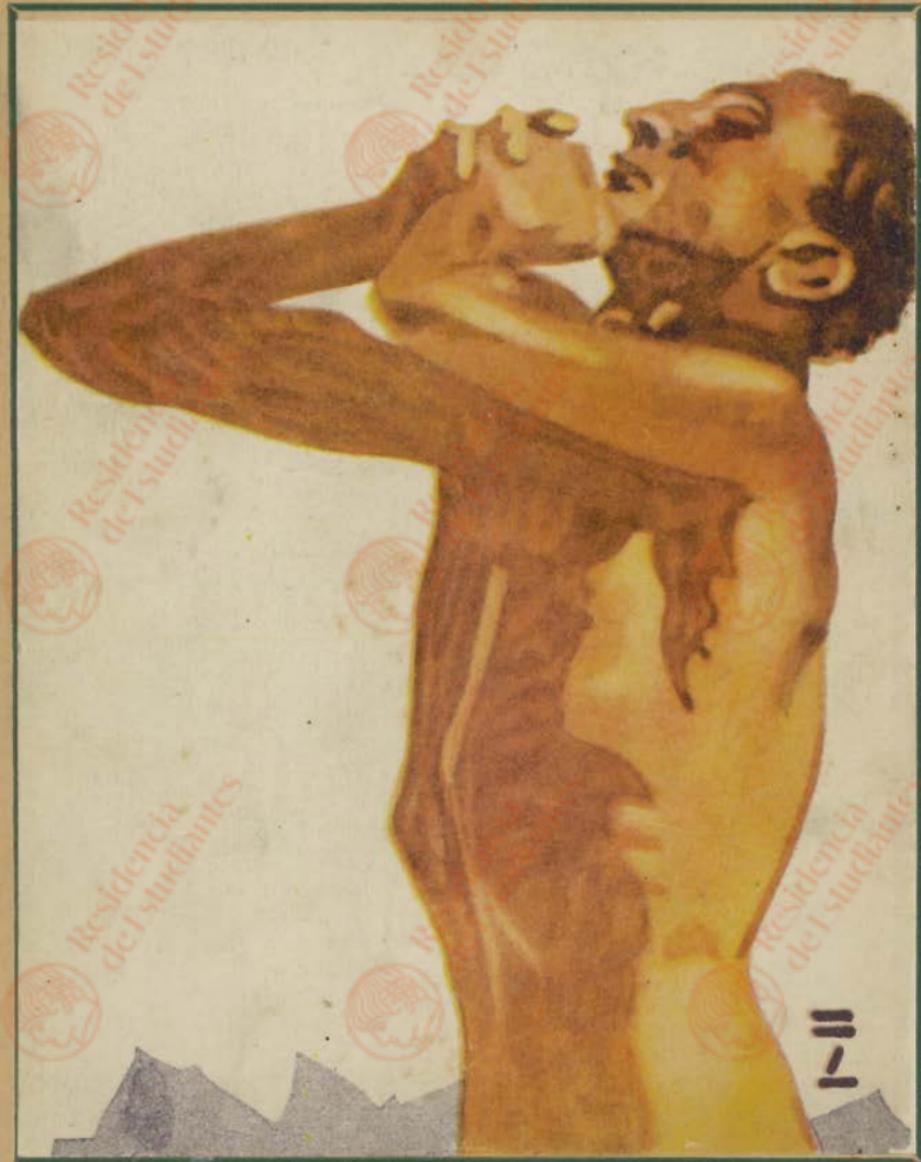


Hans Surén

Der Mensch und die Sonne



Dieck & Co, Sportverlag, Stuttgart

Der Mensch und die Sonne

von Hans Surén

Verfasser der weitverbreiteten
„Gymnastik im Bild“, der
„Atemgymnastik im Bild“,
der „Selbstmassage im Bild“

Mit vielen Bildern im Text und 24 Lichtbildtafeln von
G. Niericke, J. Groß, R. Sturm, C. J. Luther u. v. a.
Mehrfarbige Umschlagzeichnung von Prof. L. Hohlwein



Vierunddreißigste Auflage

Verlegt bei Dieck & Co in Stuttgart



Phot. J. Groß

Sonnengebet



Residencia
de Estudiantes

Residencia
de Estudiantes

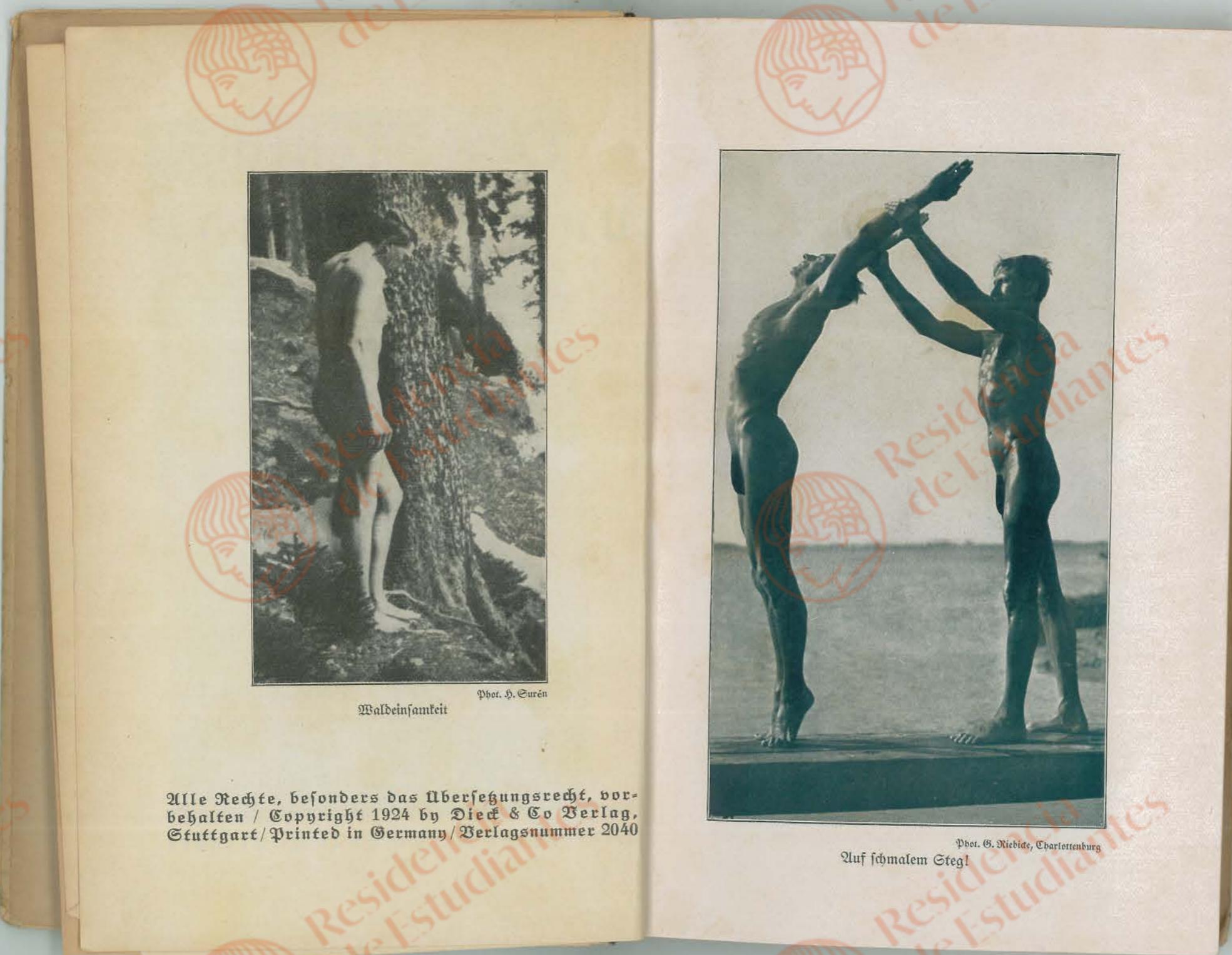
Residencia
de Estudiantes



Residencia
de Estudiantes



Residencia
de Estudiantes



Vorwort

Dieses Buch entstand aus dem Wunsche heraus, auf die wichtigsten Grundlagen von Werden und Gedeihen eines Volkes hinzuweisen. Geht die physische Kraft zugrunde, so werden selbst die höchsten geistigen Errungenschaften, die tiefsten wissenschaftlichen Erkenntnisse nicht vor Niedergang und Tod bewahren. Ein Volk sollte einig in dem Wunsche zusammenstehen, mit allen Mitteln und rücksichtsloser Energie die Volkskraft zu heben. Die Festigung von Moral und Charakter ist hiermit eng verbunden, wie ich in den Ausführungen vorliegenden Buches in kurzen Umrissen dargelegt habe.

Die Leibesübungen werden nur dann ihre wahrhaft hohe Auswirkung — körperlich wie seelisch — haben, wenn sie im gymnastischen Sinne gepflegt werden. Die Jugend darf nicht Leistung und Rekord als Ziel ansehen, sondern die zwingende Gewalt der Gesundheit und Schönheit des eigenen durchgebildeten Körpers. Die Bilder in diesem Buche zeigen Menschen als Sinnbild für Kraft und Gesundheit. Diese Körper, von einem festen Charakter beherrscht, geben Gewissheit für eine bessere Zukunft. Es ist die Pflicht jedes wahrhaft Strebenden, den Körper in diesem Sinne zu stählen und zu erziehen.

Naturgewöhnung und Nacktheit sind hierfür notwendige Mittel. Das Nackttraining unter gleichem Geschlecht muß zur Forderung werden im Gegensatz zum gemeinsamen Nacktsein beider Geschlechter. Hier dürfen sich nur geeignete Menschen zusammenfinden, damit reine Motive nicht mißverstanden und beschmiert werden. Ich bin mir wohl bewußt, daß letztere Bestrebungen nicht in die breite Öffentlichkeit gezogen werden sollten, trotzdem habe ich versucht, in diese drängenden Fragen klarend einzutreten, weil sie bereits allvorher besprochen werden.

Die Bilder mögen das beste Zeugnis von der Reinheit meiner Absicht geben. Bilder vom Gemeinschaftsleben brachte ich nicht, weil ich vorbildliche Körper zeigen wollte, und diese leider nur vereinzelt anzutreffen sind. — Die Sportbilder legen glänzendes Zeugnis für die photographische Kunst Gerhard Riebikes (Charlottenburg 4) ab.

Ein großer Teil der Bilder wurde im Laufe der Jahre hergestellt, während ich die Leitung der Heereschule für Leibesübungen hatte. Fast 5 Jahre leitete ich Lehrgänge zur Ausbildung von Lehrern in den Leibesübungen und fand das Glück und die Befriedigung, die Herzen vieler für Natur, Kraft und Charakter geöffnet zu haben. Ich hoffe, daß die Zukunft mir wieder ein ähnliches Tätigkeitsfeld schenken wird. Meines fremdklingenden Namens wegen möchte ich etwaigen Zweiflern an meinem Deutschtum sagen, daß meine Familie vom Niederrhein stammt und seit Friedrich dem Großen im preußischen Heere dient. Ich muß noch hinzufügen, daß mein Name leider schon zur Reklame für Bestrebungen benutzt wird, die meinem Geiste völlig fremd sind.

Vorliegendes Buch entstand unter starken Hemmnissen. Seine Vollendung danke ich der geistigen Mitarbeit meiner Frau und der Sonne in ihrem Herzen. Ich hoffe, mit diesem Buche vielen meiner Mitmenschen das Wesen unserer allgütigen Sonne näher zu bringen und damit einen kleinen Baustein zu wahrer Sonnenfreude zu legen.

Besonderer Dank gebührt dem Verlag Dieck & Co, der dieses mit großen Unkosten verbundene Buch bei ausgezeichneter Ausstattung zu einem wirklichen Volkspreis herausgibt. Es ist sein Bestreben, hierdurch an der allgemeinen Erquickung und Stärkung von Kraft und Moral mitzuhelpen.

Im Februar 1924

Hans Surén

Das Buch enthält:

Lichtgruß



Air- und Sonnenbad



Nacktheit



Nacktheit und Gymnastik



Phot. H. Surén

Winterfroh



Phot. A. Ernster
Mit Selbstaus



Phot. G. Michale

Zahlreiche von Saban



Euch grüße ich, die Ihr die Sonne liebt! Ihr tragt glutvolle
Sehnsucht im Herzen! Sehnsucht nach warmer Sonne, blauem Himmel,
Licht und Natur, Sehnsucht nach siegender Kraft, geistiger Höhe
und kindhaftem Glauben. Schmerzvoll leidet Ihr unter der Geißel
des Frontags und der Misgungst der Zeit. Froh jubelt Ihr beim
kleinsten Lichtstrahl, der den Altar Eurer Sehnsucht umgoldet. Aus
Sonnensehnsucht erwächst herrliches Heiligtum höchster Ideale!

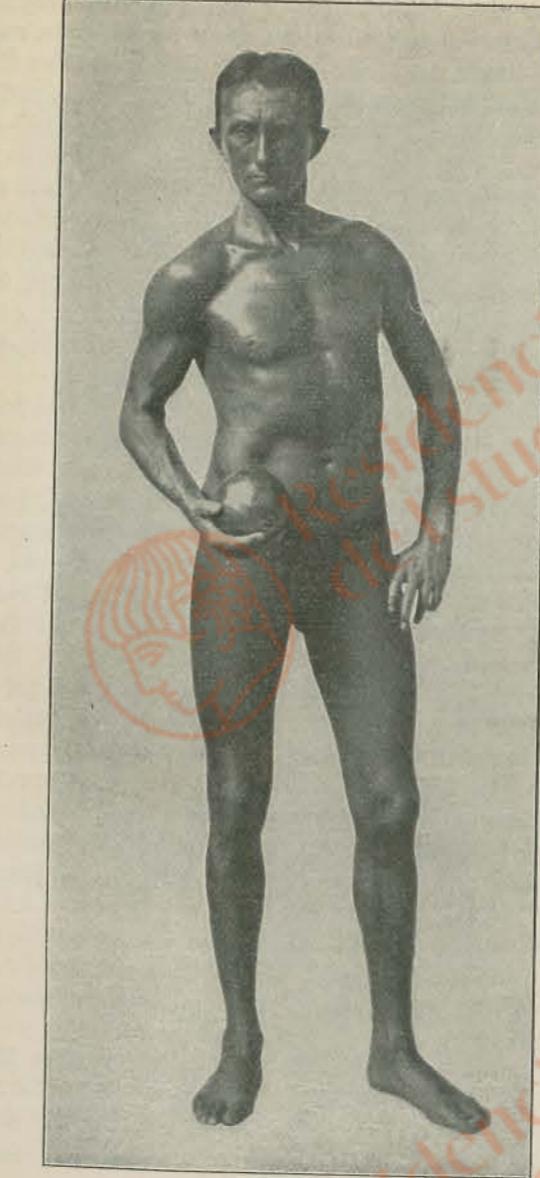
Heil Euch, die Ihr die Sonne liebt und das Licht — sehnsuchts-
voll — hüllenlos — inbrünstig!

Jubelnd und doch mit tiefer Andacht empfangen wir den ersten
warmen Sonnenstrahl gleich wie der zarte Pflanzenkeim in frühling-
wärmer Erde. Heilig durchbebt uns reines, wahres Menschentum,
wenn warme Sonne unsere nackten Glieder küßt — wenn frohes
Sonnenlicht die Seele wundersam erweckt. Umgeben vom Weben
grünender Natur, umbraust vom Sturm, von warmen Winden um-
weht, umwoben von köstlicher Sonnenluft dünken uns höchste Ideale
erreichbar und nah. Und seit Urzeiten finden wir Entwicklung und
Vollendung des Menschentums, je reiner und inniger es sich mit
höchsten Idealen vereint. Mit nichts tauschen wir dieses Ideal —

Sieghafte Kraft allen, die im heißen Kampfe stehen um unser Sein — um unsere Forderung an die Natur — um Menschentum und Sonnenrecht! Wahrlieb — das ist kein Menschenrecht, was wir ringsum sehen und erleiden. Wie Sklaven schleppen sie schwankend die schweren Fesseln der Tlonarbeit um ihr täglich Brot, fernab der Sonne — fernab der Natur in den Kerkern der Städte. Gefesselt durch erbarmungslose Gesetze kurzlebiger, verderblicher Moralanschauungen ringen sie stöhnend um ihr Dasein. — Und diesen Hungern sollt Ihr Licht bringen und Heil — Ihr, die Ihr Euch freut über die sonnenfrohen Bilder in diesen Blättern. — Euch grüße ich mit heißer Bitte! Laßt unter Euch diese Bilder zur Tat werden! Kämpft Euch hindurch durch das Dunkel dieser Zeit! Laßt Sonne und Natur an Euch selbst zu einem Erlebnis werden, und Ihr werdet staunend erkennen, daß in Eurer Seele eine wundersame Kraft wächst, die emporhebt über die Unbilgen des Tages.

Und darum — sieghafte Kraft Euch allen, die Ihr Kämpfer sein wollt — Streiter um Sonnenrecht und Sonnenglück! Ihr wißt, auch den Sonnenmenschen bleibt irdisches Leid nicht erspart, doch wahrlieb — wir naturfrohen Menschen haben die Kraft, uns immer wieder aufzurichten in Geduld und verstehender Einsicht. Diese Sonnen- und Seelenkraft empfangen wir von dort, wo unsere Heimat ist — und des Menschen Heimat ist die Natur. Hochmut nur und Vermessensheit einer wahnsinnig verlorenen und kranken Zeit vermochten unser wahres Wesen zu vergessen, ja zu verleugnen. Doch wir suchenden Sonnenfreunde eilen, um unsere Heimat wiederzufinden — zurückzukehren in den Schoß der Natur. Wir alle, die wir naturfrohe Sucher sind, tragen in uns eine heilige Pflicht, die gläubiges Sonnentum in unsere Seele legt — Fackelträger und Lichtbringer zu sein!

Lichtbringer sein! Welch heilige Aufgabe schenkt uns allen die Kraft der Sonne. Schier dunkt es uns vermeissen, die Fackel dieser Erkenntnis zu tragen, denn rings umgeben uns die starren Schranken eines frankhaft gezüchteten Intellekts. Seufzt die Seele der Menschheit nicht unter dem unheimlichen Druck einer lieblosen Verstandeswissenschaft, unter der Zensur einer künstlich aufgebauten Gelehrsamkeit! Liegt sie nicht fast begraben im Dunkel von Tiefsucht und Materialismus! Wohl ist der Verstand aufs feinste gebildet, doch auf seinen kalten Höhen erschauert die Seele in lichtloser Einsamkeit.



Kugelwerfer
Phot. R. Sturm



Residencia
de Estudiantes

Residencia
de Estudiantes



Residencia
de Estudiantes

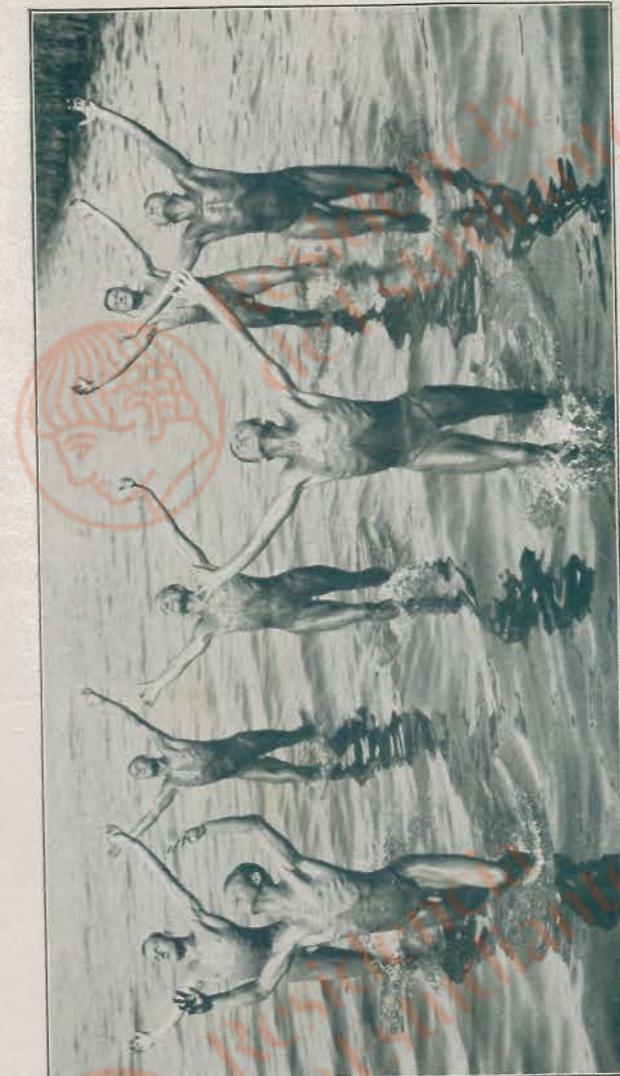


Residencia
de Estudiantes

Je schärfer und härter der Verstand, je vergeblicher das Fragen nach dem wahren Sinn des Lebens. — So stehen die Menschen auf den Höhen des Flügelnden, kalten Verstandes im tiefsten seelischen Dunkel und ersehnen schmerzlich, was seit Jahr und Jahrtausenden, in Gegenwart und in aller Ewigkeit das tiefste Glück ist und sein wird — den Frieden der Seele. Geht — und fragt sie, die ihn fanden — diesen wahren Frieden, sie werden Euch den Weg weisen, der zum natürlichen, wahren Menschentum führt. Diesen Weg kann jeder Suchende finden und gehen — der einfachste wie der gebildetste — er führt zu Sonne und Natur. In der innigen Hingabe an Allmutter Natur, gibt sie uns unerschöpfliche Kräfte, wundersame Lehren und als herrlichstes Geschenk — den Frieden der Seele. Und in diesem Frieden liegt unsere Heimat.

Darum auf Ihr Freunde zum heiligen Werk! Tragt hoch die Fackeln, der Menschheit die Pforte zu zeigen, die hinausführt zur Natur — zum Sonnenschein, denn sie öffnet den Weg zu Glück und Frieden. Ein jeder von Euch hat das Recht und die Macht, teilzuhaben am großen, edlen Werk — selbst der einfachste und jüngste. — Eure Fackel heißt Begeisterung! — In dieser Begeisterung sollen sich die Menschen entzünden, gleich Euch hinauszueilen in Natur und Sonnenschein, um dort sich selbst zu erleben. Und dieses Erlebnis wird ihnen eine Schwungkraft geben, über die kleinlichen Unbildern des Tages fröhlich zu siegen. Ihr alle wisst, wie verschieden — je nach der Entwicklungsstufe des Menschen — dieses Naturerleben empfunden wird. Den einen ergreift die Natur mehr körperlich, den andern seelisch. So verschieden die Menschen im drängenden Suchen — so verschieden auch die Mannigfaltigkeit ihrer Empfindungen. Doch eine Gewissheit besteht, die wurde uns allen zu einer Offenbarung — Natur und Sonne stärken den Menschen, fördern ihn, führen ihn hinauf näher einem Ziele, das uns allen als Ideal vor der Seele steht. So hat auch der einfachste Mensch unter uns Sonnenfreunden die Kraft und die heilige Aufgabe, der leidenden Menschheit das Tor zu zeigen, durch das der natürliche Weg zu einem besseren Dasein hinaufführt.

Heil Euch allen, die Ihr die Natur und die Sonne liebt. Wanderr froh zieht Ihr durch Feld und Wiesen, Berg und Tal. Im Leinenkittel, mit freiem Hals und nacktem Fuß, den Rucksack auf dem Rücken wandert Ihr fröhlich bei blauem Himmel wie auch beim



Phot. G. Meißner, Charlottenburg

Sonnendant

Sturmgebraus. Die Scheune und das Stroh, ja der herrliche Dom der Wälder ist Euer Nachtquartier. Abends beim Feuer erlebt Ihr das heilige Weben der Natur in der Tiefe Eurer Seele. Aber inniger noch ergreift Euch die Lust am Dasein, wenn Ihr die Kleider völlig abgeworfen, um am Rande des Baches oder am See zu lagern und zu baden. Wunderbar durchströmt Euch das herrliche Gefühl der



Phot. G. Riebide
Spiel mit eiserner Kugel

Freiheit, und Frohsinn jubelt aus Eurem Tun. Jetzt erlebt Ihr Euch selbst, Ihr erlebt Euren Körper! Die meisten Menschen kennen ihren eigenen Körper nicht, er ist ihnen nur eine notwendige, oft lästige Maschine fürs Dasein. Auch vielen Wandersleuten ist ihr Körper völlig fremd, und sie lernen ihn erst in der Natur im Lichtkleid ihrer Nacktheit wahrhaft erkennen. Es liegt eine Reinheit — eine Heiligkeit in unserer natürlichen Nacktheit. Eine wunderbare Offenbarung gibt uns die Schönheit und Kraft des nackten Körpers, verklärt durch eine göttliche Reinheit, die erstrahlt aus offenem, freiem Auge, in dem sich die ganze Tiefe einer edlen, suchenden Seele



Residencia
de Estudiantes

Residencia
de Estudiantes

Residencia
de Estudiantes



Residencia
de Estudiantes

Residencia
de Estudiantes

Residencia
de Estudiantes

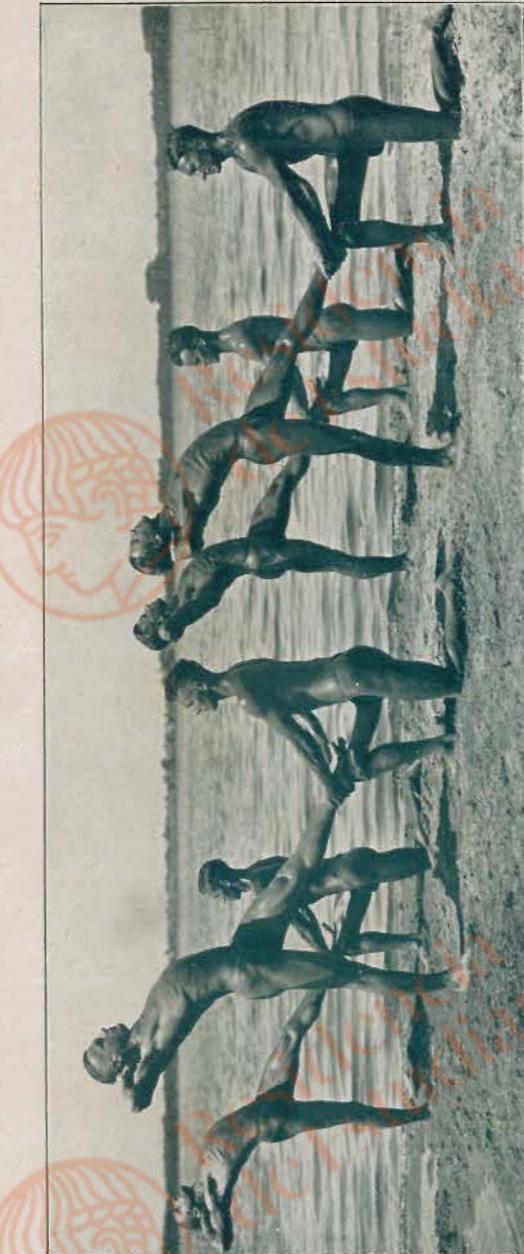


Phot. J. Groß, Berlin

Im Schilf

spiegelt. Hineingestellt in den lichten Rahmen der erhabenen Natur findet der menschliche Körper seine idealste Gestaltung.

Und darum Heil Euch allen, die Ihr die Sonne liebt in natürlicher und gepflegter Nacktheit. Ein einig Band umschlingt uns Sonnenkinder — gleich — ob uns Nam' und Art je bekannt. Sonnenfreunde! Mutvoll warft Ihr die Fesseln einer völlig falschen Erziehung ab und habt manch' schweren Kampf gegen überlebte Anschauung und Prüderie siegreich durchkämpft. Suchende seid Ihr nach neuen Wegen zu einem glücklicheren Dasein, und Suchende sind wahrhaft strebende Menschen, gleich ob jung oder alt. Wie viele sind es, die ihren Sonnendrang und ihre Körpersehnsucht schmerzvoll vor dem Wissen ihrer Mitmenschen verbergen müssen. Doch nimmermehr gibt es ein Zurück in die Falschheit und die Krankheit der heutigen Lebensanschauungen und Gewohnheiten, denn wahrlich — alle die auf dem Wege sind, sehen als leuchtendes Ziel die Sonne eines reizneren, glücklicheren Menschentums erstrahlen. So kämpft Ihr Sonnenfreunde einen harten, aber auch ernstfröhlichen Kampf um Euer



Phot. G. Neibolt, Charlottenburg

"Deutsche Gymnastik" am See