Rhythmischer Körperkultur das Wort geredet. Nur hier könne „die deutsche Volksseele ganz unbefangen“ auftreten, so *Rudolf Bode* im Jahre 1925.¹⁴

Die linken Gruppen der Weimarer Körperkultur dagegen versuchten, sozial und körperlich Benachteiligte zu emanzipieren

Bei den linken Gruppen stand die Überwindung der kapitalistischen Gesellschaft durch die Schaffung einer sozial ausgerichteten und körperlich gesunden Gemeinschaft im Mittelpunkt der Sozialutopie

und ihnen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Hier stand die Überwindung der kapitalistischen Gesellschaft durch die Schaffung einer sozial ausgerichteten und körperlich gesunden Gemeinschaft im Mittelpunkt der Sozialutopie. Gymnastikschulen wie

14 *Josef Michael Seitz*: Die Nacktkulturbewegung, Dresden 1923, S. 118f. sowie *Rudolf Bode*, Rhythmus und Körpererziehung, Jena 1925, S. 3

die sozialistische Essener *Dore-Jacobs-Schule*, FKK-Gruppen wie die des linken Berliner Lehrers *Adolf Koch* oder die sozialistischen SPD-nahen Gesundheits- und Lebensreformverbände der Arbeiterorganisationen setzten auf Körperkultur, Gesundheits- und Hygienevorsorge sowie auf praktische Lebenshilfekurse für sozial Schwache und Benachteiligte. Die so körperlich erzogenen Menschen könnten, so *Adolf Koch* 1924, selbstbestimmt „das Leben meistern und mit Form füllen“.¹⁵

Die einstmals private Körperkultur wurde in der Weimarer Republik in öffentliche Räume gestellt und als Vehikel für politische und weltanschauliche Zwecke und Interessensgruppen verwendet. Der intakte gestählte Körper wurde damit als identitätsstiftendes Abgrenzungs- und Definitionsobjekt betrachtet.

Politische Vereinnahmung im „Dritten Reich“

Nach 1933 übernahm der nationalsozialistische Staat die komplette Erziehung und damit auch die körperliche Erziehung. Die totale körperliche Erfassung der „arischen“ Bevölkerung führte vom Schulsport und den gleichgeschalteten Turn- und Sportvereinen über Sport in *BDM* und *HJ*, über körperliche Erziehung im *Reichsarbeitsdienst* und in der Organisation *Kraft durch Freude* der *Deutschen Arbeitsfront* bis hin zum Sport in der Wehrmacht, in der *SA* und in der *SS*. Diese körperliche Totalerziehung ließ nur sehr wenig Raum für private Körperkultur und noch weniger Raum für weltanschauliche Körpergruppen jenseits der staatlichen NS-Ideologie.¹⁶

Die körperliche Totalerziehung im Nationalsozialismus ließ nur wenig Raum für private Körperkultur und für weltanschauliche Körpergruppen jenseits der staatlichen NS-Ideologie

Daher wurden nach 1933 auch die linken Gruppen und Bünde, die Körpererziehung in ihrem Programm hatten, aufgelöst und von den völkischen Vereinigungen lediglich diejenigen am Leben gehalten, deren Ideologie

15 *Adolf Koch*: Körperbildung, Nacktkultur. Anklagen und Bekennnisse, Leipzig 1924, S. 36f.; vgl. auch *Franz Walter/Viola Denecke/Cornelia Regin*: Sozialistische Gesundheits- und Lebensreformverbände, Bonn 1991, sowie *Dore Jacobs*: Gelebte Utopie. Aus dem Leben einer Gemeinschaft, Essen 1990

16 Vgl. *Hajo Bernett*: Der Weg des Sports in die nationalsozialistische Diktatur, Schorndorf 1983, sowie *Lorenz Peiffer*: Sport im Nationalsozialismus. Eine kommentierte Bibliographie, Göttingen 2004

sich integrieren ließ. Dazu gehörten z. B. die völkischen FKK-Gruppen, die mit ihren NS-nahen Führern als *Bund für Deutsche Leibesziehung* in das Fachamt *Bergsteigen und Wandern* der neuen Turn- und Sportorganisation eingegliedert wurden und in der Folgezeit noch relativ viel Freiheit besaßen. Die völkischen Gruppen der Rhythmischen Gymnastik wurden mit ihren Schulgründern als *Fachschaft Gymnastik und Tanz* gleichgeschaltet und ihre freiberuflichen Lehrkräfte in den *Reichsverband Deutscher Turn-, Sport- und Gymnastiklehrer* eingegliedert.¹⁷



Arische Körper 1936; aus Hans Surén, *Der Mensch und die Sonne*, Berlin 1936, S. 53

Die Sportpolitik des Nationalsozialismus, die die totale körperliche Erziehung nach sich zog, zielte – vereinfacht gesagt – darauf ab, die körperliche Fitness der „arischen“ Deutschen für die gesunde biologische Reproduktion, die Steigerung der beruflichen Produktivität und die Erhöhung der Wehrfähigkeit zu nutzen. Die systematische körperliche Disziplinierung nutzte man darüber hinaus effektiv für die stringente allgemeine Erziehung zum Gehorsam.

Jenseits dieser Gleichschaltungspraktiken gab es nur sehr wenige Möglichkeiten für eine private Körperkultur, die mit den staatlichen Erziehungssystemen nichts zu tun hatte. Private Körperkulturschulen waren Mangelware oder suchten sich ein Nischendasein auf der Basis von postalisch versendeten Lehrbriefen, die „Körperertüchtigungs-Kurse“ als Heimtraining anboten, private Körperideologien eingeschlossen.¹⁸

Nischendasein nach 1945

Die Mangelsituation der Nachkriegsjahre und die Diskreditierung bisher gängiger Fitness- und Körperbilder durch die Nationalsozialisten führten dazu, dass die vor 1933 noch breit akzeptierten gesellschaftlichen Körperkulturen in den nächsten Jahrzehnten für die Bevölkerung keine Rolle spielen sollten. Die Reformbewegungen der Weimarer Republik konnten mit ihren Gesundheitsvorstellungen nach 1945 nicht mehr an ihre einstmalige so wichtige kulturelle Rolle anknüpfen und führten in der Folgezeit – wie etwa mit ihren Reformhäusern – zunächst ein Nischendasein.¹⁹

Auch das früher so einflussreiche Netzwerk der Rhythmischen Gymnastikgruppen war zerstört; einzelne Schulgründer wie etwa *Rudolf Bode* zogen sich in ihre nur noch wenigen Schulen zurück und traten nur vereinzelt an die kulturelle Oberfläche. Die FKK-Vereine gründeten sich zwar neu, gerieten aber in den pruden 1950er und 1960er Jahren zunehmend ins kulturelle Abseits und blieben – trotz ihrer institutionellen Anbindung an den Deutschen Sportbund – lange Zeit unter sich. Fernöstliche Körperkultur wie etwa Yoga war wieder wenigen Außenseitern vorbehalten; es gab keinen Bedarf nach neuer Religiosität. Die Kultur der bürgerlichen Fitnessschulen, die z. B. in Nordamerika ungebrochen blieb, verschwand gänzlich und wurde in we-

17 Vgl. *Wedemeyer-Kolwe*, a. a. O., S. 389f.

18 Vgl. z. B. *Lionel Strongfort*: *Körperertüchtigungs-Kursus der Strongfort-Körperkultur-Methode*, Frankfurt a.M. 1935

19 Vgl. *Florentine Fritzen*: *Gesünder Leben. Die Lebensreformbewegung im 20. Jahrhundert*, Stuttgart 2006, S. 255-276

Prospekt

Auf der Außenseite des Briefumschlages finden Sie Ihre Korrespondenznummer. Versuchen Sie bitte nicht, diese Nummer auch wenn Sie kein Kursteilnehmer sind, für Briefwechsel und Zahlungen auszugeben!

Kursus für Körper-Entwicklung
BODY-BUILDING Übersetzung: Body = Körper
 Building = Bauen

„ZENTRALE FÜR SELBSTENTWICKLUNG“ Abteilung 128 Leiden (Holland)
 Bank: Spaarbank Leiden

Föllig neuartige und schnelle Methode

Leiden, Datum des Poststempels.

Lieber Interessent!

Über Ihren Entschluss, bei uns einen Prospekt anzufragen, haben wir uns sehr gefreut, denn er zeigt uns, dass Sie mit Hilfe unseres wirklich ausgezeichneten BODY-BUILDING-Lehrgangs in den Besitz eines gesunden und athletisch geformten Körpers gelangen wollen. Auch Sie wollen also zu denjenigen Menschen gehören, die überall wegen ihres kräftigen, gut geformten Körpers bewundert werden. Freunde und vor allem Freundinnen werden mit dieser Bewunderung sicher nicht zurückhalten! Mit unserem völlig neuartigen Body-Building-Spezial-System kann jeder, ob jung oder alt,

mit nur einer Viertelstunde üben täglich in wenigen Wochen zu einem prächtig geformten Körper kommen!

Sie werden sehr bald wieder große Lebenslust verspüren, weil Sie bei der Ausführung der Übungen herzlich fit werden.

Natürlich werden Sie nun denken:

„Alles gut und schön, aber ob das einfach mit Ihrem Kursus geht?“
 Die Antwort auf diese vollkommen logische und menschlich gerechtfertigte Frage kann kurz sein.
Die Antwort ist: Ja!!!

Wir können Ihnen die volle Garantie dafür geben, dass Sie mit Hilfe unseres angenehmen und ausserordentlich guten Lehrgangs

Ihre Figur selber in der Hand haben

Ob Sie nun mager oder dick sind, alt oder jung, ein „Büschlein“ oder eine schmale Brust haben, dünne Beine, eckige Schultern und magere Arme besitzen, alles wird durch unsere praktischen Übungen zu athletischen Formen ausgebildet (oder, Ihrem eigenen Wunsche entsprechend, zu normalen Formen; dieses hängt von mehr oder weniger Üben ab).

Unser System

Früher (und leider auch heute noch) wurden Hanteln, Zugfedern, elastische Kabel und allerlei anderer teure Geräte verwendet um den Körper in Form zu bringen. Ausser den hohen Anschaffungskosten haben diese Hilfsmittel noch andere Nachteile, die wir hier nicht weiter erwähnen wollen. Es existieren auch heute noch Systeme mit sehr ermüdende gymnastischen Übungen, die ausserdem unerfreulich, meistens äusserst anstrengend und dazu wenig erfolgversprechend sind. Nicht selten wird das Einnehmen von gesundheitschädigenden Präparaten empfohlen. Dieses ist bei unserer Methode gänzlich überflüssig. Wir benötigen bei unseren Übungen lediglich ein starkes Stück Seil und einen Stock. Diese Dinge haben wir doch meistens im Hause, nicht wahr? Weiter brauchen Sie nichts! Indem wir nun zum Beispiel in einer bestimmten Art an diesem Seil ziehen, gebrauchen wir unsere eigenen „elastischen Kabel“, nämlich unsere Muskeln. Unsere Muskeln haben wir als elastische Drähte mit auf dem Lebensweg bekommen.

Werbeprospekt für einen Bodybuilding-Kursus, 1950er Jahre

nige Bodybuildingstudios – „Muskelbuden“ – kanalisiert, deren Klientel als sozial unterprivilegiert betrachtet wurde.²⁰

Körperkultur als Phänomen kultureller, religiöser und sozialer Identität und als privater Ort zwischen

20 Vgl. Klaus-Jürgen Gutsche/Hans Jochen Medau (Hrsg.): *Gymnastik. Ein Beitrag zur Bewegungskultur unserer Gesellschaft*, Schorndorf 1989; Karl Dreßen: *Geschichte des Naturismus*, Mönchengladbach 1995; Bernd Wedemeyer: *Starke Männer, starke Frauen. Eine Kulturgeschichte des Bodybuildings*, München 1996

Daseinsdefinition und Gesundheitsvorsorge existierte nicht mehr; es gab keinen kulturellen Bedarf und keine entsprechende Klientel.

Moderner Körperkult

Die „neue Unübersichtlichkeit“ und die Umwertung vieler Werte seit den späten 1960er Jahren, aber auch die materielle Sättigung eines Teils der Bevölkerung veranlassten viele wieder einmal, die „Sinnfrage“ neu zu stellen und neue bzw. neuformulierte Religionen und Weltanschauungen wieder aufzulegen. Die neuen Anforderungen der Leistungsgesellschaft, der wiedererstarkte Hedonismus, die Sehnsüchte nach körperlicher Gesundheit und Schönheit, nach geistigem Sinn und seelischer Harmonie, nach Selbsterfahrung und Identität – kurz: nach kultureller Verortung – ließen auch eine neue bzw. eine neu gewendete alte Körperkultur wieder ins Spiel kommen.²¹

Neben der in Vereinen und Verbänden organisierten Turn- und Sportbewegung mit ihrem Wettkampf- und Leistungsbetrieb etablierte sich seit den letzten 30 Jahren eine zunehmend auf den eigenen Leib bezogene Körperkultur, die sich in Tausenden von Fitnessstudios, privaten Tanz-, Gymnastik- und Ballettschulen und zahllosen esoterischen Körper- und Entspannungskursen in Volkshochschulen und anderen Bildungsstätten der Sorge um den eigenen Körper widmet

21 Kai Buchholz/Rita Latocha/Hilke Peckmann/Klaus Wolbert (Hrsg.): a.a.O., Band 1, S. 13f.

In den letzten 30 Jahren etablierte sich eine zunehmend auf den eigenen Leib bezogene Körperkultur, die sich der Sorge um den eigenen Körper widmet und das „Ich in die Balance“ zu bringen versucht

und das „Ich in die Balance“ zu bringen versucht.²² Dabei gehen – genau wie ihre Vorläufer im Kaiserreich und der Weimarer Republik – die Suche nach privater Authentizität und hemmungslose Kommerzialisierung, „sanfte“

Körpererfahrung und „harte“ Körperstählung, asiatisch beeinflusste Sinnsuche und der körperliche Hedonismus von Schönheitswettbewerben einträchtig Hand in Hand miteinander. Die Grenzen, die im Grunde keine sind, verwischen und machen neuen bzw. neu entdeckten Körperkonzepten Platz, die für jeden die passenden Versatzstücke bereithalten.²³

22 Vgl. *Richard Shusterman*: Die Sorge um den Körper in der heutigen Gesellschaft, in: *Andreas Kuhlmann* (Hrsg.): *Philosophische Ansichten der Kultur der Moderne*, Frankfurt a. M. 1996, S. 241-277

23 *Kai Buchholz/Rita Latocha/Hilke Peckmann/Klaus Wolbert* (Hrsg.): a. a. O., Band 1, S. 593-595

Dass diese moderne Entwicklung historische Vorläufer hat, dass sie sich historisieren kann, um daraus zu lernen, ist indes nur wenigen bekannt und im historischen Bewusstsein kaum verankert. Aber gerade hierin läge eine Chance, die eigenen Bedürfnisse besser einzuordnen und kritischer und reflektierter mit dem neuen Körperboom umzugehen.



Dr. Dr. Bernd Wedemeyer-Kolwe ist außerplanmäßiger Professor für Sportgeschichte am Institut für Sportwissenschaften der Universität Göttingen. Forschungsschwerpunkte: Sportgeschichte, Geschichte der sozialen Bewegungen, der Lebensreform, der völkischen Bewegung und des Okkultismus. Zurzeit Arbeit an einem Buch zur Geschichte des Behindertensports.

E-Mail: wedemeyer@01019freenet.de