

# 1897 ADOLF KOCH

9. April 1897 bis 2. Februar 1970

## GYMNASTIK UND FKK

von Helmut Koch, Sohn, Jahrgang 1948



*Wie wurde Adolf Koch zum „proletarischen FFK-Papst?“ In Wikipedia und anderen Quellen steht immer **derselbe Text**, von mir hier gekürzt und ergänzend kommentiert:*

Nach Beendigung der Volksschule trat Koch in die Präparandenanstalt von Kyritz ein. Diese Lehrerausbildung brach er 1914 ab und meldete sich als Kriegsfreiwilliger. Im Kriegseinsatz sah er die Chance, den Zwängen und der strengen Ordnung der internatsähnlichen Anstalt zu entkommen. Koch wurde als Sanitätssoldat (Pfleger) eingesetzt. Für seine Dienste wurde er gut beurteilt und mit einer recht hohen Auszeichnung dekoriert.

*Was da nicht steht, ist, das er, nach einem Treffer auf seinen Unterstand, zwei Tage verschüttet war. Über seinem rechten Bein lag ein Balken und verursachte einen Blutstau. Als er geborgen und ins Feldlazarett gebracht wurde, beurteilte der Arzt: „Bein abschneiden!“ Adolf war bei Bewußtsein, fummelte seine Pistole hervor und sagte: „Wenn mir jemand das Bein abschneidet und ich*

Studiosus Adolf Koch



*werde nochmal wach, erschieße ich ihn“. Worauf der Arzt meinte: „Liegen lassen, der stirbt von alleine.“ Original-Erzählung von Adolf.*

*Er starb erst mit 73 Jahren, hatte aber sein Leben lang unter der Verletzung (Trombosen) zu leiden, trug später ein lederbezogenes stählernes „Bruchband“, und die letzte Todesursache mag auch eine Trombose gewesen sein, nachdem er Mitte der 60er Jahre bereits einen Schlaganfall erlitten hatte. Er hielt sich dann beim Sprechen eine Zeit lang den linken Mundwinkel zu, damit die Artikulation besser verständlich war.*

Nach Kriegsende kehrte er nach Berlin zurück und nahm im Frühjahr 1919 die Lehrerausbildung wieder auf, die er im Herbst

# ADOLF KOCH UND FKK

Sanitäter Adolf Koch

1920 mit dem ersten Staatsexamen abschloß. Neben dieser Ausbildung zum Volksschullehrer begann er ein Studium der Pädagogik und Medizin an der Königlichen Friedrich-Wilhelms-Universität. Schwerpunkt seines Studiums war das Thema »Hygiene«, er belegte zudem u. a. Vorlesungen über die „Physiologie der Frau“ bei Fritz Albert Lipmann (Nobelpreis 1953), der bis 1931 in Berlin lehrte, und auf den Koch immer wieder zurückkam.

Bis 1919 hatte Koch mit der Freikörperkultur noch keinen Kontakt. Erst mit dem Thema Hygiene fing er an, sich auch für den Naturismus zu interessieren. Er las FKK-Magazine wie „Die Schönheit“ und besuchte Cabarets mit Nackttanz. Hier war Koch besonders von der Ausdrucksstärke des Tänzers Della de Waal fasziniert.

*Mir gegenüber hat er öfter von Isadora/Isabella Duncan gesprochen, eine Amerikanerin die wesentlich den Ausdruckstanz entwickelt hat und die von 1904 bis 1914 in Berlin lebte und eine Tanzschule für Kinder hatte.*

Direkt nach seiner Lehrerausbildung (September 1920) ging Adolf Koch in den Schul-

# ADOLF KOCH

## GYMNASTIK UND FKK

dienst und wurde Klassenlehrer der 4. Mädchenklasse in Berlin-Kreuzberg. Er versuchte, seine reformerischen Vorstellungen von einer „neuen Erziehung“ zu verwirklichen und war bis 1923 im Bund „Entschiedener Schulreformer“ aktiv.

Dazu gehörte, das Verhältnis von Geist und Körper auf eine neue Grundlage zu stellen. Der Sportunterricht wurde seiner Meinung nach vernachlässigt, indem er sich auf monotone Turnübungen beschränkte. Koch förderte aus gesundheitlichen Gründen die damals noch nicht selbstverständliche tägliche Körperreinigung und Zahnhygiene.

### **Entwicklung der Koch-Gymnastik**

1921 begann er zudem eine Gymnastikausbildung an Anna Müller-Herrmanns „Schule für Körpererziehung und Bewegungsbildung“ in Berlin-Charlottenburg. Zu dieser Zeit kam gerade der Ausdruckstanz in Mode, der darauf abzielt, Gefühle und Stimmungen in Bewegungen darzustellen.

Hinzu kam die Auseinandersetzung Kochs mit den teilweise recht unterschiedlichen Gymnastik-Methoden von Bess Mensendieck, Rudolf Bode, Emil Jaques-Dalcroze, Dora Menzler (rechts) und der anthroposo-

phischen Loheland-Gymnastik. Koch tendierte zu den Übungen nach Dora Menzler,



# 1920 ADOLF KOCH GYMNASTIK UND FKK

die nach seiner Einschätzung die Vorzüge der unterschiedlichen gymnastischen Systeme vereinten. Eine erfolgreiche Körpererziehung erforderte für ihn, dass die Übungen nackt ausgeführt wurden. Anna Müller-Herrmann und auch Dora Menzler waren von dieser Idee begeistert.

Kochs Ziel war nun die Entwicklung einer modernen allgemeinen Körper- und Haltungsschule, mit freier tänzerischer Gymnastik nach Mary Wigman. Bestärkt insbesondere von Müller-Herrmann, entwickelte Koch auch Übungen speziell für Kinder. Die Freude an der Bewegung, der Spieltrieb und das phantasievolle Vorstellungsvermögen der kleineren Kinder flossen dabei mit ein. Für die älteren Kinder entwickelte er Arbeitsübungen, die unter anderem auf Schwer- und Schwungkraft beruhten.

Koch war es wichtig, daß Jungen und Mädchen gemeinsam übten, denn die Kinder sollten Respekt vor dem Körper des anderen Geschlechts erlernen und erfahren, dass Nacktheit an sich nichts Sexuelles ist.

*Naja, da gibt es auch noch etwas zu ergänzen. Am einfachsten man liest auf der nächsten Seite den Artikel der Berliner Morgenpost zum 90. Geburtstag Adolf Kochs.*

1923 beendete Koch seine Gymnastiklehre-Ausbildung. An der Kreuzberger Schule konnte er die von ihm entwickelte Gymnastik nicht einführen; lediglich wurde bei Klassenausflügen gelegentlich in abgelegenen Seen nackt gebadet.

Am Ende des Schuljahres 1920/21 musste Adolf Koch diese Schule verlassen. Unter dem Vorwurf, er habe ein Mädchen unzüchtig am Bauch berührt, wurde er versetzt. Der medizinisch gebildete Koch bestritt die Berührung nicht, sprach aber von einer ärztlichen Untersuchung. Tatsächlich wurde das Mädchen mit Verdacht auf eine Blinddarmentzündung ins Krankenhaus gebracht. Adolf Koch wurde trotzdem versetzt und kam an eine Schule im Berliner Osten mit teilweise schwer erziehbaren Kindern.

**FKK-Pionier Adolf Koch war mit seinen Ideen der Zeit weit voraus**

# Putzfrau sorgte für Skandal

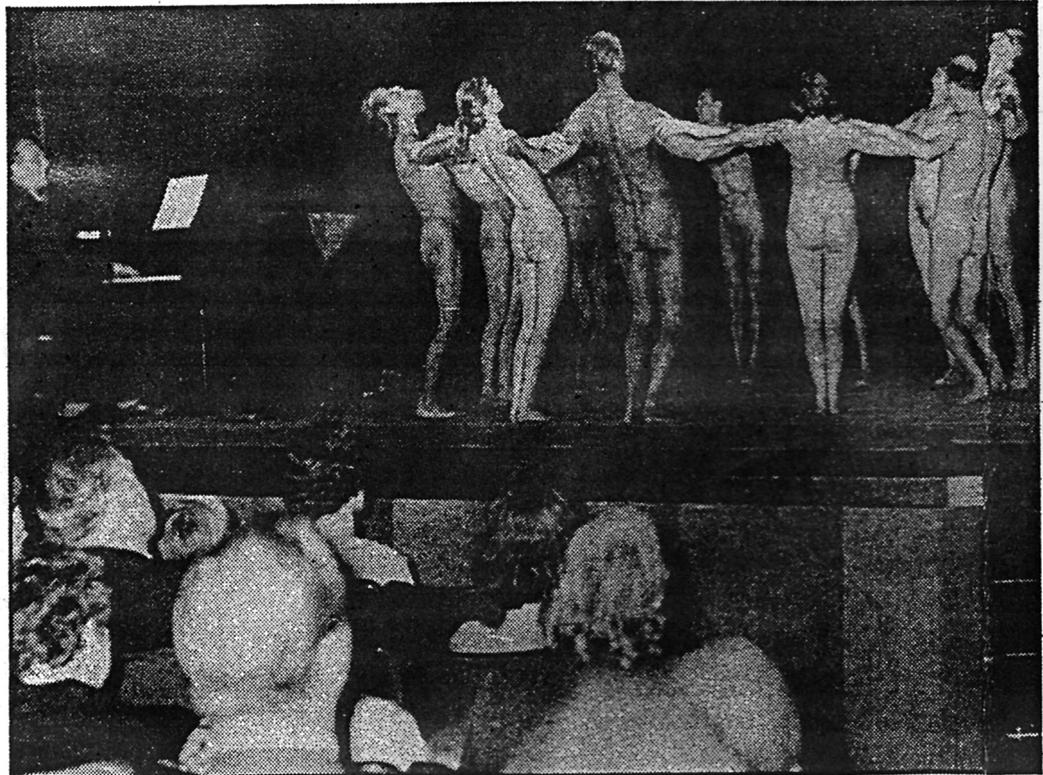
„FKK“ kennt jeder. Aber wer kennt schon den Kreuzberger Adolf Koch, der nach dem Ersten Weltkrieg in Deutschland 13 Körperkulturschulen gründete und sich für „gymnastische Bewegung ohne Bekleidung“ einsetzte? Bezirksbürgermeister Wolfgang Krüger (CDU) eröffnete gestern in der Wandelhalle des Rathauses Kreuzberg die Ausstellung „90 Jahre Adolf Koch“ zum Gedenken an diesen frühen Pionier der „proletarisch-sozialistischen“ Richtung der Freikörperkultur. Koch starb 1970,



Irmgard Koch (64) gibt noch heute Gymnastikstunden in Kreuzberg.

am 9. April wäre er 90 Jahre alt geworden.

Der Lehrer Adolf Koch, der auch Medizin, Psychologie und Sexualwissenschaften studierte, eckte durch seine Ideen, die der Zeit weit voraus waren, ständig an. 1919 gab er seinen Schülern „nackten“ Gymnastikunterricht. Eine Putzfrau spähte durchs Schlüsselloch und beobachtete, wie Kinder im Adamskostüm turnten. Sie sorgte für einen Skandal. Koch wurde vor Gericht gestellt, gewann jedoch den Prozeß. Vier Jahre später grün-



Schon Historie: Matinee des Adolf-Koch-Instituts 1959 im Berliner Theater, Nürnberger Straße.

dete er seine erste Schule in Berlin. 70 000 Anhänger hatten seine Gymnastikschulen, bevor sie 1933 verboten wurden. Während der Nazi-Zeit eröffnete er seine Schule nach Schließungen immer wieder unter neuem Namen. Seine Schriften und Bücher wurden verboten und öffentlich verbrannt.

Dazu Kreuzbergs Sportstadtrat Günter König (SPD) in seiner Eröffnungsrede: „Koch hat versucht, das Tabu der Nacktheit zu brechen

und den Menschen zu befreien.“ Menschen, die aus eingefahrenen Gleise ausbrächen, hätten immer Mühe, sich gegenüber der herrschenden Meinung zu behaupten.

Irmgard Koch (64) war die dritte Frau von Adolf Koch. „Wir lernten uns 1947 bei einem Gymnastikkursus kennen“, erzählt sie. Nach dem Tod ihres Mannes führte sie das Adolf-Koch-Institut an der Hasenheide noch bis 1975. Dann mußten die Räume aufgegeben werden; der

„Familien-Sport-Verein Adolf Koch“ wurde gegründet. Heute bietet sie einen Gymnastikkursus im Haus der Familie am Mehringdamm an. Auf dem Programm des Vereins stehen weiterhin Schwimmen, Wasser-Gymnastik, Leichtathletik und Saunabesuche.

Die Ausstellung ist noch bis zum 9. April montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr im Rathaus, Yorckstraße 4-11, zu besichtigen. **suz**

# ADOLF KOCH

## GYMNASTIK UND FKK

### **Erste Anwendung seiner Methode**

Durch diese Versetzung kam Koch erstmals in Kontakt mit der in Berlin seit kurz nach 1900 bestehenden FKK-Bewegung. Einige der Eltern hatten sich zu einem „Freundschaftskreis“ zusammengefunden, um in der Freizeit etwas für ihren Körper zu tun, eine Satzung gab es nicht. Die Kinder bildeten die Gruppe *Jugendgilde Sonnenland*. Adolf Koch bekam nun die Möglichkeit, seine Gymnastik in diese Vereinigung einzubringen. Eltern und Kinder versammelten sich jeden Samstag im Jugendheim Mariannenufer 1a zur Gymnastik. Hierbei handelte es sich zunächst nur um eine Gruppe 10- bis 13-jähriger Jungen und Mädchen, die im Beisein der Eltern gemeinsam nackt turnten.

Ende 1922 brachte er die gymnastischen Übungen auch in seinen Schulunterricht mit ein, wobei die Kinder zunächst bekleidet waren. Rektor Ruthe bescheinigte Koch, dass er „für den Gymnastikunterricht im besonderen Maße geeignet“ sei. Koch woll-

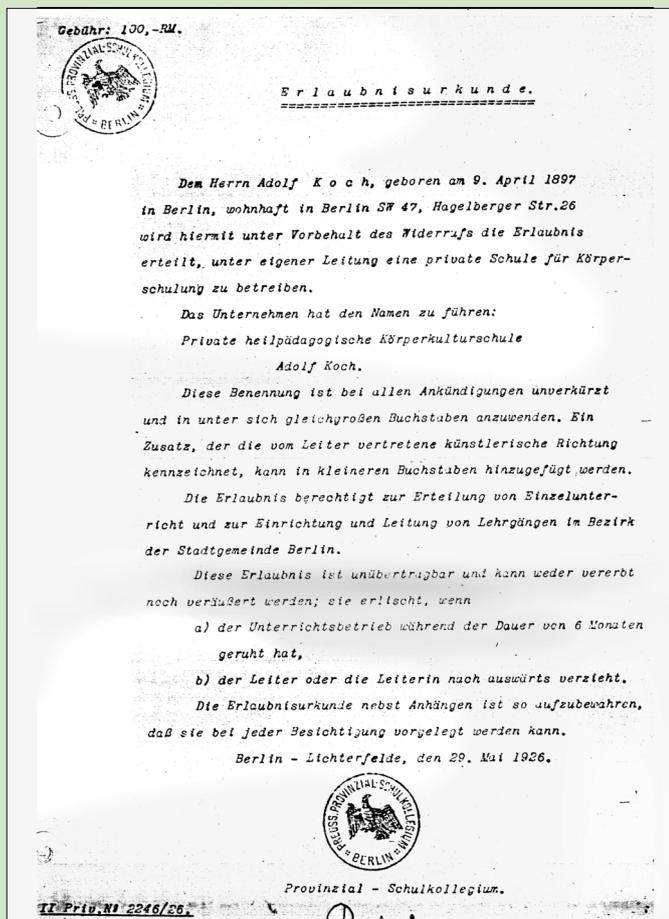
te als wesentlichen Bestandteil der von ihm entwickelten Übungen die Nacktheit mit einführen. Da das im regulären Schulbetrieb nicht möglich war, entstand im Juni 1923 eine Initiative mit einigen seiner Schülerinnen und Schüler und ihren Eltern, die *Elterngruppen für freie Körperkultur*. Als Übungsort dienten Klassenräume und Aula außerhalb der Unterrichtszeiten. Aufgrund des steigenden Interesses reichten diese Räumlichkeiten bald nicht mehr aus.

### **Gründung des Instituts für Freikörperkultur**

So gründete er sein *Institut für Freikörperkultur* und 1924 die *Körperkulturschule Adolf Koch*, mit denen er schließlich dreizehn Gymnastikschulen in Deutschland aufbaute.

*Wie auf der Kopie auf der nächsten Seite zu sehen ist, wurde die „Private heilpädagogische Körperkulturschule Adolf Koch“ am 29. Mai 1926 genehmigt. Allerdings betrieb und beantragte Koch die Schule bereits 1924.*

1924



Zu deren Programm gehörte neben der Gymnastik auch Wechselduschen, Höhen-sonnenbestrahlung, ärztliche Untersuchun-gen und Betreuung, Aussprachen zu allen Problemen und weitere Unterrichtsstun-den. Der Schulleitung gehörte auch der Sexualwissenschaftler Magnus Hirschfeld an.

# ADOLF KOCH GYMNASTIK UND FKK

Alte Dokumente zeigen Familien, Erwach-sene, Kinder und Jugendliche, die nackt durch einen Raum tanzen, springen und hüpfen und dabei nach den Anweisungen Adolf Kochs agierten.

*Adolf Koch sitzt am Klavier, improvisiert Melodien und singt dazu die oft auch per-sönlichen Bewegungsanweisungen.*



# ADOLF KOCH

# 1933

## GYMNASTIK UND FKK

Koch beschrieb den Ablauf so:

„Wenn ich zum Beispiel am Anfang einer Stunde Mädels und Jungen frei laufen lasse, erst hintereinander, dann vorwärts und rückwärts, dann durcheinander, ist das scheinbar wenig sinnvoll, aber für den einzelnen eine spielende Neuorientierung im Raum, mit und an dem Nächsten, ein Wecken des Tastsinnes und durch die Überraschungen, der Wendungen, in einigen Minuten Freude. Ein genauer Ablauf unserer Gymnastik-Stunden lässt sich nicht festlegen, da es keine starren Übungsformen gibt. Spaß und Freude an der Bewegung stehen stets im Mittelpunkt. Selbstverständlich lassen sich diese lockeren Gymnastik-Stunden auch in freier Natur durchführen.“

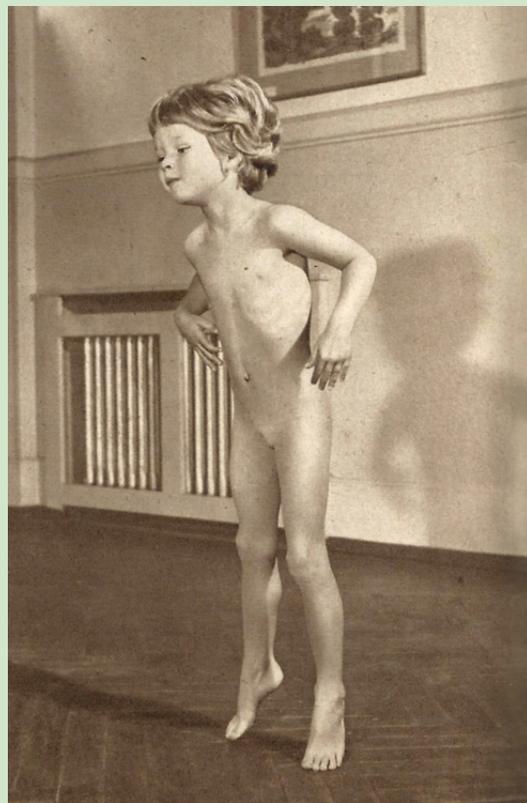
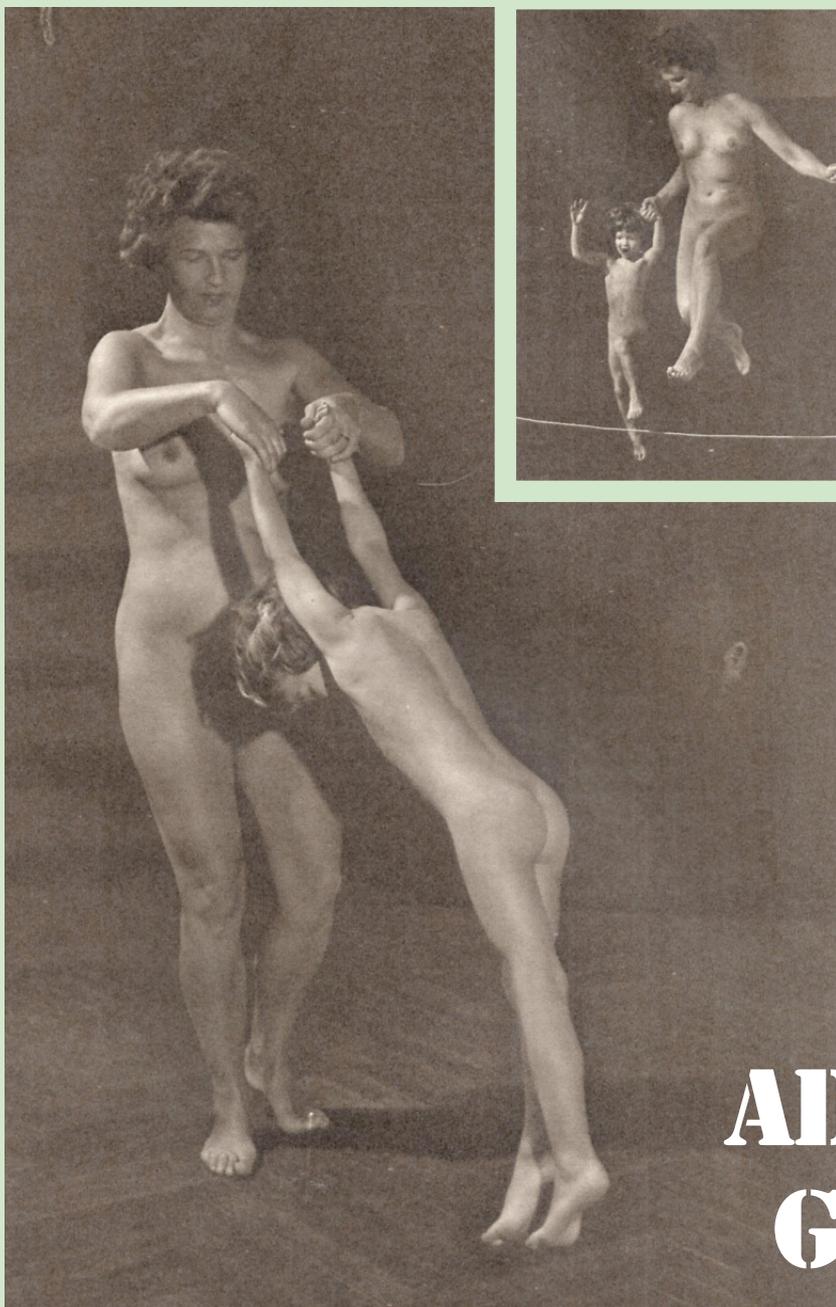
Für die FKK-Bewegung war es ein bedeutender Schritt. In Berlin bestand nun neben mehreren seit etwa 1900 gegründeten FKK-Vereinen sein Institut in der Friedrichstraße, FKK-Schwimmen und -Gymnastik fanden im Stadtbad Mitte (Gartenstraße) statt. Zudem verfügte er in Selchow über ein stattliches Gelände mit Sport- und Spielplätzen, einem See und Baracken.

### Verbot durch den Nationalsozialismus

Den Erfolgen dieser Schulen gingen harte Kämpfe voran. Mehrere Gerichtsverfahren wurden gegen ihn angestrengt, keines führte zu einer Verurteilung oder zur Schließung von Schulen. Die Prozesse kosteten Zeit und Kraft, machten Koch aber auch bekannt.

Härter traf ihn nach 1933 das totale Verbot durch die Nationalsozialisten. Seine Institute wurden geschlossen, auch, weil er sich weigerte, sich von seinen jüdischen Mitarbeitern zu trennen. Seine Schriften standen auf der Liste der „verbotenen und undeutschen Bücher“ und wurden bei der Bücherverbrennung in Berlin öffentlich verbrannt.





*Irmgard Koch mit Tochter Carola  
bei der Gymnastik im Saal des  
Adolf-Koch-Institutes in der Berli-  
ner Hasenheide (wahrscheinlich  
1962).*

# ADOLF KOCH GYMNASTIK

# ADOLF KOCH - GYMNASTIK UND FKK



Koch ließ sich nicht beirren, er arbeitete illegal weiter, gründete nacheinander unter anderem Namen zwei neue Institute und half vielen Juden und anderen NS-Verfolgten. Offiziell war er während des Krieges u. a. als Leiter für Verwundetensport und der Nachbehandlung von Versehrten (Schloss Marquardt bei Berlin) einberufen.

*Soweit ich das aus den wenigen Erzählungen von Adolfs langjährigen Begleitern, die ich bei der Gymnastik traf, weiß, gab es in Schloß Marquardt offiziell nie einen Sterbefall. Mit den Papieren der Verstorbenen wurde Juden und Dissidenten geholfen. Eine schwere Entscheidung, denn die Angehörigen der Toten erfuhren so nichts über das Schicksal ihrer Männer und Söhne.*

*Zum Kriegsende ließ Adolf alle Alkoholvorräte einsammeln. Dann fertigte er mit Hilfe von russischen Zwangsarbeitern ein Transparent auf Russisch: „Hier wird nicht geschossen – hier wird getrunken“.*

*Das kam bei den einmarschierenden Russen so gut an, das in Marquardt sofort eine Kommandostelle eingerichtet wurde.*

*Kochs Verhältnis zur Roten Armee entwickelte sich gut. Als die Russen aus Schloß Marquardt abrücken wollten, wurde ein großer Teil der Parkettböden auf russischen Lastern nach Berlin in die Hasenheide transportiert. Dort war Adolf Koch mit der Einrichtung eines neuen FKK-Institutes in einem ausgebrannten Schinkel-Bau beschäftigt.*

*Nachdem seine Witwe Irmgard 1975 den Betrieb in der Hasenheide aufgab, zog dort eine Denkmalschutzbehörde ein. Wenn das Parkett im ehemaligen Saal nicht einer Modernisierung zum Opfer gefallen ist, liegt es noch heute dort. Offenbar hat sich niemand Gedanken darüber gemacht, wie das Parkett in einer Brandruine unbeschädigt geblieben ist. Übrigens, Teile von Schloß Marquardt brannten nach Kriegsende, durch die verspätete Zündung einer Brandbombe ab. Heute: Eine leerstehende Filmkulisse.*

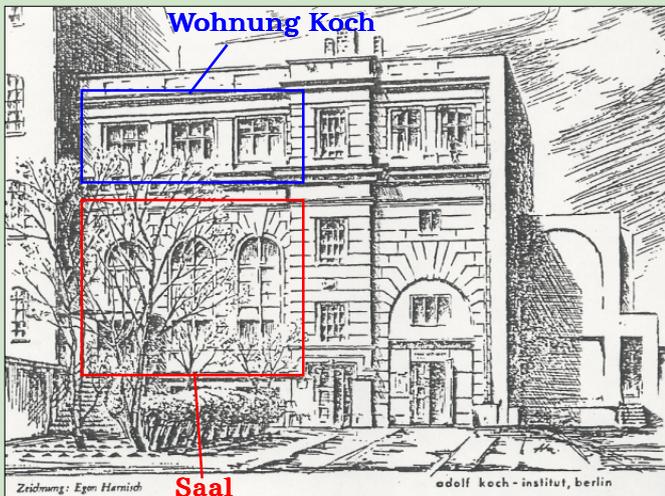
# ADOLF KOCH

## GYMNASTIK UND FKK

### Nach dem Zweiten Weltkrieg

Nach 1945 begann er sofort wieder mit dem Aufbau eines neuen Institutes, das der Berliner Senat bald als »Freie Schul-Einrichtung« anerkannte. An diesem 1946 gegründeten *Institut für Körperkultur* (Adolf-Koch-Institut) in der Hasenheide in Berlin-Neukölln gab auch Kochs zweite Frau Irmgard (26. Juli 1923-10. August 2009), die das Institut zusammen mit ihrem Mann leitete, Gymnastikunterricht.

*Hier irrt der Text wieder. Irmgard war seine dritte Frau, seine Witwe und Mutter meiner Halbschwester Carola.*



*Helmut Koch, links, und andere bei der Gymnastik in der Hasenheide der 60er Jahre*

Der Deutsche Verband für Freikörperkultur (DFK), dem Kochs Öffentlichkeitsarbeit zu offensiv war, distanzierte sich von ihm und schloss ihn 1964 aus. Der Verband beugte sich damit während der Adenauer-Ära dem Druck der Öffentlichkeit, die die Wer-

bung für den Naturismus z. T. noch als jugendgefährdend und unsittlich betrachtete.

*Adolf Koch war der Ansicht, man sollte Schmuse-Ecken für junge Leute auf FFK-Geländen haben. Er hielt Sexualaufklärung besonders die Verhütung, für sehr wichtig. Undenkbar für die Prüden vom DFK.*

*In der Hasenheide gab es über dem großen Saal in einem Zwischengeschoß, das in keinem Bauplan existierte, ein Zimmer. Oft kamen junge Paare, duschten sich und hol-*

## Adolf Koch gestorben

Der Vorkämpfer für Freikörperkultur und Sexualethik, Adolf Koch, ist gestern im Alter von 72 Jahren im Städtischen Krankenhaus am Kreuzberg gestorben. Er litt an einer Grippe, zu der eine Lungenentzündung und eine Thrombose hinzukamen. Die Krönung seines Lebenswerkes war die Einrichtung des Instituts, das seinen Namen trägt. 1923 in der Ritterstraße gegründet, im Krieg eingeschert, und nach dem Verbot während der Nazizeit in der Hasenheide 52 neu aufgebaut, konnte er dort seine idealistischen Ziele weiter verwirklichen.

Einer seiner großen Lehrmeister war der international anerkannte, als Emigrant in der Schweiz gestorbene Sexualforscher Dr. Magnus Hirschfeld. Adolf Koch war Kreuzberger Kind und wollte diesen Bezirk niemals verlassen. Solange das möglich war, gehörten zu seinem Kreis viele Ost-Berliner, die an den Leistungen des Instituts kostenlos teilnehmen konnten.



Nun wird seine ihm seit 20 Jahren verbundene Ehegefährtin Irmgard versuchen, seine Ideen und sein Werk fortzusetzen. Die Teilnahme gehört auch der 14jährigen Tochter Carola. Auf Wunsch Adolfs Kochs wird keine Trauerfeier für ihn veranstaltet. Doch später soll ihm eine Gedenkstunde gewidmet sein. r. b.

# ADOLF KOCH

*ten sich von Adolf den Zimmerschlüssel. Zum Ende des Gymnastik-Unterrichts erschienen sie wieder in den Institutsräumen und gingen nochmal duschen.*

*Das war in einer Zeit in der der Kuppel-Paragraf die Beherbergung von Unverheirateten Paaren mit mehreren Jahren Zuchthaus bedrohte. Der DFK hat Adolf Koch wiederholte Male der Kuppel bezichtigt und ihn (anonym) angezeigt. Immer folgenlos.*

**Am 2. Juli 1970 verstarb Adolf Koch.**

*Und das ist falsch. Adolf starb am 2. Februar 1970. Ich weiß nicht, wer das auf Wikipedia verbaselt hat.*

*Ich war grade dabei meine gekündigte Weddinger Wohnung zu räumen und meine wenigen Sachen bei Freunden einzukeln. Ich war auf dem Sprung nach Frankfurt a.M., wo eine neue Stelle wartete, und der Flieger war schon für den nächsten Tag gebucht. Als ich von einer Tour zurückkam lag ein Telegramm vor der Tür: „Papa im Krankenhaus + komme schnell + Irmgard“. Ich kam zu spät.*

*Da weder mein Vater noch ich zu Sentiment und Totenritualen neigten, besuchte ich Irmgard kurz, packte ein paar von Adolfs Klamotten (mein Erbe) ein und flog am nächsten Tag nach Frankfurt.*

# ADOLF KOCH

## GYMNASTIK UND FKK

*Ich war nicht auf seiner Beerdigung und ich habe nie sein Grab besucht. Dennoch ist er mir in deutlicher Erinnerung. Zu meiner „kleinen“ Halbschwester Carola hatte ich keinen Kontakt und auch zu Irmgard riss der Kontakt ab – ich war mit der Organisation der Revolution beschäftigt. Eine Aufgabe die ich schweren Herzens Jahre später aufgab.*

Ein Schwerpunkt von Irmgard Kochs Arbeit war die Werbung für die FKK-Gymnastik, dafür ist sie auch viel gereist, beispielsweise in die Schweiz und nach Ungarn. Neben den Gymnastikstunden, die sie bis zum Jahre 2003 noch selbst durchführte, hielt sie Vorträge über Gesundheit und Ernährung. 2003 hat Irmgard Koch sich aus dem Vereinsleben zurückgezogen und ist zu ihrer Tochter Carola nach Sanitz (bei Bad Döberan an der Ostsee) gezogen. Dort ist sie am 10. August 2009 gestorben. Aus dem Berliner Institut ging 1951 der bis heute bestehende FKK-Verein „Familien-Sport-Verein Adolf Koch e. V.“ hervor.

### **Programmatischer Hintergrund**

Koch gehört zu denjenigen Pionieren der Nacktkultur, die für die internationale und humanistische Strömung der FKK-Bewegung stehen. Diese Bewegung war in ihren Anfängen, einem Modetrend der späten Kaiserzeit folgend, teilweise von fehlinterpretiert darwinistischem Gedankengut geprägt.

Koch entstammte hingegen einer sozialistischen, nicht der „völkischen“ Tradition der Freikörperkultur. Mit dem Titel der von ihm herausgegebenen Zeitschrift *Wir sind nackt und nennen uns du* stand Adolf Koch – in Anlehnung an die Ideale der Aufklärung – als ein Motto-Geber für den tendenziell egalitären Selbstanspruch unbekleideten Gruppenlebens.

*„Wir sind nackt und nennen uns du“ ist keine Zeitschrift die er herausgegeben hat. Es ist ein von ihm geschriebenes und 1932 erschienenes 95 Seiten starkes Buch. Daneben gibt es weitere Bücher aus seiner Feder.*

*Keine Erwähnung findet hingegen seine Schriftleitung der Zeitschrift Helios seit Bestehen bis 1966.*