

Freikörperkultur, Nudismus, FKK

Inhaltsverzeichnis

1. Im Lichtkleid zum Lebensglück

1. Im Lichtkleid zum Lebensglück

Die Freikörperkultur war der radikalste Ausdruck lebensreformerischer Zivilisationskritik im Kaiserreich. Ihre Vorgeschichte begann schon im Zeitalter der Aufklärung.

In keiner anderen Epoche hat sich das deutsche Bürgertum so zugeknöpft gegeben wie in den moralisch rigiden, prüden Jahrzehnten des wilhelminischen Kaiserreichs: Sittenstreng war die Mode, nüchtern und hochgeschlossen.

Die Herren trugen Überröcke und steife Kragen und deckten ihre Gesichter mit Bärten zu. Die Damen zwängten sich ins Korsett und versetzten ihre langen Röcke mit Stahl und Fischbein in anständige Starre. Einheitlich und meist dunkel waren die bürgerlichen Anzüge, die auch den Geschmack anderer Schichten beeinflussten. Und doch entdeckte eine erstaunliche Anzahl von Deutschen seit Mitte der 1890er Jahre, auf dem Höhepunkt dieser lustfeindlichen Uniformierung, den Reiz der Nacktheit.

Auf einmal fanden viele Erholungssuchende ein "Luftbad" oder ein Bad im See mit vollständig entblößtem Leib wohltuender als mit den üblichen Badetrikotagen, die den Körper weitgehend verhüllten. Das erste deutsche Nacktbaderesort wurde bereits 1903 eröffnet, bei Klingberg in der Lübecker Bucht.

Nicht einmal zehn Jahre später gab es bereits 380 solcher Areale für Nackte. Schriften, die das Nacktsein in hymnischen Tönen priesen – wie Heinrich Pudors 1893 erschienene Aphorismensammlung *Nackende Menschen. Jauchzen der Zukunft* –, avancierten zu Bestsellern. Die einschlägigen Bücher des völkischen Schriftstellers Richard Ungewitter, der sich 1903 mit dem Essay *Wieder nackt gewordene Menschen* hervortat, dem er sechs Jahre später die kritische Studie *Nackt* folgen ließ, erreichten sogar eine Gesamtauflage von mehr als 300.000 Exemplaren.

Allein als spontane Reaktion auf die als beengend empfundene Kleiderordnung lässt sich dies kaum deuten. Denn um ein größeres Maß an Bewegungsfreiheit zu erlangen, mussten sich die Deutschen nicht zwangsläufig ganz entkleiden. Röcke oder Hosen, Mäntel und auch die Unterwäsche konnten ja auch luftig und leicht geschneidert werden.

Und tatsächlich fanden solche Forderungen nach einer ungezwungenen, lässigen Kleidung viel Zuspruch: Der Hygieniker Max Rubner warb 1892 für eine weiche Unterbekleidung nur aus Wolle und Baumwolle. 1896 wurde in Berlin der Verein zur Verbesserung der Frauenkleidung gegründet, um Mieder und Korsett den Kampf anzusagen. Kleider wurden bequemer, und seit der Jahrhundertwende trug man auch vermehrt weit geschnittene Schuhe. Woher rührte dann der mitunter missionarische Drang, trotz sichtbarer Fortschritte alle Hüllen fallen zu lassen? Was machte die gemeinschaftlich genossene Nacktheit, die "Freikörperkultur", für eine wachsende Schar von Anhängern so attraktiv?

Offenkundig ging es um mehr als nur Bequemlichkeit und Gesundheit. Denn mit dem vollständigen Verzicht auf Bekleidung verbanden die Nudisten oder Naturisten, wie man die Befürworter der Nacktkultur jetzt auch nannte, eine radikale Protesthaltung. Kleider symbolisierten die Konventionen der Gesellschaft. Wer sich von den Zwängen der modernen Zivilisation also umfassend und vollständig lossagen wollte, der musste sich nicht nur umziehen, sondern ausziehen – und zwar ganz.

So finden sich im Nudisten-Schrifttum denn auch zahlreiche Polemiken gegen die Lebensweise der scheinbar so "gesitteten Bürger" des Kaiserreichs, in denen diese als "behoste Spießer" verhöhnt wurden. Den heuchlerischen Moralvorstellungen dieser überzivilisierten "Kleidermenschen" setzten die Nudisten das Ideal einer lebendigen, vitalen und reinen Nacktheit entgegen. In teils nostalgischen, teils utopistischen Formulierungen erhoben sie dabei die Nacktheit zum Ausdruck einer ästhetisch-sentimentalen Hinwendung zu einem naturnahen Leben – einem Leben abseits der Städte, fern der Hässlichkeit und den Zumutungen der modernen Welt.

Diese kraftvolle, vom energischen Protest gegen die Moderne getragene Naturbeschwörung gründete allerdings nicht allein auf dem Unbehagen an der wilhelminischen Gesellschaft, sondern hat eine lange Vorgeschichte. Sie reicht zurück bis ins 18. Jahrhundert, als die mit einer radikalen Zivilisationskritik gepaarte Naturverherrlichung erstmals – und in kaum zu steigernder Form – artikuliert wurde: von dem Aufklärer und Philosophen Jean-Jacques Rousseau. Dieses Ursprungs ihrer eigenen Lebensreformbemühungen waren sich die Nudisten der wilhelminischen Ära durchaus bewusst. Doch was genau hatte Rousseau seinen Epigonen mit auf den Weg gegeben?

Im *Discours sur les sciences et les arts* (der Abhandlung über die Wissenschaften und die Künste) – seiner berühmten Antwort auf die 1749 von der Akademie von Dijon formulierte Preisfrage, "ob die Wiederherstellung der Wissenschaften und Künste zur Läuterung der Sitten beigetragen habe" – hatte Rousseau wortreich und voller Pathos einen in ganz Europa festzustellenden Niedergang von Ehrbarkeit und Tugend beklagt. Dabei war es ihm gelungen, das naive, freie und tugendhafte Dasein von Völkern, die von den entzaubernden und sittenverderbenden Auswüchsen der wissenschafts- und technikversessenen Moderne verschont waren, in so eingängiger Weise zu

schildern, dass er bei seinen Lesern eine tiefe Sehnsucht nach dem "natürlichen Menschen" weckte.

Als Urbild dieses Naturmenschen figurierte bei Rousseau der nordamerikanische Indianer, den er dem Sprachgebrauch seiner Zeit gemäß als "Wilden" bezeichnete, aber wegen der ihm noch nicht abhanden gekommenen "ursprünglichen Freiheit und Tugend" beneidete. Die Irokesen-Völker seien "glücklichere Nationen" als die wissenschaftlich und technisch versierten europäischen Kulturnationen, schrieb Rousseau – und ließ seine Leser wissen, dass die von der Jagd lebenden amerikanischen Ureinwohner "ganz nackt einhergehen". Der wahrhaft zufriedene und redliche Mensch, lautete Rousseaus frappierende Botschaft, war unzivilisiert und unbekleidet.

Luftbad wegen seiner erquickenden Wirkung als "Arzneymittel" gelobt

Diese These, die Rousseau noch dazu mit einem heftigen Angriff auf die korrupte westliche Zivilisation verknüpfte, war so neu und unerhört, dass ihm heftiger Widerspruch sicher war. In einem spöttischen Brief ätzte Rousseaus philosophischer Widerpart Voltaire: "Noch niemand hat so viel Geist leuchten lassen wie Sie in dem Bestreben, uns wieder zu Bestien zu machen, und man bekommt ordentlich Lust, auf allen vieren zu gehen, wenn man Ihr Werk liest." Doch Rousseaus provozierende Thesen fanden auch Zustimmung, vor allem unter den jungen Männern und Frauen der nachwachsenden Generation.

Zu ihnen gehörte auch Johann Wolfgang von Goethe. Schon als Leipziger Student folgte er, wie er in seinen Lebenserinnerungen *Dichtung und Wahrheit* bekennt, den "Anregungen Rousseaus". Denn diese "würden uns", wie der Frankfurter Bürgersohn wähnte, "der Natur näher führen und uns aus dem Verderbnis der Sitten retten". Dabei erschien ihm auch das Nacktsein als geeignetes Mittel, der angestrebten Lebensweise näher zu kommen. Unbefangene Darbietungen seines Körpers in offener Landschaft scheute der angehende Dichter nicht – zum Verdruss mancher Zeitgenossen.

Handfesten Ärger handelte er sich ein, als er 1775, während einer mit den gräflichen Brüdern Christian und Friedrich Leopold zu Stolberg unternommenen Reise, splitterfasernackt im Freien badete, um sich "in einen Naturzustand zu versetzen". Bereits in Darmstadt sorgten die Gefährten für einen ersten "Skandal", weil es die dortigen Bürger für unschicklich hielten, dass sich "nackte Jünglinge bei hellem Sonnenschein" zeigten. Nicht besser erging es ihnen in der Nähe von Zürich, wo sie sich "nicht ohne ein wildes, teils von der Kühlung, teils von dem Behagen aufgeregtes Lustjauchzen" in die schäumenden Wellen eines Gebirgsbachs stürzten. "Nackte Körper", so Goethe lakonisch, "leuchteten weit." Die drei Deutschen wurden mit Steinwürfen vertrieben, da man ihnen vorwarf, "sie weseten nicht in der uranfänglichen Natur", sondern in einem kultivierten Land.

Eine junge deutsche Adlige, die Fürstin Amalie von Gallitzin, die eine der engsten Vertrauten Goethes werden sollte, tat es den drei Männern nahezu gleich, als sie sich im Sommer 1781 mitten in Göttingen ein ausgedehntes Flussbad gönnte. Zwar stieg sie nicht völlig entblößt in die Fluten der Leine, doch aufreizend leicht bekleidet. Ihre zwölfjährige Tochter Marianne und den elfjährigen Sohn Mitri schickte sie fast nackt ins kühle Wasser. Eine schockierte Beobachterin, die Göttinger

Professorentochter Caroline Michaelis, notierte in einem Brief an ihre Freundin Julie von Studnitz, dass die Fürstin Gallitzin "am hellichten Tag in unserer Leine" bade, noch dazu "mit einer Gefolgschaft von sechs bis acht Herren", aber auch gemeinsam mit ihren Kindern, die eine Art Nachthemd trügen, das den nackten Körper mehr bloßlege als verhülle, da es "hinten offen ist".

Während die meisten Göttinger dieses Schauspiel mit naserümpfendem Spott kommentierten, bat einer der angesehensten Professoren der Stadt, der Experimentalphysiker Georg Christoph Lichtenberg, um Nachsicht. Schließlich kannte er die Vorteile des Nacktbadens für die Gesundheit. Diese brachte er dann auch einige Jahre später im viel gelesenen Göttinger Taschenkalender für das Jahr 1795 in seinem Aufsatz *Das Luftbad* zur Sprache. Wer sich regelmäßig "ganz nackt, in freyer Luft" kräftig bewege, werde sich "in seinem siebenzigsten Jahre noch so jung" fühlen "als in seinem dreyßigsten". Folglich lobte der Physiker das Luftbad wegen seiner erquickenden Wirkung als "Arzneymittel". Lichtenberg argumentierte ausschließlich wie ein Arzt. Den zivilisationskritischen Ton Rousseaus suchte der Göttinger Professor hingegen zu vermeiden.

Dieser Strategie einer möglichst medizinisch-nüchternen Bewerbung blieben viele Befürworter des Nacktbadens bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts treu. Zu ihnen zählte unter anderem der schlesische Landwirt Vincenz Prießnitz, der von 1830 an im Altvatergebirge Kaltwasserkuren anbot. Der Schweizer Färbereibesitzer Arnold Rikli, der das Sonnenbad seit 1855 in Veldes, Laibach und Triest als wunderwirkendes Allheilmittel propagierte, überhöhte seine Licht-Luft-Therapie dagegen zu einem naturreligiösen Ritual – und lockte gerade deswegen eine wachsende Zahl von Kurgästen aus ganz Europa an seine Wirkungsstätten.

Einer von denen, die bei Rikli Erbauung und Reinigung suchten, war der Münchner Maler Karl Wilhelm Diefenbach, der sich im Jahr 1881 einer freireligiösen Gemeinschaft anschloss und nach seiner Rückkehr nach Bayern als Vegetarier in einem Steinbruch bei Höllriegelskreuth im Isartal lebte. Gemeinsam mit seinem Jünger Hugo Höppener, dem er den lateinischen Namen Fidus (der Getreue) gab, lustwandelte er dort nackt unter sonnigem Himmel. Zu seinen bekanntesten Werken gehört ein Schattenfries, auf dem lauter nackte Menschen zu sehen sind, die nach den Sternen streben, nach einem besseren, naturnahen Leben.

Diefenbach war einer der wichtigsten Propagandisten der Freikörperkultur im ausgehenden 19. Jahrhundert. Mehrfach geriet er ins Visier der bayerischen Polizei. Seine sektenhaften Versammlungen wurden immer wieder verboten, doch seine Bilder und die Arbeiten seines Schülers Fidus weckten das Interesse der frühen Nudisten im Kaiserreich. Heinrich Pudor erbat sich von Fidus drei Federzeichnungen für seine Broschüre *Jungbrunnen*, die 1894 erschien.

Auch Richard Ungewitter mochte seine 1907 veröffentlichte Informationsschrift *Die Nacktheit in entwicklungsgeschichtlicher, gesundheitlicher, moralischer und künstlerischer Beleuchtung* nicht ohne Illustrationen von Fidus publizieren, der inzwischen zu einem Propheten der Nacktkultur geworden war – nicht zuletzt wegen der Popularität des von ihm geschaffenen Kultbildes *Das Lichtgebet*, einer Ikone der Lebensreformbewegung.

Sogar die Reformpädagogik entdeckte die Freude am Nacktsein

In Pudors und Ungewitters bebilderten Programmschriften wurde zwar auch weiterhin der gesundheitliche Wert des Nacktseins betont, doch überwog in ihnen jetzt wieder eindeutig Rousseaus Vermächtnis: die radikale Zivilisationskritik. So machte Pudor der wilhelminischen Gesellschaft zum Vorwurf, dass sie mit der Entwicklung von Wissenschaft und Technik, dem Ausbau von Telefon und S-Bahn, gerade in den Städten auf den ungebremsten Ausbau der Verkehrs- und Kommunikationsströme setze, ohne danach zu fragen, welche Folgen die vollständige Technisierung und Urbanisierung für die in Steinwüsten zusammengedrängten Massen zeitige. In seinen Augen waren die Jahrzehnte um die Jahrhundertwende – in denen die Bevölkerungszahl mancher deutscher Städte teils um ein Vielfaches anwuchs – nicht von Segnungen erfüllt. Gebracht hätten sie nur Hektik, Nervosität, Reizüberflutung und Dreck.

Dass im wilhelminischen Kaiserreich auch mehr und mehr Menschen, sogar Arbeiter, im Rahmen der jetzt regelmäßig stattfindenden Reichstagswahlen am politischen Geschehen teilnehmen konnten, interessierte den antidemokratisch eingestellten Pudor nicht. Die Resultate der Moderne, das waren für ihn ausschließlich die verabscheuungswürdigen Degenerationserscheinungen der Industrie- und Massengesellschaft. "Der Mensch", forderte Pudor daher, "muss die Kleider ausziehen", ehe er wieder "vollkommen werden kann". Auch Ungewitter verbreitete ähnliche Thesen, vermengt mit völkischem und antisemitischem Gedankengut, denn er hielt auf strenge, rassereine Leibesucht der Deutschen und träumte von "nackter Gattenwahl".

Um ihre Vorstellungen Wirklichkeit werden zu lassen, organisierten sich die Befürworter der radikalen Nacktkultur in zahlreichen Vereinen. 1906 gründete Ungewitter in Stuttgart einen Freikörperkulturbund, dessen Mitglieder sich in als Logen bezeichneten Zweigvereinen formierten, auf gepachteten Waldwiesen Lichtluftbäder praktizierten und sich der sittlichen wie körperlichen Erneuerung des deutschen Volkes durch Nacktkultur und Nacktsport widmeten. In Berlin wurde der einflussreiche Verein für Körperkultur aus der Taufe gehoben. Bereits 1912 gab es deutschlandweit etwa 500 Stätten, an denen man der Nacktkultur als Mitglied eines entsprechenden Vereins frönen konnte.

Sogar die Reformpädagogik entdeckte die Freude am Nacktsein als vielversprechenden Weg und wichtiges Ziel einer runderneuerten Erziehung. In der 1910 eröffneten Odenwaldschule etwa, einem der bekanntesten Landerziehungsheime Deutschlands, sah man Luftbäder als wertvolles Mittel der Erziehung "zur seelischen Reinheit" an. Den Schülern und Schülerinnen sollte jede "falsche" Schamhaftigkeit ausgetrieben werden. Allmorgendlich mussten sie sich – nach Geschlechtern getrennt – am Rand des Waldes, der die Schule umgab, nackt ausziehen, um sich in der Gruppe zu dehnen und zu strecken. Den Kindern, die sich dabei trotz allem bleibend schämten, empfahl Schulleiter Paul Geheeb umstandslos den Abgang von seinem Reforminstitut.

In dieser Kompromisslosigkeit spiegelt sich auch das Verhalten und Ansinnen vieler anderer Wortführer der Nacktkultur im Kaiserreich. Egal, ob Diefenbach, Fidus, Pudor oder Ungewitter: Bei aller sportlichen Freude an der heilsamen Bewegung in freier Natur war für sie das Nacktsein doch immer höchster Ausdruck eines heiligen, oft zwanghaften Ernstes. Die von ihnen propagierte Freikörperkultur glich vielfach einer Erlösungslehre, die sich aus der tief sitzenden Angst vor der Moderne speiste. Sie trat damit ganz bewusst das Erbe der fundamentalen Zivilisationskritik Rousseaus an, die sie jedoch, wann immer sich völkische oder rassistische Ideen in den

Vordergrund drängten, aus ihrem aufklärerischen Entstehungszusammenhang löste.

Erst nach dem Ende des Ersten Weltkriegs und der Auflösung des Kaiserreichs begannen sich die Befürworter der Freikörperkultur ideologisch zu entkrampfen. Wichtiger als die FKK-Logen und Nacktkörperkulturvereine wurden für die Geschichte des Nudismus nun die vielen ganz gewöhnlichen Badenden, die sich vorzugsweise am Ostseestrand oder in den zahlreichen Berliner Seen an heißen Sommertagen nackt ins Wasser stürzten – aus purer Lebensfreude, frei von ideologischem Ballast.

Die Nationalsozialisten beäugten das Treiben der nicht in einer Organisation zusammengeschlossenen Nackten zunächst mit großer Skepsis. 1942 schließlich wurde eine neue Badeverordnung erlassen, die in der Bundesrepublik Deutschland (mit Ausnahme Bayerns) bis in die 1960er Jahre in Kraft blieb, in der DDR gar bis 1990. Gemäß dieser Verordnung wurde das Nacktbaden an öffentlichen Stränden erlaubt, ganz ohne Zäune und Hecken, sofern die Badenden sich in versteckt liegende Buchten zurückzogen.

Heute, in einer Zeit, in der sich sieben Millionen Deutsche im Sommerurlaub nackt sonnen und in der Nacktrodelevents den launigen Höhepunkt einer jeden Wintersportsaison darstellen, mutet es fast schon unwirklich und kaum glaublich an, dass die Nacktkultur hierzulande einst ein mit reformatorischem Eifer betriebenes Geschäft zur Erlösung der Welt gewesen ist, ein sehr ernstes dazu. Es ist aber die nackte Wahrheit.

Verlinkungen:

->

Quellen:

Internetquellen

-> Oberhof Jürgen: Im Lichtkleid zum Lebensglück, in: Zeit online, online verfügbar seit 10.06.2013 unter: <https://www.zeit.de/zeit-geschichte/2013/02/freikoerperkultur-nudismus-lebensreform-kaiserreich/komplettansicht#print>, zuletzt geprüft am 16.02.2026.

->

->

Sekundärliteratur

->

->

->

Revision #2

Created 16 February 2026 18:50:04 by Marlon Zimmermann

Updated 16 February 2026 18:54:52 by Marlon Zimmermann