

Gesellschaftsreform durch Körperbeherrschung

Johannes Bosch 

Einleitung

Körperkonzepte, das heißt Vorstellungen darüber, was ein Körper ist, sind historisch wandelbare Ideen, deren Entwicklung einer ideengeschichtlichen Untersuchung zugänglich ist. In Körperkonzepten spiegeln sich Weltbilder, also Aussagen über die Welt als Ganze, die den Rahmen darstellen, innerhalb dessen der Körper gedacht wird. Daher ermöglicht eine ideengeschichtliche Untersuchung der Körperbilder einer Epoche oder einer sozialen Gruppe Erkenntnisse auch über damit verbundene, über den Körper hinausweisende Vorstellungen der Welt. Weltbilder, das heißt mehr oder weniger konsistente Systeme von grundsätzlichen Aussagen über die Welt, verarbeiten Erfahrungen und bieten Orientierung, indem sie ihren Träger:innen ermöglichen, einen kohärenten Standpunkt zur Welt einzunehmen. Sie wirken schließlich handlungsleitend für Akteur:innen, indem sie eine sinnvolle Interpretation der Welt bieten.¹

Indem Weltbilder der sinnvollen Verarbeitung von Erfahrungen dienen, sind sie an diese Erfahrungen zumindest mittelbar gebunden. Daher lassen sie sich in Beziehung zur sozialen Lage ihrer Träger:innen setzen, denn Erfahrungen und ihre Verarbeitung finden in einem sozial und historisch spezifischen Kontext statt. Eine Untersuchung von Körperkonzepten mit dem Ziel, Erkenntnisse über die diesen Konzepten zugrunde liegenden Weltbilder zu gewinnen, muss den sozialen Kontext, in dem die Konzepte situiert sind, berücksichtigen; sie muss mithin eine sozialgeschichtliche Analyse der Körperkonzepte leisten. Als solche stellt sie eine Sozialgeschichte der Körperideen dar.² Dies soll im Folgenden am Beispiel der Körperkonzepte der sogenannten Lebensreformbewegung, einer bürgerlichen Reformbewegung im Deutschland des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts, aufgezeigt werden.

1 Horst Thomé: Weltbild, in: Historisches Wörterbuch der Philosophie 12 (2004), Spalte 406–463, insb. Spalte 461.

2 Siehe zur Bedeutung der Erfahrung einer sozialgeschichtlichen Untersuchung von Ideen beispielsweise: Edward P. Thompson: Die Entstehung der englischen Arbeiterklasse, Bd. 1, Frankfurt am Main 1987, S. 7–13.

Quelle und Operationalisierung

Bei der Lebensreformbewegung handelte es sich um ein diffuses Milieu verschiedenster Reformgruppen, die sich im ausgehenden 19. Jahrhundert in Deutschland im bürgerlichen Milieu bildeten. Die Angehörigen dieses Milieus begriffen sich als zusammengehörige Bewegung, obwohl es weder eine gemeinsame organisatorische Basis noch eine eindeutige Trennlinie zu anderen bürgerlichen Reformgruppen gab. Gemeinsam war allen Strömungen der Lebensreform jedoch eine Wahrnehmung der eigenen Gegenwart als Verfallsepoche sowie das Bemühen, durch eine Reform der Lebensführung hin zu einer natürlicheren Lebensweise diesem Verfall entgegenzuwirken. In der Forschung wird traditionell unterschieden zwischen einer engeren oder „eigentlichen“ Lebensreformbewegung, die die Nacktkultur, die Siedlungsbewegung, die Naturheilkunde sowie den Vegetarismus umfasste, und einer weiteren oder „peripheren“ Lebensreform, zu der auch eine große Zahl anderer Reformgruppen wie beispielsweise die Gartenstadtbewegung gerechnet werden konnte.³ Als verbindende Klammer und grundlegende Weltanschauung diente der gesamten Lebensreform der Naturismus, eine vom französischen Philosophen Jean-Jacques Rousseau inspirierte Weltanschauung, die Krankheit und Verfall der gegenwärtigen Gesellschaft auf die Entfernung des Menschen von der Natur zurückführte und in der Parole „Zurück zur Natur!“ ihre zentrale Forderung formulierte.⁴ Innerhalb der Lebensreformbewegung kam dem Vegetarismus vor allem in Hinblick auf die Weltanschauung eine besondere Stellung zu. Zwar waren die organisierten Vegetarier quantitativ zum Beispiel gegenüber der weitaus größeren Naturheilkunde wenig bedeutend, aber vegetarische Ideen wurden in der gesamten Bewegung rezipiert, Vegetarier konnten innerhalb der Lebensreform den Status einer Elite beanspruchen, und der Vegetarismus galt lange Zeit gar als synonym mit der Lebensreformbewegung insgesamt. Daher lässt sich die vegetarische Weltanschauung gewissermaßen als „Brennglas“ der Lebensreformideologie betrachten, das weit verbreitete Vorstellungen in besonders konzentrierter Form bündelte und besonders hohe Ansprüche an die individuelle Lebensführung seiner Anhänger:innen forderte.⁵

Im Folgenden soll ein Aufsatz eines Wortführers dieser Bewegung in einer vegetarischen Zeitschrift untersucht werden, um Erkenntnisse über lebensreformmerische Körpervorstellungen und Weltbilder zu gewinnen. Die Vegetarier:innen stellten die Reform des individuellen Körpers ins Zentrum ihrer gesellschaftlichen Reformvorstellungen. Dabei wird zu zeigen sein, wie diese Vorstellung – Gesellschaftsreform durch individuelle Körperreform – keine von historischen

3 Bernd Wedemeyer-Kolwe: *Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland*, Darmstadt 2017, S. 6–12.

4 Karl-Eduard Rothschuh: *Naturheilbewegung, Reformbewegung, Alternativmedizin*, Stuttgart 1983, S. 9–18.

5 Wedemeyer-Kolwe: *Aufbruch* (2017), S. 11 f., 20–24.

und gesellschaftlichen Bedingungen unabhängige Utopie darstellt, sondern der spezifischen bürgerlichen Kultur der Zeit entspringt. Eine solche in der bürgerlichen Kultur beheimatete Idee wäre zu erwarten, denn auch die Sozialstruktur des organisierten Vegetarismus weist auf eine Verwurzelung im bürgerlichen Milieu hin. Der Deutsche Vegetarier Bund, die seit 1892 bestehende Vereinigung aller deutschen Vegetarier:innenorganisationen, wies eine dezidiert bürgerliche soziale Prägung auf. Seine Mitglieder gehörten überwiegend dem Neuen Mittelstand an und übten vor dem Hintergrund der ökonomischen wie gesellschaftlichen Modernisierung aufstrebende Berufe aus. Es fanden sich darunter vor allem untere und mittlere Beamt:innen, Angestellte und Volksschullehrer:innen, die darüber hinaus überwiegend männlich, städtisch und protestantisch geprägt waren, sodass der Vegetarische Bund – wie die gesamte Lebensreform – eine durch eine dezidiert bürgerliche Sozialstruktur geprägte Bewegung darstellte und von der Arbeiter:innenbewegung, in der mit dem Sozialismus eine andere Reformbewegung dominierte, getrennt blieb.⁶

Wenn im Folgenden ein Textausschnitt aus einem programmatischen vegetarischen Artikel in Hinblick auf die darin vertretenen Körpervorstellungen und die Stellung des Körpers in der vegetarischen Utopie analysiert wird, soll es nicht bei einer isolierten Analyse der darin enthaltenen Ideen bleiben. Vielmehr wird zu zeigen sein, inwieweit diese Ideen spezifisch bürgerliche Ideen darstellen, sodass sie bei einem bürgerlichen Publikum auf Resonanz stoßen können.

Fallbeispiel: Gesellschaftsreform durch Körperbeherrschung

Das folgende Quellenbeispiel ist ein Ausschnitt aus einem Artikel des völkischen Nacktkulturaktivisten und Vegetariers Richard Ungewitter (1868–1958). Ungewitter ist einer der bekanntesten Vertreter der Lebensreformbewegung und zeigt in typischer Weise die Verbundenheit des lebensreformerischen Milieus über die Grenzen der Einzelbewegungen hinweg auf. Er begann eigenen Angaben zufolge im Jahr 1900, vegetarisch zu leben, nachdem seine Frau eine schwere Krankheit erlitten hatte und durch eine Ernährungsumstellung gesundet war. Dies stellt einen durchaus typischen Lebensweg prominenter Lebensreformvertreter:innen dar, die häufig anlässlich persönlicher Krankheiten und Schicksalsschläge, die von der traditionellen Medizin nicht behandelt werden konnten, zu lebensreformerischen Lebensweisen gelangten. Neben seiner Mitgliedschaft in verschiedenen Vegetarier:innenvereinen gehörte Ungewitter auch einer Reihe völkischer und antisemitischer Verbände an. Er engagierte sich daher nicht nur im Sinne einer Reform der Ernährung, sondern warb ebenso für die Verbreitung

⁶ Zur Sozialstruktur des Vegetarismus siehe vor allem Eva Barlösius: *Naturgemäße Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende*, Frankfurt am Main 1997, S. 164–168.

der Nacktkultur sowie für die Gründung von Siedlungen, in denen er seine Reformvorstellungen verwirklicht sehen wollte.⁷

Der Quellenausschnitt ist einem Artikel entnommen, den Ungewitter 1904 in der *Vegetarischen Warte*, der Vereinszeitschrift des Deutschen Vegetarier Bundes, veröffentlichte. Zeitschriften stellten für die Vereine das wichtigste Kommunikationsmittel nach innen wie nach außen dar, und während sich die meisten Artikel mit praktischen Problemen der vegetarischen Ernährung und Lebensführung befassten, behandelten einige Artikel grundsätzliche Fragen der naturistischen Weltanschauung. Der Quellenausschnitt richtete sich in erster Linie an die Mitglieder des Vegetarier:innenvereins selbst, aber auch an deren Umfeld in anderen Reformbewegungen und nahm teil an der Reformdebatte, die in dieser Zeitschrift sowie im weiteren publizistischen Raum der Lebensreformbewegung geführt wurde.⁸

„Es ist schon oft in diesen Blättern [der „Vegetarischen Warte“] dargelegt worden, dass wir unter der Bezeichnung „Vegetarismus“ nicht nur eine fleisch- und blutlose *Ernährung*⁹ verstanden wissen wollen, sondern dass wir auch unsere gesamte Lebensweise dementsprechend zu gestalten haben. Vegetarismus ist die bewusste Erfüllung der *naturgemäßen* Lebensbedingungen, sowohl nach der körperlichen, als auch nach der geistigen und moralischen Seite zu. Der Vegetarismus umschließt den gesamten Menschen in seinem ganzen Fühlen, Denken und Handeln und bildet mithin die Grundlage zur Erziehung zum harmonischen *Vollmenschen*. Selbstverständlich muss und wird als Regel immer die Ernährung unter Ausschluss aller Reiz- und Genussmittel den festen Boden abgeben müssen, um weiter darauf bauen zu können. Je sicherer das Fundament angelegt ist, desto widerstandsfähiger und ausdauernder wird sich der weitere Bau ausführen lassen. Denn hier gilt in vollem Maße der Satz, dass *nur in einem gesunden Körper ein gesunder Geist* wohnen kann. Wiederum wirkt auch der Geist auf den Körper zurück, *der Geist bildet den Körper*.

[...]

Man muss diese fortschreitende Entwicklung am eigenen Körper selbst miterlebt, gefühlt und beobachtet haben, um vom Vegetarismus als *einzig* Grundlage höheren Menschentums felsenfest überzeugt zu sein. Man versteht dann auch das völlig Unnatürliche der *allgemein üblichen* Lebensweise der Kulturmenschen, von denen einer es dem anderen nachmacht, wodurch

7 Uwe Puschner: Mit Vollkornbrot und Nacktheit. Arbeit am völkischen Körper. Gustav Simons und Richard Ungewitter. Lebensreformer und völkische Weltanschauungsagenten, in: Karl Braun/Felix Linzner/John Khairi-Taraki (Hg.): *Avantgarden der Biopolitik. Jugendbewegung, Lebensreform und Strategien biologischer „Aufrüstung“*, Göttingen 2017, S. 77–93.

8 Kai Buchholz: *Lebensreformerisches Zeitschriftenwesen*, in: Kai Buchholz (Hg.): *Die Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900*, Darmstadt 2001, S. 45–51, hier: S. 45.

9 Alle Hervorhebungen im Original, Anmerkung des Verfassers.

dieser allgemein *geistlose und energielose* Typus, dieses Gehenlassen im alten Schlendrian, dieses duselehaft benebelte Eintagsleben ohne höheren geistigen Flug und ohne das geringste Streben nach Höherentwicklung geschaffen ist.

[...]

Aus diesem Abwärtsgleiten gibt es nur *ein* wirksames Heilmittel, ein Mittel, welches nicht oben an den Zweigen und Ästen, sondern unten an der Wurzel der alternden, absterbenden Kulturmenschheit ansetzt, und dieses *Verjüngungsmittel* ist der Vegetarismus. Wie die einseitige Geistesverbildung eine Körpervernachlässigung, eine Körpermissachtung, ein wüstes Genuss- und gedankenloses naturwidriges Leben erzeugte, so soll die *naturgemäße Ernährung* wieder einen gesunden Körper und tatkräftigen Geist hervorbringen. Nicht gedankenlose „Herdenmenschen“ wollen wir erziehen, sondern volle, starke *Persönlichkeiten*, die auch ohne Gängelband den rechten Weg, der zur Höhe führt, zu finden wissen.

Hat man durch Selbststudium der Naturwissenschaften, insbesondere der *Entwicklungsgeschichte* erkannt, welchen Platz der Mensch in der Natur auszufüllen hat, so wird man allein das Widersinnige des heutigen Lebens begreifen und durch *Selbstzucht* abzustellen suchen. Da aber *jede* Einschränkung irgendeines unnatürlichen, vorher regelmäßigen Genusses eine *Entlastung des Körpers* bedeutet, so werden dadurch *Kräfte frei*, die nun zur Gesundung des Körpers und auch des Geistes führen. Jede weitere, *allmählich* fortschreitende Gesundung des Körpers durch Ausschaltung schädlicher Reiz- und Genussmittel wirkt durch das sich allmählich verbessernde Blut auch auf das *Gehirn* zurück. Man merkt, wie sich der Geist *langsam erhellt*, wie die vorher vor demselben lagernden Nebel sich teilen und freie Blicke gestatten. Immer mehr sieht man das Verkehrte der früheren Lebensgewohnheiten ein, man findet auch so manches, was noch abzustellen und notwendig zu ändern ist, und man *ändert* es auf Grund des nun immer klarer blickenden Geistes und der immer stärker sich ausbildenden *Willenskraft*. Eins gibt das andere, und ist man erst drin in der „Entwicklung“, erkennt man, dass man nun erst „Mensch“ wird, so geht es mit Riesenschritten vorwärts. Mit dem *Sehendwerden* werden die alten Anschauungen abgestreift, *eine neue Weltanschauung* bildet sich aus, die alles Frühere über den Haufen wirft. Der *erste* Schritt zu höherem Menschentum ist getan. [...].¹⁰

Richard Ungewitters Aufsatz stellt ein typisches Beispiel dar für die pessimistische Gegenwartsdiagnose der Lebensreformbewegung. Darüber hinaus verdeutlicht er ein körperzentriertes Weltbild, das, ausgehend vom Individuum und seinem Körper, über individuelle Veränderungen des Lebensstils eine gesellschaftliche Reform anstrebt. Durch die Betonung des Individuums und des

10 Richard Ungewitter: Der Vegetarismus als Grundlage höheren Menschentums, in: Vegetarische Werte (1904), S. 563–567. Alle Hervorhebungen im Original.

asketischen Charakters der Reform offenbart sich schließlich die bürgerliche Tradition, in der die Lebensreformbewegung steht.

Ausgangspunkt für jede Reformbemühung war die Diagnose der Gegenwart als eine reformbedürftige Epoche. Der Artikel diagnostiziert seine Gegenwart als Epoche einer umfassenden Dekadenz, was zum Beispiel deutlich wird, wenn er sich gegen „das völlig Unnatürliche der *allgemein üblichen* Lebensweise der Kulturmenschen“ richtet. Die gegenwärtige Gesellschaft sei geprägt durch einen „*geistlose[n] und energielose[n]* Typus“ von Menschen. Entsprechend kennzeichnet Ungewitter diese Kultur als ein „Gehenlassen im alten Schlendrian“ und „duselhaft benebelte[s] Eintagsleben“. Es handelt sich, soviel wird an dieser Kritik deutlich, keineswegs nur um einige begrenzte und benennbare Defizite der gegenwärtigen Zeit, sondern um eine grundsätzliche Kulturkritik, die die Kultur insgesamt als dekadent betrachtet. Dies zeigt der allgemeine Angriff auf die „Kulturmenschen“ ebenso wie kurz darauf die Diagnose einer „alternden, absterbenden Kulturmenschheit“. Dabei bleibt die Kritik jedoch nicht stehen: Der Autor bezeichnet die gegenwärtige Gesellschaft nicht nur als eine absterbende, dekadente und verlorene Kultur. Die gegenwärtigen Menschen seien vielmehr nicht einmal in der Lage, diese Dekadenz zu erkennen und „das Widersinnige des heutigen Lebens [zu] begreifen“.

Daher müsse der erste Schritt zu einer Reform dieser „widersinnigen“ Kultur darin bestehen, die Erkenntnis zu fördern, dass es sich um eine grundlegend falsche Lebensweise handle. Schon der Begriff des „Widersinnigen“ legt nahe, dass das Falsche des gegenwärtigen Lebens eigentlich so offensichtlich ist, dass es jedem Menschen in die Augen springen müsste, und entsprechend empfiehlt Ungewitter auch das „Selbststudium der Naturwissenschaften, insbesondere der Entwicklungsgeschichte“, um den wahren Platz des Menschen in der Natur zu erkennen. Damit benennt er den für seine weitere Argumentation grundlegenden Gegensatz zwischen Natur und Kultur: Die Kultur ist demnach dekadent, weil sie nicht der Natur entspricht; sie ist also unnatürlich. Die Lebensreform als Antwort auf die Dekadenz bestehe in der Folge darin, den Platz des Menschen in der Natur zu erkennen und das Leben dementsprechend zu gestalten.

Ausgangspunkt und Schlüssel für diese Reform bildete, so Ungewitter, die Ernährung, der er einen unmittelbaren Einfluss auf den Körper unterstellt. Der Einfluss der Ernährung auf den Körper wirke wiederum auf den Geist zurück, was Ungewitter im Satz ausgedrückt, „nur in einem gesunden Körper [kann] ein gesunder Geist wohnen“. Den Prozess der zunehmenden, Körper und Geist befreienden Wirkung des Vegetarismus beschreibt Ungewitter im letzten Absatz des zitierten Ausschnitts: Entlaste man den Körper von all den Giften, die mit der gegenwärtigen und „unnatürlichen“ Ernährung verbunden seien, so setze man Kräfte frei, die den Körper wie den Geist gesunden ließen. Dadurch verbessere sich das Blut, was wiederum auf das Hirn wirke und den Geist erhellen lasse, ihn also die neue und notwendige Erkenntnis erlangen ließe. Das stärkere Gehirn sehe nicht nur endlich ein, wie falsch die frühere Lebensweise sei, es erhalte

auch noch einen stärkeren Willen, der es ihm ermögliche, die notwendigen Reformen vorzunehmen. Die veränderte Ernährung und Behandlung des Körpers ist nach dieser Auffassung der Hebel, von dem aus eine umfassende Reform des Menschen angestrebt werden kann, wie Ungewitter bereits im ersten Absatz deutlich macht: „Der ‚Vegetarismus‘“ sei schließlich „nicht nur eine fleisch- und blutlose Ernährung“, sondern ziele auf der Basis der Ernährung auf eine Reform des gesamten Menschen, auf „die *bewusste* Erfüllung der *naturgemäßen* Lebensbedingungen“, die den Menschen erst zum gesunden, harmonischen „Vollmenschen“ werden ließen.

Bildete der Körper die Basis und den Hebel der Reform, so war der eigentliche Gegenstand von Ungewitters Argumentation doch der Geist, den er, gemäß der allgegenwärtigen lebensreformerischen Parole „mens sana in corpore sano“,¹¹ in enger Verbindung mit dem Körper sah. Der Geist sollte durch die Veränderung der Ernährungsweise zunächst in die Lage versetzt werden, zur richtigen Erkenntnis zu gelangen. Anschließend sollte er eine größere Willenskraft entwickeln, um die bisherige falsche Lebensweise zu überwinden. Dies zielte auf eine Herrschaft des Geistes über den Körper, und damit auf eine asketische Lebensweise, was sich auch am verwendeten Vokabular zeigt. So beschreibt Ungewitter das Ziel der Reform mit Begriffen wie „Willenskraft“ und „Selbstzucht“, asketische Eigenschaften, die sich abgrenzen gegenüber dem gegenwärtigen „Gehelassen“, dem „Schlendrian“ und dem „wüste[n] genuss- und gedankenlose[n] naturwidrige[n] Leben“ der bisherigen Menschen. Ist das Ziel einer disziplinierten und den „naturgemäßen Lebensbedingungen“ entsprechenden Lebensführung erreicht, so sollten daraus „Vollmenschen“ hervorgehen, die sich durch „einen gesunden Körper und tatkräftigen Geist“ auszeichnen und selbstständige, „starke *Persönlichkeiten*“ bilden, im Gegensatz zu den gegenwärtigen „gedankenlosen ‚Herdenmenschen‘“.

Die im Artikel geforderte Lebensreform zielte zwar auf das Individuum, das, ausgehend von einer naturgemäßen Ernährung und der Beherrschung des Körpers, als „gesamt[er] Mensch“, also am Körper wie am Geist, reformiert werden sollte. Dabei blieb die Forderung jedoch nicht stehen. Vielmehr stellte die jeweils individuelle Reform die Grundlage für eine Gesellschaftsreform dar. Schließlich wurde der Vegetarismus als Heilmittel präsentiert gegen einen Kulturverfall, der letztlich die gesamte Menschheit betreffe, und sein letztes Ziel bestand, wie im letzten zitierten Abschnitt deutlich wird, in einer „neuen Weltanschauung“, die schließlich zu „höherem Menschentum“ führen sollte.

Die Diagnose einer dekadenten Epoche gibt eine weit verbreitete Stimmung im wilhelminischen Bürgertum wieder. In den letzten Jahrzehnten vor dem Ersten Weltkrieg erlebte die deutsche Gesellschaft beispiellose ökonomische, soziale

¹¹ Übersetzung Zitat: Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Siehe: Wolfgang Krabbe: Lebensreform/Selbstreform, in: Dierhart Kerbs/Jürgen Reulecke (Hg.): Handbuch der deutschen Reformbewegungen, Wuppertal 1998, S. 73.

und kulturelle Veränderungen. Industrialisierung, Bevölkerungswachstum und Verstädterung mobilisierten die Gesellschaft räumlich wie sozial in einer bisher ungekannten Weise, was zur Auflösung traditioneller Lebenswelten und Sozialstrukturen führte. Damit einher ging eine tiefe Verunsicherung weiter Bevölkerungskreise. Während in der Arbeiter:innenbewegung der Sozialismus die heute wahrscheinlich bekannteste Reaktion auf die mit der Industrialisierung verbundenen Probleme darstellte und eine Antwort auf Orientierungsprobleme gab, indem sie den Klassenkampf zum Ordnungsschema der zerrütteten Welt erklärte, entstanden im bürgerlichen Milieu eine Reihe unterschiedlicher Reaktionen, die von liberaler Fortschrittseuphorie bis zu grundsätzlicher, kulturkritischer Ablehnung der sogenannten Neuen Zeit reichten. Weit verbreitet war eine Stimmung der Dekadenz, die die sozialen Verwerfungen auf moralische, individuelle wie kollektive, Verkommenheit zurückführte und im kulturkritischen Schlagwort des *fin de siècle* eine Bezeichnung fand.¹²

Eine Variante des kulturkritischen Diskurses stellte die Weltanschauung des Naturismus dar, die die ideologische Grundlage der Lebensreformbewegung bildete. Wie der oben zitierte Artikel in beispielhafter Weise zeigt, erklärte die Weltanschauung des Naturismus die Verwerfungen der Moderne und die damit einhergehende vermeintliche Dekadenz als einen durch die Abweichung des Menschen von der Natur verursachten Verfallsprozess. „Kultur“ stellte demnach, wie Ungewitter mit seinen abfälligen Bemerkungen über die „Lebensweise der Kulturmenschen“ oder die „alternde, absterbende Kulturmenschheit“ verdeutlicht, den Gegensatz zum heilen und unverdorbenen Zustand der Natur dar. Entsprechend ließe sich die Dekadenz der Epoche der naturistischen Weltanschauung zufolge aufheben, indem die Menschheit wieder zu einer „naturgemäßen“ Lebensweise, zur „bewussten Erfüllung der naturgemäßen Lebensbedingungen“ zurückkehrte. Der utopische Weg zur geheilten, naturgemäßen Gesellschaft führte demzufolge über das Individuum, und zwar über die je individuelle Reform des eigenen Körpers.¹³

Der Vegetarismus, der dem Einzelnen die konsequenteste Veränderung der Lebensführung abverlangte, beanspruchte innerhalb der Lebensreformbewegung eine Stellung als Elite, die häufig auch von anderen Reformen:innen anerkannt wurde. Es handelte sich durchaus nicht um ein egalitäres und demokratisches Projekt; vielmehr hatte die Reform zum Ziel, in einer utopischen Zukunft eine neue, naturgemäße Elite zu schaffen.¹⁴ Ungewitter selbst nannte an einer späteren Stelle des zitierten Artikels als sein Ziel die „planmäßige Züchtung [...] neuer, durchgeistigter Edelmenschen“. Dafür sollten Siedlungen geschaffen

12 Jürgen Kocka: Das lange 19. Jahrhundert. Arbeit, Nation und bürgerliche Gesellschaft, Stuttgart 2004, S. 51 ff., 79 f., 152 ff.; Siehe auch: Stefan Bodo Würffel: Einleitung: Epoche–Politik–Kultur, in: Sabine Haupt, (Hg.): Handbuch fin de siècle, Stuttgart 2008, S. 3–5.

13 Krabbe: Lebensreform/Selbstreform (1998), S. 73 ff.

14 Wedemeyer-Kolwe: Aufbruch (2017), S. 45–56; Barlösius: Naturgemäße Lebensführung (1997), S. 222 f.

werden, in denen sich Vegetarier:innen „von reinem germanischen Typus“,¹⁵ abgeschottet von der vermeintlich verdorbenen Kulturwelt, fortpflanzen konnten. Dies verweist auf Verbindungslinien zur völkischen Bewegung, in deren Umfeld sich Ungewitter ebenfalls bewegte. War die Lebensreform auch insgesamt vielfältig und kann daher keineswegs einfach der völkischen Rechten zugerechnet werden, so bot sie doch verschiedene Anknüpfungspunkte an die völkische Bewegung. Mit dieser teilte sie nicht nur den Dekadenzdiskurs, die Befürchtung einer fortschreitenden „Entartung“ der gegenwärtigen Bevölkerung, sondern auch die vehemente Ablehnung der modernen, entfremdeten Massengesellschaft sowie schließlich als gemeinsamen Lösungsansatz die Fixierung auf den (germanischen) Körper. Entsprechend waren völkische Denker:innen ebenso wie völkische Positionen in den Debatten der Lebensreformbewegung ständig präsent, wie nicht zuletzt das Beispiel Richard Ungewitters zeigt, der Angehöriger einer Reihe völkischer Organisationen und gleichzeitig einer der bekanntesten lebensreformerischen Wortführer:innen war.¹⁶

Insgesamt lässt sich die vegetarische Utopie, wie sie in Ungewitters Artikel erscheint, als eine asketische Weltanschauung im Sinne Max Webers interpretieren, die in eine protestantische Tradition gestellt werden kann, denn sie zielte auf eine bewusste Kontrolle des Körpers und der körperlichen Bedürfnisse. Zwar beginnt Ungewitter mit einer Reform des Körpers, doch diese sollte den Geist stärken, der letztlich den Körper beherrschen sollte. Die aktuelle Lebensweise dagegen sei eine triebhafte, unkontrollierte, die, wie er im letzten zitierten Abschnitt schreibt, durch „Selbstzucht“ überwunden werden sollte. Dass die Triebe durch den Geist beherrscht und kontrolliert werden sollten, wird auch an anderen Stellen deutlich, beispielsweise, wenn der Nacktkulturaktivist Ungewitter für seine Siedlungen „Nacktleben bei voller Sittenreinheit“ fordert. Keineswegs stand Ungewitter beim Gedanken an „Nacktleben“ eine freie und ungezügelter Sexualität, wie sie mit der Kommunebewegung der 1970er-Jahre assoziiert wird, im Sinn. Ferner distanzierte er sich von Konsum und Streben nach materiellem Besitz. Der aktuelle „Sinn für Äußerlichkeit“ würde in einer reformierten Welt dem „wahren innere[n] Wert“ weichen.¹⁷ Schließlich sollte die Lebensführung, in Abgrenzung zum „benebelte[n] Eintagsleben“ der gegenwärtigen Kultur, einer systematischen Kontrolle unterworfen und der Mensch der Zukunft zu einer „Persönlichkeit“ erzogen werden.

Daran werden einerseits die protestantische Tradition und andererseits die Nähe zur bürgerlichen Kultur deutlich. Die Hochschätzung der Persönlichkeit war seit der Reformation ein zentrales Element protestantischer Kultur. Selbst-

15 Beide Zitate aus: Ungewitter: Vegetarismus als Grundlage höheren Menschentums (1904), S. 566.

16 Stefan Breuer: Die Völkischen in Deutschland. Kaiserreich und Weimarer Republik, Darmstadt 2008, S. 98–109; Puschner: Ungewitter (2017), S. 80–91.

17 Beide Zitate aus: Ungewitter: Vegetarismus als Grundlage höheren Menschentums (1904), S. 566.

beherrschung und Triebkontrolle waren dafür nötige Voraussetzungen, um eine Systematisierung der Lebensführung von einheitlichen Standpunkten zu ermöglichen. Dies leistete der Vegetarismus in hohem Maße, indem er die Kontrolle und Reform der Lebensführung in asketischer Weise hin zu einer „naturgemäßen Lebensführung“ forderte und somit die „Natürlichkeit“ zum alleinigen Maßstab guter Lebensführung erhob.¹⁸ Die Zentralstellung von Konzepten wie der „Persönlichkeit“ und der „Lebensführung“ korrespondierte auch mit bürgerlichen Vergesellschaftungsformen. Der bürgerlichen Kultur kam für die Vergesellschaftung des Bürgertums eine zentrale Stellung zu, denn ökonomisch ähnlich gestellte Mittelschichten bildeten nicht automatisch ein „Bürgertum“, das sich als zusammengehörige Klasse verstehen kann. Eine tatsächliche bürgerliche Vergesellschaftung benötigt eine anerkannte normative Ordnungsvorstellung, sodass der bürgerlichen Kultur als ideeller Klammer der Mittelklassen konstitutive Bedeutung zukam. Erst die bürgerliche Kultur, die ein auf individuelle Entfaltung und Triebkontrolle gerichtetes Ideal der Lebensführung propagierte, ermöglichte die Entwicklung eines Bürgertums, das sich als zusammengehörige Klasse begreifen konnte.¹⁹

Dem bürgerlichen Charakter der vegetarischen Weltanschauung entsprach die soziale Stellung seiner Träger:innen, wie sie im Deutschen Vegetarier Bund kenntlich wird. Für die überwiegend dem sogenannten Neuen Mittelstand – also einer Reihe von Berufen wie Angestellte, Volksschullehrer:innen und niedrige Beamte:innen, die um die Jahrhundertwende im Aufsteigen begriffen waren – angehörenden Mitglieder erfüllte die asketische vegetarische Weltanschauung die Funktion, für den Status als Angehörige des Bürgertums Anerkennung zu erhalten. Dieser bürgerliche Status war zunächst durchaus umstritten, nicht zuletzt aufgrund der beschränkten materiellen Möglichkeiten zu bürgerlicher Lebensführung. Die vegetarische Lebensführung drückte für diese Gruppen in hohem Maße ihre Fähigkeit zur Triebkontrolle aus. Auch entsprach der individualistische Ansatz, eine gesellschaftliche Reform fern des Staates auf Grundlage der Arbeit am eigenen, individuellen Körper zu betreiben und die Verantwortung damit dem Individuum zuzurechnen, der Kultur und der Lebenswelt des aufsteigenden Bürgertums. Dieses trat nicht – wie die Arbeiter:innenbewegung – in sozialistischer Tradition als kollektiver Akteur auf.²⁰ Vor allem für die häufig dem Bildungsbürgertum entstammenden Wortführer:innen der Lebensreformbewegung, die in besonderem Maße am modernen Verlust verbindlicher sinnstiftender Deutungssysteme im Zuge der Säkularisierung litten, bot der Vegetarismus beziehungsweise die ihm zugrunde liegende naturistische Weltanschauung außerdem eine Möglichkeit, die verlorene Ganzheit der Weltdeutung durch eine

18 Barlösius: *Naturgemäße Lebensführung* (1997), S. 206–208.

19 Rainer Lepsius: *Zur Soziologie des Bürgertums*, in: Jürgen Kocka (Hg.): *Bürger und Bürgerlichkeit im 19. Jahrhundert*, Göttingen 1987, S. 79–100, hier: S. 81f., 88–91.

20 Barlösius: *Naturgemäße Lebensführung* (1997), S. 166–170.

Art säkularisierten Protestantismus, in dem die Natur die Stellung Gottes als schöpferisches Prinzip einnahm, zu ersetzen.²¹

Fazit

Die sozialgeschichtliche Untersuchung lebensreformerischer Ideen verortet das körperzentrierte Reformprogramm doppelt: historisch in der gesellschaftlichen Umbruchphase der Jahrzehnte vor dem Ersten Weltkrieg und sozialgeschichtlich im bürgerlichen Milieu. Im Sinne des *fin-de-siècle*-Diskurses empfanden die Lebensreformer:innen ihre Zeit als Epoche einer absterbenden Kultur. Dagegen setzten sie ein Reformprogramm, das im Gegensatz zum heute ungleich bekannteren Sozialismus der Arbeiter:innenbewegung an einer Reform des individuellen Körpers ansetzte, um über dessen Veränderung eine gesellschaftliche Reform herbeizuführen. Die dem zugrunde liegende Weltanschauung stellte eine asketische Lehre dar, die mit der Forderung nach Triebkontrolle, nach einer durch Arbeit geprägten, systematisierten Lebensführung und schließlich mit ihrer Hochschätzung der „Persönlichkeit“ protestantische Traditionen aufnahm. In ihrer asketischen und individualistischen Stoßrichtung entsprach sie der bürgerlichen Kultur, und erfüllte damit eine eminent wichtige Funktion für die bürgerliche Vergesellschaftung ihrer Anhänger:innen. Diesem bürgerlichen Charakter der vegetarischen Weltanschauung entsprach die ebenso bürgerliche Sozialstruktur der Anhänger:innen der vegetarischen Lehre. Als Angehörige des sogenannten Neuen Mittelstandes handelte es sich um soziale Aufsteiger:innen, die durch eine besonders asketische Lebensweise Anerkennung als Bürger:innen suchen konnten. Auch entsprach der individualistische, auf die Arbeit am eigenen Körper ausgerichtete Ansatz der bürgerlichen Lebensführung, die das Individuum ins Zentrum stellte, und schließlich bot die naturistische Weltansicht einen möglichen Ausweg aus der „transzendentalen Obdachlosigkeit“²² der bürgerlichen Welt.

Die ideengeschichtliche Untersuchung von Körperbildern zeigt den Zusammenhang zwischen Körperkonzept, Weltbild und dem sozialen Kontext, in dem diese entstehen, auf. Als flexibles Konzept setzt sie keine feste Heuristik voraus, sondern ermöglicht es, die vielfältigen Beziehungen und Wirkzusammenhänge zwischen Sozialstruktur und Ideenwelt zu erfassen.


Das lebensreformerische Weltbild des Naturismus bot mit seiner Erklärung der vermeintlichen Dekadenz als Abweichung von der Natur einen Orientierungsrahmen, der Auskunft gab über die Welt, und bot gleichzeitig mit dem

21 Ulrich Linse: Säkularisierung oder Neue Religiosität? Zur religiösen Situation in Deutschland um 1900, in: *Recherches Germaniques* 27 (1997), S. 117–142.

22 Georg Lukács: *Theorie des Romans*. Ein geschichtsphilosophischer Versuch über die Formen der großen Epik, Berlin 1920, S. 23 f.

Imperativ der Arbeit am eigenen Körper eine Handlungsanweisung. Während die Vorstellung der Lebensreformer:innen darin bestand, den eigenen Körper – und damit die Welt – der *Natur* gemäß zu gestalten, zeigt die sozialgeschichtliche Analyse, dass diese Idee aus einer spezifisch bürgerlichen *Kultur* entstand. Dies entspricht auch der – materiellen wie ideellen – Interessenlage ihrer bürgerlichen Träger:innen.

Paradoxerweise hatten die lebensreformerischen Ideen, die sich gegen die Orientierungslosigkeit der vermeintlich dekadenten Moderne richteten, gerade nicht den Effekt einer Revision der modernen Massengesellschaft. Stattdessen leisteten sie durch die Betonung des Individuums und die Forderung nach asketischer Beherrschung des eigenen Körpers gerade einen Beitrag zur Entfaltung der Moderne, sodass sich in dieser frühen Reformbewegung bereits das Ideal der individuellen Selbstverwirklichung der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts ankündigte.²³ Dies lag nicht in der Absicht der Lebensreformer:innen und war diesen auch nicht bewusst. Eine ideengeschichtliche Analyse, die die gesellschaftlichen Bedingungen und Folgen der untersuchten Ideen mit einbezieht, vermag jedoch auch solche gesellschaftlichen Folgen aufzeigen, die sich dem Bewusstsein der Akteur:innen und ihrer unmittelbaren Intention entziehen.

Johannes Bosch  <https://orcid.org/0000-0001-7461-5583>

23 Florentine Fritzen: *Gesünder leben. Die Lebensreformbewegung im 20. Jahrhundert*, Stuttgart 2006, S. 31ff.