

Sonne ins Leben



Heft 1
Jahrgang 1928

Mark 1.-
Oe. Schilling 1,80



Gruß in die Ferne

phot. Carl Loch

SONNE INS LEBEN!

EIN GELEITWORT

Das Leben leben, das Leben erleben und es aus eigener Kraft gestalten: das allein ist die dem Menschen gesetzte, die seiner würdige Aufgabe. Der Mensch, der in sich seinen Rhythmus gefunden hat, erlebt aus solcher inneren Ordnung heraus nach und nach auch die harmonische Einordnung seines Daseins innerhalb der Umwelt. Das Chaos, das den primitiven Menschen umgibt, der das Leben und die Welt nur erleidet, der Dämonen sieht, die ihn knechten und zwingen, wächst dem bewußten Menschen zum Kosmos, darin er als Glied unter Gliedern harmonisch eingefügt sein Leben lebt und in der rechten Erfüllung seiner persönlichen Aufgabe sich und dem Ganzen dient, das er mit-schafft zu seinem Teil. Beim Körper fängt es an. Jeder, der Gymnastik ernsthaft betreibt, weiß aus der Erfahrung der ersten Atmungstunden, welche neue Kräfte mit dem gelösten Atem fördernd und anregend in ihm aufsteigen und wie im Laufe der Zeit durch die gesteigerte Bewußtwerdung der einzelnen Muskeln und Glieder und der natürlichen Beziehungen zwischen ihnen der ganze Leib eine Umwandlung, eine radikale Erneuerung erlebt. — Hand in Hand mit solcher Körper-Erneuerung geht, wenn sie innerem Rhythmus folgt, eine Neuwerdung des Geistes, ein wachsendes Erwachen brachliegender Kräfte auch der Seele.

Solche schöpferische Einordnung des Menschen im Welt-ganzen und im Alltag zu finden und allen, die suchend und drängend sich danach sehnen, Wege zu weisen zu solchem Ziel: Dies möchten wir als die besondere Aufgabe unserer Blätter betrachten. Hier sehen wir ein wirkliches Gebot der Zeit.

Aus der Kultur und Pflege des Körpers, der Frische jugendlicher Ungebundenheit, der Leichtigkeit des Tanzes und kräftigenden Beschwingtheit der Gymnastik in Luft und Sonne wächst uns die Möglichkeit, auch im inneren Wesen uns zu befreien aus abgestumpftem Trott und den lähmenden Ge-

fühlen der Bedrückung. Der gelöste Körper befreit den Geist und aus der Beseelung des Alltags, seiner Überwindung durch innere, freudige Bejahung des Lebens gelangen wir zur schöpferischen Pflege unserer geistigen Kräfte auf allen Gebieten.

Es ist klar, daß bei solchem Ziele unsere Blätter an keinem Teil des praktischen und geistigen Lebens vorübergehen können, soweit darin Kräfte wirken, die positiv sind und die zu einer Überwindung der kleinen und großen Zeitnöte beitragen, die Not der Erde durch die Lebensglut der Sonne erlösen wollen. Die Fragen einer erneuerten Erziehung werden wir ebenso behandeln wie die der Ernährung. Vom praktischen Wohnen wollen wir sprechen, und Beispiele erprobter Kleidung sollen gezeigt werden. Erzählende und betrachtende Beiträge werden als Stationen der Ruhe und der Besinnung ebenso wenig fehlen, wie fordernde, zwingende Aufrufe zur Vertiefung und zur Tat, die den Jungen aus seinen Träumen reißen und zur Gestaltung zwingen sollen. Wissend, daß die Frau der Erde tiefer verbunden ist als der vom Werk getriebene Mann, werden wir allen Fragen wahrhaften Frauentums besondere Aufmerksamkeit widmen. Unsere Bilder werden wir immer nach der Richtung wählen, daß ihre gelebte Wirklichkeit Menschen zeigt, die in harmonischer Verbindung mit Welt und Natur des Daseins beglückende Freude gefunden haben und aufrufend verkünden.

Cäsar Flaischens schönes Wort soll aus jedem Heft unserer Zeitschrift leuchten:

„Meine Mutter ist die Sonne,
Und ich weiß: Sie hat mich lieb!“

Wer wollte daran nicht von ganzem Herzen froh werden?

Titelbild: Sonne ins Leben

phot. G. Niebide / 2878c

DER ZERSTÖRTE GESANG

D. LUSCHNAT

Ein Dorf am Weißen Meer genoß jahrhundertlang einen weiten Ruhm, nicht allein wegen seines Fischreichtums, sondern vor allem wegen des wunderbaren Gesanges seiner jungen Mädchen. Aus den Nachbardörfern kamen Gäste herbei, aus Finnland, ja aus Moskau und selbst aus Sibirien, nur um den Chor der Dorfmadchen zu hören. Bei den sanften Liedern fielen die Stimmen rein und weich wie Schneeflocken, bei den wilden Liedern flammte der Aufruhr der Klänge durcheinander wie das Nordlicht über den Himmel der Winternacht. Das Einzigartige aber war dies: Obwohl jede Stimme in ihrer Besonderheit und Klangfarbe herauszuhören war, einte sie alle der Chorgesang zu einer nie gehörten Einheit. Um der Bewunderung Ausdruck zu geben, verglich man die Mädchen mit verzauberten Engeln oder auch mit singenden Fischen. Es war übrigens ernsthaft die Meinung verbreitet, der Fischreichtum des Dorfes stünde in ursächlichem Zusammenhang mit der Sangeskunst der Mädchen. Man dachte es sich etwa so, daß die Fische durch den Gesang in Scharen herbeigeloct wurden, oder auch so, daß die Sehnsucht der stummen Kreatur nach Gesang sich in den Körpern der Mädchen in wirkliches Singen verwandelte, denn die Nahrung der Dorfbewohner bestand ja fast nur aus Fischen. Einmal fand sich mit anderen Gästen auch ein amerikanischer Kapellmeister in dem Dorfe ein. Nach Anhören des Mädchenchores schwieg er bedächtig. Als man ihn begierig nach seiner fachverständigen Ansicht fragte, meinte er, die

Stimmen wären wohl gut, aber er vermisse die Geschlossenheit der Chorstimmung. Die Mädchen wollten das, was ihnen fehlte, gern noch hinzulernen, und der Amerikaner erbot sich, ihnen Unterricht zu erteilen. Er begann die Klangfarbe der verschiedenartigen Menschenstimmen auf einen einheitlichen Grundton abzustimmen, den er mit einem sinnreich konstruierten maschinellen Instrument hervorbrachte. Die Mädchen lernten eifrig und nach kurzer Zeit sang jede einzelne, wie es das Grundton-Instrument vorschrieb. Aber die Gesamtwirkung war keineswegs schön. Gespensterhaft farblos entrollten sich die Lieder, ohne die Hörer im geringsten fortzureißen.

Ein alter Pilger, der wegen seiner kranken Füße schon lange Zeit im Dorfe lebte, tat zu dem schrecklichen Geschehnis diese Aeußerung: „Ihr wolltet Gott nach der Maschine biegen und nun hat die Maschine euch gebogen. Tragt euer Leid. Gott muß sein Leid auch tragen. Er kann sich nun nicht mehr niederlassen in euren Liedern.“

Die Mädchen weinten. Der Kapellmeister tröstete sie und sagte, sie machten ihre Sache schon recht gut. Dann reiste er ab. Und das war ein großes Glück für ihn: denn, wäre er noch länger geblieben, so hätte man ihn umgebracht. Allgemein wurde von ihm geredet, er wäre eine menschengewordene Teufelskraft. Die Mädchen fanden ihre frühere Stimmgewalt niemals wieder. Sie sangen wohl formvollendet, aber leblos. Der Ruhm des Dorfes war unwiederbringlich zerstört.

Es dunkelt
schon in
der Heide . . .



phot.
Carl Rodt

Die ersten Sonnenstrahlen

Ein Märchen

Mit 5 Zeichnungen von A. Löwengard

Hans Heinrich

Es war einmal ein klarer Sommerfrühmorgen. Der wölbte seinen tiefblauen Himmel über die verschlafenen liegenden Straßen der Stadt. Noch war das Leben nicht erwacht. Kalt und grau ragten die Fassaden der vielstöckigen Mietshäuser in den lichtfatten, schwingenden Aether, erbarmungslos preisgegeben mit all ihren Mängeln und Hässlichkeiten den soeben aufblühenden Strahlen der Frühsonne.

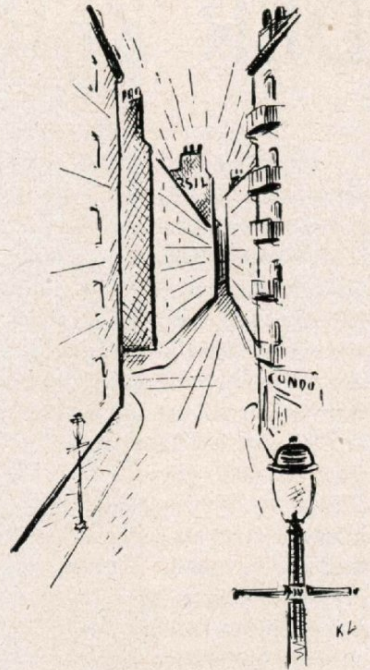
Sie waren die Vorboten der allmächtigen Wärmespenderin, ihre täglich neugeborenen Kinder, die in die weite Welt nach allen Himmelsrichtungen gesandt wurden, um vorzubereiten und anzukündigen, daß wieder ein Tag im Entstehen sei. — Und die Menschen untereinander pflegten dann zu sagen: „Ach, sieh nur, wie die Sonne strahlend aufgeht, heute gibt es Schönwetter!“ — Sommerfrühmorgen!

Während sie mit Gedankenschnelle durch den Weltenraum dahinschossen, trafen die beiden größten Sonnenstrahlen miteinander die Verabredung, sich später wieder zu treffen und ihre Erlebnisse auszutauschen. Dann trennten sie sich — jeder huschte seines Weges, freute sich des eben erst gewonnenen, glänzenden Daseins und war voller Neugier und Spannung auf das, was es auf der Erde zu sehen gab.

Und es traf sich, daß der eine goldene Sonnenstrahl mitten in die große Stadt hinein fiel. An hohen, ver-

witterten Hauswänden, an verwaschenem Gestein fuhr er entlang, über kahle Dächer und Kirchtürme ging es. Neugierig lugte er in dicht verhangene Fenster, ob er nicht vielleicht eindringen und die Langschläfer mit seinem flimmernden Gold wachwecken könnte.

Und gar nicht so selten glückte ihm sein lustiges Spiel. Manch einer blinzelte, erst ein wenig verdrossen über die unerwartete Störung, ein paarmal mit schlaftrunkenen Augen, um dann mit einem Satz aus dem Bett und nach einem Blick auf den Himmel blitzschnell in die Kleider zu



fahren und hinauszustürmen ins Grüne, in die Natur, in Sonne und Licht.

Borbei an prunkenden Palästen glitt der goldene Sonnenstrahl, blickte in kostbar eingerichtete Räume, die mit allem Luxus und Komfort modernster Erfindungen ausgestattet waren. Nur in die Schlafgemächer drang er nicht. Dort war alles dicht verhängt und verschlossen, sodaß kein Unberufener Eingang finden konnte. Auch der goldene Sonnenstrahl nicht!

So zuckte er enttäuscht blühend weiter in eine schöne, breite Straße, in der ein großes Gebäude aus Marmor mit einem gewölbten, kuppelartigen Dach ihn besonders anzog. Die Fenster waren weit geöffnet, sodaß er leicht hineingelangte. Ein großer Saal tat sich vor ihm auf, auf das prächtigste mit goldenen und silbernen Zieraten ausgestattet, von riesigen venezianischen Ampeln erhellt, in vollstem Lichterglanz erstrahlend — denn der Tag war ja erst im Aufdämmern — sodaß selbst der goldene Sonnenstrahl dagegen verblaßte. Eine große Musikkapelle spielte närrische, betörende Weisen, und viele vornehm gekleidete Damen und Herren waren in dem Saal und bewegten sich in grotesken Sprüngen und Gliederverrenkungen hin und her, sodaß es dem goldenen Sonnenstrahl ganz komisch vorkam.

Und er sah, wie diese Menschen teils laut und lärmend mit einander scherzten, teils müde und matt in den Nischen halb saßen oder lagen, von Tanz und Wein und Sinnesfreude berauscht, — da fuhr der goldene Sonnenstrahl in die Gesichter dieser Menschen und sah erschrocken all die verwüsteten, verzerrten Züge, die von durchtollten, schlaflosen Nächten zeugten. Und ein Grauen packte ihn! Zitternd entwich er.

Und er kam in eine andere Straße; die war voller Menschen, die zu ihrer Arbeitsstätte strebten. Diese Vielen, Allzuvielen hatten verhärmte Mienen, aus denen Not und Sorge sprach, oder abgearbeitete, schlaffe Züge, an denen Krankheit und Hunger zehrte. Aber sie konnten doch noch lächeln, als sie den goldenen Sonnenstrahl sahen. In jedem einzelnen dieser Tausende lebte noch die heimliche Sehnsucht nach der Natur, nach Schönheit und Reinheit. Bewußt und unbewußt trug ein jeder das Bild grüner, herrlicher Wälder und Wiesen, rauschenden Meeres, ragender Berge in seinem Herzen, und die Sonne, die Sonnenstrahlen waren der leise Abganz seiner stillen Träume.

Und weiter huschte der goldene Sonnenstrahl! Ein langgestrecktes Gebäude mit kleinen vergitterten Fenstern tauchte vor ihm auf. Nur mit Mühe gelang es ihm, an einer Stelle durch eine zerbrochene Scheibe hindurchzuschlüpfen. Ein schmaler, enger Raum mit kahlen Wänden, in dem nur eine Pritsche und ein Stuhl standen, zeigte sich ihm. Eine Gefängniszelle! — Ruhelos wälzte sich ein Mann auf dem harten Lager, Schweißtropfen standen ihm auf der Stirn und seine Lippen murmelten drohende Worte. Unwillig blinzelte er den goldenen Sonnenstrahl an, drehte sich nach der anderen Seite und zog die Decke über die Ohren.

Traurig verließ der goldene Sonnenstrahl diese Stätte!

Er war inzwischen am Rande des Stadtgebietes angelangt und traf hier inmitten wogender Kornfelder mit schweren, goldgelben Aehren auf seinen Bruder Sonnenglanz, der gerade im Begriff gewesen war, den goldenen Sonnenstrahl in der Stadt zu suchen.

Glänzend und gleißend huschte Sonnenglanz in den Aehren hin und her; er konnte sich kaum halten vor Lust und Freude an all dem Schönen, das er gesehen hatte. So aber war seine Rede:

„Ich fiel mitten in ein großes dunkelblaues Wasser auf die Erde. Glickernd fuhr ich auf der spiegelglatten Fläche dahin, vorbei an seltsamen Fischen und Meertieren und erreichte bald ein Ufer, an dem eine Menge fröhlicher Menschen trotz der Morgenfrühe sich tummelten, teils im Wasser badeten, teils im Sande sich vergnügten. Ich hatte keine Zeit, mich lange aufzuhalten, huschte ein paarmal hin und her und gelangte bald in einen großen Wald,

mit riesigen, leise rauschenden Bäumen, in deren Wipfeln unzählige Vögel zwitscherten.“ „Es war schön — fuhr Sonnenglanz mit einem leisen Zittern fort — „durch die Zweige und Blätter dieser blühenden Bäume zu gleiten und zu springen und den rätselhaften Stimmen des Waldes zu lauschen, die von nah und fern, von überall her, lockten und oft zu einem gewaltigen, melodischen Konzert anschwellen. — Ich verweilte lange Zeit in diesem Walde. Aber ich mußte ja weiter. — Ueber grüne Wiesen, mit seltsamen Blumen in den buntesten Farben fuhr ich mit goldenem Schein, vorbei an Feldern der Arbeit ging mein Weg, auf denen fleißige Menschen ihren Acker bestellten. Zufrieden und ruhig waren ihre Gesichter. Ihr Werk galt der eigenen Scholle, und keine Mühe war ihnen zu viel.





Durch liebliche Täler mit heimlichen Dörfern ging mein Weg, bis mich plötzlich gewaltige Bergriesen aufwärts zwangen; an gähnenden Abgründen flüchte ich bebend vorüber. Immer höher mußte ich klettern, immer fahler, immer öder wurde die Landschaft. Und schließlich ging es durch Schnee und Eis, daß mich ein Frösteln ankam, und ich eilends abwärts strebte, um der unwirtlichen Einsamkeit zu entfliehen.

Bald kam ich wieder unter Menschen, die tief drinnen in den schweigenden Wäldern Bäume fällten und aus den Stämmen sich Häuser bauten, die das Waldland rodeten und urbar machten, um sich und den Ihren ein neues Heim zu schaffen. — Nicht lustig waren diese Menschen, denn schwer war die Arbeit, hart und entbehrungsreich der Kampf ums Dasein! Aber zufrieden und gut waren sie und freuten sich herzlich, als ich mit hellem Schein unter sie fuhr.

Und dann ging es wieder weiter an einem breiten silberglänzenden Flusse entlang, und links und rechts stand das wogende Korn schwer und reif. Goldgelber Segen!

In der Ferne blinkten die Türme der Stadt, und ich sah deinen Schein und fand dich hier.....“

„Schönes erlebtest du, Bruder, und deine Auffassung von der Welt wird ein Abglanz dessen sein, was du erfahrest. — Schweres, Leidvolles fand und empfand ich auf meinem Wege, und meine Gedanken über die Erde und ihr Geschehen sind düster und schmerzlich wie die Bilder, die ich sah. — Laß uns zurückkehren zu unserer Mutter und ihr berichten, wie uns geschah.“

Und wieder durchmaßten die Sonnenstrahlen den Welkenraum, ihrer Mutter, der Sonne, entgegen und erstatteten ihren Bericht.

Sie aber, die Allgegenwärtige, die gewaltige Lichtspenderin hörte schweigend ihre Kinder bis zu Ende, dann entfaltete sie sich in ihrer ganzen Macht und Pracht, strahlend verbreitete sich ihr Glanz über die Welt und den Himmel, daß nichts und niemand ohne ihre Wärme blieb.

Die Menschen auf der Erde aber blickten sonnenwärts, sie ahnten das Wunder der Natur, und ihre Herzen schlugen höher: Empor zum Licht!.....





Jugend und Alter

Ausgezeichnet mit dem 1. Preis im 2. großen Preisausschreiben für Innenaufnahmen

phot. Fr. Franz Bauer / 2601 d

AUFBAUENDE KRÄFTE IM WANDERVOGEL

KARL RAUCH



Pressen

phot. A. Merz / 2874b



Luftiger Reigen

phot. A. Merz / 2872b

In den Großstädten wächst eine Jugend herauf, die — kümmerlich ernährt, elend, von den Mächtschaften der Zivilisation zerfressen — erschreckend früh altert und alles andere darstellt als eine freudige Hoffnung der Zukunft. Um so erfreulicher und verheißender ist es, daß daneben eine andere Jugend lebt und von Jahr zu Jahr breitere Kreise erfährt, die sich rechtzeitig aus der intellektuellen Verworfenheit der Zeit und aus den Gefahren der alles wache Leben erstickenden Mechanisierung rettete und auf den Bergen, in den Wäldern, an Flüssen und Seen ihr freies Leben am Herzen der Natur begründete und inmitten der Herrlichkeiten der Erde, der Pflanzen und Tiere sich selbst, die Schönheit ihrer Leiber, als köstlichsten Besitz erlebt.

Seit jenen Oktobertagen im Jahre 1913, als die Bünde der Jugend im hessischen Bergland zum ersten Male sich trafen und sich gegen die Mächte der wurzellosen offiziellen Welt zu einem natürlichen, freien und verantwortungsvollen Leben verbanden, ist vieles geschehen. Der Krieg raute über Europa. Vieles hat er zertrümmert, und vielem hat er den Boden gelockert. Umsturz und Revolution gruben tiefe Spuren. Im innersten Gehalt aber blieb die zivilisierte Welt hohl — und wohin wir sehen, in die Betriebe der großen Werke, die Wohnungen der Arbeiter, in die Schulen oder in die Konferenzzimmer der Regierungen: Die Not des Menschen ist grenzenlos.

So erschütternd die Furchtbarkeit der Not, so ergreifend all die vielen Versuche an allen Ecken und Enden, ihr ab-



Beim Abstoßen

phot. A. Merz / 2875b



Landheim-Arbeit

phot. Dr. E. Rung

zuhelfen und Wege zu erschließen, die ein besseres Dasein ermöglichen. Schwerer Kämpfe und harter Enttäuschungen wird es noch bedürfen, bis über dem Chaos der Zeit die Stunde wahrhaft freien, menschenwürdigen Daseins anhebt.

Wir kleinen Sterblichen können nichts Entscheidendes tun. Uns bleibt nur, zu warten und mit den Gegebenheiten des Tages uns in jener klaren und reinlichen Weise auseinanderzusetzen, die persönliche Werte in der zu erreichenden Art unantastbar und lebendig erhält. Was wir allen Ernstes und fruchtbar zu tun vermögen, ist Wirken und Gestalten im engsten Kreis der Familie, des Hauses, der Freunde, der nächsten Berufsgenossen.

Diese Arbeit im kleinen Kreis öffnet unendlich viel Möglichkeiten der Freude, der Beglückung, der Erlösung. Und nur auf dem Wege der harmonischen Bildung kleinster und kleiner Gruppen sich befreiender Menschen können wir alle aus dem zersetzenden Massengeist heraus zu neuer Gemeinschaft, zu wahren Leben kommen. Die Wandervogel-Jugend ist in dieser Richtung wegweisend vorangegangen. Wohl haben Heißsporne ihrer Führerschaft sich hie und da in politischen und in Eroberungsplänen versucht und geglaubt, in jugendlichem Ansturm das Rad des Zeitgeschehens nach ihrer Richtung werfen zu können. Das Ende solchen Beginns war stets Versagen und Erliegen. Wirklich positive Werte hat der Wandervogel nur in seinen Gruppen geschaffen. Darum kommt es auch auf den Zusammenbruch und auf das künstliche Vegetieren seiner Bünde nicht an. Das ist ohne Belang. Das Entscheidende, der Lebensimpuls, der im Wandervogel seit Generationen zum ersten Male wieder die Brücke vom Menschen zur Natur und von der Natur zum Menschen schlug, der lebt abseits der Bundestreffen und der Bundestagsbeschlüsse in den kleinen über das Land verstreuten Gruppen. In ihnen wachsen Gemeinschaften fürs Leben, in ihnen bilden sich Formen neuer, edler Geselligkeit, in ihnen entstehen Stätten gelebter Kultur. Der ist der beste Bundesleiter, der nur auf ganz wenige einzelne in der Stille unmittelbar und persönlich wirkt und diese wenigen jeden für sich in die Welt entläßt, damit sie Menschen werben, die ihnen gemäß sind, und ausstrahlend Gruppe für Gruppe zeugen und formen.

Diese Kleinarbeit allein hat Bestand. In ihren Gruppen ziehen die Jungen und Mädchen hinaus. Hier allein erleben sie die Schönheiten des Landes, der Berge, der Seen, der alten Städte. Hier, in der engsten Gemeinschaft der Horde, erschließen sich ihnen im gemeinsamen Erleben die erhabenen Kostbarkeiten alter Baukunst, hier finden sie Wege zum Verstehen der in den Dörfern und Landgemeinden noch erhaltenen alten Bräuche und Sitten, und beleben sie neu im Kreise der Freunde. Hier entspringt die Neube-



Ausschau

phot. G. Dölling / 647b

lebung des Volksliedes und der alten Volkstänze, hier auch festigt sich jene natürliche Geselligkeit, die keiner Kauschgifte als Anregung bedarf. In der auf Gedeih und Verderb verschworenen Gruppe allein wächst aus Spannung und Reibung

die harmonische Möglichkeit zum ganzen Menschen. Aus Fahrtenlust und Freude im eigenen, selbsterrichteten Heim wächst echte Verbundenheit mit dem Boden aus erstem Ansatze zur Siedlung wird

Vollwerdung und Heimat. Heimat zu finden aber ist das Ziel aller Sehnsucht unseres wurzellosen Geschlechts. Wenn es gelingt, sie zu erringen und sich zu erhalten, der wird Herr neuer Erde, Ahnherr kommender, froher Geschlechter. Auf solchem Wege zu wirklicher Heimat liegt des Wandervogels schönste und verheißende Kraft.



Besefstunde im Landheim

phot. R. Merz / 2873b



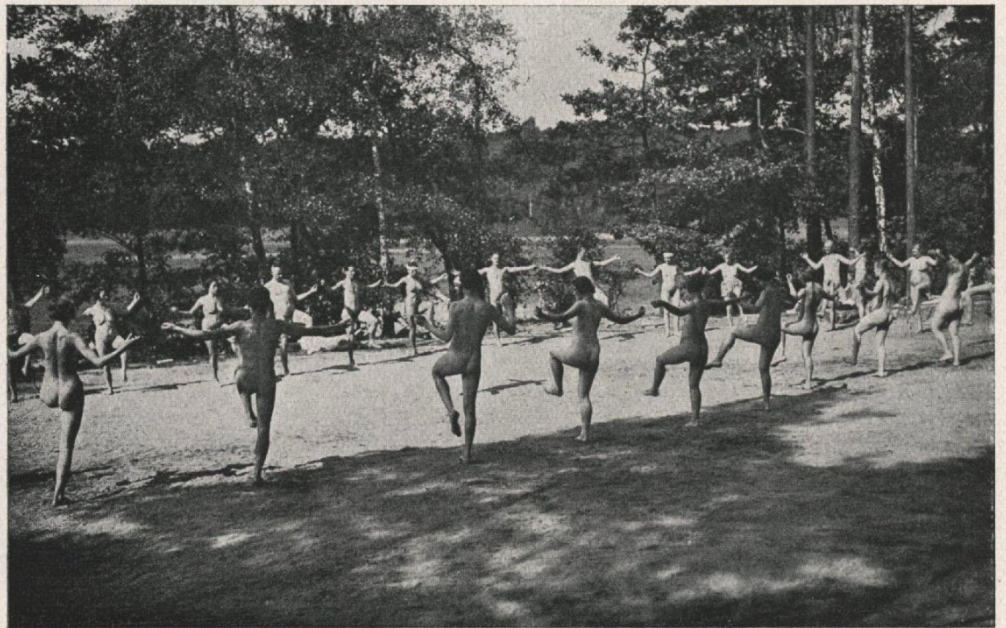
VON DER BEDEUTUNG DES FREILUFTLEBENS

DR. HANS OBERLÄNDER

Erst wenn der Mensch sich innerlich auf die Mitgestaltung kommender Kultur einstellt und seine Lebensführung in Einklang bringt mit der Idee eines neuen Menschentums, wird er innerhalb der Bestrebungen, die nach dem Kriege als Ausgleich gegen die einseitig verstandesmäßig-technische Entwicklung sichtbar wurden, zum wirklichen Träger neuer Gestaltung. Mittläufer, die nur den äußeren Betrieb mitmachen, in ihrer eigentlichen Haltung und Lebensführung sich aber nicht vom Geschäftsbürger unterscheiden, sind für die Zukunft ohne Bedeutung. Ein Beispiel für diese Gedanken zeigt uns das Leben vieler Sportsleute und Verbindungsstudenten, die zwar den Sport als Errungenschaft der im allgemeinen von ihnen „abgelehnten“ neuen Zeit übernommen haben, im übrigen aber in ihrem Kneip- und Couleurlieben auch nicht eine Spur beseelten, kulturbe-reiten Menschentums erkennen lassen. Allen Bewegungen, mag es sich um Sport, rhythmische Gymnastik, künstlerischen Tanz oder um Körperkultur handeln, ist die Hervorhebung des in der Vergangenheit nicht beachteten und verachteten Körpers gemeinsam. Die Wiederentdeckung des Leibes, seine Bejahung, die Gestaltung seines Natur-Erlebens und seiner Ausdrucksmöglichkeiten ist der Lichtstrahl in unserer chaotischen Zeit. Mit ihm können wir die in mechanischer Arbeitshetze und einseitiger Verstandesbildung verlorene Verbindung mit den kosmischen

Urkräften in Sonne, Luft, Sturm und Wasser wiederfinden, sein Erwachen weckt zugleich die Regungen der Seele, und die Freude wird auferstehen. —

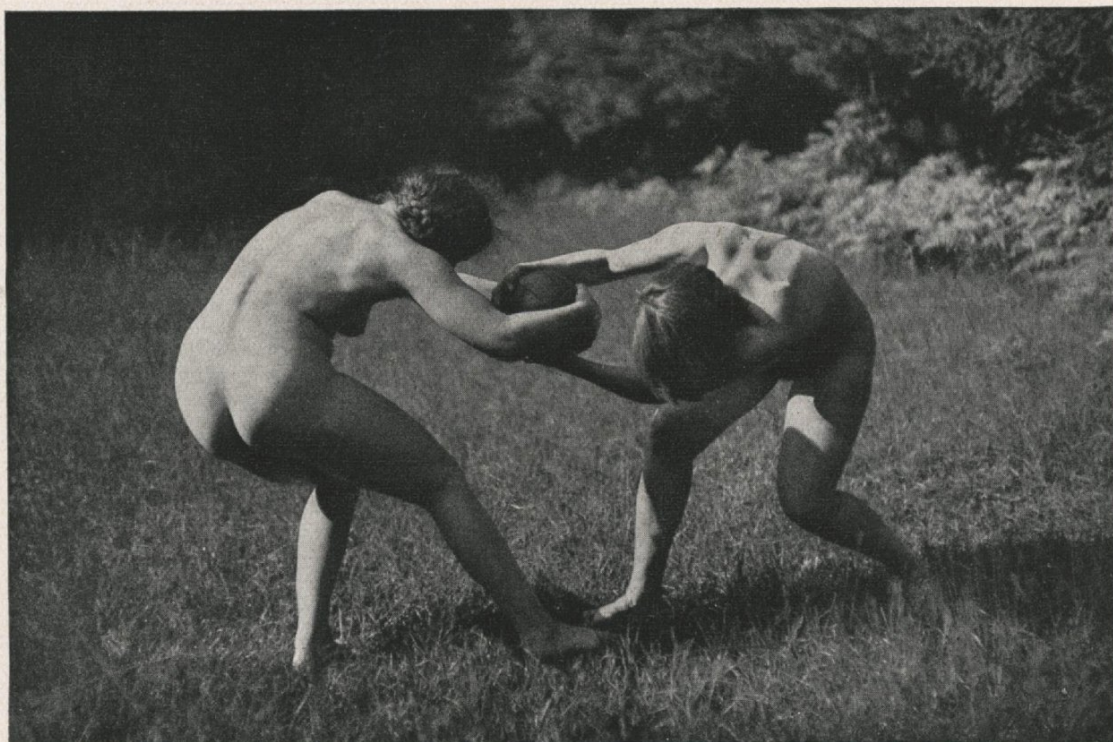
Von allen Bewegungen und Erscheinungen, die in Beziehung zum Körper stehen, zwingt das Freiluftleben den Menschen am nachdrücklichsten zu innerer Umstellung, die, wie gesagt, zur Gestaltung einer kommenden Kultur unerlässlich ist. — Wer sich daran gewöhnt, mit freien Menschen bei Sport und Spiel sich den Naturkräften zu verbinden, bringt es nicht mehr über sich, in rauchigen Kneipen herumzusitzen oder eine Geselligkeit zu pflegen, in der sogenanntes Schamgefühl den nackten Leib als unanständig empfindet, während es Zoten und pitante Darstellungen belächelt. Der freie Mensch, und ein jeder ist dazu berufen,



Gymnastik-Kreis

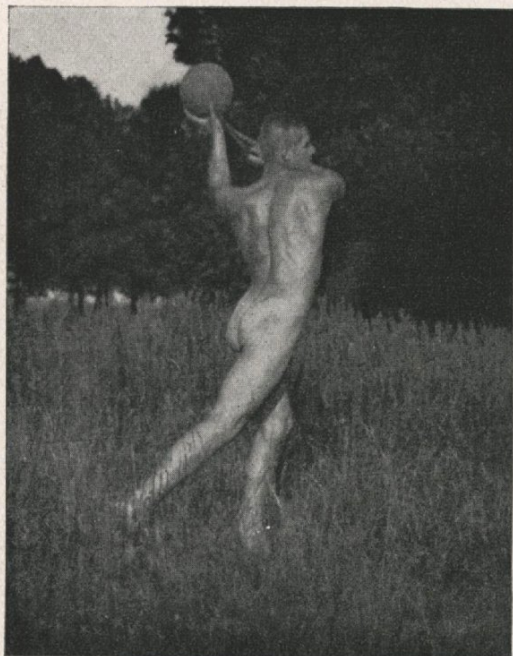
phot. S. Hirsch / 2952f

Der Kampf
um den Ball



phot. Carl Kocht
2903 f

es zu werden, fühlt sich der Gemeinschaft gegenüber verpflichtet, seinen Körper so edel wie möglich zu gestalten, seine Sinnlichkeit wird ruhiger und ihm verliert alles Körperliche, Erotische und Sexuelle den unreinen ver-



Wurf

phot. A. Frey / 2930a

ächtlichen Beigeschmack, der als traurige Folge verlogener Moral noch heute das Leben bedrückt und schändet.

„Zur Unschuld der Sinne rate ich euch!“ — Nietzsche, dessen innere Schau unserer Zeit wir immer klarer erkennen, ruft es uns zu, und zur Unschuld der Sinne, nicht zur Askese, zur Verneinung und Unterdrückung des Körperlichen führt uns das Freiluftleben.

Wenn nun in den letzten Jahren in Verbindung mit anderen Bewegungen, die dem Körper und dem Menschentum wieder zu seinem Recht verhelfen wollen, die Forderung des Nacktbadens am Meeresstrand oder auf besonders dafür geeignetem Gelände gestellt wurde, so ist von vornherein zu betonen, daß die Menschen, die hinter dieser Forderung stehen, die sogenannten Nackttänze in Kabarets, ebenso die nur auf die Erregung der Sinnlichkeit zielenden Schaustellungen der Revuegirls ablehnen. Nun wird oft gesagt, für Kinder und den einzelnen Menschen, für Männer und Frauen getrennt sei dieses Freiluftleben wohl anzuerkennen, aber nicht für die Gemeinsamkeit der Geschlechter. Daselbe wurde vor etwa 20 Jahren in bezug auf die Familien- und Freibäder gesagt, gegen die sich eine auf engherziger Beziehung beruhende Sitte zunächst verzweifelt wehrte. Heute sind sie die Regel geworden, und wir erkennen daran, wie wandelbar die Anschauungen über diese Dinge sind und daß alles sich dauernd im Wechsel und Werden befindet.

Gerade durch die Gemeinsamkeit werden Spannungen ausgeglichen und das Spiel der Phantasie beruhigt, werden Liebes- und Ehebeziehungen vor Enttäuschungen bewahrt, verliert körperliches Begehren die Lüsterheit, wird die Unschuld der Sinne gewonnen, von der wir oben sprachen. Im gemeinsamen Lichtluftleben wird man auch alles tun, um den Körper zu seiner ihm gemäßen Form und Beweglichkeit zu gestalten. Kleiderluxus und Modetorheiten, Schminke und Puder gehören nicht zu Menschen dieses neuen Lebensausdrucks.

Es kommt darauf an, daß alle, die schon ähnlich eingestellt sind und noch irgendwelche Zweifel und Hemmungen haben, sich zu ihr finden, um sie nicht allein theoretisch aus Literatur und Bildern, sondern in ihrer hellen Wirklichkeit kennenzulernen. Es ist zu hoffen, daß sich Verständnis für ihre kulturelle Bedeutung in immer weiteren Kreisen durchsetzen und dazu führen wird, daß man vor allem den unbefangenen Kindern und der Jugend, die im Wandel der Zeit die ihr gemäßen Lebensformen findet, keine Hindernisse in den Weg legt. Schon heute hat sich auch die Schulerziehung wesentlich mehr auf das

Körperliche eingestellt, als vor dem Kriege. Neben Turnen gehören auch Sport und Schwimmen zum Stundenplan und vor den fast unbekleideten Leibern dieser lebensvollen Jugend auf Sport- und Spielplätzen wäre man vor 20 Jahren in sittliche Krämpfe gefallen. Aller Reaktion zum Trotz, die uns schon manch gefunden Keim der geistigen und körperlichen Nachkriegsbewegung wieder erstirkt hat, müssen die freien Menschen, entschlossen zum Unbedingten, für ihre Erkenntnis kämpfen, um einer Bewegung zum Siege zu verhelfen, die für eine glücklichere Zukunft von wesentlicher Bedeutung ist.

RUDOLF VON DELIUS DIE KRISIS DER EHE

Der alte Goethe sagte einmal mit seiner gemüthlich-milden, etwas ironischen Weisheit: „Die Ehe ist eigentlich unnatürlich.“ Und ein andermal sagt er gar: „Die Ehe ist etwas Unmögliches.“ Trotzdem tritt aber Goethe energisch ein für die Heilighaltung der Ehe. Diese feste gesellschaftliche Stütze schien ihm nötig, damit nicht Willkür alles umwerfe.

Seitdem sind hundert Jahre vergangen und manches „Heilige“ hat sich kläglich zerlegt. Wie steht es mit der Ehe? Was hat sich in der psychologischen Welt inzwischen verändert?

Goethe betrachtete die Ehe noch ganz vom Manne aus: Für den Trieb des Mannes ist die Ehe „unnatürlich“ und „unmöglich“, denn den Temperamentvollen drängt es zu stets neuer Eroberung. Goethes produktive Etappen sind ja gekennzeichnet durch eine Reihe von Frauen-gestalten, in die er sich immer neu verliebte.

Das Entscheidende, was seitdem geschah, ist: Heute setzt von der Frau aus ein Kampf gegen die Ehe ein. Davon ahnte Goethe noch nichts. Und dieser Kampf der Frau beruht nicht auf Leichtfertigkeit, Genußsucht, Flattersinn, sondern im Gegenteil: Die ernst und streng gegen sich selber gewordene Frau verneint die Ehe.

Was ist Ehe? Der Versuch zweier Menschen, dauernd zusammen zu sein, ein gemeinsames Heim zu haben. Das ist an sich schwierig. Denn ganz harmonisch schwingen zwei Menschen sehr selten zusammen. Der Einzelne ist zu stachelig seiner Natur nach. Und durch den Alltag kommt das Kleinliche heraus. Es ist schwer, immerfort in Berührung zu sein mit demselben Anderen.

Aber die Liebe? Ist sie vor allem sinnlich, so erhöht sie nur die Reizbarkeit. Es entsteht ein dauernder türkischer Krieg, jeder will den andern unterwerfen, um Alleinherr sein zu können.

Für all das gibt es einen ganz klaren Grund: Unsere Erotik ist einseitig fundamentiert, sie berücksichtigt nur das männliche Prinzip. Zu diesem Prinzip gehört aber: Ausbeuten, Niederzwingen, Herrschen. Die Liebesart der Frau wird als Selbstwert überhaupt nicht anerkannt.

Dagegen wehrt sich heute die Frau: Es ist der Kernpunkt des ganzen Problems. Die Harmonie der alten Ehe war etwas billig: Die Frau unterwarf sich, paßte sich



Wiesenblumen

phot. A. Brinkmann / 2030b

an, zerschmolz, der Mann regierte. Jetzt spürt die Frau daß sie dadurch ein Verbrechen gegen sich selber beging daß sie ihre Persönlichkeit verriet. Sie will die eigene Musik der eigenen Seele: Und eine Harmonie zwischen gleichwertigen Polen.

Der Mann, an sein Tyrannentum gewöhnt, findet das abscheulich. Ja, wenn die Frau ihm nun gar beweist, daß er, der Kluge, von der Liebe nicht sonderlich viel versteht! Denn die Erotik des Mannes ist etwas Fragmentarisch-Abgegrenztes, eine Angelegenheit bestimmter Organe; für das Weib ist die Liebe etwas, das aus dem Zentrum des Wesens heraus wirkt und von dort her erst den Einzelteil durchdringt.

Die klaren, hellstirnigen Frauen würden heute die Ehe, diese juristische Gefängnisform der Liebe, völlig ablehnen, wenn nicht — das Kind wäre. Die Kinder sind ja bekanntlich der Hauptkitt, der die meisten Ehen zusammenhält. Aber der Wille zur unantastbaren Gestaltung des Ichs siegt heute immer mehr. Und hat nicht gerade die tief fühlende Mutter recht, wenn sie das Kind herausreißt aus einer Schein- und Lügenatmosphäre?

Zunächst strudelt alles durcheinander. Wie werden die neuen Formen aussehen? Die Formen werden sich nach dem Aussehen der Menschen bilden. Tapferkeit, Ehrlichkeit, Konsequenz sind das Wichtigste. Starke stolze Frauen, die sich Anerkennung erzwingen. Und dann wird der Versuch beginnen, Harmonie zu gestalten bei völliger Bejahung der Gegensätze.

Und vermutlich wird es dann in Zukunft mancherlei Formen geben, je nach den Menschenarten. Man wird nicht mehr jeden in die gleiche Starrform hineinpresse wollen. Militarismus und Polizei müssen hier bis auf den leisesten Schatten verschwinden.

Heute ist Kampfzeit. Ein Gären, ein Wachsen, ein Zur-Blüte-Wollen. Die Frauen ändern sich, und wenn noch Ehe möglich sein soll, müssen sich die Männer ebenfalls ändern. Das Problem ist gelöst in dem Augenblick, wo der Typus der neuen Frau wirklich da ist. Jetzt sind die meisten Frauen noch halb, zerrissen, unklar. Die richten dann natürlich nicht viel aus und kriechen meist am Schlußse zurück in die warme Anpassungshöhle der Ähnen.

Aber es gibt auch die Mutigen, Klaren mit funkelnden Augen. Die von sich aus den Mann wägen und werten mit der feinsten Goldwaage. Wehe dem Dickschäuter und dem eitlen Größenwahnsinnigen! Er wird ausgelacht.

Verfeinerte Seelenkräfte müssen die neue Ehe schaffen, ohne viel Theorie. Organisch wachsend treibt das Leben sich selbst immer höher. Und ist erst der neue Kern da, braucht ihr auf die neue Form nicht mehr lange zu warten.

Hausarbeit als Freudespender

Frau Gunda Laurer-Schenk

„Wie ist es nur möglich, daß bei Ihnen trotz der vielen Arbeit von früh bis spät eine solch gleichmäßige Freude herrscht, sodaß man den Eindruck bekommt, daß Arbeit gespielt und nicht gearbeitet wird?“

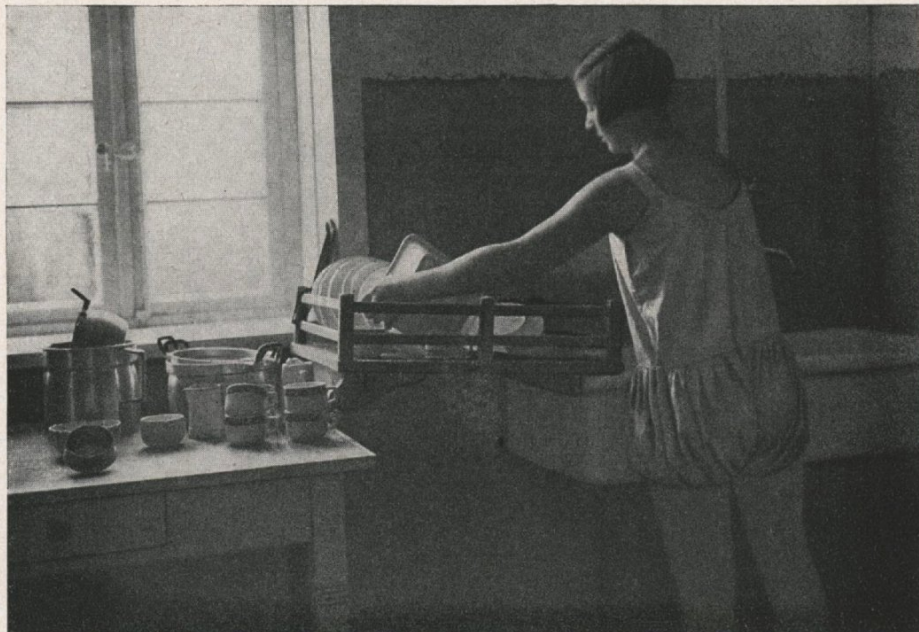
So und ähnlich lauten die Fragen unserer Besucher, und ich will gern darüber berichten, denn etwas stolz ist man ja immer, wenn gelobt wird. —

Das beste Beispiel geben uns unsere Kinder. Schaut man ihnen zu, wenn sie in ihrem Spielanzug Burgen bauen, Wasser tragen und Blumen pflanzen, so fällt ein gewisser Ernst auf, mit welchem sie ihr „Spiel“ betreiben. Sie erledigen nach ihren Begriffen eine „Arbeit“, die sie spielend und voller Begeisterung fertigstellen.

Das Beobachten dieser „Kinderspiele“ und die sich daraus ergebende Philosophie gab uns die frohe Erkenntnis, daß es nur an uns liegt, wenn wir dieses Kindsein aufgegeben haben.

Also machten wir es von nun an wie diese. Beim Erwachen freuen wir uns schon auf unsere „Arbeit“, ein Sprung, eine Ganzabwaschung und hinein in „unsern Anzug“. Der besteht aus einem

hellfarbigen Leinenstoff und ein Paar leichten Halbschuhen oder Sandalen. So unbeschwert beginnt das Tagewerk, dessen Anfang für die Hausfrau zumeist in Küchenarbeit besteht. Beim Herausnehmen der Asche wird schnell ein feuchter Wischlappen übergedeckt. Dadurch wird das Hochwirbeln des Staubes verhindert,



2880 c



weniger Staubwischen und nicht Einatmenmüssen des Staubes ist die angenehme Folge. Aus demselben Grunde wird nicht gelehrt. Alle Arbeit wird so eingerichtet, daß in keinem Falle die Freude daran durch ein Zuviel genommen wird. Es wird deshalb öfter gewaschen, Strümpfe und Fliedwäsche in einzelnen Stücken gleich erledigt, was bei einer wohlbedachten Zeiteinteilung sehr gut möglich ist. So birgt nichts den Charakter des Bedrückenden. Hinzu kommt vor allen Dingen unsere größere Bewegungsfreiheit, wodurch soviel innere Freude vermittelt und auch wiederum Wäsche und Strümpfe gespart wird. Überall kann man viel ungehinderter herankommen, beim Wischen auf dem Fußboden herumkriechen, ohne besorgt sein zu müssen, daß etwas naß werden oder zerreißen könnte. Das gibt eine

2880 c

frohe übermütige Stimmung; man glaubt wirklich nicht zu arbeiten, man kann vieles auch als gymnastische Übung betrachten. Da gibt es manche Gelegenheit zum Hüpfen, Zehenspitzenlauf, es wird der Sinn geweckt für schönere Bewegungen auch in der Arbeit. Von dem Moment an, wo in uns der Sinn für Freude an der Arbeit erwacht, wird uns die Arbeit Spiel. In dieser Weise erleben wir auch die Freude unseres gesunden Leibes; wir sind stolz und froh über uns selbst und alles Geschehen fließt froh durch uns und unsere Hände. Das Beglückendste dabei ist aber, daß der freudige Lebensstrom, der durch uns strömt, auf unseren engsten Familienkreis vor allen Dingen zurückstrahlt und sich auf diesen mit auswirkt. Erlösen wir vor allen Dingen uns selbst zu einem frohen Menschentum, indem wir uns und unseren Körper erleben, indem wir alles unnötige in Hausrat und Kleidung abschütteln, und wir erleben ungeahnte Wunder. Der Mensch, der in sich befreit ist, der befreit auch seine Pflichten von ihrer Schwere, dem sind sie nur noch ein Quell der Freude, der wird wieder Kind im richtigen Sinn. Es ist daher nicht zu verwundern, wenn auf dieser Basis eine klare zufriedene Atmosphäre inner-

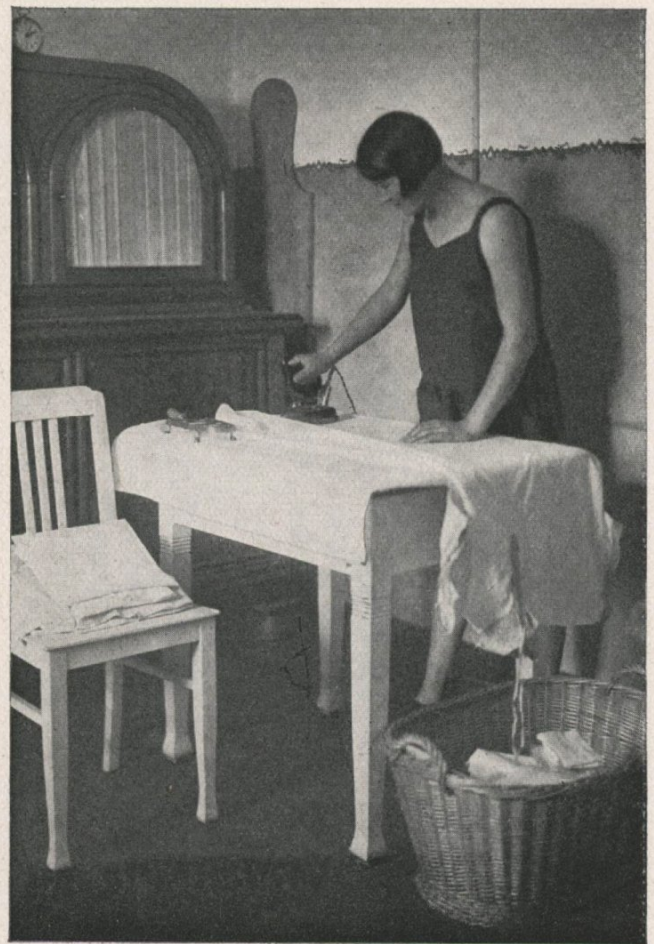
halb der Familie herrscht, wenn sich dort vor allen Dingen auch der Mann wohl fühlt.

Er trifft stets fröhliche Hausgeister an, wird nie mit einem unmutigen Gesicht empfangen, weil „Wäschetag“ oder „Hausputz“ ist. Da gibt es keinen „Dienstboten-ärger“, weil keine „Dienstboten“, sondern frohe, zufriedene Mitarbeiterinnen da sind. Die Bilder geben einen kleinen Ausschnitt aus unserer Arbeit. Sie zeigen wohl am besten, wie harmonisch sich Kleidung und Hausrat ineinander einfügen. Wenn in diesem Heft vorwiegend Küchenarbeit gezeigt wird, so folgt in einem der nächsten Hefte einiges aus der übrigen Hausarbeit. Wir bringen dann auch eine Abbildung des Anzuges mit Angaben zur Selbstanfertigung.

Dem aufmerksamen Leser wird es bald klar werden, warum es wichtig ist, daß der Staat lauter solcher kleiner Staaten braucht. Denn: Gesunde, zufriedene Mädchen und Frauen ergeben gute Mütter und gesunde Kinder. Welcher Mann ist bei solchem Besitz nicht glücklich? Der harmonische Bestand der Familie ist gesichert und mit ihm die Lebensfähigkeit des ganzen Staates.



2882 c



2883 c



Meister Francke:
Frauengruppe der Kreuzigung
 phot. Fr. Rempel, Hamburg

Unten:
Bewegungsgruppe
der Tanzschule Mary Wigmanns
 phot. d'Ora, Wien

Eine Bewegungsgruppe Mary Wigmanns, der exklusivsten Tanzschule der Gegenwart — und daneben die Frauengruppe der Kreuzigung von Meister Francke: Gelebte Bewegung ist festgehalten in beiden Bildern, auf dem einen von der Hand des Lichtbildners, auf dem andern von einem Meister plastischer Altarkunst im 15. Jahrhundert. — Fünfhundert Jahre Abstand zwischen den beiden Frauengruppen: Vor dem Auge des Beschauers werden die Jahrhunderte zu nichts. Das Bild aus dem Mittelalter und das gegenwärtige zerfließen in eins, und greifbar deutlich zeigen sie uns, daß, wenn im Fluge der Zeit auch alles Bestehende vergeht, Bewegung und Linie in unwandelbarer Schönheit bestehen bleiben: Und so künden beide, das Altarbild des katholischen Meisters und die Aufnahme des zeitgenössischen Lichtbildners, in inniger Verbundenheit das Evangelium des Leibes.



UNTERRICHTSKURSUS IN

VON LUISE BÜGLER, MIT



„Sport ist die Lösung unserer Zeit!“
Aber nicht nur für die Schuljugend und weiter hinauf für die Erwachsenen soll dieser Ruf erklingen. Nein, auch das Kleinkind will seine Gymnastik und mit dem Säugling, der zwar zuerst noch kein ausgesprochen eigenes Verlangen danach hat, turne man täglich!

Der Wert der Gymnastik beruht darin, die gute Veranlagung eines Körperchens zu

Übung 1 (2842 b): Das Sitzen des Kindes
(nur zur Feststellung der Rückgratbeschaffenheit). Nach einigen Wochen Gymnastik wird sich der Rücken strecken.



festigen, Krankheiten zu verhüten, zu mindern und zu beseitigen. Durch zweckmäßige Bewegungen sowie durch eine leichte Massage wird der gesamte Blutkreislauf und somit der ganze Organismus günstig beeinflusst.

Anfangs sind die Übungen für den Säugling durchaus passiv, doch genügt schon diese Tätigkeit der Muskulatur, um eine beschleunigtere und verstärkere Durchblutung

Übung 2 (2843 b): Kreuzweises Armschwingen über der Brust zur Stärkung der Arm- und Brustmuskeln. Beim Armkreuzen leichten Druck auf Brust ausüben, um Atmung anzuregen.



ihrer selbst wie aller Organe zu bewirken. Ohne Reize ist kein gesundes Wachstum möglich, denn: „Bewegung ist Leben, Ruhe ist der Tod!“

Insbesondere die Sommerkinder, d. h. solche, die im Sommer geboren wurden, sind sehr ungünstig gestellt, da die Einwirkung des Sonnenlichtes für sie nicht voll ausgenutzt werden kann. Da die Rachitis fast alle Kinder

Übung 3 (2844 b): Körperheben aus der Bauchlage zur Stärkung der Rücken- und Nackenmuskeln. Arme senkrecht heben, um Verletzungen des Schultergelenkes zu verhüten.

SÄUGLINGSGYMNASTIK

6 AUFNAHMEN VON ADDIE KAY

Übung 4 (2845 b): Laufübung in Rückenlage zur Stärkung der Oberschenkel- und Bauchmuskeln. Der Daumen liegt als Schiene neben dem Schienbein.

im 5. Lebensmonat befällt, sind diese oben-erwähnten Kinder besonders gefährdet. In den Anfangsstadien der Rachitis bewährt sich die Säuglingsgymnastik als vorzügliches Abwehrmittel, und bei Kindern, die unter schlechter Verdauung zu leiden haben, bewirkt sie geradezu Wunder! Nach einigen Wochen Turnens wird der Säugling von seinen Schmerzen und die betreffende Mutter von großer Mühe und Sorge befreit.



Übung 5 (2846 b): Fußsohlenmassage zur Kräftigung des Bänder- und Muskelapparates. Das Kind zudecken, um es vor großer Abkühlung zu schützen.

Vorzügliche Dienste leistet die Säuglingsgymnastik bei Muskelverkrampfungen wie auch als Nachbehandlung von Lungen-erkrankungen.

Nebensiehend seien einige Übungen aus der Gesamtgruppe gezeigt mit der Auf-forderung, nachzueifern und der Mahnung, ruhig und sicher mit dem Kinde zu turnen.



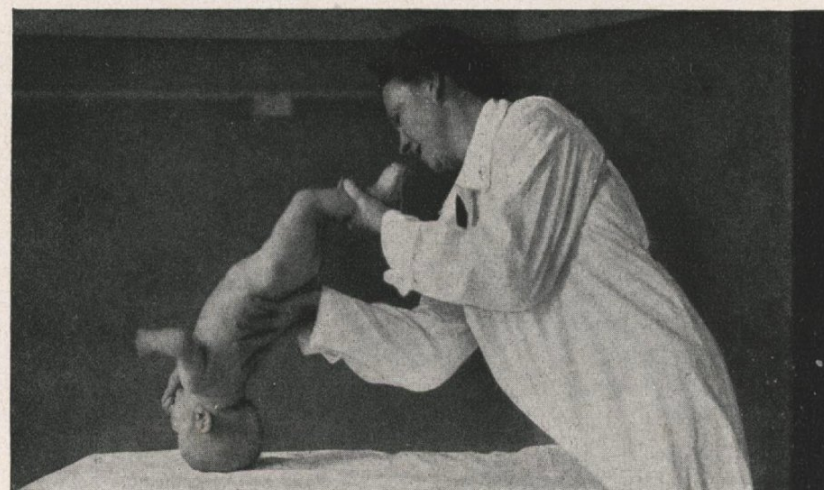
Übung 6 (2847 b): Spannbeuge vorlings (Ausgangshaltung). Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, besonders der Oberschenkel-, Bauch- und vorderen Halsmuskulatur. Das Körperchen muß vollkommen gestreckt sein.

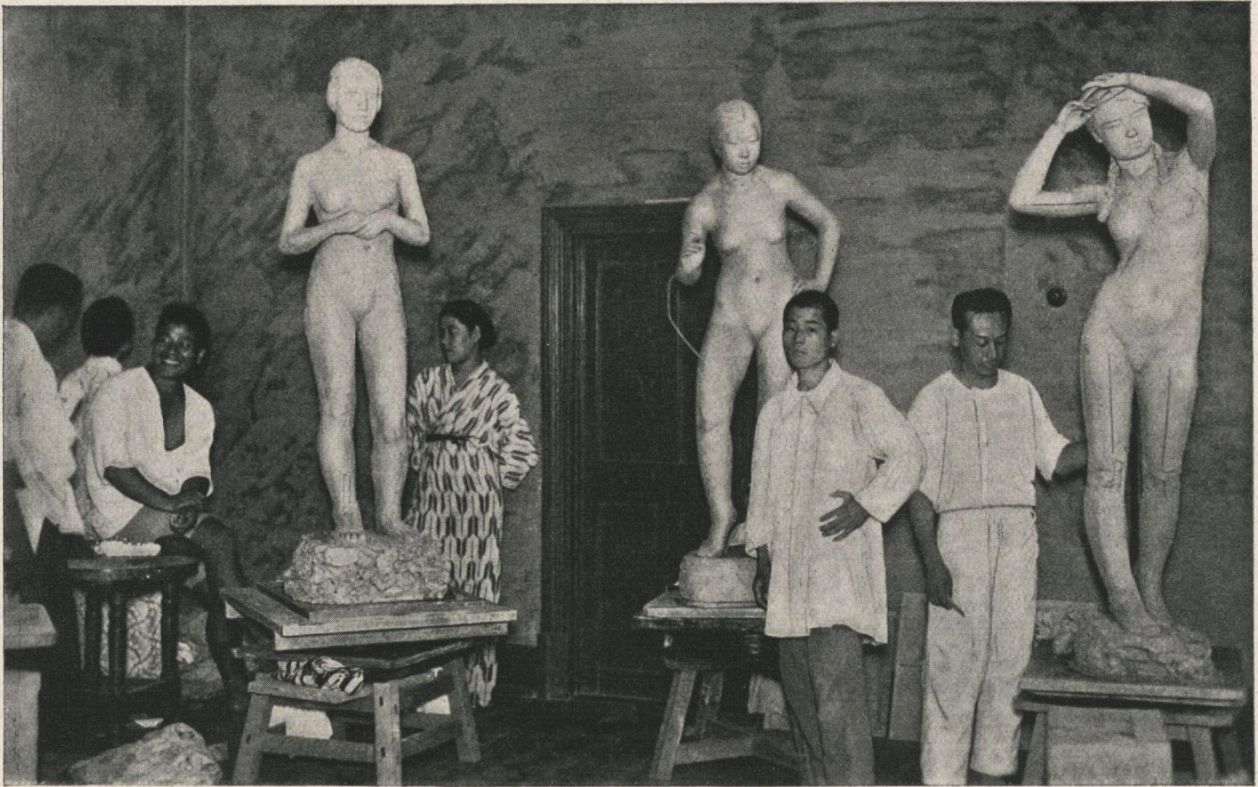
Voranzeige

Im nächsten Heft beginnen wir an dieser Stelle mit einem gründlich durchgeführten, von dem bekannten Fachmann Werner Suhr geleiteten Lehrturfus für

„Gesundheitliche Frauengymnastik“

mit zahlreichen Übungsbildern nach Aufnahmen.





Japans moderne Kunst

phot. Scherl

Blick in ein Bildhauer-Atelier des Professors Asakura (am meisten rechts), der als erster eine moderne Bildhauerschule eingerichtet hat. Neben einer Anzahl seiner Schüler sieht man auch fertige und halbfertige Statuen, die auf der letzten Herbstschau in Tokio zur Ausstellung gekommen sind. Die Darstellung von Aktfiguren ist in Japan erst seit kurzer Zeit möglich.

LEBENSKUNST

WILHELM WENDLING

Seltzam, was der Mensch Glück nennt! Soweit er gerade im Augenblick seine Begierden und Neigungen übersehen kann, steckt er eine Grenze fest und sagt sich: Wenn ich bis zu dieser Grenze alles erreicht habe, dann werde ich glücklich sein. Der Schiffbrüchige sagt sich: Wenn ich das Ufer dort erreiche, bin ich gerettet. Das Ufer des Glücksuchers aber ist kein reales, festes, sondern das künstliche Gebilde seines geistigen Auges. Er wird sich ihm nie nähern, und wenn er wirklich Gehaltszulage, Möbel, Auto, Villa und was es sonst sei, erlangt, sein Gesichtsfeld wird sich mit dem Erreichten vergrößern, denn er trägt den Maßstab seiner Unzufriedenheit in sich selbst.

Die Lebenskunst besteht aber auch nicht darin, jeder Begehrlichkeit die Flügel zu stutzen. Auch das ist falsch. Wir mögen weiter wünschen und begehren, aber nicht unser ganzes Lebensglück bei dem Banthause Zukunft & Co. deponieren, sondern es auch in der Gegenwart suchen. Sie ist ja eigentlich auch Zukunft, jede nächste Minute,

die wir erleben, ist es. Wozu die Zukunft immer hinter dem Schleier der Jahre sehen?

Was die nächste Minute uns bieten kann, können wir übersehen, ohne überspannte Erwartungen zu hegen und ohne große Enttäuschungen fürchten zu müssen. Die Chancen einer jahreweiten Zukunft aber sind unkontrollierbar. Wer seinen Blick auf das Nächste richtet, wird überrascht sein, wieviel Erfüllungen ihm jeder Augenblick gewährt. Schon die einfache, eigentlich ursachenlose Heiterkeit des Gemüts wird er als eine Erfüllung seiner Lebenssehnsucht ansehen und sie auf jede Weise bewahren wollen. Er wird merken, daß jede Mißlaune ihn gerade an seiner besten Zukunft schädigt, nämlich an der nächsten — an der nächsten Minute, in die er eintritt. Mißlaune richtet sich scheinbar nach außen, doch ist sie ein Schwert, dessen Griff ebenso tiefe Wunden schneidet wie seine Klinge. Jede Heiterkeit aber strahlt warm auf den Geber zurück und erreicht dadurch erst ihren ganzen Umfang. Die Hälfte unserer Heiterkeit wohnt außer uns, aber unsere Hälfte schließt die andere auf.

VOM NEUEN WOHNEN

ARCHITEKT FRITZ WIEDERMANN



Photothel
Neuzeitlicher Schreibtisch, der gleichzeitig als Schrank
benutzt werden kann Architekt Hans Schwippert

Die Wohnungsfrage steht heute im Mittelpunkt unseres wirtschaftlichen und politischen Lebens. Es geht aber nicht nur darum, Behausungen zu schaffen, um den Bedarf an Wohnungen zu decken, sondern es ist zugleich eine Abkehr von der alten und ein Hinneigen nach der neuen Wohnform zu spüren. Daß die alte Art, das Gelände bis zum Höchstmaß auszunutzen, aufs Schärfste zu verurteilen ist, ist für den Einsichtigen klar. Denn das Ergebnis dieser Geländeausschlachtung ist die Mietskasernen der Großstadt; über ihre Schädlichkeit auf körperlichem und seelischem Gebiete herrscht heute kaum noch ein Zweifel.

Es gibt aber immer noch Leute, die diese alte Form stützen und erhalten wollen. Die wärmsten Befürworter der Mietskasernen sind natürlich alle diejenigen, die davon leben und daran verdienen; man wird ihnen das nicht verübeln dürfen. Solange wir kein neues Bodengesetz bekommen, bleibt jedes Stück Erde dem Wucher und der Spekulation ausgesetzt.

Auffälliger ist schon, daß auch der größte Teil der Bewohner an der Mietskasernen, das heißt an der alten Wohnform festhält. Gewiß lebt in jedem gesunden Menschen der Wunsch nach einer hellen, sauberen Wohnung. Wenn man aber sieht, wie oft schöne Wohnungen durch alte, unschöne Möbel, und noch mehr durch schlechte Wohnsitten entstellt werden, dann verliert man alle Hoffnung auf eine Besserung.

Die Forderung geht also dahin, nicht nur neue Wohnungen zu bauen, sondern auch eine neue Wohngefühlsform zu pflegen. Und dazu müssen wir uns an junge Menschen wenden; an solche, die frei und unverbraucht ins

Leben treten, die keinen Ballast alter Gefühle mit sich herum schleppen.

Das Maß aller Dinge, die sich um Wohnfragen und -formen drehen, ist der Mensch, der Mensch des 20. Jahrhunderts. Knapp und sachlich, mit einem Hunger nach Luft und Sonne und seinem Willen zur sparsamen Verwaltung. Sein Haus ist keine Ritterburg mit spitzen Türmchen und säulengeschnittenem Portal, sondern ein Gebilde aus Stein und Eisen zum Wohnen, Essen und Schlafen. Kein Theaterzauber, sondern eine Zweckform. Die Zimmer sind nicht mehr Repräsentationsräume, sondern nur die Träger ihrer bestimmten Aufgabe. Mehr ist darüber nicht zu sagen.

Für die Jugendbewegung, für die Lebensreformbewegung ergeben sich hier neue Betätigungsmöglichkeiten ihrer Ideen. Solange man nur den Theorien lauscht, bewundert man ihren radikalen Sinn; guckt man aber in ihren Alltag, dann lieben sie gar nicht, bis zur „Wurzel“ zu gehen. Es ist ein Unsinn, jeden Sonntag seinen Körper in Luft und Sonne zu baden und 6 Wochen tagelang den Staub in Gardinen, Vorhängen und Rissen zu dulden. Die Ehrlichkeit erfordert, daß wir auch in diesen Fragen konsequent bleiben. Die Wohnungen der jungen Generation müßten ein Spiegelbild ihres Strebens sein — klar, rein und zweckmäßig.

Haus und Wohnung müssen Ausdruck der Persönlichkeit werden. Der Arzt wird eine andere Wohnform haben als der Arbeiter, der Kaufmann eine andere als der Lehrer. Aber allen gemeinsam wird die einfache, zweckmäßige Haltung sein. Durch große, breite Glasflächen der Fenster soll möglichst viel Licht hereinfluten. Die kräftige Tönung der Decken und Wände soll jedem Raume eine persönliche Note geben und schon durch die Farbe seine Verwendung unterstützen. Die Reinigung muß schnell und gründlich erfolgen können (wenn möglich, mechanisch). Darum kommen als Fußbodenbelag Gummi oder Linoleum in Frage. Daß in der Wohnung keine Schmutzfänger vorhanden sein dürfen, wie Portieren, Gardinen, künstliche Blumen und ähnliches, versteht sich von selbst. Die Ersparnisse an diesen Dingen kommen anderen Einrichtungen zu gut, die man bisher zu stiefmütterlich behandelte. Lampen und Heizungen erfordern viel mehr Sorgfalt und Auswahl, als man ihnen bisher angedeihen ließ. Licht- und Wärmequellen, deren Einwirkungen auf unsere Gesundheit noch immer unterschätzt werden, müssen in ganz anderem Maße als bisher zur Raumgestaltung herangezogen werden.



Photothel
Wohnzimmer in Kiefernholz, das mit einfachen Mitteln und tischlermäßiger
Konstruktion einen neuzeitlichen Wohnraum darstellt
Architekt Hans Schwippert



© Michael Otto

Die Kulturbedeutung der Sprech-Erziehung

Dr. Hans Oberländer

Der Jenaer Philosoph, Eberhard Grisebach, sagte kürzlich in einer Vorlesung:

„Wir erleben jetzt eine Bildungskatastrophe auf allen Gebieten, ähnlich wie zur Zeit der Reformation. Alles ist in Wandlung begriffen. In Kunst und Erziehung, in Politik, Wirtschaft, Recht, Religion und Philosophie gibt es keine absoluten Wertungen mehr; wer heute ein Buch von 800 Seiten anbietet in der Ueberzeugung, feststehende Wahrheiten gefunden zu haben, kann die Erfahrung machen, daß es schon morgen durch ein System neuer Wahrheiten überholt ist.“

Wir erleben „zweier Zeiten Kampfgebiet“, eine Zeit des Nichtmehr und des Nochnicht, dieses Erleben ist für die Meisten ein Erleiden, und es ist kein Wunder, wenn sie „Dämonen sehen“. Die einen empfinden nur Chaos, weil alte, ihnen vertraut gewordene Werte und Sitten verweht sind, den anderen geht die Zeitentwicklung nicht schnell genug, weil sie bereits gewandelt, das Bild kommender Kultur in sich tragen, es aber auf den Trümmern der zusammenbrechenden Epoche, deren Gesetze und Ordnungen noch vorherrschend sind, nur zum Teil verwirklichen können und dadurch an der Auswirkung ihrer Lebens- und Schaffenskraft erheblich gehemmt werden. Die Ratlosigkeit und das Suchen am grünen Tisch nach neuen Gesetzen und Schulprogrammen, diese hilflosen Versuche, den gärenden Geist der Entwicklung in Normen von vorgestern zu stabilisieren und eine brave Zeit bürgerlicher Ordnung sich selbst und dem Volk einzureiben, wären lächerlich, wenn sie nicht zugleich als Beweis, daß immer noch trotz Krieg und aller Wandlung die Vertreter einer mit Recht vergehenden Epoche erheblich am Ruder sind, überaus traurig stimmen. Wir leben auf einem Vulkan, man hat aber den Krater zugemauert und glaubt, oder möchte glauben, das Feuer sei erloschen. Katastrophen werden also nicht ausbleiben, Geburtswehen einer neuen Kultur, deren Morgen-dämmerung wir ahnend erleben. Die Signatur der Zivilisation, deren Sagen uns noch binden und hemmen, besteht darin, daß sie den Schwerpunkt vom Leben selbst auf die Organisation des Lebens legt. So wurden in ihr Handel und Industrie, Politik und Rechtswesen führende Mächte, während der Mensch in allen seinen Beziehungen, zum Göttlichen, zum Mitmenschen, zur Natur, von diesen äußeren Mächten, die in einer Kultur durchaus zweiten Ranges sind, mechanisch, das heißt entseelt und seines Schöpferturns beraubt wurde. Die logische Folgerung dieser Entwertung des eigentlichen Lebens und seiner tiefen Beziehungen war das Herabsinken von Religion und Kunst, die irgendwie aus einer Quelle strömen, zu einer dogmatischen und staatspolitischen Erziehungsangelegenheit einerseits und einer ästhetisch-snobistischen Angelegenheit andererseits. Religion und Kunst als Ausdruck des Volkslebens, als führende Kräfte kennzeichnen aber im Gegensatz zur Zivilisation die wahre Kultur, wie sie zum Beispiel in Werken aus Ägypten, Griechenland, Italien und des gotischen Mittelalters noch heute zu uns spricht. Die Schulerziehung schätzte einseitige Verstandesbildung, Körper und Seele kamen zu kurz, wo nicht besonders schöpferische Lehrpersonlichkeiten (die man mit der Laterne suchen kann) am Werk waren. Man las zwar die Schriftsteller der alten Griechen und Römer und glaubte durch die intellektuelle Vertiefung in fremde Kulturen selbst kulturschaffend zu werden, übersah dabei aber die Kleinigkeit, daß Kultur nicht aus Büchern und angelerntem Wissen, sondern aus dem Wesen, das heißt dem schöpferischen Menschen selbst entsteht, der in sich beruhend mit den Naturkräften und einer gläubigen Volksgemeinschaft kosmisch verbunden, schöpferisch bleibt und das Leben gestaltet. Zeichen solcher Gestaltungskraft bieten uns das mittelalterliche Handwerk

und die Architektur, wie wir sie noch in einzelnen Städten an Kirchen und Häusern bewundern können. Vergleichen wir mit solchen alten Häusern etwa die Mietskasernen aus der sogenannten Gründerzeit nach 1870, so wird uns ohne weiteres der Unterschied zwischen Kultur und Zivilisation klar. — Um es noch einmal hervorzuheben und Mißverständnis auszuschalten: Kulturzeit ist durch die höhere Wertung künstlerischer, religiöser, geistiger Gestaltungen im Gegensatz zur äußeren Organisation (Handel, Politik, Recht usw.) gekennzeichnet.

Was zeigt uns nun das Bild der Gegenwart, die, wie gesagt, ein Nichtmehr und ein Nochnicht bedeutet? — Auf der einen Seite brutaler Wirtschaftskampf, Arbeitshege und Mechanisierung, Sensationen und oberflächliche Zerstreuung, Autokratie und Diktatur einer eisigen Zivilisation, die alles zu entseelen droht. Auf der anderen Seite die ersten Reime neuen Menschentums: Einfaches, der Natur verbundenes Leben, Ablehnung der Geld- und Erfolgsgier, Bejahung des Körpers und der Körperfreude, Bereitschaft zu religiösem und künstlerischem Erleben und Schaffen, Verinnerlichung und Selbstentfaltung gegen Oberflächlichkeit und Abtötung der individuellen Instinkte, Intuitionen und Schöpferkräfte. Der Schwerpunkt, den die Zivilisation, wie gesagt, auf die äußere Organisation des Lebens legte, wird von einer kulturbereiten Minderheit, auf die es für die Zukunft ankommt, bereits auf das Leben der Menschen selbst gelegt. Was uns mitten im Chaos des Werdens bleibt, ist der besetzte Körper. Wie die Griechen keineswegs etwa babylonisch lernten, um kulturschaffend zu sein, sondern es aus ihrer ursprünglichen, auf kosmischer Verbundenheit beruhenden Selbstentfaltung wurden, können zukünftige deutsche Generationen nur dann Kultur gestalten, wenn der immer noch vorherrschende Intellektualismus an den Schulen von leiblicher und seelischer Bildung verdrängt wird. Wohl hat sich schon manches in den Lehrplänen geändert — man wandert, turnt, schwimmt und treibt Sport — eine Wertung des Körpers ist zu erkennen und auch die schöpferischen Fähigkeiten, wie Zeichnen, plastische Arbeiten, Singen, Instrumentalmusik und Bühnenspiel beginnen in einzelnen Schulen neben Mathematik und Sprachen eine Rolle zu spielen; aber der größte Teil der Lehrer, selbst das Produkt intellektueller Ausbildung und keineswegs schöpferisch, sieht darin immer noch Nebensächliches und begreift nicht, daß jetzt das apollinische und dionysische Element körperseelischer Bildung für die Jugend wesentlichere Bedeutung hat, als Wissensübertragung und Gehirnschulung. Denn nicht der Büchermensch, der Rationalist, der gute Rechner und Mathematiker, der „Famulus Wagner“ wird die Mechanisierungspfade überwinden und Kultur gestalten, sondern der faustische Mensch, dessen Instinkte lebendig bleiben, der mit allen Geistern und Dämonen, das heißt mit allen Natur- und Schicksalsmächten, in Verbindung steht. Die Lehrer wehren sich mit Ausnahmen, die sich nicht getroffen zu fühlen brauchen, verzweifeln gegen diese Erkenntnis und verschanzen sich hinter Lehrpläne und Pensum, um ihre Menschenverbildung weiterzutreiben. Zu zählen sind die Schulen, in denen es zum Beispiel möglich ist, ein „Ungenügend“ in Mathematik mit einem „Sehr gut“ in Zeichnen, Sport oder Musik auszugleichen. Zu zählen sind aber auch die Schulen, in denen der Schwerpunkt des Deutschunterrichts vom Grammatisch-Philologischen auf das Künstlerisch-Ästhetische verlegt wird, wie es die „Richtlinien des Preussischen Ministeriums für Volksbildung“ aus dem Jahre 1925 vorschreiben. Die hier geforderte Sprech-Erziehung ist den meisten Schulmännern noch ein Buch mit sieben Siegeln, ihnen schon deshalb unangenehm, weil es sich dabei nicht um verstandesmäßiges Wissen, sondern um körperseelische Dinge handelt, zu denen sie

keine innere Beziehung haben und denen man mit Drill und Dressur nicht beikommen kann. Diese, vom Preussischen Kultusministerium geforderte Sprech-Erziehung ist neben der gymnastischen, musikalischen, zeichnerischen und handwerklichen Ausbildung ein wesentlicher Bestandteil kultureller Schulbildung. Sie umfaßt Atmung, die auch für die Gesundheit von größter Bedeutung ist, Technik des Sprechens, sinngemäßes Lesen, lebendigen Vortrag von Gedichten (im Gegensatz zum ausdruckslosen oder pathetischen Herunterleiern) und freie Rede, Bühnenspiel und Sprechchor. Auf fast allen Universitäten bestehen bereits Vektorate für dieses Fach und es ist hoffentlich nur noch eine Frage der Zeit, daß alle jungen Philologen, Juristen und Theologen zur Teilnahme an den Vorlesungen und Übungen der „Sprech-Erziehung“ verpflichtet werden, wie es bereits bei den Leibesübungen der Fall ist, an denen jeder Student teilnehmen muß, um sich zum Examen melden zu können. Wer einer Deutschstunde, von einer schöpferischen Lehrerpersönlichkeit im Sinne der neuen Richtlinien gehalten, beiwohnt, wird erstaunt sein, mit welcher lebendigem Interesse, mit welcher Freude die Schüler da mitmachen. Nun wird ihnen ein Gedicht nicht mehr durch philologische Zersekung vereselt; als Ganzes, als Kunstwerk dürfen sie es erleben, und das Gespenst eines an den Haaren herbeigezogenen Aufsatzthemas (Die Tiere in Schillers „Hanshu“!!!) schattet nicht mehr hinterdrein! — Ich sah kleine Sextaner im Dahlemer Gymnasium mit Begeisterung ihre Atemübungen machen, staunte über das natürliche, ausdrucksvolle Leben dieser Jungen und hörte in der Quarta derselben Schule Gedichtvorträge, wie ich sie bei zwölfjährigen Schülern nicht für möglich gehalten hatte. Aber auch an den Volksschulen setzt sich die Sprech-Erziehung langsam durch. Vor allem an den Gemeinschaftsschulen ist ihr ein günstiger Boden bereitet, weil sie für den Paus- und Autoritätsbetrieb ungeeignet ist

und eine menschliche Bindung zwischen Lehrer und Schülern verlangt. In einer solchen Schule in Niederschönhausen erlebte ich Sprechchöre und Bühnenspiele, die mich zugleich froh und traurig stimmten: Froh, weil bei diesen Kindern Ausdruck und schöpferische Phantasie noch lebendig waren und einen befeelten Vortrag ergaben, traurig, weil ich wußte, daß nach zwei- bis dreijähriger Berufsarbeit — die meisten dieser Kinder wollten später in die Fabrik — all dies Eigene, Lebendige erstickt sein würde. Das ist der Fluch dieser Zeit, das Medusengesicht des Nichtmehr — und des Nochnicht, daß sich freies, schöpferisches Menschentum nur bei ganz Wenigen, ich möchte sagen Begnadeten, durchbringen kann, während unzählige, hoffnungsvolle Blüten, ohne je Frucht zu bringen, dem entseelenden Kampf der Mechanisierung zum Opfer fallen. —

Den wenigen Schulmännern, die sich vom Götzendienst der Zivilisationsfächer losagten und sich auf Kultur schaffende Bildung einstellten, steht auch heute noch die Masse der ewig Gestrigen unbefruchtet, und darum unfruchtbar, trotz alles Bücherwissens gegenüber. Die reden zwar von Kunst und Künstlern in großen Tönen, parlieren griechische Kultur und Dichtung, ohne ihres Geistes auch nur einen Hauch verspürt zu haben und die Jugend auch nur einen Hauch inneren Erlebens spüren zu lassen. Unschöpferisch, und darum allem Schöpferischen feind, sehen sie in neuen Forderungen zu Menschentum, Freude und Kultur zu gelangen, mag es sich um Musik, freie Gymnastik, oder Sprech-Erziehung handeln, nur eine unnötige Belastung des Stundenplans und wehren es als „Störung“ ab, wenn berufene Menschen die Schule mit dem Geist des Erlebens und der Gestaltungskraft erfüllen wollen. Sie müssen verbraucht werden, wie sie sind, und sie stählen nur die Kampfkraft derer, die allem Rückschrittlichen feind, mit klarem Blick für Nutzen und Gefahr der Zivilisationswerte einer kommenden Kultur den Weg bereiten.

FRAU SEIN

ELISABETH WATZLAWIK

Die Urbestimmung der Frau ist, den lebendigen Geist des Hohen in der Welt zu verbreiten. Wie ein Baum, so tief wurzelt sie in Mutter Erde, so daß der Geist des Hohen wie ein lebendiger Strom in ihre Seele fließt und sie alles erfüllen kann und innerlich erschauen, ohne es sich erst, wie der Mann gedanklich zu eigen machen zu müssen. Aber die Frauen kennen heute ihre Urbestimmung nicht mehr, und ihre innere Leere wird betäubt durch das Laute, Wesenlose. Nur in der Stille kann die Frau ihre Seligkeit wiederfinden. Vielleicht wird da zuerst eine wehe Sehnsucht sein, aber gerade sie wird der Wegweiser werden zum Ziel; denn wenn die Frau ihre Seele wiedergefunden hat, so wird sie bald erkennen, daß ihr einziges Glück das „Geben“ sein kann. Ich denke an keine großen, himmelsstürmenden Werke, ich denke zuerst an das Lichteranzünden und Freudebringen. Wenn ich Menschen Schlechtes tun sehe, so muß ich immer denken, wenn in ihnen in der Jugend die Freude am Schönen geweckt worden wäre, so könnte ihr Leben jetzt nicht so niedrig und dunkel sein, denn Schönheit ist Höhe und Licht. Und in wie vielen Kindern, hauptsächlich Kindern der Gasse, könnten da Seelenfinne geweckt werden, die sie für immer dem Niedrigen fernhielten. Es gibt so viele einsame Frauen, die in einem Berufe stehen, in dem sie nicht aus Innerlichkeit schaffen können, welche tiefe Freude müßte es für sie sein, ihre wenigen Freistunden solchen Kindern zu schenken und da Leben zu weben, damit auch ihr innerer Lebensquell nicht versiege. Das ist Arbeit an der Menschheit, denn gesundes, frohes Leben kann erst dann entstehen, wenn die Menschen dafür da sind, denen dieses Leben innere Notwendigkeit ist. Da nützt alles äußere Organisieren nichts, wenn der Keim in der Menschenseele nicht zum Wachsen und Blühen

gebracht wird. Man glaubt manchmal, nur Taten hinterließen Spuren, und doch weiß ich, daß das bloße Sein, das Aussehen eines Menschen, einen andern um ein gut Teil besser machen und höherbringen kann. Man tut und lebt nie etwas für sich allein: mit seinem ganzen Sein steht man mitten im lebendigen Werden, und je nachdem, was man ausströmt, hilft oder hemmt man.

In allem soll sich die Frau mit Schönheit und Größe umgeben, vom schlichtesten Heidekrantz um ein vielleicht selbst geschaffenes Bild, bis zum höchsten Kunstwert, das Gottesgeist durch Menschen schuf. Ihre Kleidung sei ebenso eigenstark aus ihr selbst hervorgegangen, wie ihre nach außen hin bedürfnislose, nach innen aber um so anspruchsvollere Lebensführung, ihre Wohnung, ihr Garten. Dies sei das sichtbare Zeichen ihrer Lichtsehnsucht, ihres Menschentums.

Vielleicht regt sich in mancher Frau dann auch die eigene Schöpferkraft, und wenn ihre Lichtsehnsucht Gestalt annimmt und sie schenken kann, was sie selbst geschaffen, dann wird in ihr die Freude blühen und tausendfache Früchte tragen. Und wenn nur einmal ein Mensch durch sie den Geist gefühlt, dann ist ihr Leben nicht umsonst gewesen. Im Frauentum liegt eine große Gnade, aber auch eine heilige Pflicht. Ich wünschte, jede Frau trüge sie als leuchtendes Licht voran, und es möge kein Tag vergehen, wo sie nicht aus ihrem wunderbaren, inneren Lebensborn geschaffen und geschenkt habe; denn dies ist ja das Herrlichste dabei: Durch das Ausströmen verdoppeln sich die Kräfte, und die Menschenseele blüht dann wie Mutter Erde im Frühling, und ihr naturgeschaffenes Menschenkleid wird wieder ein Lichtkleid werden und leuchtende Augen werden den lebendigen Reichtum und die selige Freude künden, die aus wahren Frauentum erstehen!

FRAGEKASTEN

Die hierunter veröffentlichten Anfragen sind uns aus unserem Leserkreis zugegangen. Wir bitten unsere Leser, sich im Interesse der Sache recht reger an der kostenfreien Beantwortung zu beteiligen.

Ist weißes Gebäck gesundheitschädlich?

Man hört zuweilen, daß das künstliche Bleichen des Mehls, das vor dem Kriege in Deutschland verboten war und jetzt immer mehr Brauch wird, gesundheitschädliche Folgen habe. Wie ist es damit in Wirklichkeit? Vegetarier.

Schwimmen für alte Herren.

Mein Vater steht im 65. Lebensjahr. Seit seinem 6. Lebensjahr betreibt er aus gesundheitlichen Gründen den Schwimmsport. Er besucht auch heute noch regelmäßig das Schwimmbad und verbringt den Sommer über leidenschaftlich gern seine Freizeit an Flüssen und Seen, um sich im Wasser zu tummeln. Heute verweilt er noch 20 Minuten — bis 1/2 Stunde — im Wasser, ohne körperliches Unbehagen zu empfinden. Gelegentlich einer Zahnerkrankung suchte mein Vater einen Naturheilarzt auf. Dieser riet ihm jetzt ganz entschieden davon ab, im Freien bzw. kalt zu baden. Dies sei völlig verkehrt für einen Mann in seinen Jahren. Diesen Standpunkt können mein Vater und ich als Anhänger des Schwimmsports nicht verstehen. Für Meinungsäußerung aus dem Leserkreis, besonders von Naturheilverfeinden, wären wir dankbar. Schwimmer und Lichtfreunde aus Barmbeck.

Großstadtmüde.

Wenn ich müde und abgearbeitet, vom anstrengenden Dienst an der Schreibmaschine endlich erlöst, matt und zerschlagen allabendlich durch das Gelaufe der Friedrichstraße mich heimwärts schlepe und dann zu Hause gleich nach dem Essen ins Bett sinke, dann denke ich immer an die schönen Bilder Ihrer Zeitschrift und an die herrliche Freiheit der darauf dargestellten Menschen. Wie sind die alle doch zu beneiden! Wie kann man zu ähnlichem Leben kommen? Wie kann ich meinen Körper aus der Qual des Tag für Tag sitzenden und klappernden Berufs befreien? Wer kann mir raten? Wo sind Arbeitsstätten, in denen ein naturverbundenes Leben möglich ist — fernab der Großstadt? Und was muß man tun und unternehmen, um in einer solchen Stelle unterzukommen? Eine Verzweifelte.

Nacktheit

Von Henny Petersen

Ein paar tropische Julitage mit Nacktsein, Stundenlang — wie das selig macht! Ein Hymnus ist das Leben. Blumen, Bäume, die leichten, losen Wolken am dunkelblauen Himmel, alles wird so intensiv erlebt, gleichsam mit tausend Augen. Daß die Haut trinkt, wissen wir längst. Wie durstig genießt sie die heilenden Substanzen der Bäder, von Vadeöl und Cremes, ja sogar Honig, den man bei hartnäckigen Katarrhen der Luftwege, statt ihn einzunehmen, in Umschlägen auf den Rücken streichen kann.

Ist die Haut vielleicht auch imstande zu sehen, zu riechen? Daß die Genußfähigkeit in der Natur bei nackter Haut inniger ist als im bekleideten Zustand, läßt sich nicht leugnen. Jeder Blutstropfen scheint zu strahlen! — Duftet der Phlox denn immer so zaubernd, so tief-süß? — Sind die Lindenblätter immer so sanft-grün und so reizend gezeichnet? — Ach, wenn ihr wüßtet, ihr Menschen in den schweren Kleidern, wie selig das Nacktsein ist! Der Wind kommt und schmeichelt, lehnt

ANTWORTEN

Ist weißes Gebäck gesundheitschädlich?

(Antworten aus dem Leserkreis auf nebenstehende Frage).

Das künstliche Bleichen des Mehles geschieht durch Einwirkung von freier Sauerstoff, der auf elektrolytischem Wege aus der Luft oder aus zugemischtem Superoxyden gewonnen wird. Der Zweck dieses Verfahrens ist eigentlich weniger das Bleichen, als die Erzielung einer besseren Backfähigkeit und schnelleren Reife des Mehles, welche sonst erst nach einer gewissen Lagerzeit (3 bis 4 Wochen nach der Vermahlung) eintritt.

Die Zumischung von Superoxyden erfolgt übrigens in ganz geringen Mengen, meist im Verhältnis von 1:10 000 oder 10 Gramm auf 100 Kilogramm Mehl.

Diese an und für sich nicht gesundheitschädlichen Zusatzstoffe treten beim einzelnen Gebäck, zum Beispiel bei einem Brot von 4 Pfund, kaum in Erscheinung, denn die dazu verwendeten 3 Pfund Mehl würden etwa nur ein Achtel Gramm erhalten.

Das Reichsgesundheitsamt hat übrigens anerkannt, daß diese in so geringer Menge dem Mehl zugemischten Chemikalien der Gesundheit nicht nachteilig sind, sondern im Gegenteil eine Verbesserung des Gebäcks bewirken.

J. R.

★

Mehlbleichung — ein Unfug — vom Publikum verlangt. Nach dem dunklen „Kriegsbrot“ ist im Volk ein geradezu krankhaftes Verlangen nach „weißem“ Brot. Nur dieses wird gekauft. Das deutsche Weizenmehl ist nicht weiß genug, es muß aus Amerika bezogen sein und dort werden die meisten Mehle gebleicht, nicht etwa, damit sie besser werden, sondern damit die Mühlen einige Prozent Mehl mehr aus dem Weizen herausmahlen können, bei gleicher „Weißheit“ der Mehle. Ob dabei die Menschen Schaden nehmen oder nicht, das tut ja nichts. Die Hauptsache ist, daß man mehr verdient. Die Gelbfärbung der Mehle entsteht hauptsächlich durch das Del, welches die Keime enthalten. Man bleicht nun diese Fettstoffe auf zweierlei Weise. Einmal dadurch, daß man das Mehl in innige Berührung mit Ozon bringt, oder indem man dem Mehl einen chemischen Stoff beimischt (zum Beispiel Benzoylsuperoxyd). Leider müssen auch die deutschen Mühlen, unter dem Druck des Publikums, das nur die weißesten Mehle kauft — natürlich amerikanische — die Mehlbleichung einführen.

Auf alle Fälle haben die weißen Mehle einen Mangel an sehr wichtigen Mineralsalzen, und wer weiß, ob nicht die große Zunahme der Krebskrankungen mit dem Mangel unserer Nahrung an diesen Stoffen zusammenhängt. Jedenfalls haben wir die Erkenntnis, daß gerade dort, wo die weißen Gebäude gegessen werden, die schlechtesten Zähne und die trümmigen Beine zu finden sind.

Rud. Traug.

sich kindlich an die Haut — die Sonne aber erst, sie hat süße Kinderhände, und hat hundert Nuancen in ihren Liebesfärbungen — so liebt sie zu jener Stunde, so zu dieser, ist voll Taufische am Morgen, heftig wie ein Rausch zuzeiten — und auch wieder verspielt, fast schüchtern, wenn sie durch den Blätter Schatten kommt.

Alles ist so leicht, was sonst so schwer schien. Aber Sorgen kann man plötzlich lächeln. Sind sie denn so wichtig? Rompliziertes entwirrt sich ohne unser Zutun, einfach durch unser Da-sein. Hilft die Haut vielleicht auch denken? Wieviel Liebe schulden wir ihr — und haben sie so oft vergessen, mißachtet! Man versteht plötzlich, was Laotsees Nicht-tun bedeutet. Erklären kann man das nicht, nur nachfühlen. Das sind und die Hände im Schoß falten, den nackten Körper der Luft geben! — Das Herz lacht —: eine Redensart wird erlebt.

Und das Kind spielt mit Sonnenbraunem, sonnenwarmem Fellchen um uns her, wie ein glückseliges kleines Tier. Es ist Sauerampferblätter und Salat und bewegt sich wie ein zarter Bacchant in dem Spiel von Licht und Schatten. Seine Haut zu fühlen, macht glücklich, ist ein Geschenk. Und frühlich macht auch das Wissen, was für Schätze und Kostbarkeiten des Kindes Haut aufspeichert in diesem traumhaften Sommer der Nacktheit.

Wenn Sie weiteres über die

FREIKÖRPERKULTURBEWEGUNG

wissen wollen, so verlangen Sie den reich illustrierten Verlagsprospekt vom Robert Laurer Verlag, Egestorf, Bez. Hamburg, gegen Portoeinsendung von 10 Pfg.

Den FÜHRER zu FREUDE, SCHÖNHEIT, GESUNDHEIT

PREISAUFGABE

Wenn Sie das vorliegende Heft gelesen haben und Gefallen daran fanden, dann wird es für uns wichtig sein und uns Freude machen, zu erfahren, was Ihnen besonderen Beifall erweckt hat, welchem Beitrag Sie die brauchbarsten Anregungen entnommen haben, welche Wünsche und Vorschläge Sie für die Ausgestaltung künftiger Hefte haben. Je mehr wir über die Wünsche und die Meinung unserer Leserschaft Bescheid wissen, desto Wertvolleres können wir bieten. Sagen Sie uns vor allem auch, was Ihnen nicht zusagt und was Sie an dessen Stelle wünschen.

Nehmen Sie sich also bitte eine Viertel oder halbe Stunde Zeit und beantworten Sie uns folgende Fragen:

- a) Hat Ihnen das vorliegende Heft gefallen?
- b) Was erscheint Ihnen als das Charakteristische und Wertvolle unserer Zeitschrift?
- c) Welche Änderungen und Verbesserungen schlagen Sie vor, um die künftigen Hefte unserer Zeitschrift so zu gestalten, daß sie ganz Ihren Wünschen entspricht?
- d) Ueber welche besonderen Lebensfragen würden Sie in den nächsten Heften ausführliche Abhandlungen zu lesen wünschen?

Wir bitten um recht zahlreiche und ausführliche Beantwortung dieser Fragen, um daraus alle Ihre Wünsche zu erfassen und Ihre Anregungen praktisch zu verwerten.

1. Jeder Leser wird gebeten, sich an dieser Umfrage zu beteiligen. Als Zeichen unseres Dankes werden wir jedem Einsender nach seiner freien Wahl einen Original-Handabzug von einem der mit Nummern bezeichneten Bilder dieses Heftes zustellen.
2. Die Einsendungen sind zu richten an: Robert Laurer Verlag, Eggenforf, Bez. Hamburg. Bei der Sendung dürfen außer den Antworten und der Bezeichnung des gewünschten Bildes keinerlei andere Vermerke oder Mitteilungen gemacht werden, sonst ist die Einsendung ungültig.
3. Jeder Einsendung sind 2 Fünfzehnpennig-Briefmarken als Porto und Verpackungsspesen für die Zusendung des Preises beizufügen.
4. Name und Anschrift sind klar und deutlich anzugeben.
5. Letzter Termin für Einsendungen ist der 10. Februar 1928.
6. Die Zustellung der Preise geschieht bis Ende Februar 1928.

Z U R B E A C H T U N G

In den folgenden Heften werden wir Preisfragen aus den verschiedensten Gebieten des praktischen Lebens bringen

Versuche

an Stelle
der bisher verwendeten Creams
nach der Waschung und nach dem Bade einmal

Diaderma-Schönheitspflege-Oel

von M. E. G. Gottlieb-Heidelberg
Es wird auch Dir wie allen andren
unentbehrlich

Erhältl. in Apotheken, Drogerien, Reform- u. Sportgeschäften
Man achte auf die Speerwerfer-Schutzmarke!

Wahrheit

wollen Sie wissen über Leben und Schicksal; gewissenhafte Erstellung und Deutung Ihres Horoskopes bei möglichst genauer Angabe Ihres Geburtsdatums. — Ausführliche Probendeutung für 1928 einführungshalber gratis!

Mitrologisches Büro,
Berlin-Charlottenburg 4,
Postfach 39. Abteilung L 3.
Ankostenbeitrag nach Belieben.

Graue Haare

erhalten Naturfarbe und Jugendfrische ohne zu färben. Seit 20 Jahren glänzend bewährt. Näh. unentgeltlich.

Sanitas Birndorf / Bay.
Fürther Straße 30.

Feigen

Wenn Syrien bessere Feigen baut — das Ruchhaus wird sie liefern! Täglich 6 Meßfeigen für regen Stoffwechsel und reines Blut! 10 Pfund 6.50 Mk. • Muspetteigen, große zarte Früchte, 10-Pfd.-Palet 4.90 Mk. • Antalofoigen, größte gewählte, 10 Pfd. 8.70 Mk., alles frei Haus. Einzelpfunde entsprechend. Liefern auch kleinste Mengen. Feigenliste frei. 11 Sorten, auch an Wiederverkäufer aus eigenem Import. Polisch, Hamburg 202 Ruchhaus Petersen, Trittau

GESCHÄFTLICHES

Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern ist die Kunst, sein Blut immer rein und gesund zu erhalten. Das geschieht am wirksamsten durch die Prof. Ruhsche Maske, deren verblüffende Heilerfolge bei allen Lungenkrankheiten bekannt sind. Wer sich oder lieben Angehörigen ein wirklich gediegenes Festgeschenk machen will, der sollte sich Druckfachen von der Gesellschaft für medizinische Apparate, Berlin-Schlachtensee 15, kommen lassen.

CURT BENTZIN .. GÖRLITZ

Zum Festhalten sonnigen Lebens
im Bilde gehört eine hochwertige
BENTZIN-PRIMAR-KAMERA!

Spiegel - Schlitzverschluß
Stereo-, Laufboden-, Reise-
kameras sowie Zubehör

SONDER-PROSPEKTE AUF VERLANGEN

Das gute Buch

Fritz Wittels, „Die Befreiung des Kindes.“ Hippokratès-Verlag, Stuttgart. Broschiert 5.— RM., in Leinen 7.— RM.

Schon wieder ein Buch, das sich das Leben, das Wesen und die Erziehung des Kindes zum Gegenstand gewählt hat, aber eines der wenigen, deren Notwendigkeit man wirklich bejahen kann. Das Seelenleben des Kindes folgt eigenen Wegen, die schwer erforschbar sind, weil wir Erwachsenen nicht mehr wissen, wie wir als Kinder gefühlt haben. Von dem Grundgedanken Rousseaus ausgehend, dem das Buch gewidmet ist, werden hier die wertvollsten Fragen des Kindesalters mit einer seltenen Feinfühligkeit und Gründlichkeit behandelt. Alle Eltern und Erzieher sollten sich mit diesem wertvollen Werk auseinandersetzen, das alle Fragen von dem Erwachen der Triebhaftigkeit, vom Ich-Bewußtsein, von den Kinderlügen, von Zweifel, Forschungs- und Selbstbehauptungstrieben bis zur geschlechtlichen Aufklärung und natürlichen Befreiung für eine gesunde Jugend aufwirft und beantwortet. W. Brauns.

Werke von Paul Georg Münch aus der Dürr'schen Buchhandlung, Leipzig:

- „Natürlich ist die Schule schuld!“ Ein frühliches Bilderbuch für Väter und Mütter RM. 2.—
- „Die Kunst, Kinder zu unterrichten.“ Ein unterhaltsames Büchlein über die Arbeitsschule RM. 3.—
- „Freude ist alles.“ Erlebnisse und Gedanken auf einer Schulinspektionsfahrt RM. 2.—
- „Lustige Deutsch.“ Geschichten von Kindern und frühlichem Jungvolk Gebunden RM. 3.—
- „Mit Jungvolk aller Länder auf Sylt.“ Ein pädagogischer und volkspädagogischer Versuch RM. 3.50
- „Erlebnisse mit Eltern.“ Ernstes und Heiteres aus einem Schullehrer-Tagebuch RM. 2.—
- „Dieses Deutsch!“ Ein froher Führer zu gutem Stil. Geheftet RM. 3.75 Gebunden RM. 5.—

Diese sieben ausgezeichneten Bücher des „besseren Pädagogen“, Paul Georg Münch, sind so wertvoll und so wichtig, daß kein moderner Erzieher (Lehrer oder Eltern) an ihnen vorübergehen kann. Jedes einzelne Buch ist ein kleines Meisterwerk. Jedes einzelne Buch ist mit unendlicher Hingabe und Liebe geschrieben, dabei so feinsinnig, so tiefgründig und immer schlicht, erfrischend und humorvoll. Wenn die Entwicklung unserer Jugend zu lebendigen, verantwortungsbewußten Menschen am Herzen liegt, wer für seine eigenen Kinder das unendliche Glück einer freudvollen Kindheit und Jugend erstrebt, muß sich mit diesen Büchern beschäftigen. Er wird dem Verfasser dankbar sein, daß er ihm die Augen für ungezählte Feinheiten und Schönheiten geöffnet hat, an denen man gewöhnlich achtlos vorübergeht. Dabei fesseln die Bücher durch die frische Art der Darstellung und das lebhafteste Temperament des berufenen Pädagogen vom Anfang bis zum Ende. Es wäre zu fordern, daß Münchs Werke obligatorisch in den Instituten verarbeitet werden, in denen die künftigen Erzieher herangebildet werden. Nur 100 Erzieher in Deutschland wie Münch, und es wäre keine Not mehr um die Zukunft unserer Jugend und damit unseres Volkes. W. Brauns.

Evend Fleuron, „Die gefesselte Wildnis.“ Verlag: Eugen Diederichs, Jena.

„Wir wollen die Tiere der Wildnis als Gefangene sehen, wir sind ja auch Gefangene!“ — Das Wort allein, das dem neuen Werke Fleurons voransteht, zeigt schon die ungeheure Tiefe und Tragik der folgenden Seiten. — Wir alle kennen und lieben den großen Dänen in seinen früheren Romanen und Erzählungen, die uns in tiefster Lebendigkeit und Ursprünglichkeit von dem heimlichen Leben und Treiben im Walde künden. Wer kennt nicht die unvergleichlichen Geschichten von Strix, dem Abu, von „Meister Lampe“, dem Haken, „Schmod“, dem Sechse und von „Schnipp Fideleus Adelzahn“, dem Dadel? Wie oft haben wir am Lagerfeuer in der „roten Koppel“, den urwüchsigen, herben Geschichten einer Fuchsfamilie! Aus ihnen allen weht ein frischer Waldhauch, sie sind voll tiefer Erdbundenheit, unbändiger Freiheit. — Diesmal — in der „gefesselten Wildnis“ — hören wir nicht von den Tieren des freien Waldes. Fleuron führt uns in einen zoologischen Garten, um uns die Tiere zu zeigen, an deren Tragik und bitterem Los wir unsere Freude haben. Fleuron — in seinem großen, reichen Menschentum, in seinem tiefen Mitempfinden und Mitleiden mit den Qualen und Schmerzen der gefangenen Tiere — versteht ihre unstillbare Sehnsucht nach einem andern Leben, nach der Freiheit der weiten Steppe oder der Wildnis des finsternen Urwaldes. Erschütternd und tragisch ist die instinktmäßige Gemeinschaft aller gefangenen Tiere, ihr grenzenloser Haß auf jenes zwerghafte Wesen, das sie mit List und Tücke einst in die Falle lockte. Tief und schmerzlich berühren uns die bitteren Qualen des sterbenden Elefanten. Fleuron öffnet uns die Augen, daß wir unsere eigene Grausamkeit und Roheit erkennen, für die wir jeden Sinn verloren haben.

„Unheimlich durchschneidet der Schrei der gefangenen Tiere die Dämmerung der Dezembernacht; Bitte, Anlage, Verzweiflung hallen darin wieder. Er rief nach den Eiswüsten der Pole, nach den Urwäldern der Tropen, nach dem heißen, brennenden Wind der Wüste und den Dämpfen und Sumpfen der Dschungel. . . . dort gingen sie umher, diese Tiere und Geschöpfe des Herrn, kannten ihre Lebensbedingungen und taten ihren Augen. . . . und dann kam er und riß sie aus ihrem Heimatboden.“

Wer an diesem Buche achlos vorübergeht, ohne im tiefsten Herzen ergriffen zu sein, ohne heilig zu schwören, sich ewig mit all seiner Kraft für die Befreiung dieser grauenhaften Kerler, die wir „Gärten“ nennen, einzusetzen, wahrlich, dessen Herz ist von Stein, in dessen Adern fließt kein Blut, der hat keinen Funken Menschentum in sich. Ihr andern aber, die ihr stolz seid, Menschen zu heißen, zeigt euch dieses hohen Namens würdig; zeigt es der Welt, wie unwürdig es ihrer ist, wie schändlich, den unschuldigen Tieren die tödliche, unerleghche Freiheit zu rauben, zur Befriedigung der Neugier und Schaulust des Spektators. Vielleicht werden dann einmal künftige Zeiten auf die unsere mit gleicher Verachtung herabsehen, wie wir auf die Zeiten der Sklavenhaltung. Hans Bock.

L. C. Elliott, „Mittelamerika“, Neues Leben auf alten Kulturen. Leipzig, F. A. Brodhaus.

Der Verfasser, ein guter Kenner von Mittelamerika und seiner Bewohner, gibt in fesselnder Weise ein Bild des eigenartig gegliederten Landes zwischen Nord- und Südamerika und seiner wechselvollen Geschichte. Riesige Gebirge mit feuerpeinenden Bergen, stillen Seen und wilden Strömen wechseln mit fruchtbaren Hochebenen und sumpfigen, fieberverseuchten Küstentälern. In manchen abgelegenen Gegenden leben Indianer noch heute wie in der Steinzeit, während die von den Spaniern in den mit Kleinwohnern dicht besiedelten Hochebenen gegründeten Städte zum Teil ein verträumtes, romantisches Mittelalter zeigen. Die dichten Urwälder bergen riesige Ruinen untergegangener Städte und Tempel, die von einer hohen Kultur zeugen, die der ägyptischen auffällig ähnelt. Ueber diese Kultur weiß man trotz mancher Bemühungen noch herzlich wenig. Nur eines weiß man, daß hier von Cortez und seinen Kampferprobten Gefallen, zum Teil nur aus Macht- und Goldgier, eine hohe, wertvolle Kultur und mit ihr eine Reihe von Völkern in brutaler Weise einfach vernichtet wurde.

Das Buch, dessen Anschaffung unbedingt empfohlen werden kann, ist mit einer Reihe sehr guter Photographien ausgestattet worden. Rubow.

Dr. Schenkel, „Vom Volksschüler zum Abiturienten.“ Lumenverlag, G. m. m. b. H., Potsdam. Preis — 60 RM.

Diese Broschüre ist von einem Manne verfaßt, der, in kleinen Verhältnissen aufgewachsen, sich selbst die Zugänge zu einer höheren Bildung und Lebensstellung gebahnt hat. Er will die Schicksalsgenossen, die den Drang nach Höherem in sich fühlen, dazu ausrüsten, daß sie mit Sicherheit ans Ziel gelangen. Alle seine Ratschläge stammen aus eigenen Erfahrungen, schlicht und überzeugend ist seine Darstellung; er ruft die Vorwärtstrebenden zur Nachseiferung auf und weist sie die nicht immer leicht zu findenden Wege. Er verwirft jeden Kleinmut, man muß Vertrauen zu sich selbst haben; die Schwierigkeiten werden überwunden, wenn ein fester Wille und ein guter Führer da ist. B.

Gesunde Schönheit

Bd. III, 20 künstl. Naturaufnahmen weiblicher

Körperschönheit. Format 21×27 cm. Mit

Vorwort von Dr. med. Fehlauer. RM. 2.—

Bd. I und II zusammen gebunden RM. 5.—

(Porto 20 Pf.)

Meistere Dein Leben

durch Gefühls- und Willensschulung,

Körperpflege und Menschenkenntnis.

Von Dr. M. Klein, Dozent der Humboldt-

Hochschule, Berlin. Kartonierte RM. 2.20,

fein geb. RM. 3.—. (Porto 20 Pf.) Unent-

behrlich für jeden, der vorwärtskommen will.

Hausarzt-Verlag H. Stof, Berlin-Steglitz

Postscheck 32756.

„VOLKSHEIL“

Familienwochenchrift für Naturheilkunde, Wissenschaft,

Unterhaltung und Belehrung

Unterricht über alle natürlichen und giftfreien Heilverfahren, also über Biochemie, Homöopathie, Wasserheilkunde, Diätreform, Macropathie u. Massage, ferner über Tierheilkunde nach altbewährten Erfahrungen durch Anwendung des Wasserheilverfahrens, der Biochemie und Homöopathie, sowie über Technik, Haus-, Land- und Gartenwirtschaft, Kleintierzucht. Mit Abhandlungen aus Kunst und Leben, mit Romanen, Epiken, Rätseln und den Beilagen: Handarbeiten, Modenschau für die Frauen und einer Kinderbeilage.

Preis Ausgabe A monatlich RM. 1.— bei vier Wochenheften (Großformat zu je 24 Seiten). Ausgabe B, mit Abonnentenversicherung, monatlich 1.30 RM. Bestellen Sie sofort diese für Sie wertvolle, reichhaltige und billige Wochenchrift für naturgemäße Lebens- und Heilweise!

Verlag „Volksheil“ Berlin SW 11,

Königgräber Str. 40/41.

Liga für freie Lebensgestaltung

Geschäftsstelle: Egestorf, Bez. Hamburg

Vorstand: Vorsitzender Robert Laurer, Schatzmeister Paul Raden, Schriftführerin Ottilie Roeder, 1. Beisitzer Frdr. Gaede, 2. Beisitzer Gustav Jaffon * Anmeldungen und Zuschriften sind zu richten an die Geschäftsstelle der „Liga für freie Lebensgestaltung“, Egestorf, Bez. Hamburg * Zahlungen auf Postfach Hamburg 56 239 (Robert Laurer, Egestorf) mit dem Vermerk „für Liga für freie Lebensgestaltung“

Das Programm der „Liga für freie Lebensgestaltung“ ist: Alle Bestrebungen, die dem Gedanken einer freien Lebensgestaltung unter besonderer Berücksichtigung neuzeitlicher Körperkultur dienen, mit allen Mitteln und Einrichtungen, die ihrem Wesen und Ziel entsprechen, zu fördern. Sie verfolgt weiterhin den Zweck, den Gedanken des Zusammenschlusses und Anschlusses sowie die Aufklärung der dem Lichtgedanken noch fernstehenden Kreise, tatkräftig durchzuführen. Keine Vereinsmeierei, auch nicht in den einzelnen Ortsgruppen, nur das eine wird gefordert: Daß jeder mit allen Kräften für die Verbreitung des Lichtgedankens und dessen Ziele eintreten und sich bemühen soll, sein Leben dementsprechend einzustellen. Wir leben alle auf Erden, inmitten der heutigen Kultur, alles ist Organisation, auch der Lichtmensch braucht Organisation, braucht eine Stelle zwecks Vertretung der Lichtbewegung im Großen. Die „LffL.“ wird Mißverständnisse der Behörden und der öffentlichen Meinung klären, zerstreuen und Vertrauen schaffen, die Nützlichkeit der Freikörperkultur und des neudeutschen Lebensgedankens für die Volksgesundheit in weitere und maßgebende Kreise tragen. Groß ist das Arbeitsfeld der „Liga“, alle müssen helfen. Daß ein Zusammenschluß dringend erforderlich und notwendig ist, lehrt die heutige Zeit. Es ist nur dann etwas zu erreichen, wenn eine Forderung die entsprechenden Stimmen hinter sich hat. Die Zusammenfassung aller Gleichdenkenden in eine machtvolle Organisation ist das Gebot der Stunde. Hinzu kommt eine gut geleitete, auf voller Höhe stehende aufklärende Buch- und Schriften-Propaganda. Auch hier steht die Liga unter Anlehnung an den Robert Laurer Verlag auf festem Grund, bedarf aber auch hier und gerade hier der Mitarbeit aller Lichtfreunde, sollen ihre Gedanken und Wünsche in den herausgegebenen Büchern und Schriften Gestalt und Anhang finden. Der Eintritt des Lichtfreundes in die „LffL.“ bedeutet den Übergang des passiven Lichtmenschen zum aktiven Lichtkämpfer. Wer will zurückbleiben?.....

Mitglied der Liga kann jede Person werden, die das 18. Lebensjahr erreicht hat und sich zur Anerkennung und Be-

folgung der Richtlinien verpflichtet. Der Antrag um Aufnahme erfolgt durch Unterfertigung der Beitrittserklärung und deren Einsendung an die Geschäftsstelle unter gleichzeitiger Beifügung einer einmaligen Schreibgebühr von 2.— RM., sowie 2 Lichtbilder. Ueber die erfolgte Aufnahme erhält jedes Mitglied einen mit seinem Lichtbild versehenen Ausweis.

Der Mitgliedsbeitrag ist auf vierteljährlich 1.50 RM. festgesetzt, für jedes weitere Familienmitglied vierteljährlich 0.50 RM.

Für diesen äußerst geringen Beitrag stehen den Mitgliedern zur Verfügung:

Zweimal monatlich die kostenlose Lieferung der Zeitschrift „Licht-Land“.

Preisvergünstigungen auf den mit der Liga in Interessengemeinschaft stehenden Luftbadegelanden.

20 Prozent Nachlaß auf Bücherbezüge aus dem Robert Laurer Verlag, Egestorf, Bezirk Hamburg.

50 Prozent Nachlaß auf die Geländegebühren, und 10 Prozent Nachlaß auf die Pensionspreise des Luft- und Sonnenbades, Egestorf.

Lesemappen innerhalb der Gruppen.

Eine kostenlose Anzeige in „Licht-Land“ bis zu 5 Zeilen monatlich und außerdem 50 Prozent Nachlaß auf Anzeigen in den Zeitschriften „Die Freude“ und „Lachendes Leben“.

Anschlußvermittlung an Mitglieder und Gruppen.

.... Das sind die materiellen Vorteile, die ideellen können ja nicht aufgezählt werden, weil diese ja gerade den inneren Reichtum in sich schließen, denn jeder, der ernsthaft zu uns kam, mußte erfahren, daß er nun ein neuer und freier Mensch geworden war.

Alles Nähere auf Anfrage durch die obige Geschäftsstelle gegen Rückporto.

Lichtheim Connet Kleinern b. Bad Wildungen

Das Heim des gebildeten Lichtfreundes. Unmittelbar am Walde auf halbem Wege zwischen Wildungen und dem Edersee. Pensionspreis 5.50 RM. tägl. Für die Monate Oktober bis März werden Dauergäste zu ermäßigten Preisen aufgenommen. Trinkturen geg. alle Stoffwechselkrankheiten, Nieren- und Blasenleiden kostenlos ohne Kurtaxe, Sonnenbäder und bei Schnee Gelegenheit zum Skilauf.

LUFT- UND SONNENBAD

— Egestorf, Bez. Hamburg —

Wenn Sie Ihre Ferien so recht zur Gesundung Ihres Körpers, zum Erleben edelster Freude verleben wollen, so denken Sie schon heute daran, nach Egestorf zu fahren.



Gegr. 1905

Photographieren Sie?

Dann müssen Sie auch eine gute photographische Zeitschrift lesen, die Ihnen Anregung und Belehrung bietet sowie gute photographische Bildwiedergaben aus allen Gebieten fotogr. Betätigung. „Die Linse“ Monatsschrift für Photographie und Kinematographie, bietet Ihnen interessanten Text und Bilder.

Verlangen Sie ein Probeheft für 60 Pfg. portofrei vom Verlag

Fritz Hansen, Berlin-Lankwitz, Derfflingerstr. 23.



RÄTSEL-ECKE



Metamorphosenrätsel.

I.	II.	III.
Erle	Dahn	geborgtes Geld
Hain	Gerd	männl. Vorname
Bo	Lina	italien. Stadt (italien. Name)
Esse	Fatir	Fleischgericht
Nowa	Rom	russisch. Herrscherhaus
Feld	Erie	weibl. Vorname
Lumen	Mai	männl. Vorname
Alte	Tulpe	Achselftüt

Die Wörter unter I ergeben zusammen mit denen unter II bei richtiger Umstellung der Buchstaben Wörter von der unter III angegebenen Bedeutung. Die ersten und letzten Buchstaben dieser Wörter nennen von oben nach unten gelesen den Titel eines allen unseren Lesern warm empfohlenen Buches, das jeder kennen und besitzen muß.

Silbenrätsel

bar — bub — be — che — che — dau — del — den — den — e — fel — ge — go — la — la — la — lan — land — lär — lat — laus — lei — ler — li — li — li — lie — lin — lo — lo — löf — luft — lüt — ly — mühl — nel — o — re — rett — richt — schiff — tich — tich — ven — za

Aus den obigen Silben bilde man 18 Wörter untenstehender Bedeutung, die alle mit dem Buchstaben „L“ beginnen und deren Endbuchstaben vier „L“ nennen, deren erste drei zum vierten sehr notwendig sind.

1. Pflanze, 2. Stadt am Bodensee, 3. modernes Verkehrsmittel, 4. Krankenhaus, 5. Eßgerät, 6. Fels am Rhein, 7. Festung in Belgien, 8. Behörde, 9. Gestalt in der Oper „Martha“, 10. Farbe, 11. Salatpflanze, 12. Blume, 13. Gewebe, 14. Stadt in Ostpreußen, 15. Vogel, 16. Schimpfwort, meist harmlos gemeint, 17. Baum, 18. germanisches Volk. Carl Deubel, Wien.

Wassersport.

Beinah' wär Eins ein Schmetterling,
Zwei Laute ihm nur fehlen.
Willst rudern du den Fluß entlang,
Mußt Du ein Zwei erwählen.
Im Ganzen streif durch Schilf und Rohr
Nacht, ohne Zwang der Glieder,
Und freu' der warmen Sonne dich,
Der Frühling fehrte wieder.

Die Lösungen der vorstehenden Rätsel werden in Heft 2 der vorliegenden Zeitschrift veröffentlicht.

DAS GESICHT DES TANZES



Tanz ist der lebendige Ausdruck unserer Zeit. In einer Fülle von Bildern der markantesten tänzerischen Persönlichkeiten unserer Tage in ihren lebendigen Schöpfungen bietet dieses Werk durch seinen fesselnden Begleittext einen hervorragenden Ueberblick vom Gehalt dieser anmutigsten der Künste. Valeska Gert, Hilde Schewior, Marion Herrmann, Charlotte Bara, Rudolf Peter Schork und alle die anderen, in deren Bewegungen der Beginn eines neuen Kultus sich ankündigt, werden in charakteristischen Bildern vereint.

Mit 16 hochkünstlerischen
Tanzaufnahmen.

Preis 3.50 RM.

Robert Laurer Verlag
Egestorf, Bez. Hamburg.

KLEINE ANZEIGEN

Die 34 mm breite Zeile kostet 50 Pfg. Ueberschriftswort 1 RM. Mindestbetrag 5 RM. Nur gegen Vorausbezahlung. Postcheckkonto: Hamburg 56239. — Im Interesse unserer Inserenten sowie unserer Bestrebungen behalten wir uns Annahme bzw. Ablehnung, sowie Textänderung und Öffnen der Zuschriften auf Chiffreanzeigen vor. — Kleine Anzeigen zwecks Briefwechsel, Anschluß, Kennenlernen u. dergl. werden nur von Mitgliedern der „Liga für freie Lebensgestaltung“ aufgenommen. Nicht darunter fallen Stellengesuche, Stellenangebote, Kauf u. dergl.

Gymnastiklehrerin

(oder Schülerin) zur Leitung eines 4wöchentlichen Kurses im März oder April nach Deutschböhmen gesucht. Angebote mit Lichtbild und Angabe der Ausbildung unter Nr. 2269 an den Robert Laurer Verlag, Egestorf, Bezirk Hamburg.

Ehemaliger Beamter

gesund, 40 Jahre alt, unverheiratet, Anaben v. 5 Jahren, sucht Stellung, möglichst bei Gleichgesinnten, und ist zu jedem Vertrauensposten und zu jeglicher Arbeit bereit. Gute Zeugnisse stehen zur Verfügung. Zuschriften unter Nr. 2274 an den Robert Laurer Verlag, Egestorf, Bezirk Hamburg.

Ferien

Schweizer Lichtgruppe sucht schönen Ferienaufenthalt, möglichst am Meer, wo dauerndes, ungestörtes Lichtleben möglich ist. **Korsika** würde bevorzugt. Zuschriften mit Preisen, Beschreibungen und Lichtbildern unter Nr. 2275 an den Robert Laurer Verlag, Egestorf, Bezirk Hamburg.

Für den Monat April sucht geb. Ehepaar

Reisegefährten

für einen Aufenthalt auf Lopar, Insel Rab in der Adria. Zeit für 2—3 Personen kann zur Verfügung gestellt werden. Zuschriften unter 2003 an den Robert Laurer Verlag, Egestorf, Bezirk Hamburg.

Lichtfreund

ernste Gesinnung, 23 Jahre alt, sucht eine Stelle womöglich mit Lichtleben als Nordmadergehilfe, wo ihm noch Gelegenheit geboten ist zu einer vollständigen Ausbildung in Weißschl. u. Kptr. evtl. auch noch in Buchführung. Dauerstellung mit Familienanschluß. Kost u. Logis erwünscht. Zuschriften unter Nr. 2001 an den Robert Laurer Verlag, Egestorf, Bezirk Hamburg.

Breslau

Alle Freunde unserer Bestrebungen melden sich zu unserem Kreis (Familien und Einzelpersonen) unter „Breslau“ an die Geschäftsstelle der Liga für freie Lebensgestaltung in Egestorf, Bez. Hamburg.

Dresden

Junger Kaufmann sucht wanderfrohe und echte Lichtfreundin, nicht über 25 Jahre alt, die auch Ski fahren und paddeln kann. Einzige Bedingung: Ausdauer und förperliche Befähigung. Hierzu frdl. ausführliche Zuschriften, möglichst mit Bild erbeten unter Nr. 2002 an den Robert Laurer Verlag, Egestorf, Bezirk Hamburg.

Ich suche

sonnenfrohen Lichtfreund zwecks schriftlichen Gedankenaustausch. Bin 20 Jahre, frisch u. froh, dunkelblonden Subtyps. Zuschriften möglichst mit Bild unter Nr. 842 an den Robert Laurer Verlag, Egestorf, Bezirk Hamburg.

Linz-Donau

Gebildeten schwimmkundigen Körperportlern beiderlei Geschlechts bietet sich in Linz Anschluß an kleinen exklusiven Kreis ebensolcher im Sinne dieser Zeitschrift Lebender. Offenherzige ausführliche Zuschriften erbeten unter „Licht-ring“ Nr. 838 an den Robert Laurer Verlag, Egestorf, Bezirk Hamburg.

Gebildetes Ehepaar

mit 2 Kindern, das im nächsten Frühjahr Landhaus b. Hambg. bezieht, sucht auf sofort oder später im Haushalt erfahrene Lichtfreundin als einfache Stütze oder Hausmädchen. Angebote mit Bild erbeten unter Nr. 819 an den Robert Laurer Verlag, Egestorf, Bez. Hambg.

Verantwortlich für die Schriftleitung: Karl Rauch; für die Anzeigen: J. Meyer; Herausgeber u. Verlag: Robert Laurer; alle in Egestorf, Bez. Hamburg, Fernruf: Egestorf 452. — Postcheckkonto: Hamburg 56239. — Druck: C. V. Engelhard & Co., G. m. b. H., Hannover. — Bezug von „Sonne ins Leben“ durch alle Buch- und Zeitschriftenhändler des In- und Auslandes. Wo nicht erhältlich, direkt durch den Verlag, Egestorf, Bez. Hamburg. — „Sonne ins Leben“ erscheint monatlich am 15. — Preis 1 Reichsmark (Vierteljahrsbezug = 3 Hefte: 3 Reichsmark); in der Schweiz: Fr. 1,30 (Jahresbezug = 12 Hefte: Fr. 14,50; in Österreich Sch. 1,80. Auslieferung für die Schweiz: „Die neue Zeit“ in Bern; für Österreich: Hans Fischer & Bruder, Wien XVII, Palfogasse 18. In Österreich für Herausgabe und Inhalt verantwortlich: Hans Fischer, Wien VI, Rasernengasse 11. — Inseratenannahme durch den Verlag, Egestorf, Bez. Hamburg, sowie alle Annoncexpeditionen. Es wird gebeten, sämtliche Zuschriften an den Verlag, nicht aber an Personen zu richten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Verantwortung übernommen. Unerlaubter Nachdruck, auch auszugsweise, wird strafrechtlich verfolgt.

Freie Lebens- gestaltung



von Frau
**Therese
Mülhause-
Vogeler**

Auf ca. 80 Seiten
werden unter Bei-
gabe zahlreicher Bil-
der die einzelnen
Themen erschöpfend
behandelt:

**Freiheit · Grundlagen und Hemmungen · Ziele
und Wege · Vom Recht auf Persönlichkeit ·
Liebe, Ehe, Mutterschaft · Erziehung · Neue
Geselligkeit · Weltanschauliches · Aufgaben**

Ein Beitrag, ein Baustein mehr zu dem großen Gebäude des neuen Lebensstils, an dem die Zeit, wenn auch langsam, so doch unaufhaltsam baut. Ein guter Baustein, denn die Verfasserin greift an die Wurzel der Dinge. Das Zurück-zur-Natur ist seit Rousseau nicht mehr verstummt und wird auch weitertönen, solange es freilich sehnde Menschen gibt. Erlebte Freiheit, die gar nichts mit Zügellosigkeit zu tun hat. Alles, was die Verfasserin bringt, ist echt — das ist das schöne. Die Not des Körpers und somit der Seele steht im Brennpunkt des heutigen Seins — ihr will sie helfen. Sie weist auch Wege, gangbare Wege, Wege zu edlem Menschentum, zu bewußtem Menschentum, bewußt von der Zahl der Kinder an — so Glück verheißend. Freilich, daß eine gute wirtschaftliche Grundlage die Hauptquelle eines glückhaften Lebens ist, das weiß auch sie und sie stellt hohe Anforderungen, gemessen an dem kläglichen Lebensstandort des Deutschen — aber durchaus berechnete Forderungen im Sinn der Menschenwürde. Klugheit und Güte sprechen aus dieser Frau, zukunftsweisendes, europäisches. (Breslauer Ztg)

Preis 3.50 RM.

Zu beziehen durch jede Buchhandlung oder direkt vom

Robert Laurer Verlag, Egestorf, Bez. Hamburg

Postscheck Hamburg 562 39

„Künstliche Höhensonne“

für beruflich Angestrenzte!

Für Stuben- und Nachtarbeiter, Nervöse, Schlaflose und für Trainierende zur Erhöhung sportlicher Leistungen gibt es nichts besseres als die angenehmen Bestrahlungskuren mit den unsichtbaren ultravioletten Heilstrahlen der „Künstlichen Höhensonne“ — Original Hanau. Diese Bestrahlungen sind das natürlichste Vorbeugungsmittel zur Erhaltung der natürlichen Abwehrkräfte gegen Krankheitsgüte; sie bewirken ebenso wie die Urlaubsreise ein überaus wohlthuendes Gefühl der Kräftigung und der Frische, körperlich und seelisch. Wenige Bestrahlungen genügen schon zu einer auffälligen Erhöhung der körperlichen und der geistigen Spannkraft. Man fühlt sich geistig angeregt, lebhafter, besser gelaunt, fröhlich gestimmt. Bestrahlungen mit Künstlicher Höhensonne — Original Hanau — bewirken auch eine wundervolle natürliche Kräftigung bei Alterserscheinungen, bei Schwächezuständen überhaupt, bei Genesenden nach längeren Krankheiten und bei geschwächten Wöchnerinnen. Erkundigen Sie sich bei Ihren Bekannten nach den Bestrahlungserfolgen. Fragen Sie Ihren Arzt.

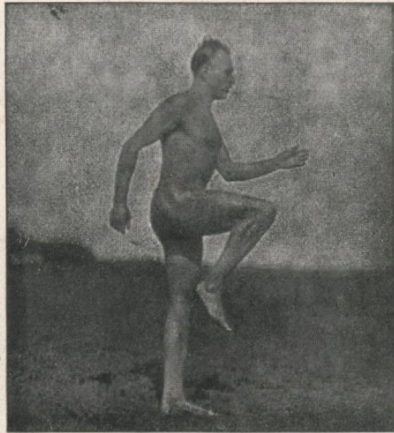
Aufklärungsschriften versendet kostenlos die

Quarzlampen-Gesellschaft m. b. H., Hanau a. M.

Postfach 1239

Weitere Literatur versendet der Sollux-Verlag, Hanau a. M., Postfach 1305 (Versand nur unter Nachnahme. Porto und Verpackung zu Selbstkosten): „Licht heilt, Licht schützt vor Krankheit“ von San.-Rat Dr. Breiger, geh. RM. 0.20 / „Sonne als Heilmittel“ von Dr. F. Thedering, geh. RM. 1.— / „Verjüngungskunst von Zarathustra bis Steinach“ von Dr. v. Borosini, kart. RM. 2.— / „Ultraviolett-Bestrahlung als neue Grundlage der Therapie von Herz- und Gefäßkrankheiten“ von Hofrat Dr. Schäcker, Arzt in Bad Nauheim, geh. RM. —.50 / „Wie heilt Tuberkulose?“ von San.-Rat Dr. Breiger, Berlin, geh. RM. 20.— / „Ist die Glatze heilbar?“ Ein Lichtblick für alle, die an Glatzebildung leiden, von San.-Rat Dr. Breiger, Berlin, geh. RM. —.50 / „Luft, Sonne, Wasser“ von Dr. Thedering, geh. RM. 2.—, geb. RM. 2.60 / „Skrofulöse Jugend“ von Dr. F. Thedering, geh. RM. 1.— / „Die Ultraviolett-Therapie der Rachitis“ von Dr. Sachs, RM. —.50 / „Wundbehandlung mit Quarzlampe, Künstliche Höhensonne“ von San.-Rat Dr. Bach, geh. RM. —.50

NATÜRLICHE KÖRPERPFLEGE



JEDER BAND
MIT 30—40 ÜBUNGSBILDERN
BZW. AUFNAHMEN NUR
RM. 1.50



Die Jugend, Frische und Spannkraft des Körpers und des Geistes zu erhalten und wieder zu gewinnen ist das Ziel dieser Sammlung, von der nachstehende Bändchen erschienen sind:

BAND I

Übungen für Männer und Knaben von Sportrat Erik Strube

Er behandelt in knapper, klarer Form die ganze Körpergymnastik, wie sie im täglichen Leben eigentlich von jedem durchgeführt werden sollte

BAND II

Übungen für Frauen und Mädchen von Dipl.-Lehrerin Erna Schumann

Auch dieses Bändchen verbindet in anschaulicher Weise Text und Bild, was gerade für den praktischen Gebrauch ein ganz besonderer Vorteil ist

BAND III

Gesundheitliche Frauengymnastik von Werner Suhr

Sinn und Weg einer rein gesundheitl. Frauengymnastik werden in diesem Heft dargelegt

BAND IV

Heilgymnastik der Frau von Werner Suhr

Gründliche Heilgymnastik ist nach fachärztlichem Urteil in der Lage, verschiedene Frauenkrankheiten ursächlich zu heilen

BAND V

Hygiene und Nacktheit von Dr. med. J. Reißner

Während kurzfristige Ärzte die Freikörperkulturbewegung leider immer noch nicht anerkennen wollen, legt hier ein bekannter Mediziner, die nicht hoch genug einzuschätzende hygienische Bedeutung der Nacktheit dar

ZU HABEN IN JEDER BUCHHANDLUNG ODER DIREKT VOM
ROBERT LAURER VERLAG, EGESTORF, BEZ. HMBG.
POSTSCHECKKONTO HAMBURG 56 239