

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Völkisch-lebensreformerische Diskurse in der Literatur
um 1900 am Beispiel von Heinrich Pudor“

verfasst von / submitted by

Anja Keretic, BEd

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Education (MEd)

Wien, 2021 / Vienna 2021

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 199 506 525

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Lehramt Sek (AB)
UF Deutsch
UF Psychologie und Philosophie

Betreut von / Supervisor:


ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Pia Janke

Danksagung

Zunächst möchte ich mich bei meiner Betreuerin, Frau Professor Mag. Dr. Pia Janke, für die zeitintensive Betreuung bedanken.

Ein großes Danke auch an meine Familie, die mir das langjährige Studium ermöglicht hat. Und an meine Freunde, die alle Höhen und Tiefen, welche das Studieren mit sich bringt, mitgemacht haben.

Ein großes Dankeschön geht an meinen Freund, der mittlerweile die Inhalte des Studiums mindestens genauso gut beherrscht wie ich selbst, da er in jeder Situation an meiner Seite war.

Und auch, wenn du nicht mehr da bist, Mama, warst du jederzeit meine größte
Motivation und Inspiration. 

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	7
2 Der rechte Flügel der Lebensreformbewegung	11
2.1 „Höherzüchtung“ des deutschen Volkes als Ziel der völkischen Lebensreform	13
2.2 Kulturpessimismus als Folge von Modernisierung und Wachstum	15
2.2.1 Auflehnung gegen den Liberalismus, den Intellektualismus und die Wissenschaft	18
2.2.2 Das (städtische) Judentum als Feindbild der völkischen Lebensreform	19
2.2.3 Stadtkritik seitens der Lebensreform um 1900	20
2.3 Siedlungsprojekte als Reaktion auf Missstände der Zeit	23
2.3.1 Völkische Siedlungen als „Rassepflegestätten“	25
2.3.2 Völkisch-lebensreformerische Siedlungen als Verwirklichung schriftstellerischer Utopien	28
2.4 Lebensreformerische Arbeiten am völkischen (Volks-) Körper	28
2.4.1 Durch Ernährung und Vegetarismus zum starken Volkskörper.....	29
2.4.2 Körperreform und Nacktkultur als Mittel zum Zweck	32
2.4.3 Die Kleidungsreform als Zeichen von Bewegungsfreiheit und nationalem Denken	36
3 Die Bedeutung von Literatur in der lebensreformerischen Bewegung	39
3.1 Zeitschriften und praktische Ratgeber als Wegweiser	40
3.2 Kulturkritische Werke als Legitimationsinstrumente	41
4 Literaturanalyse von Heinrich Pudors Werken	43
4.1 Kulturpessimistische Elemente in Pudors Werken	45
4.1.1 Industrialisierung und Modernisierung.....	47
4.1.2 Kapitalismus, Intellektualismus und Liberalismus.....	49
4.1.3 Stadtkritik.....	53
4.1.4 Landleben, Handwerk und Landwirtschaft als „Kräfte-reservoir“	57
4.2 Die politische Gesinnung Pudors	62
4.2.1 Völkische Elemente: „Stärkung des Volkskörpers“	63
4.2.2 Das „Germanentum“ und die Orte des Völkischen	69
4.2.3 Antisemitismus	72
4.3 Durch lebensreformerische Bestrebungen zum gesunden („Volks“-) Körper.....	77
4.3.1 Naturverbundene Lebensweise: Wahrhaftigkeit, Natürlichkeit und Vegetarismus	78
4.3.2 Körper- und Kleiderreform	81
5 Sprachliche Ästhetik in den analysierten Werken	85
5.1 Lebensreformerisches Pathos.....	87
5.2 Berufung auf kulturkritische Persönlichkeiten	89
5.3 Wirkung der Sprache für den völkischen Kontext	90
6 Fazit und Ausblick	93

7 Kurzzusammenfassung	97
8 Eidesstaatliche Erklärung	98
9 Literaturverzeichnis.....	99

1 Einleitung

„Zurück zur Natur“ – so lautete das Motto der Lebensreformbewegung, die sich um 1900 in Deutschland und anderen deutschsprachigen Ländern ausgebreitet hat. Als Reaktion auf die neuen technischen Errungenschaften, die Industrialisierung und das Voranschreiten der Moderne entstand in der wilhelminischen Gesellschaft eine kulturorientierte, soziale Bewegung – die Lebensreform. Die Lebensreformer*innen setzten daher, geleitet von diesem Motto, bei der Erneuerung des eigenen Körpers und Geistes an, was zum Ziel führen sollte, die gesamte zeitgenössische Gesellschaft zu einer lebensreformerischen Gemeinschaft umzugestalten. Die Veränderung der wilhelminischen Zivilisation erhofften sich die Lebensreformer*innen durch ein naturverbundenes Leben in allen Belangen. Dies wurde vor allem durch Selbstveränderung in Form von Vegetarismus, Naturheilkunde oder neuem Körperbewusstsein zum Ausdruck gebracht, um schließlich zu einem gesunden Körper und Geist zu gelangen. Der Terminus „Lebensreform“ selbst kam aber erst um die Jahrhundertwende vom 19. ins 20. Jahrhundert auf, als sich schon zahlreiche lebensreformerische Bewegungen etabliert hatten. Aufgrund ihrer unüberschaubaren Breite lässt sich dieses Gesellschaftsphänomen aber weder örtlich noch zeitlich genau identifizieren.

Ebenso ist die Forschung über die Lebensreform geprägt von Uneinigkeit über die Breite und genaue Zuordnung der Ausläufer dieser Bewegung. Somit ist keine einheitliche Eingrenzung dieser soziokulturellen Bewegung ermöglicht. Es ist zudem wichtig zu betonen, dass es sich bei der Lebensreformbewegung keineswegs um eine allseits anerkannte Bewegung handelte, denn die Lebensreformer*innen und Schriftsteller*innen, die sich den Themen dieser Strömung annahmen, waren in der Regel keine gesellschaftlich bekannten Charaktere, „ihre Publikationen besaßen keine literarische Qualität im Sinne einer Literatur der „Hochkultur“, und ihre Ideologie galt als zu verschoben, um (wissenschaftlich) ernst genommen zu werden“¹. Daher gab es auch bis in die 1980er Jahre außer der sozialwissenschaftlichen Untersuchungen von Wolfgang R. Krabbe kaum wegweisende Forschung zu diesem Gesellschaftsphänomen. Erst ab 1990 etablierte sich die Lebensreformbewegung als akademisches Forschungsfeld in der interdisziplinären Forschung. 1998 publizierten beispielsweise Diethard Kerbs und Jürgen Reulecke das *Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1871–1918*, welches einen bedeutenden Überblick über die Vielfalt der Lebensreform liefert. Die neueste Forschung zur Lebensreform präsentieren Carstensen und

¹ Wedemeyer-Kolwe, Bernd: Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland. Darmstadt: Philipp von Zabern 2017, S. 12.

Schmied in ihrem Werk *Die Literatur der Lebensreform. Kulturkritik und Aufbruchstimmung um 1900*. Die beiden Autoren betonen darin vor allem die Relevanz der Literatur für die Rekonstruktion der Lebensreform und führen die Lebensreform somit in die Literaturwissenschaften ein.

Die meisten Anhänger*innen lehnten unter dem Motto „Was du für gut und erstrebenswert hältst, das verwirkliche“² politische Reformen oder öffentliche Revolutionen ab. Doch nicht alle Vertreter*innen der Lebensreform waren friedlich gesinnt. So entstand zeitgleich eine besondere, kontrovers diskutierte Ausprägung innerhalb der Lebensreform – die völkisch-lebensreformerische Bewegung. Sie vertrat bereits zu diesem frühen Zeitpunkt die späteren NS-Ideologien, ebenfalls unter dem Motto „Zurück zur Natur“. Dass sich die Weltanschauungen der völkischen Bewegung mit den Ideen der Lebensreform zu einem Zeitpunkt überschneiden würden, war zu erwarten, „denn beide verfolgten das gleiche Ziel, nämlich den „neuen deutschen Menschen“ zu schaffen“³. Angetrieben von Kulturpessimismus und ihren ideologischen Überzeugungen entwickelten zahlreiche völkische Reformer daher Vorstellungen, wie ein naturgemäßes Leben die städtischen Verunreinigungen beseitigen, den Bestand der deutschen Bevölkerung sichern und den „deutschen Volkskörper“ zur vollen Gesundheit geleiten könnte.

Am Höhepunkt der völkischen Bewegung kamen der Antisemitismus und der Kampf gegen das „Fremdländische“ hinzu. In beiden sah die völkische Anhängerschaft ein Problem in Bezug auf das Streben nach einem neuen, deutschen Menschen. Somit wurde das jüdische Volk in vielen Schriften um 1900 als Feindbild der Nation und als Inbegriff des Unnatürlichen dargestellt. Von den völkischen Kreisen wurden sie als Sonderlinge betrachtet, die sich in den deutschen Volkskörper einnisten möchten. Da sie insbesondere als Verkörperung der Moderne aufgrund des hohen Bildungsgrades und der Emanzipation galten, sahen vor allem die völkischen Lebensreformer*innen im Semitismus eine Bedrohung für den Bestand des deutschen Volkes. Neben dem Machtstreben wurden ihnen Geldgier und Habsucht unterstellt und ebenso der Kapitalismus, Liberalismus und die Industrialisierung zugeschrieben⁴.

Mit der völkischen Lebensreformbewegung beschäftigten sich weitaus weniger Forscher*innen, denn das Hauptaugenmerk der Forschung lag entweder auf dem Nationalsozialismus,

² Wedemeyer-Kolwe, Bernd: *Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland*, S. 23.

³ Krabbe, Wolfgang: „Die Weltanschauung der Deutschen Lebensreform-Bewegung ist der Nationalsozialismus“: Zur Gleichschaltung einer Alternativströmung im Dritten Reich. In: *Archiv für Kulturgeschichte* 1989, 71 (2), S. 431–461, S. 436.

⁴ Vgl.: Hartung, Günter: *Völkische Ideologie*. In: Puschner, Uwe/ Schmitz, Walter/ Ulbricht, Justus H.: *Handbuch zur „Völkischen Bewegung“ 1871–1918*. Berlin/Boston: K.G. Saur 2012, S. 22–41, S. 26.

der völkischen Bewegung oder auf der „reinen“ Lebensreform. So setzten sich beispielsweise Uwe Puschner, Walter Schmitz und Justus H. Ulbricht 1996 in ihrem Sammelband *Handbuch zur »Völkischen Bewegung« 1871-1918* mit der völkischen Bewegung, auch im lebensreformerischen Kontext, auseinander und gaben somit einen umfassenden, soziokulturellen Überblick über die Entstehung, die Ursachen und die Vordenker*innen der völkischen Lebensreform. Die Verbindung dieser Bewegungen wurde, vor allem in den Anfängen der Lebensreformforschung, wenig untersucht. Deshalb liegt der Fokus dieser Arbeit auf dem rechten Flügel der Lebensreform. Obwohl sich auch dieses Forschungsfeld mit der Zeit erweitert hat, gibt es dennoch Forschungsbedarf. Insbesondere steht noch eine umfassende literaturwissenschaftliche Analyse auf diesem Forschungsgebiet aus, denn literaturwissenschaftliche Analysen von Publikationen bedeutender, völkischer Reformer in Bezug auf völkisch-lebensreformerisches Gedankengut gibt es nur in geringer Zahl.

Um daher diesen spezifischen Forschungsdiskurs zu erweitern, erfolgt in dieser Arbeit eine literaturwissenschaftliche Auseinandersetzung mit den schriftlichen Zeugnissen ausgewählter völkischer Lebensreformer*innen. Für eine entsprechende Textanalyse wurden die Werke des völkischen Kulturkritikers Heinrich Pudor ausgewählt. Pudor wird hier herangezogen, da völkisch-rassische Überzeugungen sowie die Kritik an Industrialisierung und Urbanisierung gepaart mit der lebensreformerischen Grundeinstellung einen großen Stellenwert in seinen Niederschriften *Nackende Menschen. Jauchzen der Zukunft* (1893), *Jungbrunnen. Offenbarungen der Natur* (1894) und *Deutschland für die Deutschen* (1912) einnehmen. Interessensschwerpunkt ist es außerdem, die genauen völkisch-lebensreformerischen Ideen aus den Werken von Heinrich Pudor herauszuarbeiten und in den rechten Flügel der Lebensreformbewegung einzuordnen. Die aus diesen Aspekten folgende Forschungsfrage, die in dieser Arbeit ausführlich beantwortet werden soll, lautet folgendermaßen:

Inwiefern werden Anzeichen der reformerischen sowie völkischen Vorstellungen der Lebensreformer*innen um 1900 in ausgewählten Werken von Heinrich Pudor sichtbar?

Im Zuge der Arbeit sollen zur Beantwortung der Forschungsfrage die Primärtexte einer inhaltlichen Analyse unterzogen und im völkisch-lebensreformerischen Kontext verortet werden. Bei der Textanalyse wird der Fokus auf die inhaltliche sowie sprachliche Ebene der

Primärtexte gelegt. Ausgehend von Michel Foucaults Diskurs-Begriff widme ich mich zudem der Untersuchung der folgenden Begriffe, die sowohl für die Lebensreform als auch für die nationalsozialistische Ideologie wesentlich waren: Volk, Rasse, Reinigung, Reinheit, Natur, Natürlichkeit, Körper.

Die vielen problematischen Begriffe, die für die Darstellung und Analyse sowie zur Argumentation und Interpretation der Werke von Heinrich Pudor verwendet werden, weil sie bei ihm konstant vorkommen, werden stets unter Anführungszeichen gesetzt. Damit möchte ich mich klar von dieser Wortwahl und allem, was damit zusammenhängt, distanzieren und den Wortschatz des Autors eindeutig als solchen kennzeichnen.

2 Der rechte Flügel der Lebensreformbewegung

Eine besondere Ausprägung innerhalb der Lebensreform stellte die völkisch-rassische Bewegung dar. Der völkische Diskurs und seine Ausläufer werden in diesem Kapitel näher diskutiert, da beides eine hohe Relevanz für das behandelte Thema und die nachfolgende Textanalyse hat.

In der Forschung um die politische Gesinnung der Lebensreform ist man sich heutzutage noch immer nicht einig, ob die Vertreter*innen der Lebensreformbewegung nun rechts, links oder pazifistisch orientiert waren. So einfach lässt sich die Frage nicht beantworten, da man sonst Gefahr läuft, die Vielschichtigkeit der Lebensreformbewegung auszublenken.

Einerseits erwähnen Autor*innen den rechten Flügel der Lebensreform in ihren Forschungsarbeiten nicht, teilweise ist sogar die Rede von Pazifismus und politischer Zurückhaltung. So schlussfolgert beispielsweise Klaus Wolbert aus zahlreichen Untersuchungen zur politischen Gesinnung der Lebensreform, dass der Großteil der lebensreformerischen Bewegung grundsätzlich pazifistisch war und sich abseits der Politik gegen das auferlegte Korsett der Staatspolitik wehrte. Der reformerische Gedanke der meisten Lebensreformer*innen sollte alle Menschen zu einer naturgeleiteten Gesellschaft vereinen. In deren Augen waren alle Bürger*innen frei und gleich.⁵ Andererseits gibt es laute Stimmen, die dem rechten Gedankengut einen hohen Stellenwert in der reformerischen Bewegung zusprechen. Ausgehend von dieser Tatsache geht Wolfgang R. Krabbe 1989 sogar der Frage nach, ob die Lebensreformbewegung einen der Vorläufer für den Nationalsozialismus darstellt und kommt zur Erkenntnis, dass die Weltanschauung der deutschen Lebensreformer*innen jene des späteren Nationalsozialismus war.⁶

Trotz kontroverser Ansichten diesbezüglich kam ein Teil der Lebensreform nicht gänzlich ohne politische Äußerungen und Zuordnungen aus. Das wäre laut Wedemeyer-Kolwe bei solch einer Bewegung auch nicht möglich, denn „Weltverbesserung kommt kaum ohne politische Stellungnahmen aus“⁷. Somit lässt sich ein Merkmal der Lebensreformbewegung festhalten: Diese Bewegung ist weder der linken noch der rechten Gesinnung eindeutig zuzuordnen. Es steht außer Zweifel, dass das für eine soziokulturelle Bewegung eine seltene

⁵ Vgl.: Wolbert, Klaus: Die Lebensreform-Anträge zur Debatte, S. 13.

⁶ Vgl.: Krabbe, Wolfgang: Die Weltanschauung der Deutschen Lebensreform-Bewegung ist der Nationalsozialismus. Zur Gleichschaltung einer Alternativströmung im Dritten Reich. In: Archiv für Kulturgeschichte 1989, 71 (2), S. 431–462.

⁷ Wedemeyer-Kolwe, Bernd: Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland, S. 7.

Erscheinung ist. Ulrich Linse versucht in seiner Arbeit die politische Vielseitigkeit der Lebensreformbewegung zu vereinen, indem er davon ausgeht, dass der Großteil der Lebensreformbewegung demokratisch und internationalistisch gesinnt war und es nur eine kleine Randgruppe gab, die völkischen und rassenhygienischen Fantasien unter dem Schleier der Natürlichkeit nachging. Der Autor ist ebenfalls der Ansicht, dass diese kleine Gruppe die Lebensreformbewegung als Vorbereitung auf den 1. Weltkrieg sah und somit standen Äußerungen wie „Dasjenige Volk wird den Sieg erringen, das die besten Nerven hat“⁸ auf dem Tagesprogramm.⁹ Natürlich ist es hier von großer Bedeutung, welche Lebensreformer*innen und Werke in den Mittelpunkt der Untersuchungen gestellt werden, denn so unterschiedlich die Lebensreform und ihre Vertreter*innen sind, so unterschiedlich fällt auch ihre politische Zuordnung aus.

Der Begriff „völkisch“ hatte vor der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts eine neutrale Bedeutung, denn damit war bis dahin alles gemeint, was in irgendeiner Art und Weise mit dem allgemeinen Volk zu tun hatte. Es grenzte aber keine einzelnen Personengruppen aus und hatte keine rechte oder rassistische Konnotation. Erst ab den 1850er Jahren wurde in die Bedeutung des Begriffs der Rassegedanke eingeschlossen. Somit wurde „völkisch“ immer häufiger in Verbindung mit Ausgrenzung und Rassenhygiene gebraucht.¹⁰ Ab diesem Zeitpunkt verstand man unter „völkisch“ Bewegungen von diversen Gruppen oder Personen, die die Forderung stellten, die deutsche Bevölkerung von allem Nicht-Deutschen zu „reinigen“ und somit eine „gründliche deutsche Erneuerung – und zwar im Dienste der eigenen Rasse“¹¹ hervorzurufen. Daher war auch die Stärkung des eigenen Volkes eines der Hauptanliegen der völkischen Bewegung.

Des Weiteren spielten die Begriffe „Reinheit“ oder „Reinigung“ sowohl in der allgemeinen Lebensreform, aber vor allem auch in der völkisch-rassistischen Strömung, eine große Rolle. Auf der einen Seite verstanden Lebensreformer*innen unter „rein“ das Unvermischte und Unverfälschte, auf der anderen Seite war der Begriff mit physischer Sauberkeit verbunden. Darunter fallen die Hygiene und die Sauberkeit des menschlichen Körpers, welche als Gegenreaktion zu dem angeblich „verkommenen“ Körper des 19. und 20. Jahrhunderts galten.

⁸ Vgl.: Krabbe, Wolfgang R.: Die deutsche Stadt im 19. und 20. Jahrhundert: eine Einführung, S. 397.

⁹ Vgl.: Linse, Ulrich: Völkisch-rassistische Siedlungen der Lebensreform. War die Lebensreform völkisch? In: Puschner, Uwe/ Schmitz, Walter/ Ulbricht Justus H. (Hg.): Handbuch zur "Völkischen Bewegung" 1871–1918. Berlin; Boston: K. G. Saur 2012, S. 397–410, S. 397.

¹⁰ Vgl.: Retterath, Jörn: „Was ist das Volk?“ Volks- und Gemeinschaftskonzepte der politischen Mitte in Deutschland 1917 – 1924. Berlin/ Boston: DeGruyter Oldenbourg 2016, S. 39–40.

¹¹ Dietwart: Regierung und völkische Bewegung. In: Bismarck-Bund. Monatsschrift des Deutschen Bismarck-Bundes 1912, 10, S.115–118, S. 117.

Im rechten Flügel dieser Bewegung gewann der Begriff der Reinheit im lebensreformerischen Kontext an zusätzlicher Bedeutung, denn die völkischen Denker*innen übertrugen dieses Verständnis auf die Zusammensetzung des Volkes und forderten biologische Reinheit der Gesellschaft.¹² Somit stehen auch Begriffe wie „Eugenik“, „radikalnationalistisch“, „antisemitisch“ und „rassistisch“ in engem Zusammenhang zur völkischen Auffassung. All solche Bewegungen, die die genannten Termini als Leitmotive sehen, werden unter dem Namen „Völkische Bewegungen“ zusammengefasst, auch wenn die Ziele der Vereinigungen nicht alle ident waren.

Unter dem Überbegriff der „Völkischen Bewegung“ wurden schon vor 1900 die späteren NS-Ideologien unter dem deutschsprachigen Volk verbreitet. Wedemeyer-Kolwe vertritt die Meinung, dass die völkisch-rassische Lebensreform durch eine Verschmelzung der ursprünglich lebensreformerischen Vorstellungen und der völkischen Bewegung um 1900 entstanden ist. Demzufolge konnte „Natur als Norm“ zu einem national ausgerichteten Naturkonzept verengt werden [...]“¹³. Die antisemitischen und völkischen Kategorien legten sich über die „dichotomisch angelegten Begriffspaare wie Natur und Kultur, Gefühl und Logik oder Rhythmus und Takt“¹⁴. Aus dieser Kombination bildete sich um 1900 die völkische Lebensreform mit allen lebensreformerischen sowie rassistisch-ideologischen Überzeugungen.

2.1 „Höherzüchtung“ des deutschen Volkes als Ziel der völkischen Lebensreform

Im Gesamten war es das Ziel der völkisch-lebensreformerischen Bewegung, den deutschen Menschen unter der Befolgung der lebensreformerischen Leitmotive und der ideologischen Überzeugungen einer „Höherzüchtung“ des Körpers und des Geistes zu unterziehen und dadurch einen „Heroismus“ der deutschen Rasse herzustellen. Um an sein Ziel zu gelangen, setzte der rechte Flügel bei den zentralen Bestrebungen der Lebensreform an.

Rohkrämer betont, dass die Lebensreformer*innen, geleitet von dem Motto „Zurück zur Natur“, bei der Erneuerung des eigenen Körpers und Geistes begannen, was zum Ziel führen sollte, die gesamte zeitgenössische Gesellschaft zu einer lebensreformerischen und von der

¹² Weindling, Paul J.: Die Verbreitung rassenhygienischen/eugenischen Gedankengutes in bürgerlichen und sozialistischen Kreisen in der Weimarer Republik. In: *Medizinhistorisches Journal* 1987, 22 (4), S. 352–368, S. 352.

¹³ Wedemeyer-Kolwe, Bernd: *Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland*, S. 32.

¹⁴ Ebd., S. 32.

Natur geprägten Gemeinschaft umzugestalten.¹⁵ Die völkischen Lebensreformer*innen wollten ihre Überzeugungen in dieser Art und Weise umsetzen, denn nur durch „naturgemäße“ Selbstreform der Einzelnen könne der deutsche Volkskörper erneuert werden. Die Anhänger der (völkischen) Lebensreform gingen also davon aus, dass die Abkehr von einer naturgebundenen Lebensweise die Schwächung des eigenen Körpers sowie Geistes und daraus resultierend die Schwächung des Volkskörpers zur Folge hatte. Krabbe weist jedoch darauf hin, dass bei dem Motto „Zurück zur Natur“ nicht davon ausgegangen werden darf, dass die Lebensreformer*innen gänzlich zu den Natururzuständen zurückwollten, sondern, dass das Individuum, und in Folge die „neue“ Gesellschaft, im Einklang mit der Natur leben und den Zustand der Selbstvervollkommnung erreichen sollte.¹⁶ Neben der Zuneigung zu allem Natürlichen, waren auch Achtsamkeit, Gesundheit und Selbstbestimmung wichtige Leitmotive der Lebensreform.

Nachdem das Völkische Einzug in die Lebensreform gefunden hat, gestalteten völkische Lebensreformer*innen die Kernanliegen der liberalen Vertreter*innen der Lebensreform durch rechtes Gedankengut um. Beispielsweise wurde aus Sport und Gymnastik die „deutsche Leibesucht“ und aus dem antiken Körperideal entwickelte sich um 1900 ein arisches Rassenideal. Der Wandervogel, der schon vor 1900 als lebensreformerischer Prediger durch das deutschsprachige Gebiet zog, wurde später von der Hitlerjugend als Vorbild übernommen.¹⁷

Der Höhepunkt der rassistischen Lehre war in etwa 1914 zu verzeichnen, als von völkischer Seite für einen Aufstieg Deutschlands aus dem „Germanentum“ appelliert wurde. Krabbe betont in diesem Zusammenhang, dass von den Reformer*innen zu dieser Zeit nur noch diejenigen anerkannt wurden, die „gleiches“ Blut in sich trugen und vom „gleichen“ Boden stammten.¹⁸ Darum sieht Wolbert die „Mystifikation von Scholle und von Blut und Boden“¹⁹ als essenzielles Leitmotiv der lebensreformerischen Rassenhygiene.

Puschner, Schmitz und Ulbricht konstatieren über dies hinaus in ihrem Werk, dass Hitler die völkisch-lebensreformerische Bewegung trotz ähnlicher Ansichten keinesfalls geschätzt habe. Der Nationalsozialist lehnte das Völkische zutiefst ab und hielt auch nichts von der

¹⁵ Vgl.: Rohkrämer, Thomas: Modernisierungskrise und Aufbruch. Zum historischen Kontext der Lebensreform, S. 29.

¹⁶ Vgl.: Krabbe, Wolfgang: Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform: Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode, S. 58.

¹⁷ Vgl.: Wolbert, Klaus: Die Lebensreform—Anträge zur Debatte, S. 15–18.

¹⁸ Vgl.: Krabbe, Wolfgang R.: Die deutsche Stadt im 19. und 20. Jahrhundert: eine Einführung, S. 440.

¹⁹ Wolbert, Klaus: Die Lebensreform—Anträge zur Debatte, S. 15.

Anhängerschaft der völkisch-lebensreformerischen Lehre. Er instrumentalisierte die völkische Seite lediglich für seine Zwecke. Es war bereits vor dem 2. Weltkrieg bekannt, dass Hitler Begriffe wie „völkisch“ und auch das Motto „Zurück zur Scholle“ verachtete. Auch die lebensreformerischen Vorstellungen bezüglich der Natürlichkeit in allen Lebensbereichen wurden von Hitler als lächerlich angesehen. Sogar als Feinde des neuen Regimes wurden die Vertreter*innen des Völkischen bezeichnet.²⁰ Die Autoren erklären damit das heute noch vorherrschende Spannungsverhältnis zwischen dem Völkischen und dem späteren Nationalsozialismus im wissenschaftlichen Diskurs. Dennoch ist es unbestreitbar, dass die völkische Bewegung in der Hitler-Bewegung mündete. Doch es stellt sich weiterhin die Frage, ob die völkischen Bestrebungen auch förderlich für die Entwicklung des Nationalsozialismus waren.

2.2 Kulturpessimismus als Folge von Modernisierung und Wachstum

Um nachvollziehen zu können, weshalb die frühe wilhelminische Zeit Nährboden für die Entstehung von völkisch-lebensreformerischen Gruppierungen war, muss beim Kulturpessimismus, den Folgen der Industrialisierung und der (Groß-) Stadtkritik angesetzt werden. Diese Kritikpunkte waren nämlich ausschlaggebend für die Entstehung der völkisch orientierten Gesellschaftsbewegung.

Kulturkritische und pessimistische Stimmung war am Ende des 19. Jahrhunderts weit unter dem deutschsprachigen Volk verbreitet. Bollenbeck versteht unter Kulturpessimismus dieser Zeit Klagen seitens der Bevölkerung „über falsches Verhalten, über den Verfall der Werte, über Entfremdung, Nivellierung, Mechanisierung, Vermassung, Zerstreuung und die unheilvolle Macht der Medien“²¹. Laut Stern waren die Befürchtungen der deutschen Allgemeinheit nicht völlig unbegründet, denn zu dieser Zeit fand in Deutschland, Österreich und in der Schweiz ein nachweisbarer, gesellschaftlicher Umbruch statt. Der deutschsprachige Raum war in dieser Epoche geprägt von Modernisierungsprozessen und den Erscheinungen der Industrialisierung, die eine immer wichtigere Rolle in der Gesellschaft einnahmen.²²

²⁰ Vgl.: Puschner, Uwe/ Schmitz, Walter/ Ulbricht, Justus H: Vorwort, S.10.

²¹ Bollenbeck, Georg: Kulturkritik: ein unterschätzter Reflexionsmodus der Moderne. In: Zeitschrift für Literaturwissenschaft und Linguistik 2005, 137 (1), S. 41–53, S. 41.

²² Vgl.: Stern, Fritz: Kulturpessimismus als politische Gefahr. Eine Analyse nationaler Ideologie in Deutschland, S. 2.

Die Modernisierung brachte nicht nur technische Vorteile und euphorische Stimmung mit sich, sondern bedingte auch heftige Kritik aus der deutschsprachigen Bevölkerung. Durch die (Über-) Industrialisierung und die Verstädterung im späten 19. Jahrhundert änderte sich die Lebensweise der Bevölkerung im schnellen Tempo und jegliche Lebensbereiche, von der Ernährung bis hin zur Wohnungsfrage, waren von den sozioökonomischen Neuerungen betroffen. Mit dem Bau der Eisenbahn, dem Städtewachstum und dem Abbau von Naturressourcen ging zusätzlich ein hohes Bevölkerungswachstum und eine immer weiter steigende Nachfrage am Markt einher.²³ Die Gesellschaft des endenden 19. Jahrhunderts befand sich somit in einem Wandlungsprozess, der durch die Modernisierung hervorgerufen wurde und auf dessen Nebenwirkungen die Bevölkerung nicht vollends vorbereitet war. Rohkrämer bezeichnet das Kaiserreich sogar als „Laboratorium der Moderne“²⁴, da hier die meisten verbotenen Trends der Moderne in Bezug auf Kulturelles, Künstlerisches und Gesundheitliches ihren Ausgang nahmen und schließlich in der Weimarer Republik auf Widerstand stießen²⁵.

Neau schlussfolgert daraus, dass als Ausgangspunkte für die Kritik und den Pessimismus der Bevölkerung die sozialen Missstände um 1900 dienten. Durch das hohe und vor allem schnelle Bevölkerungswachstum wurde der Wohnraum in Städten immer knapper und die Arbeit nahm einen immer höheren Stellenwert im Leben der Bevölkerung ein.²⁶ Dieser Missstände nahmen sich die Lebensreformer*innen an und erhofften sich durch ihre Bestrebungen eine „neue“ Gesellschaft sowie einen „neuen“ Lebensraum abseits der Kommerzialisierung und der Industrialisierung zu erschaffen.

Die Lebensreformer*innen, aber vor allem auch die völkischen Zeitgenoss*innen, verstanden sich selbst oftmals als Prophet*innen, die die Antworten auf die sozialen Missstände wussten und die Probleme der Bevölkerung durch eine mit der Natur in Verbindung stehende Lebensweise lösen könnten.²⁷ Sie hatten genaue Vorstellungen davon, wie das Leben aussehen könnte, wenn man sich an die naturgeleiteten Grundsätze der Lebensreform hielt. Zu betonen ist in diesem Zusammenhang, dass sich die „eigentlichen“ Lebensreformer*innen mit den völkischen Kulturkritiker*innen über die Ursachen der Probleme um 1900 zwar

²³ Vgl.: Carstensen, Thorsten/ Schmied, Marcel: Die Literatur der Lebensreform. Kontexte, Orte und Autoren. In: Carstensen, Thorsten/ Schmied, Marcel (Hg.): Die Literatur der Lebensreform. Kulturkritik und Aufbruchstimmung um 1900. Bielefeld: transcript 2016, S. 9–26, S. 10.

²⁴ Rohkrämer, Thomas: Modernisierungskrise und Aufbruch. Zum historischen Kontext der Lebensreform, S. 27.

²⁵ Vgl.: Ebd., S. 27.

²⁶ Vgl.: Neau, Patrice: Die deutsche Gartenstadtbewegung – Utopismus, Pragmatismus, zwiespältige Aspekte. In: Cluet, Mark/ Repussard, Catherine (Hrsg.): „Lebensreform“. Die soziale Dynamik der politischen Ohnmacht. Tübingen: Narr 2012, S. 211–224, S. 212.

²⁷ Vgl.: Krabbe, Wolfgang: Die Lebensreformbewegung, S. 25.

einig waren, jedoch einen anderen Weg wählten, um diesen Zustand zu ändern. Dadurch wird deutlich sichtbar, dass auch innerhalb der Lebensreformbewegung Uneinigkeiten herrschten. Krabbe betont daher, dass die Lebensreform keine organisierte und einheitliche Strömung war, sondern lediglich durch teilweise gemeinsames Gedankengut und zahlreiche Vereinigungen verbunden war.²⁸

Durch ihre Äußerungen haben die Lebensreformer*innen oftmals das Gefühl erweckt, an Spiritualität und Religiosität anzuknüpfen. Tatsächlich sind sich viele Wissenschaftler*innen²⁹ einig, dass die Lebensreform immer etwas Spirituelles und Religiöses an sich hatte. Doch auch wenn es so scheint, waren die Lebensreformer*innen keineswegs lediglich Träumende, sie haben auf ein Problemfeld ihrer Zeit verwiesen und mit den ihnen entsprechenden Maßnahmen darauf reagiert³⁰. Nicht selten waren die Vertreter*innen der Lebensreform gezeichnet vom Leben, denn viele von ihnen hatten bereits Krankheiten und schwere Phasen hinter sich und wandten sich aufgrund dieser Erfahrungen der Lebensreform zu. So schrieb der Vegetarier Eduard Baltzer 1870 in seinem Vortrag Folgendes:

Aber ich kam an den Punkt, wo ich sah, dass ich das Schicksal der meisten Zeitgenossen theilte, dass meine Zeit gemessen schien. Ich habe sehr viele Krankheiten und Noth im Leben gehabt, für Gemüth, Geist und Körper; um so mehr wird es Ihnen begreiflich sein, dass ich sehr empfänglich sein musste für die Frage: was kann man da zum eigenen Heile thun?³¹

An der Äußerung dieses Lebensreformers wird erkennbar, dass die Lebensreform meist als Heilungsmöglichkeit eigener Unzufriedenheit gesehen wurde. Daher muss an dieser Stelle besonders betont werden, dass sich die (völkischen) Lebensreformer*innen nicht lediglich als Kritiker*innen, sondern oftmals auch als Leidtragende und Opfer dieser Zeit sahen.

Gesellschaftlich betrachtet hatten sowohl die liberalen als auch die völkischen Lebensreformer*innen trotz ihrer Anhängerschaft eher die Rolle der Außenseiter*innen, denn ihre Bestrebungen waren nicht Anliegen der breiten Masse, sondern lediglich einer kleineren Randgruppe. Vor allem aber lebten die völkischen Vertreter*innen zurückgezogen und

²⁸ Vgl.: Krabbe, Wolfgang: Die Lebensreformbewegung, S. 25.

²⁹ Vgl.: Rohkrämer, Thomas: Modernisierungskrise und Aufbruch. Zum historischen Kontext der Lebensreform, S. 32.

³⁰ Vgl.: Rohkrämer, Thomas: Natur und Leben als Maßstäbe für die Reform der Industriegesellschaft, S. 81.

³¹ Baltzer, Eduard: Eduard Baltzer's Vortrag über den Vegetarianismus. Nürnberg: Druck von G. Meyer 1870, S. 5.

abgesondert, da ihre radikalen Ideen und Überzeugungen in der Gesellschaft oftmals auf Widerstand und Unverständnis stießen.

2.2.1 Auflehnung gegen den Liberalismus, den Intellektualismus und die Wissenschaft

In der völkischen Weltanschauung wurden vor allem der Liberalismus, der Intellektualismus und die wissenschaftlichen Fortschritte zutiefst abgelehnt, da sie aus der völkischen Perspektive stellvertretend für das Voranschreiten der Moderne und einer pluralistischen Gesellschaft standen. Für den rechten Flügel der Lebensreform waren diese liberalen Umstände ein Zeichen „von Fortschritt und Veränderung im Sinne einer rationalen, aufgeklärten Moderne“³². Dies bedeutete für sie gleichzeitig eine Entfremdung von der Natur. Diesen Progress galt es durch eine lebensreformerische Lebensführung aufzuhalten.

Fritz Stern geht von der Annahme aus, dass die liberale Politik das große Feindbild der völkisch-lebensreformerischen Anhängerschaft darstellte, da solch eine Denkweise zumeist als Voraussetzung für die Entwicklung der Moderne gesehen wurde und zudem ein tolerantes Menschenbild als Überzeugung hatte. Des Weiteren sah der Liberalismus es nicht vor, stark politisch in den Staat einzugreifen, was für die völkische Bewegung einen fatalen Fehler darstellte.³³ Paul de Lagarde bezeichnete den Liberalismus sogar als „Ursache und Verkörperung allen Übels“³⁴. Somit kann man die völkische Lebensreform auch als einen Protest gegen das bestehende liberale und kapitalistische System sehen.

Eine intellektuelle Bevölkerungsgruppe, oftmals jüdischer Abstammung, war der völkischen Auffassung nach nicht dazu fähig, lebensreformerische Anschauungen zu verfolgen und umzusetzen. Wedemeyer-Kolwe gibt in seinem Werk die Ansichten von Fidus und Dußel, zwei völkischen Zeitgenossen, wieder. Beide Lebensreformer teilten die Überzeugung, dass lediglich „reinrassige“ Deutsche auch „echte“ Lebensreformer*innen sein könnten, mit der Begründung, dass nur diese „Rasse“ Nacktheit, Nüchternheit und pflanzliche Ernährung zur Gänze umsetzen könne.³⁵ Der Intellektualismus wurde von der völkischen Lebensreform zu dieser Zeit mit dem sozialdemokratischen Denken in Verbindung gesetzt und abgelehnt.

³² Wedemeyer-Kolwe, Bernd: Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland, S. 34.

³³ Vgl.: Stern, Fritz: Kulturpessimismus als politische Gefahr. Eine Analyse nationaler Ideologie in Deutschland, S. 2.

³⁴ Stern, Fritz: Kulturpessimismus als politische Gefahr. Eine Analyse nationaler Ideologie in Deutschland, S. 3.

³⁵ Vgl.: Wedemeyer-Kolwe, Bernd: Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland, S. 33.

Daher betrachteten sie die Weltanschauung, die nicht ihrer entsprach, als „sozialdemokratischen Weltverbrüderungswahnsinn“³⁶.

2.2.2 Das (städtische) Judentum als Feindbild der völkischen Lebensreform

Die Juden stellten laut der rechten Weltanschauung neben den politischen und wirtschaftlichen Erscheinungen gleichermaßen den Sündenbock für den körperlichen und geistigen „Verfall“ der Bevölkerung dar, da sie von den völkisch Gesinnten gleichzeitig als Verkörperung der Moderne und der Intellektualität betrachtet wurden. Das waren aus Sicht der völkischen Kreise „verabscheuende“ Eigenschaften und stellten in ihren Augen das Böse dar.³⁷

Die jüdische Bevölkerung in Deutschland galt zudem als emanzipiert und gebildet. Dadurch erlangten sie häufig Monopolstellung in Gewerbe, Presse und Handel.³⁸ Die großen Warenhäuser waren fast alle im jüdischen Besitz und wurden daher von den Vertreter*innen der Kapitalismus-Kritik als jüdische Erzeugnisse betrachtet. Da die Wirtschaft aber vor allem in den großen Städten florierte, bezeichnete der rechte Flügel insbesondere das „städtische“ Judentum als gefährlich.³⁹ Das völkische Programm sah den Kapitalismus als „jüdisch“ und schädigend für Rasse und Volk an, mit der Begründung, dass kapitalistische Verhältnisse „untypisch für die nordischen Völker, insbesondere für „germanische“, typisch hingegen für den jüdisch-orientalischen Geist“⁴⁰ seien. Die völkische Bewegung war der Meinung, dass die jüdische Gesellschaft Erfinder der kapitalistischen Wirtschaft seien und mithilfe des Geldes die Macht über das deutsche Volk erlangen möchten. Deshalb wurde ihnen seitens der völkischen Lebensreformer*innen Machtgier und Habsucht unterstellt. Aufgrund dieser Tatsachen wurde die gesamte jüdische Bevölkerung im deutschsprachigen Raum zur Zielscheibe dieser ideologiegeleiteten Gesellschaftsgruppe. Jedoch gab es auch in völkischen Kreisen unterschiedlich radikale Meinung über das kapitalistische Wirtschaftssystem.⁴¹

Allerdings war die völkisch-alldeutsche Bewegung nicht von Beginn an radikal antisemitisch, sie standen dem Judentum anfangs eher neutral gegenüber. Erst um 1900 verband sich

³⁶ Wedemeyer-Kolwe, Bernd: Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland, S. 33.

³⁷ Vgl.: Stern, Fritz: Kulturpessimismus als politische Gefahr. Eine Analyse nationaler Ideologie in Deutschland, S. 11.

³⁸ Hartung, Günter: Völkische Ideologie, S. 26.

³⁹ Vgl.: Hoffmann, Heike: Völkische Kapitalismus-Kritik: Das Beispiel Warenhaus, S. 559–560.

⁴⁰ Hoffmann, Heike: Völkische Kapitalismus – Kritik: Das Beispiel Warenhaus. In: Puschner, Uwe/ Schmitz, Walter/ Ulbricht, Justus H.: Handbuch zur „Völkischen Bewegung“ 1871–1918. Berlin/Boston: K.G. Saur 2012, S. 558–571, S. 558.

⁴¹ Vgl.: Hoffmann, Heike: Völkische Kapitalismus-Kritik: Das Beispiel Warenhaus, S. 559–560.

der Volkstumsgedanke mit dem rassistischen Antisemitismus und den lebensreformerischen Ideen. Diese konstituierte Weltanschauung wurde bis zum 1. Weltkrieg immer bedeutender und gewann laut Bergmann eine immer größere Anhängerschaft.⁴²

2.2.3 Stadtkritik seitens der Lebensreform um 1900

Die stark kritisierten politischen und ökonomischen Erscheinungen kamen vermehrt in städtischen Gebieten zum Vorschein. Somit stellte sich schnell die Großstadt bzw. die Stadt im Allgemeinen als Zielscheibe der Lebensreformer*innen, aber vor allem der völkisch Gesinnten, heraus. Daher wurden Städte, besonders Großstädte, als Zentren von Liberalismus, Intellektualismus und wissenschaftlichen Neuerungen betrachtet und stellten somit ein weiteres Feindbild für die völkisch-lebensreformerische Bewegung dar.

Als weiteren Grund für die Großstadtfeindlichkeit führt Wedemeyer-Kolwe die völkische Ansicht der Stadt als „Rassengrab“ ein. Der rechte Flügel der Lebensreform ging einerseits davon aus, dass in der Stadt die Durchmischung der Bevölkerung viel schneller und leichter vonstattenging und diese Tatsache eine „Degeneration“ des Volkes zur Folge haben würde. Andererseits waren sie fest davon überzeugt, dass die urbanen Lebensbedingungen zu einem Niedergang der deutschen Nation und einer Entfremdung von der Natur führen würde.⁴³

Neau stellt in ihren kulturwissenschaftlichen Untersuchungen zusätzlich fest, dass bedingt durch die industrielle Entwicklung bereits vor 1900 immer mehr Menschen in die städtischen Ballungsräume zogen. Die Einwohnerzahl explodierte sprichwörtlich innerhalb kürzester Zeit und die Städte wurden räumlich zu klein für die wachsende Anzahl an Menschen. Naturräume, Wälder und Felder mussten den Bauvorhaben der Kapitalisten und der Fabrikbesitzer weichen.⁴⁴ Die Lebensreformer*innen kritisierten zudem den ansteigenden Lärm, den Gestank und die schlechten Umweltbedingungen, die durch den Platzmangel und die vielen Arbeitsfabriken entstanden waren.⁴⁵ Am Rande sei auch noch erwähnt, dass die Lebensreformer*innen der festen Überzeugung waren, dass es in den deutschen Großstädten keine freie Luft zum Atmen mehr gäbe. Auch die Sonne sei nicht mehr zu sehen. Daher waren die

⁴² Vgl.: Bergmann, Werner: Völkischer Antisemitismus im Kaiserreich. In: Puschner, Uwe/ Schmitz, Walter/ Ulbricht, Justus H.: Handbuch zur „Völkischen Bewegung“ 1871–1918. Berlin/Boston: K.G. Saur 2012, S. 449–463, S. 456.

⁴³ Vgl.: Wedemeyer-Kolwe, Bernd: Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland, S. 35.

⁴⁴ Vgl.: Neau, Patrice: Die deutsche Gartenstadtbewegung – Utopismus, Pragmatismus, zwiespältige Aspekte. In: Cluet, Mark/ Repussard, Catherine (Hrsg.): „Lebensreform“. Die soziale Dynamik der politischen Ohnmacht. Tübingen: Narr 2012, S. 211–224, S. 211.

⁴⁵ Vgl.: Radkau, Joachim: Natur und Macht: eine Weltgeschichte der Umwelt. München: Beck 2002, S. 114.

sogenannten Luft- und Sonnentherapien oder auch die Sonnenanbetung der Lebensreformer*innen nur noch außerhalb der Städte möglich, ganz nach dem Motto „Wo die Sonne hinkommt, kommt der Arzt nicht hin“⁴⁶.

Ausgehend von diesen Kritikpunkten prognostizierten die völkischen Lebensreformer und Lebensreformerinnen einen Niedergang Deutschlands. Sie sahen dabei die Gefahren der Veränderung nicht nur im privaten Bereich, sondern sagten für die nahe Zukunft in den Städten den Niedergang der Künste, emotionale Abwesenheit und das Schwinden des gesellschaftlichen Zusammenhaltes vorher. Im Allgemeinen lässt sich daher sagen, dass die Lebensreform von der These ausging, dass der deutschsprachige Raum, vor allem die städtischen Gebiete, an Bodenständigkeit verloren und an Wurzellosigkeit gewonnen hatten⁴⁷.

Ihre selbst auferlegte Mission war es, als kritische Stimmen die Schattenseiten der deutschen Gesellschaft und Kultur aufzuzeigen und die angeblich zunehmende Macht des Judentums zu verhindern. So beschreibt beispielsweise Paul de Lagarde in seinem Werk *Die Großstadtkrankheit* das Leben in der Stadt aus seiner „typisch“ völkisch-lebensreformerischen Sichtweise. Dabei betont er des Öfteren, dass in der Stadt unerträgliche Umstände herrschen würden. Darunter verstand er vor allem die Schnelllebigkeit der Bevölkerung sowie die steigende Verkehrsbelästigung. De Lagarde ging davon aus, dass durch diese Zustände das Leben immer künstlicher werden würde. Seiner Ansicht nach waren Städte lediglich „Steinhaufen“.⁴⁸ Ein Teil des Volkes gab den völkischen Lebensreformer*innen Recht, denn sie wurden um 1900 „als Zeitkritiker und Propheten deutschen Volkstums“⁴⁹ gefeiert.

Als einzigen Weg aus diesem angeblichen Verfallszustand sahen die Vertreter*innen der völkischen Lebensreform in der nationalen Wiedergeburt und einem neuen Volkstum. Aus diesen gefährlichen Ansichten entwickelte sich in völkischen Kreisen der Lebensreform Rassismus auf nicht biologischer Grundlage und in schnellem Tempo wurden antisemitische Vorstellungen verbreitet.⁵⁰ Ihre Vorstellungen waren gleichzeitig immer Ideologien, aber auch Lebensüberzeugungen, da sich die Predigten auch tatsächlich in der Lebensführung vieler widerspiegelten. Aufgrund dessen sollte man die Unzufriedenheit des Volkes und die

⁴⁶ Ebd., S. 114.

⁴⁷ Vgl.: Krabbe, Wolfgang: Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform: Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode, S. 28.

⁴⁸ Vgl.: Lagarde, Paul de: Die Großstadtkrankheit. In: Der Kunstwart 1911, S. 569, zitiert nach: Wedemeyer-Kolwe, Bernd: Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland, S. 35.

⁴⁹ Stern, Fritz: Kulturpessimismus als politische Gefahr. Eine Analyse nationaler Ideologie in Deutschland, S. 5.

⁵⁰ Stern, Fritz: Ebd., S. 3.

der völkischen Lebensreformer*innen als Wegbereiter des Nationalsozialismus nicht unberücksichtigt lassen.

Schon früh erhoben sich ebenfalls kritische, vor allem völkische Stimmen, die die deutsche Bevölkerung aus den verkommenen Zuständen geleiten wollten. Sie forderten unter anderem eine staatlich gelenkte Wohnungspolitik. Doch der Liberalismus weigerte sich lange Zeit, in das Wohngeschehen politisch und staatlich einzugreifen. Somit verschlechterten sich die Wohnverhältnisse trotz der Kritik seitens des Volkes weiterhin rapide.⁵¹ Die Lebensreformer*innen ergriffen, wie in vielen anderen Bereichen, Eigeninitiative und machten sich die Wohnungsfrage zu eigen. Die Wohnungsangelegenheit war für sie „kein Zweck an sich, sie war ein Hebel, um die Gesellschaft zu reformieren“⁵². Eine ideale Möglichkeit für die völkischen Mitglieder, ihre utopischen Ideen der reinen Rasse aufleben zu lassen. Angestrebt wurde im Allgemeinen eine „Verbäuerlichung“ der Gesellschaft und im rechten Flügel der Lebensreform zudem ein neues Menschentum am Land.⁵³ Fritz Stern fasst die Beanstandungen seitens der völkischen Kritiker*innen in Bezug auf das städtische Leben des 19. und 20. Jahrhunderts folgendermaßen zusammen:

Sie prangerten die geistige Leere des Lebens in einer verstädterten, kommerziellen Zivilisation an und beklagten den Niedergang von Geist und Tugend in einer Massengesellschaft. Die Presse stellten sie als korrupt hin, die politischen Parteien als Ursache nationaler Zwietracht und die neuen Herrscher als Repräsentanten der Mittelmäßigkeit. Je schwärzer sie die Gegenwart malten, desto heller strahlte die Vergangenheit, und sie schwelgten in wehmütigen Erinnerungen an das unverdorbene Leben in den früheren ländlichen Gemeinschaften, als die Menschen noch Bauern und die Könige wirkliche Herrscher waren.⁵⁴

Es wird sichtbar, dass im Gegensatz zum Stadtleben das Leben am Land als erstrebenswerte Lebensweise gesehen wurde. In manchen ideologischen Werken ist sogar von einer völligen Eliminierung der Großstädte die Rede. Die „krankhaften Wucherungen“ oder auch die „Krebsgeschwüre“, wie die städtische jüdische Bevölkerung von den völkischen Lebensreformer*innen in deren Schriften genannt wurde, mussten laut der völkischen Bewegung

⁵¹ Vgl.: Feuchter-Schawelka, Anne: Siedlungs- und Landkommunenbewegung. In: Kerbs, Diethart/ Reulecke, Jürgen: Handbuch der deutschen Reformbewegung 1880–1933. Wuppertal: Hammer 1998, S. 227–244, S. 229.

⁵² Neau, Patrice: Die deutsche Gartenstadtbewegung - Utopismus, Pragmatismus, zwiespältige Aspekte, S. 213.

⁵³ Vgl.: Feuchter-Schawelka, Anne: Siedlungs- und Landkommunenbewegung, S. 229.

⁵⁴ Stern, Fritz: Kulturpessimismus als politische Gefahr. Eine Analyse nationaler Ideologie in Deutschland, S. 11.

vernichtet werden. Nur so könne sich die deutsche Bevölkerung vom angeblichen kulturellen und gesellschaftlichen „Verfall“ erholen.

Die meisten völkischen Lebensreformer*innen gingen gleichzeitig davon aus, dass es germanische Völker gab, die in bestimmten Landschaften und auch Tiergestalten verwurzelt waren und deren innere Überzeugungen nun durch diese Landschafts- und Tierbilder zum Ausdruck kommen würden. Somit wurden nordeuropäische Gegenden, die durch Berge, Täler, Seen und Wälder gekennzeichnet sind, den nordischen und arischen Menschen zugeschrieben. Die wärmeren Gebiete, die Städte sowie die Wüste seien dagegen eher den jüdischen Menschen, die als gebildet sowie rational und gleichzeitig als gefährlich dargestellt wurden, vorbehalten.⁵⁵ Zernack fügt zu diesen Erkenntnissen hinzu, dass vor allem der Norden, wie etwa Skandinavien, eine besondere Faszination auf die völkische Bewegung ausübte. Vor allem das erstrebenswerte Germanen- und Keltentum wurde mit den nordischen Ländern in Verbindung gebracht und gleichzeitig verherrlicht.⁵⁶ Somit genoss der Norden im 19. und 20. Jahrhundert in Deutschland große Aufmerksamkeit und fand in vielen Werken lebensreformerischer Schriftsteller*innen Einzug, so auch bei Heinrich Pudor.

2.3 Siedlungsprojekte als Reaktion auf Missstände der Zeit

Als Vorbilder für die Änderung der Wohnverhältnisse dienten den Lebensreformer*innen aller politischen Gesinnungen Ebenezer Howard und die Arts and Crafts Bewegung, welche überzeugt davon waren, dass die Arbeiter und Arbeiterinnen durch Disziplin erneut zum traditionellen Gebrauch von Handwerkszeug herangeführt werden könnten. Ihrer Ansicht nach würde die Handwerksarbeit den Körper und den Geist stärken. Doch die Stadt war kein geeigneter Ort für die Einführung solcher Praktiken. Aufgrund dieser Tatsache entstanden zahlreiche Gartenstädte, Kommunen und Siedlungen im englischsprachigen Raum, die zum Ziel hatten, die „ursprüngliche“ Handwerksarbeit wieder zu beleben. Es dauerte nicht lange bis die Mitglieder der deutschen Lebensreformbewegung diese Überzeugungen ebenfalls in die Tat umsetzten und zahlreiche Siedlungen und Wohngemeinschaften auf dem Land gründeten.⁵⁷ Aus diesem Anlass wurde 1902 die erste „Deutsche Gartengesellschaft“ gegründet.

⁵⁵ Vgl.: Stern, Fritz: Kulturpessimismus als politische Gefahr. Eine Analyse nationaler Ideologie in Deutschland., S. 33.

⁵⁶ Vgl.: Zernack, Julia: Anschauungen vom Norden im deutschen Kaiserreich. In: Puschner, Uwe/ Schmitz, Walter/ Ulbricht, Justus H.: Handbuch zur „Völkischen Bewegung“ 1871–1918. Berlin/Boston: K.G. Saur 2012, S. 482–511, S. 482–484.

⁵⁷ Vgl.: Neau, Patrice: Die deutsche Gartenstadtbewegung - Utopismus, Pragmatismus, zwiespältige Aspekte, S., 214.

Somit lässt sich sagen, dass Gartenstädte, Kommunen und Schrebergärten, die bis heute sehr beliebt sind, als Ergebnisse der Großstadtkritik und der angeblich schlechten Lebensverhältnisse gesehen werden können.

In der Forschung wird die Siedlungsbewegung nach inhaltlichen und zeitlichen Merkmalen getrennt, wobei vor allem die zeitliche Einteilung von Bedeutung ist. So wird zwischen den lebensreformerischen (1900–1914), freideutsch-bündischen (1918–1923) und bündisch-jugendbewegten (1923–1933) Siedlungen unterschieden.⁵⁸ Alle Siedlungen verfolgten über all die Jahre hinweg ein gemeinsames Ziel, welches Wedemeyer-Kolwe wie folgt formuliert: „Allen gemeinsam aber ist der Versuch, existentielle, genossenschaftliche und ideelle Werte zu einem übereinstimmenden Entwurf zu verbinden (...)“⁵⁹.

Zu vermerken sind auch die unterschiedlichen Bestandsformen der Siedlungsprojekte. Es gab Einzelsiedlungen, in denen z. B. nur eine Familie hauste, aber auch Gruppensiedlungen und Genossenschaftssiedlungen. Eine besondere Form der Siedlungen stellten Kommunen dar, welche auf sämtlichen Privatbesitz verzichteten, oder auch Robinsonaden, in denen nur eine Person ein Einsiedlerleben führte.⁶⁰ Man darf aber nicht davon ausgehen, dass jeder, der die Lebensreform lebte, solche Siedlungen bewohnt hat. Viele Verfechter*innen der Lebensreform blieben weiterhin in ihrem gewohnten städtischen Umfeld und integrierten, so gut es ging, die lebensreformerischen Forderungen in ihr bisheriges Leben.

Thematisch gesehen, hatte jede Siedlung trotz des breiten lebensreformerischen Spektrums ein spezifisches Hauptanliegen, welches zum obersten Ziel in der jeweiligen Lebensgemeinschaft ernannt wurde. So gibt es beispielsweise die 1893 gegründete Vegetariersiedlung bzw. Obstbausiedlung „Eden“ in der Nähe von Berlin. An diesem Ort wurden Obst und Gemüse eigenständig angebaut, die Einwohner*innen verzichteten auf Fleisch und lebten die Körperreform unter dem Motto „Zurück zur Natur“, sodass ein autarkes Leben möglich war.⁶¹ Neben dieser Gemeinschaft gab es noch zahlreiche andere Siedlungsbewegungen, wie die Körperkultursiedlungen (z. B. Hellerau), die Frauensiedlungen (z. B. Schwarzerden, Lohe-land etc.) und religiös-christliche Siedlungen (z. B. Sannerz), auf die jedoch in dieser Arbeit nicht näher eingegangen werden kann.⁶²

⁵⁸ Vgl.: Wedemeyer-Kolwe, Bernd: Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland, S. 127.

⁵⁹ Ebd., S. 128.

⁶⁰ Vgl.: Feuchter-Schawelka, Anne: Siedlungs- und Landkommunenbewegung, S. 231.

⁶¹ Vgl.: Radisch, Iris: Berliner Gartenkolonie. Das Paradies auf Erden. <https://www.zeit.de/zeit-geschichte/2010/04/reportage-gartenkolonie-eden> (18.11.2020).

⁶² Vgl.: Wedemeyer-Kolwe, Bernd: Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland, S. 128.

Besonders interessant für die Geisteswissenschaftler*innen sind die Künstlerkommunen, wie beispielsweise die „Neue Gemeinschaft“, die aus dem Friedrichshagener Dichterkreis nahe Berlin entstanden ist. Mitglieder waren bekannte Schriftsteller und zugleich Lebensreformer, wie Bruno Wille, Gustav Landauer, die Brüder Hart, Franz Oppenheimer, aber auch Wilhelm Bölsche.⁶³ So schreibt Bölsche 1904 Folgendes zum Aufenthalt in der lebensreformerischen Siedlung: „Im Kiefernduft der endlosen einsamen Wälder, die man von da oben bis zum Horizont fluten sieht wie einen blaugrünen Wollteppich, habe ich mir dann langsam in langen Jahren die schwarze Brühe der Großstadt geistig und körperlich wieder heruntergewaschen, [...]“.⁶⁴ Durch Bölsches Worte wird deutlich, dass es Ziel des Land- und Siedlungslebens war, sich von dem Schmutz der Großstadt sowohl psychisch als auch physisch zu regenerieren und durch eine naturverbundene Lebensweise die Poesie in ihren vollen Zügen zu wecken.

Örtlich betrachtet, war die Umgebung rund um Berlin sehr beliebt bei den lebensreformerischen Siedlern und Siedlerinnen. Daher wurden um 1900 viele Siedlungsbewegungen in dieser Gegend, die aufgrund zahlreicher Wälder und Seen landschaftlich den Lebensreformer*innen profitabel erschien, aktiv.⁶⁵

2.3.1 Völkische Siedlungen als „Rassepflegestätten“

Eine Form der Siedlung, von der besonders die völkische Anhängerschaft überzeugt war, waren die Kommunen. In diesen hatte man keinen Privatbesitz und die Selbstversorgungarbeit wurde untereinander aufgeteilt. Da Privateigentum stark mit den kapitalistischen Verhältnissen und dem „jüdischen Reichtum“ verbunden wurde, war es für viele Mitglieder der völkischen Bewegung eine Schande, jegliche Art von materiellem Eigentum privat zu besitzen⁶⁶. Somit erbaute die völkisch-lebensreformerische Anhängerschaft nahe der „Scholle“, auf dem Land, sogenannte „Rassepflegestätten“, in denen „die deutsche Art gedeihen [soll], weit von der verseuchten Großstadt“⁶⁷. Für die völkische Bewegung waren landschaftliche Merkmale wie Berge, Seen und Wälder von großer Bedeutung für die Umsetzung ihrer Ideologien und somit lassen sich vor allem im Norden Deutschlands viele völkische

⁶³ Vgl.: Feuchter-Schawelka, Anne: Siedlungs- und Landkommunenbewegung, S. 237.

⁶⁴ Bölsche, Wilhelm: Hinter der Weltstadt. Friedrichshagener Gedanken zur ästhetischen Kultur. Jena/Leipzig: Eugen Diederichs 1904, S. 8.

⁶⁵ Vgl.: Neau, Patrice: Die deutsche Gartenstadtbewegung – Utopismus, Pragmatismus, zwiespältige Aspekte, S. 215.

⁶⁶ Vgl.: Feuchter-Schawelka, Anne: Siedlungs- und Landkommunenbewegung, S. 231.

⁶⁷ Ebd., S. 233.

Siedlungsprojekte nachweisen.⁶⁸ Man weiß jedoch nicht genau, wie viele Siedlungen solcher Art um 1900 existent waren, da viele bis heute nicht bekannt sind und einige nie erforscht wurden.⁶⁹ In einem ist man sich jedoch sicher, und zwar, dass die völkische Lebensreformbewegung in den ländlichen Ansiedlungen einen Weg gefunden hatte, ihr propagiertes Regenerationsprogramm umzusetzen.

Wedemeyer-Kolwe betont jedoch, dass man nicht von der Tatsache ausgehen darf, dass dort ausschließlich völkisches Gedankengut am Programm stand. Die Siedlungen vereinten ebenso alle Vorstellungen der Lebensreform und lebten streng alle Arten des Vegetarismus, der Nacktkörperkultur und der Kleidungsreform. Statt Privatbesitz wurde hingegen die „ur-germanische“ Erbpacht praktiziert und auch die Autarkie war ein wichtiges Element des Alltags der völkisch-rassischen Siedelnden.⁷⁰ Ebenso wurde auch die „Blut- und Bodenthese“ in allen völkischen Siedlungen mit Überzeugung vertreten. Willkommen in ihren Siedlungen und Kommunen waren jedoch ausschließlich reinrassige Arier. Mischformen jeglicher Art waren verboten, mit dem Ziel, dass sich die Lebensreformer*innen „zumindest theoretisch – unter lebensreformerischen Bedingungen und ohne jüdische ‚Mischformen‘ hier fortpflanzen sollten, um Deutschland wieder zur ‚reinen Rasse‘ zu führen“⁷¹.

Deshalb wurden in völkischen Siedlungen wie Klingberg, Donnershag, Hellauf, Vogelhof und vielen mehr deutsche Feste gefeiert, um die deutschen Bräuche, Volkslieder und Volkstänze zu pflegen. Besonders bekannt waren sogenannte Sommer- und Winterwendfeiern, die viele Jugendliche in die Siedlungen brachten.⁷² Dadurch erhofften sich die völkischen Lebensreformer*innen auch die reinrassige Zucht neuer Nachkommen innerhalb der Gemeinschaften. In manchen Siedlungen wurde sogar die äußerst umstrittene, germanische Mehrehe praktiziert, um schnell ein „neues“ und vor allem „reines“ Volk zu schaffen. Die germanischen Namen der Siedlungen waren nicht zufällig gewählt, es war Pflicht, dass völkische Siedlungen keine „fremdländischen“ Namen trugen.⁷³

Die völkische Siedlung „Donnershag“ in Hessen bewohnten beispielsweise anfangs viele und fast ausschließlich unpolitische Lebensreformer*innen, die aber während ihres Aufenthaltes durch völkisches Gedankengut zur rechten Gesinnung umgepolt wurden. Ebenso

⁶⁸ Vgl.: Ebd., S. 227.

⁶⁹ Vgl.: Wedemeyer-Kolwe, Bernd: Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland, S. 132.

⁷⁰ Vgl.: Ebd., S. 131–139.

⁷¹ Wedemeyer-Kolwe, Bernd: Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland, S. 131.

⁷² Vgl.: Linse, Ulrich: Völkisch-rassische Siedlungen der Lebensreform. War die Lebensreform völkisch?, S. 406.

⁷³ Vgl.: Wedemeyer-Kolwe, Bernd: Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland, S. 132.

erging es der Obstbausiedlung „Eden“, die sich zu Beginn lediglich auf eine naturgemäße und autarke Lebensweise spezialisierte und im Laufe der Zeit von den rechten Mitgliedern immer mehr völkische Elemente übernommen und in die Tat umgesetzt wurden.⁷⁴

Wedemeyer-Kolwe merkt jedoch an, dass sogar innerhalb der völkisch-lebensreformerischen Bewegung solche Siedlungen einiges an Kritik ernteten, da sie oftmals eine sehr radikale Lebensführung hatten. Aber nichtsdestotrotz erlebten diese Wohnprojekte genug Zulauf, um immer weiter an Bedeutung zu gewinnen.⁷⁵ Den Höhepunkt erreichten solche Siedlungen trotz der heftigen Kritik nach dem 1. Weltkrieg und sie nahmen bis zum Ende der nationalsozialistischen Zeit nicht ab.

Auch heute noch zieht es einige Menschen aufs Land, um dort selbstversorgend zu leben. So begleitet Feuerbach 2015 einen Neonazi, den man um 1900 höchstwahrscheinlich als völkischen Lebensreformer bezeichnet hätte, bei seinem Leben im Wendland. Er baut selbstständig Obst und Gemüse an, jedoch geleitet von dem Gedanken, das deutsche Volk zu reinigen. Als Schuldige wird ebenso das Judentum gesehen, da vom „internationalen Judentum“ angeblich der gesamte deutsche Staat geleitet wird. Durch die Ackerwirtschaft am Land strebt er eine Veränderung an und aus diesem Grund ist die Landwirtschaft für den völkischen Siedler politisch gefärbt.⁷⁶ Feuerbach drückt das Ziel der völkischen Siedler im 21. Jahrhundert folgendermaßen aus: „Sie träumen von „intakten Volksgemeinschaften“ auf dem dünnbesiedelten nord- und ostdeutschen Land, fernab multikultureller Städte, versorgen sich selbst und verkaufen zum Beispiel „echten deutschen Honig“.“⁷⁷ Wenn man das mit den Bestrebungen völkischer Lebensreformer*innen vergleicht, lassen sich zahlreiche Parallelen finden, unter anderem das Vorhaben, das deutsche Volk unter dem „Schleier“ des Natürlichen reinigen zu wollen.

Als Vorbilder dienen ihnen dabei tatsächlich die völkischen Lebensreformer*innen um 1900. An diesem Beispiel ist deutlich zu erkennen, dass die lebensreformerisch völkischen Siedlungen des 19. und 20. Jahrhunderts auch bis in die heutige Zeit noch einen großen Einfluss haben und das Gedankengut bis heute unter den völkischen Siedelnden vertreten ist.

⁷⁴ Vgl.: Ebd., S. 138.

⁷⁵ Vgl.: Wedemeyer-Kolwe, Bernd: Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland, S. 131–132.

⁷⁶ Vgl.: Feuerbach, Leonie: Der Neonazi auf dem Lande. In: Frankfurter Allgemeine. <https://www.faz.net/aktuell/politik/inland/rechtsextremismus-der-neonazi-auf-dem-lande-13900103.html> (18.11.2020).

⁷⁷ Ebd.

2.3.2 Völkisch-lebensreformerische Siedlungen als Verwirklichung schriftstellerischer Utopien

Vielen völkisch-rassischen Siedlungen diente die illusionistische Siedlung *Mittgart* als Vorbild. Die literarische Utopie, die Willibald Hentschel 1911 in seinem Werk *Mittgart: ein Weg zur Erneuerung der germanischen Rasse*⁷⁸ beschrieben hat, wurde nie Realität, da die Vorstellungen des Verfassers so radikal waren, dass sie zumeist sogar den völkischen Vertreter*innen zu extremistisch waren.⁷⁹ In *Mittgart* sollten lebensreformerische Elemente, wie Vegetarismus, Naturheilkunde, Autarkie und Bewegung mit dem Ziel der „reinrassigen Zucht“ von „neuen“ Menschen gekoppelt werden. So wollte Hentschel die Degeneration der deutschen Bevölkerung beseitigen und eine „neue völkische Schicht“ schaffen. Die Mitglieder der Siedlung sollten ohne Privateigentum altruistisch leben. Die Beziehungen, die innerhalb der Gemeinschaft gepflegt wurden, sollten lediglich zum Zweck der Fortpflanzung dienen.⁸⁰

Trotz einigen Anläufen blieben die Versuche, die schriftstellerische Utopie in die Wirklichkeit umzusetzen, ohne Erfolg. So erging es vielen schriftstellerischen und lebensreformerischen Imaginatoren um 1900. Die Projekte, die von Hentschel und einigen Anhängern gegründet wurden, scheiterten nach nur wenigen Monaten. Obwohl der Erfolg ausblieb, wurden einige von Hentschels Ideen von der späteren Jugendbewegung übernommen.⁸¹ Beispielsweise zählten Richard Ungewitter oder auch Gustav Simons zu den Zeitgenossen Hentschels und gleichzeitig zu den Verfechtern seiner Ideen. Beide haben sich in ihren Schriften von Hentschel beeinflussen lassen und somit fanden auch hier seine Ideen Anklang.⁸²

2.4 Lebensreformerische Arbeiten am völkischen (Volks-) Körper

Der Körper nahm im gesamten lebensreformerischen Diskurs eine wichtige Rolle ein. Aber vor allem für die völkische Bewegung innerhalb der Lebensreform war das Körperthema sowie die Stärkung des (Volks-) Körpers von großer Bedeutung. Gesundheitliche Aspekte wie Ernährung, Bewegung und die Kleidungsfrage wurden von den völkischen

⁷⁸ Hentschel, Willibald: *Mittgart: ein Weg zur Erneuerung der germanischen Rasse*. 4. Aufl. Leipzig: Erich Matthes 1914.

⁷⁹ Vgl.: Linse, Ulrich: *Völkisch-rassische Siedlungen der Lebensreform*. War die Lebensreform völkisch?, S. 401.

⁸⁰ Vgl.: Ebd., S. 402.

⁸¹ Vgl.: Ebd., S. 403.

⁸² Puschner, Uwe: *Mit Vollkornbrot und Nacktheit – Arbeit am völkischen Körper*. Gustav Simons und Richard Ungewitter – Lebensreformer und völkische Weltanschauungsagenten, S. 88–89.

Lebensreformer*innen als Vorwand genutzt, um deren Praxen hinter dem „Schleier des Natürlichen“ durchzuführen und deren Ziel eines gesunden Volkskörpers zu erreichen.

Für die genauere Auseinandersetzung ist die Unterscheidung zwischen den peripheren und spezifischen Bestrebungen der Lebensreform zu beachten, denn sie unterscheiden sich in ihrer Beständigkeit. Zu den peripheren Strömungen zählen laut Krabbe die Gartenstadtbewegung sowie die Siedlungs- und Bodenreform. Kennzeichnend für diese Art von Lebensreform ist, dass die Lebensreformer*innen aus allen Schichten der Gesellschaft kamen und getrieben von der Großstadtfeindlichkeit und vom Kulturpessimismus gegen die sozialen Missstände vorgingen.⁸³ Von der peripheren Lebensreform umschlossen, entstand die eigentliche bzw. die spezifische Lebensreform und somit zugleich der Kern der Lebensreform. Zu diesem gehörten der Vegetarismus, die Naturheilkunde, die Nacktkultur und die Kleidungsreform. Im Gegensatz zur peripheren Lebensreform ist die spezifische zeitlos und somit gehen ihre Bestrebungen über die Zeit um die Jahrhundertwende hinaus.⁸⁴ Anhand des Kapitels 2 wird deutlich, dass das rechte Gedankengut sowohl in den peripheren als auch den spezifischen Bestrebungen Einzug gehalten hat, da die Überzeugungen der völkisch-rassistischen Lebensreform weit über die spezifischen Grenzen der Lebensreform hinausgingen.

2.4.1 Durch Ernährung und Vegetarismus zum starken Volkskörper

Als Reaktion auf die Herausforderungen des neuen, modernen Zeitalters entstand eine zentrale Bestrebung der Lebensreform, welche in alle anderen Strömungen eingeflossen ist und beinahe in jeder reformerischen Publikation Erwähnung gefunden hat: die Ernährungsreform. Diese wurde um 1900 mit dem Vegetarismus gleichgesetzt, da die Reformbestrebungen nicht ohne Verzicht auf Fleischprodukte auskamen. Auch diese Strömung beinhaltete die typischen, fast schon religionsähnlichen Merkmale der lebensreformerischen Bewegung, wie beispielsweise die Zivilisationskritik, die Selbstreform sowie eine naturnahe Lebensweise. Auch die völkische Bewegung nutze die naturgemäße Ernährung für ihre Zwecke.

Die Industrialisierung und die Modernisierung hatten ein Übermaß an Nahrung zu Folge, da durch die neuen technischen Errungenschaften Lebensmittel erstmals in großen Mengen

⁸³ Vgl.: Krabbe, Wolfgang: Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform: Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode, S. 27.

⁸⁴ Vgl.: Krabbe, Wolfgang: Die Lebensreformbewegung, S. 26.

produziert werden konnten. Vor allem Zucker- und Weißmehlprodukte waren beliebte Nahrungsmittel am Ende des 19. Jahrhunderts. Allein der Zuckerkonsum in Deutschland ist von 1850 bis 1900 um das Zehnfache pro Kopf gestiegen. Um 1900 wurden ebenfalls Fertigprodukte mit neuartigen Konservierungsstoffen auf den Markt gebracht. Briesen geht davon aus, dass sich dadurch die Ernährungsweise der deutschsprachigen Bevölkerung rapide verschlechtert hat. Die Folgen des Nahrungswechsels seien körperliche Vernachlässigung, Fettleibigkeit und verschiedene Krankheiten gewesen.⁸⁵ Auf diese Umstände reagierte eine Randgruppe der Gesellschaft, die Lebensreformer*innen, mit strengen Maßnahmen und propagierte eine naturgebundene Ernährungsweise.

Die Vertreter der „vegetarischen“ Lebensreform sahen den Körper als „zu Hause für Seele und Geist“ an.⁸⁶ Der Vegetarismus sah sich „als die Quelle individuellen und sozialen Heils“⁸⁷. Somit ging es auch bei der Ernährungsfrage um ein einheitliches Leben des Einzelnen, so wie es Baltzer bereits 1870 in seinem Vortrag erwähnt hatte. Er definierte Vegetarianismus folgendermaßen:

Ich sage nemlich, es ist die Kunst des vernünftigen einheitlichen Lebens und ich beziehe diese Einheitlichkeit auf die persönliche Natur eines jeden Einzelnen. Wenn ich nemlich nicht irre, verdanken wir es der Jahrtausende lang herrschenden Orthodoxie verschiedener Bekenntnisnormen, dass wir an eine gewisse Doppelnatur in uns geglaubt haben oder noch glauben, und an deren Nachwehen in gewissem Sinne leiden.⁸⁸

Diese alternative Ernährungsweise hatte zudem die Idee der Selbstversorgung. Vor allem Kommunen, welche später als Brutstätten der völkischen Rassenlehre gedient haben, eigneten sich ideal für dieses Vorhaben, da man dort gemeinsam lebensnotwendige Güter anbauen konnte. Obst und Gemüse sollten ausschließlich aus regionalem Anbau kommen. An diesem Punkt überschneidet sich die Ernährungsfrage mit der großen Stadt-Land-Diskussion der wilhelminischen Zeit.⁸⁹

⁸⁵ Vgl.: Briesen, Detlef: Das gesunde Leben – Ernährung und Gesundheit seit dem 18. Jahrhundert. Frankfurt/New York: Campus 2010, S. 95.

⁸⁶ Vgl.: Krabbe, Wolfgang: Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform: Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode, S. 59.

⁸⁷ Ebd., S. 59.

⁸⁸ Baltzer, Eduard: Eduard Baltzer's Vortrag über den Vegetarianismus. Nürnberg: Druck von G. Meyer 1870, S. 8.

⁸⁹ Vgl.: Albrecht, Jörg: Reformkost und Naturkost. Kontinuitäten und Brüche alternativer Ernährung zwischen Lebensreform und Alternativmilieu. In: Siegfried, Detlef/Templin, David (Hrsg.): Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980. Kontinuitäten und Brüche in Milieus der gesellschaftlichen

Albrecht hält fest, dass die Lebensreformer*innen die Nahrung bestenfalls roh zu sich genommen haben, gekocht sollte es nur werden, wenn der Verzehr anders nicht möglich war. Streng ausgeschlossen war der Fleischkonsum und der Konsum von Reizstoffen wie Alkohol, Kaffee, Tee und Tabak. In den meisten Fällen wurde auch der Konsum von tierischen Produkten gänzlich ausgenommen. Haferflocken, Nüsse, Erdnussbutter, Reis und Fruchtsäfte standen auf dem Ernährungsplan vieler, denn nur so konnte der Mensch „rein“ gehalten werden.⁹⁰ Diese Form der Ernährung wurde dann „Vegetabilismus“ genannt und beinhaltete lediglich Pflanzenkost.

Aber nicht nur gesundheitliche Vorteile waren Beweggründe für die vegetarische Ernährung, sondern auch die ökonomische und die ethische Perspektive dienten als Argumente der Lebensreformer*innen. Volkswirtschaftlich betrachtet waren Tierprodukte viel teurer als pflanzliche Nahrung und durch die hohe Nachfrage an Fleisch stiegen auch hier die Preise massiv an. Dadurch gab es neben dem körperlichen auch einen finanziellen Verfall der Stadtbevölkerung. Ebenso wurden ethische Gründe, wie beispielsweise die Liebe zum Tier, in den schriftlichen Zeugnissen der Lebensreformer*innen erwähnt. Die Mehrheit der damaligen Gesellschaft befolgte dennoch weiterhin die Fleischreligion. Die „klassischen“ Mediziner propagierten nämlich eine hohe Eiweißzufuhr durch den Verzehr von tierischen Lebensmitteln, da diese viel Energie für Arbeiter und Arbeiter*innen liefern würde. Somit blieben die Lebensreformer*innen die Außenseiter in der Bevölkerung und wurden oftmals als „Kohlrabiapostel“ oder „Salatfresser“ bezeichnet.⁹¹

Für das Regenerationsprogramm der völkischen Bewegung innerhalb der Lebensreform spielte die Ernährungsfrage ebenfalls eine große Rolle. Alkohol und Nikotin mussten aus der Ernährung ausgeschlossen werden, genauso wie der maßlose Verzehr von Fleisch. Der Kern der Lebensreform lebte ausschließlich vegetarisch, doch der Großteil der völkischen Lebensreformer*innen praktizierte keine völlig fleischlose Ernährungsweise, ganz nach dem Vorbild der Germanen. Bekannt aus dieser Zeit ist auch das „leicht verdauliche“ Vollkornbrot, welches um 1900 auch „Simonsbrot“ genannt wurde, da es von Gustav Simons erfunden wurde. Er war einer der Pioniere der Ernährungsreform und ein äußerst völkischer

Selbstreflexion im frühen und späten 20. Jahrhundert. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2019, S. 173–192, S. 175.

⁹⁰ Vgl.: Ebd., S. 177.

⁹¹ Vgl.: Wirz, Albert: „Schwachtes zwingt Starkes“. Ernährungsreform und Geschlechterordnung. In: Teutenberg, Hans-Jürgen/ Neumann, Gerhard/ Wierlacher, Alois (Hg.): Essen und kulturelle Identität. Europäische Perspektiven. Berlin: Akademie-Verlag 1997, S. 438–455, S. 440.

Zeitgenosse.⁹² In rechten Kreisen war der Glaube verbreitet, dass durch eine gesunde und naturgemäße Ernährung das deutsche Volk zur Wiedergeburt und Sittlichkeit geführt werden würde. Das „einfache“ Essen und die einfachen Lebensmittel, wie das dunkle Brot und der Haferbrei, wurden in Zeiten der lebensreformerischen Lehre wieder in den Mittelpunkt gestellt. Da das aber über die Zeit hinweg betrachtet Mahlzeiten eher ärmerer Bevölkerungsschichten waren, lässt sich auch hier vermerken, dass sich die (völkischen) Lebensreformer*innen gegen den materiellen Wohlstand auflehnten.⁹³ Lebensmittel wie Vollkornbrot und Brei waren auch gut geeignet für den heimischen Anbau. Dadurch sollte es dem deutschen Staat gelingen, eine unabhängige Selbstversorgung herzustellen. Klotter geht nämlich davon aus, dass die völkische Lebensreformbewegung die These vertrat, dass nur ein autarker Staat einen anstehenden Krieg gewinnen könne. Denn nur diejenigen Länder, die ihr Volk selbst ernähren könnten, wären in Kriegszeiten nicht auf andere angewiesen, so der rechte Flügel der Lebensreform. Vor allem sollte damit aber auch der jüdische Getreidehandel und die Abhängigkeit der Deutschen davon unterbunden werden.⁹⁴

2.4.2 Körperreform und Nacktkultur als Mittel zum Zweck

Eng mit der vegetarischen Ernährungsreform war die Naturheilbewegung und die Körperreform verbunden. Im Gegensatz zum Vegetarismus hatte die Naturheilbewegung eine weitaus größere Reichweite in der wilhelminischen Bevölkerung erreicht und wurde dadurch bis zum 1. Weltkrieg als eine regionale Massenbewegung gesehen. Aufgrund der immensen Verbreitung der Naturheillehre, gab es zahlreiche Gegner von Seiten der „klassischen“ und wissenschaftlichen Medizin. Das ging so weit, dass mit Anklagen und Gerichtsverfahren gegen die sogenannten Naturheiler*innen vorgegangen wurde. Vorgeworfen wurde ihnen Kurpfuscherei und Verleumdung der wissenschaftlichen Erkenntnisse im medizinischen Bereich.⁹⁵

Tatsächlich hatten die Lebensreformer*innen, die sich mit Naturheilverfahren beschäftigten, bei der Heilung den Gebrauch von arzneilichen Mitteln ausgeschlossen und die Wissenschaftserkenntnisse des 19. und 20. Jahrhunderts ignoriert. Unter der Naturheilkunde wurde dagegen eine Gesundheitslehre verstanden, mit der man durch die Natur- und Pflanzenkraft

⁹² Vgl.: Puschner, Uwe: Mit Vollkornbrot und Nacktheit – Arbeit am völkischen Körper. Gustav Simons und Richard Ungewitter-Lebensreformer und völkische Weltanschauungsagenten, S. 86.

⁹³ Vgl.: Klotter, Christoph/ Beckenbach, Niels: Romantik und Gnosis: Die Lebensreformbewegung, S. 131.

⁹⁴ Vgl.: Ebd., S. 131.

⁹⁵ Vgl.: Krabbe, Wolfgang: Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform: Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode, S.78.

alle möglichen psychischen und physischen Krankheiten heilen konnte. Vor allem die innere Lebenskraft, oder auch Selbstheilungskraft, wurde als Motor für die Heilung des Körpers gesehen. Somit verstanden die Anhänger*innen Krankheiten als eine Disharmonie, welche sich „als Ergebnis einer unnatürlichen Lebensweise“⁹⁶ zeigte. Die Vertreter*innen der Naturheillehre betrachteten daher eine Krankheit nie isoliert, es gab immer ein Zusammenspiel zwischen allen Körperteilen und somit bezog sich die Heilung immer auf den gesamten Körper und die Seele. Die Stärkung des eigenen Körpers stand somit im Fokus, denn nur dadurch war es möglich auch einen starken, reinen Volkskörper zu schaffen.

Der Kulturmensch⁹⁷ würde über den Hunger hinausessen und die körperlichen Aktivitäten befänden sich in einem Minimalbereich, davon waren die Lebensreformer*innen überzeugt. Daher entwickelten sie Naturheilverfahren, welche ausreichend Schlaf, tägliche Bewegung, Spaziergänge an der frischen Luft und ein tägliches Waschen des Körpers mit kaltem Wasser beinhalteten. Zudem griff man bereits um die Jahrhundertwende auf Hypnose oder auch Suggestion als Behandlungsmethoden zurück. Zusätzlich hat man den Behandelten Pflanzenerzeugnisse in roher oder getrockneter Form verabreicht. Synthetisch hergestellte Medizin wurde als Gift für Körper und Geist gesehen. Die Grundlage für die Lehre der Lebensreformer*innen dieser Strömung stellten volksmedizinische Weisheiten und die antiken Vorstellungen, wie beispielsweise jene von Hippokrates, dar.⁹⁸

Aus diesen Überzeugungen heraus wurden eine Menge Naturheil- und Badeanstalten gegründet. Laut Krabbe wurden allein in Deutschland 1913 etwa 300 solcher Anstalten geschaffen.⁹⁹ An diesen Orten wurden neben zahlreichen Diätkuren, Hydrotherapie sowie Bäder in kaltem Wasser angeboten. Diese Kuren waren von langer Dauer, teilweise gingen diese über Monate, um sowohl Geist als auch Körper vollständig zu heilen und zu reinigen. So wurden Kulturmenschen durch ausgiebige Luft- und Sonnenbäder zu Naturmenschen gemacht. Vor allem sogenannte Lichtlufttherapien waren besonders beliebt bei der „erkrankten“ Stadtbevölkerung.¹⁰⁰

Nach 1900 entwickelten einige Anhänger*innen der Naturheilbewegung sozialhygienische und anschließend auch völkische Ansichten zur Reinigung des Volkskörpers. Sie befolgten

⁹⁶ Ebd., S. 19.

⁹⁷ Der Begriff „Kulturmensch“ wurde in der Lebensreform für die städtische und modernisierte Bevölkerung verwendet. Der Gegenbegriff dazu ist „Naturmensch“.

⁹⁸ Vgl.: Krabbe, Wolfgang: Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform: Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode, S. 79–83.

⁹⁹ Vgl.: Ebd., S. 88.

¹⁰⁰ Vgl.: Merta, Sabine: Schlank! Ein Körperkult der Moderne, S. 30.

das Gebot der Reinheit aus einer anderen Perspektive als es die ursprüngliche Naturheilkunde tat. Ähnlich erging es auch der Körperreformbewegung um die Jahrhundertwende. Dazu muss gesagt werden, dass fast alle Vertreter*innen der Nacktkultur ebenso Vegetarier und Besucher von Naturheilanstalten waren.¹⁰¹ Vor allem waren polarisierende und auch völkisch gesinnte Persönlichkeiten wie Johannes Guttzeit, Richard Ungewitter oder der Maler Diefenbach wichtige Akteure innerhalb dieser Bewegungen und vereinten durch ihr Handeln und Denken Ernährung, Naturheilung sowie Körperreform miteinander. Daher können die einzelnen Strömungen auch nicht unabhängig voneinander gesehen werden.

Ziel der Körperreform war es, durch naturbelassende Ernährung, körperliche Bewegung sowie Naturheilverfahren den verkommenen Körper der modernen Gesellschaft aufzurüsten und diesem neue Fähigkeiten anzutrainieren. Beispielsweise schreibt einer der vielen Ratgeber um 1900 vor, jeden Morgen Sport zu treiben, nicht länger als 15 Minuten, dabei aber stets das Fenster offen zu halten, um die kalte Luft am Leib zu spüren. Das Sportprogramm war oftmals angepasst an den Tagesablauf der Stadtbevölkerung, daher war es so gestaltet, dass es auch für die Arbeiter*innengesellschaft umsetzbar war.¹⁰² Der Körper der/des Deutschen sollte schön, gesund und natürlich sein. Das Schönheitsideal, welches den antiken Statuen nachempfunden wurde, war von großer Bedeutung für die Lebensreformer*innen. Klose-Lewerentz beschreibt, dass die Männer bestenfalls kräftig und muskulös aussehen sollten, die Frauen dagegen sollten idealerweise kleine Brüste, eine schmale Mitte und breitere Hüften besitzen.¹⁰³ Diese utopischen Vorstellungen der Lebensreformer*innen sorgten für einen Sport-Boom in Deutschland, vor allem Kraftsport erlebte zu der Zeit seine Anfänge in der modernen Gesellschaft.¹⁰⁴ Neben der Ästhetik hatte die körperliche Betätigung noch eine weitere Funktion, und zwar sollten die „neuen“ Menschen lernen, ihre Neigungen und Begierden zu kontrollieren. Das wäre aber nur durch Gymnastik und andere Sportarten möglich, so die Lebensreformanhänger*innen. So erhielt die Körperreform neben der körperlichen Ebene auch auf der geistigen Ebene Bedeutung.

¹⁰¹ Vgl.: Krabbe, Wolfgang: Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform: Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode, S. 93.

¹⁰² Vgl.: Reuter, Thomas: Kraft und Schönheit. Körperkultur als Kulturkritik. In: Bollenbeck, Georg/Köster, Werner (Hrsg.): Kulturelle Enteignung – Die Moderne als Bedrohung. Kulturelle Moderne und bildungsbürgerliche Semantik I. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag, S. 150–159, S. 155.

¹⁰³ Vgl.: Klose-Lewerentz, Cornelia: Der „ideale Körper“ und seine „Herstellung“ – Körperdiskurse der Lebensreformbewegung zwischen Utopie und Normativität. In: Cluet, Marc/Repussard, Catherine (Hrsg.): "Lebensreform": die soziale Dynamik der politischen Ohnmacht. Tübingen: Francke Verlag 2013, S. 147–159, S. 148.

¹⁰⁴ Vgl.: Reuter, Thomas: Kraft und Schönheit. Körperkultur als Kulturkritik, S. 152.

Im Zentrum der Körperreformbewegung stand die Nacktkultur. Die Nacktkulturbewegung wurde als Gegenbewegung zu den prüden Vorstellungen der wilhelminischen Zeit gesehen, die wie ein Korsett um den einzelnen Bürger oder die einzelne Bürgerin gelegt waren. Die Lebensreformer*innen waren der Überzeugung, dass sie sich durch das Abwerfen der Kleidung auch von allen gesellschaftlichen Zwängen befreien würden. Das Nacktsein sollte jedoch nicht mit Sexualität verknüpft sein und auch nicht mit den „Augen der Begehrlichkeit“ betrachtet werden.¹⁰⁵ Zudem wurde der nackte Körper so zur Gänze der Sonne und dem Licht gezeigt. Das sollte dazu führen, dass er an Vitalität und Stärke gewinnt. Auch die Schönheit des trainierten Körpers würde so besser zum Vorschein kommen, denn in der Kleidung ist der Mensch unwahr und unnatürlich. Zudem führe Kleidung zur Verweichlichung des Körpers. Das Wahre und Natürliche wäre lediglich im nackten Zustand sichtbar.¹⁰⁶

Die erste Phase der Nacktkulturbewegung, war eine dem lebensreformerischen Programm entsprechende Bewegung, die sich literarisch zu vermarkten wusste. Die weitaus gefährlichere Welle stellte die zweite Phase der Nacktkulturbewegung dar, denn sie wurde gekoppelt mit starren, rassenhygienischen Ideologien, die ein arisches Schönheitsideal zum Ziel hatten.¹⁰⁷ Die naturgemäße Arbeit am völkischen Körper war eines der Hauptanliegen der rechten Lebensreformer*innen, da sie nur darin eine Möglichkeit sahen, die Bevölkerung zu stärken und zu reinigen. Durch „Drill, Askese und Eugenik“¹⁰⁸ wollten die Rasseerneuerer ihr Ziel schnellstmöglich erreichen.

Aus der friedlichen FKK-Bewegung formte sich daher binnen kurzer Zeit eine darwinistisch, national und völkisch gelenkte Lehre, da viele Vertreter und Vertreterinnen der Körperreform zeitgleich auch völkisch orientiert waren. Die völkische Weltanschauung drang beispielsweise durch Protagonisten wie Ungewitter, Simons oder Pudor in die einzelnen Teilströmungen der Lebensreform ein. Sie waren der Meinung, dass lediglich „schöne“ Menschen „schöne“ Kinder zeugen könnten und so sahen sie das Schönheitsideal als Grundlage für die Erzeugung von vollwertigen Nachkommen.

¹⁰⁵ Vgl.: Ebd., S. 157

¹⁰⁶ Vgl.: Klose-Lewerentz, Cornelia: Der „ideale Körper“ und seine „Herstellung“ – Körperdiskurse der Lebensreformbewegung zwischen Utopie und Normativität, S. 154.

¹⁰⁷ Vgl.: Schneider, Uwe: Nacktkultur im Kaiserreich. In: Puschner, Uwe/Schmitz, Walter/Ulbricht, Justus H.: Handbuch zur „Völkischen Bewegung“ 1871–1918. Berlin/Boston: K.G. Saur 2012, S. 411–434, S. 411.

¹⁰⁸ Klotter, Christoph/ Beckenbach, Niels: Romantik und Gnosis: Die Lebensreformbewegung. Wiesbaden: VS 2012, S. 128.

Ungewitter ging sogar soweit, dass er in seinen Werken eine Zwangssterilisation für Taube, Stumme und Blinde einforderte. Dergleichen solle auch mit allem Nicht-Deutschen durchgeführt werden, so die völkischen Lebensreformer*innen.¹⁰⁹ Die körperliche Betätigung und Gymnastik dienten daher nicht mehr lediglich der Stärkung der Gesundheit, sondern die Verschönerung und Ästhetik des Körpers rückte in den Vordergrund. Schneider kam in seinen Untersuchungen zur Erkenntnis, dass ein schöner und nackter Körper als Grundstein des sittlichen Lebens gesehen wurde, denn die völkischen Lebensreformer*innen war davon überzeugt, dass durch die Nacktheit und das Fernbleiben der Kleidung das darwinistische Prinzip seine vollkommene Umsetzung finden würde.¹¹⁰ Somit stellte Sport und Pflege des Äußeren in den Augen der völkischen Lebensreformbewegung gleichzeitig eine Möglichkeit zur „Zucht von schönen, rassereinen, gesunden Menschen“¹¹¹ dar. Orientiert haben sich die völkischen Lebensreformer auch hier an den Ideologien der Germanen.

Als Pendant zu dem Begriff der „Schönheit“ betrachteten die Lebensreformer*innen den Begriff der „Hässlichkeit“. Ein hässlicher Körper war deren Verständnis nach fettleibig und ungeformt, aber auch dunkelhäutig. Schönheit konnte nur blonde Arier verkörpern, denn nur sie seien „heroische Lichtmensch[en]“. Die Begriffe „schön“ und „hässlich“ dienten im Wortschatz der völkischen Lebensreformer*innen als Synonyme für „gut“ und „böse“. Somit unterstellten die völkischen Körperreformer*innen in ihren Schriften der dunkelhäutigen Bevölkerung ebenso die Erfindung von Schneiderhandwerk und Mode.¹¹² Daran wird erkennbar, dass die Körperreform, und insbesondere die Nacktkultur, vom rechten Flügel der Lebensreform als Instrument genutzt wurden, um die eugenische Lehre unter dem „Schleier des Natürlichen“ zu realisieren und zu verbreiten.

2.4.3 Die Kleidungsreform als Zeichen von Bewegungsfreiheit und nationalem Denken

Eine weitere Neuerung, die um 1900 sichtbar wurde, betrifft die Kleidung der deutschen Bevölkerung. Männer in breiten Hosen und wallenden Hemden, die überwiegend aus weißem Leinenstoff hergestellt wurden, und Frauen in leichten und luftigen Kleidern zierte das Bild der Lebensreformbewegung. Die Kleidung sollte vor allem praktisch, einfach und weit sein, damit der verkommene Körper entlastet und die Bewegungsfreiheit sowohl bei Mann

¹⁰⁹ Vgl.: Schneider, Uwe: Nacktkultur im Kaiserreich, S. 417.

¹¹⁰ Vgl.: Ebd., S. 428.

¹¹¹ Krabbe, Wolfgang: Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform: Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode, S. 101.

¹¹² Vgl.: Ebd., S. 101.

als auch bei Frau gewährleistet werden würde.¹¹³ Als selbstverständlich wurde das in der wilhelminischen Gesellschaft nicht gesehen, denn bei Frauen war das tägliche Tragen eines Korsetts beinahe Pflicht. Auch die Männer mussten Krawatten und Stehkragen tragen, denn nur so konnten die Sitten und Werte des Wilhelminismus erhalten werden. Doch die Lebensreformer*innen wollten sich diesen Vorschriften nicht beugen und so propagierten sie unter dem Argument der Gesundheit und der Hygiene die praktische Reformkleidung. Die Kleidung sollte der Natur des Körpers entsprechen. Daraus entwickelte sich zwar keine Massenbewegung, da sie von vielen Seiten kritisiert wurde, aber immerhin gab es einige Anhänger*innen, die die Ideen der Lebensreformer*innen umsetzten und somit zu einem Minderheitsphänomen machten.¹¹⁴

Als Argumente für die Neuerung in der Kleidungsfrage nannten die Reformer und Reformerrinnen die gesundheitlichen Nachteile, die durch das Tragen von Stehkragen und Korsett entstehen würden.¹¹⁵ Beispielsweise führten sie Frauenleiden wie Bauchschmerzen oder Atemnot und auch die Deformation des Körpers als Folgen der „alten“ Kleiderordnung an. Sie waren der Meinung, dass sich durch die neue Kleidung beide Geschlechter besser bewegen könnten und damit auch den Sport in den Alltag integrieren würden. Somit entstand um 1900 das Reformkleid, welches sich an den Kleidern der Antike orientierte.¹¹⁶ An dieser Stelle hat sich die Kleiderreform mit der Freikörperkultur und Körperreform verbunden.

Durch die völkischen Ansichten kommt es aber auch zu einer Verschmelzung von Kleidungsreform und dem rechten Gedankengut. Auch die Kleidungsreform fungierte im rechten Flügel der Lebensreform als politisches Instrumentarium, denn durch „deutsche“ Trachten und „deutsche“ Mode sollte das deutsche Volk zur Gesundheit und Kraft geführt werden. Das Korsett wurde als „undeutsch“ betrachtet, da durch die gesundheitlichen Folgen des Korsetttragens die „Aussicht auf gesunde Nachkommenschaft“¹¹⁷ schwinden würde. Daher wurden die Frauen beispielsweise 1916 vom deutschen Frauenverband dazu aufgerufen, durch das Tragen von praktischer Kleidung einen Beitrag zur Stärkung des deutschen Volkes zu leisten.¹¹⁸ Somit wurde für die Lebensreformer und Lebensreformerinnen auch die Kleidungsreform zur Legitimationsstrategie des nationalen und völkischen Denkens.

¹¹³ Vgl.: Wedemeyer-Kolwe, Bernd: *Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland*, S. 58.

¹¹⁴ Vgl.: Ackermann, Astrid: *Kleidung, Sexualität und politische Partizipation in der Lebensreformbewegung*, S. 166.

¹¹⁵ Vgl.: Ebd., S. 162.

¹¹⁶ Vgl.: Krabbe, Wolfgang: *Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform: Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode*, S. 109–110.

¹¹⁷ Schneider, Uwe: *Nacktkultur im Kaiserreich*, S. 181.

¹¹⁸ Vgl.: Ebd., 180–181.

Durch das Aufzeigen der zahlreichen Eingriffe in private Lebensbereiche wie Nahrung, Sport, Körper und Kleidung seitens der (völkischen) Lebensreformer*innen lässt sich zeigen, dass der rechte Flügel der Lebensreform bei der Selbstreform der einzelnen Individuen ansetzte und sich dadurch eine Veränderung des gesamten Volkskörpers erhoffte.

3 Die Bedeutung von Literatur in der lebensreformerischen Bewegung

Aufgrund der mangelnden statistischen Erfassung der Lebensreform sind vor allem die Werke und Beiträge von zahlreichen Schriftstellern und Schriftstellerinnen für die Rekonstruktion der Lebensreformbewegung bedeutsam. Diese liefern oftmals die einzigen Hinweise für die lebensreformerischen Tätigkeiten und Ideen um 1900. Da dieses Gesellschaftsphänomen aber trotz der immensen Bedeutung der Literatur bis jetzt größtenteils aus der kulturhistorischen und sozialwissenschaftlichen Perspektive untersucht wurde, ist es umso bedeutender die charakteristischen Überzeugungen der Lebensreformbewegung mit der Literatur um 1900 in Verbindung zu bringen. So kann eine literaturwissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Lebensreform ermöglicht werden. Sprengel ist der Meinung, dass eine „ernsthafte lebensreformerische Praxis und literarische Verarbeitung einschlägiger Erfahrungen oder Ideen“¹¹⁹ eher seltener im lebensreformerischen Diskurs zusammentrafen, doch umso wichtiger sei es daher für den Diskurs, diejenigen Publikationen zu untersuchen, die diese beiden Ebenen vereinen¹²⁰.

Unter der Literatur der Lebensreform werden aber nicht lediglich Schriftstücke verstanden, die das Leben und Handeln eines Lebensreformers bzw. einer Lebensreformerin direkt wiedergeben und beschreiben. Darunter wird ebenso jegliche hohe Literatur gesehen, die in diesem historischen Diskurs entstanden ist und nicht auf den ersten Blick der Lebensreformbewegung zuzuordnen wäre. Im Allgemeinen lässt sich daher festhalten, dass es „die eine“ lebensreformerische Literatur nicht gibt, denn die Teilaspekte der Lebensreform spiegeln sich in vielen bekannten, aber auch weniger bekannten Veröffentlichungen dieser Zeit in unterschiedlichsten Ausprägungen und Arten wider. Daher ist aufgrund des unüberblickbaren Spektrums eine Kanonisierung dieser Literatur bis heute nicht vorhanden.¹²¹

Sprengel führt das aber auch auf die etwas andere Publikationspraxis der Jahrhundertwende zurück, denn die Lebensreformer*innen haben nicht „herkömmliche Produktions- und Distributionsformen der Literatur“¹²² bevorzugt. Die tiefsten Einblicke in das Leben radikaler Lebensreformanhänger*innen wurden nicht durch ihre eigenen Werke überliefert, sondern

¹¹⁹ Sprengel, Peter: Nacktkultur mit Püriermaschine. Literatur und Lebensreform, S. 310.

¹²⁰ Vgl.: Ebd., S. 310.

¹²¹ Vgl.: Carstensen, Thorsten/Schmied, Marcel: Die Literatur der Lebensreform. Kontexte, Orte und Autoren, S. 16.

¹²² Sprengel, Peter: Nacktkultur mit Püriermaschine. Literatur und Lebensreform, S. 310.

in Form von Literatur, die der Lebensreform überwiegend kritisch gegenüberstand. Das sind oftmals literarische Publikationen, die bis heute noch bekannt sind und zu den Klassikern der Literaturgeschichte zählen.¹²³ Beispiele dafür sind Thomas Mann und Franz Kafka, die weder Anhänger der Lebensreformbewegung waren noch die lebensreformerische Lehre offenkundig verherrlichten. Doch genau solche Autoren zählen zu jenen, die durch ihre kritische und teils negative Betrachtung der lebensreformerischen Ideen zur Tradierung der Lebensreform beigetragen haben. In *Zauberberg* beispielsweise griff Thomas Mann die Stimmung, die um 1900 herrschte, auf und versuchte in die Dialoge seiner Figuren, Themen wie Körperreform und gesellschaftliche Kritikpunkte einzubauen.¹²⁴ Doch auch aus den weniger bekannten Werken von lebensreformerischen Schriftsteller*innen lassen sich zahlreiche Ansatzpunkte zu deren Weltanschauung finden. Insbesondere die Kulturkritik und die kulturpessimistische Perspektive nehmen eine wichtige Rolle in deren Verschriftlichungen ein.

3.1 Zeitschriften und praktische Ratgeber als Wegweiser

Eine weitaus wichtigere Rolle als die für uns hohe Literatur und die literarischen Werke, nahm in der Lebensreform das Zeitschriftenwesen ein. Um 1900 wurden die Anliegen der Lebensreform weitgehend in Form von Beiträgen in Zeitschriften oder Flugblättern verbreitet. Eine sehr bekannte Zeitschrift aus dieser Zeit war die *Vegetarische Warte*, die erstmals 1895 erschienen ist. Durch die Veröffentlichung dieses Mediums erhofften sich zahlreiche Lebensreformer*innen eine starke Verbreitung des Vegetarismus. Bis heute ist die *Vegetarische Warte* eine der bekanntesten Zeitschriften der Lebensreformbewegung. Durch diese und zahlreiche andere Publikationen erhält man einen tiefen Einblick in die Ideen der Lebensreformbewegung. Ein Beispiel für eine lebensreformerische, aber völkisch gefärbte Zeitschrift ist *Die Lebenskunst. Zeitschrift für persönliche Kultur*¹²⁵. Darin wurde oftmals an das Gesundheitsverständnis der Bevölkerung – weitgehend in Bezug auf den eigenen Körper und den Volkskörper – appelliert. Großstadtkritik, Stärkung der Rasse sowie der Volkskraft im prognostizierten „Lebenskampfe“ und viele andere Anliegen der völkischen Lebensreformer*innen fanden in der Monatsschrift Einzug.

¹²³ Vgl.: Sprengel, Peter: Nacktkultur mit Püriermaschine. Literatur und Lebensreform, S. 310.

¹²⁴ Vgl.: Carstensen, Thorsten/Schmied, Marcel: Die Literatur der Lebensreform. Kontexte, Orte und Autoren, S. 20–21.

¹²⁵ Vgl.: Die Lebenskunst. Zeitschrift für persönliche Kultur. Dresden: Verlag des Verbandes deutscher Vegetarier-Vereine.

Der Umfang solcher Veröffentlichungen ist jedoch immens und der Zugang zu diesen Zeitschriften gestaltet sich schwer. Viele Zeitschriften sind in Eigenverlagen oder Spezialverlagen erschienen, was die Zugänglichkeit nachträglich erschwert. Auch die völkischen Zeitgenossen und Zeitgenossinnen publizierten großteils in Privat- oder Eigenverlagen.¹²⁶ Daher gibt es bis heute keinen ganzheitlichen Überblick über das Zeitschriftenwesen der Lebensreformbewegung.

Bei genauerer Betrachtung von derartigem publizierten Material kann festgestellt werden, dass solche Illustrierte eher praktisch gestaltet waren und durch empirische Statistiken versucht haben, die Rezipient*innen von ihren Ideen zu überzeugen.

Neben dem Zeitschriftenwesen erschienen um 1900 auch zahlreiche praktische Handbücher, Kochbücher und Ratgeber, die mit wenig literarischem Anspruch verfasst wurden. Trotz der fehlenden schöpferischen Anforderungen wurden diese Publikationen in hoher Auflage verkauft.¹²⁷ Der Praktizismus spiegelte sich auch hier wider, doch das mag daran liegen, dass die Lebensreform im Gesamten eher einer umsetzbaren und praktischen Bewegung glich.

3.2 Kulturkritische Werke als Legitimationsinstrumente

Für diese Arbeit sind aber vor allem kulturkritische Publikationen von großer Bedeutung. In erster Linie nutzten völkische Lebensreformer*innen, die oftmals der schriftstellerischen Tätigkeit nachgingen, ihre Schriften „zur Legitimierung und Rechtfertigung ihrer Gedankenkonstruktionen“¹²⁸. Bei ihren Argumentationen und der Wortwahl lehnten sie sich zumeist an kulturkritische Philosophen oder Politiker ihrer Zeit an. Als Hauptdenker dieser Zeit gelten beispielsweise Friedrich Nietzsche, Richard Wagner oder auch Paul de Lagarde. Oftmals wurden sie aufgrund ihrer Ausführungen von der Anhängerschaft als „geistige Führer der Gegenwart“¹²⁹ betitelt. Wedemeyer-Kolwe begründet die Popularität solcher Persönlichkeiten folgendermaßen:

¹²⁶ Buchholz, Kai: Lebensreformerisches Zeitschriftenwesen. In: Buchholz, Kai/ Latocha, Rita/ Peckmann, Hilke/ Wolbert, Klaus: Die Lebensreform: Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900:1. Darmstadt: Haeusser-Media 2001, S: 45–51, S. 45.

¹²⁷ Vgl.: Carstensen, Thorsten/ Schmied, Marcel: Die Literatur der Lebensreform. Kontexte, Orte und Autoren, S. 22.

¹²⁸ Wedemeyer-Kolwe, Bernd: Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland, S. 38.

¹²⁹ Ebd., S. 38.

Sie waren deshalb so einflussreich, weil viele von ihnen ‚eine (den Reformbewegungen verwandte) verallgemeinernde, ethisch orientierende und an die Persönlichkeit appellierende Gesamtdeutung der Welt‘ lieferten und häufig Diagnosen mit ‚Auswegsszenarien‘ anboten, wobei sie ‚wissenschaftliche Befunde mit metaphorischen und pauschalen Behauptungen‘ durchsetzten und insgesamt die akademischen Disziplinen eher ignorierten.¹³⁰

Üblich war zudem, dass in solchen Publikationen kultur- und zivilisationskritische Äußerungen mit völkischen sowie lebensreformerischen Ideologien zu einem erstrebenswerten Neuerungskonzept verbunden wurden. Der Stil war oftmals für die Allgemeinheit verständlich, die Kernaussagen ihrer Vorbilder, wie beispielsweise von René Descartes, wurden aufgrund der Komplexität nicht in Originalsprache wiedergegeben¹³¹. Schließlich war das Hauptanliegen der völkischen Schriftsteller*innen, die Einsicht und Selbstreform der Bürger*innen zu nutzen, um schnellstmöglich ein neues Volkstum zu erschaffen. Diese kulturkritischen Wortmeldungen erschienen zumeist als Pamphlete, (politische) Manifeste oder Ratgeber, die als Beiträge in Zeitschriften oder als Flugblätter unter dem Volk verteilt wurden. Selten wurde völkisch-lebensreformerisches Gedankengut um 1900 in Romanen oder hochliterarischen Werken verpackt.

Zu solch einer Art von lebensreformerischen Schriftstellern zählt auch Heinrich Pudor. Die Texte des sogenannten „Volksaufklärers“ werden zur Textanalyse herangezogen, da in seinen Schriften sowohl das Kulturkritische als auch das Völkisch-lebensreformerische Einzug gehalten hat. Durch die Ausarbeitung dieser Merkmale, aber insbesondere auch der sprachlichen Besonderheiten, ist es möglich, noch mehr Einblicke in die literarische Verarbeitung völkisch-lebensreformerischer Diskurse zu gewinnen.

¹³⁰ Wedemeyer-Kolwe, Bernd: Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland, S. 39.

¹³¹ Vgl.: Ebd., S. 39.

4 Literaturanalyse von Heinrich Pudors Werken

Heinrich Pudor, einem vielseitigen, aber auch radikalen Lebensreformer und Schriftsteller, wurde aus literaturwissenschaftlicher Perspektive bisher keine große Bedeutung beigemessen. Nur wenige Autoren, wie beispielsweise Adam¹³² oder Peters¹³³, widmeten sich der biographischen Darstellung seines Lebens. Auch in Bezug auf die literarischen Tätigkeiten im Zuge der Lebensreform ist von diesem Schriftsteller nicht viel bekannt, die Veröffentlichungen Pudors wurden nur in seltenen Fällen für Literaturanalysen herangezogen. Beispielsweise setzte sich aber Kai Buchholz in seinem Aufsatz *Gegen Papageiennatur*¹³⁴ mit den sprachlichen Besonderheiten in Pudors Werken auseinander. Nichtsdestotrotz bieten unter anderem die gewählten Werke *Nackende Menschen. Jauchzen der Zukunft, Jungbrunnen. Offenbarungen der Natur* und *Deutschland für die Deutschen. Vorarbeiten zu Gesetzen gegen die jüdische Ansiedlung in Deutschland* tiefe Einblicke in die Vorstellungen und Überzeugungen eines fanatischen und völkisch gesinnten Lebensreformers. Daher ist es für die Auseinandersetzung mit diesem Diskurs unerlässlich, die drei ausgewählten Niederschriften Pudors auf lebensreformerische sowie völkische Elemente zu analysieren.

Heinrich Pudor begann seine schriftstellerische Karriere unter dem Pseudonym „Heinrich Scham“. Daher sind viele seiner Werke nicht unter seinem gebürtigen Namen zu finden. Ebenso gründete er, wie so viele seiner lebensreformerischen Zeitgenossen und Zeitgenossinnen, seinen eigenen Verlag, in dem er als einziger Autor zahlreiche reformerische Schriften publizierte und sich damit eine rasante Verbreitung des lebensreformerischen Gedankenguts erhoffte. Der Verlag nannte sich „Verlag von Heinrich“.

Die lebensreformerischen Überzeugungen lebte der Schriftsteller selbst einige Jahre radikal und intensiv aus, doch aufgrund gesundheitlicher Probleme musste er bereits vor 1894 die meisten lebensreformerischen Ansätze, zumindest in der praktischen Umsetzung, aufgeben¹³⁵. Somit brachen seine Lehre und das Leben als eine erstrebenswerte Gesamtheit auseinander. Aufgrund dieser Tatsache versuchte er umso mehr seine lebensreformerischen

¹³² Adam, Thomas: Heinrich Pudor – Lebensreformer und Verleger. In: Lehmstedt Mark/ Herzog Andreas (Hrsg.): Das bewegte Buch. Buchwesen und soziale, nationale und kulturelle Bewegungen um 1900. Wiesbaden: Harrassowitz 1999, S. 183–196.

¹³³ Peters, Michael: Pudor, Heinrich. In: Neue Deutsche Biographie (NDB). Band 20. Berlin: Duncker & Humblot 2001, S. 759.

¹³⁴ Buchholz, Kai: Gegen Papageiennaturen. Ethik und Ästhetik der Sprache bei Heinrich Pudor. In: Carstensen, Thorsten/ Schmied, Marcel (Hg.): Die Literatur der Lebensreform. Kulturkritik und Aufbruchstimmung um 1900. Bielefeld: transcript 2016, S. 137–152.

¹³⁵ Vgl.: Adam, Thomas: Heinrich Pudor - Lebensreformer und Verleger, S. 188.

sowie völkischen Ansätze in der Theorie zu verankern. Darum publizierte Pudor ab dem Zeitpunkt seines Lebenswandels eine immense Anzahl an Schriften, die es bis heute unmöglich gemacht hat, eine vollständige Bibliografie zu erstellen. Adam spricht von etwa 180 Publikationen, die sich allein gegen den Semitismus richten¹³⁶.

Für die Textanalyse werden die in der Theorie erarbeiteten Merkmale der lebensreformerischen sowie völkischen Bewegung aus den drei genannten Werken herausgearbeitet und kategorisch in den völkisch-lebensreformerischen Kontext eingeordnet. Zudem werden die Werke auf ihre sprachliche Beschaffenheit untersucht, da viele Schriftsteller*innen der Lebensreform, so auch Heinrich Pudor, einen prophetenhaften sowie pathetischen Schreibstil aufweisen. Im Zuge dessen soll auch anhand des Diskurs-Begriffs von Foucault¹³⁷ eine Untersuchung folgender Begriffe stattfinden: Volk, Rasse, Reinigung, Reinheit, Natur, Natürlichkeit, Körper. Dadurch soll deutlich gemacht werden, welche Wirkung die Verwendung dieser Ausdrücke auf den Diskurs hat.

Die Analyse in dieser Arbeit setzt beim revolutionären Werk Pudors *Nackende Menschen. Jauchzen der Zukunft* aus dem Jahre 1893 an. Dieses wurde bereits unter seinem Pseudonym Heinrich Scham veröffentlicht. Mit dieser ersten deutschsprachigen Veröffentlichung zum Nudismus setzte der deutsche Schriftsteller einen Meilenstein für die Lebensreformbewegung und ebnete somit den Weg für die weitere Freikörperkultur. Doch nicht nur das naturgebundene Leben war Ziel seiner Bestrebungen, sondern auch die Stärkung des deutschen Volkskörpers. Somit sind schon zu diesem frühen Zeitpunkt völkische sowie antisemitische Tendenzen, welche zu dieser Zeit noch diskret übermittelt wurden, erkennbar. Das Werk ist am ehesten als eine Doktrin zu bezeichnen, da Pudor hierbei seine Ansichten mit einem Anspruch, allgemein gültig zu sein, systematisch niederschreibt. Auch *Jungbrunnen. Offenbarungen der Natur*, welches nur ein Jahr später ebenfalls unter seinem Pseudonym und in seinem eignen Verlag erschienen ist, ist ähnlich einzustufen. Besonders deutlich wird hier, dass Pudor die Jahre vor 1900 als Vorbereitung auf den bevorstehenden „Rassekampf“ nutzte, indem er besonders für die Stärkung des Körpers und Geistes appellierte.

Etwa 20 Jahre nach seinen Werken *Nackende Menschen* und *Jungbrunnen* ist von der lebensreformerischen Romantik nicht mehr viel zu lesen. Seine Schriften waren kurz vor dem 1. Weltkrieg erfüllt mit antisemitischen Anfeindungen, Kulturpessimismus und einer

¹³⁶ Vgl.: Adam, Thomas: Heinrich Pudor - Lebensreformer und Verleger, S. 190.

¹³⁷ Dabei handelt es sich um eine Analyse, die sich mit der Kausalität zwischen den sprachlichen Strukturen sowie Gegebenheiten und den sozialen, gesellschaftlichen Strukturen auseinandersetzt. Somit werden die vorkommenden Begriffe in den lebensreformerischen Diskurs eingeordnet.

durchgängigen Kritik an der deutschen Gesellschaft. Doch das ist ebenso eine Strömung der deutschen Lebensreformbewegung, die bis in die heutige Zeit kontrovers diskutiert und oft auch vernachlässigt wird. Beim Werk *Deutschland für die Deutschen* handelt es sich um ein politisches Manifest, welches die Absichten und Forderungen Pudors in Bezug auf die deutsche Bevölkerung in den Vordergrund stellt. *Deutschland für die Deutschen* wurde 1912 nicht mehr unter seinem Pseudonym Heinrich Scham veröffentlicht, die Gründe dafür sind jedoch nicht bekannt.

Der Einfluss von Heinrich Pudor in der lebensreformerischen Szene war höher als derjenige in der völkischen. Durch das Werk *Nackende Menschen* wurde er zu einem Pionier der Lebensreformbewegung, insbesondere ebnete er den Weg für die Nacktkultur. Seine ausschließlich völkischen und antisemitischen Werke wurden aber nur in geringer Zahl verkauft und rezipiert, daher ist er in diesem Bereich eher als Randfigur mit kleiner Anhängerschaft zu betrachten¹³⁸.

4.1 Kulturpessimistische Elemente in Pudors Werken

Die kulturpessimistische Stimmung, die um 1900 bei vielen (lebensreformerischen) Schriftsteller*innen zum Ausdruck kam und zur Reformbewegung führte, macht sich auch in den behandelten Werken bemerkbar. Der Autor beklagt vor allem den Verfall der Werte sowie die Entfremdung des Menschen von Natur und Vaterland. So ist er der Meinung, dass die wilhelminische Gesellschaft zu sehr der Kultur verfallen sei und nicht mehr wisse, wie ein natürlicher Zustand überhaupt aussehe.¹³⁹ Ebenso werden von ihm die Erscheinungen der Mechanisierung, Industrialisierung und Technisierung nicht als Fortschritte der Moderne betrachtet, sondern stellen für den Lebensreformer ein Problem für den Bestand des deutschen Volkes dar. Im Gesamten sieht er die Zustände in allen Belangen um 1900 als problematisch an und möchte daher die Gesellschaft durch seine lebensreformerischen sowie völkischen Schriften reformieren und eine Weltverbesserung herbeiführen.

Dementsprechend spricht sich Pudor bereits 1893 gegen den allgemeinen Ist-Zustand in der deutschen Bevölkerung aus. So kritisiert er die Prüderie und Unnatürlichkeit der Menschen, indem er schreibt: „Wie lächerlich ist doch das Zeitalter, das es sich verbietet, in Gesellschaft

¹³⁸ Vgl.: Adam, Thomas: Heinrich Pudor – Lebensreformer und Verleger, S. 196.

¹³⁹ Vgl.: Scham, Heinrich: Jungbrunnen, S. 13–15.

vom Schwitzen, oder gar vom Mutterleibe und vom Mannesgliede zu sprechen, [...]“¹⁴⁰. Mit diesen Worten äußert er sich kulturkritisch gegen die wilhelminische Gesellschaft, in der es um 1900 nicht gestattet war, über solche Begebenheiten öffentlich zu sprechen. Doch gerade aufgrund der Tabuisierung war die Änderung dieses Zustandes ein Anliegen des Lebensreformers. Für ihn sind die im Zitat angesprochenen Dinge alle natürlicher Existenz und zu Unrecht mit Scham belegt. Ebenso beklagt der Autor, dass die Menschen zu mechanisch geworden seien und sich daher nicht mehr mit dem Wesentlichen, wie etwa dem Lesen oder dem Denken, beschäftigen würden¹⁴¹.

Kulturpessimistische Elemente sind auch in *Jungbrunnen* um 1894 zu finden, denn der Verfasser macht deutlich, dass er die deutsche Bevölkerung als „schwitzende[n] Idioten“¹⁴² ansieht. Es wird deutlich spürbar, dass Pudor eine negative Einstellung gegenüber der Mehrheit hat, denn im Text bezeichnet er die Bevölkerung zudem als „treulos unehrliches Menschengezücht“¹⁴³. Zu Beginn des Werkes spricht er die Leserschaft noch mit „meine Getreuen“¹⁴⁴ oder „liebe Freunde“¹⁴⁵ an. Die pessimistische Stimmung gegenüber der Gesellschaft spitzt sich jedoch in diesem Werk immer weiter zu, bis der Schriftsteller nur noch beleidigende Worte an seine Leserschaft richtet. Somit ist in *Jungbrunnen* eine Entwicklung von starker Menschenliebe bis hin zur Verachtung der Mitbevölkerung seitens des Autors beobachtbar:

Seid Ihr zu dumm oder zu furchtsam oder zu phlegmatisch oder zu versotten oder zu verseucht – ach, Ihr Maulwürfe, Ihr, Ihr licht-, luft-, himmellosen Maulwürfe, Ihr, Ihr Bureaukratie-Igel, Ihr Biersalamander, Ihr versunkenen, verstunkenen, vertrunkenen Paprikafresser, Ihr... Ihr ausgespienen Maulaustern, Ihr zimperlichen Salonläuse, Ihr Bierrülpser, Ihr Zeitungsschmarotzer, Ihr Bibliothekstänker, Ihr Medicintrinker, Ihr Kleiderpfauen, Ihr zweibeinigen Mistkäfer, Ihr, Ihr – ach Ihr Geldäser, Ihr...¹⁴⁶

In diesem Absatz wird abgesehen von den Beleidigungen offenkundig, dass Pudor alle modernen Erfindungen der Menschheit verabscheut. So ist er bereits 1894 gegen Bürokratie, Alkoholkonsum, Medizin und weitere Produkte des kulturellen Lebens, wie beispielsweise

¹⁴⁰ Scham, Heinrich: Nackende Menschen, S. 14.

¹⁴¹ Vgl.: Ebd., S. 27.

¹⁴² Scham, Heinrich: Jungbrunnen, S. 13.

¹⁴³ Ebd., S. 13.

¹⁴⁴ Ebd., S. 5.

¹⁴⁵ Ebd., S. 6.

¹⁴⁶ Ebd., S. 14.

Bibliotheken. Damit spricht er jedoch auch die Kernanliegen der Lebensreform an, die ebenso in diesen Erscheinungen die Ursache aller Missstände und der Entfremdung von der Natur gefunden zu haben schien. Insgesamt ist Heinrich Pudor davon überzeugt, dass sich das Menschengeschlecht in der modernen Welt verloren habe und daher auch nicht dazu fähig sei, den Menschen durch das Abwerfen der Kleidung und das Loslösen von allen kulturellen Hilfsmitteln freizulassen¹⁴⁷. Darum „würde [es] dem Menschengeschlecht nichts schaden, wenn man es einmal ein paar hundert Jahre zwischen Himmel und Erde aufhängen und so ordentlich durchlüften lassen würde...“¹⁴⁸. Der Autor zielt im Gesamten darauf ab, die Gesellschaft durch lebensreformerische Gedanken wieder seinem Ideal näherzubringen und sie von dem Ist-Zustand hin zur natürlichen Lebensweise zu bekehren.

4.1.1 Industrialisierung und Modernisierung

Die neu aufkommende Industrie und die damit einhergehende Modernisierung der Lebensweise vor 1900 stellen für Heinrich Pudor ein großes Problem dar. Er spricht bereits 1893 in seinem Werk *Nackende Menschen* die Industrie direkt an und versucht zu beweisen, dass durch die industrielle Lebensweise die Natürlichkeit des Menschen verloren gegangen sei. So führt er beispielsweise an, dass ein Fernglas eine reine Erfindung der Industrialisierung sei und ausschließlich bewirkt, dass das menschliche Auge schlechter werde¹⁴⁹. Der Autor geht nämlich von der Annahme aus, dass die Augen von Natur aus gut genug und keinerlei Eingriffe seitens der Kultur notwendig seien. Auch die Erfindung von Leuchtmitteln missbilligt er, denn dadurch wäre es erst dazu gekommen, dass Menschen nicht mehr in der Nacht sehen könnten: „Und wir sehen in der Nacht nichts, wir sind blind in der Nacht – haltet Ihr das für natürlich, für ursprünglich? So will ich’s Euch sagen: die Lampen sind d’ran schuld – ursprünglich sahen wir, wie die Thiere, erst recht scharf in der Nacht...“¹⁵⁰. Daran wird sichtbar, dass der Lebensreformer die Hilfsmittel der modernen Welt nicht annehmen und den menschlichen Körper zu einem Naturzustand führen möchte.

Des Weiteren betont er in *Nackende Menschen*, dass lediglich die Schneiderbranche sowie der Kommerzialisismus vom Kleidertragen profitieren würden, der Mensch selbst würde aber nur Nachteile daraus ziehen¹⁵¹. Dementsprechend macht Pudor auch an dieser Stelle

¹⁴⁷ Vgl: Scham, Heinrich: Jungbrunnen, S. 13.

¹⁴⁸ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 40.

¹⁴⁹ Vgl.: Ebd., S. 27.

¹⁵⁰ Ebd., S. 28.

¹⁵¹ Ebd., S. 6.

abermals klar, dass seine lebensreformerischen Überzeugungen nicht mit dem industriellen Leben vereinbar seien. Dinge, wie eine Badehose oder Hüte, sind für ihn an „Geschmacklosigkeit“¹⁵² sowie „Unsittlichkeit“¹⁵³ nicht zu übertreffen und werden in den Werken daher lediglich als Mittel des Kommerzialisismus gesehen.

Zudem verbindet der Autor die industriell beeinflusste Lebensweise nahezu immer mit einem Leben im Überfluss. Für Pudor als Lebensreformer ist ein Übermaß an Konsum und die nie endende Herstellung etwas Krankhaftes¹⁵⁴. Lediglich die natürliche Lebensart darf in das Unendliche ausgelebt werden, denn ausschließlich aus diesem Übermaß würde die Gesundheit hervorgehen¹⁵⁵.

Auch in der Industrie und im Handel sieht der völkische Autor die jüdische Bevölkerung als Feindbild. Für ihn sind die ökonomischen Bereiche ebenfalls stark „verjudet“¹⁵⁶. Durch die Modernisierung, den Bau von Eisenbahnen und die allgemeine Industrialisierung sei es nötig gewesen, immer mehr Arbeitskräfte einzustellen und so hätten sich die Juden langsam in die Wirtschaft eingeschlichen¹⁵⁷. Dementsprechend gibt Pudor der Industrialisierung die Schuld, dass sich die jüdische Bevölkerung in der Arbeitswelt etabliert hat und damit auch an Reichtum gelangt sei. „In erster Linie also die zunehmende Industrialisierung Deutschlands, die folgerichtig von den Liberalen propagiert wird und die dem Juden nicht nur als Händler-, sondern auch als Rassentypus zugute kommt, [...]“¹⁵⁸ Was jedoch genau damit gemeint ist, wenn er davon spricht, dass der Jude als „Rassentypus“ davon profitiert, wird nicht näher erläutert. Als möglicher Erklärungsansatz kann jedoch der vorhergesagte „Rassenkampf“ Pudors herangezogen werden (vgl. dazu Kap. 4.2). Denn er könnte davon ausgegangen sein, dass die jüdische Bevölkerung umso bessere Aussichten auf einen Sieg im Falle eines Kampfes haben könnte, je mehr Macht sie in Gewerbe und Handel erwerben würde.

Zudem kritisiert der Autor in *Deutschland für die Deutschen* die Arbeitsverhältnisse um 1900. Er setzt sich in seinem Werk stark für den „mittleren Stand“, die Gruppe der Arbeiter*innen ein. Die Lohnarbeit, die in diesem Zeitraum weit verbreitet war, betrachtete er als völkischer Lebensreformer grundsätzlich negativ. Seiner Meinung nach wäre es erstrebenswert, wenn die deutschen Arbeiter*innen die Möglichkeit bekämen, sich selbstständig zu

¹⁵² Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 13.

¹⁵³ Ebd., S. 13.

¹⁵⁴ Vgl.: Ebd., S. 29.

¹⁵⁵ Vgl.: Ebd., S. 29.

¹⁵⁶ Pudor, Heinrich: *Deutschland für die Deutschen*, S. 11.

¹⁵⁷ Vgl.: Ebd., S. 13.

¹⁵⁸ Ebd., S. 19.

machen, um das Fremdnationale und Jüdische aus der deutschen Wirtschaft zu vertreiben¹⁵⁹. Es ist erkennbar, dass für Pudor die Stärkung des Mittelstandes als funktionales Mittel gilt, um die herrschenden Verhältnisse zu verändern und sein Eintreten für ein starkes deutsches Bauerntum und einen gut funktionierenden nationalen Handel in die Tat umzusetzen. Selbst gibt er ebenso an, dass er eine starke Mittelschicht als „Mittel im Kampf gegen die Sozialdemokratie“¹⁶⁰ sieht. Aufgrund seiner Argumentationen wird deutlich, dass er die Sozialpolitik als liberal und die Mittelstandspolitik als konservativ betrachtet. Daher verstärkt sich hier die Annahme, dass Pudor für einen Kulturkonservatismus plädiert.

4.1.2 Kapitalismus, Intellektualismus und Liberalismus

Zu einem frühen Zeitpunkt spricht sich Heinrich Pudor bereits gegen kapitalistische Verhältnisse, Materialismus und Reichtum aus. In *Jungbrunnen* sieht er das Kapital als Grund für die seiner Meinung nach ungünstige Situation der deutschen Bevölkerung. Im Gegensatz dazu stellt der Schriftsteller eine utopische Forderung auf, die besagt, dass die Menschheit lernen müsse, lediglich von Luft zu leben¹⁶¹. Angefügt an dieses Postulat, beschreibt Pudor, dass er all sein „Geld in die Grube warf“¹⁶² und seitjeher der Reichste unter allen Menschen sei. Diese Aussage steht jedoch im Widerspruch zu seinen Angaben in *Nackende Menschen*. Nur ein Jahr vorher schreibt er nämlich, dass er reich sei und daher vieles geben könne¹⁶³. Wenn sich dieser Reichtum tatsächlich auf Geld und nicht auf den geistigen Besitz bezieht, dann würde der Autor eigentlich seinen eigenen Prinzipien widersprechen. Einerseits kann es sein, dass Pudor die lebensreformerische Ablehnung von Kapital und Geld erst nach dem Verfassen des Werkes *Nackende Menschen* übernommen hat und diese daher erst 1894 zum Vorschein kommt. Andererseits könnte das aber auch auf eine sprunghafte Persönlichkeit des Schriftstellers hindeuten, da er an mehreren Stellen seiner eigenen Haltung und Überzeugung aufgrund besserer Argumentationsstränge widerspricht. Dennoch lässt er sich aufgrund seiner Abneigung gegen materielles Besitztum in die lebensreformerischen Kreise einordnen, denn in der Lebensreform hatte materielles Hab und Gut keinen hohen Stellenwert.

¹⁵⁹ Vgl.: Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, S. 23.

¹⁶⁰ Ebd., S. 24.

¹⁶¹ Vgl.: Scham, Heinrich: Nackende Menschen, 14.

¹⁶² Scham, Heinrich: Jungbrunnen, S.14.

¹⁶³ Vgl.: Scham, Heinrich: Nackende Menschen, S. 24.

Später werden seine Ausführungen radikaler und die lebensreformerische Ablehnung von Materialismus wird mit seinen nationalpolitischen Interessen verbunden. In *Deutschland für die Deutschen* geht er strikt gegen die Kapitalismuskraften vor und schreibt ihnen wörtlich jüdische sowie internationale Interessen zu: „die Banken sind international, sie sind meist in jüdischen Händen, sie bevorzugen das Ausland, sie spekulieren mit fremdem Gelde, [...]“¹⁶⁴. Pudor appelliert anschließend an die Bevölkerung, da verhindert werden müsse, dass der Geldhandel ein Staatsmonopol werde. Auch an dieser Stelle schafft es der Autor, das Judentum als Feindbild darzustellen, indem er schreibt: „Der Antisemitismus ist nicht nur ein Wort, und ehe wir nicht diese jüdische internationale gewissenlose Nur-Geldsucht und ihre Mittel durchschauen, werden wir nicht heil und froh werden“¹⁶⁵. Dabei schreibt der Autor der jüdischen Bevölkerung in Deutschland zu, dass sie nur nach Geld streben würden. Es macht den Anschein, als hätte der Schriftsteller Angst, dass die jüdische Bevölkerung durch Kapitalwirtschaft Macht über die deutsche Bevölkerung erlangen könnte. Anhand dessen wird sichtbar, dass er die Meinung vertritt, kapitalistische Verhältnisse seien etwas „Jüdisches“ und, dass das „jüdische Kapital Volk und Rasse schaden würde“, wie es Pudor höchstwahrscheinlich formulieren würde. Daher lässt sich Heinrich Pudor hier völkischen Kreisen zuordnen, weil diese der Meinung waren, dass Kapitalismus nicht charakteristisch für nordische Völker, wie beispielsweise jenem Deutschlands, sei.

Doch nicht nur das Judentum sieht er in Verbindung mit der Kapitalfrage stehend, sondern auch den Liberalismus. Der Autor ist überzeugt davon, dass die liberale Politik ebenso aus dem Kapitalismus Profit schlagen würde¹⁶⁶. Da er aber gleichzeitig davon ausgeht, dass Liberalismus und Judentum eng miteinander verbunden seien, ist es nicht überraschend, dass er beide als Schöpfer der kapitalistischen Verhältnisse versteht.

Die Lösung im Kampf gegen den internationalen und „jüdischen“ Kapitalismus sieht Pudor hingegen in der Nationalisierung des Geldhandels. Es soll alles Kapital zu „rein“ Deutschem gemacht werden. Dieses Ziel soll durch einheimische Produktion und die Bekämpfung derjenigen, die hinter dem internationalen Kapitalismus stehen, erreicht werden.¹⁶⁷ Deutlich wird jedoch, dass Pudor hier nicht mehr von völliger Besitzlosigkeit und der Abwendung von Materialismus spricht, sondern von einem nationalen Kapitalismus, der nur den Deutschen einen Vorteil bringen soll. Dementsprechend lässt sich sagen, dass ihm 1912 der

¹⁶⁴ Pudor, Heinrich: *Deutschland für die Deutschen*, S. 15.

¹⁶⁵ Ebd., S. 15.

¹⁶⁶ Ebd., S. 24.

¹⁶⁷ Vgl.: Ebd., S. 17.

Ausbau der deutschen Macht in allen Bereichen wichtiger war, als die lebensreformerischen Bestrebungen, ohne materielle Dinge der Natur hingegen zu leben.

Des Weiteren ist der Intellektualismus in *Deutschland für die Deutschen* ebenso zur Zielscheibe von Pudors Anfeindungen geworden. Hauptsächlich sieht der Autor aufgrund der freigeistigen und aufklärenden Bestrebungen darin ein Problem. Für ihn liegen diese Aufklärungsbestrebungen „stets und grundsätzlich jenseits des Nationalen oder Völkischen“¹⁶⁸. Intellektuellere Bevölkerungsschichten strebten im Großen und Ganzen eine „neue Ethik, [eine] ethische Kultur“¹⁶⁹ sowie die Vereinigung aller Menschen, unabhängig von Herkunft, in Deutschland an. Der Autor wehrt sich jedoch gegen dieses Bestreben, denn er sieht dadurch sein Ziel der nationalen Volksbildung gefährdet. Demzufolge stellt der Intellektualismus für ihn diejenige Haltung dar, die alles „Fremdländische“ in das Volk einbringen möchte. Das widerspricht jedoch den Vorstellungen des völkischen Lebensreformers an sich.

Wie in allen anderen Belangen, sieht der Schriftsteller auch darin die Einflüsse des Judentums. So schreibt er, dass „die klugen, liberalen Semiten“¹⁷⁰ durch den Intellektualismus versuchten, sich des deutschen Volkes zu bemächtigen und „das Volk in ihre Gewalt zu bekommen“¹⁷¹. Demgemäß unterstellt Pudor der jüdischen Bevölkerung abermals eine Machtgier, liefert aber an keiner Stelle empirische oder statistische Beweise, die diese angebliche Tatsache in irgendeiner Form untermauern würden. Beim Lesen erweckt es den Anschein, als würde der Autor von einer Verschwörung von jüdischer Seite ausgehen, die er überall, außer in völkischen Kreisen, vermutete. Somit tritt in seinem Werk selten das Wort „Intellektualismus“, ohne einen Bezug zum Jüdischen herzustellen.

In enger Verbindung zu intellektuellen Kreisen angesiedelt sieht er auch das Zeitungswesen. In seinem Werk *Nackende Menschen* übt der Autor lautstark Kritik an den aufkommenden Medien des beginnenden 20. Jahrhunderts aus. Er möchte beweisen, dass für die Stärkung des deutschen Volkstums die meisten Zeitungen in Deutschland nicht dienlich seien. Es wird die Annahme aufgestellt, dass bis auf einige Ausnahmen die Presse für die Assimilation von Juden und Deutschen plädiert habe. Beispielsweise erwähnt Pudor die *Deutsche Warte*, die er zu Beginn als Lebensreformer geschätzt habe, doch dann „erfahren mußte, daß eine

¹⁶⁸ Pudor, Heinrich: *Deutschland für die Deutschen*, S. 8.

¹⁶⁹ Ebd., S. 8.

¹⁷⁰ Ebd., S. 8.

¹⁷¹ Ebd., S. 8.

semitische Firma mit dem Titel ‚Deutsche Warte‘ auf den Abonnentenfang ging“¹⁷². So unterstellt er in seiner Schrift vielen deutschen Wochenblättern und Zeitungen, dass sie lediglich liberalen und „jüdischen Interessen dienend“¹⁷³ handeln würden. Das Assimilationsvorhaben, zu welchem in vielen Publikationen angeblich aufgerufen wurde, sieht Pudor als „gefährliches Zeichen“¹⁷⁴ gegen seine völkisch-lebensreformerischen Idealvorstellungen.

Den Liberalismus betrachtet er als verbindendes Element zwischen den wirtschaftlichen und politischen Strömungen in Deutschland und gleichzeitig als Feindbild des Patriotismus.

Es scheint, daß viele[sic!] heute das Wort Patriotismus spießbürgerlich, kleinlich oder gar reaktionär anmutet? Das hat der nomadenhafte Liberalismus verschuldet, der die Kraft seiner Begeisterung für internationale Probleme, für Freihandel, Gewerbefreiheit, religionslose Kultur, Intellektualismus, Überindustrialisierung etc. entflammen ließ.¹⁷⁵

In diesem Absatz bringt Pudor nochmals all jene Erscheinungen ins Spiel, welche teils von der Lebensreformbewegung, teils von den völkischen Kreisen als problematisch betrachtet werden. Als Dach spannt er über all diese den Liberalismus. In *Deutschland für die Deutschen* erweckt es daher den Anschein, dass all die angeblichen Verfallserscheinungen auf die liberale Politik zurückgeführt werden können. „Demokratie, Freiheit, Aufklärung und jüdischer Intellektualismus passen gut zusammen.“¹⁷⁶ Hierbei kritisiert er sowohl die Freiheit als auch die Aufklärung, für die er jedoch zwanzig Jahre zuvor in seinen Werken gekämpft hatte. Pudor wollte damals noch die körperliche und geistige Freiheit erringen, indem sich die Gesellschaft von dem strengen Korsett des wilhelminischen Zeitalters lösen sollte. Es wird zwar nicht definiert, was der Autor in dem obigen Zitat unter Freiheit und Aufklärung versteht, doch es passt nicht mehr zu seinen eigentlichen Überzeugungen vor 1900.

Den Liberalismus betrachtet er als gefährlich, weil diese Politik „in nationaler Hinsicht gemäßig und in religiöser Hinsicht freisinnig“¹⁷⁷ sei. Diese Motive passen in keiner Weise zu seinen völkischen Bestrebungen, bei denen das Nationale im Mittelpunkt steht. Somit sieht

¹⁷² Pudor, Heinrich: *Deutschland für die Deutschen*, S. 6.

¹⁷³ Ebd., S. 7.

¹⁷⁴ Ebd., S. 9.

¹⁷⁵ Ebd., S. 3.

¹⁷⁶ Ebd., S. 7.

¹⁷⁷ Ebd., S. 17.

der rechte Lebensreformer den Liberalismus am anderen Ende seiner politischen Haltung. „Wir wiederholen: das ist der Sinn der ganzen liberal-demokratischen Politik: das deutsche Volk zu zersetzen von unten durch die Sozialdemokratie, in der Mitte durch Hansabundpolitik und oben durch den Kampf gegen angeblichen Feudalismus. Dann bleibt freilich nichts mehr als das jüdische Händlertum!“¹⁷⁸ Gleichzeitig spricht sich der Autor hiermit gegen die Sozialdemokratie aus. An dieser Stelle bringt er auch das Judentum auf politischer Ebene ins Spiel, indem er meint, „daß die Juden nicht nur die Gefolgsknappen sind, sondern daß [die Sozialdemokratie] aus dem zersetzenden Geiste des Judentums geboren ist“¹⁷⁹. Dementsprechend wird auch hier sichtbar, dass Pudor große Angst davor hat, dass sowohl die Sozialdemokratie als auch die jüdische Bevölkerung an der Zersetzung des deutschen Volkes interessiert seien. Er steigert sich jedoch dermaßen in seine Judenfeindschaft hinein, dass er die jüdische Bevölkerung hinter jeder Ecke, in jeder Institution vermutet und ihnen die schlechtesten Absichten unterstellt.

4.1.3 Stadtkritik

In Heinrich Pudors Werken nimmt die Kritik an der Stadt einen großen Stellenwert ein. Bereits in *Jungbrunnen* macht der Autor deutlich, dass er das städtische Leben verabscheut. „Pfui, sage ich Dir, rühre sie nicht an: diese Erde ist vom Strassenstaub vergiftet... Rieche, mein Knabe, an der Rinde: was ist das für ein Baum?... Lasst uns weichen von hier: ich wittere eine Stadt: wie sie doch ausdünstet wie eine schwindsüchtige Kuh...“¹⁸⁰. Der Schriftsteller steht in seinem Werk offen zu seiner Abneigung gegenüber dem städtischen Leben und betont diese durch seine schmähende Wortwahl. Durch das „Pfui“ wird zu Beginn bereits klar, dass er allen Respekt vor städtischen Gebieten verloren hat. Zudem warnt er davor, Erde, die sich in Nähe von Straßen befindet, anzurühren, da sie aufgrund von Straßen vergiftet sei. Damit wird das Eingreifen der Kultur in die Natur kritisiert. Durch den Straßenbau sei die Erde nicht mehr naturbelassen und würde durch die Abgase verunreinigt werden. Pudor versucht mit diesen Worten der Übertreibung die Leserschaft davon zu überzeugen, sich unter keinen Umständen einer Stadt zu nähern und stellt diese ohne jegliche empirischen Belege als gefährlich dar. Doch diese Abneigung teilte er mit einem großen Teil der Lebensreformbewegung.

¹⁷⁸ Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, S. 36.

¹⁷⁹ Ebd., S. 21.

¹⁸⁰ Scham, Heinrich: Jungbrunnen, S. 7.

Aus dieser Passage ist ebenso herauszulesen, dass Pudor die schlechte Luft, die angeblich in Städten um 1900 vorhanden war, fürchtete. Indem er schreibt, dass die Stadt „ausdünstet wie eine schwindsüchtige Kuh“¹⁸¹, deutet er auf den angeblichen Gestank, Lärm und die schlechter werdenden Umweltbedingungen in Stadtgebieten um 1900 hin. Dies waren auch die großen Kritikpunkte, die die Stadt als Metropole der Industrialisierung für die meisten Lebensreformer*innen zum Feindbild machte. Indem er eine „schwindsüchtige Kuh“¹⁸² zur Unterstreichungs seiner These verwendet, schafft er einen Natur- bzw. Tiervergleich, der jedoch im Gegensatz zu den meisten anderen, eine negative Konnotation trägt.

Zurückzuführen ist die Großstadtkritik zu diesem Zeitpunkt jedoch noch nicht so sehr auf politische und wirtschaftliche Formen, wie den Liberalismus oder den Kapitalismus, die vermehrt in Städten spürbar waren, sondern auf die wachsende Verstädterung, die immer weniger Wohnraum und eine mechanisierte Lebensweise mit sich brachte. Somit symbolisierte das städtische Leben für den Autor eine Entfremdung von der Natur. Umso mehr stellt die Stadt für Lebensreformer wie Heinrich Pudor einen unüberwindbaren Gegensatz zu seinen lebensreformerischen, naturgebundenen Praktiken, für die man viel natürliche Umgebung benötigte, dar.

Anders sieht das jedoch bereits 1912 aus, als Heinrich Pudor deutsche Städte vor allem den Juden und dem Liberalismus sowie Kapitalismus zuschreibt. Der Autor bewegt sich bei seinen Argumentationen gegen die Stadt nicht mehr ausgehend vom Bereich der Natur, sondern stützt seine Aussagen durch „rassehygienische Anschauungen“. In *Deutschland für die Deutschen* finden sich daher antisemitische Anfeindungen, die im Zusammenhang mit der Stadt auftreten. Das städtische Judentum nimmt in seinem Werk einen viel größeren Stellenwert ein als die rein lebensreformerischen Bestrebungen.

Die Juden setzen nämlich dem Stadtleben genügend starken physischen Widerstand gegenüber, sie vermehren sich trotzdem oder erst recht in den Städten, sie sind durch das Ghettoleben immun gegen die Städte gemacht, sie sind Stadtkreaturen, wie es Kerpflanzen gibt. Während der Deutsche nur auf dem Lande gedeiht und die Städte nicht verträgt, verträgt der Jude das Land nicht und gedeiht nur in Städten.¹⁸³

¹⁸¹ Scham, Heinrich: Jungbrunnen, S. 7.

¹⁸² Ebd., S. 7.

¹⁸³ Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, S. 18.

Pudor ordnet in diesem Absatz der jüdischen Bevölkerung die Stadt und der deutschen Bevölkerung das Land zu. Diese Annahme ist nicht unüblich in diesem Diskurs, da in völkischen Kreisen den jüdischen Menschen um 1900 überwiegend das Stadtleben zugeschrieben wurde¹⁸⁴. Er geht laut dem obigen Zitat von der Annahme aus, dass die jüdische Bevölkerung in städtischen Gebieten besser zurechtkomme und dort besser „gedeihe“ als der Rest der deutschen Bevölkerung. Dementsprechend betrachtet er die Stadt als „Rassengrab“ für das deutsche Volk. Gleichzeitig führt Pudor jedoch an, dass die „Semiten“ in einem deutlich besseren körperlichen Zustand seien als die Deutschen und daher mit den Erscheinungen der Stadt, wie beispielsweise der Modernisierung oder dem Bevölkerungswachstum, die er so heftig in seinen Werken kritisiert, besser umgehen könnten. Damit gesteht er jedoch eine gewisse Schwäche „seines“ Volkes ein, was seine Argumentation etwas unstimmig erscheinen lässt. Einerseits spricht er der jüdischen Bevölkerung körperliche Stärke zu, andererseits nennt er sie „Stadtkreaturen“¹⁸⁵, was einer Entmenschlichung gleichkommt. Ebenso entmenschlicht Heinrich Pudor die jüdische Bevölkerung, indem er schreibt, dass sie in Städten „gedeihen“ wie „Kellerpflanzen“¹⁸⁶. Diese Herabwürdigung macht es ihm möglicherweise leichter, in seinen Schriften gegen das Judentum radikal vorzugehen. Er nutzt somit den Semitismus als Argumentationspunkt gegen (Groß-) Städte und übt damit auf seine Art und Weise Stadtkritik aus.

Doch haben seine Argumentationen keinerlei belegbaren Bestand, denn Pudor führt nicht an, ob die jüdische Bevölkerung tatsächlich einen Geburtenüberschuss und der Rest einen Geburtenrückgang in den Städten zu verzeichnen hat. Ganz im Gegenteil – der Autor schreibt sogar, dass eine „statistische Untersuchung“¹⁸⁷ noch ausstehe. Dennoch hält ihn das nicht davon ab, Mutmaßungen und Thesen bezüglich der Population aufzustellen und zu verbreiten. Zudem ist es stark überzogen, dass die deutsche Bevölkerung nur auf dem Land „heranwachsen“ kann. Dennoch geht er von der Tatsache aus, dass „alles, was den Städten zugute kommt und dem Lande verloren geht, dem Juden hilft und nützt“¹⁸⁸. Der Autor versucht auf abwertende Weise das Judentum mit den Verfallserscheinungen der Stadt in Verbindung zu bringen und bewegt sich damit außerhalb der Realitätsebene. Dennoch ist es

¹⁸⁴ Vgl.: Stern, Fritz: Kulturpessimismus als politische Gefahr. Eine Analyse nationaler Ideologie in Deutschland., S. 33.

¹⁸⁵ Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, S. 18.

¹⁸⁶ Ebd., S. 18.

¹⁸⁷ Ebd., S. 18.

¹⁸⁸ Ebd., S. 18.

Pudor auch an dieser Stelle sehr bemüht, seine Behauptungen als wirklichkeitsgetreue Lebenswelt darzustellen.

In *Deutschland für die Deutschen* spitzen sich seine Anschuldigung gegen die jüdische Bevölkerung in Bezug auf die Stadtfrage immer mehr zu. Gegen Ende schreibt Pudor in einer abwertenden und verächtlichen Art und Weise Folgendes: „In der Stinkeluft der heutigen Industrie-Großstadt aber ist das Gedeihen der jüdischen Schmarotzerpflanze passende Milieu gegeben. In diesem modernen Industrie-Ghetto gedeiht, sage ich, der Jude, während der Deutsche untergeht. Man sehe sich doch die heutigen Großstadt-Juden an, wie sie fett und speckig werden und Kinder zeugen, die sogar Sport treiben, [...]“¹⁸⁹. Hierbei bringt der Schriftsteller wiederum seine lebensreformerisch bedingte Abneigung gegenüber Städten mit dem Judentum in Verbindung. Indem er die jüdische Bevölkerung als „jüdische Schmarotzerpflanze“ betitelt, schreibt er ihnen die Eigenschaft zu, den deutschen Staat auszunutzen. Gleichzeitig ordnet er dem Judentum abermals die städtische und industrielle Umgebung zu, wohingegen der „rein“ Deutsche nur auf dem Land zur vollen Entfaltung finden würde. Indem er die Großstadt als Industrie-Ghetto bezeichnet, schreibt er den Juden einmal mehr zu, dass sie als abgesondertes Volk in einem abgesonderten Viertel zu leben hätten. Im selben Atemzug übt er Kritik an der Industrialisierung und führt diese abermals argumentativ mit dem Judentum zusammen. Pudor ist davon überzeugt, dass die jüdische Bevölkerung in der Stadt zur vollen körperlichen Entfaltung gelangt, wohingegen die Deutschen immer mehr unter den städtischen Erscheinungen, wie beispielsweise der Industrie, leiden würden.¹⁹⁰ Es ist erkennbar, dass der Schriftsteller Angst davor hat, dass sich die jüdische Bevölkerung besser an die Erscheinungen der Moderne anpassen und daraus einen Vorteil erzielen könnte. Für seinen Rassegedanken ist das eine drohende Gefahr. Um dies zu verhindern, versucht Pudor durch die Abwertung der Stadt und des Judentums die deutsche Bevölkerung aufzuwerten und somit das Vorankommen der jüdischen Bevölkerung zu erschweren.

In seinen Werken lassen sich jedoch nicht nur Anfeindungen gegen Entwicklungen des 20. Jahrhunderts und die „Semiten“ erkennen, sondern auch gegen eigentlich lebensreformerische Ideale, die das Erscheinungsbild und die Fithaltung des Körpers in Bezug auf das Stadtleben betreffen. So ist Pudor der Meinung, dass die jüdische Bevölkerung zwar jetzt „fett und speckig“¹⁹¹ sei, doch durch ihre Anpassungsfähigkeit an die Stadt würde sich dieser

¹⁸⁹ Pudor, Heinrich: *Deutschland für die Deutschen*, S. 50.

¹⁹⁰ Vgl.: Pudor, Heinrich: *Deutschland für die Deutschen*, S. 50.

¹⁹¹ Ebd., S. 50.

körperliche Zustand zum Positiven ändern. Die nächste Generation würde dann sogar Sport treiben¹⁹². Für den Lebensreformer spielt der körperliche Zustand eines Volkes eine sehr große Rolle und somit sieht er es als Gefahr, wenn jüdische Kinder Sport treiben und sich kräftigen. Möglicherweise wittert der Autor darin aufgrund seines Rassegedankens ein Problem, denn „Juden“ dürften als „Rasse“ seiner Meinung nach nicht stärker werden als die Deutschen. Eine solche Tatsache würde für Pudor eine Bedrohung für den Bestand der „rein deutschen Rasse“¹⁹³ darstellen. Zudem scheint es für den Schriftsteller als Lebensreformer von absoluter Priorität, das deutsche Volk – und nur das deutsche – körperlich fit zu halten.

4.1.4 Landleben, Handwerk und Landwirtschaft als „Kräfte-reservoir“

Resultierend aus der Stadtkritik entwickelt Heinrich Pudor in seinen Werken eine Vorliebe fürs Landleben und die landwirtschaftliche Arbeit. Unterschiedliche Aspekte bewegen den Schriftsteller dazu, für das Landleben und die handwerkliche sowie landwirtschaftliche Arbeit seine Stimme zu erheben. Neben ethnischen sowie naturbedingten Argumentationslinien sind vor allem die nationalpolitischen Ausführungen für ihn von großer Bedeutung. Das Spektrum seiner Argumentation reicht in diesem Bereich von landwirtschaftlichem Nutzen bis hin zu volkspolitischen und „volkshygienischen“ Postulaten.

Alle diese Vorschläge machen wir, wie bemerkt, im Interesse nicht nur der Landwirtschaft, sondern der Selbsterhaltung unseres Volkes, der Volkshygiene, der Regeneration unseres Volkes. Denn während die Großstädte, um es einmal brutal auszudrücken, die Schlachthöfe der Nation sind, ist das Land immer und immer Jungbrunnen des Volkes, aus dem das neue und das gesunde Blut kommt, es sich gesund erhält und regeneriert.¹⁹⁴

In seinem Werk *Deutschland für die Deutschen* stellt sich Pudor die Frage, durch welche Mittel die deutsche Landbevölkerung sesshaft gemacht werden und wie der Abzug in die Städte und somit die Vermehrung der Stadtbevölkerung verhindert werden könne¹⁹⁵.

¹⁹² Vgl.: Pudor, Heinrich: *Deutschland für die Deutschen*, S. 50.

¹⁹³ Ebd.

¹⁹⁴ Ebd., S.38.

¹⁹⁵ Vgl.: Ebd., S. 29.

Einen der spezifischen Lebensreform zugehörigen Ansatz verfolgt Pudor, indem er die Vorteile einer naturverbundenen gegenüber einer industrialisierten Arbeitsweise betont:

Wir sind heute gottlob dazu gekommen, die Handarbeit und die Werkarbeit wieder gebührend hoch einzuschätzen und im Gegensatz dazu die distribuierende des Handels entsprechend niedrig. Innerhalb der Hand- und Werkarbeit steht aber die landwirtschaftliche Arbeit am höchsten, wie sie nicht nur produktiv, sondern auch am meisten organisch ist, der Natur am nächsten steht und in der Tat am vollkommensten die Kultur mit der Natur versöhnt, schließlich den ganzen Menschen mit allen Sinnen, mit Körper und die Vernunft beschäftigt.¹⁹⁶

Dabei ist besonders hervorzuheben, dass der Lebensreformer die landwirtschaftliche Arbeit als organisch und der Natur am nächsten beschreibt. Es wird somit sichtbar, dass die lebensreformerischen Überzeugungen nicht nur in Ernährung und Fithaltung verankert waren, sondern sich auch in andere Gebiete, wie in etwa die Arbeitsweise, erstreckt haben. Das bedeutet, dass es nicht nur wichtig war, gesund zu leben, sondern auch gesund, naturverbunden und vor allem körperlich zu arbeiten. Daraus lässt sich schließen, dass Heinrich Pudor Handwerksarbeit am Land eher als erstrebenswert betrachtete und die Fabrikarbeit sowie all jene Arbeitsformen, die mit der Industrialisierung aufgekommen sind, schlechthieß. Schon 1893 sah Pudor die Landbevölkerung als lebensreformerisches Ideal, weil sie an der Luft und an der Sonne körperlich arbeite und täglich Luft-, Licht- und Sonnenbäder durchlaufe¹⁹⁷.

Die Kritik Pudors könnte darauf zurückzuführen sein, dass durch die Modernisierung und Technisierung immer mehr Maschinen in Fabriken gebraucht wurden. Diese Tatsache richtet sich gegen die lebensreformerischen Überzeugungen und die Lebensreformer*innen beharren weiterhin auf körperlicher Arbeit und Handwerk, da hierbei der Körper immer in Bewegung bleiben würde. Hier orientiert sich der Autor, sowie viele seiner Zeitgenossen, an der englischen Arts and Crafts Bewegung, die ebenso für traditionelle Landwirtschaft- und Handwerksarbeit einstand und darin die Stärkung von Körper und Geist sah¹⁹⁸.

Zudem geht es bei alledem aber nicht nur um die körperliche Perspektive landwirtschaftlicher Arbeit, sondern ebenso um die geistige Entwicklung. Besonders auffallend ist, dass auch die Vernunft eine bedeutende Rolle bei der Argumentation in Bezug auf die Arbeit auf

¹⁹⁶ Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, S.40.

¹⁹⁷ Vgl.: Scham, Heinrich: Nackende Menschen, S. 8.

¹⁹⁸ Vgl.: Neau, Patrice: Die deutsche Gartenstadtbewegung, S. 214.

dem Land spielt. Heinrich Pudor vertritt die Ansicht, dass Körper und Geist durch die landwirtschaftliche Arbeit in Einklang gebracht werden müssten, um die lebensreformerische Vervollkommnung von Körper und Geist zu erreichen.

Ein möglicher Ansatzpunkt, um Pudors Ansichten bezüglich landwirtschaftlicher Arbeit zu erklären, ist das Miteinbeziehen des ursprünglichen, sozusagen unbeeinflussten Zustandes des Menschen. Der Autor schreibt nämlich Folgendes: „Sie ist zugleich das[sic!] Prototyp jeder Arbeit, da sie dem Menschen unmittelbar das gibt, was ihn ernährt.“¹⁹⁹ Damit macht er klar, dass er zu dem Zustand zurück möchte, der den Menschen von Natur aus gegeben wurde. Durch die „ursprüngliche“ Arbeit sei der Mensch in der Lage, sich autark zu ernähren. Autarkie und Selbstversorgung wurden von der Lebensreform als wichtige Pfeiler der Lehre betrachtet. Diese könne man aber nur durch das Landleben in die Tat umsetzen. Landwirtschaftliche Arbeit und ein Leben auf dem Land ergänzen sich für Pudor zu einem Idealbild und er betrachtet beides als essenziell.

Als weiteren Punkt spricht Pudor die Arbeitsformen an, die seiner Meinung nach erstrebenswert seien, um die Sesshaftigkeit der Menschen auf dem Land zu fördern und den Abzug in die Großstädte zu verhindern. Vor allem die Hausindustrie sollte den Bauern zugänglich werden, denn nur durch diese Möglichkeit seien sie nicht saisonabhängig. Reine Saisonarbeit führe nämlich nicht zur Sesshaftigkeit am Land und wird daher von Pudor als nicht wünschenswert gesehen.²⁰⁰ Erfolgsversprechend sieht er allerdings eine Verbindung von Industrie und Landwirtschaft.

Wir müssen Industrie in der neuesten Phase ihrer Entwicklung auf das Land hinaus tragen. Wir dürfen nicht etwa die städtische Industrie mit allen ihren Schattenseiten auf das Land verpflanzen, um dem Lande auch die letzte Quelle bäuerlicher Kraft zu rauben, sondern wir müssen ihm die neuesten Errungenschaften industrieller Arbeitsmöglichkeiten zum Ausgleich gegen die Unstetigkeit seiner periodischen Saisonarbeit an die Hand geben. Mit einem Wort, wir müssen ländliche Industrien schaffen, oder sie, wo sie waren, wieder erwecken, zum Teil auch neue ins Leben rufen.²⁰¹

Dabei ist jedoch nicht die Rede von den modernen Erscheinungen der Industrie, sondern von einer abgewandelten Form, welche gut mit landwirtschaftlichen und naturnahen Aspekten

¹⁹⁹ Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, S. 39.

²⁰⁰ Vgl.: Ebd., S. 30.

²⁰¹ Ebd., S. 30–31.

vereinbar sei. Es sollte dabei eine Art „alte Heimindustrie“²⁰² entstehen, die durch Spinnräder, Webstühle etc. angetrieben werden sollte und durch die schlussendlich eine „neue Innenkolonisation“²⁰³ entstehen würde. Pudor sieht im Handwerk und der Landwirtschaft ein Mittel, um die deutsche Bevölkerung an das Landleben zu binden. Nur durch die Modernisierung, die Industrialisierung und das moderne Verkehrswesen sei es überhaupt erst möglich geworden, dass ein Abzug vom Land in die Stadt stattfinde, so der Autor²⁰⁴.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass Pudor uneingeschränkt für das Leben am Land plädiert, um durch Landwirtschaft sowie Handwerk zum ursprünglichen, natürlichen Zustand zu gelangen und die Einheit aus Körper und Geist zu stärken.

Immer und überall schafft es Heinrich Pudor, seine völkischen und antisemitischen Überzeugungen unterzubringen. Er schreibt: „Immer noch gilt das Bauerntum als Grundlage des Volkstums nicht nur, sondern als nationales Kräftereservoir, aus dem die großstädtische Bevölkerung und das ganze Volk immer aufs neue gespeist und ergänzt wird“²⁰⁵. Für Heinrich Pudor ergibt sich „jedes moderne Kulturvolk [...] aus seiner Landbevölkerung“²⁰⁶. An dieser Stelle wird deutlich, dass der Lebensreformer auch hier ein völkisches Ziel verfolgt und durch das Werben für das Landleben das Nationalbewusstsein der Deutschen stärken möchte. Vor allem das Bauerntum erhält bei ihm eine wichtige Rolle. Es erscheint so, als würde der Ursprung des deutschen Volkes in den Händen der Agrarwirtschaft liegen. Die Stadtbevölkerung hingegen habe für ihn keinen Nutzen bei seinen volkspolitischen Bestrebungen. Das Landleben und die Nationalpolitik stehen bei Heinrich Pudor in einem engen Zusammenhang.

Heinrich Pudor geht in *Deutschland für die Deutschen* sogar so weit, dass er in seinem Werk die Forderung stellt, der Jugend das Arbeiten in Fabriken zu verbieten.²⁰⁷ Der Grund dafür liegt für ihn in der „nationalen Selbsterhaltung“²⁰⁸, die nur dann erreicht werden könne, wenn bereits die Jugend anfangs auf dem Land zu arbeiten und nicht der Industrialisierung diene. Zudem erhofft sich der Autor durch die Ackerwirtschaft eine Stärkung der konservativen Einstellung. Für ihn bedeutet „deutsch sein“ auch gleichzeitig „konservativ sein“, denn „das Konservative bedeutet die Erhaltung des Deutschtums auf ackerwirtschaftlicher

²⁰² Pudor, Heinrich: *Deutschland für die Deutschen*, S. 31.

²⁰³ Ebd., S. 31.

²⁰⁴ Ebd., S. 32.

²⁰⁵ Ebd., S. 29.

²⁰⁶ Ebd., S. 29.

²⁰⁷ Ebd., S. 37.

²⁰⁸ Ebd., S. 37.

Grundlage“²⁰⁹. Pudor betont jedoch, dass diese Art von Konservatismus nicht mit Kulturkonservatismus, welchem er liberale Einflüsse zuschreibt, verwechselt werden dürfe²¹⁰.

In diesem Werk spricht sich Pudor explizit gegen „fremdländische“ Einflüsse aus und kritisiert, dass „der Mangel an Landarbeitern, der Mangel an seßhafter, landwirtschaftlicher Bevölkerung [sie] dazu nötigt, fremden Nationalitäten [...] deutsches Bauerntum auszuliefern“²¹¹. Besonders wichtig für Pudor ist es, immer wieder zu betonen, dass es sich um ein deutsches Bauerntum handle. Es macht den Anschein, als wäre die Agrarwirtschaft für den Autor ein essenzielles Charakteristikum der deutschen Bevölkerung. Gleichzeitig ist erkennbar, dass er eine völkische Weltanschauung verfolgt, da er „fremde Nationalitäten“ als Bedrohung für den Bestand der deutschen Bevölkerung sieht und die landwirtschaftliche Tätigkeit als Grundlage des Deutschtums und eines gesunden „Volkskörpers“ betrachtet. Folglich ist er sowohl der völkischen als auch der lebensreformerischen Bewegung zuzuordnen.

Der wichtigste Grund für seine Vorliebe für ländliches Leben und die Landwirtschaft könnte aber ebenso darin liegen, dass Heinrich Pudor das deutsche Volk immer noch auf einen bevorstehenden „Rassekampf“²¹² vorbereitet wissen will. Wie bereits erwähnt, war es für die völkischen Kreise der Lebensreform besonders wichtig, dass ein Land bzw. seine Bevölkerung selbstversorgend leben konnte. Im Falle eines Krieges würde das nämlich die Unabhängigkeit von anderen Nationen und somit den Sieg bedeuten²¹³. Auch Heinrich Pudor sieht das nicht anders: „Land und Staat stehen nur dann auf festen und gesunden Grundlagen, wenn sie imstande sind, sich unabhängig vom Auslande zu ernähren“²¹⁴.

Der Schriftsteller sieht daher in der Landpolitik und in der Handwerksarbeit ein Mittel, um im Falle eines Krieges als „starkes Volk“ dazustehen. Pudor ist der Meinung, dass das deutsche Volk nur weiterhin bestehen und an Stärke gewinnen könne, wenn ländliche Gebiete als Lebensmittelpunkt gesehen würden.

Nein, Deutschland braucht heute etwas ganz anderes, wenn es dem kommenden Ansturm fremder Rassen siegreich begegnen will. Es braucht, wiederum gerade herausgesagt, nicht Bildungsliberalismus, Aufklärung, liberalen Fortschritt, auch nicht Kulturkonservatismus, sondern

²⁰⁹ Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, S. 5.

²¹⁰ Vgl.: Ebd., S. 5.

²¹¹ Ebd., S. 29.

²¹² Ebd., S. 4.

²¹³ Vgl.: Klotter, Christoph/ Beckenbach Niels: Romantik und Gnosis: Die Lebensreformbewegung, S. 131.

²¹⁴ Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, S. 39.

Kulturfeudalismus! [...] Landpolitik ist es, die wir brauchen, um vieler tausend Gründe willen, um der leiblichen und geistigen Gesundheit unseres Volkskörpers willen. Wenn der jung bleiben will, jung wieder werden will, wenn er gesunden und gesund werden, stark sein und eine Zukunft, nicht nur eine Gegenwart haben will, dann müssen wir Landpolitik treiben, Das Land muß unsere Zuflucht, unser Jungbrunnen werden, [...]. So will es die Zukunft Deutschlands und des deutschen Volkes.²¹⁵

An dieser Stelle wird deutlich erkennbar, dass sich bei Heinrich Pudor die Lebensreform und die völkische Bewegung kreuzen. Durch die lebensreformerischen Bestrebungen sowie das Leben am Land glaubt er, dass sich Gesundheit und Verjüngung erreichen ließen, um letztendlich dem völkischen Ideal stetig näher zu kommen. Er sieht in der Landpolitik sowie Landbevölkerung den bestmöglichen Schutz vor einem „Ansturm fremder Rassen“²¹⁶. Ein naturverbundenes Leben bildet für ihn die Basis dafür.

All diese Ausführungen zum Landleben deuten indirekt auf ein Leben in Siedlungen hin. Siedlungen und Wohngemeinschaften waren besonders für völkische Lebensreformer*innen ein geeigneter Ort, um ihre Bestrebungen in die Tat umzusetzen. Daher plädiert auch Heinrich Pudor besonders für das Genossenschaftswesen auf dem Land. „Das Genossenschaftswesen wird auch noch in dieser Richtung helfen. Gerade für die Verbindung landwirtschaftlicher mit industrieller Arbeit, für die Erziehung der Gleichgewichtslage zwischen diesen beiden Arbeitssphären ist es geeignet.“²¹⁷ Genossenschaftssiedlungen oder auch andere Formen von Siedlungen werden von Pudor als wirksame Möglichkeit verstanden, um seine Forderungen nach Landwirtschaft und Naturverbundenheit, aber auch die nationalen und völkischen Interessen in die Tat umzusetzen.

4.2 Die politische Gesinnung Pudors

Ausgelöst durch Kulturpessimismus wird schon zu einem frühen Zeitpunkt Pudors Neigung zum Völkischen und somit auch seine politische Position innerhalb der Lebensreform sichtbar. Bei seinen Bestrebungen geht es ihm vor allem um die Stärkung des „Volkskörpers“ und des Körpers im Sinne einer „Selbstreform“. In diesem Kapitel wird deutlich, dass er mit der Zeit immer radikaler und fanatischer die völkische Lehre propagierte, mit dem Ziel, ein

²¹⁵ Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, S. 48.

²¹⁶ Ebd., S. 47.

²¹⁷ Ebd., S. 31.

„kräftiges Volk“ für den bevorstehenden „Rassekampf“²¹⁸ durch lebensreformerische Idealvorstellungen aufzubauen. Dabei geht es dem Autor vor allem darum, die deutschsprachige Gesellschaft von allem „Fremdländischen“ sowie „Jüdischen“ zu „reinigen“. Dementsprechend ist Heinrich Pudor dem rechten Flügel der Lebensreformbewegung zuzuordnen. So schreibt er 1912 über sich selbst: „Vor Jahren, als ich mich nicht soviel[sic!] mit Politik beschäftigte, wurde ich, der ich von jeher streng national empfand, selbst einmal Nationalsozialer, [...]. Bei den Demokraten fand ich nicht einmal das echte demokratische Bewußtsein, wohl aber zwischennationale Interessen und geldhändlerische Instinkte und jüdische Ziele: so bewegte ich mich wieder nach rechts zurück“²¹⁹. Zweierlei Erkenntnisse lassen sich aus seiner Selbstbeschreibung gewinnen. Einerseits wird deutlich, dass er sich selbst dem rechten Flügel der Lebensreform sowie dem Völkischen zuordnet, andererseits erkennt man, dass sich der Lebensreformer nicht seit jeher radikal rechts sah. Damit lässt sich auch erklären, weshalb seine Werke von 1893 und 1894 im Gegensatz zu *Deutschland für die Deutschen* noch keine extremistischen Überzeugungen beinhalten. Vor allem ab 1912 macht er deutlich, dass die linke Politik an dem angeblichen Verfall des „deutschen Volkskörpers“ verantwortlich sei und spricht sich somit abermals für die rechten Kreise aus. Indem die linke Politik mit dem „Judenthema“, der Sozialdemokratie und dem Liberalismus in Verbindung gebracht wird, wird deutlich, dass er dieser politischen Richtung ablehnend gegenübersteht.

4.2.1 Völkische Elemente: „Stärkung des Volkskörpers“

In *Nackende Menschen* spricht sich Heinrich Pudor für die zahlreichen Vorteile der Nacktkultur aus. Doch nicht nur die rein gesundheitlichen Aspekte von Nudismus (vgl. Kap. 4.3.2) sind für ihn von Interesse, sondern insbesondere die völkischen. So schreibt er: „Was werden wir Neues sehen, wenn die Menschen nackt gehen? – Erstens: Menschen. Zweitens aber werden wir sehen, daß ganze Volksstämme keine Hüften, andere kein Rückgrat, wieder andere schwache Beine, noch andere feine Schultern haben – dann wird man ja auch sehen, welches Volk die Könige unter den Völkern stellt.“²²⁰ Anhand dieser Passage ist festzustellen, dass Pudor bereits 1893 den Nudismus in Verbindung mit der völkischen Lehre brachte. In den meisten Fällen war die Nacktkultur für Lebensreformer*innen lediglich ein Mittel, um den Körper „auslüften“ zu lassen, ihn frei für Sonnenstrahlen zu machen und sich von

²¹⁸ Pudor, Heinrich: *Deutschland für die Deutschen*, S. 4.

²¹⁹ Ebd., S. 42–43.

²²⁰ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 10.

den gesellschaftlichen Zwängen des Wilhelminismus zu befreien. Bei dem Autor kommt zu den genannten Zielen ein weiterer Aspekt hinzu: der völkische Nutzen eines nackten Körpers. Dementsprechend sieht er das Nacktsein als eine Art Offenbarung, welche dazu führt, dass das stärkste Volk anhand des Körperzustandes sichtbar gemacht wird. Das Abwerfen der Kleidung würde das Volk aber auch vor allen Krankheiten bewahren und so weit stärken, dass sie einen „Rassekampf“²²¹ überleben könnten, so der Verfasser²²². Daraus lässt sich schlussfolgern, dass für den Schriftsteller der nackte Körper preisgibt, welches Volk den stärksten Körperbau hat und somit den Krieg gewinnen könnte. Aus diesem Grund ist es für ihn so relevant, „seine Brüder“ zu stärken, um sich im Falle eines „nahenden Rassekampfes“²²³ auch nackt beweisen zu können.

Um die Dringlichkeit der Stärkung des Volkes immer wieder zu betonen, baut Heinrich Pudor in seine Werke wiederkehrende, bekräftigende Naturvergleiche ein. So schreibt er: „So kräftig und gesund wie Jahrhunderte alter Epheu müßt Ihr werden“²²⁴. Daraus lässt sich der Schluss ziehen, dass es ihm wichtig war, der Leserschaft sein Hauptanliegen – die Kräftigung des Volkes – immer wieder durch Anspielungen und Vergleiche mit der Natur vor Augen zu führen. An seinen Forderungen wird aber ebenso erkennbar, dass er mit seinen lebensreformerischen sowie völkischen Bestrebungen einen „neuen deutschen Menschen“ schaffen möchte.

Tatsächlich lassen sich in *Jungbrunnen*, welches nur ein Jahr später erschienen ist, deutliche Hinweise darauf finden, dass der Autor von einem „bevorstehenden Rassekampf“²²⁵ ausgeht. So legt er dar, dass er „seine Brüder“ durch eine naturgebundene Lebensweise für die Zukunft „unsterblich“ machen möchte. Die Unsterblichkeit soll durch ein natürliches Leben abseits der Kultur und ohne „fremdländische Einflüsse“ erlangt werden²²⁶. Im Anschluss spricht er von einem „Steigen“²²⁷, welches bald auf die Bevölkerung zukommen wird. Der Begriff wird an dieser Stelle nicht genauer erläutert, jedoch kann dem Kontext entnommen werden, dass es sich hierbei um das Aufsteigen des deutschen Volkes handeln könnte, welches er vorhersagt.

²²¹ Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, S. 4.

²²² Scham, Heinrich: Nackende Menschen, S. 11-15.

²²³ Vgl.: Ebd.

²²⁴ Ebd., S. 43.

²²⁵ Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, S. 4.

²²⁶ Vgl.: Scham, Heinrich: Jungbrunnen, S.3.

²²⁷ Ebd., S. 4.

In seinem Werk *Deutschland für die Deutschen* werden die subtilen Hinweise zu auffordernden Prophezeiungen. So schreibt Pudor: „Die Auseinandersetzung kommt, und rechtzeitig laßt uns gerüstet sein.“²²⁸ Er geht sogar so weit, dass er einen Aufruf startet, dass alles was ursprünglich deutsch sei und im Ausland lebe, so schnell wie möglich nach Deutschland zu „seinen Stammesbrüdern“²²⁹ zurückmüsse. Die Intention hierbei scheint zu sein, dass alle „deutschen Kräfte“ gesammelt werden sollten und er ausdrücklich auf einen Tag vorbereitet, an dem „alles, was germanisch heißt, zusammenstehen muß, um das Leben zu bestehen“²³⁰. 1912 ist er fest davon überzeugt, dass sich das deutsche Volk auf einen „Ansturm fremder Rassen“²³¹ vorbereiten müsse. Dem lässt sich entnehmen, dass der Schriftsteller seine Idee eines bevorstehenden Kampfes über viele Jahre hinweg verfolgt hat und in seinen frühen Werken zwar weniger fanatisch, jedoch genauso überzeugt auf den „Sieg des deutschen Volkes“ hinarbeitet. Damit wird das Ziel, welches sich hinter seiner lebensreformerischen Lebensweise verbirgt, mit den Jahren immer klarer.

Tatsächlich könnte Heinrich Pudor mit seinen Schriften bereits auf den 1. und 2. Weltkrieg hingedeutet haben. Natürlich konnte man vor 1900 nicht genau wissen, was in den nächsten Jahren und Jahrzehnten passieren würde, doch die Vorkriegszeit trug eine bestimmte Aufbruchstimmung mit sich, die sich in den behandelten Werken gut widerspiegelt. Infolgedessen beteiligte sich der Schriftsteller ab 1912 tatsächlich aktiv in der DSP (Deutsch-Soziale Partei) und hielt antisemitische sowie völkische Reden in Zwickau sowie Chemnitz²³². Daraus ist zu schließen, dass er wohl ein aktiver Befürworter des von ihm herbeigesehnten Krieges war und sich nicht nur in seinen Werken theoretisch auf die Unruhen vorbereitet hat. Aufgrund dessen werden auch die subtilen Hinweise in *Nackende Menschen* und *Jungbrunnen* vor 1900 als Andeutungen auf einen kommenden Krieg interpretiert.

Allerdings hat der völkische Reformers nicht nur die Absicht, das Volk für einen bevorstehenden Kampf zu kräftigen. Er hat bereits vor 1900 genaue Vorstellungen, wie ein „rein“ Deutscher in Zukunft aussehen müsse: „Goldenes Haar, blaue Augen, rothe Lippen, weiße Zähne und ein sammet-rothbrauner Leib – das ist die Farbenskala des Körpers der zukünftigen Menschen in Europa“²³³. Diese Beschreibung ist kritisch zu betrachten, denn sie entspricht dem später aufkommenden, arischen Rassenideal, welches auch im

²²⁸ Pudor, Heinrich: *Deutschland für die Deutschen*, S. 3.

²²⁹ Ebd., S. 5.

²³⁰ Ebd., S. 5.

²³¹ Ebd., S. 47.

²³² Vgl.: Adam, Thomas: *Heinrich Pudor – Lebensreformer, Antisemit und Verleger*, S. 191.

²³³ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 10.

Nationalsozialismus vertreten wurde. Blonde Haare und blaue Augen waren für Pudor wichtig, um als deutscher, zumindest europäischer, Mensch zu gelten. Der rotbraune Körper wird nicht zufällig vom Autor genannt, denn hier gibt es eine Verbindung zur Lebensreform. Pudor sowie die reformerische Bewegung sehen Weiß nicht als „Naturfarbe der Menschen“²³⁴. Braun oder Braunrot sind für ihn die natürlichen Farben, weil nur Menschen diese Farbe aufweisen würden, die „an der Luft, das heißt an der Sonne sind“²³⁵.

An dieser Stelle kommt er auch auf die Hautfarbe diverser Völker zu sprechen und erläutert, dass bei anderen, wie beispielsweise den „Indianern“, die Farbe der Haut „durch Luft, Licht und Wärme“²³⁶ bestimmt werde. Jedoch sei laut dem Verfasser die deutsche Bevölkerung zu sehr der Kultur verfallen, um die Farbe der Naturmenschen zu besitzen. „Ihre weiße Farbe kommt daher, dass das Sonnenlicht sich auf ihrer Haut niemals brechen konnte. Sie haben ja nicht umsonst Sonnenschirme, Fächer, Schutzdächer, Hauben, [...] Kleider, Hüte, Zimmerwände, Mauern, Häuser und Städte.“²³⁷ Pudor als Lebensreformer sieht diese Erfindungen der Menschheit als Bedrohung für den Naturzustand. Aufgrund dieser kulturbedingten Gegenstände könne sich der Mensch niemals der Natur hingeben. Er ist in seinem Werk dennoch davon überzeugt, dass auch der Deutsche durch genügend Sonnenbäder und das Abwerfen der Kleidung diese rotbraune Körperfarbe erlangen könnte. So fordert er von der deutschen Bevölkerung: „Wenn die Erde wieder einmal bratet unter der Sonne – nicht wahr, liebe Mitmenschen, dann macht Ihr’s Euch bequem und zieht Eure Kleider herunter?“²³⁸ Es erweckt den Anschein, als würde er von der Überzeugung ausgehen, dass sobald das Aussehen neben Kraft und Stärke den völkisch-lebensreformerischen Idealen entspreche, das deutsche Volk zur Vervollkommnung finden würde. An dieser Stelle wird sichtbar, dass der Autor das lebensreformerische Körperideal mit völkischen Vorstellungen kombiniert und somit rechtes Gedankengut in die Lebensreform einbringt. Neben diesen Elementen schaffte er es aber immer wieder auch Kulturkritik auszuüben.

Im Gesamten thematisiert Pudor die „Beschaffenheit des deutschen Volkes“, aber auch anderer „Völker“ ausführlich in seinen Werken. Er vertritt sogar die These, dass es „Völker“ gebe, „die noch gar nicht geboren sind“²³⁹. Im Werk *Nackende Menschen* wird den unterschiedlichen Nationen ein Alter und ein Geschlecht zugeordnet und versucht, die

²³⁴ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S.8.

²³⁵ Ebd., S.8.

²³⁶ Ebd., S.9.

²³⁷ Ebd., S.9.

²³⁸ Scham, Heinrich: *Jungbrunnen*, S.8.

²³⁹ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 39.

Typisierung zu begründen. Das „deutsche Volk“ ist für den Autor noch sehr jung, denn sie „hören es gern, wenn man sie schlecht macht. Sie machen sich selbst sogar gern schlecht und werden dabei eingebildet. Und wenn sie im fremden Lande sind, und man schimpft ihr Volk aus, so werden sie gar noch eitel – so jung sind die Deutschen noch...“²⁴⁰. Es wird deutlich, dass Pudor das Alter dazu nutzt, um das Selbstbewusstsein und die Eitelkeit von Menschengruppen zu analysieren. Ein niedriges Alter bedeutet für ihn offensichtlich, dass das Nationalbewusstsein noch nicht stark ausgeprägt sei. Interessant dabei ist, dass er dem Judentum und der türkischen Bevölkerung das höchste Alter von allen Nationen zuschreibt und sie somit als besonders eitel darstellt. Hierbei ist ebenso auffällig, dass neben italienischen und französischen Bürger*innen die jüdische Bevölkerung als eigenes „Volk“ und nicht als Religionsgemeinschaft dargestellt wird.²⁴¹ Im Gegensatz dazu spricht er vom Christentum als Religion.

Zwei Jahrzehnte später findet sich in *Deutschland für die Deutschen* die Antwort darauf, weshalb er das „Judentum“ nicht als Religionsgemeinschaft anerkennen möchte. Seiner Meinung nach üben sie nämlich „sittenwidrige Kultushandlungen“²⁴², wie etwa das Schächten, aus und daher würden sie dem „inneren Wesen des deutschen Staates“ widersprechen. Und auch, wenn sie diese Handlungen aufgeben würden, wäre die jüdische Bevölkerung noch immer nicht dazu berechtigt, als Religion in Deutschland anerkannt zu werden, da sie eine abweichende Moral besitzen würde und die Menschen jüdischen Glaubens somit für immer „ein Volk im Volk bleiben werden“²⁴³, so Heinrich Pudor. Es wird der Eindruck geweckt, dass er immer weitere Gründe findet, um die Anerkennung der jüdischen Glaubensgemeinschaft in Deutschland zu verhindern, auch wenn diese natürlich nicht an reale Gegebenheiten geknüpft sind.

Etwa 20 Jahre nach Erscheinen seiner naturalistischen Werke wird sein völkisches Vorhaben allmählich zur Besessenheit. 1912 versucht er nicht mehr durch Naturgleichnisse und Nudismus „das Volk zu stärken“, sondern appelliert mit direkten Aufforderungen an die deutsche Bevölkerung. Pudor setzt in *Deutschland für die Deutschen* bei der Jugend an, denn für ihn stellt diese Generation die Grundlage des Nationalbewusstseins dar. Schon im frühen Alter sei es wichtig, eine „gesamtnationalistische und vaterländische Begeisterung“²⁴⁴ zu besitzen und zu verinnerlichen. Doch merkt er auch an, dass diese Zuneigung zum

²⁴⁰ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 38.

²⁴¹ Vgl.: Ebd., S. 39.

²⁴² Pudor, Heinrich: *Deutschland für die Deutschen*, S. 22.

²⁴³ Ebd., S. 22.

²⁴⁴ Ebd., S. 3.

„Vaterland“ zu diesem Zeitpunkt noch nicht weitverbreitet in der Gesellschaft sei und spricht sich somit kulturpessimistisch gegen die aktuelle Lage und das herrschende System aus: „Wir haben seit vierzig Jahren Frieden, und es hat in dieser Zeit so gut wie ganz an großen, vaterländischen, das Gesamtbewußtsein des Volkes aufrüttelnden Ereignissen gefehlt.“²⁴⁵ Daraus kann abgeleitet werden, dass der Autor den Frieden als Ist-Zustand bemängelt. Es wird spürbar, dass für ihn eher Ereignisse wie Krieg oder Unruhen dazu führten, dass das „vaterländische“ Bewusstsein gestärkt werde. Dieses Verständnis dient auch als mögliche Erklärung für sein Verlangen nach einem „Rassekampf“²⁴⁶, da er sich durch die krisenhafte Situation eine Vereinigung der „ausschließlich deutschen“ Bevölkerung erhofft.

Ganz im Gegenteil zum Großteil der Lebensreformbewegung bewegt sich Pudor daher nicht auf der friedensliebenden, teilweise sogar pazifistischen Seite, sondern möchte gestärkt durch die Lebensreform zu einem Kampf für sein Vaterland aufrufen. Er appelliert anschließend, dass der Glaube an „die Kraft sowie die Größe des Volkes“ wiedergewonnen werden müsse und propagiert in Folge einen „kampffreudigen, lebensstarken Patriotismus“²⁴⁷.

In allem, was „nicht deutsch“ sei, sieht Pudor eine mögliche Gefahr für die „deutsche Einheit“. So schreibt er: „...im eigenen Körper unseres Vaterlandes [hat] sich soviel [sic!] Fremdnationales eingefressen, daß uns die errungene Einheit wieder zerpfücken zu werden droht.“²⁴⁸ Daraus lässt sich schlussfolgern, dass er nicht lediglich eine Abneigung gegen das Judentum, sondern gegen alle Menschen, die aus seinem Verständnis heraus keine „rein“ Deutschen waren, verspürte. Zudem ist er der Meinung, dass die deutsche Bevölkerung nur ein „Qualitätsvolk“ bleiben bzw. werden könne, wenn „scharfe Grenzen“²⁴⁹ zwischen den Nationalitäten gezogen würden. Somit sei es Aufgabe des „deutschen Volkes“, „das Eigene [zu] stärken, das Fremde ab[zu]wehren“²⁵⁰. Dieser Argumentation lässt sich entnehmen, dass der Autor alle Personen, die nicht sein völkisches Ideal erfüllen, als Bedrohung für den „deutschen Volkskörper“ ansieht. Somit ist er nicht nur den antisemitischen, sondern auch den völkisch-rassistischen Kreisen zuzuordnen.

Der Schriftsteller macht an vielen Stellen seiner Werke deutlich, dass die Intention zur Vereinigung aller „Rassen“ und Religionen nicht ernst zu nehmen sei²⁵¹. Pudor distanziert sich

²⁴⁵ Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, S. 3.

²⁴⁶ Ebd., S. 4.

²⁴⁷ Ebd., S. 3.

²⁴⁸ Ebd., S. 4.

²⁴⁹ Ebd., S. 25.

²⁵⁰ Ebd., S. 25.

²⁵¹ Vgl.: Ebd., S.8.

in seinem Werk von diesem Vorhaben und schreibt dem modernen und internationalen Sozialismus diese Bestrebungen zu. Dass die Integration aller überhaupt diskutiert werde, bezeichnet Heinrich Pudor als die Folgen eines „vaterlandslosen Intellektualismus eines Nomadenvolkes“²⁵².

Dem Autor ist es besonders wichtig, zu betonen, dass sowohl „Juden“ als auch alles „Nicht-Deutsche“ dazu führe, dass das deutsche Volk „unrein“ werde. Das große Ziel, welches er immer wieder fordert, ist eine „Reinigung des Deutschtums von fremdnationalen Bestandteilen“²⁵³, um eine „rassenreine, germanische“²⁵⁴ Bevölkerung zu schaffen. Das Keltentum und die slawischen Länder sind jedoch nicht im vollen Ausmaß von seinen Anfeindungen betroffen. Warum diese Kulturen verschont bleiben, wird im Werk *Deutschland für die Deutschen* jedoch nicht näher erklärt. Es lässt sich eindeutig der völkischen Bewegung um 1900 zuordnen, doch Pudors Idealvorstellungen eines „neuen deutschen Menschen“ steigern sich ins Unermessliche und die völkischen Ideen werden zu rassistischen Anfeindungen

4.2.2 Das „Germanentum“ und die Orte des Völkischen

Heinrich Pudor fühlt sich in seinen Werken zum Volk der Germanen hingezogen. In *Deutschland für die Deutschen* spricht er von „wir Germanen“²⁵⁵ und deutet somit an, dass er die deutsche Bevölkerung als „Teil des Germanentums“ sieht. Da die Germanen für die völkischen Vertreter als Vorbilder und oftmals Ausgangspunkt ihrer Lehre fungierten, war auch Pudors Faszination für die Germanen zu dieser Zeit nichts Außergewöhnliches. Für ihn war die „deutsche Einheit“ eine überlebenswichtige Konstellation, doch noch wichtiger erschien ihm die Fusionierung mit den „germanischen Brüdern in den Nord- und Niederlanden, in den Schweizer Bergen und in Österreich“²⁵⁶. Demzufolge war die Vereinigung des deutschen Volkes relevant für den Autor, doch sein eigentliches Ziel war die Vereinigung aller deutschsprachigen und nordischen Völker, um ein „neues Germanentum“ zu schaffen, „denn ohne diese größere Einheit wird es uns nicht möglich werden, den kommenden Rassekampf zu bestehen“²⁵⁷, wie er festhält. Der Schriftsteller ist ebenso überzeugt davon, dass das „beste, reinste, kräftigste deutsche Blut“²⁵⁸ in den skandinavischen Ländern zu

²⁵² Pudor, Heinrich: *Deutschland für die Deutschen*, S.9.

²⁵³ Ebd., S. 5.

²⁵⁴ Ebd., S.18.

²⁵⁵ Ebd., S. 3.

²⁵⁶ Ebd., S. 4.

²⁵⁷ Ebd., S. 4.

²⁵⁸ Ebd., S. 4.

finden sei. Bei diesem völkischen Lebensreformer hat die Blut- und Bodenthese viel Relevanz und diese Annahme über das „deutsche Blut“ ist wohl als Geneigtheit zum Norden zu verstehen. Auch hier wird wiederum sichtbar, dass er in dem angekündigten „Rassekampf“ den Auslöser all seiner Bestrebungen sieht und bereits 1912 einen Wiederaufstieg eines „Germanentums“ fordert. Zudem fügt Pudor hinzu, dass sich auch die „junggermanischen, nordischen Völker“²⁵⁹ gegen die Assimilation mit der jüdischen Bevölkerung wehren. Aus diesem Grund verlagert er abermals seine Hoffnung darauf, dass die Deutschen mehr Sinn für Nationalbewusstsein entwickeln würden, wenn er ihnen den Blick auf die skandinavischen Länder präsentierte. Es erweckt den Eindruck als wäre für den Autor der Norden ein anzustrebendes Ideal, welches er sozusagen krampfhaft versucht als Vorbild zu etablieren.

Wie bereits erwähnt, teilte die völkisch-lebensreformerische Anhängerschaft die Überzeugung, dass der Norden Europas sowie nordische Wälder, Seen und Berge dem deutschen bzw. germanischen Volk zugehörig seien. Den jüdischen Bürger*innen wurden dagegen Städte und die wärmeren Gebiete wie die Wüste oder der Orient zugeschrieben.²⁶⁰

Basierend auf diesen Zuschreibungen sieht der völkische Lebensreformer bereits vor 1900 Orte wie beispielsweise „wilde Wälder“²⁶¹ des Nordens als „germanische Standorte“, die der deutschen Bevölkerung zur Verjüngung helfen könnten. Auch in *Jungbrunnen* ist zu lesen, dass ausschließlich Orte wie „der höchste Berg auf dem höchsten Gebirge“²⁶² von Pudor als zur Ausübung der lebensreformerischen Lehrinhalte würdig verstanden werden. Lediglich dort könne man „jungfräuliche“²⁶³ Luft tanken und Luftbäder, die in der Lebensreform als unerlässlich galten, durchführen. Seinen Texten lässt sich entnehmen, dass er vor allem Örtlichkeiten schätzt, die eher dem nordischen bzw. germanischen Landschaftsbild zuzuordnen sind. Ebenso verwendet er immer wieder den Begriff „Scholle“²⁶⁴ in seinem Werk. Das ist ein Zeichen für seine Zugehörigkeit zu völkischen Kreisen, denn für diese stand die deutsche Scholle im Fokus ihrer Blut- und Bodenideologie. Insgesamt kann man sagen, dass Pudor mit seinen Vorstellungen bezüglich der Orte zur Ausübung der völkisch-lebensreformerischen Praktiken ebenso in das Bild der völkischen Bewegung, aber auch der lebensreformerischen passt.

²⁵⁹ Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, S. 21.

²⁶⁰ Vgl.: Zernack, Julia: Anschauungen vom Norden im deutschen Kaiserreich, S. 482–484.

²⁶¹ Scham, Heinrich: Jungbrunnen, S. 5.

²⁶² Ebd., S.5.

²⁶³ Ebd., S. 4.

²⁶⁴ U.a. Pudor, Heinrich, Deutschland für die Deutschen, S. 23.

Bei seinen Ausführungen und Argumentationen orientiert sich Heinrich Pudor in *Nackende Menschen* an Charles Darwin, indem er ihn mit „Großer Darwin“²⁶⁵ anspricht und seine Evolutionslehre lobt. Demzufolge ist anzunehmen, dass der Lebensreformer ein Vertreter der darwinistischen Anschauung war. Das war keine seltene Erscheinung in völkischen Kreisen, denn das darwinistische Prinzip galt als Leitprinzip für das Überleben einer „Rasse“. Pudor nutzte daher den biologischen Grundsatz zur Unterstreichung seiner Befürwortung eines Überlebenskampfes, indem er sich bei seiner Argumentation auf Darwin beruft. Er argumentiert damit auch die Annahme, dass jedes Volk bestimmten Orten und deren Charaktereigenschaften zugeordnet sei. Pudor ordnet dem deutschen Volk die nordischen Orte und die Eigenschaften der Germanen zu und entwickelt somit eine eigene Blut- und Boden-These auf biologischer Grundlage. Zusammengefasst lässt sich sagen, dass auch bei Pudor Schlüsse aus der Biologie und Evolution gezogen wurden, welche dann auf die gesellschaftliche Beschaffenheit übertragen wurden. Im Allgemeinen lässt sich vor allem *Deutschland für die Deutschen* als „Blut-und-Boden-Literatur“ bezeichnen, da der Inhalt stark für die Rückkehr zur Natur und zum Bauerntum plädiert, mit dem Ziel, einen „deutschen Heroismus“ zu schaffen.

Schließlich ist es auch nicht überraschend, dass Pudor für das Prinzip der biologischen Vererbung plädiert. Er stellt die Forderung auf, dass die jüdische Bevölkerung sowie „fremdländische Nationen“ kein Recht auf das „deutsche Geschlechtererbe“²⁶⁶ hätten. Umso mehr plädiert er für die Weitergabe auf Basis des Abstammungsprinzips. „Wir wollen möglichst viele Vorrechte der angestammten deutschen Geschlechter zu erhalten suchen – sei's auch nur um einer ‚gewissen‘ Verseuchung unseres Volkes zu wehren!“²⁶⁷ Dabei wird einmal mehr deutlich, dass er Menschen aus dem Ausland als verseuchend für den „deutschen Volkskörper“ betrachtet. Mithilfe von Naturgleichnissen stellt er das „Vererbungsprinzip der Deutschen“ dar, so wie es jede*r deutsche Bürger*in befolgen sollte:

Und dann folge den Linien von den Blättern abwärts den Zweigen und Ästen entlang, den Stamm hinunter bis zum Erdboden, da triffst Du auf Wurzeln, die hundertfältig sich verzweigen und tief greifen und im Mutterboden sich festhalten. Das ist das deutsche Volkstum, das wir auf der rechten Seite –

²⁶⁵ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 14.

²⁶⁶ Pudor, Heinrich: *Deutschland für die Deutschen*, S. 36.

²⁶⁷ Ebd., S. 36.

haben. Dort drüben aber – wurzellos! – Leute, die selbst kein Nest haben und darum nach fremden Nestern greifen!²⁶⁸

Er versucht durch die Wurzel- und Erdmetapher die Verbundenheit der deutschen Bevölkerung zu Deutschland darzustellen und greift dadurch auf ein Prinzip des Ursprünglichen und Natürlichen zurück. Ebenso beruft er sich in seinem Gleichnis auf die Natur, die ihm hierbei als Vorbild für die tiefe Verbundenheit zwischen Volk und Land, die er damit ausdrücken möchte, dient. Auf der anderen Seite spricht sich Pudor erneut gegen die linke Seite aus und bezeichnet diese als „wurzellos“. Damit dichtet er den links Denkenden an, dass sie keine Verbundenheit zu ihrem Heimatland hätten und ihnen auch nichts an dieser Verbindung liege. Zeitgleich unterstellt er den Nicht-Volksdeutschen eine „Einnistung“ in die deutsche Gesellschaft. An diesem Zitat wird erneut die Neigung des Schriftstellers zur Lebensreform sowie zur völkischen Lehre sichtbar. Einmal mehr schafft er es in seinem Werk eine Verbindung zwischen der lebensreformerischen Lehre und den völkischen Überzeugungen herzustellen.

4.2.3 Antisemitismus

Judenfeindlichkeit nimmt in Heinrich Pudors Leben und in seinen Werken einen großen Stellenwert ein und wurde in etwa 200 seiner Niederschriften in Verbindung mit völkischen Überzeugungen thematisiert sowie propagiert.

Als er jedoch *Nackende Menschen* im Jahre 1893 verfasst hat, war die Abneigung gegenüber dem Judentum noch nicht deutlich erkennbar, da Pudor zu diesem frühen Zeitpunkt die Stärkung des Körpers im Sinne der Lebensreform im Vordergrund sah. Dennoch ließ Pudor auch in diesem Werk bereits anklingen, dass er keine gute Meinung über diese Bevölkerungsgruppe hat. Er schreibt: „Wir wollen es nicht leugnen: ein nackender Mensch ist für die Menschen unserer Zeit eine Geschmacklosigkeit und wirft ein Schlag ins Gesicht – so unnatürlich sind wir geworden. Aber so kultiviert! hochnäselt der Jude, wenn Du ihm den vorigen Absatz vorliest“²⁶⁹. Wie bereits erwähnt, wurde der Begriff „Kultur“ und was darunter verstanden wird in der Lebensreformbewegung verachtet, denn all das, was kultiviert war und jeder Mensch, der sich sozusagen als „Kulturmensch“ bezeichnen ließ, wurde von den

²⁶⁸ Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, S. 43.

²⁶⁹ Scham, Heinrich: Nackende Menschen, S. 17.

Lebensreformer*innen als Gegenteil des Natürlichen gesehen. Durch seine Formulierung merkt Pudor subtil an, dass die Juden seinem Anmaßen nach kultiviert und somit „unnatürlich“ seien. Aus der lebensreformerischen Perspektive stellt der Autor das Semitische im Sinne orientalischer Kultur als etwas Negatives dar. Durch ein Rufzeichen hinter dem Wort wird das noch deutlich hervorgehoben.

Durch die explizite Nennung der jüdischen Bevölkerung als extrahierte Gruppe suggeriert Pudor, dass er diese Bevölkerungsgruppe nicht als Teil der deutschen Kultur sieht. Sichtbar wird das, indem Pudor in *Nackende Menschen* nahezu immer von „Wir“ schreibt, wenn damit das deutsche Volk gemeint ist. „Der Jude“ ist nicht inbegriffen und stellt bei ihm etwas „Abgesondertes“, ein eigenes Volk, dar. Und obwohl er die „eigene“ Kultur in diesem Absatz ebenso kritisiert und als „unnatürlich“ bezeichnet, stellt er das Judentum nochmals auf eine andere Stufe. Ihnen sagt er zusätzlich nach, dass ihnen dieser „unnatürliche“ Zustand sogar zusagen und sie seine Ausführungen zur Nacktkultur hochnäsig belächeln würden²⁷⁰.

Alle antisemitischen Äußerungen sind bei Pudor in *Nackende Menschen* noch subtiler Art, bei manchen ist kaum feststellbar, ob diese nun tatsächlich gegen die jüdische Bevölkerung gerichtet sind, aber trotz allem kommt seine Weltanschauung bereits hier zum Ausdruck. Beispielsweise schreibt er, dass „die deutsche Welt [...] ein lehmiges Erdreich [hat]“²⁷¹ und daher brauche sie „Mist, viel Mist.“²⁷² Dabei hängt Pudor dem vorhergehenden Satz die Frage „Wo sind die Juden?“²⁷³ an. Demzufolge lässt sich ableiten, dass der Autor hierbei die jüdische Bevölkerung als „Mist“ für das „deutsche Erdreich“ verstehen möchte. Die jüdische Bevölkerung betrachtet er demgemäß nicht als Teil der deutschen Gesellschaft, sondern weist ihnen einen Platz „unter der Erde“ zu und untersagt ihnen somit eine Gleichstellung. Jedoch wird an dieser Stelle durch die wage Ausdrucksweise und die Zweideutigkeit die Interpretation erschwert, da man nicht eindeutig feststellen kann, in welcher Verbindung Heinrich Pudor tatsächlich das Erdreich und die jüdische Bevölkerung sieht. Die obige Annahme kann jedoch durch eine darauffolgende Schilderung gestützt werden, in der er berichtet, dass er einem Juden einen Brief geschrieben habe und dieser ihn seit diesem Zeitpunkt nicht mehr ansehe²⁷⁴. Es ist anzunehmen, dass der Inhalt dieses Briefes ebenso antisemitische Äußerungen beinhaltet haben muss, vor allem weil er diese Schilderung an diejenige

²⁷⁰ Vgl.: Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 17.

²⁷¹ Ebd., S. 38.

²⁷² Ebd., S. 38.

²⁷³ Ebd., S. 38.

²⁷⁴ Vgl.: Ebd., S. 38.

mit dem Erdreich anschließt. Allerdings ist sich der Autor an dieser Stelle keiner Schuld bewusst und bezeichnet das Verhalten des Gegenübers als „merkwürdige[n] Fall“²⁷⁵.

In *Jungbrunnen* sind hingegen keine antisemitischen Anmerkungen zu finden. In diesem Werk konzentrierte sich der Schriftsteller eher auf die Stärkung und Verjüngung des (Volks) Körpers als Vorbereitung auf einen „Rassekampf“²⁷⁶, ohne die jüdische Bevölkerung explizit zu erwähnen. Jedoch kann man annehmen, dass er auch schon 1894 antisemitisches Gedankengut verfolgte.

Die verdeckten und zurückhaltenden Äußerungen von Pudor in Bezug auf jüdische Bürger*innen vor 1900 lassen sich möglicherweise dadurch erklären, dass Pudor selbst angibt, sich erst ab der Jahrhundertwende dem radikalen Antisemitismus zugewandt zu haben. Er heiratete trotz seines ansteigenden antisemitischen Gedankengutes 1891 eine jüdische Frau, von der er sich jedoch scheiden ließ, als er erkannte, dass sie nicht zu seinen völkischen Überzeugungen passte²⁷⁷.

1912 wurde dann deutlich, welche Meinung Heinrich Pudor gegenüber dem jüdischen Volk vertrat. In *Deutschland für die Deutschen* kann man nicht mehr von subtilen Anspielungen gegen die jüdische Bevölkerung sprechen, sondern von radikalem Antisemitismus. Aus diesem Grund muss dieses Werk kritisch betrachtet werden.

Pudor thematisiert in *Deutschland für die Deutschen* die angeblich bevorstehende gesellschaftliche „Assimilation“²⁷⁸ von „Deutschen“ und „Juden“. Er plädiert dafür, dass diese unter allen Umständen verhindert werden müsse, mit der Begründung, dass lediglich die „Semiten“ einen Vorteil aus dieser Verbindung ziehen würden. Sie seien in der Hinsicht schlauer als das deutsche Volk, so der Verfasser.

[...] sie diskutieren die Frage der Zulassung der Juden zum Militär, sie gestehen ihre Rassenfehler offen ein, geloben aber Besserung und proponieren die Vermischung mit deutschem Blut. [...] Wir wollen nicht gänzlich undiskutierbare judenfreundliche Fragen diskutieren, sondern wir wollen es in allen Fällen mit einem kurzen ‘Nein! – Niemals!’ bewenden lassen.²⁷⁹

²⁷⁵ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 38.

²⁷⁶ Pudor, Heinrich: *Deutschland für die Deutschen*, S. 4.

²⁷⁷ Vgl.: Adam, Thomas: *Heinrich Pudor - Lebensreformer und Verleger*, S. 188.

²⁷⁸ Pudor, Heinrich: *Deutschland für die Deutschen*, S. 9.

²⁷⁹ Ebd., S.9.

Pudor sieht die jüdische Bevölkerung auf jeden Fall als eine Art Bedrohung. Er spricht ihnen einen „Rassenfehler“ zu, doch erläutert an keiner Stelle, um was es sich dabei genau handeln soll. Damit stellt er die jüdische Bevölkerung als Untergeordnete dar, die ihre Fehler vor den Deutschen eingestehen und sich verbessern müssten. Pudor schreibt mit solch einer Überzeugung, dass man glauben könnte, es hätte sich tatsächlich so zugetragen. Doch, dass die jüdische Bevölkerung ihre angeblichen Fehler eingestehen würde und Besserung geloben müsse, sind Worte, die ihnen der Autor lediglich in den Mund legt. Es gibt keinerlei nachweisbare Fakten, dass sich solche Dialoge tatsächlich in irgendeiner Art und Weise zugetragen haben. Zudem betont er immer wieder, dass die „Semiten“ versuchen würden, sich wie „rein“ Deutsche zu verhalten²⁸⁰. Es erweckt den Anschein als sehe der Schriftsteller das deutsche Volk als erstrebenswerte Einheit, an die jedes andere Volk herankommen wolle oder müsse. Der Autor betrachtet das Judentum wiederholt nicht als Teil der deutschen Gesellschaft, sondern sucht nach allen möglichen Unterschieden, um sie als eigenes Volk zu separieren.

Für Heinrich Pudor als völkischen Lebensreformer stellt auch die die Vermischung der jüdischen Bevölkerung mit dem „deutschen Blut“²⁸¹ eine Bedrohung dar, denn wie so viele völkische Lebensreformer*innen, plädierte auch er für die „Reinigung der deutschen Rasse durch die Unvermischtheit von deutschem Blut“.

Schon 1893 versucht er auf subtilere Art und Weise, für „reines“ Blut zu argumentieren und empfiehlt der Bevölkerung das Fasten mit den Worten „damit Euer Blut rein wird“²⁸². Romanische Völker wären aber im Gegensatz zum deutschen Volk dazu fähig, sich mit jüdischem Blut zu vermischen, so Pudor, weil der Unterschied zwischen ihnen nicht mehr groß sei²⁸³. Die Angst vor der „Unreinheit“ kommt an vielen Stellen seiner Texte zum Ausdruck. Immer wieder stellt er klar, dass die deutsche Bevölkerung „rassenrein“²⁸⁴ sowie „germanisch“ werden solle. Diese Ansichten entsprechen den Vorstellungen der völkischen Bewegung, denn auch für sie war die „Unvermischtheit des deutschen Volkes“ oberste Priorität. Vor allem in rassistisch-lebensreformerische Siedlungen wurde unter Berücksichtigung der naturnahen Lebensweise das „Vorankommen“ der „deutschen Art“²⁸⁵ angestrebt.

²⁸⁰ Vgl.: Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, S. 9.

²⁸¹ Vgl.: Ebd.

²⁸² Scham, Heinrich: Nackende Menschen, S. 43.

²⁸³ Vgl.: Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, S.20.

²⁸⁴ Ebd., S. 18.

²⁸⁵ Feuchter-Schawelka, Anne: Siedlungs- und Landkommunenbewegung, S. 231.

Auch was die biologische Vererbung in Bezug auf die jüdische Bevölkerung betrifft, scheint Pudor klare Ansätze zu verfolgen: „Schlägt die jüdische Rasse durch? Man hat oft genug daran erinnert, daß die jüdische Rasse immer durchschlägt und daß, wenn z. B. ein Jude eine Deutsche heiratet, die Kinder Juden werden“²⁸⁶. Dabei betont der Schriftsteller, dass dieser Vorgang zu „Ungunsten“ der Deutschen und zum „Vorteil“ der jüdischen Bevölkerung ausfallen würde. Damit beruft er sich bei seinen Argumentationen wieder auf angeblich biologische Prinzipien, die wissenschaftlichen Beweisen entbehren und lediglich als Konstrukte seiner Fantasie Bestand haben. Immer wieder betont er, dass lediglich die Deutschen das „Wirtsvolk“²⁸⁷ seien und alle anderen sich in den „deutschen Volkskörper einnisten“ möchten. Er zeichnet ein Bild von „Parasiten“ mit folgender Begründung: „[...] sie greifen unser Volk nicht offen an, mit ehrlichen Waffen in offenen Schlachten, sondern sie zersetzen es von innen und von unten herauf und liefern es ihren internationalen und antinationalen Interessen aus“²⁸⁸. Einmal mehr zeigt sich, dass Pudor einen Kampf bevorzugen würde und er sich von dem starken Einfluss und dem Intellekt der jüdischen Bevölkerung bedroht fühlt.

In seinem Manifest versucht er die Leserschaft davon zu überzeugen, sich gegen das Judentum zu stellen und appelliert an die Rezipient*innen mit folgenden Worten: „Wir dürfen nicht länger davor zurückscheuen, den Juden unsere deutsche Gastfreundschaft zu kündigen, und es muß unsere dringendste Sorge sein, zu erreichen, daß kein Jude mehr im deutschen Vaterlande ansässig ist, wenn unsere Kinder groß sind.“²⁸⁹ Es wird deutlich, dass der Autor eine Vereinbarkeit der jüdischen Religion und Kultur weder mit dem Christentum noch mit dem deutschen Nationalbewusstsein für möglich hält. Mit allen Mitteln möchte er den Einfluss der jüdischen Bevölkerung unterbinden sowie die Emanzipation des Volkes unterdrücken. Jedoch gleicht die Schrift hier eher einer Polemik als einer fundierten Diskussion.

Er liefert auch in *Deutschland für die Deutschen* eine weitere Begründung, weshalb seiner Meinung nach die jüdische Bevölkerung nicht in Deutschland ansässig werden bzw. bleiben dürfe. Pudor bezeichnet sie nämlich als ein „Volk der Entartung“²⁹⁰. Zudem stellt sie für ihn „die nationalisierte Volksfäule“²⁹¹ dar. Der Autor räumt ihnen demzufolge keinen Platz in der deutschen Gesellschaft ein. Er hat einen Lösungsvorschlag, was mit dem jüdischen Volk

²⁸⁶ Pudor, Heinrich: *Deutschland für die Deutschen*, S.20.

²⁸⁷ Ebd., S. 12.

²⁸⁸ Ebd., S. 48.

²⁸⁹ Ebd., S.5.

²⁹⁰ Ebd., S. 21.

²⁹¹ Ebd., S. 21.

passieren sollte: eine „zionistische Kolonisierung“²⁹². Damit fordert er einen Umzug der Juden nach Palästina.

Insgesamt lässt sich zusammenfassen, dass der Autor eine ablehnende Haltung gegen die jüdische Bevölkerung in Deutschland eindeutig zum Ausdruck bringt und in seinen Werken konkrete, durchaus radikale Pläne präsentiert, wie der „deutsche Volkskörper“ von jüdischen Einflüssen befreit werden sollte. Aufgrund dessen ist Pudor in den rechten Flügel der Lebensreformer einzuordnen, da sowohl lebensreformerische als auch völkische Ideal als Legitimationsargumente gegen die jüdische Bevölkerung nutzte.

4.3 Durch lebensreformerische Bestrebungen zum gesunden („Volks“-) Körper

Schon bevor man die ersten Seiten des Werkes *Nackende Menschen* liest, fällt einem die ästhetische Gestaltung des Titelblattes und gleichzeitig die Neigung Pudors zur Lebensreform auf. Getreu dem lebensreformerischen Motto sind Naturelemente in Form von Zeichnungen und kleinen, blätterartigen Symbolen zu finden. Im Mittelpunkt steht hierbei eine Illustration von zwei unbedeckten Menschen, die sich freudig mit der Natur verbinden.²⁹³ Wenn man sich diese Personen jedoch genauer ansieht, merkt man, dass sie den lebensreformerischen Vorstellungen eines antiken Schönheitsideals nachempfunden wurden. Wie in Kapitel 2.4.2 bereits erwähnt, war das bei Frauen eine schmale Mitte sowie eine breite Hüfte und bei Männern ein muskulöses, kräftiges Erscheinungsbild. Daher ist an dieser Stelle anzunehmen, dass sich der Autor bei der Skizzierung von Mann und Frau an der lebensreformerischen Ideologie des Körpers orientiert hat. Mit dieser Darstellung deutete er aber ebenso auf die körperbezogenen Kernaussagen seiner Niederschrift hin. So schreibt er beispielsweise darauffolgend, dass eine schlanke Figur und ein „edel gestalteter Körper“²⁹⁴ die „bildende Kunst der Zukunft“²⁹⁵ darstellten.

Ebenso werden ähnliche Naturelemente auf den ersten Seiten von *Jungbrunnen* erkennbar, denn auch dort zierte ein nackter Mann die Titelseite des Werkes. Hierbei handelt es sich, wie Pudor neben der Grafik vermerkt hat, um eine Zeichnung Hugo Höppners. Er war vor allem unter dem Namen Fidus bekannt und war einer der einflussreichsten Maler der

²⁹² Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, S. 21.

²⁹³ Vgl.: Scham, Heinrich: Nackende Menschen, Titelblatt.

²⁹⁴ Ebd., S. 11.

²⁹⁵ Ebd., S. 11.

Lebensreform. Eines seiner Bilder wurde in der Reformbewegung um 1900 zu einer Ikone.²⁹⁶ Durch die Einbindung von Höppeners Darstellungen gewinnt *Jungbrunnen* in der Lebensreform zusätzlich an Aussagekraft. Der junge Mensch auf Pudors Titelblatt strotzt in seinem „Lichtkleid“, also völlig nackt, nur so vor Kraft. Es wird sichtbar, dass er Gymnastik betreibt und das ohne jegliche Bekleidung. Durch diese Darstellungsart lässt sich auch bereits bei diesem Werk vor dem Lesen erahnen, dass lebensreformerische Anliegen – vor allem die Jugend, Nacktheit und ein gesunder Körper – zur Sprache gebracht werden.

Aus diesen Erkenntnissen lässt sich ableiten, dass Heinrich Pudor seine Inhalte für soweit relevant hält, dass er sie auch in Form von grafischen Darstellungen auf den ersten Seiten anführt und dadurch nochmals unterstreicht. Dementsprechend erhalten die Rezipient*innen bereits vorab eine Idee von Pudors großem Ziel – einem gesunden, kräftigen und nackten Körper. Durch diese lebensreformerischen Bestrebungen wollte er die oben genannten Zustände ändern und ein neues, deutsches Volk schaffen.

4.3.1 Naturverbundene Lebensweise: Wahrhaftigkeit, Natürlichkeit und Vegetarismus

In *Nackende Menschen* weist der Autor erneut darauf hin, dass das deutsche Volk durch die kulturellen Erscheinungen „so unnatürlich“²⁹⁷ geworden sei. Er geht sogar so weit, dass er davon spricht, „dass [sie] einen von [ihren] fünf Sinnen schon verloren haben, nämlich den Gefühlssinn“²⁹⁸. Für den Naturfanatiker ist das ein großer Verlust, denn aus dem Kontext ist zu entnehmen, dass er diesen Sinn als den wichtigsten ansieht. Zudem ist der Sinn für die Körperempfindung für den Lebensreformer Voraussetzung für alle weiteren Bestrebungen der lebensreformerischen Lehre, da er den Menschen instinktiv und somit natürlich handeln lässt.

Nicht nur das Natürliche, sondern auch das Wahrhaftige sollte laut dem Autor den Kulturmenschen zu einer naturverbundenen Lebensweise führen.²⁹⁹ Er ist völlig überzeugt davon, dass in seinen Worten die Wahrheit liegt und betont immer wieder, dass das an die Natur angelehnte Leben „das Selbstverständlichste, Natürlichste von der Welt ist“³⁰⁰. Die deutsche Gesellschaft stellt er jedoch so dar, als sei sie noch nicht bereit, die Wahrheit zu erkennen.

²⁹⁶ Vgl.: Wermer, Ute: Deutsche Lebensreform und Fidus. In: <https://www.woltersdorf-querbeet.de/verschönerungsverein/persoenlichkeiten/deutsche-lebensreform-und-fidus/> (25.02.2021).

²⁹⁷ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 41.

²⁹⁸ Ebd., S.41.

²⁹⁹ Vgl.: Ebd., S. 19.

³⁰⁰ Ebd., S. 19.

Die Begründung dafür lautet wie folgt: „[...] wenn das Unnatürlichste herrscht, dann ist es freilich etwas Besonderes, das Natürliche zu greifen“³⁰¹. Durch seine Darlegungen erscheint es so, als seien die lebensreformerischen Bestrebungen der Weg zur Wahrheit und je mehr man zum naturverbundenen Leben finde, desto näher bewege man sich zum Wahrhaftigen. An dieser Stelle stellt sich Pudor erneut als Prophet der Wahrheit dar. Als einzige Quelle des Wahrhaftigen beschreibt er die „allwissende Natur“³⁰², denn aus ihr gehe das Leben hervor. Pudor geht sogar so weit, dass er der Natur die Fähigkeit zuspricht, Tote auferstehen zu lassen, indem man sie mit Erde einreiben oder im Gras wälzen würde³⁰³. Überzeugt von seiner Auferstehungslehre spricht er der Natur übernatürliche Kräfte zu. Daher ist anzunehmen, dass er außerhalb der Lebensreform vielleicht als sonderbarer und realitätsfremder Zeitgenosse angesehen wurde. Mit Sicherheit lässt sich aber sagen, dass Begriffe wie „Wahrheit“ und „Natürlichkeit“ eine große Rolle in Pudors Werken und seiner lebensreformerischen Tätigkeit gespielt haben.

Zudem kommt der Autor in *Nackende Menschen* auf die Ernährung der Bevölkerung zu sprechen. Auch dieser Aspekt hat eine große Bedeutung für die Erreichung seiner lebensreformerischen sowie völkischen Ideale. Er schreibt zwar nicht konkret vor, von welchen Lebensmitteln sich der Mensch bestenfalls ernähren müsse, dennoch betont er mehr als nur einmal, dass beispielsweise nur Früchte konsumiert werden sollten. „Wovon nährten sich Adam und Eva im Paradiese? Von Thieren? Pfui. Von Früchten. Auch zu diesem Naturzustand müssen wir auf der Rückreise durch das neue und alte Testament gelangen.“³⁰⁴ An der Passage wird klar, dass sich Heinrich Pudor gegen den Verzehr von Fleisch stellt und für eine pflanzenbasierte Ernährung plädiert. Mit dieser Überzeugung ist er in die spezifische Lebensreform einzuordnen, in der Fleischkonsum zum größten Teil als widernatürlich betrachtet wurde. Vergleiche aus der Tierwelt nutzt er, um seine Thesen zu stützen: „Die Affen sind Fruchtester. Letzter Beweis für das Fruchtesterthum der Menschen“³⁰⁵. Im Winter hingegen solle der Mensch nichts essen, denn da gebe es keine Früchte³⁰⁶.

Der Autor bezeichnet die deutsche Bevölkerung sogar als „Raubthier“³⁰⁷, weil sie ihresgleichen esse. Selbst gibt er an, dass er sich von allem ernähre, was ihm „vom Baume reif als

³⁰¹ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 19.

³⁰² Scham, Heinrich: *Jungbrunnen*, S. 10.

³⁰³ Vgl.: Ebd., S. 10.

³⁰⁴ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 25.

³⁰⁵ Ebd., S. 42.

³⁰⁶ Vgl.: Ebd., S. 42.

³⁰⁷ Ebd., S. 25.

Überfluß und Übervoll und Überlaufen und Überreif in den Schoß fällt“³⁰⁸, wie beispielsweise Birnen. Es macht den Anschein, als würde Pudor aus den Früchten die Kraft und Frische beziehen, die er in der Reformbewegung als so wichtig empfindet. Bestimmte Kräuter und Lebensmittel sieht er als Rezept für ewige Jugend. So schreibt er in *Jungbrunnen*, dass beispielsweise an Kümmelkraut riechen vor dem Altern bewahre³⁰⁹. Der Schriftsteller greift bei seinem Vorhaben, das Volk zur ewigen Jugend zu führen, auf rein natürliche Mittel zurück.

Ihm ist aus der Sicht eines Lebensreformers wichtig, dass die Nahrung so weit wie möglich unverarbeitet und natürlich ist, denn nur so könne man einen gesunden und kräftigen Körper fördern. Fleisch wird als schädlich für die Verdauung betrachtet, Gemüse und Obst hingegen als förderlich. Da die Verdauung in der Lebensreform auch ein wichtiges Thema war, betont der Autor mehrmals, dass man stets auf seine Verdauung achten sollte³¹⁰.

Mit seiner völkischen Gesinnung plädiert er 1912 hinter dem „Schleier des Natürlichen“ für den Verzehr und Gebrauch von heimischen Lebensmitteln, wie beispielsweise von Getreide sowie regionalem Obst und Gemüse. In Bezug auf die Ernährungsfrage spricht sich der Autor besonders für die landwirtschaftliche und nationale Produktion von Nahrung und Gütern aus, mit dem Ziel, einen unabhängigen deutschen Staat zu schaffen (dazu Kap. 4.1.4). Gleichzeitig lehnt er sich durch das Starkmachen des „einfachen“ Essens gegen den materiellen Wohlstand sowie den Kapitalismus auf, denn für heimische Naturprodukte seien internationale Geschäfte nicht von Nöten. Ob Pudor das Gepredigte in der Praxis tatsächlich über Jahre hinweg so gelebt hat, ist jedoch anzuzweifeln.

Doch nicht nur die Abhängigkeitsthese kann als Erklärung für seine Forderung nach natürlicher Nahrung gesehen werden, sondern auch die Nützlichkeit für das „völkische Regenerationsprogramm“. Da Pudor in völkischen Kreisen verkehrte, ist anzunehmen, dass er ebenfalls von der Annahme ausging, dass nur durch diese Art der Ernährung das deutsche Volk zur „Sittlichkeit“ finden und eine „deutsche Wiedergeburt“ stattfinden könne.

³⁰⁸ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 26.

³⁰⁹ Vgl.: Scham, Heinrich: *Jungbrunnen*, S. 7.

³¹⁰ Vgl.: Ebd., S. 31.

4.3.2 Körper- und Kleiderreform

Die Hygiene und Fithaltung des Körpers spielen bei Heinrich Pudor als Lebensreformer bereits 1893 eine große Rolle. Für ihn zählen diese Aspekte zur essenziellen Basis eines vollwertigen und gesunden Menschen, den er für die Umsetzung seiner Ideologie benötigte. Daher beschreibt er auch in *Jungbrunnen* einen beispielhaften Tagesablauf, der aber auch bei vielen anderen Lebensreformer*innen verankert war. Ein idealer Morgen sieht für Pudor als Lebensreformer folgendermaßen aus: „Jeden Morgen eine Stunde vor Sonnenaufgang gehen wir auf die Bergesspitze und erwarten nüsternd das Kommen unserer liebevollen Mutter...“³¹¹. Unter dem „Kommen der liebevollen Mutter“ versteht der Autor das Aufgehen der Sonne. Daran wird ersichtlich, dass die naturverbundene Lebensführung eine große Rolle in seinem Leben gespielt hat, aber auch, dass die Vorstellungen nicht immer mit der Realität vereinbar waren. Die Imagination, dass man schon vor Sonnenuntergang schlafen gehen und vor Sonnenaufgang wieder aufstehen sollte³¹², teilte er mit vielen anderen Vertreter*innen der Lebensreformbewegung, denn nur so sei es schaffbar, das Meistmögliche an Sonne zu erleben und durch diese Kraft zu tanken. Gerade durch solche Passagen betont Pudor nochmals die Relevanz von Luft, Sonne und Bergen für die Lebensreform.

Besonders die frische Luft und die Behandlung der Haut stehen für ihn im Mittelpunkt seiner lebensreformerischen Lehre. Er schreibt: „Die Pflanze athmet durch die Haut, der Mensch durch die Haut, nicht nur durch Mund und Nase. Denn die Haut hat Poren, und diese Poren sind die Dentilationsapparate [sic!] des menschlichen Körpers, die die schlechte Luft aus dem Körper heraus und die gute hinein lassen. Können wir uns denn wundern, wenn wir an Hautkrankheiten leiden?“³¹³ Mit diesem Absatz spricht Heinrich Pudor zwei grundlegende Aspekte der Lebensreformbewegung an – die Körperreform und die Kleiderdebatte. Er versucht durch einen Pflanzenvergleich die Funktion, aber auch die Relevanz der menschlichen Haut zu beschreiben. Die Haut stellt für die Lebensreformer*innen den Ausgangspunkt aller Bestrebungen dar. Damit könnte auch der Ruf nach der Freikörperkultur in der Reformbewegung erklärt werden. Wichtig für den Körper sei es, dass er immerzu mit frischer oder „guter“ Luft versorgt werde, denn sonst sei die Gesundheit des Menschen gefährdet. Pudor erklärt in *Nackende Menschen* ebendarum, dass ein Mensch nicht nur durch Mund und Nase atme, sondern auch über die Haut. Der Körper solle lieber auslüften „wie ein Bettuch“³¹⁴,

³¹¹ Scham, Heinrich: *Jungbrunnen*, S. 4.

³¹² Vgl.: Ebd., S. 6.

³¹³ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 7.

³¹⁴ Ebd., S. 21.

wenn man Gesundheit und Stärke erlangen möchte. Durch die Luftbäder solle aber auch der Alterungsprozess, vor dem sich der Schriftsteller augenscheinlich fürchtet, gestoppt werden. Daher strebt er in *Jungbrunnen* die Jugend der Menschheit an, aus der die Kraft für weitere Vorhaben gezogen werden solle³¹⁵.

Wenn das Volk jedoch einen nicht naturgemäßen Umgang mit der Haut pflege, so werde es an Hautkrankheiten leiden, so Pudor. Die Furcht des Schriftstellers vor Krankheiten ist auch in dieser Passage erkennbar. Er führt darum eine simple Erklärung an, welche seine lebensreformerische Weltanschauung gut widerspiegelt und den Zustand eines kranken Körpers verhindern soll: „Warum sind denn die Menschen heute immer und ewig krank? Sehr einfach: weil sie nicht ausdünsten können“³¹⁶. Die Ursache aller Krankheiten sei laut Pudor sowie nach anderen Lebensreformer*innen auf das Bedecken des Körpers mit Kleidung zurückzuführen.

Um nun Hautkrankheiten und anderen Verfall zu vermeiden, appelliert er für ein Abwerfen der Kleidung. Er sieht darin eine Möglichkeit, die Haut atmen zu lassen und die schlechte Luft nach außen zu befördern. So lautet sein Rat in Bezug auf den Körper: „Aber verunzieren, entstellen, verdecken, verhüllen, bis bloß noch die Nasenspitze herausieht, darf man ihn nicht“³¹⁷. Erlaubt sei lediglich Naturbekleidung, wie etwa Johanneswedeln oder Weinlaub, doch all jenes, was von der Kleidungsindustrie geschaffen werde, sei aus dem Leben zu verbannen. Um nun die Gesundheit des menschlichen Körpers zu stärken, fordert ein Großteil der Lebensreformer*innen, unter ihnen auch Heinrich Pudor, ausgiebige Luft- und Sonnenbäder: „Schwimmbäder im Wasser, Luft und Sonnenfeuer – das ist es, was uns noth thut“³¹⁸. Im besten Fall sollten diese nackt durchgeführt werden.

Der Autor geht sogar so weit, dass er einen angezogenen Menschen als „Krüppel“³¹⁹ bezeichnet und das Kleidertragen als „Sünde“ ansieht. Er stellt auch die Behauptung auf, dass es keine „schönen“ Menschen mehr gebe: „Schöne Menschen giebt es heute nicht mehr, nur häßliche. Diese Häßlichkeit kommt daher, daß die Menschen ihre Natur verleugnen und verzerren: ihre Häßlichkeit ist Verzerrung“³²⁰. Dem Kontext kann entnommen werden, dass

³¹⁵ Vgl.: Scham, Heinrich: *Jungbrunnen*, S. 5.

³¹⁶ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 20.

³¹⁷ Ebd., S. 7.

³¹⁸ Ebd., S. 22.

³¹⁹ Ebd., S. 23.

³²⁰ Ebd., S. 20.

unter dieser „Verzerrung“ all jenes gemeint sein könnte, was seiner naturverbundenen Lebensweise widerspricht, wie beispielsweise alle Arten von Kleidungsstücken.

Zudem würden laut Pudor mit dem Abwerfen der Kleidung weitere Vorteile einhergehen, wie etwa der Verlust der Unsittlichkeit und der Verlust der Selbstschändung sowie „Weiberschändung“³²¹. Somit haben für den Lebensreformer nicht nur gesundheitliche und völkische Motive Bedeutung, sondern auch die sittlich-kulturellen. Das bedeutet, dass Heinrich Pudor mit dem Tragen von Kleidung unsittliches Verhalten sowie „Selbst- und Frauenschändung“ verbindet. Lebensreformer*innen gingen im Allgemeinen davon aus, dass der Sexualtrieb und das Begehren gestillt werden würden, sobald der Körper nicht mehr hinter der Kleidung versteckt werde.³²² Somit verbanden sie die Freikörperkultur auch mit einer Mäßigung der Triebe. Auch Heinrich Pudor macht dies in seinem Werk *Nackende Menschen* deutlich.

Dass er nicht nur lediglich vom gesundheitlichen Nutzen des nackten Körpers spricht, wird spätestens an dieser Stelle sichtbar: „Der höchste Vorwurf der Kunst ist der Mensch. Der aber hat sich heute in den Kleidern verloren; da muß man ihn suchen wie eine Stecknadel.“³²³ Hieraus geht hervor, dass sich der Mensch nicht wortwörtlich in der Kleidung verloren habe, sondern das Pudor hier auf die geistige Ebene der Gesellschaft hindeutet. Es wird an dieser Stelle zwar nicht näher ausgeführt, inwiefern sich der Mensch verloren habe, doch es ist anzunehmen, dass Pudor damit den Verlust des Natürlichen anspricht. Denn auf diese Passage folgen zahlreiche Beispiele, inwieweit Menschen naturgegebene Dinge wie Kinderbekommen oder Nacktheit nicht mehr als natürlich empfinden und mit Scham belegen würden³²⁴. In seinen Werken zeigt sich, dass die Lebensreform nicht lediglich den körperlichen Zustand reformieren wollte, sondern auch den Geist in ihre Bestrebungen miteinbezogen hat.

Die völkische Komponente in Bezug auf die Kleidung könnte bereits 1893 zum Vorschein gekommen sein, indem der Autor sowohl das Korsett als auch das Nachthemd nicht nur als geschmacklos, sondern sogar als „Weiberschande“³²⁵ bezeichnet.³²⁶ Schon allein aufgrund der Bewegungsfreiheit, die Lebensreformer*innen forderten, stand er diesen Kleidungsstücken ablehnend gegenüber. Doch vor allem das nationale Denken könnte großen Einfluss

³²¹ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 11.

³²² Vgl.: Wedemeyer, Kolwe: *Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland*, S. 92.

³²³ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S.5.

³²⁴ Vgl.: Ebd., S. 5,6.

³²⁵ Vgl.: Ebd., S. 21.

³²⁶ Vgl.: Ebd., S. 21.

auf die Ansichten Pudors gehabt haben. So wurde in völkischen Kreisen stets „deutsche Mode“ gefordert. Im Gegensatz dazu wurde das Korsett als „undeutsch“ betrachtet. Der Grund lag in der Enge des Kleidungsstückes, welche dazu führen würde, dass Frauen möglicherweise keine gesunde Nachkommenschaft auf die Welt bringen könnten.³²⁷ Der Autor selbst erwähnt seine völkischen Hintergedanken diesbezüglich in *Nackende Menschen* nicht direkt, doch es ist aufgrund des konkreten Frauenbezugs anzunehmen, dass auch er das enge Korsett als Gefahr für gesunde, „deutsche“ Nachkommenschaft sah. „Ein Weib, das sich schnürt, ist – dumm.“³²⁸ Das wäre nämlich eine große Gefahr für sein angestrebtes Ideal der deutschen Bevölkerung.

Neben der Kleidungs- und Hautargumentation spielt auch die Bewegung eine große Rolle in der Lebensreform und somit auch bei Heinrich Pudor. Immer wieder beklagt er wehmütig, dass sich die deutsche Bevölkerung kaum bewege und nicht wisse, was Gymnastik überhaupt sei³²⁹. Sein Hauptanliegen war jedoch nicht, die Menschen körperlich zu stärken, sondern sie durch Bewegung und Sport zu „fliegenden Menschengeschöpfen“³³⁰ zu machen. Durch diese „Übernatürlichkeit“ deutet der Schriftsteller an, wie wichtig es für ihn sei, das deutsche Volk dermaßen zu stärken, dass es Unmögliches vollbringen könnte. Näher geht er aber in den drei ausgewählten Werken nicht auf die körperliche Betätigung ein.

³²⁷ Vgl.: Schneider, Uwe: Nacktkultur im Kaiserreich, S. 181.

³²⁸ Scham Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 21.

³²⁹ Vgl.: Scham, Heinrich: *Jungbrunnen*, S. 16.

³³⁰ Ebd., S. 16.

5 Sprachliche Ästhetik in den analysierten Werken

In *Nackende Menschen* spricht Heinrich Pudor seine Absichten, welche ihn zum Verfassen des Werkes angetrieben haben, an. Indem er schreibt, dass er das Werk aus Liebe zum Menschengeschlecht geschaffen habe und durch seine Weisheit seine Brüder aufklären möchte, drückt er sein Ziel aus.³³¹ Dabei strotzt der Autor nur so vor Selbstbewusstsein und schreibt Folgendes über sein eigenes Wissen: „Und ich bin tief, man kann sich aus mir volltrinken. Und ich bin groß, man kann sich an mir emporranken“³³². Immer wieder betont er, wie wichtig seine eigenen Gedanken seien, um ein naturgebundenes Leben zu erreichen. „Wie Weinbeeren schlucken müßt Ihr meine Gedanken, Stück für Stück, mit Luft, mit Wollust, und nach jedem halben Dutzend ein Glas frische Luft trinken.“³³³ Auch in diesen Zeilen zeigt sich, dass Heinrich Pudor zu denjenigen Lebensreformern gehört, die sich um 1900 als Propheten ihrer Zeit sahen und das Volk auf fast überhebliche Art und Weise aus den zeitgenössischen Lebensumständen geleiten wollten. Obwohl der Schriftsteller an einigen Stellen im Text beteuert, bescheiden zu sein, haben andere Passagen eine völlig andere Wirkung auf Rezipient*innen. Beispielsweise rät er in seinem Werk, seine eigenen „Bücher als Tapeten“³³⁴ zu benutzen, um dadurch stets die Wahrheit vor Augen zu haben.

Darüber hinaus präsentiert er einen kurzen Ausspruch, dessen Grundgedanke für die Lebensreform bezeichnend war: „Ich bin die Sonne, ich will Euch leuchten, ich will Euch wärmen, ich will Euch geben – das Licht!“³³⁵. Durch diese Ausdrucksweise erhält Pudors Botschaft erneut etwas Prophetenhaftes. Er allein möchte durch das lebensreformerische Gedankengut dem „Kulturmenschen“ den Weg zum „Naturmenschen“ zeigen. Dementsprechend wird schon auf dem Titelblatt sichtbar, dass er die Leserschaft mit seinem Aufruf zur Natürlichkeit aufklären und ihnen die wahren Werte abseits der modernen Gesellschaft aufzeigen möchte. Seine Appelle richtet er immer direkt an die Leser*innen des Werkes und spricht diese mit missionarischem Eifer in allen drei Werken an. Wie bereits in Kapitel 4.1 beschrieben, sind Pudors Worte, die er an die Rezipient*innen richtet, mal positiver, mal negativer Natur. Dennoch kann man den Schluss ziehen, dass er die Niederschriften gezielt für sein Publikum und die Verbreitung seiner Lehre verfasst hat.

³³¹ Vgl.: Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 24.

³³² Ebd., S. 24.

³³³ Ebd., S. 28.

³³⁴ Ebd., S. 29.

³³⁵ Ebd., S. 1.

Um nochmals die Darstellung des Autors selbst in den Fokus zu rücken, wird nun besonders auf die Selbstauskunft in den gewählten Werken Bezug genommen. Aufgrund seiner Selbstdarstellung liegt die Annahme nahe, dass sich der Lebensreformer als eine Art Messias betrachtet. Einerseits gibt er sich als Mann großer Erfahrungen, andererseits sind seine Niederschriften geprägt von Selbstlob und angeblichen Heilungsgeschichten. So schreibt er in *Jungbrunnen*, dass er seine Anhängerschaft zur ewigen Jugend und zur Quelle der Wahrheit führen könnte, wenn sie ihm nun folgen würde³³⁶. Um seine Behauptungen zu unterstreichen, führt er permanent Heilungsgeschichten an, in denen er als Lebensreformer die Menschen in allen Belangen heilt. „Gestern wurde ich zu einem Knaben gerufen, der hatte die Cholera. Da nahm ich frische Erde und rieb ihm den Leib damit ein – da war schnell geholfen ...“³³⁷ Es macht den Anschein, als hätte Pudor durch die Hilfe der Natur regelrecht Wunder vollbracht. Einmal mehr wird klar, dass der Schriftsteller der Natur eine immense Bedeutung beimisst und beteuert, in ihr „das Lebenselixier“³³⁸ gefunden zu haben. Gleichzeitig wirkt es so, als habe der Schriftsteller jeglichen Bezug zur Realität verloren. Er stellt Themen wie Auferstehung und Heilung so selbstverständlich dar, dass man glauben möchte, Pudor sei selbst zweifelsohne davon überzeugt gewesen.

Sich selbst schreibt er jedoch keinen minder hohen Wert zu. Das wird schon allein daran sichtbar, dass in seinen Werken das Wort „ich“ auffallend oft verwendet und die lebensreformerische Lehre auf seinen Erfahrungen und Taten aufgebaut wird. Selbst beschreibt er sich 1894 als „Meister“³³⁹. Die Blasiertheit spitzt sich gegen Ende seiner Werke immer mehr zu, bis er berichtet, dass er Menschen die Auferstehung schenken könne³⁴⁰. Des Weiteren vergleicht sich Pudor mit Christus: „Schon Christus weckte die Todten auf: Wisst Ihr wie er dies machte? Durch seine Körperkraftausstrahlung. Aber freilich war er sich des Mittels noch nicht bewusst...“³⁴¹. Zudem betont er in dieser Passage, dass Christus sich seiner Mittel nicht bewusst gewesen sei, doch er selbst sei bereits wissend und verfüge über diese sogenannten Mittel.

Und dieser Jungbrunnen soll der Prophet sein der Zukunft, der Zukunft, in der ich Euch Alle, meine Brüder, unsterblich machen will, indem ich an Euch rühre [...]. Man kann keine neue Wahrheit finden: Alles ist dagewesen – so habt Ihr

³³⁶ Vgl.: Scham, Heinrich: *Jungbrunnen*, S.4-5.

³³⁷ Ebd., S. 6.

³³⁸ Ebd., S. 6.

³³⁹ Ebd., S. 6.

³⁴⁰ Ebd., S. 10

³⁴¹ Ebd., S. 12.

also auch im Mythos schon meine Auferstehungslehre. Aber sie war Euch verschlossen – seht, ich gebe Euch nun den Schlüssel ...³⁴²

Dementsprechend kommt mehr als deutlich zum Vorschein, dass er sich als allwissender Prophet betrachtet. Mit diesem Selbstbild ist Heinrich Pudor in die Lebensreform um 1900 einzuordnen, denn er war einer von vielen, die sich in ihren Schriften aber auch in ihrer Lebensführung selbst zu Propheten ernannt haben. Deshalb ist es nicht unbegründet, dass vielen Anhänger*innen der Lebensreform im Laufe des 20. Jahrhunderts seitens der Gesellschaft Namen wie „selbsternannte Heilande“ oder „barfüßige Propheten“ gegeben wurden³⁴³.

5.1 Lebensreformerisches Pathos

Vor allem in *Jungbrunnen*, aber auch in *Nackende Menschen* fällt auf, dass der Schriftsteller konstant wiederkehrend drei Punkte nach seinen Aussagen macht. Beispielsweise schreibt er: „Die ersten Morgenstunden sind es, die den Menschen elektrisch machen, die ihn verjüngen . . .“³⁴⁴. Damit verleiht er dem Ganzen eine pathetische, teils sogar eine theatralische Wirkung. Durch die Auslassungszeichen wirken die Sätze nicht in sich abgeschlossen. Es macht den Anschein als müsste noch etwas hinzugefügt werden. Somit bleiben die meisten Passagen offen. Durch dieses stilistische Mittel hat Pudor es geschafft, dass den Leser*innen das Gefühl vermittelt wird, es würde noch einiges folgen. Der Autor transportiert zeitgleich eine gewisse Scheu, die ihn daran hindert, die ganze Wahrheit auszusprechen. Im thematischen Kontext scheint das Auslassungszeichen sogar eine Erwartung an die Rezipient*innen zu stellen, nämlich dass sie die Ausführungen in ihren Gedanken vervollständigen sollten. Das Offenlassen bewirkt eine Art geheimnisvolle Verhüllung der Wahrheit, die aber durch eigenes Denken und Handeln zu entlarven bzw. herauszufinden sei. Selbstständiges Denken, Lesen und Handeln haben für Pudor tatsächlich große Priorität, denn er schreibt 1894: „Höre mal, Leser: frage Dich einmal, ob du jetzt eben mechanisch bloß die Buchstaben lasest oder mit Deinem Gedanken=Organe meinen Gedanken folgtest. Und wenn Du letzteres dies Mal gerade thatest, so frage ich Dich ein ander Mal dasselbe [...]“³⁴⁵. Die Anregung zum selbst

³⁴² Scham, Heinrich: *Jungbrunnen*, S. 3, 10.

³⁴³ Vgl.: Wedemeyer, Kolwe: *Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland*, S. 119.

³⁴⁴ Vgl.: Scham, Heinrich: *Jungbrunnen*, S. 5.

³⁴⁵ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 27.

Nachdenken in allen Belangen ist für den Lebensreformer eine wichtige Aufgabe, die er in *Nackende Menschen* und *Jungbrunnen* anzuleiten versuchte.

Gegen Ende von *Nackende Menschen* gibt der lebensreformerische Autor an, dass er das Werk von „Anfang bis zum Ende“³⁴⁶ völlig nackt, ohne Kleider verfasst habe. Abgesehen von seiner Neigung zur Freikörperkultur gibt er mit dieser Aussage Einblicke in sein Schriftstellerdasein. Trotz der strengen, wilhelminischen Gesellschaft betont er abermals, dass er nackt schreibe und lehnt sich damit gegen die Prüderie des 19. Jahrhunderts auf. Auch ein Jahr später schreibt er in *Jungbrunnen*, dass er dieses Buch „in den Armen der Natur“³⁴⁷ geschrieben habe. Deutlich kommt Pudors lebensreformerischer Geist, der sich gegen die Verhältnisse um 1900 auflehnt, in seiner schriftstellerischen Tätigkeit zum Vorschein oftmals in Form von Übertreibungen und Wiederholungen.

Im Gegensatz zu *Deutschland für die Deutschen* wird in den zwei älteren Werken vermehrt mit Naturbegriffen gespielt. Die Forderungen, den Körper zu stärken, werden mit Naturgleichnissen umschrieben, die Pudors lebensreformerische Ideale auch auf sprachlicher Ebene untermalen. Man kann hier beinahe von einem stimmungsvollen, poetischen Schreibstil sprechen:

Wißt Ihr – man muss jede Frucht reifen lassen: die schöne Frucht, die Pfirsiche zum Beispiel, die in meinem Garten wächst, ist die erste Pflanze im Frühjahr, die blüht und dabei die letzte sast, deren Früchte reif werden. Und im hohen Sommer, wenn die Pflaumen bläuen, die Äpfel röthen und die Birnen gelben, sehen die Pfirsiche schmutzig=grün aus – gerade wie die Menschen kurz vor der Reife. Aber im Herbst, in der Zeit der Mannes=Kraft – da werden die Pfirsiche sammet=roth. – Ja, ja: der Mensch muss lernen, sich als Pflanze zu betrachten – dann wird er schon wieder wachsen ...³⁴⁸

Durch die Verwendung der vielen Adjektive und die Umschreibung durch Naturgleichnisse erhält der Text eine lebensreformerisch-romantische Komponente.

³⁴⁶ Vgl.: Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S.46.

³⁴⁷ Scham, Heinrich: *Jungbrunnen*, S. 17.

³⁴⁸ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 40.

5.2 Berufung auf kulturkritische Persönlichkeiten

Viele Publikationen der Lebensreform teilen ein gemeinsames Merkmal, und zwar berufen sich die meisten lebensreformerischen Autor*innen auf mehr oder weniger bekannte Persönlichkeiten vor oder aus ihrer Zeit. Vor allem die Lehre von zeitgenössischen Philosophen oder Kulturkritikern wurde häufig als Untermalung für die eigenen Thesen genutzt.³⁴⁹

Heinrich Pudor gebraucht diese Form der Beweisführung ebenfalls in den analysierten Werken. Beginnend bei *Nackende Menschen* setzt sich die Bewunderung für kulturkritische Persönlichkeiten bis 1912 fort. So schreibt er bereits 1893: „Nietzsche! Du großer Mann! Du brachtest uns die Idee des Lebens“³⁵⁰. Pudor sah Friedrich Nietzsche als philosophisches Vorbild. Doch nicht nur in Bezug auf die Lebensansichten wurde er von dem bekannten Philosophen inspiriert, sondern auch in seiner schriftstellerischen Ausdrucksweise spiegelt sich der pathetische Stil Nietzsches wider. Als mögliche Erklärung für die Bewunderung Nietzsches auf allen Ebenen lässt sich folgende These anführen, die im lebensreformerischen Kontext plausibel erscheint:

Nietzsche sah man in diesem Kontext nicht nur als Diagnostiker der Krisensituation; vor allem schien seine vitalistische Philosophie einen Weg aus dem modernen Dilemma zu weisen. Sein antibürgerlicher Ruf nach Erneuerung, seine eugenische Kritik der Schwäche und die im Zarathustra formulierte Maxime ‚Bleibt der Erde treu‘ ließen sich mühelos in den lebensreformerischen Diskurs integrieren.³⁵¹

Doch nicht nur Nietzsche fand in Pudors Werken Einzug, sondern auch Jean-Jacques Rousseau. „[...] wirf den Schauspieler ab, werde natürlich. Und wirf den Hegel ab, werde ein Rousseau“³⁵². Demgemäß drückt der Lebensreformer in *Jungbrunnen* aus, dass er Rousseau als Vertreter der Natürlichkeit sieht, im Gegensatz dazu Hegel als unnatürlich betrachtet. Somit gibt er indirekt eine Empfehlung an die Leserschaft ab, nach dem rousseauschen Vorbild zu denken. Die Einbindung solcher Persönlichkeiten nutzt Pudor

³⁴⁹ Vgl.: Wedemeyer-Kolwe, Bernd: Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland, S. 38.

³⁵⁰ Scham, Heinrich: *Nackende Menschen*, S. 16.

³⁵¹ Vgl.: Carstensen, Thorsten/ Schmied, Marcel: *Die Literatur der Lebensreform. Kontexte, Orte und Autoren*, S. 17.

³⁵² Scham, Heinrich: *Jungbrunnen*, S. 8.

aber gleichzeitig auch als Legitimationsinstrument für seine Forderungen nach einer Abkehr von einer kulturellen hin zu einer natürlichen Lebensführung.

Als Pudor seine Werke eher als „Kampfplatz“ betrachtete, zog er andere Persönlichkeiten als Beweismittel für seine Ideen heran, wie beispielsweise Paul de Lagarde. De Lagarde war ein bekennender Nationalist, der sich zeitlebens gegen den angeblichen Verfall der deutschen Gesellschaft aussprach. Sein Ziel war es, wie auch bei Heinrich Pudor, einen neuen „deutschen Menschen“ zu schaffen. Die Verfolgung dieser Vorstellung führte den Kritiker zu einem stark ausgeprägten Kulturpessimismus. Später wurden seine Schriften sogar von den Nationalsozialisten rezipiert und als Leitfaden verwendet.³⁵³ Somit ist es nicht überraschend, dass sich Pudor bei seiner „Hetze gegen Fremdländisches“ auf de Lagarde bezieht und ihn als geistigen Führer der völkischen Bewegung betrachtet.³⁵⁴

5.3 Wirkung der Sprache für den völkischen Kontext

Pudor selbst betitelt sein Werk *Deutschland für die Deutschen* als eine Vorarbeit zu den Gesetzen gegen die jüdische Ansiedlung in Deutschland und führt schon mit dem Titel daraufhin, dass das Werk politisch und vor allem nationalistisch gestaltet ist.³⁵⁵ Das Schriftstück ist in keiner Weise ausschweifend und poetisch verfasst, die Anweisungen und Forderungen werden klar und ohne jeglichen moralischen und ethischen Gedanken ausgedrückt.

Die Zeilen in diesem Werk sind emotionsgeladen, man spürt beim Lesen eine gewisse Anspannung seitens des Autors. Einige Passagen erwecken sogar den Eindruck, als würde Heinrich Pudor die Leserschaft regelrecht anschreien: „[...] Vorwärts! heißt es, nicht stehen bleiben! Vorwärts auf deutscher Bahn!“³⁵⁶. Durch die Rufzeichen vermittelt der Autor eine ständige Aufforderung, aber auch eine Art Zeitdruck. Es erscheint so, als hätten die Leser*innen dieses Manifests nicht mehr viel Zeit, um seinen Aufforderungen nachzukommen. Der prognostizierte Rassekampf nahe und die Zeit würde laufen, so die Botschaft. Somit schafft es der Schriftsteller, den Inhalt durch die Typologie und den Sprachgebrauch an die Oberfläche zu transportieren. Gleichzeitig betont er dadurch die Dringlichkeit, die er seinen völkischen Bestrebungen beimisst, und verlangt von den Rezipient*innen, selbst etwas gegen „das Fremdländische und Jüdische“ zu tun. Von lebensreformerischer Romantik ist 1912

³⁵³ Vgl.: Stern, Fritz: Kulturpessimismus als Gefahr, S.29–30.

³⁵⁴ Vgl.: Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, ab S.4.

³⁵⁵ Vgl.: Ebd.

³⁵⁶ Vgl.: Ebd., S. 4.

nicht mehr viel übriggeblieben. Lediglich in Kapitel *Hie Landpolitik-hie Linkspolitik* verfällt der Autor in eine lebensreformerische Schreibweise zurück und umschreibt durch Naturmetaphern die Wurzeln des heimischen Volkes in Deutschland³⁵⁷.

Für das Völkische ist aber vor allem die Verwendung bestimmter Begriffe, wie beispielsweise „Volk“, „Rasse“ oder „Reinigung“, von großer Bedeutung. „Wir müssen unser Volk weiterbauen, unsere Brüdervölker zusammenschweißen und uns angliedern!“³⁵⁸. Diese Passage steht exemplarisch für eine Reihe von Sätzen, die Wörter wie „Volk“ und „Brüdervölker“ gehäuft beinhalten. Immer wieder verwendet der Autor diese Begriffe, um die Leser*innen daran zu erinnern, wie wichtig doch der Volksgedanke für den Bestand der deutschen Einheit sei. Gesteigert wird das, indem den Begriffen Ausdrücke wie „Brüder“³⁵⁹ oder „Verbrüderung“³⁶⁰ hinzugefügt werden. Somit schafft es Pudor, ein Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühl hervorzurufen und die Leserschaft als eine Einheit darzustellen. Der ganze Text ist zudem durchzogen mit Termini wie „Rasse“, „vaterländisch“, „Blut“ und Ähnlichem: [...] können wir sie nicht an die Staatsmaschine heranlassen, weil sie nicht unseres Blutes, nicht unseres Volkes, nicht unserer Rasse sind“³⁶¹. Durch das Verwenden der typisch völkischen Ausdrücke wird auch auf der sprachlichen Ebene sichtbar, wie wichtig ihm die Einbeziehung der völkischen Lehre für seine Weltverbesserungsthese ist.

Das Vorhaben der „Reinigung des deutschen Volkes“ spricht der Lebensreformer an mehreren Stellen an, indem er laufend Begriffe wie „Reinigung“ oder „reinigen“ in Zusammenhang mit dem Judentum oder sonst „Fremdländischem“ benutzt.³⁶² Zwar wurden diese Ausdrücke ebenso im linken Flügel der Lebensreform gebraucht, doch in einem anderen Kontext. Was bei den liberalen Lebensreformer*innen eher die Körperhygiene und die Sauberkeit des Körpers umfasst, steht bei Pudor in einem Verhältnis zur Rassenhygiene und bezieht sich daher auf die „Zusammensetzung“ bzw. „Unvermischtheit“ des deutschen Volkes.

Neben der erhofften Überzeugungskraft dieser Ausdrücke wird augenscheinlich klar, dass Pudor nicht mehr versucht, seine rassisch-völkischen Ideale hinter dem Schleier des Natürlichen zu verbergen. Im Gegensatz zu *Nackende Menschen* und *Jungbrunnen* spricht er direkt aus, was sein Vorhaben ist.

³⁵⁷ Vgl.: Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen, S. 43.

³⁵⁸ Ebd., S. 5.

³⁵⁹ Ebd., z.B. S. 5.

³⁶⁰ Ebd., z.B. 8.

³⁶¹ Ebd., S. 10.

³⁶² Ebd., z.B. S. 5.

Demgemäß ist *Deutschland für die Deutschen* eindeutig als völkische Literatur zu betrachten, in der nicht gescheut wird, Begriffe zu gebrauchen, die außerhalb von rechten Kreisen negativ konnotiert waren.

Wenn man die Werke vor 1900 betrachtet, fällt auf, dass der Autor wesentlich vorsichtiger mit der Verwendung der oben genannten Begriffe umgeht. Lediglich „Brüder“ taucht vermehrt in *Jungbrunnen* auf, jedoch in einem anderen Kontext. Zwar appelliert der Autor auch hier für den Zusammenhalt der Bevölkerung, doch nicht ausdrücklich in einem rassenhygienischen Zusammenhang. Dennoch ist klar, dass ihm das Gemeinschaftsgefühl seit jeher wichtig ist. *Nackende Menschen* beinhaltet vermehrt Begriffe wie „Volk“ oder „Volksstämme“, doch Ausdrücke, die stark mit Rassenhygiene zusammenhängen, tauchen zu diesem frühen Zeitpunkt noch nicht auf. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass es Pudor bei all seinen Werken wichtig war, das Inhaltliche auf der sprachlichen Ebene zu transportieren, doch der „typisch“ völkische Wortgebrauch kam gehäuft erst nach 1900 zum Vorschein.

6 Fazit und Ausblick

Unbestritten ist, dass Heinrich Pudor eine durchaus polarisierende Meinung in allen Bereichen der Lebensreform hatte. In den gewählten Werken liegt der Fokus vor allem auf der Körperreform sowie auf der gesellschaftlichen und politischen Beschaffenheit des deutschen Volkes. Die Zustände, sowohl sozialer als auch politischer Art, werden von dem Lebensreformer einzeln diskutiert, kommentiert und mit völkisch-lebensreformerischen Aufforderungen ergänzt. Um nun auf die Forschungsfrage zurückzukommen, kann gesagt werden, dass in den gewählten Werken in großer Zahl sowohl völkische als auch lebensreformerische Elemente zu finden sind. Da jedoch kaum Sekundärliteratur zu diesem Autor und seiner Lehre vorhanden ist, beruhen die Forschungsergebnisse in dieser Arbeit allein auf den Ausführungen in seinen Werken. Es ist ebenfalls anzumerken, dass es wenig Forschungsliteratur und Analysen, die die Lebensreform sowie die völkische Bewegung als Einheit betrachten, gibt. Nichtsdestotrotz bin ich zu dem Ergebnis gekommen, dass Pudor der lebensreformerische Schriftsteller schlechthin war und mit seinen Niederschriften eine Brücke zwischen der Lebensreform und der völkischen Bewegung gespannt hat. Dementsprechend zeigt diese Arbeit auch, dass es tatsächlich rechtes Gedankengut in der Lebensreform gab und daher auch diese Gesinnung trotz Einwänden seitens der Lebensreformforschung mehr Beachtung im Diskurs finden sollte.

In dieser Arbeit konnte ebenso gezeigt werden, dass der Autor ausgehend vom Kulturpessimismus mit seiner völkisch-lebensreformerischen Einstellung eine Weltverbesserung anstrebt. Die kulturpessimistische Anschauung spiegelt sowohl seine Unzufriedenheit als Lebensreformer, aber auch sein Streben nach einem neuen, deutschen Volk wider. Pudor beklagt den Verfall der Gesellschaft und die Entfremdung des Menschen von der Natur. Das Klagen über den Verlust des Natürlichen ist auf seine lebensreformerische Gesinnung zurückzuführen. Die Unzufriedenheit bezüglich der „Vaterlandslosigkeit“ hingegen lässt auf seine völkische Gesinnung schließen. Dieser Ist-Zustand stellt für seine völkischen Bestrebungen ein großes Problem dar und wird daher schon 1893 stark kritisiert. Wie so viele Anhänger*innen der Lebensreform beklagt auch er die Mechanisierung der deutschen Bevölkerung. Die industrielle Lebensweise verdränge das naturnahe Leben und somit passen für den Autor die modernen Erscheinungen nicht zu seinen ideologischen Visionen.

Gleichzeitig spricht sich der Autor in allen drei Werken gegen Kapitalismus und materiellen Wohlstand aus. Für ihn als Lebensreformer sind monetäre Dinge nicht von Bedeutung und

werden für die Entfremdung von der Natur verantwortlich gemacht. Für ihn als Vertreter des Völkischen stehen Reichtum und Kapitalismus in engem Verhältnis zum Judentum und zum Liberalismus. Damit vertritt Pudor die These, dass Geld und Kapital eher dem Orientalischen und somit auch dem Jüdischen zugeschrieben werden. Trotz allem appelliert er für die Nationalisierung des (Geld-) Handels und fordert, dass notwendiges Kapital den Deutschen zugutekommt. Daher lässt sich zusammenfassend sagen, dass der Schriftsteller mit seinen Werken sowohl in den lebensreformerischen als auch völkischen Diskurs einzuordnen ist, da er aus beiden Gesellschaftsbewegungen Kernpunkte auf die zeitgenössischen Umstände überträgt.

Auch der Intellektualismus, der Liberalismus und die Modernisierung werden in seinen Werken zu Beginn als Gefahr für die Gesundheit und mit den Jahren als Gefahr für die Zusammensetzung des „deutschen Volkskörpers“ betrachtet. Heinrich Pudor sieht die Schädlichkeit dieser Positionen in ihrer weltoffenen, liberalen und ethisch neu orientierten Einstellung. Diese Wertvorstellungen korrelieren nicht mit seinen nationalistischen Idealvorstellungen. Somit lässt sich festhalten, dass er nicht, wie ein Großteil der Lebensreformer*innen, nach liberalen, friedlichen Lebensumständen strebte, sondern trotz seiner lebensreformerischen Gesinnung völkisches Gedankengut verfolgte. Pudor zählt demgemäß zum rechten Flügel der Lebensreform.

Die klassisch lebensreformerischen Anliegen spiegeln sich in seiner Stadtkritik und der Forderung nach Landleben wider. Der Autor verachtet Städte, vor allem Großstädte, aufgrund der Entfremdung von der Natur. Für ihn sind seine lebensreformerischen Bestrebungen nicht mit dem städtischen Leben zu vereinbaren und deshalb fordert er einen Abzug aufs Land. Dort sollten Autarkie, naturgebundene Lebensweise und die Stärkung des Nationalbewusstseins zur vollen Entfaltung kommen. Doch nicht nur lebensreformerische Aspekte bewegen ihn zu diesen Ansichten, sondern auch seine völkische Gesinnung. Pudor war nämlich der Meinung, dass in Städten „Fremdländisches“ und „Jüdisches“ überhandgenommen hätten. Er ist fest davon überzeugt, dass Deutsche nicht in Städten heranwachsen könnten und somit das deutsche Volk dem Niedergang entgegensteuere. Daraus resultiert, dass er das Landvolk als „Kräfte-reservoir der Nation“ betrachtet und umso mehr für Handwerksarbeit sowie für ein Siedlungsleben appelliert. Das deutsche Bauerntum nimmt in seinen Argumentationen großen Stellenwert ein. Auch an dieser Stelle wird deutlich, dass sich bei Pudor der lebensreformerische und völkische Diskurs überschneiden, da beide das Ziel, die Zustände um 1900 zu ändern, verfolgen.

Im Gesamten lässt sich sagen, dass in den Werken Pudors seine politische Gesinnung gut erkennbar wird. In jedem Aspekt, zu dem er sich schriftlich äußert, wird deutlich, dass er völkische Interessen vertritt. Dennoch ist zu betonen, dass er 1893 und 1894 noch keine radikal nationalistische Weltanschauung verfolgt, sondern das natürliche Leben in den Vordergrund stellt. Daraus lässt sich ableiten, dass die Umkehr zur Radikalität bei ihm erst nach 1900 stattgefunden haben muss. 1912 ist Pudor bereits völlig dem Antisemitismus verfallen und sieht die jüdische Bevölkerung in allen Belangen als Bedrohung an. Durch verachtende und rassistische Botschaften macht er klar, dass die jüdische Bevölkerung nicht in sein ideologisches Gesellschaftsbild passt.

Nichtsdestotrotz lassen sich auch schon im späten 19. Jahrhundert leichte Ansätze seiner völkischen Gesinnung feststellen. So bereitet Pudor in *Nackende Menschen* und *Jungbrunnen* die deutsche Bevölkerung auf einen bevorstehenden „Rassekampf“ vor. Vor allem liegt ihm die Stärkung und Jungmachung der Menschen auf dem Herzen. Bei seinen Ausführungen stützt er sich dafür auf lebensreformerische Ideale und versucht, durch die naturverbundene Lebensweise sowie den Nudismus das Volk zur vollen Gesundheit zu führen. Ein fitter, schlanker Körper, aber auch dessen Pflege stehen im Fokus. Unter den Begriffen „Wahrhaftigkeit“, „Natürlichkeit“ und „Reinigung“ wird versucht, für ein naturverbundenes Leben zu argumentieren, mit dem Ziel, einen „gesunden Volkskörper“ zu schaffen. In der Ernährungsfrage finden sich ebenfalls sowohl lebensreformerische als auch völkische Ansätze, die hinter dem Schleier des Natürlichen dargestellt werden. Zusammenfassend betrachtet spricht Pudor viele Aspekte der Lebensreform, z. B. die Körper-, Kleider-, oder Ernährungsreform, an. Dennoch erhalten all diese Bereiche einen negativen Beigeschmack, sobald man sich vertiefend mit Pudors Einstellung auseinandersetzt.

Auf der sprachlichen Ebene lässt sich festhalten, dass der Schriftsteller einen pathetischen Schreibstil aufweist. Vor 1900 spiegelt sich die lebensreformerische Romantik in seinen Werken wider, nach 1900 hingegen wechselt der Stil zu einer gefühlsgeladenen Polemik. Somit wird die Wandlung seiner Gesinnung auch anhand der Sprachebene sichtbar.

Alles in allem war Pudor sowohl ein Lebensreformer als auch ein Vertreter der völkischen Bewegung. In seinen Werken lassen sich Elemente beider Richtungen erkennen und an vielen Stellen schafft es der Autor, diese miteinander zu verknüpfen. Da die genaue Definition dieser Gesellschaftsphänomene erst Jahrzehnte nach Pudors schriftstellerischer Tätigkeit erfolgte, ist anzunehmen, dass er diese Verschmelzung nicht bewusst herbeiführte, sondern angetrieben vom Kulturpessimismus seine Meinung in seinen zahlreichen Werken frei und

unsystematisch kundgab. Durch Pudors Ansichten zur Rassenhygiene und wegen der Forderung nach einem „neuen deutschen Volk“ ist anzunehmen, dass sich aus solchen Überzeugungen später der Nationalsozialismus formte. Jedoch kann diese Frage auf Grundlage dieser drei Werke nicht eindeutig beantwortet werden. Doch klar wird, dass sich viele dieser völkischen Denkansätze auch Jahrzehnte später bei den Nationalsozialisten wiederfinden.

Für zukünftige Forschungen wäre es äußerst interessant, noch tiefer in die völkische Thematik einzutauchen und auch Werke anderer Lebensreformer*innen auf diese Elemente hin zu untersuchen. Dadurch könnte man feststellen, inwieweit der rechte Flügel der Lebensreform als Vorreiter für nationalsozialistische Organisationen diene.

7 Kurzzusammenfassung

Die vorliegende Masterarbeit gibt einen Einblick in die schriftlichen Tätigkeiten eines völkisch-lebensreformerischen Kulturkritikers, Heinrich Pudor. Dabei wurde untersucht, in welcher Form völkisches sowie rechtes Gedankengut in der Lebensreformbewegung um 1900 literarisch verarbeitet wurde. Zu Beginn wurde ein theoretischer Rahmen geschaffen, der den rechten Flügel einer weniger bekannten Gesellschaftsbewegung, der Lebensreform, um 1900 umreißt. Auf Grundlage dessen wurden drei Werke von Heinrich Pudor ausgewählt und einer Literaturanalyse unterzogen. Es sollte in *Nackende Menschen* (1893), *Jungbrunnen* (1894) und *Deutschland für die Deutschen* (1912) empirisch der Frage nachgegangen werden, inwiefern sich völkisch-lebensreformerische Elemente in den Werken Pudors widerspiegeln und mit welcher sprachlichen Ästhetik diese ausgedrückt wurden.

Entgegen vielen Meinungen, die Lebensreform sei stets pazifistisch und friedliebend gewesen, konnte in der Arbeit die Neigung des Autors zum Völkischen aufgezeigt werden. Ebenso wurde sichtbar, dass die lebensreformerische und die rechte sowie antisemitische Weltanschauung in Persönlichkeiten wie Heinrich Pudor eine Vereinigung fanden.

8 Eidesstaatliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe, dass ich keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt habe, und dass die Stellen der Arbeit, die aus anderen Werken, insbesondere auch aus elektronischen Medien, übernommen und eingearbeitet, sorgfältig und en détail durch Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht worden sind.

Keretic A.

Wien, 2021

9 Literaturverzeichnis

8.1 Primärliteratur

Pudor, Heinrich: Deutschland für die Deutschen. Vorarbeiten zu Gesetzen gegen die jüdische Ansiedlung in Deutschland. München-Leipzig: Hans Sachs-Verlag 1912.

Scham, Heinrich: Nackende Menschen. Jauchzen der Zukunft. Dresden: Verlag der Dresdner Wochenblätter 1893.

Scham, Heinrich: Jungbrunnen. Offenbarungen der Zukunft. Leipzig: Verlag von Heinrich Pudor 1894.

8.2 Sekundärliteratur

Ackermann, Astrid: Kleidung, Sexualität und politische Partizipation in der Lebensreformbewegung. In: Cluet, Marc/ Repussard, Catherine (Hrsg.): "Lebensreform": die soziale Dynamik der politischen Ohnmacht. Tübingen: Francke Verlag 2013, S. 161–182.

Adam, Thomas: Heinrich Pudor - Lebensreformer und Verleger. In: Lehmstedt Mark/ Herzog Andreas (Hrsg.): Das bewegte Buch. Buchwesen und soziale, nationale und kulturelle Bewegungen um 1900. Wiesbaden: Harrassowitz 1999, S. 183–196.

Albrecht, Jörg: Reformkost und Naturkost. Kontinuitäten und Brüche alternativer Ernährung zwischen Lebensreform und Alternativmilieu. In: Siegfried, Detlef/ Templin, David (Hrsg.): Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980. Kontinuitäten und Brüche in Milieus der gesellschaftlichen Selbstreflexion im frühen und späten 20. Jahrhundert. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2019, S. 173–192.

Baltzer, Eduard: Eduard Baltzer's Vortrag über den Vegetarianismus. Nürnberg: Druck von G. Meyer 1870.

Barz, Christiane: Einfach. Natürlich. Leben. Lebensreform in Brandenburg 1890–1939. Berlin: Verlag für Berlin Brandenburg 2015.

Barz, Christiane: „Der vollendete Mensch“. Reinhold Gerlings Ratgeber zur Körperkultur. In: Carstensen, Thorsten/ Schmied, Marcel (Hg.): Die Literatur der Lebensreform. Kulturkritik und Aufbruchstimmung um 1900. Bielefeld: transcript 2016, S. 105–118.

- Bergmann, Werner: Völkischer Antisemitismus im Kaiserreich. In: Puschner, Uwe/ Schmitz, Walter / Ulbricht, Justus H.: Handbuch zur „Völkischen Bewegung“ 1871 – 1918. Berlin/Boston: K.G. Saur 2012, S. 449–463.
- Bollenbeck, Georg: Kulturkritik: ein unterschätzter Reflexionsmodus der Moderne. In: Zeitschrift für Literaturwissenschaft und Linguistik 2005, 137 (1), S. 41–53.
- Bölsche, Wilhelm: Hinter der Weltstadt. Friedrichshagener Gedanken zur ästhetischen Kultur. Jena/Leipzig: Eugen Diederichs 1904.
- Brasch, Anna S.: Moderne - Regeneration - Erlösung: der Begriff der "Kolonie" und die weltanschauliche Literatur der Jahrhundertwende. Göttingen: V&R 2017.
- Briesen, Detlef: Das gesunde Leben – Ernährung und Gesundheit seit dem 18. Jahrhundert. Frankfurt/New York: Campus 2010.
- Buchholz, Kai: Begriffliche Leitmotive der Lebensreform. In: Buchholz, Kai/ Latocha, Rita/ Peckmann, Hilke/ Wolbert, Klaus: Die Lebensreform: Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900:1. Darmstadt: Haeusser-Media 2001, S.41–43.
- Buchholz, Kai: Lebensreformerisches Zeitschriftenwesen. In: Buchholz, Kai/ Latocha, Rita/ Peckmann, Hilke/ Wolbert, Klaus: Die Lebensreform: Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900:1. Darmstadt: Haeusser-Media 2001, S: 45–51.
- Buchholz, Kai: Gegen Papageiennaturen. Ethik und Ästhetik der Sprache bei Heinrich Pudor. In: Carstensen, Thorsten/ Schmied, Marcel (Hg.): Die Literatur der Lebensreform. Kulturkritik und Aufbruchstimmung um 1900. Bielefeld: transcript 2016, S. 137–152.
- Carstensen, Thorsten/ Schmied, Marcel: Die Literatur der Lebensreform. Kontexte, Orte und Autoren. In: Carstensen, Thorsten/ Schmied, Marcel (Hg.): Die Literatur der Lebensreform. Kulturkritik und Aufbruchstimmung um 1900. Bielefeld: transcript 2016, S. 9–26.
- Cluet, Marc/ Repussard, Catherine (Hrsg.): "Lebensreform": die soziale Dynamik der politischen Ohnmacht. Tübingen: Francke Verlag 2013.
- Die Lebenskunst. Zeitschrift für persönliche Kultur. Dresden: Verlag des Verbandes deutscher Vegetarier-Vereine.
- Dietwart: Regierung und völkische Bewegung. In: Bismarck-Bund. Monatsschrift des Deutschen Bismarck-Bundes 1912, 10, S. 115–118.

- Doucet, Hervé/ Farkas, Reinhard/ Nathnagle, Alan/ Pohl, Burkhard/ Wiggershaus, Renate/ Wils, Kaat: Europäische und amerikanische Ausprägungen der Lebensreform. In: Buchholz, Kai (Hg.): Die Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900. Bd. 1. Darmstadt: Häusser 2001, S. 521–527.
- Egidy, Moritz von: Von der Wahrhaftigkeit. In: Ernstes Wollen 1900/01, S. 6.
- Feuchter-Schawelka, Anne: Siedlungs- und Landkommunenbewegung. In: Kerbs, Diethart/ Reulecke, Jürgen: Handbuch der deutschen Reformbewegung 1880–1933. Wuppertal: Hammer 1998, S. 227–244.
- Foitzik Kirchgraber, Renate: Lebensreform und Künstlergruppierung um 1900. Diss. Universität Basel 2003.
- Hartung, Günter: Völkische Ideologie. In: Puschner, Uwe/ Schmitz, Walter / Ulbricht, Justus H.: Handbuch zur „Völkischen Bewegung“ 1871–1918. Berlin/Boston: K.G. Saur 2012, S. 22–41.
- Hentschel, Willibald: Mittgart: ein Weg zur Erneuerung der germanischen Rasse. 4. Aufl. Leipzig: Erich Matthes 1914.
- Hermant, Jost: Die Lebensreformbewegung um 1900–Wegbereiter einer naturgemäßen Daseinsform oder Vorboten Hitlers. In: Cluett, Marc/ Repussard, Catherine (Hrsg.): "Lebensreform": die soziale Dynamik der politischen Ohnmacht. Tübingen: Francke Verlag 2013, S. 51–62.
- Hermant, Jost: Brennpunkt Ökologie: Kulturelle und gesellschaftspolitische Interventionen. Köln: Vandenhoeck & Ruprecht 2020.
- Hoffmann, Heike: Völkische Kapitalismus-Kritik: Das Beispiel Warenhaus. In: Puschner, Uwe/ Schmitz, Walter / Ulbricht, Justus H.: Handbuch zur „Völkischen Bewegung“ 1871–1918. Berlin/Boston: K.G. Saur 2012, S. 558–571.
- Kerbs, Diethart/ Reulecke, Jürgen (Hg.): Handbuch der deutschen Reformbewegungen: 1880 bis 1933. Wuppertal: Hammer 1998.
- Klose-Lewerentz, Cornelia: Der „ideale Körper“ und seine „Herstellung“ – Körperdiskurse der Lebensreformbewegung zwischen Utopie und Normativität. In: Cluett, Marc/

- Repussard, Catherine (Hrsg.): "Lebensreform": die soziale Dynamik der politischen Ohnmacht. Tübingen: Francke Verlag 2013, S. 147–159.
- Klotter, Christoph/ Beckenbach, Niels: Romantik und Gnosis: Die Lebensreformbewegung. Wiesbaden: VS 2012.
- Krabbe, Wolfgang: Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform: Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht 1974.
- Krabbe, Wolfgang R.: Die deutsche Stadt im 19. und 20. Jahrhundert: eine Einführung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1989.
- Krabbe, Wolfgang: Die Weltanschauung der Deutschen Lebensreform–Bewegung ist der Nationalsozialismus. Zur Gleichschaltung einer Alternativströmung im Dritten Reich. In: Archiv für Kulturgeschichte 1989, 71 (2), S. 431–462.
- Krabbe, Wolfgang: Die Lebensreformbewegung. In: Buchholz, Kai/ Latocha, Rita/ Peckmann, Hilke/ Wolbert, Klaus (Hg.): Die Lebensreform: Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900:1. Darmstadt: Haeusser-Media 2001, S. 25–29.
- Leeb, Rudolf/ Schweighofer, Astrid (Hg.): Die Geburt der Modernen aus dem Geist der Religion. Religion, Weltanschauung und Moderne in Wien um 1900. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2020.
- Linse, Ulrich: Völkisch-rassische Siedlungen der Lebensreform. War die Lebensreform völkisch? In: Puschner, Uwe/ Schmitz, Walter /Ulbricht Justus H. (Hg.): Handbuch zur "Völkischen Bewegung" 1871–1918. Berlin; Boston: K. G. Saur 2012, S. 397–410.
- Merta, Sabine: Schlank! Ein Körperkult der Moderne. Frankfurt: Franz Steiner Verlag 2008.
- Neau, Patrice: Die deutsche Gartenstadtbewegung - Utopismus, Pragmatismus, zwiespältige Aspekte. In: Cluet, Mark/ Repussard, Catherine (Hrsg.): „Lebensreform“. Die soziale Dynamik der politischen Ohnmacht. Tübingen: Narr 2012, S. 211–224.
- Paul, Ina Ulrike: Anton Paul de Lagarde. In: Puschner, Uwe/ Schmitz, Walter / Ulbricht, Justus H.: Handbuch zur „Völkischen Bewegung“ 1871–1918. Berlin/Boston: K.G. Saur 2012, S. 45–92.

- Peters, Michael: Pudor, Heinrich. In: Neue Deutsche Biographie (NDB). Band 20. Berlin: Duncker & Humblot 2001.
- Puschner, Uwe/ Schmitz, Walter / Ulbricht, Justus H.: Handbuch zur „Völkischen Bewegung“ 1871–1918. Berlin/Boston: K.G. Saur 2012.
- Puschner, Uwe: Mit Vollkornbrot und Nacktheit – Arbeit am völkischen Körper. Gustav Simons und Richard Ungewitter – Lebensreformer und völkische Weltanschauungsagenten. In: Braun, Karl/ Linzner, Felix/ Khairi-Taraki, John (Hg.): Avantgarden der Biopolitik. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2017, S. 77–93.
- Radkau, Joachim: Natur und Macht: eine Weltgeschichte der Umwelt. München: Beck 2002.
- Retterath, Jörn: „Was ist das Volk?“ Volks – und Gemeinschaftskonzepte der politischen Mitte in Deutschland 1917–1924. Berlin/ Boston: DeGruyter Oldenbourg 2016.
- Reuter, Thomas: Kraft und Schönheit. Körperkultur als Kulturkritik. In: Bollenbeck, Georg/ Köster, Werner (Hrsg.): Kulturelle Enteignung – Die Moderne als Bedrohung. Kulturelle Moderne und bildungsbürgerliche Semantik I. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag 2003, S. 150–159.
- Rohkrämer, Thomas: Natur und Leben als Maßstäbe für die Reform der Industriegesellschaft. In: Buchholz, Kai/ Latocha, Rita/ Peckmann, Hilke/ Wolbert, Klaus: Die Lebensreform: Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900:1. Darmstadt: Haeusser-Media 2001, S. 79–81.
- Rohkrämer, Thomas: Modernisierungskrise und Aufbruch. Zum historischen Kontext der Lebensreform. In: Carstensen, Thorsten/ Schmied, Marcel: Die Literatur der Lebensreform. Kulturkritik und Aufbruchstimmung um 1900. Bielefeld: transcript 2016, S. 27–42.
- Rohkrämer, Thomas: Critiques of Modernity and Visions for Change: Monte Verità within the Context of Reform Movements around 1900. In: Tra ribellione e conservazione: Monte Verità e la cultura tedesca. Rom: Italiano Studi Germanici 2019, S. 13–25.
- Schmitz, Walter: Vorwort. In: Puschner, Uwe/ Schmitz, Walter / Ulbricht, Justus H.: Handbuch zur „Völkischen Bewegung“ 1871–1918. Berlin/Boston: K.G. Saur 2012, S. IX–XXVII.

- Schneider, Uwe: Nacktkultur im Kaiserreich. In: Puschner, Uwe/ Schmitz, Walter / Ulbricht, Justus H.: Handbuch zur „Völkischen Bewegung“ 1871–1918. Berlin/Boston: K.G. Saur 2012, S. 411–434.
- Siegfried, Detlef/ Templin, David (Hrsg.): Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980. Kontinuitäten und Brüche in Milieus der gesellschaftlichen Selbstreflexion im frühen und späten 20. Jahrhundert. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2019.
- Sprenkel, Peter: Nacktkultur mit Püriermaschine. Literatur und Lebensreform. In: Buchholz, Kai/ Latocha, Rita/ Peckmann, Hilke/ Wolbert, Klaus (Hg.): Die Lebensreform: Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900:1. Darmstadt: Haeusser-Media 2001, S. 307–313.
- Stern, Fritz: Kulturpessimismus als politische Gefahr. Eine Analyse nationaler Ideologie in Deutschland. Stuttgart: Klett-Cotta 2005.
- Wedemeyer-Kolwe, Bernd: Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland. Darmstadt: Philipp von Zabern 2017.
- Weindling, Paul J.: Die Verbreitung rassenhygienischen/eugenischen Gedankengutes in bürgerlichen und sozialistischen Kreisen in der Weimarer Republik. In: Medizinhistorisches Journal 1987, 22 (4), S. 352–368.
- Wiegmann, Günter (Hg.): Kultureller Wandel im 19. Jahrhundert. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1973.
- Wiens, Bernhard: Gartenstädte und Lebensreform. Sozialräumliche Umbrüche. In: Uhrig, Nicole (Hg.): Zukunftsfähige Perspektiven in der Landschaftsarchitektur für Gartenstädte. City – Country – Life. Wiesbaden: Springer 2020, S. 51–65.
- Witz, Albert: „Schwaches zwingt Starkes“. Ernährungsreform und Geschlechterordnung. In: Teuteberg, Hans-Jürgen/ Neumann, Gerhard/ Wierlacher, Alois (Hg.): Essen und kulturelle Identität. Europäische Perspektiven. Berlin: Akademie-Verlag 1997, S. 438–455.
- Wolbert, Klaus: Die Lebensreform – Anträge zur Debatte. In: Buchholz, Kai/ Latocha, Rita/ Peckmann, Hilke/ Wolbert, Klaus (Hg.): Die Lebensreform: Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900:1. Darmstadt: Haeusser-Media 2001, S. 13–21.

Zernack, Julia: Anschauungen vom Norden im deutschen Kaiserreich. In: Puschner, Uwe / Schmitz, Walter / Ulbricht, Justus H.: Handbuch zur „Völkischen Bewegung“ 1871–1918. Berlin/Boston: K.G. Saur 2012, S. 482–511.

8.3 Internetquellen

Feuerbach, Leonie: Der Neonazi auf dem Lande. In: Frankfurter Allgemeine.

<https://www.faz.net/aktuell/politik/inland/rechtsextremismus-der-neonazi-auf-dem-lande-13900103.html> (18.11.2020).

Hellwig, Marius: Auf deutscher Scholle – Landwirtschaft von rechts. Völkische Tradition und aktuelle Strategien. <https://www.gen-ethisches-netzwerk.de/agrarpolitik/249/auf-deutscher-scholle-landwirtschaft-von-rechts> (15.03.2021).

Overhoff, Jürgen: Im Lichtkleid zum Lebensglück. Zeit online. <https://www.zeit.de/zeit-geschichte/2013/02/freikoerperkultur-nudismus-lebensreform-kaiserreich> (29.01.2020).

Radisch, Iris: Berliner Gartenkolonie. Das Paradies auf Erden. <https://www.zeit.de/zeit-geschichte/2010/04/reportage-gartenkolonie-edon> (18.11.2020).