

Preis: 50 Pfg.

90 öst. Gr.

# Licht + Land

Offizielles Organ der Liga für freie Lebensgestaltung  
Illustrierte Blätter für Körperkultur und Lebenserneuerung.

Nr. 24 \* VII. Jahrg.

15. Dezember 1930





*Bilder vom  
Gelände  
der Liga  
bei  
Weinheim  
a. d. B.*



*Augenblicke  
aus Volkstanz,  
Reizen- und  
Ballspiel*

*phot. B. Sander*





*Flamme, du frohe,  
 leuchte und lohe  
 hoch in das zuckende Dunkel der Nacht!  
 Selig versunken  
 folgen den Funken  
 unsere Blicke, vom Feuer entfacht!  
 Kreisende Kränze  
 trunkener Tänze  
 führt in der Schwärze der Funken Gestieb;  
 Sprechendes Sprühen,  
 Glimmen, — Verglühen, —  
 Sterben, — der festlichen Freude zulieb!  
 Leuchtendes Leben  
 schwindet im Schweben  
 fern von der Flamme, vereinsamt im Tod.  
 Winket dem Wanderer:  
 Auf! Sei ein Andrer!  
 Feuer zu Feuer ist Lebens Gebot!*

Guntram Erich Pohl.

## Vom Ursprung und Sinn des Sonnwendfestes

Aus Urtagen der Menschheit hat sich bis in unsere Zeit ein Fest herübergerettet, getragen von Volksbrauch und Volksgedächtnis, für das in unseren Kreisen besonders lebhafter Sinn sein sollte, die Sonnenwenden. Uns heutigen Menschen, denen die weitgehende Beherrschung der Naturkräfte, die Wärme und Licht zu spenden vermögen, eine gewisse Unabhängigkeit sichert vom ständigen Dasein und Wirken der Sonne, ist wohl die Erfassung ihres Wertes etwas ferner gerückt, als jenen Urvätern der Menschheit, die noch ohne die Quelle der Wärme und alles Lebens auf Erden, ohne die Sonne, zu Frost und Dunkel verurteilt waren in den Winterzeiten. Erst die Erfindung des Feuers, das somit gleichsam Abbild und Ersatz der Sonne ward in sonnenlosen Zeiten, schuf Licht und Wärme auch in Zeiten des Dunkels und der Kälte, schuf damit die Anfänge der Kultur im heutigen Sinne.

So ist es nicht verwunderlich, wenn jenen von der Sonne so restlos abhängigen Menschheitseltern, Lauf, Erstarken und Schwachwerden der Sonne und ihrer Wirksamkeit so wichtig war, daß ihre Beobachtung und Anbetung Pflicht und Dienst wurde, daß sich an ihr Erscheinen und Schwinden kultische Feste knüpften und eine Reihe von Mären und Sagen. Ich brauche sie hier nicht aufzuzählen oder gar zu berichten. Sie sind mindestens in ihren groben Umrissen allbekannt. Da ist die germanische Sage vom Gott Baldur, der dem blinden Hödur erliegt und zum Reich der Hel, der Unterweltsgöttin hinab muß, den nur die dringliche Bitte Wotans für die eine Hälfte des Jahres löst aus der unterweltlichen Gefangenschaft für die Reiche von Midgard (Erde) und der Asen.

Da erscheint in späteren Zeiten, die schon vom Christentum wissen und reichlich beherrscht sind, die Siegfriedsage als eine Verkleidung des uralten Mythos der sterbenden und wiedererstehenden Sonne. Und diesen und aus der Stammesverwandtschaft näherstehenden Sagen nordischer Herkunft stehen ähnliche Mythen des ägyptischen Kulturkreises, Sagen aus griechischer Vorzeit, die alle zurückgehen auf jenes Erlebnis der Urmenschheit, wie es vielleicht am eindringlichsten die Eiszeitmenschen erfuhren: daß das Licht der Sonnen abnimmt, nach langem Zeitraum dann wieder zunimmt, daß damit zugleich Wärme sich mindert und wächst, Dunkelzeiten hereinbrechen nach Zeiten der Helle, in nimmermüdem beständig gleichbleibendem Rhythmus.

So wurde der Tag des höchsten Sonnenstandes schließlich zum Sterbetag Baldurs, da von nun an im Jahreslaufe Licht und Wärme schwand, täglich und merkbar. So wurde die längste Nacht der Beginn der Sonnenwiederkehr und so zum Feste, zum Auferstehungsfeste Baldurs, zum Feste der Sonnenwiederkehr. Zwar gewannen, erfinderisch durch die Not, die ja letztlich die Mutter jeder Technik ist, die Eiszeitmenschen sich das Feuer als Sonnenersatz und Gleichnisbild. Aber was konnten gegen sie die roten, sorglich gehüteten und genährten Flammen auf der Feuerstelle der Höhle, halberstickt im eigenen Rauch bedeuten? So vertrieb der Besitz des Feuers nicht das Fest und den Naturmythos, sondern diente vielmehr zu seiner kultischen Ausgestaltung. Da häufte man zur Sommersonnenwende den Holzstoß für

die Verbrennung der Leiche Baldurs, nahm vom heiligen Feuer dann mit heim in die Hütten oder Höhlen, das eigene Herdfeuer neu zu entfachen. Da entzündete man der wiederkehrenden Sonne zur Feier und zum Zeichen der Verehrung zur Wintersonnenwende ein Freudenfeuer, von dem wiederum jeder Hausvater mit heimtrug in seine Hütte.

Durch die Jahrtausende hin hielt sich der Brauch, trotz des Christentums, dessen Verkünder und Träger mit aller Macht und allen zu Gebote stehenden Mitteln, sogar Verfolgung und Tod, solche Feste aus altem Kultgute unterdrückten, bis größere Klugheit der zu weltlicher Macht gelangten katholischen Kirche, der damals einzigen christlichen, umdeutete in christliche Feste, was nicht auszurotten war. So blieb denn auch der strahlende Baum, die Tanne, als Gleichnis des brennenden Holzstoßes, dem man in Kerzen die Flammen gab und sie in Spiralform um den Baum ordnete zur bildlichen Darstellung der spiralförmig im Laufe des nächsten Halbjahres am Firmament emporsteigenden Sonne. Wem das seltsam und kaum glaubhaft erscheint, der frage sich einmal, warum die Sitte des Weihnachtsbaumes gerade in germanischen Ländern zu finden ist, während der Romane und Südländer, auch der östliche Mensch sie nicht kennt, oder wenigstens nicht als Volksbrauch innehält.

Nur an einzelnen Orten Deutschlands war die Sitte des Johannisfeuers und der Wintersonnenwende erhalten geblieben, und es gehört zu den Verdiensten des Wandervogels und der daran anknüpfenden deutschen Jugendbewegung, daß er diesen alten Brauch seiner jugendlichen Kultur einverleibte und wieder lebendig machte, so lebendig, daß diese Feste in allen Kreisen wieder Fuß faßten, die, wie früher der Wandervogel allein, heute auch viele andere Kreise der deutschen Bevölkerung, naturnah leben und sich dem großen Rhythmus der Natur daher enge anschließen. Feste zur Bewußtmachung dieses Naturrhythmus sind uns heute die Sonnenwenden, Feste, die besonders uns Freikörperkulturmenschen bedeutsam sind, weil wir uns ja der Abhängigkeit unseres Daseins von Sonnenkraft, Licht und Wärme so viel tiefer bewußt sind, als die meisten andern der Natur leider weitgehend entfremdeten Menschen unseres technisierten und auf tausend künstliche Hilfsmittel eingestellten Zeitalters.

Aufrüttelnd wirkt auf uns der Anblick der lebendigen Flamme, das gemeinsame Freuen des Festes; das gemeinsame Erlebnis schließt die Mitfeiernden zu engerer Gemeinschaft zusammen; denn jedes Gemeinschaftsgefühl ruht ja auf der Grundlage der Entschlüsse zu innerer Wandlung die, so oft sie auch in den Anfängen zur Verwirklichung stecken bleiben mögen, kraft der oftmaligen Wiederholung doch schließlich die Wandlung bewirken. Das reine, goldene Lodern der Flammen spricht stark zum naturnahen Menschen, stellt wortlos, unmerkbar und stille neue Ideale in ihm auf oder ruft die im Trott des Alltags sanft entschlafenen wieder zurück ins Leben:

Lauter und rein, wahr und klar, urlebendig und kraftvoll, unerschrocken und treu!

K. Bruck.



# Sonnen-Kuren

Von Dr. Heinrich Pudor

„Euch grüße ich, die  
ihr die Sonne liebt.“  
Hans Surén

Wir wissen alle, daß die Sonne die Erweckerin und Erhalterin allen organischen Lebens ist und daß Leben und Gesundheit des Menschen von ihr abhängig sind. Und doch hat sich die Heilkunde, die Medizinwissenschaft, namentlich in früheren Jahrzehnten und Jahrhunderten verhältnismäßig außerordentlich wenig mit dieser großen Heilspenderin beschäftigt. Und heute noch, so behaupte ich, ist man sich über die Anwendung der Sonnenkuren, theoretisch sowohl wie praktisch noch im Unklaren. Denn man weiß oder beachtet noch nicht einmal, wann die Sonne jung ist und wann sie alt ist, wann sie besonders heilkräftig und wann sie wenig oder gar nicht heilkräftig ist. Und dies eben ist die Hauptsache: Die junge Sonne gilt es! Die junge Sonne will ich euch Lesern und Heilbedürftigen schenken! An die junge Sonne sollt ihr glauben, der jungen Sonne sollt ihr dienen, die junge Sonne soll euch jung und stark und schön machen.

Wann ist die Sonne jung? Es ist eines der größten Wunder der Natur, daß die Sonne jedes Jahr aufs Neue wiedergeboren wird. Die Geburtsstunde der Sonne ist die Wintersonnenwende. Um die Tage vor der Weihnacht stirbt die Sonne und im Wintersolstitium wird sie wiedergeboren. Im Herbst ist die Sonne alt und müde und matt. In der Zeit nach Weihnachten ist sie jung, neugeboren, bis zur Frühjahrssonnenwende gewissermaßen blutjung: sie ist dann zu vergleichen mit dem Kinde, das zwar Jugend aber noch keine Kraft hat. Darnach aber beginnt die heilige Zeit des Jahres, dann hat die Sonne die größte Heilkraft, die Jugendkraft, dann ist die eigentliche Heilszeit für den Menschen (-heil und heilig gehören zusammen-), zu der er sich wiedergebären „regenerieren“, gesund machen und neue Lebenskraft gewinnen kann.

Der Tag der Sommersonnenwende ist der Wendepunkt des Jahres. Vorher Aufgang, nachher Niedergang. Vorher Aufstieg, nachher Abstieg. Vorher das Jungsein der Sonne, nachher das Altern der Sonne. Vorher steigende Kraft, nachher sinkende Kraft. Es geht dem Herbst entgegen, wenn die Blätter fallen und der Saft aus den Bäumen in die Erde geht.

Die heißeste Zeit des Jahres — sie ist also durchaus nicht die heilkräftigste Zeit — fällt in die Zeit nach der Sommersonnenwende. Die größte Heilkraft der Sonne ist alsdann vorüber. Seit Jahrhunderten und Jahrtausenden wurde bekanntlich dem Einfluß des Sirius, des Hundsternes, der, wie die astronomische Wissenschaft festgestellt hat, in der Tat eine besonders große Hitze im Innern hat, zugeschrieben, daß in den „Hundstagen“ die Hitze so groß ist. Wenn wir heute die Ferien — „Ferien“ bedeutet eigentlich „heilige Zeit“ — im Juli und August halten, so ist das insofern richtig, als die große Hitze alsdann ein „Ausspannen“ wünschenswert erscheinen läßt. Es ist aber nicht richtig insoweit, als, wie wir sahen, die eigentliche heilige Zeit, die Heilszeit des Jahres, alsdann vorüber ist, die Sonne den Höhepunkt überschritten hat und schon im Niedergang ist. Andererseits ist um diese Zeit des Jahres in den Mittagstunden die Hitze der Sonnenstrahlen so groß, daß man alsdann von einer Heilkraft nur bedingt sprechen kann, wie wir gleich sehen werden.

Das zweite größte Wunder der Natur nämlich ist es, daß die Sonne jeden Tag aufs Neue geboren wird. Der Sonnenaufgang ist die Geburtsstunde der Sonne. Der Sonnenuntergang ist die Sterbestunde der Sonne. Am Vormittag, auf der Höhe des Sommers nur bis 10 Uhr, ist sie jung, zu Mittag hat sie ihre größte Kraft, am Nachmittag nimmt sie ab, ist sie im Niedergang. Das ist eigentlich alles bekannt. Aber es ist auch hier so, daß man das Nächstliegende nicht sieht, und von der praktischen Anwendung ist mir nur ein einziges Beispiel bekannt, das Fest des Quertenbaumes, den deshalb auch Dr. H. Wirth auf das Titelbild des Umschlages seines Werkes „Aufgang der Menschheit“ hat zeichnen lassen. Dieses Fest wird bei Sonnenaufgang des ersten Frühjahrsstages, also zur Frühlingssonnenwende, begangen, wenn also die Sonne im doppelten Sinne neu und jung ist. Höchst seltsamerweise weiß im übrigen die Geschichte von Sonnenaufgangsfesten nichts zu berichten. Zu erwähnen wäre höchstens, daß es in Schweden und Finnland als heiliges Herkommen gilt, in der Nacht der Frühlingssonnenwende den Berg Avasaksa zu besteigen, wo die Sonne in dieser Nacht nicht untergeht. Bei uns aber, selbst in der Zeit höchstgesteigerten Sportes und hoher hygienischer Kultur wird das tägliche Geburtsfest der großen

Heilspenderin von Niemandem beachtet. Auch in diesem Jahre wieder, als ich am Ostersonntag eine Stunde vor Sonnenaufgang meine Behausung verließ und auf die Höhen der Umgebung von Leipzig ging, begegnete ich keiner Menschenseele. Und als ich Wochen darauf mit dem Schiff von Stettin nach Ostpreußen fuhr und unterwegs das herrlichste Schauspiel eines klaren, dunstfreien Sonnenaufganges auf See genoß, verschlafen weitaus die meisten Passagiere diese Weihestunde in der Kajütenstube. Daß die Lehrer ihre Zöglinge, ihre Schulklassen zum Sonnenaufgang hinausführen, wer hat dieses Unerhörte je erlebt? Daß Sportvereine Sonnenaufgangsfeiern halten, wer hat davon gehört? Ich pflegte meinen Kindern einzuprägen: wir müssen eine Stunde vor Sonnenaufgang aufstehen, damit wir dabei sind, wenn die neue Sonne geboren wird, damit wir es mit erleben, wenn das Licht, das göttliche Himmelslicht, aus der Dämmerung geboren wird . . .

Der Sonnenaufgang ist nämlich nicht nur das erhabenste und erhebendste Schauspiel, er wirkt nicht nur auf das Seelenleben, sondern er wirkt auf den ganzen menschlichen Organismus geradezu elektrisierend und feuert die Lebenskräfte an. Denn nicht nur die Sonne selbst ist neugeboren, sondern der Tag und das Licht, und die Luft ist voll von elektrischen Strahlen: die ganze Natur ist vom Urwaldboden durchhaucht, erfrischt und wiederum neugeboren. Und die nun kommenden ersten Stunden des neuen Tages sind die heiligen Stunden, die Heilstunden, in denen die junge Sonne der Welt ihre Liebe gibt . . .

Darin liegt die besondere Heilkraft des Sonnenaufganges, die Wirkung auf die Lebenskräfte im Menschen, auf so vieles von dem, was uns noch rätselhaft ist, nachzuwirken über den ganzen Tag hin bis in den Schummer der folgenden Nacht, um wieder reif zu werden für den nächsten Aufgang.

Ich bin einmal in den Frühlingsmonaten jeden Tag eine Stunde vor Sonnenaufgang aufgestanden und bin hinaus auf die nächsten Berge gegangen, jeden Tag also einige Minuten früher, viele Wochen lang. So etwas wirkt jahrelang nach.

Auf See ist die Lichtfülle am größten, nicht nur weil die lichthemmenden, Schatten gebenden Berge fehlen, sondern auch, weil das Meer das Himmelslicht spiegelt und wie ein Spiegel wirkt. Das ist der Grund, daß es mich immer wieder nach dem Meere hinzieht. „Lichtbäder“ soll man nicht in städtischen Badeanstalten nehmen, sondern an der See, am Strande, auf dem Landungssteg, auf Deck der Dampfer. Weiß gekleidet vom Kopf bis zu den Füßen, möglichst in Leinen, ja tunlichst natürlich nackt, so daß die Lichtstrahlen zum ganzen Körper ungehindert Zutritt haben.

Unsere deutschen Ostsee- und Nordseebäder haben allerdings zum großen Teil den Nachteil, daß sie nach Norden liegen und die Sonne im Rücken, nicht in Front haben, im Gegensatz z. B. zu den Seebädern der Südküste Englands, die nach Süden liegen. Aber dieser kleine Nachteil hat gegenüber den immensen Vorteilen der Lichtfülle wenig zu sagen und kommt zudem in den ersten Morgenstunden, wenn die Sonne im Osten steht, praktisch wenig in Frage.

---

---

## Feuerspruch.

Wer je die Flamme umschritt,  
bleibe der Flamme Trabant!  
Wie er auch wandert und kreist,  
wo noch ihr Schein ihn erreicht,  
irrt er zu weit nie vom Ziel.  
Nur, wenn sein Blick sie verlor,  
eigener Schimmer ihn trägt,  
fehlt ihm der Mitte Gesetz,  
treibt er zerstreubend ins All.

Stefan George.

---

---



# Die Erfindung des Feuers

## Ein Sonnwendspiel von Frau Th. Mülhause-Vogeler

Vorbemerkung: Dieses Spiel ist für die Wintersonnenwende gedacht als Einleitung, um dem Entzünden des Holzstoßes einen Rahmen zu geben, der dem Wesen des Festes entspricht. Notwendig ist eine sorgfältige Vorbereitung des Holzstoßes, der an etwa vier oder fünf Stellen mit leicht brennbarem Material, Kleinholz, dünnen Reisern mit etwas Petroleum getränkt, sofort brennende Flecken ergibt, an denen die Fackeln in den Holzstoß eingeführt werden müssen; diese Vorbereitung ist nötig, damit das Spiel nicht durch eine Verlegenheitspause bei nicht sofortigem Brennen gestört wird. Der Anfang des Spiels geschieht im Dunkeln. Wenn das Wetter es gestattet, möglichst ohne Kleidung oder mit leicht abwerfbarer, die dann bei Entzünden des Holzstoßes wirklich abgelegt werden muß.

Chor von Kindern:

Wir frieren, weh! Die Welt ist kalt!  
Kommst du nicht, liebe Sonne, bald?  
Und wärmst mit deinem süßen Schein  
uns wieder Wiesen, Flur und Hain?  
Und Vöglein singen in dem Wald!  
Ach, liebe Sonne, komm doch bald!

Chor von Männern:

Kein Licht, kein Schein. Die Welt ist stumm,  
Der Tod, der kalte Tod geht um.

Chor von Frauen:

Was steht ihr starr? Gebannt ins Dunkel ganz  
und wartet, Kindern gleich, auf neuen Glanz?  
Hört ihr das Klagen dieser Kleinen nicht,  
die fast verzagend rufen nach dem Licht?  
Kälte und Nacht durchzittert uns mit Grauen.  
O helft uns, daß wir wieder Sonne schauen.

Männer:

Geduld, Geduld! Bald höher steigt der Kreis  
der Sonne auf dem uralt-ewigen Gleis.  
Was nützt Jammer denn, was nützt Flehn?  
Wir können nicht die Weltenzeiger drehn,  
beschleunigen nicht wider die Natur  
der Sonne Lauf in vorgeschriebner Spur.

Kinder:

Wir frieren, weh! Die Welt ist kalt.  
Ach, liebe Sonne, komm doch bald!

Frauen:

O, wie ergeben! Was Natur gesetzt,  
ward sonst von Euch doch mannigfach verletzt!  
Zwingt gleich die Sonne nicht durch eure Kraft  
ihr her, so sinnet, daß ihr Hilfe schafft,  
wie ihr ersetzt Wärme, hellen Schein,  
daß unsre Kinder nicht vergeblich schreien.

Männer:

Leicht könnt ihr schelten! Wisst doch selber nicht,  
wie herzuzaubern das ersehnte Licht.  
Wir sannen schon und rieten lang und viel  
am Reisigstoß, den untertags im Spiel  
die tör'ge Jugend hier zuhauf gebracht.  
Doch fiel kein Blink in unsres Suchens Nacht.  
Nein! Keinem Mittel wird es je gelingen,  
zur Erde uns die Sonn' herabzuzwingen.

Kinder: (nach dem Hintergrunde deutend)

Seht! Neue Flackersterne! Näher! Nah!  
Vier neue kleine Sonnen kommen da!

Frauen:

Sonnen und Flackersterne? In der Hand  
unserer Jungschar? Schöner, heller Brand!

Männer:

Indes wir klagten hier und hielten Rat  
schuf unser Jungvolk sich die Rettertat.

Jünglinge u. Mädchen: (vier brennende Fackeln tragend)

Heil uns! Besiegt ist nun des Winters Macht.  
Wir haben kleine Sonnen angefaßt.  
Was ein Versuch, ein flüchtig Spiel gelehrt,  
sei allen uns zum Heile nun beschert.

Frauen:

Erzählet doch, welch holdes Spiel erfand  
das warme Leuchten da in eurer Hand?

Ein Jüngling:

Den harten Eschenstab in weiches Holz  
des Ulmenklotzes stieß ich kräftig ein  
und drehte ihn darin, war voller Stolz  
ob meiner frischen jungen Kraft.

Ein Mädchen:

Allein

er riß den Klotz dann mit, ich hielt ihn fest.  
Er probt, ob sich der Stock noch drehen läßt.  
Und wie er zwirbelt ihn, da mülmt das Mark  
des Ulmenklotzes, und ein Fünkchen Licht,  
kurz wie ein Blitz aus all dem Mulme bricht.

Jüngling:

Wir hielten inne, schauten. Es war karg  
und klein und starb, noch eh wir recht gesehn.  
Doch neu versucht, ist es aufs neu geschehn.  
Mit dürrer Laub und trockenem Kleingeäst  
dann nährten wir es, hielten so es fest.  
Es wuchs und wurde golden, warm und hell,  
und eine kleine Sonne schien es schnell.

Jünglinge und Mädchen:

An Zweigen, wohlgewählt und ausgedorrt  
nun trugen wir die goldnen Gluten fort.  
Der Reisighaufen, hier getürmt im Spiel,  
ward unser aller schnell erkoren Ziel.

(Sie stoßen die Fackeln an den vorbereiteten Stellen in  
den Holzstoß)

Gebt acht! Gleich werden größere Funken springen  
und Licht und Sonne in die Nacht uns bringen.  
Es flackert, — lodert! — Seht! So soll uns werden  
der goldnen Sonne Gleichnisbild auf Erden.

Alle: (die Hände zum Licht erhoben)

O schöner Glanz!  
Du Sonnenabbild! O du wunderneuer  
Daseinsbeglucker, erlebend'ges Feuer,  
begeisternd uns zu Wort und Lied und Tanz,  
Verlöscht uns nicht!  
Wir wollen Deiner goldnen Reinheit pflegen,  
daß sie uns Beispiel sei auf Erdenwegen.  
Sei uns begrüßt! Heil Dir! Du junges Licht!

## SONNWENDLIED

Lodert empor,  
schlaget, ihr goldenen Flammen,  
in hellen Gluten zusammen,  
himmelempor!

Reicht euch die Hand,  
Brüder und Schwestern im Kreise,  
singet die altvertraute Weise  
beim Sonnwendbrand.

Läuternde Glut,  
leit' uns zu Güte und Klarheit,  
führ' uns zu Reinheit und Wahrheit,  
stärk' uns den Mut!

Frei laßt uns sein!  
Lichtgeist in freiem Leibe,  
der uns zu edlen Taten treibe,  
wahr, gut und rein!

Th. Mülhause-Vogeler



# Wahret die Jugend vor Gefahren!

Die psychologische Forschung hat ohne Zweifel bedeutende Fortschritte gemacht. Um die Probleme der neuzeitlichen Psychologie ist ein fortwährender Kampf im Gange, aus dem immer neue Probleme aufgegriffen und in das Licht der Kritik gerückt werden. Begrüßenswert ist vor allem, daß endlich dem Milieu, den beeinflussenden Kräften ein immer größeres Augenmerk gewidmet wird.

Psychoanalyse und Individualpsychologie zeigten auch neue Wege, auf denen seelischen, nervösen Störungen mit Erfolg zu begegnen ist. Und es kommt nicht von ungefähr, daß Freud und seine Schüler und ebenso Alfred Adler das Verhältnis der beiden Geschlechter zueinander — Freud entschiedener als Adler — gerade auch für ihre seelische Therapie (Heilverfahren) in den Blickpunkt des Interesses einer breiteren Öffentlichkeit gerückt haben.

Es ist hier nicht die Stelle, Kritik anzusetzen an Freud und Adler, festzustellen, ob Freud mit seiner Theorie über Verdrängung, Komplexe, Ueber-Ich, oder Adler mit seiner Lehre von den Minderwertigkeitsgefühlen, vom Geltungsbedürfnis und zielstrebigem Persönlichkeitsgefühl der Wahrheit näher ist. Eines steht fest: Beide geben auch den Lichtfreunden glänzende scharfe Waffen für den Kampf um die Befreiung aus unfähiger Bevormundung und demütigender Unsicherheit in die Hand.

Heute möchte ich etwas sagen über die Tatsache, daß beide Forscher vor allem sich den psychischen Erscheinungen des Kindes- und Jugendalters zuwenden, ja sie gewissermaßen zur Basis ihrer Heilmethode machen.

Das muß uns stark interessieren; denn ohne Zweifel ist es richtig, daß auf Grund der Struktur unseres Wirtschafts- und Gesellschaftslebens der Starke, Robuste, Rücksichtslose nur auf Kosten der mit Minderwertigkeitsgefühlen geladenen Schwachen, Dürftigen, Zaghaften, „vorwärtskommt“. Wir haben nur erst Ansätze zu wahrhaft sittlichem Gemeinschaftsleben, in dem gerade auch dem Schwachen sein Menschenrecht garantiert ist. Auf jenem Kräfteverhältnis fußt auch der berühmte „Autoritätsbegriff“. Und was für meine weiteren Ausführungen wichtig ist: Im Kleinleben der Familie wiederholt sich das Spiel der großen Gesellschaftsbühne in miniature, oft aber nicht weniger brutal. In zahllosen Familien ist auch heute noch das Zusammenleben auf drei autoritären Gesetzen aufgebaut:

1. Er soll dein Herr sein!
2. Das Weib sei dem Manne untertan!
3. Du sollst Vater und Mutter ehren!

Natürlich sind die Väter draußen im Leben in tausend Abhängigkeiten von anderen, natürlich gibt's da Verdrängungen, Minderwertigkeitsgefühle, aber dem Geltungsbedürfnis ist zu Hause, wo wenig oder gar kein Widerstand geleistet wird, Tür und Tor geöffnet.

Natürlich leiden unzählige Frauen unter dem Herrmentum (Geltungsbedürfnis) ihrer Männer, erdulden im Bewußtsein des „Gott-will-es“ in schmachvoller Schwäche unwürdigste Verhältnisse.

Aber Väter und Mütter in einem ganz hohen Prozentsatz stehen gemeinsam, wenn auch nicht immer bewußt, gegen das Kind, dem durch jenes Gesetz nur Pflichten, keine Rechte zugebilligt werden.

Die Eltern und mit ihnen alle die über den Kindern stehenden „Autoritäts“-Personen sind die Stärkeren, die Unantastbaren, sind Erwachsene. Wieviel von ihnen sind fähig und willens eine glückliche Synthese nach dem Grundsatz der Kameradschaftlichkeit zwischen Kind und Großen herzustellen, im Kinde die werdende Persönlichkeit zu respektieren.

Auf Grund meiner Beobachtungen weiß ich, daß leider die Erfahrungen meiner Kindheit und Jugend auch die Erfahrungen zahlloser Kinder und Jugendlicher von heute sind.

Der wütende Hass gegen die große Menschenliebe der Lichtfreunde ist doch nichts anderes als ein Ausdruck konfuser Rückständigkeit, nichts anderes als krankhafte Reaktion auf Verdrängungskomplexe, nichts anderes als der Wutschrei der Unglücklichen, die aus dem Irrgarten ihrer Minderwertigkeitsgefühle keinen Ausweg finden können und sich nicht herausführen lassen wollen.

Aus jüngsten Erfahrungen, aus spontanen Erklärungen von Eltern weiß ich, daß selbst solche Eltern, die auf beschwerlichen

Irrwegen endlich zur Klarheit gelangt sind, ihre Kinder den gleichen mühseligen Weg, der ja keineswegs immer zu klaren Erkenntnissen führt, trotten lassen, einen ganz gefährlichen Weg.

Noch schlimmer ist's, wenn die „Erzieher“ selbst im Irrtum befangen blieben. Ich möchte aus eigenen Erlebnissen berichten:

Hatte sich eines der kleinen Geschwister im Schlafe bloßgestrampelt so war es uns zur Pflicht gemacht, das Kindlein, das „Aergernis erregte“, zuzudecken; dabei durften wir beileibe nicht etwa den kleinen freien Körper ansehen; das wäre eine schwere Sünde — kohlten uns verantwortungslose Eltern und Lehrer vor. Damit war uns denn schon frühzeitig der freie Körper als Gefäß der Sünde und des Bösen demonstriert.

Vater und Mutter haben wir damals niemals nackt gesehen, niemals war das Baden wenigstens zu Hause eine öffentliche Angelegenheit. Niemals haben sich die Schwestern vor uns Jungen natürlich und unbefangen mit freiem Körper gezeigt. Aber gerade wegen dieser ekelhaften Heimlichtuerei beichteten wir schon als Kinder ganze Rattenschwänze von Sünden gegen das 6. Gebot, schlugen uns mit unserer „Schamhaftigkeit“ herum, die doch mit wahrer Scham nichts zu tun hatte, und es entwickelte sich als eine trübe Selbstverständlichkeit eine mit Sexualstoffen gefährlich geladene Atmosphäre. Das Verborgene, mit betonter Absichtlichkeit Verborgene reizte uns über die Maßen.

An den Kunsthandlungen drückten wir uns an den Schaufenstern die Nasen platt, wenn eine nackte oder halbnackte Venus ausgestellt war.

Frühzeitig war die gegenseitige „sexuelle“ Aufklärung unter uns Schulkindern im Gange; Art und Wirkung kann der Leser sich denken.

Der unerwartete, erstmalige Anblick eines nackten weiblichen Körpers wühlte mich im Innersten auf; ich war damals 12 Jahre alt. Ich zitterte am ganzen Leibe und der Schweiß brach mir aus allen Poren.

Frühzeitige Selbstbefriedigung, bei der die Halluzination eines weiblichen nackten Körpers eine entscheidende Rolle spielte, warf mich in ein Chaos von Selbstvorwürfen und Selbstquälereien.

Mit Geißel, Knotenstrick und Gebet suchte ich von der religiösen Seite her meiner bedrohten „Seele“ zu Hilfe zu eilen; vergeblich, da kein Mensch mir half, weil alles Natürliche von Jugend auf verzerrt und verborgen war. Im Beichtstuhl gab es nur ein Zetern, Jammern und Klagen des „Beichtvaters“ über meine schreckliche Sündhaftigkeit. Ich hielt mich für einen werdenden Verbrecher; mein Minderwertigkeitsgefühl war also schon ins Grauenhafte gewachsen.

Ich fand den Weg aus der Not; spät, aber gründlich, mit völliger Umkehr bisheriger Auffassungen ward mir geholfen.

Ich sage spät; denn noch bei der üblichen ärztlichen Kontrolle beim Militär wäre ich beim ersten Antreten mit freiem Körper am liebsten vor „Scham“ in den Boden gesunken und war entsetzt über die gleichgültige Art, mit der das Sanitätspersonal und die Aerzte mit dem nackten Menschenfleisch da vor sich umgingen; dabei war ich damals schon ein verheirateter Mann und Vater eines Säuglings.

Ich sage: Ein Mensch, der schon in der Kindheit und Jugend mit durchaus vermeidbaren Verdrängungskomplexen und anormen Minderwertigkeitsgefühlen sich herumgeschlagen muß, trainiert nicht für das Leben, sondern vergeudet wertvolle Kräfte, oft ohne jeden Erfolg. Diese Gefahr besteht, wie ich dargestellt habe, vor allem, wenn wir unsere Kinder und Jugendlichen nicht in ein reines, unbefangenes Verhältnis zum eigenen und fremden freien Körper zu bringen wissen, wenn wir den freien Körper als eine gefahrdrohende Besonderheit hinstellen. Dann sind Fehlentwicklungen nicht nur auf dem Sexualgebiet, sondern in der ganzen seelischen Struktur unausbleiblich.

Nun habe ich eigene Kinder großgezogen, von frühester Kindheit gewohnt an den Anblick des eigenen und fremden freien Körpers, und denkt Euch die große immerwährende Freude: Die unbefangene Einstellung gegenüber dem freien Körper, verbunden mit schrittweiser, sachlicher und sexueller Aufklärung hat unseren Kindern das Waten durch all den Unrat meiner eigenen Kindheit erspart; sie werden, das ist unsere schöne und durchaus berechtigte Hoffnung auch als Erwachsene freie, wahrhaft schamhafte Menschen sein.

L. H.

---

---

*Alles ist gut, wie es aus der Hand des Schöpfers hervorgeht,  
Alles entartet unter der Hand des Menschen.*

---

---

Rousseau





Sinnende

Lithos von Leo Tilgner

## Ein Tatsachenbericht aus dem Kampfe gegen Schmutz und Schund

Es ist wohl kein Gesetz bei seiner Entstehung so heiß gerade in Kunst- und Literaturkreisen umstritten worden wie gerade dieses, das bei engstirniger Handhabung gewiß große Möglichkeiten bot, freie Meinung und vom Herkömmlichen abweichende Kunstauffassung zu knebeln und mundtot zu machen. Diese Befürchtungen haben sich nun dank der großzügigen Auffassung des Gesetzes von richterlicher Seite nicht bewahrheitet, vielmehr hat sich tatsächlich in seiner Handhabung ein gewisser Schutz des guten Geschmacks und ernsthafter Reformbestrebungen durchgesetzt. Wir haben schon manchmal Gelegenheit genommen, auf dieses Gesetz und seine Auswirkungen hinzuweisen, die für die ernste Freikörperkultur, für die verantwortungsbewußte nur günstig waren. Aber man vermißt, wie es scheint, doch noch eine detaillierte Behandlung des Themas von berufenster Seite, von einem der Menschen, die die Anwendung dieses Gesetzes selbst mittätig beobachten und aus ihren Erfahrungen berichten könnten.

Wir sind in der glücklichen Lage, unseren Lesern wenigstens in großen Umrissen die Erfahrungen vermitteln zu können, die Landesrat Wingender in seinem Büchlein „Erfahrungen im Kampfe gegen Schund- und Schmutzschriften“, das allerdings im offenen Buchhandel nicht zu haben ist, niedergelegt hat.

Zunächst interessiert wohl die grundsätzliche Einstellung. Da ist für uns, die wir auf dem Gebiete der Körperkultur gerade etwas von allem Herkommen Abweichendes bieten, besonders wertvoll die Feststellung, daß die Begriffe von sittlich und züchtig sich im Lauf der letzten Jahrzehnte gewaltig geändert haben, daß die Begriffe eigentlich dauernd im Fluß sind und ihrer Wandlung selbstverständlich Rechnung getragen werden muß. Aber an die Stelle alter Moralbegriffe traten neue, die nun eben Gültigkeit haben und die man nicht einfach über Bord werfen konnte, um jeder Spekulation den Weg frei zu lassen und jedem

verderblichen Einfluß auf die Jugend; denn diese vor solchem Einfluß, dem Jugend bekanntlich leichter unterliegt, weil sie selbst noch suchende, labile Menschheit ist, zu schützen, sie vor Krisen seelischer und geistiger Art zu bewahren, ist der tiefste Sinn dieses Gesetzes. So kam nach Wingender das Gesetz zu stande; denn „Bald konnte man feststellen, daß sich ein unerwünschtes spekulatives Schrifttum breit machte, das die Jugend verwirren und schädigen mußte, ohne daß man ihm mit den bisherigen Gesetzesvorschriften beikommen konnte.“

Besonders wichtig erscheint Hans Wingender die prophylaktische Wirkung des Gesetzes, weswegen es nach seiner Ansicht auch garnicht so sehr darauf ankommt, daß alle gestellten Verbotsanträge durchgehen, sondern daß viele dieser Anträge mehr ein Warnungssignal bedeuten, wenn man sich bei der Herausgabe irgendwelcher Zeitschriften auf abschüssigem Wege oder mindestens in einer kleinen Abirrung befand. „Ich bin sogar der Ansicht“, schreibt er, „daß die mittelbare Wirkung des Gesetzes (Prophylaxe) bedeutender ist, als die unmittelbare (Schundliste). Ich kenne Nacktkultur-Zeitschriften der ersten Richtung, die erst durch das Verfahren erkannten, daß die Aufnahme von nach Kuppelei riechenden Annoncen und erotisch betonten Aktphotos die Bewegung nur schädigen und diskreditieren mußte.“ Freilich muß er neben solchem „ernststrebenden Verleger“ dann auch solche finden, die anstatt sich zu bessern und begangene Fehler als Lernmaterial zu verwerten, die Richter und Antragsteller in häßlicher Weise angriffen, verdächtigten und kein Mittel unversucht ließen, sich die Möglichkeiten des Wirkens in dem beanstandeten Rahmen zu erhalten.

Dieser außerordentlich anwidernde Kampf spielte sich besonders ab, als Zeitschriften wie „Figaro“, „Asa“, „Liebe und Ehe“, „Ideal-Lebensbund“, „Eheberater“, etliche homosexuelle Blätter,

## Trösterin Nacht

Tag verlor sich weit zum fernsten Westen.  
Langsam stirbt des Himmels strahlend Blau.  
Nacht lustwandelt nach den Sonnenfesten,  
eine wunderschöne, ernste Frau.

Ihre schwarzen, schleppenden Gewande,  
sternbestickt, vom Tau der Wiesen schwer,  
gleiten, fließen über müde Lande,  
bringen einen Duft von Frieden her.

Tröstend neigt sie sich gequälten Herzen,  
die von Last und Leben arm und wund.  
Mahnend, daß kein Laut erweckt die Schmerzen,  
legt sie sacht den Finger an den Mund.

Ihrer großen, dunklen Augensterne  
warmer Blick sich innig um dich schmiegt.  
Fremd wird dir die Welt und blass und ferne — —  
Und ihr Lächeln hat dich eingewiegt.

Th. Mülhause-Vogeler



und Sexualreformschriften für einige Zeit oder einige Nummern auf die Schundliste gesetzt wurden. Wir wollen es uns und unsern Lesern ersparen durch all den Wust von Beschimpfungen und Sachverdrehungen sich durchzuweißen. Wichtig erscheint uns die Anführung dieser Tatsachen vor allen Dingen deshalb, weil gerade diese Zeitschriften sich als Propagandisten der Freikörperkultur geben, mitten in einer durchaus von unseren Idealen abweichenden Umgebung auch ein paar Freikörperkulturaufnahmen bringen und gelegentliche textliche Hinweise auf den Wert der Freikörperkultur. Es kann aber der Freikörperkultur wirklich nichts daran gelegen sein, den Verlegern und Mitarbeitern der beanstandeten Zeitschriften zuliebe „Sinn für die bunten Irr- und Schwirrgärten der Bohème“, wie es im Oktoberheft von Asa so reizend und neckisch heißt, zu entwickeln. Uns ist nämlich die Freikörperkultur mehr und Wichtigeres als „eine Etappe zur Kunst“ (und was für einer Kunst manchmal!). Sie soll gerade nicht sein „Kaviar fürs Volk“ (immer Zitate aus einer der üblichen Anrempe-lungen, die diesmal im oben angeführten Asaheft steht), sondern sie soll sein die gesundheitlich und sittlich fördernde Bewegung für das Volk, das schon wegen seiner recht bedenklichen wirtschaftlichen Notlage für künstlerische „Bohème“ nichts übrig hat und haben kann.

Daß aber die Herren, denen an solchen Dingen mehr gelegen ist als an der Freikörperkultur, sich nicht umstellen wollen, beweist die Heftigkeit ihrer Angriffe gegen die Sachverständigen in ihren Prozessen. Sowohl von Götrupp wie von dem Verleger von Asa weiß Herr Wingender Beispiele zu bringen. Nicht besser steht es mit den verschiedenen Ehe- und Aufklärungszeitschriften.

Es ist vielleicht in diesem Zusammenhange interessant darauf hinzuweisen, daß gerade Asa unter seinen Mitarbeitern einen Herrn M. A. R. Brünner hat, von dem uns kürzlich ein Buch in die Hände fiel, das sich „Der Backfisch“ nennt. Ist der Titel immerhin harmlos, so sagt doch die Titelzeichnung schon reichlich mehr: Das Bild eines leicht mondän angehauchten Backfisches mit irgend einem Blatt Papier, dem der Beschauer nach Belieben einen Liebesbrief, ein Tagebuchblatt oder was er sonst mag, unterschreiben kann; dazu im halben Hintergrunde ein nackter Teufel oder Faun mit Zylinderhut, der sich mit wahrhaft mephistophelischem Lächeln nach dem Backfischchen umsieht. Immerhin kennzeichnend! Der Inhalt? Nun, er ist nicht welterschütternd. Das wirklich Wertige kann man in anderen ausführlicheren und psychologisch tieferen Werken besser finden, und man wird an vielen Stellen das Gefühl nicht los, als gäbe es Backfische nur in der gutbürgerlichen Welt. Das reife Mädchen des Proletariats, das für Hysterie in den meisten Fällen keine Zeit hat und daher auch minder „interessant“ ist in seinem Backfischalter, gibt es, scheint's, für dieses Buch nicht. —

Seine Ausführungen über den unerquicklichen Schimpffeldzug gegen das Rheinische Landesjugendamt, das in vielen Fällen Antragsteller war für das Vorgehen gegen die oben angeführten Zeitschriften, schließt Hans Wingender so ab: „Es gibt wohl keinen Menschen, der das Vorhandensein von Schmutz und Schund leugnet. Ueber bestimmte literarische Erzeugnisse gibt es nur eine Meinung. Eine Meinung gibt es wohl auch nur über den einen oder anderen Verleger, besonders wenn hemmungslose Gewinn-sucht als Triebkraft klar zutage tritt. Es dürfte ferner bewiesen sein, daß der von gewissen Leutchen gegen das Rheinische Landesjugendamt geführte Kampf keinen Anspruch auf Sauberkeit machen kann.“

Und man wird vielleicht Wingender recht geben, wenn er, bei Besprechung der Ehezeitschriften zu folgendem Satz kommt: „Wenn man gezwungen ist, den ganzen Wust der Erscheinungen auf diesem Gebiet wissenschaftlich zu beobachten und zu ver-arbeiten, wird man aus einem Gegner zu einem Anhänger dieses Kompromißgesetzes, selbst mit seinen Mängeln.“

Daß für ernst zu nehmende Zeitschriften, daß für politische und rein weltanschauliche Schriften eine Anwendung des Schund- und Schmutzgesetzes nicht in Frage kommt, wird von Wingender durchaus betont. „Aus den bisherigen Entscheidungen kann geschlossen werden, daß politische und weltanschauliche Schriften wohl nur sehr selten oder vielleicht überhaupt nicht unter das Gesetz fallen, — — — daß reine Nacktkulturzeitschriften ernster Art überhaupt nicht in Frage kommen.“

Gar zu gern wird von solchen, deren Erzeugnisse auf die Schundliste kommen, oder wenigstens dafür beantragt sind, der „Neid“ als Motiv angegeben der zu diesem Antrag, bzw. zu dieser Entscheidung geführt habe. Auch da findet Wingender eine Entgegnung die wir uns restlos zu eigen machen können, weil sie auch unsere Stellung im Schund- und Schmutzkampf kennzeichnet. „Man kann als Freund der Geistesfreiheit, als Dissident und Sozialist gegen die Schmutz- und Schundschriften ankämpfen, ohne daß Neidgefühle mitsprechen, weil man die schamlose

Spekulation ungeeigneter gerissener Geldverdiener auf die Dummheit verabscheut und diesen Leuten zum Wohle besonders der arbeitenden Schichten und der Jugend das Handwerk legen möchte. Freiheit? Gut! Aber der Standpunkt des Frühliberalismus, „laissez faire, laissez aller“, dürfte heute wohl restlos überwunden sein. Der Staat ist nicht mehr der Nachtwächter des Lebens. Kein Mensch spricht ihm mehr das Recht ab, den Profitwillen und damit die persönliche Freiheit des Einzelmenschen durch Gesetze im Interesse des Volksganzen einzuengen. Arbeiterschutz-gesetze, Unfallverhütungsvorschriften, Nahrungsmittelgesetze be-weisen dies in großer Zahl. Und wenn der Staat verbietet, daß gewissenlose Händler und Produzenten verdorbene und verfälschte Lebensmittel auf den Markt bringen, weshalb sollte er nicht das Recht haben, auch bei der geistigen Kost das Volk vor Schaden zu behüten? Und dabei verbietet er nur den Aushang bestimmter Schriften und ihre Abgabe an die Jugend. Der Erwachsene kann sie nach wie vor erhalten. Dieser kleine Damm gegen Geistes-vergiftung ist auch im freiheitlichen Staate nötig.“

Gleich uns genügt Wingender nicht die negative Abwehr von Schund und Schmutz. Ausdrücklich stellt er fest, daß der Schund-kampf auch eine positive Seite hat. „Besserung der Wohnungs-verhältnisse, Beseitigung der Arbeitslosigkeit der Jugend, För-derung von Wandern, Sport und Vermittlung geistiger Interessen, Errichtung von Jugend- und Freizeitheimen, all dies sind positive Maßnahmen zur Verhütung von Verwahrlosung Jugendlicher. Hinzu kommen muß noch die Förderung des guten Jugendbuches.“

Damit befinden wir uns, wir die wir das gleiche erstreben im Rahmen der Freikörperkultur, in Uebereinstimmung mit Wingen-der. Und wir werden uns in unserer klaren Linie nicht beirren lassen, auch nicht durch halböffentliche Anrempelungen ange-blicher Ligamitglieder (die dabei nicht den Mut aufbringen, sich namentlich zu ihrer Anschauung zu bekennen) in „offenen Brie-fen“. Jedenfalls haben wir die Genugtuung, daß in den Kreisen der organisierten Freikörperkultur eine überwiegende Mehrzahl von Menschen steht, denen die Freikörperkultur wirklich Kultur-frage ist, nicht ein lustiger Aufenthalt in den „Irrgärten der Bohème“ und eine „Etappe“ zu einer wirklich nicht so besonders verlockenden „Kunst“. Aber solche „offenen Briefe“ betonen un-zweideutig den Unterschied: dort unverantwortliche „Bohème“, hier verantwortungsbewußtes Kulturstreben. Dort übersteigter Individualismus, hier freiwillige Einfügung in die Gemeinschaft zum Wohle aller.

## Sender und Antenne

Unter dieser Rubrik ist unseren Lesern Gelegenheit zu angeregter freier Aussprache über Fragen der Bewegung und des Lebens geboten.

## Weihnachtsfest.

Man fragt hin und her: „Wie feiern wir Lichtfreunde unser Weihnachtsfest“. Schon steht es vor der Tür. „Wem will ich etwas kaufen zur Bescherung; hoffentlich bekomme ich auch etwas“.

Weit wäre es gefehlt wenn es so unter uns sein sollte. Da-rum öffnet an diesem Tage Eure Herzen, laßt das wahre Licht das Ihr in Euch tragt ausströmen als reife Frucht.

Wir feiern das Weihnachtsfest als ein Fest mit dem Symbol der Liebe und Freude zueinander. Und Deine Liebe und Freude, lieber Lichtkämpfer, soll die sein, einem andern in Not geratenen Ligakinde eine Freude zu machen. Denke an die große Not der Arbeitslosen, Kranker, Krüppel, vor allem aber deren Kinder: hol Dir eins und erlebe mit ihm doppelte Freude, das soll Dir Dein schönstes Weihnachtsgeschenk sein. Gebe denen, von denen Du die Zurückgabe nicht erhoffst.

Stumm Fr.

## Freikörperkultur und Kirche.

Wir stellen die uns zugegangene Äußerung auf Wunsch hier zur Diskussion, weil wir wissen, daß diese Frage vielfach die Gemüter bewegt. Unsere Stellungnahme werden wir im Abschluß der Aus-sprache bringen, um jede Beeinflussung der freien Meinungsäuße-rung auszuschalten.

R. L.

Ein Anhänger unserer Bewegung kann nur noch ungern in eine Kirche zum Gottesdienst gehen, denn er muß sie bestimmt ohne innere Befriedigung wieder verlassen. Ihm muß die Dogmatik

## Bei allen Einkäufen

bitten wir die Firmen zu berücksichtigen, die unsere Zeitschrift für ihre Werbung benützen.

Und schreiben Sie bitte — auch bei jeder unverbindlichen Anfrage oder Bitte um Prospekte:

**Ich las Ihre Anzeige in der Zeitschrift „Licht-Land“ . . .**



und Redeweise des „Wortes Gottes“ fremd bleiben und kalt lassen. Denn dieser Kirchen-Gott ist uns ein fremder Geist ohne Fleisch und Blut, das alte fast morsche Produkt früherer Jahrhunderte. Die Kirche ist nichts anderes als ein Kloster aller kirchlich-christlich Denkenden und ein Gefängnis für jeden begeisterten Naturmenschen unserer Kulturbewegung. Wir können die Kirche entbehren, weil wir unsern Gott da bewundern und verehren, wo er sich überall bemerkbar macht und lebendig ist:

in der Natur und ihren Gesetzen.

Wir können ruhig sagen: unser Gott ist die große ewige Natur mit ihren Kräften und Geheimnissen. Wir wollen selbst aus der Quelle schöpfen ohne Vermittler. Dazu brauchen wir nicht den Segen hoher Würdenträger. Selbständig und bewußt arbeitet unser Geist ohne fremde Hilfe nach tieferer Erkenntnis strebend, wissend, daß wir Menschen auf dieser Erde kleine armselige Tierchen darstellen, die nichts bedeuten gegenüber dem unendlichen Weltall und deren Macht nur winzig ist gegenüber den hohen Naturgesetzen und dem ewigen Sterb und Werde. — Wir sind zu Hause in Gottes freier Natur, denn alles Göttliche offenbart sich nur im Guten. In Harmonie mit der Natur, in der wir leben und weben und sind, finden wir unser tiefstes Glück und unsere Seele dort die Verbindung mit dem Höchsten. So haben auch wir Kinder der Natur (= Kinder Gottes) ohne Kirche und Geistlichkeit unsere eigene beständige Religion, ohne die kein denkender Mensch glücklich leben kann. Die Freikörperkultur will eigenes religiöses Gefühl wecken von innen heraus durch Begeisterung zur Liebe für die Natur und ihre Werte.

K. Scobel, Brake.

## Aus der Bewegung

In der Führung des „Reichsbundes für Freikörperkultur“ sind weitgehende Veränderungen eingetreten. Sowohl Dr. Kelch, Berlin als auch Emil Beck sind ausgeschieden, während Charli Strässer die Führung übernommen hat, über dessen Tätigkeit wir ja schon verschiedentlich berichteten. Die Zeitschrift, die seit Anfang dieses Jahres erschien, hat ihr Erscheinen — wie wir dies ja seinerzeit bereits ankündigten — wieder eingestellt. Vorerst werden einfache Mitteilungsblätter versandt. Die weitere Entwicklung dieses Verbandes wird nun abzuwarten sein.

\* \* \*

Seit Mitte dieses Jahres — nach dem Ausscheiden von Dr. Hans Fuchs aus der Führung des Reichsverbandes für Fkk. und der Schriftleitung des Verbandsorgans — zeichnete Frd. Knapke verantwortlich für dieses. Nunmehr ist plötzlich auch da ein Wechsel eingetreten. Sein Nachfolger ist G. Preuß, der den Bundesführern als „gewesener Artamane, Mitglied des Bundes der Lichtfreunde“ in Vorschlag gebracht wurde, inzwischen allerdings bereits seine Arbeit aufgenommen hat.

\* \* \*

Der der Liga f. f. L. allerdings nur sehr kurze Zeit vorstehende Willi Langen aus Köln hatte nach seinem Ausscheiden aus der Liga im Februar ds. Js. einen eigenen Bund ins Leben gerufen. Infolge nun aber auch in diesem eingetretener Meinungsverschiedenheiten hat er sein Amt als Führer desselben niedergelegt.

\* \* \*

In allen Teilen des Reiches werden nun wieder Vorführungen eines Freikörperkulturfilmes durch Frd. Zierhut veranstaltet, die wie bereits früher auch diesmal außerordentlich gute Erfolge aufweisen. Mitte November lief der Film auch in Erfurt, worüber die dortigen Zeitungen berichteten. Die bürgerliche „Thüringer Allgemeine Zeitung“ steht der Bewegung noch etwas skeptisch gegenüber, wenn sie auch den Wert für den Einzelnen zugeben muß. Sie schreibt u. a.:

Als Rückschlag auf die Lebensformen des überzivilisierten Großstadtmenschen ist die Freikörperkultur-Bewegung entstanden, die den Menschen wieder zurück zur Natur, zu gesunder Lebensführung bringen will.

Der Idealismus ist groß. Er klang auch aus dem Vortrag heraus, der dem Nacktkulturfilm vorausging. Aber die Zielsetzung ist nicht klar, und so gingen auch in diesem Vortrag, so weit man ihn überhaupt vernehmen konnte, die Begriffe Moral, Sittlichkeit und Sitte ziemlich wahllos durcheinander. Gewiß, die Moral braucht nicht zu leiden, die Sittlichkeit nicht gefährdet zu sein, wenn Menschen verschiedenen Geschlechtes in völliger Nacktheit zusammen leben. Aber die Sitte kann für das Zusammenleben anderes verlangen, ohne deshalb unsittlich oder unmoralisch zu sein.

Und eine Frage läßt sich nicht abweisen: ob Menschen einer späten Zeit in Wahrheit jene Naivität besitzen können, die ein solches Leben voraussetzt. Der Verdacht eines Ressentiments, einer romantischen Flucht vor der Gegenwart ist —

und das ist natürlich eine ganz subjektive Meinung — hier nicht von der Hand zu weisen. Damit wäre auch die objektive Zukunftsbedeutung der Bewegung in Frage gestellt. Ihr subjektiver Wert für den einzelnen dagegen bleibt unbestritten.

Und hierin konnte dieser mit sauberen Händen geschaffene Film überzeugen.

Dagegen erfolgt durch die sozialistische Tribüne nicht nur eine anerkennende Würdigung, sondern eine warme Empfehlung, wenn sie z. B. sagt:

Die Bedeutung von Licht und Sonne für alles Lebendige wurde klar, insbesondere die Wirkung der unsichtbaren ultravioletten Sonnenstrahlen auf Gesundheit und Lebensenergie des Menschen.

Nach all diesen Erkenntnissen ist es umso unverständlicher, daß man bei uns immer noch Sport und Gymnastik treibt, schwimmt und badet im Trikot, das für die ultravioletten Strahlen, auf die es gerade ankommt, völlig undurchlässig ist. Vor allem die Deutsche Turnerschaft hat bei Frauen und Männern eine ganz unzweckmäßige Bekleidung. Eine Revolutionierung täte hier not. Bei den Arbeiterturnen ist die Frage viel radikaler gelöst, trotzdem auch sie noch immer nicht auf dem Boden der Nacktkultur stehen.

Die Freikörperbewegung setzt sich indessen immer mehr durch, besonders bei der Jugend, die wandert. Es sind ganz prächtige Bilder, die der Film uns zeigt, von dem fröhlichen Leben und Treiben dieser Sonnenmenschen in Wasser, Licht und Sonne.

Wie leider nicht anders gewohnt, hat die nationalistische „Mitteldeutsche Zeitung“ überhaupt kein Wort über die Veranstaltung berichtet.

Wir bitten unsere Leser, die überall stattfindenden Veranstaltungen zu beachten, zu besuchen und für diese zu werben. Darüber hinaus sind wir dankbar für die Einsendung der Zeitungsnachrichten über den Film, seien sie zustimmender oder ablehnender Art, um in gegebenen Fällen die Angelegenheit weiter behandeln zu können.

### Zusammenschluß in Italien.

Ein Freund unserer Bewegung bemüht sich seit einiger Zeit um die Zusammenfassung der Anhänger in Italien. Er konnte uns nunmehr mitteilen, daß es ihm nach recht viel Schwierigkeiten mit Unterstützung einiger Freunde endlich gelungen ist, einen Verein der Lichtfreunde (Naturisti) auch von ganz Italien zu gründen, dessen erster Zweigverein in Mailand nunmehr als lebensfähig betrachtet werden darf. Von nun an wird sich in Italien wohl auch so manches für die Bewegung Interessantes ereignen und werden wir laufend darüber berichten. Sollten Leser unserer Zeitschrift Gleichgesinnte oder unseren Ideen Nahestehende in Italien haben, so bitten wir um Angabe der Anschriften, um sie unserem Freunde zuleiten zu können und ihn so in seiner Arbeit zu unterstützen.

### Schwierigkeiten in Frankreich.

Wir berichteten kürzlich an dieser Stelle von Schwierigkeiten, die die Freikörperkultur in Toulon in Frankreich zu bestehen hat, und die von der Zeitschrift der Badehosengruppe kommentiert wurden. Unser Interesse an der sogenannten „integralen“ Bewegung des Naturismus bewog uns zu einer Anfrage beim Sekretär dieser wesentlich in Südfrankreich verbreiteten integralen Bewegung über die Tatsachen, die der Touloner Angelegenheit zugrunde liegen. Wir erhielten folgende Antwort:

„Liebe Gesinnungsfreunde, entschuldigen Sie, daß ich nicht eher auf Ihren Brief geantwortet habe. Ich will Sie mit der Angelegenheit von Toulon bekannt machen: Unsere Touloneser Freunde hatten ein Gelände in der Nähe der Stadt gemietet. Dieses Gelände war nicht völlig geschlossen. Der ehemalige Wächter des Grundstückes hatte die Gruppe der Touloneser Nacktkulturler aus Rache bei der Polizei angezeigt, und die Polizei ist in das Gelände eingedrungen, nachdem sie die Tür eingeschlagen hatte. Die Naturisten waren gerade beim Ballspiel. Man hat sie nicht verhaftet, aber Anzeige erstattet, und die Angelegenheit wird im Laufe des Monats Oktober verhandelt werden.“

Empfangen Sie meine besten Grüße

Der Generalsekretär: gez. Dudley Ellis.“

Wir sehen daraus, daß die auch in deutschen Zeitungen verbreitete Lesart, man hätte die Nacktkulturler verhaftet, nicht zutrifft. Die Schwierigkeiten sind demnach in unserm Nachbarlande nicht geringer, und es ist nur erfreulich, daß man auch dort den Kopf oben behält und immer wieder für die Sache der Freikörperkultur kämpft.



# Idee oder Verein?

Die Ausbreitung der Idee der Freikörperkultur erfordert, daß alle Möglichkeiten einer Werbung bestens ausgenutzt werden. Die geeignetste Werbung bildet neben Rundfunk und Film — nachdem uns diese beiden zurzeit noch nicht zur Verfügung stehen — immer noch die Zeitschrift, die in alle Volkskreise dringt, in Bild und Wort das Leben innerhalb der Bewegung aufzeigt und ihre Ziele und ihre Entwicklung darstellt. Eine solche Zeitschrift muß naturgemäß auf breitester Grundlage arbeiten, soll sie diesen Erfordernissen auch wirklich restlos nachkommen. Ist eine Zeitschrift jedoch vereinsmäßig in irgend einer Art gebunden, so werden irgendwann einmal die begrenzteren Interessen der Organisation hemmend wirken.

Ein Zusammenschluß ist grundsätzlich im augenblicklichen Entwicklungsstadium der Bewegung mehr oder weniger noch Voraussetzung zur Ermöglichung praktischer Ausführung unserer Ideen. Auch auf lange Zeit wird dies noch notwendig sein. Die Glieder eines solchen Zusammenschlusses verlangen — und schließlich mit vollem Recht — zunächst einmal Befriedigung ihrer Ansprüche zur praktischen Betätigung, d. h. also ihre Freizeit entsprechend verbringen zu können, somit Schaffung von Geländen. In diesem Augenblick tritt die Idee als solche schon in den Hintergrund und die persönlichen Wünsche des Einzelnen verlangen gleichermaßen Beachtung wie die Idee als solche, wenn zunächst auch noch ziemlich übereinstimmend, denn die Forderung nach Betätigungsmöglichkeit im Sinne der Idee wird stets Bestandteil dieser bleiben. Aber bei diesen Wünschen der Einzelnen bleibt es nicht. Der organisatorisch gebundene Anhänger verlangt für seinen Beitrag noch weiteres: Gymnastikstunden, Badegelegenheiten im Winter und Sommer, Heimabende, Höhensonnenabende und was sonst noch mehr ist. Wenn bedacht wird, daß viele Mitglieder ja erst zur Idee erzogen und zu ihr hingeführt werden sollen, dann bleibt derartige Forderungen verständlich und muß von einer Organisation wohl auch erfüllt werden, will sich diese nicht selbst aufgeben. Der größte Teil der eingehenden Beiträge wird also früher oder später notgedrungen Weise zur Befriedigung dieser Wünsche Verwendung finden müssen. Rein ökonomisch betrachtet, wird eine Organisation für die Idee als solche natürlich weniger übrig behalten, wobei die kulturellen Aufgaben natürlich keinesfalls ganz vergessen werden dürfen. Selbstverständlich kann auch ein organisatorischer Zusammenschluß durch die Tätigkeit einzelner Mitglieder, die eben über den Rahmen der Organisation hinaus stärker das Gefühl für die Idee als solche in sich tragen, dazu verhelfen, der Idee zu dienen und sie weiterzuführen. Aber im großen und ganzen wird durch eine Organisation doch nur ein kleinerer Teil der Anhänger der Freikörperkultur betreut und wird ihnen geholfen. — Aber das Ringen um Erhaltung, Festigung und Förderung der Idee, ihre Stellung in der Gesamtkultur, ihr Einfluß auf die Öffentlichkeit wird durch eine Organisation als solche doch nicht genügend beeinflusst. Dazu bedarf es also dann der Presse bzw. der Zeitschrift.

Der Wunsch einer Organisation wird immer sein, eine Zeitschrift zur Verfügung zu haben, die nicht nur eine engere Verbindung zwischen den Mitgliedern herstellt, sondern die auch dem Zweck dient vorstoßen zu können in den großen Kreis noch Abseitsstehender. Sicher auch um für die Idee zu werben, aber doch immer mit dem Bewußtsein, die eigene Organisation stärken und vergrößern zu können. Damit wird bereits die Klarheit der Linie der Idee beeinflusst durch lebensnotwendige Erfordernisse der Organisation. Ein ausgesprochenes Vereinsblatt wird diesen Mangel naturgemäß am stärksten zum Ausdruck bringen. In den ersten Jahren der Bewegung mag ein derartiges reines Nachrichtenblatt vielleicht auch noch auf Außenstehende Einfluß gehabt haben. Heute trifft dies nicht mehr in dem Maße zu, weil die Idee bereits weiteste Kreise des Volkes ergriffen hat.

Und da ist der Zeitpunkt, wo beide Interessen sich hemmen. Unsere Idee ist lebendig, ihre Entwicklung schreitet fort, viel schneller als die Umstellung oder im günstigsten Falle die Entwicklung einer Organisation, weil diese immer etwas schwerfälliger sein wird. Je tatkräftiger sich aber eine Zeitschrift in den Dienst der Idee stellt, desto größer wird der Gegensatz werden. Ist die Organisation hinter der Entwicklung der Idee zurückgeblieben, oder ist das rein Verwaltungstechnische überwuchert, dann leidet die Zeitschrift darunter, denn sie hat Rücksicht zu nehmen auf Bindungen, die früher vielleicht richtig waren, heute aber überholt sind.

Es würde sich die Frage ergeben, was zweckmäßiger sei, eine Zeitschrift der Idee als solcher zu erhalten, oder gänzlich in den Dienst nur einer Organisation zu stellen. Rein finanzielle Be-

trachtungen seien hier vorerst noch ausgeschaltet. Die Zahl der zur Verfügung stehenden Zeitschriften unserer Bewegung ist aber so gering, daß ein Ausfall durch oben angedeutete einseitige Bindungen schwerlich wieder wett gemacht werden kann, die Idee als solche diesen aber bestimmt empfinden würde.

Es wird also stets die Frage bleiben: Für die Idee oder für den Verein! Für Tausende und Abertausende, die noch zu gewinnen sind, oder für Hunderte, die bereits auf festen Füßen stehen?

Eine Lösung ist notwendig, sollen nicht beide Teile Schaden erleiden. Der Weg der Idee ist schwer, ihn zu unterstützen ist Notwendigkeit. Die Idee ist der Grundstein — auch jeder Organisation der Bewegung — ihn zu vernachlässigen, hieße, die Lebensgrundlage auch der Organisation zum Erliegen zu bringen. Was lebendig ist, bleibt! Idee ist Leben, ist Bewegung. Organisation ist Form!

Dienet dem Lebendigen!

\* \* \*

Sieben Jahre „Licht-Land“, sieben Jahre Entwicklung der Idee. Bünde entstanden, verschmolzen sich und versanken wieder. Organisationen bauten sich auf, und gingen den Weg der fortführt von der Idee hin zum Vereinsfanatismus. Auch „Licht-Land“ stellte sich wiederholt in den Dienst solcher Bindungen — Bund der Lichtfreunde, Arbeitsgemeinschaft der Bünde deutscher Lichtkämpfer (als Grundstock des jetzigen Reichsverbandes für Freikörperkultur) in den Jahren 1924—26, dreieinhalb Jahre in den Dienst der Liga für freie Lebensgestaltung.

Dreieinhalb Jahre spiegelte sich auf seinen Seiten das Schicksal der Liga ab, die auch nur ein Bund wurde, wie alle Bünde. Ganz bewußt wurde sie errichtet, um der Idee durch einen lebendigen Zusammenschluß aktivster Kräfte zu dienen. Das Fundament war gut, was aber außerhalb der Berechnungen stand, das war die Entwicklung, das war der Geist, der dies Gebäude ausfüllen sollte. Daß auch innerhalb der Liga allmählich der ideale Schwung erdrückt und gebändigt wurde, durch straffes und zuletzt allzustraffes Anziehen organisatorischer Zügel, scheint menschlich zu sein, zeigt aber auch mit Notwendigkeit, daß an der Ausbreitung der Idee noch viel stärker gearbeitet werden muß.

„Licht-Land“ wurde so naturgemäß oft stark beeinflusst durch diese Vorgänge, aber immer wieder wurde die Linie in aller Klarheit wiedergefunden. Und so ist „Licht-Land“ heute nach all den Jahren der Kämpfe und der Entwicklung der Bewegung die einzige Zeitschrift die als ruhender Pol in der Reihe der Schicksale steht und weiterhin seinen Dienst an der Idee verrichten wird.

\* \* \*

Heute ist die Stunde der Entscheidung wiederum gekommen. Nach langen reiflichen Erwägungen haben wir uns dazu entschlossen: Die Idee braucht stärkste Aktivität — die Organisation reichliche Mittel. Schon längste Zeit habe ich als Mitglied der Reichsleitung auf diese Notwendigkeit verwiesen. Mein Antrag, die obligatorische Lieferung der Zeitschrift „Licht-Land“ an die Mitglieder einzustellen, wurde leider wiederholt zurückgestellt und als nicht möglich abgewiesen. Der Schritt muß deshalb von unserer Seite getan werden, weil auch die heutige allgemeine und insbesondere die wirtschaftliche Lage mit zwingender Notwendigkeit dies erfordert.

Es erscheint mir unbedingt wichtiger für eine Organisation der Freikörperkultur, die dadurch freiwerdenden Beträge für die Zeitschrift sowohl wie auch für Portoauslagen, die immerhin viele tausend Mark im Jahre betragen, für die Beschaffung und den Ausbau von Geländen, für Gymnastikkurse und sonstige Veranstaltungen zu verwenden, als darauf bedacht zu sein, den Mitgliedern laufend die Zeitschrift zuzustellen. Darüber hinaus werden die Arbeiten der Geschäftsstelle auf das rein organisatorische beschränkt werden können und so auch weitgehende Ersparnisse in dieser Beziehung gemacht werden können. Und schließlich wird die Liga damit auch in die Lage versetzt, baldigst ihren Beitrag auf eine solche Höhe herabzusetzen, daß dieser den sozialen Notwendigkeiten entspricht und so wieder breiteren Volkskreisen die Möglichkeit zum Beitritt gegeben wird. Wer abgesehen von alledem gewillt und in der Lage ist, die Hefte „Licht-Land“ auch weiterhin zu erhalten, dem steht immer noch der Bezug durch den Verlag frei. Von Seiten des Verlages bringen wir gern das Opfer des Verzichtes auf die Lieferung an die Liga, weil wir uns bewußt sind, damit der Sache weitgehend zu dienen. Wenn wir daran den Wunsch und die Bitte knüpfen, daß die Freunde den Bezug auch weiterhin vornehmen, so werden wir für



die Zukunft die Hefte noch wesentlich reichhaltiger und besser ausgestalten, als dies trotzallem ja in der letzten Zeit bereits in mancherlei Hinsicht der Fall war.

Wenn also „Licht-Land“ in Zukunft den Mitgliedern der Liga nicht mehr obligatorisch durch diese geliefert wird, und schließlich auch nicht mehr das offizielle Organ derselben sein wird, so bedeutet das nicht, daß in den Spalten dieser Hefte keine Liganachrichten mehr veröffentlicht werden sollen, im Gegenteil, gern werden wir weiter über die Tätigkeit der Liga und ihrer Arbeitsgemeinschaften berichten und besondere Ereignisse und Veranstaltungen auch weiterhin behandeln und veröffentlichen.

Wenn man vielleicht auch von mancher Seite innerhalb der Freunde der Liga meinen Schritt im Anfang nicht ganz anerkennen sollte, so bin ich doch überzeugt, daß man schon nach kurzer Zeit — auch in Anbetracht der größeren Leistungsfähigkeit der Liga — mir Recht geben und vielleicht sogar danken wird, besonders wenn man dabei bedenkt, daß es sich hierbei immerhin auch um eine Verzichtleistung von meiner Seite handelt. Wenn man noch die Befürchtung hegen würde, daß bei Wegfall der freien „Licht-Land“-Lieferung Mitglieder ausscheiden würden, so möchte ich dem entgegenhalten, daß es sich doch gerade bei der Liga um Menschen handeln soll, die Glieder einer Kampf- und Erlebnis- und nicht nur einer Lesegemeinschaft sein sollen, und dessen muß sich in dieser Notzeit ein Jeder bewußt sein.

\* \* \*

Wenn die Lösung der ganzen Fragen im vorstehenden Sinne nun auch ausgeführt werden soll, so erfordert dies ganze Kraft. Um mich selbst daher wiederum ganz diesen Aufgaben widmen zu können, habe ich mich nach langer reiflicher Überlegung dazu entschlossen, mein Amt als Beisitzer in der Reichsleitung der „Liga für freie Lebensgestaltung“ niederzulegen und so aus der Führung der von mir unter oben angeführten Gesichtspunkten gegründeten Organisation auszuscheiden.

Ich hoffe, daß damit eine neue Zeit der Entwicklung unserer Bewegung ermöglicht wird und schließe daran den Wunsch und die Bitte, daß unsere Freunde und Leser auch weiterhin uns bei unserem Kampfe für die Idee der Freikörperkultur und eine freie Lebensgestaltung mit allen Kräften unterstützen, im Dienste unseres Volkes zum Wohle der Menschheit!

Robert Laurer.

## Aus aller Welt

### Eisbahn ohne Schnaps!

Laut Amtsblatt der Stadt Berlin vom 9. XI. 1930 wird das Bezirksamt Kreuzberg den Ausschank auf den städtischen Eisbahnen „Am Kreuzberg“ und „Am Urban“ für den Winter 1930-31 derart verpachten, daß der Ausschank alkoholischer Getränke und der Verkauf von Tabak nicht gestattet sind. Das Bezirksamt Kreuzberg ist schon oft in Fragen der Förderung der Volksgesundheit rühmlichst hervorgetreten. Insbesondere verdankt ihm die Freikörperkultur seit Jahren die Zurverfügungstellung des städtischen Bades Bärwaldstraße zum Nacktbaden. Wir begrüßen mit größter Freude, daß es auch in der Gestaltung des Betriebes der Eisbahnen eine langjährige Forderung der Körperkultur erfüllt. Die amtlichen Stellen wollen versichert sein, daß derartige Maßnahmen nirgends einen so lebhaften Beifall finden, als in den Kreisen der Freikörperkultur. Dr. Hans Vahle.

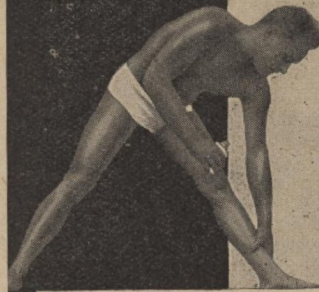
### Kindersonnenbad mit Badehöschen.

Im Regentpark in London wurde im Beisein des Oberbürgermeisters ein Sonnenbad für Kinder eröffnet, worüber die Unterschrift eines Bildes die Leser einer illustrierten Zeitung unterrichtet. Betrachtet man nun das Bild, so sieht man, daß am Sonnenbad augenscheinlich nur die Oberkörperchen Anteil haben dürfen. Denn sämtliche kleinen Wesen tragen sogenannte Luftbadehöschen. Warum eigentlich? Traut man im pruden England schon den ganz Kleinen soviel von dem berüchtigten „sex appeal“ zu, daß man für Englands Sittlichkeit fürchten muß, wenn ein paar nackte Kinder in Luft und Sonne spielen?

### Die Sonne als Heilfaktor.

Daß sich die Einsicht, welche große Bedeutung der Heilkraft der Sonne zukommt, in steigendem Maße auch unter der Aertschaft verbreitet, beweist der Bau eines beweglichen Sanatoriums nahe Aix-les-Bains, am Ufer des Sees von Bourget. Denn dieses Sanatorium hat die Eigentümlichkeit, drehbar zu sein, und zwar in der Weise, daß die Drehung des Baus dem langsamen Weiter-schreiten der Sonne am Himmel bis ins Feinste angepaßt ist, um eine ständig gleiche Bestrahlung der Patienten zu ermöglichen.

## Für Sport u. Massage nur



Nivea-Öl. Denn es enthält das hautpflegende Eucerit, u. darauf beruht seine überraschend wohlthuende Wirkung. Nach dem Einreiben spüren Sie die Abkühlung weniger. Tägliche Behandlung mit Nivea-Öl kräftigt Ihre Haut, so dass sie ihren Aufgaben besser gewachsen ist.

# NIVEA-ÖL



## für Licht-, Luft- und Sonnenfreunde.

Kräftiges Einreiben mit Nivea-Öl belebt die Haut u. lässt sie äussere Temperaturschwankungen besser ausgleichen und dadurch Erkältungen verhindern. Der massierenden Hand gibt Nivea-Öl gute Gleitfähigkeit. Ein Teil des Nivea-Öls aber dringt leicht in die Haut ein. Erst das eingedrungene Öl kann seine wohlthuende Wirkung voll zur Geltung bringen.



Grosste Fl. 2,- / Kleinte Fl. 1,25

## Bücherecke

### Kalender.

Wie alle Jahre, so sei auch heuer wieder auf den für unsere Freunde am besten geeigneten Abreißkalender „Sport und Körperkultur“ 1931 verwiesen, der bei Dieck & Co. in Stuttgart zum Preise von 2,40 Mk. erschienen ist. Wenn er auch für unsere Bestrebungen der Freikörperkultur nicht allzuviel Bilder zeigt, so sind seine Anregungen zur Körperpflege als solcher doch so eindringlich, daß so mancher Besucher in unserem Heim durch den Anblick derartiger Aufforderungen wenigstens zu den ersten Schritten einer Körperbetätigung veranlaßt wird. Die Ausstattung wie auch die Motive der Bilder sind ausgewählt gut.

Das trifft auch in vollem Maße zu für die Kalender, die der Limpert-Verlag in Dresden A 1 herausbrachte, der ja für Qualitätsarbeit bekannt ist. Hier wird nun jedem besonderen Wunsche Rechnung getragen durch die Herausgabe eines

Turn- und Sportkalender,  
eines Wander-Kalender,  
eines Kinder-Bild-Kalenders und eines  
Kalender Das schöne Deutschland,

die jeder nur 2,50 Mk. kosten.

Ein jeder dieser Abreißkalender birgt eine Auswahl wirklich prachvoller Beiträge zu seinem Thema und bildet so einen Schmuck des Heims. Entzückend sind die Kinderbilder, unter denen auch die meisten Nacktaufnahmen sind und so auch für unsere Freunde vielleicht am meisten Interesse bieten.

\* \* \*

Eine besondere Stellung nimmt der Kalender „Kunst und Leben“ ein, der im Verlag Fritz Heyder, Berlin-Zehlendorf zum Preise von 3,50 Mk. erschien. 53 der bedeutendsten Künstler haben besonders dafür Zeichnungen und Holzschnitte angefertigt. Verse und Sprüche vervollständigen das Werk zu einem Guß, wie es besser und wirkungsvoller wirklich kaum sein kann. Zum 23. male erscheint dieser Kalender und jedesmal ist er beinahe noch besser. Wie herrlich wirkt doch z. B. in seiner Einfachheit der Holzschnitt von Gamppe „Zum Muttertag“, wie packend die Zeichnung von Willibald Krain „Arbeitslose“, die mit wenig Aufwand uns die ganze Schwere unserer heutigen Zeit und ihren Auswirkungen vor Augen führt. Kurz und gut es ist wirklich ein Werk, das Kunst und Leben in vollem Maße in Einem vereinigt. R. L.





© Michael Otto





# Liga für freie Lebensgestaltung e.V.



Alle Anfragen, Zuschriften usw. sind zu richten an Liga für freie Lebensgestaltung, Verwaltungsstelle, z. Hd. Herrn Erhard Wächtler, Altona-Elbe, Friedensallee 124.

Postcheckkonto: Hamburg 40 819 — Fernsprecher: D 2 Klopstock 9856

Die «Liga für freie Lebensgestaltung e. V.» ist eine Reichsorganisation. Ihren Mitgliedern stehen die Veranstaltungen sämtlicher Arbeitsgemeinschaften und alle Gelände der Liga ohne besondere Gebühren offen. Sie zahlen einen einheitlichen Beitrag ohne irgendwelche Ortszuschläge. Die Mitglieder erhalten das offizielle Nachrichtenblatt der Liga, die Zeitschrift «Licht-Land» kostenlos.

Die Ausgaben an Porto haben infolge der großen Zahl von Anfragen und Interessenten einen so großen Umfang angenommen, daß wir unbedingt bitten müssen, allen Anfragen usw. stets doppeltes Rückporto beizufügen.

## Wimpel und Abzeichen:

Wir haben noch vorrätig:

Auto-Ligawimpel	per Stück M. 3.80
Fahrrad- und Faltboot-Wimpel	" " 1.—
Liganadeln	" " 0.50
Ligabroschen	" " 0.40

## Hautfunktionsöl.

Durch günstigen Einkauf sind wir in der Lage, unseren Mitgliedern beim Bezug von Hautfunktionsöl, Seifen, Zahnpasten, sowie sonstigen hygienischen Artikeln, besondere Ermässigung zu gewähren und erbitten wir entsprechende Bestellungen. Der Versand erfolgt per Nachnahme zuzüglich Porto.

## Mitgliederbewegung:

Seit der letzten veröffentlichten Liste, sind Neuaufnahmen zu verzeichnen in: Bergen-Vogtland, Berlin, Concordia-Missouri U. S. A., Dortmund, Düsseldorf, Duisburg, Friedrichshafen-Bodensee, Grünfelde-Ostpr., den Haag-Holland, Heilsburg, Herford, Horrem-Köln, Hohen-Neuendorf-Berlin, Königsberg-Pr., Lüneburg, München, Münster-W., Offenbach-M., Röttenbach-Baden, Schönebeck-Bremen, Tützing-Bay., Wasserburg, Weseling Bez. Köln, Wernigerode-Harz, Wyomissing-U. S. A., Zittau Sa.

Als unbekannt verzogen gelten folgende Freunde. Wir bitten um umgehende Mitteilung, falls die Adresse bekannt ist:

Schmoll, A. G., Freiburg-Br., Herrenstr. 62  
Schott, Günther-Lothar, Breslau 6, Alsenstr. 93  
Schultz, Bruno, Hamburg, Grindelhof 89 Hs. 10  
Simon, Paul, Hamburg, Schlüterstr. 4  
Skowronnek, Kurt, Taura, Krs. Torgau  
Stehmann, Hildegard, Elberfeld, Briegerheimstr. 12  
Stockamp, Alois, Göttingen, Stadtgut Engelhardt, Gronerstr. 23  
Teuber, Wilh., Bonn-Rhein, Gabelsbergerstr. 6 II  
Thurn, Paul, Kiel, Prinz Heinrichstr. 20  
Tscholakoff, Jordan, Berlin-Charlottenburg, Berlinerstr. 53  
Voss, Hermann, Hannover, Dietrichstr. 14 a  
Wagner, Johannes, Kiel, v. d. Tannstr. 38  
Wagner, Oswald, Aschersleben, Vogelsang 14  
Wahle, Josef, Hamburg 22, Vogteiweg 5  
Wegner, Karl, Flensburg, Duburgerstr. 27  
Wendker, Kurt, Bönen, Krs. Hamm  
Werbrunn, H. W., Bonn-Rh., Beethovenstr. 18  
Wewel, Herm., Hamburg, Pastorenstr. 19  
Wittig, Alfred, Breslau 9, Adalbertstr. 76  
Wulf, Friedrich, Kiel, Harriesstr. 7  
Zimmerer, Therese, Perlach-München, Krankenhaus  
Zschiesing, Bruno, Frankfurt-Main, Heinrichstr. 3.

Falls wir bis zum 1. 1. 31 keinerlei Mitteilung erhalten, gelten die betreffenden Mitgliedskarten durch obige Veröffentlichung für ungültig erklärt.

## Beitragsangelegenheiten:

Infolge der zum Jahreschluß und zum Quartalwechsel fälligen größeren Verpflichtungen, insbesondere an Pachtzahlungen usw., bitten wir alle Freunde um rechtzeitige Begleichung der Beiträge für das 1. Vierteljahr 1931 bzw. für den Monat Januar 1931. Wir würden es begrüßen, wenn wir noch vor Jahreschluß einen grösseren Eingang zu verzeichnen hätten, da wir dann noch mit Ende des Jahres die entsprechenden Ueberweisungen vornehmen könnten.

## Quittung über Liga-Ferien-Kinder und Rheinlandspende:

Die im letzten Licht-Land für das vorliegende Heft zugesagte Schlußabrechnung, konnte leider nicht termingemäß fertiggestellt werden und wird nunmehr im nächsten Heft bestimmt veröffentlicht.

## Wieder eine neue Arbeitsgemeinschaft!

Unsere Freunde in Aachen und Umgebung haben sich zu einer Arbeitsgemeinschaft zusammen geschlossen und hoffen wir, daß auch dort mit tatkräftiger Unterstützung aller Freunde recht bald ein reges Arbeitsgemeinschaftsleben einsetzen wird. Alle Interessenten bitten wir, sich zwecks weiterer Mitteilung an die Verwaltungsstelle zu wenden!

## Arbeitsgemeinschaft Rostock-Mecklenburg:

Die Freunde der bisherigen Arbeitsgemeinschaft Rostock und Mecklenburg, haben sich zwecks intensiver Förderung der Idee, zu einer Arbeitsgemeinschaft Rostock-Mecklenburg zusammengeschlossen und werden alle Veranstaltungen im gegenseitigen Einvernehmen stattfinden. Gleichzeitig sind zur Bearbeitung von Interessenten in den verschiedenen Orten Freunde als Vertrauensleute vorgesehen, so daß trotz des verhältnismässig grossen Gebietes dieser Arbeitsgemeinschaft, eine interne Bearbeitung in den verschiedensten Orten möglich ist. Interessenten bitten wir, sich an Freund L. Wiede, Rostock, Schröderstr. 36 oder an die Verwaltungsstelle zu wenden.

## Heilbronn und Umgebung:

Die dortigen Freunde beabsichtigen sich zu einer Arbeitsgemeinschaft zusammen anzuschliessen und bitten wir alle Interessenten sich zwecks näherer Auskunft an die Verwaltungsstelle zu wenden.

\* \* \*

Von unserer Arbeitsgemeinschaft Dresden erhielten wir die Mitteilung, daß die Grammophonplatte Nr. 21336 mit unseren Liedern „Brüder zur Sonne- zur Freiheit“ und „Wann wir schreiten Seit an Seit“, erschienen ist. Wir möchten allen Freunde, die einen Musik- oder Sprechapparat besitzen und sich und ihren Angehörigen eine besondere Freude bereiten wollen, darauf hinweisen.

## Liga für freie Lebensgestaltung e. V.

### Arbeitsgemeinschaften:

Altona, Berlin, Beuthen, Bielefeld, Braunschweig, Bremen, Breslau, Chemnitz, Dresden, Duisburg, Düsseldorf, Egestorf, Erfurt, Frankfurt a. M., Göttingen, Halle, Hamburg-Altona, Hannover, Heidelberg, Kassel, Kiel, Köln, Königsberg i. Pr., Leipzig, Magdeburg, Mainz-Wiesbaden, Mannheim-Ludwigshafen, Mecklenburg, München, New-York, Niederschlesien, Nürnberg, Oberlausitz, Plauen/Vogtland, Rostock i. M., Stettin, Stuttgart, Wuppertal, Zwickau/Sa.

### Liga-Gelände:

Berlin, Breslau, Chemnitz, Dresden, Egestorf, Erfurt, Halle, Hamburg-Altona, Hannover, Köln, Königsberg i. Pr., Leipzig, Magdeburg, New-York, Plauen/Vogtland, Selbeck (Duisburg-Düsseldorf), Weinheim (Heidelberg, Mannheim-Ludwigshafen), Wuppertal, Zwickau.

### Gelände zur kostenlosen Mitbenutzung der Liga-Mitglieder:

Bielefeld, Göttingen, München, Stettin, Saargebiet.

## Aus den Arbeitsgemeinschaften

### Aachen

Anschrift: H. Krausen, Aachen, Hindenburgstr. 59  
Veranstaltungen werden später bekannt gegeben.

### Berlin

Anschrift: Frau Gerda Krause, Berlin-Johannisthal, Herrenhausstr. 9 III.

### Jeden Montag Badeabend

von 21 bis 22,30 Uhr im Stadtbad Neukölln, Ganderstrasse 3-5, (Untergrundbahnstation Bergstrasse). Erwachsene zahlen 25 Pfg., Jugendliche 15 Pfg. Wir bitten, den Badeabend recht zahlreich zu besuchen.

### Jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 21 bis 22,30 Uhr

Gymnastik mit Höhensonnenbestrahlung  
unter Leitung des bekannten Gymnastiklehrers Berthold Schmidt, in seiner Gymnastikschule Berlin, Kurfürstenstr. 19.

### Eintritt frei!

Für die nächsten Sonntage werden auch Wanderungen angesetzt. Näheres ist auf den Bade- und Gymnastikabenden zu erfahren.

### Beuthen

Die Geländefrage ist zur Zeit in Bearbeitung und hoffen wir in aller Kürze zu einem Abschluß der Angelegenheit zu kommen. Die Lösung wurde durch das anhaltende ungünstige Wetter stark verzögert. Aus dem gleichen Grunde mußten die letzten beiden angekündigten Ausflüge ausfallen. In diesen Tagen ergehen, falls nicht schon geschehen, an unsere Freunde die Einladungen zum Ausflug mit Geländebesichtigung. Möge jedes Mitglied unser Vorhaben durch Zuführung geeigneter Freunde in unsere Bewegung unterstützen helfen!

### Bremen

Die Arbeitsgemeinschaft erlebte einen genussreichen Heimabend durch die Darbietungen des Delmenhorster Tanzrings. Künftig finden jeden Mittwoch, ab 20 Uhr, Zusammenkünfte statt mit Gymnastikübungen und Höhensonnenbestrahlungen. An der Wiedererlangung eines Lichtgeländes in nächster Nähe Bremens, wird eifrig gearbeitet, um dort täglich baden zu können.

Nächster Heimabend am 16. 12. 30 im Ottilie Hoffmannshaus, Katharinenstr.

### Breslau

Anschrift: Geschäftsstelle der Arbeitsgemeinschaft Breslau der L. f. f. L.  
Breslau 13, Augustastr. 62 links.

Zum zweiten Male in diesem Jahre lief der Freikörperkultur-Werbeilm hier eine Woche lang und jede Vorstellung war ausverkauft. Aus der Fülle der Anmeldungen läßt sich eine ganze Anzahl neuer Freunde gewinnen. Wir weisen nochmals auf unsere Sonnenwendfeier am 20. 12. 30 in der „Weissen Schleife“, Taschenstr. 19 und am 21. 12. 30 auf dem Gelände hin. Auch am 1. Januar 1931 wollen wir möglichst zahlreich das neue Jahr auf dem Gelände begrüßen. Die nächsten Heimabendtermine werden im Januarheft bekanntgegeben, da die Räume der „Weissen Schleife“ verlegt werden. Unser Wochenprogramm lautet: Montag, 20 Uhr, Höhensonne bei Spitz, Ring 44, Dienstags, 20 Uhr, Singabend beim Führer der Arbeitsgemeinschaft. Freitags, 20,15 Uhr, Gymnastik bei Fontane, Tauenzienpl. 11, Ufahaus, 3. Stock. Sonntags wird weiter unentwegt das Gelände besucht und gebadet. Die Interessenten, die den Film gesehen haben und sich der Liga anschliessen wollen, dürfen damit nicht zaudern, da gerade im Winter die Arbeitsgemeinschaft Breslau diesen die beste Gelegenheit gibt, sich in unseren Kreis einzuleben.

### Chemnitz

Anschrift: Rudolf Pahlitzsch, Chemnitz, Brühl 32, II.

Unser Heimabend am 27. 12. 30 fällt wegen der Weihnachtsfeiertage aus. Nächster Heimabend am 17. 1. 31, an den wir eine kleine Weihnachtsfeier anschliessen.

Am 15. 11. 30 fand unsere Hauptversammlung mit Neuwahl der Führung statt. Die auf der Tagesordnung stehenden Punkte konnten sehr schnell erledigt werden, sodaß wir unseren Heimabend noch sehr vergnügt erleben konnten. Ein Lichtfreund hielt einen Vortrag über „Naturverbundenheiten unserer Vorfahren“, den wir mit großem Beifall aufnahmen. Alsdann brachte uns eine Lichtfreundin eine Erzgebirgische Erzählung.



## Dresden

**Anschrift: Dresden A 28, Zauckeroderstr. 22, Erdgeschoß links.**

Jeden Dienstag 21 Uhr Gymnastikunterricht, dabei Übungen im Selbstverleiden und Boxen. Unserem rührigen Meister wollen wir den Dank dadurch zum Ausdruck bringen, indem wir uns zu den Abenden recht zahlreich einfinden. Der nächste Gemeinschaftsabend findet voraussichtlich Anfang Januar 1931 statt. Näheres im nächsten Heft.

An einem der kommenden Gemeinschaftsabende, wissenschaftlicher Vortrag eines neuen Freundes über „Phänomene“, Dinge zwischen Himmel und Erde. Hierauf wird schon heute ganz besonders hingewiesen.

## Düsseldorf

**Anschrift: Heinz von Amelen, Neuß a. Rh., Kamillianenstr. 22.**

Am 26. 12. findet in unserem Heime auf dem Gelände eine kleine Weihnachtsfeier statt. (Vortrag: Wege und Ziele der Freikörperkultur, Volkstänze.) Am 31. 12. 30 Sonnenwendfeier. Nach Fertigstellung des Heimes, ist der Aufenthalt auf dem Gelände auch während des Winters möglich. Jeden Sonntag treffen sich unsere Freunde draussen. Unsere Hauptaufgabe ist jetzt, neben dem Geländeausbau die Pflege unserer geistigen Ideale. Jeden Dienstag Heimabend bei Freund Krum. Unsere monatliche Zusammenkunft ist am 7. 1. 21 im grünen Winkel.

## Erfurt

**Anschrift: Georg Boortz, Erfurt, Talstr. 12 b II.**

Unsere öffentlichen Filmvorführungen „Sonnenmenschen“, vom 13. bis 16. 11. 30, wurden mit großer Begeisterung aufgenommen. Dieser, mit sauberen Händen geschaffene Film war so überzeugend, daß viele Fernstehende für unsere Sache interessiert wurden. Denjenigen wollen wir nun den Weg in unsere Reihen öffnen. Da möge jeder Lichtfreund tüchtig mithelfen.

## Göttingen

**Anschrift: Hans Spiess, Göttingen, Untere Masch 26.**

Heimabende jeden Sonnabend und Sonntag. Zum Frühjahr 1931 liegen zahlreiche Anmeldungen aus Göttingen und Umgegend vor. Die hiesige Presse unterstützt unsere Bewegung in jeder Weise. Mehrere Professoren der verschiedensten Fakultäten sind bereits Mitglieder. Wir können mit froher Zuversicht in die Zukunft sehen.

## Halle

**Anschrift: Hermann Müller, Halle-Saale, Lauchstädterstr. 20 II.**

Wanderungen werden an den Heimabenden verabredet. Auch folgen an den nächsten Heimabenden eine Reihe Vorträge über Astrologie und Kunst. Für diese Vorträge bitte Handschriften mitbringen. Wir bitten um regen Besuch.

Die Sonnenwende auf dem Gelände am 27. 12. 30 fällt aus. Dafür veranstalten wir einen „Bunten Abend“ am 27. 12. 30 um 20 Uhr im Guttemplerheim Bismarckstr. 1. Musikinstrumente sowie Gesellschaftsspiele, Schach, Dame usw. mitbringen.

## Heidelberg

**Anschrift: L. f. f. L., Arbeitsgemeinschaft Heidelberg, Hauptstr. 174 II.**

Jeden Freitag 20,30 Uhr Gymnastik

„ Dienstag 20,30 Uhr Zusammenkunft im bekannten Lokal.

## Hamburg

**Anschrift: L. f. f. L., Arbeitsgemeinsch. Hamburg-Altona, Erhard Wächtler, Altona-Elbe, Friedensallee 124.**

Am Dienstag, dem 23. 12. Winter-Sonnenwend- und Weihnachtsfeier, pünktlich 20 Uhr im großen Saale des Logenhauses, Altona, Sommerhuderstr. (Näheres Programm folgt). Nächster Heimabend am Dienstag, dem 6. Januar 31. Vortrag über Vegetarismus von Freund Molge.

Jeden Freitag Turn- und Gymnastik-Abende in der Turnhalle der Volksschule Böhmkenstr. 13. Die Gymnastik findet von 20,30 bis 21,25 Uhr unter der Leitung von Fräulein Gabel statt. Wir bitten noch um recht regen Zuspruch!

Über Höhen-sonnenbestrahlungen schweben die Verhandlungen zur Zeit noch, doch hoffen wir bald zum Abschluß zu kommen und werden dann sofort eingehend darüber berichten.

Unsere Jugend trifft sich an den Heimabend freien Dienstagen bei Freund Truns, Hamburg, Gustav Falkestr. 2, woselbst Wanderfahrten usw. verabredet werden, zu denen wir recht herzlich einladen.

## Kassel

**Anschrift: Wilhelm Rieck, Kassel-B., Ringhofstr. 30 II.**

Den Tag der Wintersonnenwende werden wir würdig durch eine Heimveranstaltung begehen. Näheres darüber erfolgt mittels Rundschreiben.

## Köln

**Anschrift: Gerhard Schomburg, Rodenkirchen-Rhein, Hauptstrasse 75.**

Donnerstag, 18. Dezember, Heimabend

Sonntags Treffen auf dem Gelände.

Sonntag, den 28. 12. 30 Weihnachtsfeier auf dem Gelände.

## Leipzig

**Anschrift: Dr. O. Herb. Hanes, W. 34, Pfeilstr. 2 III.**

Wir weisen unsere Mitglieder noch besonders darauf hin, daß das Baden im Carolabad auf eigene Gefahr geschieht. Für etwaigen Schaden oder Unfall hat jeder selbst aufzukommen.

Leider konnten die Badetage nicht programmäßig eingehalten werden. Es war uns aber nicht möglich, alle Mitglieder rechtzeitig davon in Kenntnis zu setzen. Wir wollen in Zukunft den jeweiligen Badetag Mittwochs zur „Höhensonne“ bekanntgeben.

Die Bekanntgabe des Datums und Ortes des nächsten Heimabends kann aus technischen Gründen erst in dem nächsten Licht-Land-Heft erfolgen.

## Mannheim-Ludwigshafen

**Anschrift: F. Schwab, Mannheim K. 1, 5b.**

Während der Weihnachtszeit findet nur Dienstag 16. 12. 30, 20 Uhr, eine Gymnastikstunde statt.

Sonntag, 28. 12. 30, ab mittags 3 Uhr, Zusammenkunft im Heim.

Am 30. 12. 20 Neujahrsfeier auf dem Gelände mit anschließender Wanderung am 1. 1. 31 nach Birkenau.

Am 6. 1. 31 Gymnastik um 20,30 Uhr im Heim.

## München

**Anschrift: Martin Kürzinger, München, Neureutherstr. 8<sup>1</sup>.**

Jeden Dienstag und Freitag Gymnastik.

Donnerstag, den 18. 12. 30, Heimabend und voraussichtlich Vorbereitung auf die Sonnenwende am 21. 12. 30.

Donnerstag, den 1. 1. 31 Wanderung. Näheres wird noch bekannt gegeben. Beim Führer kann jeweils Auskunft eingeholt werden.

## Niederschlesien

**Anschrift: Artur Kamper, Lüben-Schlesien, Dragonerstr. 4.**

Wegen der bevorstehenden Feste finden weitere Veranstaltungen in diesem Monat nicht mehr statt. — Wir erwarten aber von unseren Mitgliedern, daß sie sich auch im neuen Jahre mit neuer Kraft in den Dienst unserer Bewegung stellen! — Der Erfolg kann nicht ausbleiben, das beweist der Aufstieg der Arbeitsgemeinschaft im letzten Quartal, die Zahl unserer Fahrten, Treffen und Heimabende! — Allen unseren Gesinnungsfreunden wünschen wir frohe Feiertage! —

## Nürnberg

**Anschrift: Hans Meichinger, Nürnberg, Parkstr. 35**

Die nächsten Sonntage dienen alle der Geländesuche. Zahlreiche Beteiligung hieran ist dringend erwünscht.

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat Zusammenkunft.

## Rostock-Mecklenburg

**Anschrift: L. Wiede, Rostock, Schröderstr. 36.**

Wir halten jeden 1. und 15. unsern Heimabend im bestimmten Lokal ab. Wenn nicht anders beschlossen, treffen wir uns Sonntags im Heidehaus in den Ostseedünen.

## Saargebiet

**Anschrift: B. Sander, Saarbrücken 3, Gustav Bruchstr. 95 Tel. 5989**

Nachdem uns von privater Seite ein Gelände inmitten eines herrlichen Waldstückes gesichert ist, gilt es dasselbe auszubauen, damit unseren Freunden aus dem Reiche im Sommer Gelegenheit geboten ist, während eines längeren Ferienaufenthaltes ein Stück deutsche Saar-Romantik kennen zu lernen.

Jeden 1. Samstag im Monat treffen wir uns in dem bekannten Kaffee, an jedem zweiten Sonntag im Monat findet ein Ausflug in den deutschen Saarwald statt. — Am 20. 12. 30 veranstalten wir auf dem sagenhaften Littermont eine Sonnenwendfeier, zu der wir herzlichst Freunde und Freundinnen aus der weiteren Umgebung des Saargebietes einladen. (Insbesondere die A. G. Mannheim-Ludwigshafen, Mainz-Wiesbaden und Frankfurt.) Interessenten wollen sich zwecks Quartierbeschaffung frühzeitig an unseren Führer J. Kreutzer, Schwalbach bei Saarlouis, Hauptstr. 149, wenden. Deutscher Reisepass erforderlich.

Wer Zeit hat, genieße recht oft die kostbaren Sonnenstunden während der Wintermonate in dem nahen Licht-Luft-Bad Schwarzenberg, wo sich immer Gleichgesinnte in fröhlichem Bewegungsspiel zusammenfinden.

## Stuttgart

**Anschrift: L. f. f. L., Arbeitsgemeinschaft Stuttgart, Postfach 33.**

## C. S. R.

**Anschrift: Julius Schmid, Gablonz/Neisse, Brunnengasse 31**

Zunächst allen Mitgliedern, die an der Tagung vom 16. 11. 30 nicht teilnahmen, die Mitteilung, daß wir jetzt jeden zweiten Dienstag im Monat in unserem Heim, das uns kostenlos zur Verfügung gestellt wurde, unsere Heimabende veranstalten (am 16. 12. 30). Bitte Zufuhrinstrumente mitbringen! —

Während der Feiertage finden keine Veranstaltungen statt. Am 30. 12. 30 treffen wir uns zum Gedankenaustausch und kurzer Gymnastik. — Am 1. 1. 31 treffen wir uns zum Auftakt des neuen Jahres in der Wohnung unseres Führers

Verantwortlich für die Mitteilungen der Liga: Erh. Wächtler, Altona

## Wer macht mit?

Eine Gruppe froher Menschen beabsichtigt in nächster Zeit für 14 Tage bis 3 Wochen unter Beteiligung bekannter Persönlichkeiten der Bewegung eine Fahrt mit Kraftwagen nach dem Süden (Schweiz, evtl. Riviera). Einige Plätze wären noch frei. Sämtliche entstehenden Unkosten sind bereits gedeckt. Ueberzeugte Anhänger der Freikörperkultur melden sich als Fahrteilnehmer und Teilnehmerinnen und hören Ausführliches durch freundliche Vermittlung von Frd. Robert Laurer, Egestorf, Bez. Hamburg.

## Der komplette Jahrgang VI

# 1929

der Zeitschrift

## „Licht-Land“

ist noch zu haben  
zum Preise von nur  
5.— RM

Bestellungen an

**Robert Laurer Verlag**

Egestorf, Bezirk Hamburg

Postcheck:

Hamburg 56239



## Viel Freude zur Weihnachtszeit

bringt NUXO ins Haus. Verwenden Sie die Nuxo-Nuß-Muse, -Kreme, -Fette, -Grieße zur Weihnachtsbäckerei und Süßspeisen. Eine liebevolle Überraschung für den Weihnachtstisch, wohlgeschmeckend und gesund, sind die Nuxo-Pasten, Frugipan, Nuxo-Kracher und vieles andere mehr. Lesen sie die ausführlichen Schriften Nr. 377 i über gesunde Nahrung. Sie erhalten sie kostenfrei durch die

NUXO-WERKE ROTHFRITZ & CO. HAMBURG 15



Die Aufnahme erfolgt nach freiem Ermessen des Verlages, der sich das Recht der Annahme, Ablehnung oder Abänderung ausdrücklich vorbehält, ebenso die Prüfung aller Zuschriften auf Chiffreanzeigen.

# Kleine Anzeigen

Preis eines Anzeigenfeldes 2.— M. Chiffregebühr 1.— M., Aufnahmen nur gegen Vorauszahlung. Postscheckkonto: Hamburg 56 239. Schluss der Anzeigen-Aufnahme 14 Tage vor dem Erscheinen.

## Installateur

und Klempner, der auch Schlosserarbeiten verrichten kann, 20 J. sucht Arbeit, gleich welcher Art. Motorrad kann bei Bedarf gest. werd. Hermann Bös, Ratingen bei Düsseldorf, Lintforter st. 20

## Malta-

Marken, Photos, Spitzen. Musterpaket gegen Einsendung eines U. S. A. Dollars an Gabriela Deckart 15 Victoria Junction, Siema/Mittelmeer.

## Gesucht

für besseren Beamtenhaushalt in Schleswig-Holstein **jüngere Helferinnen** Zuschriften unter Nummer 300 an den Verlag erbeten

## Bremen!

Welche Lichtfreund. würde mit siedlgsrd. Menschen Anf. 30. zwecks gemeins. Schaffens in Verbindung treten? Zuschriften unter Nr. 278 erbeten.

## Einen von dem Buche

Josef Kallnikows „Frauen und Mönche“ ausgehenden Briefwechsel mit Frau od. Mädel zwischen 25 u. 35 wünscht sich zu Weihnachten **Till Trudelström, Tapachula/Chis Mexiko Apartado 36**

Schlankes naturfrohes Mädel, 1,65 m gross, sucht feinen Skikameraden für Fahrten ins Erzgebirge. Alter: so Mitte 40 und darüber Antworten unter Nr. 302 an den Verlag erbeten.

## Breslau

Geschäftsinh. 35 J. 1.80 gr. sucht mit evgl. gebild. Dame(Lichtfreundin)Gedankenaustausch, Näh. ang. evtl. mit Bild an den Verlag unter Nr. 306

## Berliner Lichtfreund

32 J. mit 3jährigen Jungen wünscht Bekanntschaft mit einfacher Lichtfreundin od. solche, dieses werden wollen. Bildzuschriften unter Nr 304 an den Verlag erb.

## 24 jähriger Lichtfreund

Ski- und Faltboofahrer sucht Briefwechsel mit gleichgesinntem Mädel. Zuschriften erbeten an den Verlag unter Nr. 308

## Gelegenheitskauf für Ligamitglieder

Gebd. Jahrg. „Lachendes Leben“ 1925-29; „Licht-Land“ 1927-29; u. ca. 16 div. Bücher a.d. Laurer-Verlag; fast neu! Kein Teilverkauf! Eil-Angeb. u. Post-schließfach 474, Dortmund

## Wer weilt Weihnachten in Davos?

Antw. zwecks gemeins. Skilaufs u. Nacktbadens unter Nr. 309 an den Verlag erb. Wo ist Gelegenheit in Davos zum Nacktbaden?

## Welches Lichtmädel

macht Skituren im Gebirge mit? Zeit März Frühlingssonne — Höhensonne! Zuschriften unter Nr. 310 an den Verlag erbeten.

Alleinstehender, deutscher, akademisch gebildeter Lehrer und Landwirt in Südbrasilien

sucht eine Lebensgenossin (nicht unter 25 Jahren), die Sinn hat für einfaches, ländliches Leben. Nötigenfalls wird Reisegeld vorgeschossen. Angebote mit Lichtbild u Angabe der letzten Tätigkeit z. senden unt. Nr. 282 an den Verlag

Moderne seidene Kleider-

**Luxus Samte**

Liste, auch über Mantel-Pelz-Plüsch, frei.

**Samthaus Schmidt**  
Hannover 30 L

## Allen Lichtfreunden

nur gebe im Einzelverkauf zu **Fabrikpreisen**

ab: Qualitätswaren in la Maco mit echt Handstickereien u. Handhohlsäumen

Taghemden: RM 3,80—6,50  
Nachthemden: RM 6,50—10.-  
Hemdosen: RM 6,00—8,50  
desgleichen in Waschseide u. japan.  
Fuji-Silk. Größenangabe erbeten  
Auswahlendung unverbindlich  
Ferner: Prunkkissen u. Bettlaken  
Prunk-Kaffeedecken u. Tischtücher  
Zierdecken, Tablettes.  
Taschentücher, glattelelene u. mit  
Hohlsaum.

Friedrich H. Wünschmann  
Plauen i/Vogtl. Karolastr. 35  
Handstickerei-Fabrikation

## Erkältungen mit ihren Folgen

bedeuten eine große Gefahr! Beugen Sie vor mit:

**Elektrobio-Hustensaft**

für Erwachsene und Kinder

**Elektrol-**

**Universal-Einreibung**

gegen rheumat. u. nervöse Schmerzen.

Erhältlich in Reformhäusern.

**Ernst Kunze, Hannover Nr. 7**

Fabrik pharmaz. kosmet. Präparate.

## G. A Küppers-Sonnenberg Sonnenkinder

Mit 36 ganzseitigen Photos · Buchausstattung v. Elsa Eisgruber  
kartoniert RM 3.30, Ganzleinen RM 5.—

Aus dem engen, beglückenden Zusammenleben mit seinen Kindern schuf der bekannte Kinderphotograph dieses Buch für alle, die Kinder liebhaben. Die Heimat der Sonnenkinder ist das einsame Siedlerhaus in der Lüneburger Heide. Hier in der freien, unberührten Natur wachsen die vier Kinder auf, und genau so ungekünstelt und impulsiv, wie dem Verfasser seine zahlreichen Kinderaufnahmen gelangen, weiß er von dem Leben und Treiben der kleinen Erdenbürger zu erzählen. — — — In jeder guten Buchhandlung vorrätig.

**Safari-Verlag Berlin W. 57**

## Als Naturfreund

begrüße ich Sie! Ich bin Wasserwanderer und liebe das

**Freiluft- u. Zeltlager-Leben**

Lesen Sie bitte den

## Ranu-Sport und Faltboot-Sport

die Zeitschrift der Wasserwanderer / Sie bringt Ihnen jede Woche reiche Vorschläge über Wasserwandern und Freiluftleben / Einzelheft RM 0.60 / Monatlich RM 2.—

**Verlag Ranu-Sport und Faltboot-Sport**

Abtlg. L. R. / Hamburg 36

## Neues Leben durch Freikörperkultur

von Frau Ther. Mülhause-Vogeler

**Freikörperkultur als Religion**

von Günther Baum

**Brauchen wir eine Erotisierung der Ehe**

von Marianne Wiesner

**Erika am Kiosk**

Eine Skizze von Fritz Dittmer

und vieles andere mehr bringt das soeben erscheinende Heft 12 der Zeitschrift

## LACHENDES LEBEN

Neben den zahlreichen interessanten Artikeln bietet das Heft zahlreiche prächtige Bilder. Insbesondere enthält es eine recht amüsante Bilderfolge aus dem Leben eines Zwillingspärchens. u. v. a.

Und schließlich sei auch das **Bild-Preis ausschreiben** nicht vergessen, das allen Lesern ohne große Mühe Geld- und Sachpreise zu erlangen ermöglicht.

Das Heft ist für 1.— RM an jedem Zeitungsstand, Kiosk, in jeder Buchhandlung erhältlich. Wo dieses nicht der Fall ist, bitten wir um Benachrichtigung und kann der Bezug dann evtl. auch direkt erfolgen durch den

**Robert Laurer Verlag, Eggestorf, Bez. Hamburg.**







*fol. Fr. Dittmer*

*Gymnastik und Gewöhnung an die Elemente  
Wasser, Licht, Luft und Sonne straffen die Haut  
und bringen den Körper in harmonischen Ein-  
klang zur ihn umgebenden Natur.*



*Beim Zeltbau in der Heide*



*~da schwimmt meine gute Badehose!*  
*fol. K.Gerber*





*Im Sturm an der Nordsee*



*Zwei Fliegen auf einen Schlag : Einfriedigung des Geländes  
und Freude, Erholung und Körperbetätigung*

*fol. H. Zwillsberger*