

## 3.

## FreiKörperKultur in Berlin

### 50. Todestag von Adolf Koch

DFK-Historie

**Adolf Koch war ein Humanist und Sozialist und der Begründer der proletarischen FKK-Bewegung. Am 2. Juli 2020 wiederholte sich zum 50. Mal der Todestag von Adolf Koch.**

**Er verstarb im Alter von 73 Jahren.**

**Er war ein außergewöhnlicher Menschenfreund**, was sich aus zahlreichen Nachrufen herauslesen lässt. Er war ein Mann, der begeistern und überzeugen konnte, der seine Ideen beharrlich umsetzte – auch vielen Widerständen zum Trotz, der gepeinigten Menschen eine Pause vom tristen Alltag bot und mit Elan und Fröhlichkeit durch seine musikbegleitete Gymnastik den meist proletarischen Menschen körperliche und seelische Erholung angedeihen ließ.



*Adolf Koch*

Zudem war er ein Mensch mit umfassender Bildung, der es vermochte, seine Kenntnisse allgemeinverständlich zu formulieren. Er konnte zuhören und half, wo immer er es konnte. Selber ständig knapp bei Kasse, unterstützte er die Ärmsten seiner Schülerschaft und half mal beim Fahrgeld oder ähnlichem aus. Allem voran: Er bot ihnen neben den Gymnastik-, Schwimm- und anderen Sportstunden Duschen, Massagen, Höhensonnen, und das alles für wenig Geld.

Am 9. April 1897 wurde Adolf Koch in Berlin-Kreuzberg geboren. Von 1903 bis 1911 besuchte er die Volksschule. Hier war er stets Primus, wie seine Schwester Käthe im Nachruf beklagte, denn sie litt darunter, ihn ständig als Vorbild präsentiert zu bekommen. Neben der Schule lernte er das Geigenspiel.

Danach begann er in der Präparandenanstalt Kyritz eine Lehrerausbildung, die er 1914 mehr oder weniger freiwillig mit erst 17 Jahren unterbrach zugunsten eines Einsatzes als Sanitätssoldat während des Ersten Weltkriegs. Hier musste er viel Elend ertragen – auch am eigenen Leibe. Er wurde verschüttet und war seither gehbehindert. Eine Cholerainfektion überlebte er; sie blieb aber nicht ohne Folgen für sein weiteres Leben. Sein Organisationstalent blieb nicht unentdeckt, so dass er im kurländischen Mitau [Jelgava/Lettland] auf chefärztliche Weisung mit der Nachschuborganisation betraut wurde.

Nach dem Ersten Weltkrieg kehrte er nach Berlin zurück. Er wurde zum Sprecher der „Kriegsseminaristen“. In einem einzigen Gespräch soll es ihm gelungen sein, den preußischen Kultusminister Konrad Hänisch zu überzeugen, die Lehrerausbildung in den Universitätsbetrieb einzugliedern.

Er absolvierte in sechs Semestern sein Pädagogik-Studium. Es schlossen sich Fortbildungen an (Psychologie, Medizin, Massage, Gymnastik). Adolf Koch wurde Mitglied im Bund Entschiedener Schulreformer und in der SPD. Bereits 1919 erteilte er Gymnastikunterricht in der Volksschule. Zunehmend beschäftigte er sich mit den Ideen der Frei-

körperkultur, die er auch in den Gymnastikunterricht einbringen wollte. Nicht nur die Befreiung des Körpers aus den Zwängen der Kleidung und die Wirkung des Lichts auf die Haut sowie die Wirkung des gemeinsamen Nacktseins für Selbstachtung und Respekt spielten für Adolf Koch eine Rolle, er erkannte auch, dass sich Haltungsschäden schneller und besser am nackten Körper erkennen ließen.

Im April 1923 nahm Adolf Koch seine Tätigkeit als Lehrer in einer konfessionslosen Moabiter Sammelschule auf. Er versuchte, die Idee der Körperkultur zu verbreiten und im Turnunterricht Gymnastik zu lehren. Sein Bemühen stieß jedoch auf Hindernisse: zu große Schülerzahlen, Nutzung der Halle durch mehrere Klassen, fehlende Freiheiten im Lehrplan und viel Gegenwind aus der Schülerschaft und dem Kollegium.

## Anfang Juli 1923 wurden die ersten Gruppen für freie Körperkultur gegründet

Anfang Juli 1923 wurden die Elterngruppen für freie Körperkultur gegründet. Es wurde im Freien und in Räumen einer Schule geübt - in den Räumen zunächst bekleidet sowie nach Geschlechtern getrennt und - nachdem die Kinder die Nacktheit im Freien erlebt hatten - auch dort nackt und gemischt. Eine Lehrprobe, zu der nur geladene Lehrkräfte und Eltern zugelassen waren, wurde durch ein Schlüsselloch beobachtet und so zu einem vermeintlichen Skandal um Nackttänze in der Schule stilisiert. Die Diskussionen darüber reichten bis in den preußischen Landtag, Adolf Koch wurde amtlich vernommen und die Kurse wurden untersagt, allerdings nur, weil er es versäumt hatte, die Schulbehörde vorab über die Art der Nutzung des Raums zu unterrichten.

Dann aber rehabilitiert, hätte er den öffentlichen Schuldienst wieder aufnehmen können, doch er quittierte ihn seinerseits. Er beantragte 1924 die Gründung einer eigenen Schule. Auch wenn die Genehmigung erst im Mai 1926 erteilt wurde, war die Private heilpädagogische Körperkulturschule Adolf Koch bereits 1924 eingerichtet worden. Gymnastikunterricht fand auch im Institut für Sexualwissenschaft statt. Dessen Grün-

## „Er gründete eine eigene Schule“

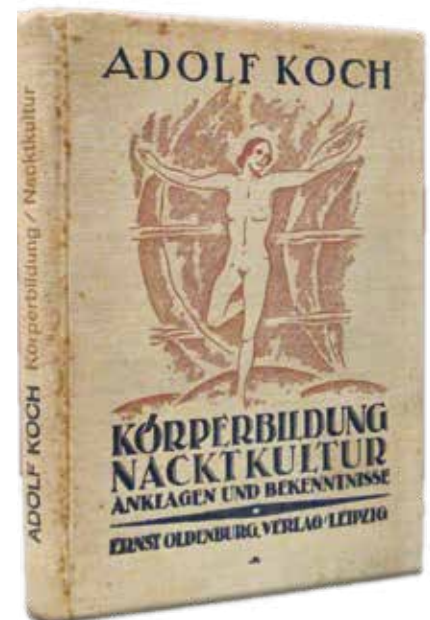
der Magnus Hirschfeld hielt seinerseits Vorträge in der Kochschen Schule. Die Schule sollte den Mangel an natürlichen Reizen von Luft, Licht, Wasser und Bewegung mit Gymnastik, Duschen, Bädern, Höhensonnen und Massagen ausgleichen. Darüber hinaus avancierte die Schule unter Leitung von Adolf Koch, Ilka Dieball und Hans Graaz aber auch zu einer Kultur- und Selbsthilfeorganisation für die ganze (Arbeiter-)Familie. Diese Schule in der Berliner Friedrichstraße war die Keimzelle für Tochterschulen in der gesamten Republik. 1931 existierten bereits 13 davon. In Schätzungen wird von rund 20.000 organisierten und 40.000 weiteren Anhängern gesprochen. Am 1. Januar 1933 hatte allein die Berliner Koch-Schule 3947 Mitglieder. Adolf Koch sah sich genötigt, den Zustrom neuer Mitglieder zu begrenzen, um das Prinzip kleiner Gymnastikgruppen nicht aufgeben zu müssen.

Mit dem „Runderlaß zur Bekämpfung der Nacktkulturbewegung“ des preußischen Innenministers vom 3. März 1933 folgte im April des Jahres ein tiefer Einschnitt: Die Schule samt Freigelände wurde beschlagnahmt, und Adolf Koch erhielt Unterrichtsverbot, seine Bücher wurden verbrannt. In dieser Zeit lebte Adolf Koch zwischen Anpassung und Konspiration.

Er gründete 1934 den Adolf-Koch-Bund für soziale Hygiene, Körperkultur und Gymnastik. Die GeStaPo löste die Schule endgültig auf wegen marxistischer Tendenzen und einer „Begünstigung volksschädlicher Elemente“. 1935 richtete Adolf Koch in der Kreuzberger Ritterstraße ein Institut für Eubionik ein, in dem notdürftig und illegal die Arbeit in kleinem Kreise fortgesetzt wurde. Die illegal weitergeführte Schule diente auch dazu, Juden und anderen Verfolgten des NS-Regimes zu helfen.

## 1939 wurde er erneut zum Militärdienst eingezogen

1936 wurde die erst 20 Jahre junge Ilse Hanauer für Adolf Koch tätig. Die beiden waren in einander verliebt, wie Ilse Hanauer 2001 in einem Interview erklärte. 1939 wurde Adolf Koch erneut zum Militärdienst einge-



**Adolf Koch war  
ein Freidenker und  
seiner Zeit voraus**

---

„Den Verein  
gibt es bis heute“

---



zogen - als Sanitätsfeldwebel für Verwundetentransporte und Krankengymnastik in Marquardt nahe Potsdam. Das Berliner Institut wurde von Ilka Dieball und Adolf Kochs Vater Karl weitergeführt. Ilse Hanauer quittierte den Dienst 1941 und hielt sich bis zum Kriegsende in Berlin-Grünau versteckt.

1941 wurde Ruth Knospé als Gymnastiklehrerin tätig: Tagsüber trainierten Mütter und Kinder mit „Kraft und Freude“ und freitagsabends wurde geschlossen und es trafen sich Mitglieder illegal zur FKK-Gymnastik. Zu den politischen Unmöglichkeiten und den wachsenden finanziellen Schwierigkeiten kam die Bombardierung Berlins hinzu, die dem Quartier am 3. Februar 1945 das jähe Aus bescherte. Die Schule lag in Schutt und Asche.

1945 ging Adolf Koch gleich wieder ans Werk, die Organisation neu aufzubauen, und so startete er in der Neuköllner Hasenheide den Neuanfang. An die Erfolge in der Weimarer Republik konnte er nicht wieder anknüpfen. Gleichwohl gelang es, eine neue Organisation aufzubauen, aus der der heutige Verein hervorgegangen ist. Dieser wurde 1951 gegründet, Adolf Koch gehörte ihm bis zu seinem Tode am 2. Juli 1970 an. Im Verein war bekannt, dass er krank war und deshalb auch stationär behandelt wurde, aber niemand hatte seinen baldigen Tod erwartet.

Die Leitung übernahm dann Irmgard Koch, geb. Richter (\* 26. Juli 1923), die sich 2003 aus dem Vereinsleben zurückzog und ihren Lebensabend bis zu ihrem Tode am 10. August 2009 in Sanitz (Mecklenburg) verbrachte.

Adolf Koch war in vieler Hinsicht seiner Zeit voraus. Als junger Lehrer lehnte er den Einsatz des Rohrstocks ab. Vermittlung von Hy-

giene war ihm wichtig: Waschen, Duschen, Zahn- und Nagelpflege. Mögen es heute Selbstverständlichkeiten sein - im Berlin-Kreuzberg zwischen den Weltkriegen waren sie es nicht. Auch Gymnastik war noch eine exotische Disziplin, von der man eventuell schon mal gehört hatte. Gymnastik eher tänzerisch mit Musikbegleitung zu gestalten und an die individuellen Möglichkeiten und Bedürfnisse anzupassen, war geradezu utopisch.

Den proletarisch lebenden Menschen fehlte es nicht nur an (guter) Luft, Wasser, Licht und gesunder Bewegung, sie hatten auch sexuelle Nöte. Adolf Koch erkannte auch dies und wollte nicht nur das Tabu der Nacktheit brechen, sondern auch das der Sexualität abbauen. In seinen Vorträgen klärte er auf und lud auch entsprechende Experten ins Haus. Seine Mission war die Befreiung aus zivilisationsbedingten seelischen und leiblichen Fehlbildungen.

In seinem Buch „Nacktheit, Körperkultur und Erziehung“ von 1929 befasst er sich ausführlich mit Themen wie Onanie und Homosexualität. Er postuliert, dass das eigentliche Problem die Beurteilung der Homosexualität durch die Menschen sei und eine Verführung Homosexueller zur Heterosexualität nicht zielführend und abzulehnen sei. Die deutsche Wirklichkeit hat noch viele Jahrzehnte gebraucht, um auf den Stand seiner Erkenntnisse zu kommen.

## “Er brach Tabus“

Carl Sträßer, Begründer der Birkenheide am Motzener See, lobte Adolf Koch ob seiner Diskussionskultur: Er habe nicht nur gute Argumente gehabt, er konnte auch die von anderen annehmen und leidenschaftlich darüber diskutieren. Sträßer beklagt die Kritik der bürgerlichen FKK-Bewegung an Adolf Koch, die er als spießig und von muffiger Moral bezeichnet.

Der Deutsche Verband für Freikörperkultur ernannte den völkisch-rassistischen Richard Ungewitter 1953 zu seinem Ehrenmitglied, was dieser „Irrläufer der FKK-Bewegung“ bis zu seinem Tode 1958 blieb, Adolf Koch wurde hingegen geschmäht und verstoßen. 1964 distanzierte sich der DFK ausdrücklich von Adolf Koch und schloss ihn aus. Später rehabilitiert, hat die FKK-Bewegung ihm bis heute nicht den Platz zuerkannt, der ihm als einem der ganz großen Vertreter ihrer Ideale gebührt. Auch wenn der Familien-Sport-Verein Adolf Koch heute ein anerkanntes Mitglied des Landesverbandes und des DFK ist, so ist er einer der wenigen, die ihren Sport fast ausschließlich nackt praktizieren.

Jürgen Krüll  
Vizepräsident des Landesverbandes für  
Freikörperkultur Berlin-Brandenburg e. V.

