Wir empfehlen Ihnen, auf einem Blatt jeweils zwei Seiten dieses Artikels nebeneinander auszudrucken.

We recommend that you print two pages of this article side by side on one sheet.

Body Politics 6 (2018), Heft 10, S. 79–108

Abstinente Jugendliche im Höhenrausch. Nüchternheit, Leistung und gesunder Lebensstil in der Schweizer Abstinenz- und Lebensreformbewegung (1885-1978)

Stefan Rindlisbacher / Eva Locher

English abstract: This article discusses the assumption that also historical actors of the youth and life reform movement being abstinent from alcohol and drugs strived for inebriation. Although these forms of inebriation allowed to exceed physical and mental limits, they had to be compatible with the performance-oriented and healthy lifestyle of the movements. During the 20th century, abstinent adolescents, Wandervögel and life reformers organized mountain hikes as a healthy leisure activity without alcohol and drugs. In their tour reports they described their experiences in the mountains as a state of highness which in contrary to the drug-based intoxication improves one's self-control and perception. By doing so, they tried to adopt inebriation as cultural technology, but connected it to their ideals of health. They influenced a sober and rationalized "regime of consciousness" that during the 20th century expanded in different spheres of modern, performance-oriented societies.

Einleitung

Mit der Abstinenz- und Lebensreformbewegung begann sich um 1900 in vielen europäischen Ländern und den Vereinigten Staaten ein gesundheitsorientierter Lebensstil auszubreiten, der nebst körperlicher Betätigung und spezifischen Ernährungsregeln auch die Alkohol- und Drogenabstinenz umfasste. War der bewusste Verzicht auf berauschende Substanzen zuvor in religiöse Glaubenssysteme integriert gewesen, wurde die Abstinenz im Verlauf des 19. Jahrhunderts zunehmend medizinisch begründet und damit säkularisiert. Die voranschreitende Pathologisierung des Alkoholkonsums und später auch diverser anderer Drogen korrelierte einerseits mit der Verwissenschaftlichung und Medikalisie-

rung des menschlichen Körpers[1] und andererseits mit dem Aufstieg des selbstdisziplinierten, zweckrationalen und gesundheitsorientierten Subjekts.[2] In einer durch Selbstbeherrschung und sozialer Kontrolle geprägten Leistungsgesellschaft nahm der Rausch die Gestalt eines „kulturellen Gegenhorizont[s]" an, der eine temporäre Flucht aus der rationalisierten Lebenswelt versprach.[3] Vorliegender Aufsatz diskutiert die These, dass auch alkohol- und drogenabstinente Akteure den Rausch nicht vollständig verbannten, sondern alternative Rauschzustände erprobten und diese als legitime, mit den neuen Gesundheits- und Leistungsgeboten kompatible Formen der körperlichen und mentalen Grenzüberschreitung propagierten.

Der vorliegende Artikel beleuchtet nicht nur, wie Schweizer Abstinente den Alkohol vom stärkenden Nahrungs- und Genussmittel zum gesundheitsschädigenden „Narkotikum" diskursiv umdeuteten, sondern befasst sich auch mit der praktischen Umsetzung der Alkohol- und Drogenabstinenz im Alltag. Eine praxeologische Herangehensweise erlaubt, neben den Diskursen in den theoretischen Abhandlungen der Abstinenz- und Lebensreformbewegung, auch die Handlungsvollzüge der abstinenten Akteure in Reise-, Touren- und Expeditionsberichten zu analysieren.[4] So versuchte die Abstinenzbewegung die alkoholinduzierte Geselligkeit in Wirtshäusern, Vereinslokalen und an verschiedenen Festen mit alternativen, alkoholfreien Freizeitaktivitäten und Vergemeinschaftungsmöglichkeiten zu ersetzen, um für ihre Gesundheitsvorstellungen zu werben. Als besonders erfolgsversprechend erwiesen sich körperbetonte Tätigkeiten wie Wandern, Bergsteigen und diverse Sportarten.

Zunächst werden die abstinenten Mittelschul- und Studentenverbindungen vorgestellt, die um 1900 in der Schweiz die Alkoholabstinenz in

1 Vgl. Alfons Labisch, *Homo Hygienicus. Gesundheit und Medizin seit der Neuzeit*, Frankfurt a. M., New York 1992, 247-261; Jakob Tanner, *Fabrikmahlzeit. Ernährungswissenschaft, Industriearbeit und Volksernährung in der Schweiz 1890-1950*, Zürich 1999, 26-31; Philipp Sarasin, *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765 – 1914*, Frankfurt a. M. 2001, 11-31.

2 Vgl. Klaus Bergolt, *Leib und Seele. Eine Kulturgeschichte des gesunden Lebens*, München 1999, 11-16; Eberhard Wolff, „Moderne Diätetik als präventive Selbsttechnologie. Zum Verhältnis von heteronomer und autonomer Selbstdisziplinierung zwischen Lebensreform und Gesundheitsboom", in: Martin Lengwiler/Jeannette Madarász (Hrsg.), *Das präventive Selbst. Eine Kulturgeschichte moderner Gesundheitspolitik*, Bielefeld 2010, 169–201, 169-173.

3 Michael Schetsche/Renate-Berenike Schmidt, „Einleitung. Außergewöhnliche Bewusstseinszustände in der Moderne", in: *dies.* (Hrsg.), *Rausch – Trance - Ekstase. Zur Kultur psychischer Ausnahmezustände*, Bielefeld 2016, 7–31, 11.

4 Vgl. Sven Reichardt, „Praxeologische Geschichtswissenschaft. Eine Diskussionsanregung", in: *Sozial.Geschichte* 22 (2007) 3, 43–65.

ein aktives Freizeitprogramm einbetteten. Aus ihren Reihen ging 1908 der *Schweizer Wandervogel* hervor, der sich zunehmend auf körperlich anspruchsvolle Bergwanderungen konzentrierte. In der Zwischenkriegszeit ergänzten lebensreformerische (Jugend-)gruppen die Abstinenz mit Ernährungssystemen wie Rohkost, Vegetarismus und Veganismus, die eine weitere Steigerung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit versprachen. Die Lebensreformbewegung prägte diesen gesundheitsorientierten Lebensstil auch nach 1945 weiter, indem sie einerseits mit spektakulären Aktionen wie einer Himalaya-Expedition auf ihre Anliegen aufmerksam machte und andererseits in ihren Vereinen das Wandern und Bergsteigen mit Vegetarismus und Freikörperkultur kombinierte.

Die „Praxis/Diskurs-Formationen“[5] der Schweizer Abstinenten, Wandervögel und Lebensreformerinnen und -reformer geben erstens Aufschluss darüber, welche Wirkung die untersuchten Akteure dem Alkohol und den Drogen zusprachen und welche Körperbilder sie mit dem Alkoholkonsum oder der Abstinenz verbanden.[6] Zweitens zeigen sie, wie die abstinenten (Jugend-)Gruppierungen im Verlauf des 20. Jahrhunderts einen gesundheitsorientierten Lebensstil konstruierten, mit immer neuen Körperpraktiken erweiterten und mit Gesundheits-, Vitalitäts- und Leistungsversprechen ausstatteten. Drittens verweisen die miteinander verschränkten Gesundheitsdiskurse und Körperpraktiken auf neue Formen der Rauscherfahrung.

Die historische Forschung zur Jugend-, Abstinenz- und Lebensreformbewegung setzte sich bisher nicht vertieft mit dem Gegenstand Rausch auseinander. Meistens hob sie lediglich die Beweggründe für die Abstinenz hervor, reflektierte jedoch nicht die Auseinandersetzungen der historischen Akteure mit Rauscherfahrungen. Hinweise auf neue, alternative Rauschzustände in abstinenten, gesundheitsorientierten Bewegungen fehlen weitgehend. Zu erwähnen sind lediglich Studien zu den peripher mit der Jugend-, Abstinenz- und Lebensreformbewegung verbundenen Akteuren wie Ludwig Klages, Jacob Bachofen und Friedrich Nietzsche. Insbesondere jugendbewegte, aber auch lebensreformerische Kreise rezipierten deren lebensphilosophischen Ideen. Sie verstanden den Rausch als romantische Erweiterung des Lebens und als Brücke zwischen dem Menschen, der Natur und dem Kosmos.[7] Auch der mit

5 Andreas Reckwitz, „Praktiken und Diskurse. Eine sozialtheoretische und methodologische Relation“, in: Herbert Kalthoff/Stefan Hirschauer/Gesa Lindemann (Hrsg.), *Theoretische Empirie. Zur Relevanz qualitativer Forschung*, Frankfurt a. M. 2008, 188–209, 201-202.

6 Diese Körpererfahrungen und Körpermodelle werden als kulturell und kontextuell geprägt verstanden. Vgl. bspw. Sarasin, *Reizbare Maschinen* (wie Anm. 149), 12.

7 Hierzu vgl. Nitzan Lebovic, „Dionysische Politik und politisierter Dionysos.

der Lebensreform verbundene Ausdruckstanz von Mary Wigman, Rudolf von Laban oder Isadora Duncan wurde schon auf seine Rauschhaftigkeit hin untersucht. Diese Räusche traten jedoch vor allem in experimentellen Siedlungen wie dem Monte Verità in Erscheinung, während die bürgerlich geprägten Vereine und Verbände der Jugend-, Abstinenz- und Lebensreformbewegung sich kaum darauf bezogen.[8]

Aber auch diese Gruppierungen waren offen für alternative Räusche. Sie mieden zwar konsequent den Alkoholrausch und verurteilen ihn vehement, pflegten aber Räusche, die nicht durch Substanzen ausgelöst wurden, sondern durch Körper- und Selbstpraktiken hergestellt und eingeübt werden mussten. Propagierte die Abstinenzbewegung zunächst das Wandern und sportliche Aktivitäten als Gegenentwurf zum Trinken in Wirtsstuben, steigerten die Wandervögel diese körperbetonten Aktivitäten zu regelrechten Höhenräuschen.[9] Im Unterschied zum problematisierten Alkohol- und Drogenrausch sollte diese stoffungebundene Grenzerfahrung zwar das Bewusstsein verändern, jedoch nicht die Körperkontrolle und Selbstdisziplin einschränken. Dadurch war sie äußerst positiv konnotiert. Der Höhenrausch ging über eine in den Bergen empfundene Begeisterung hinaus und manifestierte sich als erstrebenswerter Ausnahmezustand, ausgelöst durch die physische Anstrengung, das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe und durch die Sinneseindrücke in der alpinen Natur.

Der Rausch-Diskurs zwischen Romantik und Lebensphilosophie", in: Árpád von Klimó/Malte Rolf (Hrsg.), *Rausch und Diktatur. Inszenierung, Mobilisierung und Kontrolle in totalitären Systemen*, Frankfurt a. M. 2006, 79–92; Robert Feustel, *Grenzgänge. Kulturen des Rausches seit der Renaissance*, München 2013, 176-185.

8 Hierzu vgl. Natalia Stüdemann, „Roter Rausch? Isidora Duncan, Tanz und Rausch im ausgehenden Zarenreich und der frühen Sowjetunion", in: Árpád von Klimó/Malte Rolf (Hrsg.), *Rausch und Diktatur. Inszenierung, Mobilisierung und Kontrolle in totalitären Systemen*, Frankfurt a. M. 2006, 95–117; Susan Manning, *Ecstasy and the Demon. The Dances of Mary Wigman*, Minneapolis 2006; Ulrich Pfarr, „Zwischen Ekstase und Alltag. Zur Rezeption der Lebensreform in der künstlerischen Praxis der Brücke", in: Kai Buchholz/Rita Latocha/Hilde Peckmann/Klaus Wolbert (Hrsg.), *Die Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900* (1), Darmstadt 2001, 251–256.

9 In der historischen Forschung wurden diese Formen des stoffungebundenen Rausches kaum thematisiert. Neben drogeninduszierten Rauschzuständen und kollektiven Rauscherfahrungen bleibt der Rausch im sogenannten Extrem- und Risikosport wenig reflektiert. Bisher befassten sich Studien meistens aus einer soziologischen und psychologischen Perspektive mit diesen Rauschzuständen. Vgl. dazu bspw. Stefan Poppelreuter/Werner Gross (Hrsg.), *Nicht nur Drogen machen süchtig. Entstehung und Behandlung von stoffungebundenen Süchten*, München 2000; Roswitha von dem Borne, *Einfach fallen lassen. Der Rausch nach Grenzerfahrungen*, Stuttgart 2001; Karl-Heinz Bette, X-treme. *Zur Soziologie des Abenteuer- und Risikosports*, Bielefeld 2004.

Robert Feustels kontext- und diskursgebundenem Rauschkonzept folgend unterliegt auch das „nachträgliche Sprechen oder Schreiben" über den Höhenrausch starken „Verzerrungen".[10] Inwiefern der körperlich anstrengende Aufstieg tatsächlich eine Wahrnehmungsveränderung bewirkte – etwa durch den vermehrten Ausstoß von Adrenalin, Dopamin oder Endorphin[11] –, lässt sich aus den historischen Quellen nicht mehr rekonstruieren. Die Texte geben immer nur die überlieferte Form der Rauscherfahrung als „repräsentierte Praktik"[12] wieder, die nicht reproduzierbar und intersubjektiv überprüfbar ist. Der artikulierte Höhenrausch gibt aber Aufschluss darüber, welche Rolle Rauschzustände in der Abstinenz-, Jugend- und Lebensreformbewegung einnahmen und wie sie im 20. Jahrhundert in die stark aufkommenden Gesundheits- und Leistungsdiskurse eingebunden wurden.

Einen wichtigen Anknüpfungspunkt für die abstinenten, jugendbewegten und lebensreformerischen Rauschzustände bildete der bürgerliche Alpinismus. Die umfangreiche alpinistische Literatur strukturierte schon im 19. Jahrhundert die Bedingungen vor, unter denen das Bergsteigen eine rauschhafte Form annehmen konnte, jedoch ohne dabei andere Rauschzustände auszuschliessen. Nachfolgend ist deshalb aufzuzeigen, inwiefern die abstinenten Akteure auf diese Rauschbeschreibungen rekurrierten, sie auf ihren spezifischen gesundheitsorientierten Lebensstil zuschnitten, sie für die eigenen Ziele nutzbar machten und welche Funktion ihr Sprechen über den Höhenrausch erfüllte.

Auguste Forel, Gustav von Bunge und die Verwissenschaftlichung der „Alkoholfrage"

Die Schweiz war um 1900 eine Drehscheibe der international stark vernetzten Abstinenzbewegung. Nebst religiösen Vereinigungen wie dem *Blauen Kreuz* (1877) war sie auch Ausgangspunkt medizinisch

10 Feustel, *Grenzgänge* (wie Anm. 155), 7.

11 Die Annahme, dass sich Ausdauer- und Extremsportler und Sportlerinnen durch körpereigene Botenstoffe berauschen, ist in der Sportwissenschaft umstritten. Der sogenannte Flow-Effekt oder das Runner's High scheint vielmehr mit verschiedenen physiologischen und psychologischen Effekten zusammenzuhängen. Vgl. Jörg Knobloch/Henning Allmer/Thomas Schack, „Sport und Sucht. Ausdauer- und Risikosportarten", in: Stefan Poppelreuter/Werner Gross (Hrsg.), *Nicht nur Drogen machen süchtig. Entstehung und Behandlung von stoffungebundenen Süchten*, München 2000, 181–208, 190-191.

12 Lucas Haasis/Constantin Rieske, „Historische Praxeologie. Zur Einführung", in: *dies.* (Hrsg.), *Historische Praxeologie. Dimensionen vergangenen Handelns*, Paderborn 2015, 7–54, 30.

orientierter Gruppierungen wie dem *Alkoholgegnerbund* (1890) und dem *Neutralen Guttemplerorden* (1906). Auguste Forel (1848-1931), Eugen Bleuler (1857-1939), Gustav von Bunge (1844-1920) und andere Ärzte und Naturwissenschaftlerinnen regten mit ihren Forschungen die Einstufung des Alkoholismus als Krankheit an.[13] Sie konstruierten auch neue Körperbilder und Gesundheitsvorstellungen, die einen rational denkenden und handelnden Menschen einforderten, der seinen Körper unter Kontrolle hat und sich um die eigene Gesundheit sorgt. Insbesondere der Alkoholkonsum schien nicht nur die körperliche Gesundheit zu bedrohen, sondern auch das vernünftige, nüchterne Bewusstsein des Subjekts zu gefährden. Michael Schetsche und Renate-Berenike Schmidt gehen davon aus, dass sich in „modernen" Gesellschaften nicht nur typische, wissenschaftlich geprägte Wissensordnungen herausbildeten, sondern sich auch „eine Art ‚Bewusstseinsordnung"' etablierte, die dem Individuum im Alltag vorschrieb, „in welchem kognitiven und emotionalen Zustand" es sich zu befinden habe. Rauschzustände würden nicht nur eine vernünftige Alltagskommunikation erschweren, sondern auch einen Minimalkonsens über die Gestalt der Wirklichkeit verunmöglichen. In einer hochkomplexen, arbeitsteiligen, auf Effizienz und Leistung fokussierten Gesellschaft wurde der Rausch deshalb zunehmend als Störfaktor interpretiert.[14]

Anstatt übermäßigen Alkoholkonsum lediglich als moralische Verfehlung zu begreifen, untersuchte die wissenschaftliche Alkoholgegnerschaft die Auswirkungen des Alkohols auf das menschliche Gewebe, die inneren Organe und den Stoffwechsel. Forel erkannte im Alkohol vor allem ein „Gehirngift", das für viele psychische Erkrankungen verantwortlich sei, durch seine enthemmende Wirkung aber auch Gewalt und Kriminalität fördere.[15] Indem Forel die Wirkung und Folgeschäden des Alkohols im Nervengewebe des Gehirns verortete, beschrieb er den Rausch als fassbares, systematisch beobachtbares und wissenschaftlich erklärbares Phänomen.[16] Auch von Bunge stellte in seiner vielbeachteten Antritts-

13 Zur Geschichte des Alkoholkonsums und der Abstinenzbewegung in der Schweiz vgl. Jakob Tanner, „Die 'Alkoholfrage' in der Schweiz im 19. und 20. Jahrhundert", in: W. Hermann Fahrenkrug (Hrsg.), *Zur Sozialgeschichte des Alkohols in der Neuzeit Europas*, Lausanne 1986, 147–168; Rolf Trechsel, *Die Geschichte der Abstinenzbewegung in der Schweiz im 19. und frühen 20. Jahrhundert*, Lausanne 1990; Fabian Brändle/Hans Jakob Ritter, *Zum Wohl! 100 Jahre Engagement für eine alkoholfreie Lebensweise*, Basel 2010; Juri Auderset/Peter Moser, *Rausch und Ordnung. Eine illustrierte Geschichte der Alkoholfrage, der schweizerischen Alkoholpolitik und der Eidgenössischen Alkoholverwaltung (1887-2015)*, Bern 2016.

14 Schetsche u. a., Einleitung (wie Anm. 151), 14.

15 Vgl. Auguste Forel, *Alkohol und Geistesstörungen*, Basel 1891, 4-12; 4.

16 Zu Forels Arbeiten zum Gehirn vgl. Mirjam Bugmann, *Hypnosepolitik. Der Psychiater August Forel, das Gehirn und die Gesellschaft (1870-1920)*, Köln, Weimar, Wien 2015.

vorlesung an der Universität Basel zur „Alkoholfrage“ fest, dass das Alkoholproblem „zunächst eine physiologische Frage“ sei, die man „streng wissenschaftlich“ ergründen müsse.[17]

Zwar rückte damit der individuelle Körper in den Vordergrund der Untersuchungen, die Wissenschaftler problematisierten den Alkoholkonsum aber auch als Bedrohung der sozialen Ordnung und interpretierten ihn im Zuge der aufkommenden Evolutionsbiologie gar als Ursache einer voranschreitenden „Entartung“ des Menschen. Der Alkohol beeinträchtige nicht nur die Gesundheit des Einzelnen, sondern habe durch seine keimschädigende Wirkung auch langfristige Folgen für die Nachkommen.[18] Der Kampf gegen den Alkohol wurde deshalb auch als Mittel der Eugenik – zur „Verbesserung“ der Bevölkerung oder einer bestimmten „Rasse“ – inszeniert und propagiert. Schweizer Ärztinnen und Wissenschaftler nahmen bei der Diffusion wissenschaftlich begründeter Degenerationsängste, die sich um 1900 in weiten Teilen der Welt ausbreiteten, eine Vorreiterrolle ein.[19] Ähnlich argumentierte die Arbeiterbewegung, die sich den Kampf gegen den Alkohol ebenfalls aus eugenischen Motiven auf die Fahnen schrieb. Sie prangerte den berauschenden Alkoholkonsum ausserdem an, weil er die Arbeiterschaft im kapitalistischen Ausbeutungssystem betäube und sie dadurch vom Klassenkampf abhalte.[20]

Als Maßnahme gegen den Alkoholismus forderte die Schweizer Abstinenzbewegung nicht nur einen vollständigen Verzicht auf jegliche alkoholischen Getränke, sondern sie regte auch einen körperlich aktiven, auf Gesundheit und Leistung ausgerichteten Lebensstil an. In seinem Vortrag zur „Alkoholfrage“ stellte von Bunge die weit verbreitete Annahme infrage, dass der Alkohol wärmende Eigenschaften habe und den Körper stärke. Entsprechende Untersuchungen hätten ergeben, dass er vielmehr betäubend, einschläfernd und schwächend wirke. Viele Leute strebten diesen Zustand nur an, um ihre Langeweile zu überbrücken, Schmerzen

17 Gustav von Bunge, *Die Alkoholfrage*, Basel 1887, 3. Der Vortrag wurde in mehrere Sprachen übersetzt und erreichte bis in die 1940er Jahre eine Auflagenhöhe von über 240‘000 Exemplaren.

18 Vgl. Auguste Forel, *Alkohol, Vererbung und Sexualleben. Vortrag, gehalten auf dem X. internationalen Kongress gegen den Alkoholismus*. Berlin 1905.

19 Vgl. Martin Lengwiler, „Im Zeichen der Degeneration. Psychiatrie und internationale Abstinenzbewegung im ausgehenden 19. Jahrhundert“, in: Judith Große/Francesco Spöring/Jana Tschurenev (Hrsg.), *Biopolitik und Sittlichkeitsreform. Kampagnen gegen Alkohol, Drogen und Prostitution 1880-1950*, Frankfurt a. M., New York 2014, 85–110.

20 Vgl. Michael Schwartz, „‘Proletarier’ und ‘Lumpen’. Sozialistische Ursprünge eugenischen Denkens“, in: *Vierteljahrshefte für Zeitgeschichte* 42 (1994) 4, 537–570, 558.

und Sorgen zu vergessen oder die „eigene Leere“ auszufüllen.[21] Der Alkohol trat bei Bunge als „Narkotikum“ auf, das nicht nur den einzelnen Menschen die Lebenskraft raube, sondern auch das Zusammenleben in der Gesellschaft stark beeinträchtige.[22] Er schien damit nicht nur die angestrebte, nüchterne „Bewusstseinsordnung“ zu stören, sondern auch die gesundheitliche Unversehrtheit der Gesellschaft zu gefährden.

Der betäubenden Wirkung des Alkohols stellte von Bunge eine vitalistisch-jugendliche Deutung der Abstinenz gegenüber. Wer auf Alkohol verzichte, könne die trügerische Geselligkeit der Gasthäuser verlassen und sich stattdessen körperlichen Aktivitäten widmen. Gerade die „akademische Jugend“ solle ihre Zeit nicht mehr im Wirtshaus verschwenden, sondern bei Wanderungen, Sport und Körperkultur neue „Ideale[…] und Interessen“ entdecken.[23] Die aufkommende Wander-, Turn- und Sportbewegung lieferte die dazu passenden Freizeitaktivitäten, die nicht nur Spaß und Abenteuer versprachen, sondern auch ein auf Gesundheit und Leistung fokussiertes Körperbild vermittelten. Vor allem die neuen, urbanen Mittelschichten, die im Alltag kaum noch körperlich anstrengende Arbeit erledigten, suchten in ihrer Freizeit nach einem Ausgleich zur einseitigen Büroarbeit und dem stressigen Stadtleben.[24] Der gesunde, fitte Körper entwickelte sich daraufhin schnell zum neuen Statussymbol und Distinktionsmittel. Die Arbeit am eigenen Körper versprach nicht nur eine bessere Gesundheit, sondern auch überlegene Leistungsfähigkeit und damit mehr Erfolg im Beruf und Privatleben.[25]

Der fitte, sportliche Körper entwickelte sich in der Folge auch zum bevölkerungspolitischen Ideal. Nebst der individuellen Gesundheit sollte auch die sogenannte Volksgesundheit gestärkt werden, um die Wirtschaftsleistung, Wettbewerbsfähigkeit und Wehrhaftigkeit der verschiedenen Staaten zu verbessern.[26] Ärzte, Physiologen und Naturwissenschaftlerinnen

21 Bunge, *Die Alkoholfrage* (wie Anm. 165), 11.

22 Ebenda, 8.

23 Ebenda, 37.

24 Eva Barlösius zeigte in ihrer Studie über den Vegetarismus auf, wie die neuen Mittelschichten um 1900 gesundheitsorientierte Praktiken nutzen, um sich kulturell zu vergemeinschaften und sich gegenüber anderen Gesellschaftssichten abzugrenzen. Vgl. Eva Barlösius, *Naturgemässe Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende*, Frankfurt a. M. 1997, 164-171.

25 Vgl. Simon Graf, „Leistungsfähig, attraktiv, erfolgreich, jung und gesund. Der fitte Körper in post-fordistischen Verhältnissen“, in: *Body Politics* 1 (2013) 1, 139–157; Bernd Wedemeyer-Kolwe, „Der neue Mensch“. Körperkultur im Kaiserreich und in der Weimarer Republik, Würzburg 2004, 374-388; Nina Verheyen, *Die Erfindung der Leistung*, München 2018, 159.

26 Vgl. bspw. Herbert. Gottweis/Wolfgang Hable/Barbara Prainsack/Doris Wydra

entwickelten zusammen mit politischen Akteuren neue Steuerungsinstrumente wie Hygienemaßnahmen, Impfungen, Präventionskampagnen oder den Ausbau der öffentlichen Gesundheitsversorgung. Auch Vertreter und Vertreterinnen der Abstinenzbewegung wie Auguste Forel und Gustav von Bunge leisteten in der Schweiz einen wichtigen Anteil bei der Gestaltung bio- und bevölkerungspolitischer Maßnahmen.[27] Sie regten aber nicht nur staatliche Regulierungs- und Kontrollinstrumente an, sondern setzten ihre Hoffnung auch auf einen gesellschaftlichen Wandel von unten. Dabei versuchten sie vor allem die Jugend durch intensive Öffentlichkeitsarbeit für den abstinenten, gesundheitsorientierten Lebensstil zu gewinnen.

Abstinente Studentenverbindungen auf der Suche nach einer gesunden Freizeitbeschäftigung

Es waren dann auch die jungen Frauen und Männer, die von Bunges Aufruf, auf Alkohol zu verzichten und gleichzeitig neue Formen der Geselligkeit und der Freizeitgestaltung zu erproben, in die Praxis umsetzten. Im September 1890 formierten sich einige Schüler in St. Gallen in der abstinenten Verbindung *Humanitas*. Wenig später entstanden auch an anderen Mittelschulen in Basel, Zürich und Bern vergleichbare Abstinenzvereinigungen. Schon 1892 schlossen sich die Gruppen in St. Gallen und Basel im Zentralverein *Helvetia: Abstinente Verbindungen an den schweizerischen Mittelschulen* zusammen. Aber nicht nur an Gymnasien, sondern auch an Technik-, Gewerbe- und Handelsschulen breiteten sich die abstinenten Schülergruppen aus. Mit der *Libertas* folgte schließlich auch eine Studentenverbindung, die das abstinente Freizeitprogramm

(Hrsg.), Verwaltete Körper. Strategien der Gesundheitspolitik im internationalen Vergleich, Wien, Weimar 2004; Noyan Dinçkal, „‘Sport ist die körperliche und seelische Selbsthygiene des Volkes‘. Arbeit, Leibesübungen und Rationalisierungskultur in der Weimarer Republik, in: *Body Politics* 1 (2013) 1, 71–91; Eva Kreisky, „Fitte Wirtschaft und schlanker Staat. Das neoliberale Regime über die Bäuche“, in: Henning Schmidt-Semisch/Friedrich Schorb (Hrsg.), *Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas*, Wiesbaden 2008, 143–161.

27 Vgl. bspw. Martin Lengwiler/Stefan Beck, „Historizität, Materialität und Hybridität von Wissenspraxen. Die Entwicklung europäischer Präventionsregime im 20. Jahrhundert“, in: *Geschichte und Gesellschaft* 34 (2008), 489–523; Martin Lengwiler/Jeannette Madarász (Hrsg.), *Das präventive Selbst. Eine Kulturgeschichte moderner Gesundheitspolitik*, Bielefeld 2010; Judith Große/Francesco Spöring/Jana Tschurenev (Hrsg.), *Biopolitik und Sittlichkeitsreform. Kampagnen gegen Alkohol, Drogen und Prostitution 1880-1950*, Frankfurt a. M., New York 2014.

an den Hochschulen weiterführte.[28] Die Entstehung dieser abstinenten Schüler- und Studentenverbindungen markierte in der Schweiz den Beginn der bürgerlichen Jugendbewegung. Erstmals vergemeinschafteten sich Jugendliche weitgehend unabhängig von religiösen, politischen und kulturellen Erwachsenenorganisationen in selbstständig verwalteten Sozialgruppen und organisierten ein Vereinsleben.

Die ersten Statuten der *Helvetia* vom September 1892 betonten den Kampf gegen den Alkohol „vom hygienischen und volkswirtschaftlichen Standpunkt" aus, die Mitglieder lehnten aber auch den „Gebrauch von Aether, Opium, Morphium, Chloral, Chloroform, indischem Hanf (Haschisch) und Coca" ab. Diese Substanzen hätten zu „ähnlichen den Menschen zu Grunde richtenden Völkerseuchen wie dem Alkoholismus geführt." Die Mitgliedschaft wurde an die „völlige Enthaltsamkeit von allen alkoholischen Getränken" und sämtlicher „narkotischer Mittel" gebunden. Nichtabstinente konnten „unter keinen Umständen" in eine der Ortsgruppen eintreten.[29] Die Abstinenz fungierte als eindeutiges Selektions- und Distinktionsmittel, durch das sich die *Helvetia* augenfällig von anderen Verbindungen unterschied. Der Kampf gegen den Alkohol dominierte in den ersten Jahren das Vereinsleben der *Helvetia* und der *Libertas*. Sie verfolgten das Ziel, „Propaganda" für die Abstinenzidee „durch Beispiel und Belehrung" zu betreiben.[30] Zu diesem Zweck organisierten die abstinenten Schülerinnen, Schüler und Studierenden Vorträge, Lesungen und Diskussionsabende. Sie besprachen aber auch sozialistische und anarchistische Gesellschaftsideen, die Ziele der Jugendbewegung, die Bedeutung der Frauenrechte oder den Pazifismus.

Das *Libertas*-Mitglied und spätere Nationalrat Felix Moeschlin (1882-1969) fasste in seiner Autobiografie „Wie ich meinen Weg fand" (1953) die Aufbruchsstimmung in den abstinenten Verbindungen pointiert zusammen: „Hatten wir dem Rausche alter Art abgeschworen, so berauschten wir uns dafür umso stärker an Zukunftsträumen."[31] Diese Aussage verweist auf eine grundlegende Problematik: Ohne den Alkoholrausch und die damit verbundene Geselligkeit in den Wirtshäusern und Vereinslokalen schien etwas zu fehlen. Die abstinenten Studierenden waren deshalb nicht nur auf der Suche nach neuen Freizeitaktivitäten,

28 Vgl. Heinz Polivka, *Wider den Strom. Abstinente Verbindungen in der Schweiz*, Bern 2000, 13-23; Trechsel, *Die Geschichte der Abstinenzbewegung in der Schweiz im 19. und frühen 20. Jahrhundert* (wie Anm. 161), 74-75.

29 Statuten der „Helvetia", Abstinenten-Verein an den schweizerischen Mittelschulen 1892, Sozialarchiv, Fortschritt Zürich, Ar 12.3.4, Statuten, Verordnungen.

30 Ebenda., 1.

31 Felix Moeschlin, *Wie ich meinen Weg fand*, Basel 1953, 28.

sondern auch nach neuen Rauscherfahrungen. Während die einen in den Universitätsstädten wie Zürich und Basel blieben und sich an aufregenden politischen Debatten und avantgardistischen Kunstereignissen berauschten, zogen die anderen, wie es schon Gustav von Bunge in seiner Rede zur „Alkoholfrage" angeregt hatte, für Wanderungen und Sport in die Natur.

Bereits 1897 berichtete ein Mitglied im *Correspondenzblatt für studierende Schweizer Abstinenten* von gutbesuchten „Bergtouren" zur Rigi, Pilatus und Rautispitz.[32] Diese zunehmenden Wanderaktivitäten dokumentierten die abstinenten Jugendlichen schon um 1900 mit Fotografien. So zeigt ein Fotobuch der *Libertas* die Studierenden bei verschiedenen Ausflügen. Noch führten die Exkursionen nicht weit weg von den Städten und ließen sich einfach organisieren. Abgesehen von einem Besuch der Rütli-Wiese am Vierwaldstättersee und einigen Ausflügen im Wald bewegten sich die Jugendlichen noch meistens im städtischen Umfeld.[33] Wenige Jahre später entwickelten sich die gemütlichen Spaziergänge zu mehrtätigen Wanderungen, die immer öfter in die Berge führten. So enthält ein Fotobuch der *Libertas* aus den Jahren 1905 bis 1907 kaum noch Stadtaufnahmen, sondern fast ausschließlich Naturansichten mit *Libertas*-Mitgliedern beim Wandern, Bergsteigen, Klettern und Übernachten in Massenlagern und Zelten.[34]

Gustav von Bunges Forderung nach einem abstinenten, sportlichen Lebensstil begann sich nun rasant auszubreiten. Auch die Mittelschüler der *Helvetia* verbrachten ihre Freizeit immer häufiger in der freien Natur. Sie gründeten an ihrem 16. Zentralfest im April 1908 sogar einen neuen Verein, der sich auf die Organisation von Wanderungen, Bergtouren und Ferienlagern konzentrieren sollte: den *Schweizer Wandervogel*. Die Wandervogelbewegung hatte sich um 1900 im Steglitzer Gymnasium in der Nähe von Berlin entwickelt und dehnte sich in den Folgejahren über das ganze Deutsche Reich aus.[35] Die *Schweizer Wandervögel* übernahmen

32 o.A., „Funken", in: *Correspondenzblatt für studierende Schweizer Abstinenten. Offizielles Organ des Centralverbandes der schweiz. akademischen Abstinenzvereine und der „Helvetia", Abstinentenverbindung an den schweiz. Mittelschulen* 2 (1897) 3, 21.

33 Fotoalbum „Akademischer Abstinenten-Verein", ca. 1900, Staatsarchiv Bern, V SVst 93.

34 Fotoalbum „Libertas", ca. 1905-1907, Staatsarchiv Bern, V SVst 91.

35 Vgl. Winfried Mogge, „Aufbruch einer Jugendbewegung. Wandervogel: Mythen und Fakten", in: Sabine Weissler (Hrsg.), *Fokus Wandervogel. Der Wandervogel in seinen Beziehungen zu den Reformbewegungen vor dem Ersten Weltkrieg*, Marburg 2001, 9–25; Zum Schweizer Wandervogel vgl. Stefan Rindlisbacher, „Jugendzeitschriften zwischen Wandervogel und Lebensreform (1904-1924)", in: Aline Maldener/Clemens Zimmermann (Hrsg.), *Let's historize it! Jugendmedien im 20. Jahrhundert*, Köln 2018,

Anonym, Wandergruppe der Studentenverbindung *Libertas*, ca. 1900, in: Staatsarchiv des Kantons Bern, V SVSt 93. © Schweizerische Vereinigung für Studentengeschichte (SVSt)

nebst dem Namen auch viele Praktiken aus Deutschland, eine grenzüberschreitende Zusammenarbeit war aber nur rudimentär vorhanden. Auch programmatisch unterschieden sich die Jugendvereinigungen: Während sich die großen, deutschen Wandervogelbünde vor allem in ihrer Anfangszeit an den alten Studentenverbindungen orientierten und auch einige Trinkrituale weiterführten, schrieb der *Schweizer Wandervogel* seinen Mitgliedern strikte Abstinenz vor.[36]

Wie die *Helvetia* und *Libertas* warb nun auch der *Schweizer Wandervogel* für seine „gesunden" Freizeitaktivitäten ohne Alkohol:

> An Leib und Seele uns gesund erhalten, das wollen wir Wandervögel. Gern ahmt die Jugend den Erwachsenen nach, sie sucht wie jene ihre Erholung in Vereinen, die in dunstigen Wirtsstuben ihre Zusammenkünfte halten und laute, kostspielige Feste feiern, die keine sind. Da ist der Wandervogel ein anderer Geselle. Zwar

37-60.

36 „Statuten des 'Wandervogel'. Schweizer. Bund für Jugendwanderungen", in: *Correspondenzblatt für studierende Schweizer Abstinenten. Offizielles Organ des Centralverbandes der schweiz. akademischen Abstinenzvereine und der „Helvetia", Abstinentenverbindung an den schweiz. Mittelschulen* 12 (1908) 7, 234.

> weiß auch er was ein tüchtiger Junge ist, das hat überschüssige Kraft, die wirken, schaffen will. Drum ist er kein Philister und Stubenhocker, er ist ein frischer Bursch mit starkem, braunem Körper, hellen Augen und fröhlichem Sinn, der über Hecken und Gräben springt, im Freien schläft, sein einfach-kräftig Mahl sich selber kocht, sein schweres Bündel leicht trägt und seine schöne Heimat kennt und liebt, weil er sie auf seinen ‚selbsteigenen' Beinen durchwandert.[37]

Für die Wandervögel war der „starke" Körper ein Statussymbol, das sie auch gerne zeigten. Wanderten die Jugendlichen in der *Helvetia* und *Libertas* noch in hochgeschlossener Kleidung mit Hut und Krawatte, waren die Wandervögel immer öfter in kurzen Hosen, luftigen Hemden oder auch mit freiem Oberkörper unterwegs. Auf Fotografien zeigten sie sich auch schon mit kurzer Badehose an Bergseen. Der gebräunte, muskulöse Körper entwickelte sich zum sichtbaren Abgrenzungsmerkmal zum berauschten „Stubenhocker" in der „dunstigen Wirtsstube".[38] Anstelle von Belehrung und Propaganda sollte er als sichtbare Manifestation eines „überlegenen" Lebensstils für die Abstinenz werben.

Schweizer Wandervögel im Höhenrausch

Zur idealen Projektionsfläche für das „gesunde Leben" und zum praktischen Handlungsraum für die vielen Freizeitaktivitäten avancierten die Schweizer Alpen. Gehörten Bergtouren bei der *Helvetia* und *Libertas* noch zu den seltenen Höhepunkten des Vereinslebens, waren sie wenige Jahre später fester Bestandteil des *Schweizer Wandervogels*. Die Jugendlichen konnten sich dabei nicht nur an den Praktiken des bürgerlichen Alpinismus orientieren, sondern sich auch auf die Zuschreibungen der Berge als „Gesundheitsparadies" beziehen.[39] Die Schweizer Alpen erlebten im Verlauf des 18. und vor allem 19. Jahrhunderts eine radikale Umdeutung vom abweisenden und bedrohlichen Ödland zur einladenden Gesund-

37 Ernst Hausknecht, „Zum Geleit", in: *Wandervogel* 3 (1911) Werbenummer, 1–2.

38 Zur Entwicklung des Schlankheits- und Fitnessideals vgl. Wedemeyer-Kolwe, „Der neue Mensch" (wie Anm. 173), 290-301; Sabine Merta, *Schlank! Ein Körperkult der Moderne*, Stuttgart 2008, 363-393. Zur Umdeutung der sonnengebräunten Haut zum Gesundheitsmarker vgl. Simone Tavenrath, *So wundervoll sonnengebräunt. Kleine Kulturgeschichte des Sonnenbadens*, Marburg 2000; Maren Möhring, *Marmorleiber. Körperbildung in der deutschen Nacktkultur (1890 - 1930)*, Köln 2004, 254-257; Niklaus Ingold, *Lichtduschen. Geschichte einer Gesundheitstechnik 1890-1975*, Zürich 2015, 213-221.

39 Zu den Alpen als Gesundheitsparadies vgl. verschiedene Beiträge in Felix Graf (Hrsg.), *Zauber Berge. Die Schweiz als Kraftraum und Sanatorium*, Baden 2010.

Emmi Bloch (1887-1978), Eine Gruppe Wandervögel badet in einem Fluss auf dem San Giacomo Pass im Kanton Tessin, 1910, in: Schweizerisches Sozialarchiv, F 5000-Fx-178.

heitslandschaft. In der Zeit der Aufklärung begannen Naturforscher wie Jakob Scheuchzer (1672-1733) und Johannes Gessner (1709-1790) die Alpen systematisch zu beschreiben und einen bis heute wirkungsmächtigen Vorstellungsraum zu konstruieren.[40] Ihre Deutungen wurden von Schriftstellern wie Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) weiter ausgeführt und für eine breite Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Sie idealisierten die Alpen zunehmend als gesunden, naturbelassenen Gegenraum zur negativ besetzten Zivilisation im urbanisierten und industrialisierten Flachland. Aus dieser Perspektive lebten in den Bergdörfern nicht nur die gesündesten Menschen, auch die vermeintlich kranken Stadtbewohner konnten durch einen Aufenthalt in den Bergen ihre eingebüßte Gesundheit zurückgewinnen.[41]

Während sich die Mehrheit der Touristen und Touristinnen in unzähligen Kurhäusern, Sanatorien und Naturheilanstalten vom anstrengenden Arbeitsalltag und hektischen Stadtleben erholte, suchten andere im Gebirge

40 Zur Vielfalt der Alpenwahrnehmungen vgl. Jon Mathieu, *Die Alpen. Raum - Kultur - Geschichte*, Stuttgart 2015, 125-145.

41 Vgl. Tanja Wirz, *Gipfelstürmerinnen. Eine Geschlechtergeschichte des Alpinismus in der Schweiz 1840-1940*, Baden 2007, 63-67.

nach Ablenkung und Gesundheit. Die Berge schienen einerseits das letzte Refugium einer brutalen, ungezähmten Natur in Westeuropa zu sein, andererseits stellte eine Wandertour durch dieses unwirkliche Gelände ein hohes Maß an Körperkontrolle und Disziplin unter Beweis. Die fast ausschließlich männlichen Bergsteiger waren zudem auf der Suche nach ihrer verloren geglaubten Männlichkeit. Vor allem um 1900 entwickelte sich das Bergsteigen in einer vermeintlich „unheroischen" Zeit, in der immer weniger Männer ihr Einkommen mit harter körperlicher Arbeit verdienten und die Frauen gleichzeitig immer mehr Rechte und Anerkennung einforderten, zu einem Männlichkeitsritual. Der Kampf am Berg sollte den Körper abhärten und den Willen stärken. Der bürgerliche Alpinismus hatte damit einen nicht unerheblichen Anteil an der Konstruktion männlicher und weiblicher Körperbilder und Geschlechterrollen im späten 19. und frühen 20. Jahrhundert.[42]

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts popularisierten vor allem die Alpenvereine wie der *Schweizer Alpenclub* (seit 1863) oder der *Deutsche und Österreichische Alpenverein* (seit 1873) das Bild des Bergsteigens als männlich-heroische Tat. In Zeitschriften, Sachbüchern und Romanen prägten sie eine bestimmte Art und Weise, über die Erlebnisse am Berg zu schreiben. Diese spezifischen Eindrücke wurden später auch in Filmen und Hörspielen vermittelt. Der Bergsteiger – selten auch die Bergsteigerin – sollte seine Leistungsfähigkeit ausloten und sich selbst überwinden, die Vertrautheit wahrer Kameradschaft spüren und die Bergtour als lebensverändernden Prozess begreifen. Es galt, die unerbittlichen Gefahren beim Aufstieg zu beschreiben und die überwältigende Stimmung beim Anblick der gewaltigen Berglandschaft zu inszenieren.[43]

Als die Schweizer Wandervögel um 1910 ihre Bergtouren organisierten und darüber in ihrer Zeitschrift berichteten, konnten sie auf einen reichhaltigen Fundus an Motiven, Metaphern und Narrativen zugreifen. In unzähligen Reiseberichten spannten die Jugendlichen die Erzählung der gesundheitsfördernden Alpenwelt fort und verknüpften sie mit ihrem Abstinenzideal: Die körperliche und mentale Grenzerfahrung beim Bergsteigen könne nur durch den Verzicht auf Alkohol und Drogen bewältigt werden. Zwar adaptierten die Wandervögel die Deutung der Alpinisten, dass das Bergsteigen den Körper abhärte und den Charakter festige, jedoch widersprachen sie der weit verbreiteten Praxis, sich auf Bergtouren mit Schnaps zu wärmen und sich mit Wein zu stärken.[44]

42 Vgl. ebenda., 146-150.

43 Vgl. ebenda., 71-87.

44 Um 1900 wird Alkohol in fast allen Tourenberichten der Vereinszeitschrift des *Schweizer Alpenclubs* als selbstverständlicher Bestandteil des Proviants erwähnt.

Zwei sehr ähnliche, aber dennoch konkurrierende Gesundheits- und Körperdiskurse trafen hier aufeinander. Entsprechend zwiespältig gestaltete sich das Verhältnis zwischen dem *Schweizer Wandervogel* und dem *Schweizer Alpenclub*: Eine Zusammenarbeit wurde zwar immer wieder begrüßt, jedoch verteidigten die Wandervögel nachdrücklich ihre „Art zu wandern".[45]

Trotz der Unterschiede teilten die Schweizer Wandervögel mit den Mitgliedern in Alpenvereinen die Sehnsucht nach immer intensiveren Grenzerfahrungen am Berg. Die Tourenbeschreibungen in den jeweiligen Zeitschriften berichteten über immer extremere Aufstiege und Wanderungen.[46] Nicht selten nahmen die geschilderten Erlebnisse rauschhafte Züge an. Schon 1853 hatte der englische Journalist Albert Smith (1816-1860) seine Eindrücke am Montblanc mit der Wirkung von Opium und Haschisch verglichen:

> The sun at length went down behind the Aiguille du Goûté, and then, for two hours, a scene of such wild and wondrous beauty—of such inconceivable and unearthly splendor—burst upon me, that spell-bound and almost trembling with the emotion its magnificence called forth—with every sense, and feeling, and thought absorbed by its brilliancy, I saw far more than the realization of the most gorgeous visions that opium or hasheesh could evoke, accomplished. At first everything about us, above, around, below—the sky, the mountain, and the lower peaks—appeared one uniform creation of burnished gold, so brightly dazzling, that, now our veils were removed, the eye could scarcely bear the splendor.[47]

Zwar fühlte sich Smith an die emotionale Ausnahmesituation und visuelle Wahrnehmungsveränderung eines Drogenrausches erinnert, aber offen-

---

Eindrücklich beschreibt beispielsweise eine Gruppe Bergsteiger wie sie an einem Rastplatz beim Aufstieg auf das Matterhorn mehrere Alkoholflaschen finden: „Zuerst ists eine Cognacflasche, die namentlich unserem Träger zu imponieren scheint, dann eine Flasche Selters, zwei Rotweinflaschen, endlich als Knalleffekt ein Ding mit goldenem Kopf, zu deutsch Champagnerpulle genannt. Nun des Staunens kein Ende! Dass man auf Bivouac- oder Rastplätzen gemeiniglich Batterien von leeren Flaschen findet, ist eine altbekannte Thatsache, dass man aber auch volle Flaschen und dazu in dieser Anzahl finden könne, das hätte sich keiner träumen lassen." Ad. Hug, „Touren im Gebiete von Zermatt", in: *Alpina. Mitteilungen des Schweizer Alpenclub* 6 (1898) 5, 55.

45 Max Türler, „Ein zweischneidiges Schwert", in: *Wandervogel* 3 (1912) 11, 164.

46 Vgl. Dagmar Günther, *Alpine Quergänge. Kulturgeschichte des bürgerlichen Alpinismus (1870-1930)*, Frankfurt a. M., New York 1998, 172-173.

47 Albert Smith, *The Story of Mont Blanc*, New York 1853, 174.

bar wurde sein Bewusstsein dadurch nicht getrübt und auch auf die körperliche Leistungsfähigkeit schien sich diese Rauscherfahrung nicht auszuwirken. Über die Authentizität solcher Beschreibungen lässt sich wenig aussagen, jedoch zeigt dieses Beispiel, wie Alpinistinnen und Alpinisten bereits Mitte des 19. Jahrhunderts stoffungebundene Rauschzustände formulierten und vermittelten. Smith war nicht nur Bergsteiger und Schriftsteller, sondern auch ein begabter Verkäufer seiner Erlebnisse. So prägte er das Schreiben über das Bergsteigen und die damit verbundenen Rauscherfahrungen nicht nur im elitären Kreis des bürgerlichen Alpinismus, sondern popularisierte seine rauschhaften Alpenvisionen auch in der breiten Öffentlichkeit. Er publizierte seine Erlebnisse nicht nur in Artikeln und Büchern, sondern inszenierte seine Abenteuerreisen zwischen 1852 und 1858 auch in über 2000 Lesungen.[48]

Die bis ins Rauschhafte gesteigerte Bergerfahrung gehörte im ausgehenden 19. Jahrhundert auch im deutschsprachigen Raum zum gängigen Repertoire der alpinistischen Literatur. Auch in der Vereinszeitschrift des *Schweizer Alpenclubs* wurden die meist sachlich-detailliert geschilderten Tourenberichte immer wieder mit fantastischen Naturbeschreibungen und rauschhaften Bergerfahrungen ausgeschmückt. So umschrieb beispielsweise ein Bergsteiger seine Tour auf den Urirotstock im Jahr 1898 mit diesen emphatischen Worten:

> Unser Ziel war nun hinauf! Der Mensch will immer mehr als das Erreichte! […] Da bringt uns die Sonne eine überaus angenehme Überraschung: sie bricht durch das graue Gewölk hindurch; bald ist der Nebelvorhang teilweise verschwunden und – was für ein ergreifendes Gebilde der Schöpfung! Die Wirklichkeit wird zum Traum. Ein Gemisch von Genugthuung, Freude und Andacht erfüllt die Brust, und je länger die trunkenen Augen umherschweifen, desto bedeutsamer und ernsthafter wird der Eindruck.[49]

Wie bei Smith erscheint auch in dieser Erzählung die traumhafte Schönheit der Berge geradezu unwirklich. Trotzdem verweisen die „trunkenen Augen“ nicht auf ein getrübtes Bewusstsein, sondern deuten wachsende Ernsthaftigkeit an. Das „Flimmern und Glitzern, Leuchten und Blenden“ im Hochgebirge gehörte zum oft angewendeten Stilmittel, um das Erlebnis am Berg als rauschhafte Erfahrung zu stilisieren. Im Unterschied zum Drogenrausch gingen diese visuellen Effekte aber mit keinem Kontrollverlust einher, sondern rückten die erhöhte und intensivierte Wahrnehmung

48 Vgl. Wirz, *Gipfelstürmerinnen* (wie Anm. 189), 101-103.

49 L. Ginella-Hool, „Eine Tour auf den Urirotstock (2932m)“, in: *Alpina. Mitteilungen des Schweizer Alpenclub* 6 (1898) 4, 43.

der Natur beim Bergsteigen in den Mittelpunkt.[50] Auch in der Zeitschrift des *Schweizer Wandervogels* waren diese rauschhaften Bergerfahrungen ein wiederkehrendes Element der Tourenberichte. Das führte dazu, dass die eigentlich abstinenten Jugendlichen in ihren Freizeitaktivitäten neue Formen des Rausches schilderten:

> Und wenn sie hinaufklettern, immer höher und höher, und wenn es sie wie ein Rausch überkommt bei all dem Reinen und Wunderbaren, glaubt ihr, einer würde mit Euch tauschen, auch wenn er die Gefahren des Abstiegs kennt? Es sind wenige, die nur wegen dem Klettern hinauf auf die Berge gehen, die andern, gewiß sie freuen sich auf die Gefahren, sie freuen sich, daß ihre Muskeln so kräftig sind, daß sie so ruhig Stein um Stein fassen können, aber sie suchen nicht nur das, sie suchen etwas Höheres, etwas, das nur der versteht, der schon einmal auf einer solchen bezwungenen Spitze stand.[51]

Dem Höhenrausch schrieben die Wandervögel keine narkotisierende, den Geist und Körper schwächende Wirkung wie dem Alkohol- und Drogenrausch zu, sondern attestierten ihm Sinnesschärfung und Steigerung der Körperkontrolle.[52] Sie induzierten ihn nicht durch eine Substanz, sondern mussten ihn – dem bürgerlichen Leistungs- und Erfolgsprinzip folgend – durch körperliche Anstrengung und eisernen Durchhaltewille selbst erarbeiten.[53] Auf diese Weise luden sie den Höhenrausch mit erstrebenswerten Verhaltensweisen auf und stellten ihn dem schwächenden, die körperliche Gesundheit reduzierenden und das Bewusstsein trübenden Drogenrausch entgegen. Die Abstinenz sollte aber auch nicht Askese und Entsagung bedeuten, sondern überwältigende Erlebnisse und körperliche Ekstase mit sich bringen. Durch diese Inszenierung der rauschhaft wahrgenommenen Körperempfindungen und des Naturerlebnisses versuchten die Wandervögel die Attraktivität ihrer Freizeitbeschäftigung zu betonten. Der beschriebene Höhenrausch war damit auch für die Wandervögel ein rhetorisches Mittel, um die eigenen Praktiken als lohnenswerte Alternative zur alkoholinduzierten Geselligkeit in den Wirtshäusern zu präsentieren.

Das wachsende Bedürfnis nach immer neuem Nervenkitzel, das sich zum

---

50 o.A., „Triftgebiet und Dammastock (3630 Meter)“, in: *Alpina. Mitteilungen des Schweizer Alpenclub* 3 (1895) 5, 41.

51 Max Nägeli, „Tour 15“, in: *Wandervogel* 2 (1911) 8, 67–68 .

52 Vgl. Günther, *Alpine Quergänge* (wie Anm. 194), 172-173.

53 In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts avancierte die Erfahrung beständiger Steigerung menschlicher Leistungsfähigkeit im Sport zur Gewohnheit, vgl. Verheyen, *Die Erfindung der Leistung* (wie Anm. 173), 166-175.

rauschhaft inszenierten Bergerlebnis steigerte, konnte aber auch sehr reale Folgen haben. So bezahlten einige Wandervögel ihren unstillbaren Drang in die Höhe mit ihrem Leben. Geradezu sprachlos reagierte der Bundesvorstand im September 1911 in der *Schweizer Wandervogelzeitschrift* auf den Verlust zweier Mitglieder. Nur „einige wenige Worte des innigsten Bedauerns" richtete er an die „schwerbetroffenen Eltern".[54] Die überschwänglichen Tourenberichte wurden in den folgenden Jahren immer wieder durch knappe Todesmeldungen überschattet. Das Streben nach immer höherer Leistung und verfeinerter Körperbeherrschung mündete in einen schwerwiegenden Kontrollverlust. Damit nahm das Leistungsdenken im vermeintlich gesundheitsfördernden Bergsteigen zunehmend problematische Züge an.[55] Das Risiko minderte die Faszination für das Bergsteigen jedoch nicht, vielmehr bildete die Todesnähe ein konsekutives Element des heroischen Stärke- und Gesundheitskultes im Alpinismus.[56] Wie beim übermäßigen Drogenkonsum beschrieben die Bergsteigerinnen und Bergsteiger ihre Erlebnisse als mentale und körperliche Grenzerfahrung, die den Menschen aus seiner alltäglichen Lebenswelt reißt und mit extremen Empfindungen konfrontiert. Der „vitalisierende" Höhenrauch erfüllte damit ähnliche Bedürfnisse wie der „narkotisierende" Drogenrausch. Die Bewertung dieser Grenzerfahrungen nahm im 20. Jahrhundert aber einen sehr unterschiedlichen Verlauf: Während Alpinisten, Schriftstellerinnen und Politiker die Toten am Berg immer wieder als Pioniere und Helden feierten, problematisierten sie die Alkohol- und Drogentoten zunehmend als gravierende soziale Herausforderung.[57]

54 Carl Mäder, „Unsern Toten", in: *Wandervogel* 3 (1911) 3, 34.

55 Zur Ambivalenz zwischen Leistungsoptimierung und Gesundheitsgefährdung im sogenannten Risiko-, Spitzen- und Extremsport, vgl. bspw. Andreas Singler, *Doping und Enhancement. Interdisziplinäre Studien zur Pathologie gesellschaftlicher Leistungsoptimierung*, Göttingen 2012.

56 Vgl. Günther: *Alpine Quergänge* (wie Anm. 194), 174-185. Für weiterführende Überlegungen, warum sich Menschen bei Bergtouren und anderen risikoreichen Aktivitäten freiwillig in Todesgefahr bringen vgl. Ulrich Aufmuth, „Risikosport und Identitätsbegehren. Überlegungen am Beispiel des Extrem-Alpinismus", in: Gerd Hortleder/Gunter Gebauer (Hrsg.), *Sport - Eros - Tod*, Frankfurt a. M. 1986, 188–215; Waltraud Krainz, „Riskante Bewegungspraxen", in: Matthias Marschick (Hrsg.), *Sport Studies*, Wien 2009, 239–251; Petra Gehring, „Beim Sport sterben", in: Franz Bockrath (Hrsg.), *Anthropotechniken im Sport. Lebenssteigerung durch Leistungsoptimierung?*, Bielefeld 2012, 61–82.

57 Zur Problematisierung, Pathologisierung und Verrechtlichung des Drogenkonsums vgl. Detlef Briesen, *Drogenkonsum und Drogenpolitik in Deutschland und den USA. Ein historischer Vergleich*, Frankfurt a. M. 2005, 79-116.

Noch gesünder und nüchterner: Die Lebensreform

Die Wandervogelbewegung erreichte vor dem Ersten Weltkrieg ihre größte Ausbreitung. Auch der *Schweizer Wandervogel* überschritt 1914 mit knapp 1400 Mitgliedern seinen Höhepunkt, danach schrumpfte er kontinuierlich.[58] In den 1920er Jahren bildeten sich jedoch neue Jugendgruppen, die sich mit der Abstinenzidee beschäftigten und die „gesunden", körperbetonten Wanderungen und Bergtouren weiterführten. Sie adaptierten den spezifischen Gesundheitsdiskurs der abstinenten Jugendbewegung nicht nur, sondern erweiterten ihn um neue Elemente.

Zu den bekanntesten Vertretern dieser neuen Jugendgruppen gehörte der Schweizer Reformpädagoge Werner Zimmermann (1893-1982), der die Freikörperkultur aus Deutschland in die Schweiz holte und den Aufbau lokaler und nationaler Vereinsstrukturen maßgeblich vorantrieb.[59] Er engagierte sich nicht nur für die Alkohol- und Drogenabstinenz, sondern lehnte auch weitere „Genussmittel" wie Tabak, Kaffee und Tee ab und propagierte eine vegetarische bis vegane Ernährung. Als wichtiges Element des gesundheitsorientierten Lebensstils trat nun die Ernährung neben die Abstinenzidee und die körperliche Betätigung.[60]

Zimmermann war ein Anhänger der sogenannten Lebensreform, die sich seit dem frühen 20. Jahrhundert in vielen westeuropäischen und skandinavischen Ländern sowie den Vereinigten Staaten ausbreitete und sich in der Zwischenkriegszeit vor allem in Deutschland und in der Schweiz in den Mittelschichten etablierte. Die Lebensreform fasste verschiedene Praktiken zusammen, die allesamt die Optimierung des Wohlbefindens und der körperlichen Leistungsfähigkeit versprachen. Indem ihre Anhängerschaft den persönlichen Alltag umgestaltete, sollte sie zur Veränderung der Gesellschaft beitragen. Nebst Abstinenz und

58 Vgl. Andreas Petersen, *Radikale Jugend. Die sozialistische Jugendbewegung der Schweiz 1900-1930*, Zürich 2011, 106.

59 Vgl. Stefan Rindlisbacher, „Popularisierung und Etablierung der Freikörperkultur in der Schweiz (1900-1930)", in: *Schweizerische Zeitschrift für Geschichte* 65 (2015) 3, 393–413. Zur Entwicklung der von Zimmermann geprägten Schweizer FKK-Organisation vgl. Eva Locher/Stefan Rindlisbacher, „'Innere Verwandtschaft braucht keine Organisation'. Der Schweizerische Lichtbund im 20. Jahrhundert", in: Frank-Michael Kuhlemann/Michael Schäfer (Hrsg.), *Kreise, Bünde, Intellektuellen-Netzwerke. Formen bürgerlicher Vergesellschaftung und politischer Kommunikation 1890-1960*, Bielefeld 2017, 221-244.

60 Zu Werner Zimmermann liegt bislang keine umfassende Biografie vor, für biografische Hinweise vgl. bspw. Ulrich Linse, „'Der alte Shintô-Geist' und die 'Lebensreform'. Der Deutsch-Schweizer Werner Zimmermann (1893-1982) und seine drei Japan-Reiseberichte über das 'geistige Nippon', in: Inken Prohl (Hrsg.), *Zen, Reiki, Karate. Japanische Religiosität in Europa*, Hamburg 2002, 211–247.

Ernährungsreform gehörten insbesondere die Naturheilkunde und die Freikörperkultur zur Lebensreform, während die historische Forschung auch andere Strömungen wie die Bodenreform, die Siedlungsbewegung oder die Freiwirtschaftslehre miteinbezieht.[61] Die Lebensreform in der Schweiz erlangte große Kontinuität und propagierte bis in die späten Jahrzehnte des 20. Jahrhunderts ihre spezifischen Körperpraktiken. Außerdem rekurrierten die Reformer und Reformerinnen der zweiten Jahrhunderthälfte bei der Begründung ihrer Alltagsgestaltung auf Argumentationen aus früheren Jahrzehnten.

Wie zuvor bei den Abstinenten und Wandervögeln war die Alkoholabstinenz während des gesamten 20. Jahrhunderts auch für die Lebensreformer und Reformerinnen die Grundvoraussetzung für einen „gesunden" Lebensstil. Weiterhin galt der Alkohol als „Zellgift, das in alle Organe, Zellen und Säfte des Körpers" eindringe und „ins chemisch-physikalische Getriebe der Lebensvorgänge" eingreife.[62] Aber im Unterschied zu den bisherigen Akteuren banden die Mitglieder lebensreformerischer Vereine die Abstinenz nun viel stärker in ein System aus Ernährungsvorschriften ein. Sich mit vegetabilen, möglichst unverarbeiteten und ungekochten Lebensmitteln zu ernähren versprach noch größere Vorteile für die körperliche Leistungsfähigkeit und die Gesundheit als die Alkohol- und Drogenabstinenz. Reformer wie Werner Zimmermann erkannten nicht mehr nur im Alkohol sondern auch in der „Überernährung" ein weit verbreitetes „Betäubungsmittel".[63] Für den Ernährungsreformer Ralph Bircher (1899-1990)[64] gehörte der „übersteigerte, unersättliche Drang"

61 Diese Einteilung in einen inneren Kern mit Ernährungsreform, Naturheilkunde und Freikörperkultur sowie einen äußeren Bereich mit anderen zugewandten Bestrebungen geht auf Wolfang Krabbe zurück, vgl. Wolfgang Krabbe, *Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform. Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode*, Göttingen 1974. Zur Orientierung über die einzelnen Teilgebiete vgl. Diethart Kerbs/Jürgen Reulecke (Hrsg.), *Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880-1933*, Wuppertal 1998; Kai Buchholz/Rita Latocha/Hilde Peckmann/Klaus Wolbert (Hrsg.), *Die Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900* (1), Darmstadt 2001. Als neueste Überblicke über die Lebensreform vgl. Marc Cluet/Catherine Repussard (Hrsg.), *„Lebensreform". Die soziale Dynamik der politischen Ohnmacht = la dynamique sociale de l'impuissance politique*, Tübingen 2013; Bernd Wedemeyer-Kolwe, *Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland*, Darmstadt 2017; Corinna Treitel, *Eating Nature in Germany. Food, Agriculture, and Environment, c. 1870 to 2000*, Cambridge 2017.

62 Ralph Bircher, „Alkoholverlangen und Ernährung", in: *Der Wendepunkt im Leben und im Leiden* 32 (1955) 12, 451–455, 452.

63 Vgl. Werner Zimmermann, *Lichtwärts. Ein Buch erlösender Erziehung*, Bern 1922, 20.

64 Ralph Bircher war der Sohn des in Reformkreisen sehr bekannten und viel beachteten Schweizer Arztes, Ernährungsreformers und Erfinders des „Birchermüselis" Maximilian Bircher-Benner (1867-1939). Zu Bircher-Benner ausführlich vgl. Albert

nach Alkohol zum Krankheitsbild des „Reizhungers“. Weil der Verzehr von „ungesundem“ Essen wie Weißbrot, Süßigkeiten, Fleisch, Fisch, fettem Käse oder scharfen Gewürzen keine anhaltende Sättigung und Zufriedenheit auslöse, wirke das Trinken alkoholischer Getränke als „gefährliche Ersatzbefriedigung“.[65] Aus lebensreformerischer Perspektive erfüllte die spezifische Ernährung deshalb sowohl präventive als auch therapeutische Funktionen: Wer sich „gesund“ und „vollwertig“ ernähre, greife einerseits weniger zur Flasche, da diese Ernährungsweise das „Durstgefühl“ abschwäche. Andererseits mindere die möglichst einfache, frischkostreiche Ernährung auch bei Alkoholikern das Verlangen nach Alkohol.[66]

Der „fitte“, „starke“ Körper blieb weiterhin eine wichtige Projektionsfläche für die angestrebten Gesundheitsideale. Nebst Abstinenz und Diätvorschriften sollten auch Sport, Bewegung und Entspannung helfen, den Körper zu pflegen, zu stärken und zu formen. Nachdem schon die Wandervögel ihre sonnengebräunten Gesichter und Oberkörper als Manifestation ihres Lebensstils zur Schau gestellt hatten, präsentierte nun die Anhängerschaft der Freikörperkultur ihren vollständig nackten Körper als Ausdruck „natürlicher“ Gesundheit und Schönheit. Bei Gymnastik, Massagen, naturheilkundlichen Anwendungen, beim Luft-, Wasser- und Sonnenbaden oder verschiedenen sportlichen Aktivitäten sollte der nackte Körper „abgehärtet“ und „trainiert“ werden. Die „Befreiung“ aus den Kleidern zog hingegen eine rigide Disziplinierung und Regulierung des Körpers nach sich und die uneingeschränkte Sichtbarkeit und Vergleichbarkeit befeuerte den Prozess, durch den der schlanke und fitte Körper im Verlauf des 20. Jahrhunderts zur sozialen Norm wurde. Damit machten die Reformerinnen und Reformer nicht mehr nur den Alkohol für die vermeintliche „Entartung“ des Menschen verantwortlich, sondern auch die „falsche“ Ernährung und fehlende körperliche Bewegung.[67]

Diese durchrationalisierte, disziplinierte, auf Leistung und Selbstbeherr-

---

Wirz, *Die Moral auf dem Teller. Dargestellt an Leben und Werk von Max Bircher-Benner und John Harvey Kellogg, zwei Pionieren der modernen Ernährung in der Tradition der moralischen Physiologie / mit Hinweisen auf die Grammatik des Essens und die Bedeutung von Birchermues und Cornflakes, Aufstieg und Fall des patriarchalen Fleischhungers und die Verführung der Pflanzenkost*, Zürich 1993. Wirz behandelt dort auch die Biographie von Ralph Bircher, vgl. 99-118.

65 Ralph Bircher, „Alkoholverlangen und Ernährung“, in: *Der Wendepunkt im Leben und im Leiden* 33 (1956) 2, 55–58.

66 Für diese Argumentation vgl. bspw. Bircher, Alkoholverlangen (wie Anm. 210).

67 Vgl. Möhring, *Marmorleiber* (wie Anm. 186), 120-129; Maren Möhring, „Die Regierung der Körper. ‚Gouvernementalität‘ und ‚Techniken des Selbst‘“, in: *Zeithistorische Forschungen* 3 (2006) 2, 284–290.

schung fokussierte Lebensführung bot keinen Raum für enthemmende, alkohol- oder drogeninduzierte Rauscherfahrungen, widersprach doch jeglicher Kontrollverlust der körperlichen und seelischen Optimierungslogik der Lebensreform.[68] Was für die Reformer und Reformerinnen bereits in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts galt, akzentuierten sie seit den 1960er Jahren immer deutlicher, als der Drogenkonsum in den USA und zeitlich verzögert auch in Europa stark anstieg[69]: Sie distanzierten sich vehement von jeglichen Drogen. Während Drogenkonsumenten bestimmten Substanzen eine „Bewusstseinserweiterung" zuschrieben, deutete beispielsweise Ralph Bircher ebendiese gegenteilig zu einem negativ konnotierten „Bewußtseinsschwund [sic]" um, der dem Menschen die so zentrale „Denkfähigkeit" und „Erkenntnisfähigkeit" raube.[70] Trotz diesem Einsatz für eine nüchterne Bewusstseins- und Wirklichkeitsordnung und der Kritik am substanzgenerierten Rausch als „Gegenspieler der Ratio"[71], verschwand der Rauschzustand dennoch nicht vollständig aus dem Vokabular und der Vorstellungswelt der Lebensreformerinnen und Lebensreformer. Bircher anerkannte, dass der Rausch im Wesen der menschlichen Biologie liege und deshalb für das gesunde Leben unverzichtbar sei. So räsonierte er: „Zur Gesundung und zur Menschwerdung gehört es, daß einer die Fähigkeit pflegt, außer sich und in einen Rausch zu geraten […]".[72] Wie zuvor die Abstinenten und Wandervögel waren deshalb auch die Lebensreformerinnen und Lebensreformer auf der Suche nach neuen, alternativen Rauscherfahrungen. Wiederum ging es ihnen darum, eine erstrebenswerte Bewusstseinsveränderung zu erreichen, die im Unterschied zum Alkoholrausch keine krankmachende Beeinträchtigung der körperlichen Konstitution verursache und auch die „Denkfähigkeit" und „Erkenntnisfähigkeit" nicht einschränke, sondern eine „erhebende", der Selbstoptimierung zugutekommende Erfahrung ermögliche. Anstelle des Alkoholrausches sollte der „wirkliche Rausch" als „Rausch der schöpferischen Tätigkeit, der Weihe, der Selbsthingabe" sowie als „gelöste Geselligkeit" und als „festliches Außersichgeraten" treten.[73]

---

68 Vgl. Graf, Leistungsfähig (wie Anm. 173), 148-151.

69 Vgl. Jakob Tanner, „Amerikanische Drogen – europäische Halluzinationen", in: Angelika Linke/Jakob Tanner (Hrsg.), *Attraktion und Abwehr. Die Amerikanisierung der Alltagskultur in Europa*, Köln 2006, 267–288, 267.

70 Ralph Bircher, „Drogeneinschlich ins Abendland", in: *Der Wendepunkt im Leben und im Leiden* 55 (1978) 6, 264–266, 266.

71 Robert Feustel, „Die Zeit des Rauschs", in: Michael Schetsche/Renate-Berenike Schmidt (Hrsg.), *Rausch - Trance- Ekstase. Zur Kultur psychischer Ausnahmezustände*, Bielefeld 2016, 33–50, 36.

72 Ralph Bircher, *Ein Gläschen in Ehren. Ein „Wörtchen" über Mäßigkeit*, Bern 1957, 8.

73 Ebenda., 8. Bircher rezipierte hierbei die zentralen Ideen von Paul Pfister (1911-

„Gesunde", „nüchterne" und „leistungsfähige" Körper im Gebirge

Das Gebirge blieb in der Zwischen- wie auch in der Nachkriegszeit für die Lebensreformbewegung der ideale Raum, um ihre Gesundheitsdiskurse in die Praxis umzusetzen. Gerade weil bei Aktivitäten in den Bergen der Körper stark beansprucht wurde, ließ sich mit diskursivem Rückgriff aufs Gebirge nicht nur der „gesunde" und „natürliche", sondern auch der „leistungsfähige" Körper inszenieren und dadurch die Wirksamkeit der reformerischen Lebensweise exemplarisch demonstrieren. Die Alpen dienten mit ihrer imposanten Naturkulisse weiterhin als „Gegenwelt" [74] jenseits der normativen oder materiellen Bedingungen der alltagsweltlichen Realität und als Experimentierraum für körperliche und geistige Grenzüberschreitungen:

> Jeder Mensch sollte einmal in seinem Leben auf einem hohen Bergesgipfel stehen und den Anhauch der Ewigkeit spüren. Hier wird den Naturentfremdeten der heilsame Strom einer tiefen, schönen Stille einhüllen.[75]

Insbesondere für die Anhängerschaft der Freikörperkultur war das Gebirge ein oftmals euphorisch beschriebener Ort der „Befreiung" und maximalen Naturnähe bei minimaler Bekleidung. Besonders aufregende Erlebnisse versprach sie sich vom nackten Sonnenbad im Schnee, unbekleidet durchgeführten Skitouren und Nacktwanderungen.[76] Als beispielsweise die Teilnehmer eines FKK-Jugendlagers eine Tour zum Aletschgletscher unternahmen, fotografierten sie sich gegenseitig beim Eintauchen in den Gletschersee und beim Sonnenbad auf den Felsen vor den verschneiten Gipfeln. Die Aufnahmen ihrer nackten, schlanken Körper sollte die Synthese von Gesundheit, Schönheit und Leistung symbolisieren. Ein begeisterter Jugendlicher berichtete:

2008), der seit seiner Jugend in der Abstinenzbewegung aktiv gewesen war und in den 1950er Jahren zur Lebensreform gelangte. Pfister hatte ein Jahr zuvor in der von Bircher redigierten Reformzeitschrift *Der Wendepunkt im Leben und im Leiden* die „Enthaltsamkeit aus Ergriffenheit für einen schöpferischen Auftrag und ein höheres Ziel" vertreten. Vgl. Paul Pfister, „Ein Gläschen in Ehren. Von den Angesehenen, welche Maß halten", in: *Der Wendepunkt im Leben und im Leiden* 33 (1956) 7, 253–258, 257.

74 Nina Leonhard/Astrid Mignon Kirchhof, „Einführung: Gegenwelten", in: *Geschichte und Gesellschaft* 41 (2015), 5–16, 6.

75 Helena, „Über den Wolken…", in: o.A. (Hrsg.), *Sehnsucht nach den Bergen. FKK in der Schweiz und Österreich*, Hamburg 1967, 4.

76 Indem sie die gesunden Effekte von Wärme und Kälte und Licht und Luft nutzten, wandten die FKK-Aktivisten zentrale Behandlungsmethoden der Naturheilkunde an. Vgl. Möhring, *Marmorleiber* (wie Anm. 186), 312-331.

> […] ein fantastischer eisstrom inmitten der berge. wir steigen hinunter zu einem see in den felsen und baden. nacktheit und natur sind harmonische einheit. wir atmen landschaft mit allen sinnen.[77]

Mit der Nacktheit in den Bergen, die sie mit einer abstinenten, vegetarischen Ernährung und sportlichen Aktivitäten kombinierten, versuchten die Mitglieder in freikörperkulturellen Gruppierungen ihr Bewusstsein für neue Sinneseindrücke zu sensibilisieren. Die rauschhafte Beschreibung der Natur diente wie zuvor beim Wandervogel oder bei den Alpinisten als rhetorisches Stilmittel, um die angestrebten Grenzerfahrungen zu inszenieren. Nun ging es hingegen nicht mehr nur um die körperliche Höchstleistung, sondern auch um die Überschreitung gesellschaftlicher Normen: Die Nacktheit sollte als Ausdruck eines imaginierten natürlichen „Urzustands" neue Formen der Gemeinschaft ausloten und zu einem durchdringenden Gefühl der Naturverbundenheit befähigen.

Nicht nur die Freikörperkultur, auch die Ernährungsreform erprobte in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts ihre Diskurse und Praktiken in den Bergen. Als in der Nachkriegszeit die Schweizer Alpen für den Massentourismus erschlossen und die Zeit der pionierhaften Gipfelbesteigungen endgültig vorbei waren, suchten die Alpinisten nach neuen Herausforderungen in anderen Gebirgen der Welt.[78] Im „goldenen Zeitalter" der Himalaya-Bezwingungen zwischen 1953 und 1960[79] beteiligte sich die Schweiz am allgemeinen Wettrennen der Nationen um die Erstbesteigungen der höchsten Berge der Welt und auch die Lebensreformbewegung vereinnahmte die fernen Gipfel für ihre Zwecke: Mitte der 1950er Jahre sollte eine deutsch-schweizerische Expedition mit der Erstbesteigung des Achttausenders Dhaulagiri in Nepal die Überlegenheit der Reformernährung – mit Vollkornzerealien, Vollkornteigwaren, Hülsenfrüchten und Reis als Grundproviant – und der Abstinenz unter Beweis stellen und wissenschaftlich dokumentieren. Diese Ernährungsweise im Hochgebirge war höchst ungewöhnlich, die schweizerische Everest-Expedition 1952 hatte beispielsweise entsprechend dem allgemeinen Usus Hähnchenkonserven, Gänseleberbüchsen, Cognac und Zigarettenpakete mitgeführt.[80]

77 o.A., „Samstag", in: *Die neue Zeit* (1965) 123, 160.

78 Vgl. Patricia Purtschert, „Jenseits des Réduits. Die Schweiz und die Berge in Zeiten der Dekolonisierung", in: *Schweizerische Zeitschrift für Geschichte* 63 (2015) 2, 250–268, 260-261.

79 Vgl. Maurice Isserman/Stewart Weaver, *Fallen Giants. A History of Himalayan Mountaineering from the Age of Empire to the Age of Extremes*, New Haven, London 2008, 295.

80 Vgl. Arnold Heim, „Zur Reform der Expeditionsernährung", in: *Journal der Schweizerischen Stiftung für alpine Forschung* 1 (1954) 2, 81–90, 83-84.

Anonym, Jugendliche vor dem Aletschgletscher, in: Die neue Zeit (1965) Nr. 123, Sonderausgabe Internationales Jugendlager Contact, Titelbild. © Organisation von Naturisten in der Schweiz O.N.S.

Der abstinente und vegetarische Zürcher Geologieprofessor Arnold Heim (1882-1965), der mit Ralph Bircher eng befreundet und in Schweizer Reformkreisen bestens vernetzt war, regte den Ernährungsversuch im Himalaya an[81], während Ralph Bircher dieser Idee mit Hilfe seiner Reformzeitschrift *Der Wendepunkt im Leben und im Leiden* ebenso wie durch einen Artikel in der Zeitschrift des *Schweizer Alpenclubs* und durch einen Sam-

81 Vgl. ebenda..

melband zu größerer Publizität verhalf.[82] Heim hatte bereits 1936 eine Forschungsreise im Himalayagebirge durchgeführt und war davon überzeugt, dass seine Leistungsfähigkeit durch lokale, vegetarische Nahrungsmittel und den Verzicht auf Alkohol und Nikotin zugenommen habe.[83] Eine Gruppe von Deutschen und Schweizer Bergsteigern sollte nun 1955 mit dem außergewöhnlichen „Reformproviant" erstmals den Dhaulagiri erklimmen und dort folgendes beweisen:

> Diese Ernährung [ist] die Grenze der menschlichen Leistungsfähigkeit beträchtlich zu erweitern imstande. Dieser unter besonders hohen Anforderungen durchgeführte Versuch könnte richtungweisend sein für eine Reformierung der Ernährung einer immer größeren Belastungen ausgesetzten Menschheit.[84]

Durch die gelungene Erstbesteigung erhofften sich Heim und Bircher eine nachhaltige Werbewirkung für die abstinente und vegetarische Ernährungsweise. In der Tradition vegetarischer Spitzensportler sollten die Bergsteiger den Beweis erbringen, dass der Verzicht auf Alkohol und Fleisch die Leistungsfähigkeit nicht beeinträchtige, sondern im Gegenteil sogar die Konstitution und Gesundheit für extreme Herausforderungen stärke. Das Expeditionsteam erreichte zwar weder die Spitze des Dhaulagiri, noch konnte der wissenschaftliche Versuch vollständig umgesetzt werden. Dennoch verkündete Ralph Bircher der interessierten Öffentlichkeit, dass sich die leistungssteigernde Wirkung dieser Ernährungsweise bewährt habe.[85] Das Gebirge erwies sich in den Schilderungen der Reformer und Reformerinnen trotzdem als idealen Ort, um aufzuzeigen, dass die lebensreformerische Alltagsgestaltung „gesunde", „nüchterne" und „leistungsfähige" Körper hervorbrachte.

---

82 Vgl. Ralph Bircher, „Zur Ernährung am Himalaya I", in: *Der Wendepunkt im Leben und im Leiden* 30 (1953) 5, 153–158; Ralph Bircher, „Zur Ernährung am Himalaya II", in: *Der Wendepunkt im Leben und im Leiden* 30 (1953) 6, 191–197; Ralph Bircher, „Zur Ernährung am Himalaya", in: *Die Alpen. Zeitschrift des Schweizer Alpenclub* 30 (1954), 15–21; Ralph Bircher (Hrsg.), *Bergsteigerkost. Moderne, leistungssteigernde Ernährung für Expeditionen, Bergsteiger und Skifahrer*, Erlenbach, Frankfurt a. M. 1955.

83 Vgl. Heim, Zur Reform (wie Anm. 228), 82.

84 Martin Meier, „Deutsch-schweizerische Himalaja-Expedition 1955", in: Ralph Bircher (Hrsg.), *Bergsteigerkost. Moderne, leistungssteigernde Ernährung für Expeditionen, Bergsteiger und Skifahrer*, Erlenbach, Frankfurt a. M. 1955, 46–48, 47-48.

85 Ralph Bircher, „Ernährung am Dhaulagiri", in: *Der Wendepunkt im Leben und im Leiden* 33 (1956) 6, 222–224. Erst 1960 erreichte als erstes Team eine Schweizer Expedition rund um Max Eiselin den Gipfel des Dhaulagiri. Vgl. Isserman u. a., *Fallen Giants* (wie Anm. 227), 347-349.

Fazit: Die Konstruktion alternativer Rauscherfahrungen

Im ausgehenden 19. Jahrhundert prägten Schweizer Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen mit ihren Forschungen und populärwissenschaftlichen Veröffentlichungen über den Alkoholkonsum einen neuartigen Gesundheitsdiskurs, der nicht nur die Sorge um den eigenen Körper in die Hände jedes Einzelnen legte, sondern auch die Leistungsfähigkeit der Gesellschaft dem Individuum aufbürdete. Mit ihrem Kampf gegen den Alkohol- und Drogenrausch prägten sie zudem eine rationalisierte „Bewusstseinsordnung", in der nur der nüchterne Mensch als handlungsfähig und produktiv gilt. Als geeignetes Mittel zur gezielten Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit propagierten sie neben staatlichen Kontroll- und Disziplinierungsmaßnahmen eine individuelle Veränderung der persönlichen Lebensführung. Dazu problematisierten sie Alkohol und andere Drogen als krankmachende, schwächende, das Bewusstsein verzerrende Substanzen und inszenierten die Abstinenz als Grundlage eines attraktiven, jugendlich-vitalen Lebensstils.

Soziale Bewegungen und Freizeitorganisationen spielten seit dem späten 19. und im Verlauf des gesamten 20. Jahrhunderts bei der Popularisierung und gesellschaftlichen Etablierung der abstinenten Gesundheitskonzepte und rationalisierten „Bewusstseinsordnung" eine wichtige Rolle. Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene fühlten sich immer wieder von diesem nüchternen, gesundheitsorientierten Lebensstil angesprochen. Sie schlossen sich in Mittel- und Hochschulverbindungen, der Wandervogelbewegung und lebensreformerischen (Jugend-)Gruppen zusammen, um in ihrer Freizeit neue Formen der Geselligkeit und Vergemeinschaftung ohne Alkohol und Drogen zu erproben. Obwohl bis heute nur eine kleine Minderheit in der Schweiz und in vergleichbaren Ländern vollständig alkohol- und drogenabstinent lebt, konnten sich wichtige Aspekte des abstinenten Gesundheitsdiskurses im Alltag etablieren. Der nüchterne Bewusstseinszustand setzte sich vor allem im Arbeitsleben und Straßenverkehr weitgehend durch und auch aus vielen Freizeitaktivitäten wurde der Alkohol- und Drogenrausch verbannt.[86]

Um ihren gesundheitsorientierten Lebensstil zu popularisieren, adaptierten abstinente und lebensreformerische (Jugend-)Gruppen gesellschaftlich anerkannte Praktiken und verorteten sie innerhalb symbolisch aufgeladener Handlungsräume. So versuchten sie sowohl die Berge als auch das Bergsteigen für ihre Ziele diskursiv und praktisch zu vereinnahmen. Die Schweizer Alpen galten schon seit dem 18. Jahrhundert als Ort der Gesundheit und der Regeneration und ihre Gipfel prägten die Schweizer

86 Vgl. Brändle u. a., *Zum Wohl!* (wie Anm. 161), 249-263.

Identitätsdiskurse im Prozess des *nation buildings*.[87] Indem sich die abstinenten und lebensreformerischen Jugendlichen dieser bürgerlichen Praktiken und Sehnsuchtsorte bedienten, konnten sie sich trotz ihres abweichenden Verhaltens innerhalb der bürgerlichen Gesellschaft verorten.

Ebenso eigneten sich die lebensreformerischen und abstinenten Akteure den Rauschbegriff an und besetzten ihn mit ihren eigenen Vorstellungen. Anstatt die körperliche und mentale Grenzerfahrung des Rausches grundsätzlich abzulehnen, versuchten sie alternative Räusche zu entwickeln. Als attraktives Rauschmodell erwies sich dabei der Höhenrausch, den die abstinenten und lebensreformerischen Jugendlichen in ihren Tourenberichten als nervenaufreibende Gefahrensituation und körperliche Ausnahmeleistung beim Bergsteigen in einer ästhetisierten Naturkulisse inszenierten. Mit diesem vom bürgerlichen Alpinismus adaptierten Rauschmodell versuchten die abstinenten Jugendlichen und Lebensreformer nicht nur den Vorwurf der asketischen Lustfeindlichkeit der Alkohol- und Drogenabstinenz zu entkräften, sondern auch den Rausch als traditionelle Kulturtechnik zu übernehmen und diesen in veränderter Form weiterzuführen.

Weil sie den Rausch nicht durch „narkotisierende“ Substanzen auslösten, sondern durch Höchstleistungen selbst erarbeiteten, ließ er sich problemlos mit dem abstinenten und leistungsorientierten Gesundheitsdiskurs verschränken. Die abstinenten Studierenden und Wandervögel versuchten diesem Zustand um 1900 durch Alkoholverzicht und gesteigerte körperliche Anstrengung zu erreichen. Im Verlauf des 20. Jahrhunderts erweiterten die Lebensreformer und Lebensreformerinnen die Voraussetzungen für den Höhenrausch mit dem Verzicht auf jegliche Drogen und propagierten ein ständig anwachsendes System aus Ernährungsregeln und Anweisungen zur Körperpflege. Damit reagierten sie einerseits auf die steigende Verbreitung und Verfügbarkeit psychoaktiver Substanzen, andererseits schränkten sie die Grenzen des nüchternen, leistungsfähigen Bewusstseinszustandes immer stärker ein. Mit diesen zunehmenden Disziplinierungsmaßnahmen schrieben sie sich in das „Modell ökonomischer Rationalität“ ein, das sich im 20. Jahrhundert als Grundlage „moderner“, leistungsorientierter Gesellschaftsordnungen etablierte.[88]

87 Vgl. Purtschert, Jenseits des Réduits (wie Anm. 226), 251; Mathieu, *Die Alpen* (wie Anm. 188), 142.

88 Feustel, *Die Zeit des Rauschs* (wie Anm. 219), 45.

Stefan Rindlisbacher, Kontakt: stefan.rindlisbacher(at)unifr.ch, Studium der Zeitgeschichte und Germanistik, wissenschaftlicher Mitarbeiter im SNF-Forschungsprojekt «Die Lebensreformbewegung in der Schweiz im 20. Jahrhundert» und Lehrbeauftragter am Studienbereich Zeitgeschichte der Universität Freiburg (CH), Forschungsschwerpunkte: Lebensreformbewegung, Jugendbewegungen und Subkulturen. Aktuelles Promotionsprojekt zur Geschichte der Lebensreformbewegung in der Schweiz in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

Eva Locher, Kontakt: eva.locher(at)unifr.ch, Studium der Geschichte und Soziologie, wissenschaftliche Mitarbeiterin im SNF-Forschungsprojekt «Die Lebensreformbewegung in der Schweiz im 20. Jahrhundert» und Lehrbeauftragte am Studienbereich Zeitgeschichte der Universität Freiburg (CH), Forschungsschwerpunkte: Lebensreformbewegung, Alternatives Milieu und Umweltbewegung. Aktuelles Promotionsprojekt zur Geschichte der Lebensreformbewegung in der Schweiz in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Verschiedene Tätigkeiten im Bereich der Wissensvermittlung.