

1915 KAFKA UND SEIN ABO-FITNESSTRAINING ...

TEXT: TOBIAS LANGOHR, 2016

Bilder: ca. 1915 16 Fotos auf Karton Privatsammlung (Langohr) Herkunftsland: Polen

Eine im Jahre 2011 herausgegebene neue Biografie durch den Fischer Verlag mit dem Titel „Ist das Kafka?“ vom Autor Rainer Stach interessierte mich als „Bewegungstherapeuten“ sehr.

Der renommierte Kafka-Forscher und Buchautor Rainer Stach konnte durch 99 neu entdeckte Fundstücke viel Neues über diesen deutschsprachigen Schriftsteller entdecken.

Der in Prag geborene Kafka (1883-1924) war von den Vorstellungen der Naturheilkunde der damaligen Zeit sehr geprägt und überzeugt, er lehnte die Schulmedizin teilweise kategorisch ab, was man unter anderem auch an seiner strikten Ablehnung gegenüber den damaligen staatlich verordneten Impfungen sieht sowie seine schriftlichen Kommentare gegenüber den schulmedizinischen Ärzten.

Er legte sehr viel Wert, wie auch andere in dieser Epoche, auf gesunde Ernährung, viel Bewegung im Freien, Luft- und Sonnenbäder. Kafka ist so gesagt das Gegenteil was zum Zeitpunkt der Sportlehrer H.F. Borchert über die Deutschen plauderte. Diese seien für ihn den faulsten Sportlern in ganz Europa und empfiehlt das "Müller-System" und die "vorzügliche Schwedische Gymnastik".

Selbst bei lebensbedrohlichen Krankheiten wie Tuberkulose, von der Kafka selbst betroffen war, hielt er eine „natürliche“ Lebensweise, menschliche Zuwendung und eine stressfreie Umgebung für mindestens ebenso wirksam wie die seiner Ansicht nach niemals an die Wurzel der Krankheit reichenden schulmedizinischen Therapien. Nach heutigen Maßstäben vertrat er demnach ein „ganzheitliches“, strikt psychosomatisches Modell der Krankheit.

Von 1910 bis 1917 begann Kafka mit täglichen Turn- und Atemübungen nach der Methode des dänischen Sportlers und Gymnastiklehrers Jørgen Peter Müller (1866-1938).

Das Werk vom J.P. Müller: „Mein System – 15 Minuten täglicher Arbeit für die Gesundheit“ (1904), wurde in nahezu 24 Sprachen übersetzt und erreichte während Kafkas Lebenszeit eine immense Auflage bis 400.000 Exemplare.

J.P. Müller war ein entschiedener Gegner des zu seiner Zeit ebenfalls aufkommenden Bodybuildings und Hanteltrainings, wie es vor allem von Eugen Sandow (1867-1925) und Lionel Strongfort, alias Max Unger (1878-1970) durch Bücher und Fernlehrbriefe (Siehe Bilder) propagiert wurde. Müllers System zielte demgegenüber weniger auf Muskelkraft und Muskelbildung ab als vielmehr auf eine allgemeine Fitness und Beweglichkeit.

Es war, in jeweils angepasster Form, für alle Altersstufen gedacht. Alle Körperorgane, auch die Haut, sollten durch die Übungen, für die er jeweils verschiedene Anforderungsgrade vorsah, gestärkt und durchblutet werden. Die Techniken kommen teilweise aus dem „**Elteh – System**“.

J.P. Müller war stolz darauf, dass auch Ärzte sein „System“ empfahlen und die italienische Übersetzung durch Mediziner erarbeitet wurde. Dazu passt, dass er sehr viel Wert auf körperliche Hygiene legte, die er beginnend mit seinem Werk „Hygienische Winke“ (1907) ebenfalls populär machte.

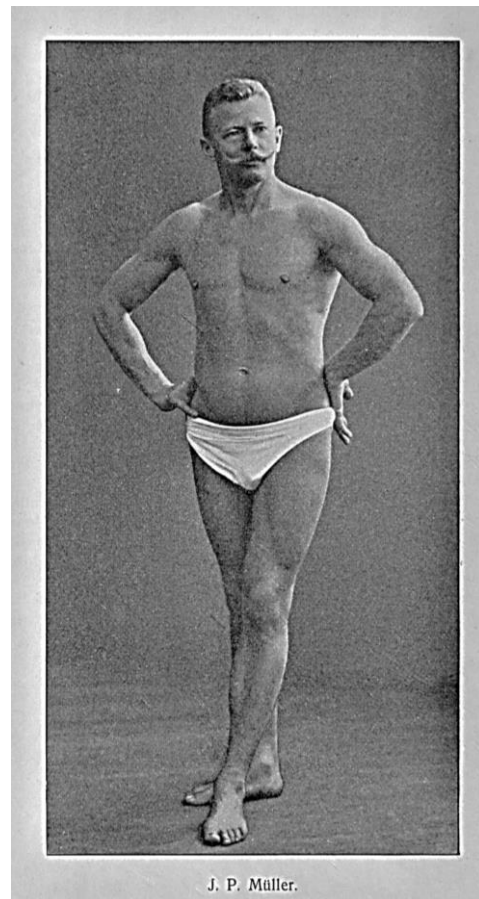
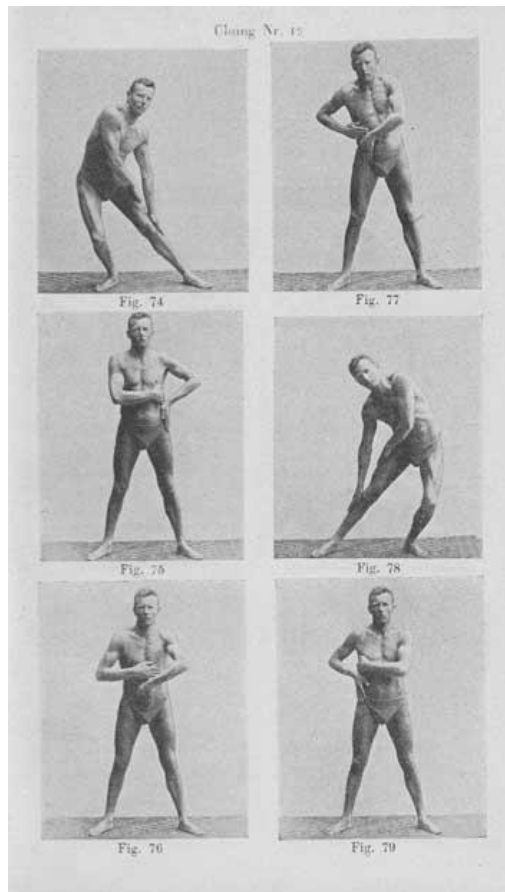
Daneben war Müller auch einer der ersten modernen Sportjournalisten. Dass er seine Beiträge oftmals mit dem Pseudonym „Apoxyomenos“ zeichnete, in seinen Publikationen den

eigenen Körper gern in den Vordergrund rückte und auf seine Auszeichnungen als „schönster Mensch“ hinwies, gab zu mancherlei spöttischen Bemerkungen Anlass.

Obwohl manche der von Müller ersonnenen Übungen heute veraltet sind, kann er doch als einer der Begründer der modernen Fitness-Bewegung angesehen werden.

Kafka hielt am allabendlichen »Müllern« jahrelang fest und befolgte das Programm mit größter Disziplin. Auch versuchte er, Verwandte und Freunde zu bekehren. Bei seiner jüngsten Schwester Ottla gelang ihm dies offensichtlich, bei seiner Verlobten Felice Bauer hingegen nicht: Ihr war das einsame Turnen nach Plan schlicht zu langweilig. Obwohl bei Kafka im September 1917 Lungentuberkulose diagnostiziert wurde, führte er nachweislich bis Ende dieses Jahres, wahrscheinlich aber noch wesentlich länger die Müllerschen Übungen fort.

Die Biografie von Rainer Stach kann ich sehr empfehlen, um diese Zeit verstehen zu können. Die Werke von Kafka, J.P. Müller und Lionel Strongfort in Kombination sind hoch interessant zu lesen.



Bilder: Müller, J. P - Mein System: 15 Minuten täglicher Arbeit für die Gesundheit