

# Extra : mobil wohnen

Objektyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Wohnen**

Band (Jahr): **83 (2008)**

Heft 12

PDF erstellt am: **13.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# *wohnen* **extra**



## *mobil wohnen*

Mobil und doch verwurzelt, **Seite 2** ■ In 24 Jahren um die Welt, **Seite 5** ■ «Man kann an mehreren Orten zuhause sein», **Seite 6** ■ Moderne Nomaden, **Seite 8** ■ Mobile Lösungen, **Seite 10** ■ Zuhause auf Rädern, **Seite 12** ■ Wohnumgebung beeinflusst Bewegungsverhalten, **Seite 15** ■ Rätsel, **Seite 16** ■

# Abtauchen in andere Welten

Entspannen Sie sich gerne beim Lesen eines Romans? Lieben Sie nichts mehr als das Schmökern in Bildbänden? Suchen Sie in Kochbüchern nach unbekanntem Rezepten? Dann sollten Sie beim Preisrätsel mitmachen. Wir verlosen unter den Einsendungen mit dem richtigen Lösungswort drei Büchergutscheine im Wert von je 100 Franken. Die Gutscheine sind in der ganzen Schweiz einlösbar.

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken Sie diese bis spätestens 2. März 2009 an Verlag *wohnen*, Bucheggstrasse 109, Postfach, 8042 Zürich. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

franz.: Sieg	Name Noahs in der Vulgata	Zentralsterne	Hast	chines. Politiker †	schweiz. Ex-Skifahrerin (Sonja)	Stolz, Selbstachtung	Frauenname	griechischer Buchstabe	Studentenausweis (Kw.)
schweiz. Organis. für Behinderte			4		früh. Landsgemeindeort (AR)				7
ruhig, beherrscht (engl.)			US-Filmstar (Meg)		modern, populär	Stockwerk			
Tessiner Campingzentrum				Tiroler Kurort			Reizstoff im Tee (chem.)	Autokz. Seychellen	
Sendung auf SF1	Ort in Tirol	italienischer Heiliger † 1595		franz. unbest. Artikel		Autokz. Eritrea	altchin. Erfinder des Papiers		
					schweiz. Weisswein				5
germanische Schriftzeichen		3		ägyptische Göttin	kurz für: zu der		Figur in Oscar Wildes 'Bunbury'	Autokz. Appenzell Auser-rhoden	
		Prinzessin von Jordanien	schweiz. Rettungsflugwacht		ital. Provinzkennz.: Catania	Fremdwortteil: hundert	schweiz. Trickfilmfigur		
Ort mit Salzbergwerk im Kt. VD	Hauptstadt von New Jersey	schweiz. Installationskünstler						2	gefährliche, wilde Tiere
engl.: Tee			gefallsüchtig			Ort mit Militärflugplatz im Kt. LU	Vorname v. Schauspieler Spencer		
röm. Name von Genf	schweiz. Fussballer (Blaise)	niederl. Sänger (Herman van ...)			schweiz. Autor (Martin)	Opernstar (Simon)			argentin. Provinz: Santa ...
	6			schweiz. Theaterautor (Peter)			deutsch-franz. TV-Sender		Hochschulen (Kw.)
schweiz. Fernsehkoch (Andreas)		männl. Artikel (3. Fall)	schweiz. Sänger (Patrick)			'Wonne-monat'	ehem. Einheit für den Druck	8	
				Stadt in Kalifornien (Abk.)	urbane Gemeinde im Kt. Genf				frz. Artikel
Wärmespender	1			franz. Name d. Genfersees			Stück vom Ganzen		
franz.: Name			schweiz. Autor u. Pfarrer (Kurt)				Nebenfluss der Saane		

14 kreuzwort.ch

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Die Gewinnerinnen und Gewinner des Rätsels von *wohnen* extra 2/2008 sind:

Benjamin Schwarz  
Felsplattenstrasse 37  
4055 Basel

Yannick Kammermann  
Im Grund 19  
2502 Biel

Leon Bräm  
Ernastrasse 27  
8004 Zürich

Impressum:

*wohnen*extra

Ausgabe Dezember 08

Beilage zu *wohnen*  
Nr. 12/08

Herausgeber:  
SVW

Redaktion:  
Redaktion *wohnen*

Layout und Druckvorstufe:  
Brandl & Schärer AG, Olten

Druck:  
Zollikofer AG, St. Gallen



In Baugenossenschaften kann man zügeln, um zu bleiben

# Mobil und doch verwurzelt

Trotz tiefer Wohnungsleerstände: Die Schweizerinnen und Schweizer ziehen immer häufiger um. Familienzuwachs, andere Bedürfnisse im Alter, aber auch Trennungen und Scheidungen sind typische Gründe. Wer in einer Genossenschaft wohnt, hat hier einen Vorteil. Denn diese bietet für jeden Lebensabschnitt passende Lösungen an. Wer eine Veränderung wünscht und dennoch im Quartier bleiben will, kann innerhalb der Siedlung zügeln.

## Von Jürg Zulliger

Seit 23 Jahren wohnt Cornelia Flachsmann bei der Zürcher Baugenossenschaft ASIG. «Zu Beginn lebten wir zu viert in einem Reihnhaus im Dreispitzquartier in Schwamendingen», erzählt sie. Als nur noch sie und ihr Sohn das Reihnhaus bewohnten, wurde ihr die Gartenarbeit nebst allem anderen zur Last. Und auch der heranwachsende Sohn ging irgendwann anderen Interessen nach und pflegte nicht mehr auf dem grünen Rasen vor dem Reihnhaus zu spielen. So entschloss sie sich, ihren Haushalt in eine kleinere und günstigere Wohnung zu zügeln. Gleichzeitig wollte sie mit diesem Schritt aber nicht entwurzelt werden: «Wichtig war mir, im Quartier bleiben zu können.»

### Ein Türchen öffnet sich

Cornelia Flachsmann und ihr Sohn bekamen eine Dreizimmerwohnung bei der ASIG, wiederum im Dreispitzquartier. Doch dann nahm ihr Leben noch einmal einen anderen Lauf. Frau Flachsmann wurde krank, sie war arbeitsunfähig. Es folgten Aufenthalte im Unispital, mehrere Operationen und anschliessend Rehabilitation in Zurzach. Inzwischen war die Dreizimmerwohnung renoviert worden, die Miete hatte von rund 1000 auf 1500 Franken aufgeschlagen. Dies kam ihr sehr ungelegen, so sehr ihr die Wohnung und die Nachbarschaft auch am Herz lagen. Plötzlich war sie Bezügerin von Sozialleistungen, und das Geld reichte beim besten Willen nicht mehr, um die monatliche Miete zu bezahlen. Also galt es, sich erneut umzustellen. «Zügeln ist nicht gerade mein Hobby», so Frau Flachsmann, «doch auch mein Sohn war finanziell nicht in der Lage, die Miete für mich aufzu-

bringen.» Doch bei der Genossenschaft fühlte sie sich gut aufgehoben; die Sozialarbeiterin auf der Geschäftsstelle habe sie sehr unterstützt, sie beraten und informiert – und ihr immer wieder versichert, dass ihre Gesundheit Vorrang habe. «Ich wusste auch, dass die ASIG gross genug ist und viele Wohnungen hat. Ich war mir sicher, dass sich irgendwo im Quartier wieder ein Türchen öffnen würde.» Inzwischen hat sie eine Zweizimmerwohnung bekommen, am Herbstweg, wiederum im angestammten Quartier. Weil sie zum Zeitpunkt der Wohnungsübergabe in der Rehabilitation war, organisierte das Sozialamt für sie den ganzen Umzug.

An das neue soziale Umfeld hat sich die 53-Jährige noch nicht ganz gewöhnt. «Einige Nachbarn sagen kaum Grüezi und verschwinden gleich in der Wohnung», wundert sie sich. Dafür schätzt sie die vielen Veranstaltungen der ASIG im Quartier. «Für die Seniorenanlässe fühle ich mich aber noch zu jung», lacht sie. Als Glücksfall erwies sich, dass ihre Tochter gleich im Haus nebenan eine Wohnung von der ASIG bekommen hat. Sie unterstützt ihre Mutter, wo sie kann, grössere Haushaltarbeiten und Einkäufe erledigen die beiden mit vereinten Kräften. Daneben leisten Frau Flachsmann ihre beiden verspielten Hauskatzen Rocky und Chicca gute Gesellschaft. «Natürlich hat man auch Angst, wenn man nicht weiss, was kommt», sagt sie. Es sei ganz wichtig, sich bei Problemen bei der Verwaltung zu melden und Hilfe in Anspruch zu nehmen. So habe sie sich von der Genossenschaft immer getragen gefühlt: «Ich hatte nie das Gefühl, bei den Wohnungswechseln zwischen Stuhl und Bank zu fallen.»

Für Othmar Räbsamen, Geschäftsleiter der ASIG, sind solche Dienstleistungen

wichtig. «Es ist sicher von Vorteil, dass wir im selben Quartier mehrere Siedlungen und unterschiedliche Wohnungsgrössen haben.» Schliesslich habe umgekehrt auch die Genossenschaft ein Interesse daran, dass die Mieter zufrieden seien und es wenig Wechsel gebe. Im letzten Jahr zählte die ASIG insgesamt 217 Neuvermietungen; das entspricht einer Fluktuationsrate von rund neun Prozent, wobei ein Teil auf einen Ersatzneubau in Zürich Seebach zurückzuführen ist.

### Platz machen für Familien

Was der Fall von Frau Flachsmann exemplarisch zeigt, ist eine allgemeine Tendenz. Die Mobilität der Mieterschaft ist heute gross. Auf dem freien Markt wechseln gemäss Zahlen des Beratungsunternehmens Wüest & Partner jedes Jahr 18,5 Prozent aller Wohnungen den Mieter. Bei Wohnbaugenossenschaften verweilen die Mieterinnen und Mieter in der Regel länger. Bei vielen Genossenschaften liegt die jährliche Fluktuation in einem Bereich von fünf bis zehn Prozent. Dafür ist bei einigen gemeinnützigen Bauträgern eine gewisse Bewegung ausdrücklich erwünscht. Zum Beispiel in der Familienheim-Genossenschaft Zürich (FGZ). Grund dafür ist die Zweckerhaltung der zahlreichen Einfamilienhäuser am Friesenberg und der grösseren Familienwohnungen: diese sollen in erster Linie Familien vorbehalten sein.

Bei starker Unterbesetzung dieser Objekte verlangt die Genossenschaft innerhalb angemessener Frist einen Umzug in eine kleinere Wohnung. Als unterbelegt gilt eine Wohnung, wenn zwei und mehr Zimmer überzählig sind. Die Zügel Fristen sind je nach Unterbelegung gestaffelt: Eine Einzelperson in einem Fünfstüberhaus muss nach zwei Jahren umziehen, einem Zweipersonen-Haushalt in einem Objekt gleicher Grösse bleibt eine Übergangsfrist von vier Jahren. In einem Vierstüberhaus beträgt die Zügel Frist sechs Jahre für Paare beziehungsweise vier Jahre für Einzelpersonen. «Pro Jahr müssen rund 20 Haushalte aufgrund dieser Bestimmungen umziehen», sagt Geschäftsführer Josef Köpfli. Die Familienwohnobjekte werden damit wieder für junge Familien frei. Laut Köpfli konnte in den letzten Jahren für alle Fälle von Unterbelegung eine gute Lösung gefunden werden. «Das hat natürlich auch damit zu tun, dass wir am Friesenberg ausreichend kleinere Wohnungen als Alternative verfüg-

Foto: Ralph Hut



In einer Genossenschaft kann man im Quartier bleiben, auch wenn sich die Wohnbedürfnisse verändern. Wie Cornelia Flachsmann, die seit 23 Jahren bei der ASIG in der Siedlung Dreispitz (Bild) lebt.

bar haben», so der Geschäftsführer. Insgesamt verzeichnet die FGZ eine jährliche Fluktuationsrate von sieben Prozent.

### Mobilität bewältigen

Mit 7,8 Prozent ähnlich hoch ist die Fluktuation bei der Allgemeinen Baugenossenschaft Zürich (ABZ). Diese Genossenschaft hat im letzten Jahr 331 Wohnungen neu vermietet (zwei grössere Neubauten nicht mit eingerechnet). In etwas mehr als der Hälfte der Fälle erhielten externe Interessenten einen Mietvertrag, doch auch die internen Wechsel bewegen sich auf einem hohen Niveau. Um diese Mobilität auffangen zu können, verfolgt die ABZ mehrere Strategien: «Zum einen bieten wir einen guten Wohnungsmix, wir erstellen Neubauten mit Familienwohnungen und je nach Bedarf mit zumietbaren Separatzimmern», erläutert Martina Ulmann, Leiterin Vermietung und Kommunikation. Ähnlich wie die FGZ wendet die ABZ interne Belegungsrichtlinien an, die für die Zweckerhaltung von Familienwohnungen und für eine gewisse Mobilität sorgen. In grosse Wohnungen mit mindestens fünf Zimmern und 90 Quadratmetern Fläche müssen mindestens vier Personen einziehen. Wenn eine grosse Sanierung oder gar ein Ersatzneubau ansteht, sind eine sorgfältige Mieterbetreuung und allenfalls Umsiedlungsangebote noch wichtiger. Martina Ulmann hält fest: «Wir stellen rechtzeitig Wohnungen für Ersatz- und Zwischenlösungen bereit, und zwar wenn immer möglich in ABZ-Siedlungen im gleichen Quartier.» Dank der Grösse der Genossenschaft, die in fast allen Zürcher Stadtkreisen und in mehreren Vorortsgemeinden Siedlungen hat, findet sich meistens eine Lösung.

Doch auch kleinere Genossenschaften sind unter bestimmten Voraussetzungen durchaus in der Lage, die Mobilität zu bewältigen. Denise Senn, Präsidentin der Basler Genossenschaft Holestrasse, sagt zum Beispiel: «In den letzten Jahren konnten wir allen Wünschen nach internen Wechseln entsprechen.» Mit einer jährlichen Fluktuationsrate von gut sechs Prozent ist die Mobilität in dieser Genossenschaft mit 104 Mietwohnungen kaum geringer als bei grösseren Bauträgern. Laut Denise Senn haben viele Wünsche nach einem Wechsel damit zu tun, dass die Familie kleiner oder grösser wird. «Weil unsere Häuser über keinen Lift verfügen, ist es aber auch ein häufiger Wunsch von älteren Mietern, aus gesundheitlichen Gründen in eine Parterrewohnung ziehen zu können», sagt Denise Senn. Dank internen Rochaden ist es gelungen, den Anteil von Familien mit Kindern hoch zu halten. Als ein Segen in Sachen Flexibilität erweisen sich die guten alten Mansarden im Dachgeschoss, die zum Beispiel bei Jugendlichen ausgesprochen beliebt seien. *womenextra*

## Porträt: Zuhause auf Rädern (1)

# In 24 Jahren um die Welt

Emil und Liliana Schmid brachen 1984 zu einer Nordamerikareise auf. Inzwischen hat das Paar mit seinem Geländewagen 161 Länder bereist. Umkehren? Kein Thema!

### Von Paula Lanfranconi

Die Idee, ein bis maximal zwei Jahre «auf Achse zu gehen», kam Emil Schmid mit 41. Er und seine Frau Liliana waren immer schon Reisefreaks. Kinder hatten sie keine. Warum also dem Walliseller Büroalltag nicht ein Weilchen entfliehen?

Liliana war skeptisch. Campen, das hatten sie noch nie gemacht. Aber die Lust auf grosse Abenteuer war stärker. Im Oktober 1984 lagerten sie ihren Hausrat ein und verschifften den neuen Geländewagen nach Montreal. Das Campen begann den beiden Spass zu machen. Es war billig, Nordamerika schön. Sie fuhren weiter. Zwei Jahre Südamerika, vier Jahre Afrika, dann Australien, Asien. Und sie fuhren immer weiter. Im Moment sind sie gerade im 161. Land: auf Vanuatu im Südpazifik

### Leben im Geländewagen

Ihr Zuhause ist ihr inzwischen 26-jähriger Geländewagen, vollgepackt wie eine Raumkapsel: Bevor sie sich abends auf die 1,75 m mal 1,53 m grosse Schlaffläche legen können, müssen sie die Schachteln mit dem Hausrat auf die Vordersitze heieven: vom Computer über den Generator und die

Küchenutensilien bis zu Kleidern und Blutdruckmessgerät. Fünfzehn Minuten dauert das jeweils. Wird es ihnen nicht manchmal ein wenig eng? Emil wehrt ab: «Links und rechts vom Auto hat es ja genügend Platz!» Sie gehen früh und ohne Nacht zu Bett, schliesslich wollen sie keine ungebetenen Gäste anlocken. Umso ausgiebiger fällt das Frühstück aus. Dann gehts los zum Sightseeing, unterbrochen von einem gemütlichen Mittagessen. «Gefahren», sagt Emil, «wird nicht jeden Tag, nur 70 Prozent.» So bleibt Zeit zum Baden, Wandern, Shoppen und zum Vorbereiten der Weiterreise.

Mittelfristig versuchen sie, sich an die klimatischen Gegebenheiten anzupassen. Also zum Beispiel in der Regenzeit tunlichst nicht durch den Kongo fahren. Aber das klappt nicht immer. Ohnehin ist ihre Freiheit nicht grenzenlos. Die Bürokratie wächst, und immer mehr Länder lassen – für viel Geld – nur noch überwachte Autoreisen zu. China zum Beispiel, wo Schmid noch nicht waren, aber auch Libyen, Bhutan oder grosse Teile von Algerien und Niger. Und es gebe Länder mit «Nachteilen»: Norwegen (zu teuer), Alaska (zu viele Mücken), Indien (zu viele Leute). 24 Jahre, 161



Foto: zVg

Länder, 640 000 Kilometer: Das ist Weltrekord, seit 1998 eingetragen im Guinness-Buch der Rekorde. Uneinholbar. Trotzdem: Ans Umkehren hätten sie noch nie gedacht, sagen Schmid. Und schon gar nicht ans Aufgeben. So einfach wäre das ohnehin nicht. Das Paar reist mit einem so genannten Grenzpassierscheinheft. Dafür mussten sie eine hübsche Kautions hinterlegen. «Wenn wir unser Auto einfach stehen lassen», sagt Emil, «ist dieses Geld verloren.» So überwinde man kritische Situationen lieber, als sich in ein unbekanntes Abenteuer zu stürzen.

#### Hotelzimmer: nein, danke

Sponsoren haben Schmid keine. Finanzielles Pièce de résistance war ein netter Batzen Ersparnis. Später kam eine kleine Erbschaft hinzu. Und neuerdings die AHV. Beide haben lückenlos eingezahlt. Seit 2003 bekommt Liliana ihre Rente, Emil seit 2006. Mit diesen 3000 Franken im Monat können sie gut leben. Der Eintrag im Guinness-Buch bringt finanziell nichts, aber er öffnet Türen. Und sie leben sparsam. Das meiste Geld geht für Treibstoff und Frachttransportkosten weg. Emil, der Tüftler und angefressene Statistiker, hat ausgerechnet,

dass sie bis jetzt 333 000 US-Dollar ausgegeben haben. Das macht pro Tag im Schnitt 39 Dollar für zwei Personen.

Inzwischen sind die beiden Globetrotter 67. Eine Krankenversicherung haben sie nicht. «Glücklicherweise sind wir sehr selten krank», sagt Emil. Und wenn doch, werde das Auto halt kurzfristig zum Lazarett. Längst ist ihnen das Reisen zur zweiten Natur geworden. Schon der bloße Gedanke an ein Hotelzimmer löst klaustrophobische Gefühle aus. Und ein normales Leben kann sich das Paar gar nicht mehr vorstellen. So hoffen sie, dass ihre eigene Gesundheit und jene des 2006 rundum erneuerten Autos noch lange vorhält. Ihr Optimismus jedenfalls scheint ungebrochen: «Die Erde», versichern sie, «ist noch immer sehr schön und 99 Prozent unserer Kontakte angenehm.» Und dann erzählen sie vom Abendglühen der Himalaya-Riesen, das sie auf dem Karakorum Highway miterlebten, von der vollendeten Höflichkeit einer japanischen Bäuerin, einer heil überstandenen Verfolgungsjagd in den mazedonischen Bergen.

Jetzt, nach vier Monaten Kampf gegen die Bürokratie, gehts weiter. Nach Fidschi. Dann nach Afrika. Einfach weiter. Immer weiter.

*wohnenextra*

**Emil und Liliana Schmid bereisen seit 24 Jahren mit ihrem Geländewagen die Welt. Im Bild befinden sie sich im ostmalaysischen Borneo.**

*Unter [www.weltrekordreise.ch](http://www.weltrekordreise.ch) kann die Reise von Emil und Liliana Schmid mitverfolgt werden.*

## «Man kann an mehreren Orten zuhause sein»

Interview: Rebecca Omoregie

Immer mehr Menschen bewegen sich zwischen mehreren Wohnorten. Die Soziologin Nicola Hilti\* erforscht dieses Phänomen – und ist auch selbst eine sogenannte Multilokale. Im Interview erzählt sie, was die Vor- und Nachteile dieser Lebensform sind.



**Wohnen extra: Frau Hilti, Sie beschäftigen sich mit dem Phänomen der «Multilokalität». Was bedeutet dies?**

**Nicola Hilti:** Für mich bedeutet multilokal wohnen, mehrere Wohnstandorte zu haben, die man regelmässig nutzt. Ein Tagespendler, der jeden Abend nach Hause fährt, wäre nach dieser Definition also kein «Multilokaler».

**Ist Multilokalität etwas Neues?**

Natürlich gab es immer Menschen, die an mehreren Orten lebten: Wanderarbeiter, die sogenannten Schwabenkinder im 18. und 19. Jahrhundert, Handelsreisende, die Sommerfrische der Oberschichten. Doch heute sind sehr viele neue Formen hinzugekommen, und es betrifft nicht mehr nur bestimmte Berufsgruppen oder Gesellschaftsschichten, sondern die breite Masse.

**Weiss man, wie viele Menschen multilokal leben?**

Es gibt keine genauen Zahlen, weil das Phänomen schwierig zu erfassen ist. Oft ent-

spricht das Meldeverhalten nicht der tatsächlichen Lebenspraxis. Es gibt aber Indizien, zum Beispiel Zweitwohnungsstatistiken: Zwischen 1990 und 2000 ist die Anzahl städtischer Zweitwohnsitze um 130 Prozent gestiegen. Jede neunte Wohnung in der Schweiz wird temporär genutzt. Die Tendenz ist also zweifellos zunehmend.

**Was sind die Gründe dafür?**

Da ist zum einen die Arbeitswelt, die mehr Mobilität fordert. Das hat auch mit Globalisierung, mit neuen Kommunikationstechnologien zu tun. Dazu kommen partnerschaftliche und familiäre Gründe: Berufstätigkeit an verschiedenen Orten, Trennungen oder Scheidungen.

**Sie sind selbst auch eine Multilokale. Wie sieht Ihr Modell aus?**

Vor drei Jahren nahmen mein Partner und ich in verschiedenen Städten einen Job an, er in Innsbruck, ich in Zürich. Also reisten wir eine Zeitlang jeweils am Wochenende hin und her. Als wir ein Kind bekamen,

mussten wir uns auf einen Familienwohnsitz festlegen – und entschieden uns für Innsbruck, da mein Mann beruflich mehr gebunden ist als ich. Ich habe das Glück, dass ich grosszügige Arbeitgeber habe und viel zuhause arbeiten kann. Ich bin nur einige Tage pro Monat in Zürich. Ausserdem habe ich noch einen offiziellen Wohnstandort in Liechtenstein, wo ich aufgewachsen bin und wo meine Eltern wohnen. Wenn wir Terminkollisionen haben, nehme ich unseren Sohn mit zu meinen Eltern und pendle von dort aus nach Zürich. Wenn ich in Zürich bleibe, schlafe ich bei meinem Bruder auf der Couch. Multilokales Wohnen kann also soziale Bezüge auch verstärken – meinen Bruder würde ich sonst viel seltener sehen.

**Wie empfinden Sie persönlich diese Konstellation?**

Es ist anstrengend, aber auch schön. Das Reisen ist manchmal mühsam, aber ich schätze es dafür, wenn ich in Zürich regelmässig Freundinnen treffen oder meine Ge-



schwister sehen kann. In der Partnerschaft gefällt uns, dass jeder auch einmal tageweise für sich sein kann. Wenn ich weg bin, engagiert sich mein Partner hundertprozentig als Vater.

### **Wie gehen Sie bei der Erforschung des multilokalen Wohnens vor?**

Hauptsächlich führe ich Interviews mit ganz unterschiedlichen «Multilokalen». Mich interessiert, wie sie organisiert sind und was die verschiedenen Standorte für sie bedeuten.

### **Können Sie einige Beispiele nennen?**

Ich habe versucht, eine Art biografische Ordnung zu machen: Schon Kinder können multilokal wohnen, zum Beispiel wenn ihre Eltern getrennt leben. Dann kommen Wohnformen während der Ausbildung hinzu, Studentenwohnungen oder Personalhäuser. Ausserdem unterscheide ich Berufe, die die Mobilität tatsächlich erfordern, etwa Piloten oder Seefahrer, und solche, wo sie meistens, aber nicht zwingend ein Bestandteil ist, zum Beispiel bei Akademikern. Dazu kommen Spezialformen wie Dauercamper oder Schrebergärtner. Am häufigsten aber traf ich Paare, die an verschiedenen Orten leben, etwa weil sie trotz Berufstätigkeit in der Stadt das Häuschen im Grünen behalten oder den Kindern keinen Umzug zumuten wollen.

### **Wie erleben die Betroffenen ihre Situation?**

Ob man eine solche Situation eher als Zwang oder als Freiheitsgewinn anschaut, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zum Beispiel davon, welche Alternativen man hat oder wie die Vorstellungen von einem idealen Leben aussehen. Wenn es dem eigenen Bild von einem Vater widerspricht, dass man nicht immer da ist, leidet man mitunter.

### **Wie ist die gesellschaftliche Akzeptanz von solchen Lebensformen? Beruflich ist ja einerseits Mobilität und Flexibilität gefordert, andererseits widerspricht dies dem traditionellen Familienbild.**

Es gibt Formen, die gut akzeptiert sind und solche, die «verdächtig» sind. Wenn eine junge Frau sich in Zürich ein WG-Zimmer nimmt, weil sie ihren Hang zum Urbanen wenigstens am Wochenende ausleben will, ist das für die Familie auf dem Land vielleicht unverständlich. Ich beobachte oft, dass sich die Leute vor sich selbst rechtfertigen, insbesondere, wenn ihre Situation nicht dem eigenen Ideal entspricht. Dann sagt man: «Der Nachbar kommt auch immer erst heim, wenn es schon dunkel ist und die Kinder schon im Bett sind.»

### **Welche Vor- und Nachteile ihrer Lebenssituation erwähnen die Betroffenen?**

In der Partnerschaft empfinden die meisten die zeitweilige Trennung als eher positiv. Sie erzählen aber auch von Momenten, wo sie gerne anlehnen würden, aber der Partner nicht da ist. Diejenigen, die zuhause bleiben, schätzen es, dass der Alltag unkomplizierter ablaufen kann, dass es auch einmal einfach Milchreis zum Mittagessen geben kann. Dafür müssen sie die Kinderbetreuung während der Woche, sämtliche Schulsprechstunden und Ähnliches, ohne Unterstützung organisieren. Für diejenigen, die berufsbedingt auswärts wohnen, ist es einerseits schön, dass sie sich während der Woche ganz auf die Arbeit konzentrieren können. Bei anderen vermischen sich dank flexibler Arbeitsmodelle Arbeit und Freizeit mehr.

### **Was sind die Schwierigkeiten bei der praktischen Gestaltung des Alltags?**

Es wird oft das Logistische angesprochen, dass man zwischen zwei Haushalten wohnt und zum Beispiel das Hemd am anderen Ort vergessen hat und Ähnliches. Mit der Zeit entwickelt man eine Art «Multilokalitätskompetenz»: Man braucht nicht mehr eine Riesentasche, sondern nur noch einen kleinen Rucksack. Ich persönlich habe das nie so richtig gelernt (lacht), ich schleppe immer zu viel Gepäck hin und her. Besser planen beim Einkaufen, Wäsche waschen, mehrere Wohnungen putzen zu müssen – auch das sind Themen.

### **Welches sind gesellschaftliche Auswirkungen? Man hört oft Stichworte wie Entwurzelung und Vereinsamung.**

Dies kann man nicht direkt mit dem multilokalen Wohnen in Verbindung bringen. Ich glaube nicht, dass man dadurch nirgends mehr richtig daheim ist, sondern dass man an mehreren Orten zuhause sein und ein soziales Netz pflegen kann. Dass sich die Menschen heute weniger engagieren, zum Beispiel in einem Verein oder in der Politik, ist eine allgemeine Tendenz. Ich sprach auch mit Menschen, die sich gerade unter der Woche, wenn sie abends alleine sind, der Vereinsarbeit widmen oder intensive

Nachbarschaftskontakte pflegen. Das soziale Zusammensein verändert sich, aber es verschwindet nicht.

### **Auch Familienstrukturen verändern sich.**

Sie verändern sich, ja. Das multilokale Wohnen kann einerseits dazu führen, dass sich traditionelle Rollenmuster verfestigen. Andererseits schafft es aber auch so etwas wie emanzipatorisches Potenzial.

### **Das Reisen kann auch ein Stressfaktor sein. Weiss man etwas über die gesundheitlichen Auswirkungen?**

Es gibt kritische Stimmen und Schlagzeilen wie «Pendeln macht krank». Ich wäre mit solchen Urteilen vorsichtig, aber grundsätzlich wird Mobilität sicher ambivalent beurteilt.

### **Wie steht es mit den ökologischen Folgen? Mehrere Wohnorte bedeuten mehr Verkehr, mehr Ressourcenverbrauch . . .**

Das ist sicher ein Argument. Es kann aber auch eine Alternative sein zu noch mehr Verkehr, wenn man statt zu pendeln sich am Arbeitsort eine kleine Wohnung nimmt.

### **Gerade in den Städten ist die Situation im Wohnungsmarkt ohnehin prekär. Zweitwohnungen verschärfen diese noch.**

Es gibt Ansätze, wie man dem begegnen kann, zum Beispiel Häuser, wo man sich wochen- oder monatsweise einmietet, sodass sie das ganze Jahr über gut gefüllt sind.

### **Was bedeutet der Trend zum Multilokalen für die Wohnungsanbieter?**

Danach habe ich nicht direkt gefragt, aber man wird sich schon überlegen müssen, welche neuen Wohnbedürfnisse so entstehen. Servicewohnen zum Beispiel ist sicher ein Thema. Und: Was geschieht in einem Quartier oder Wohnblock, wo viele Leute nur teilweise anwesend sind? *wohnenextra*

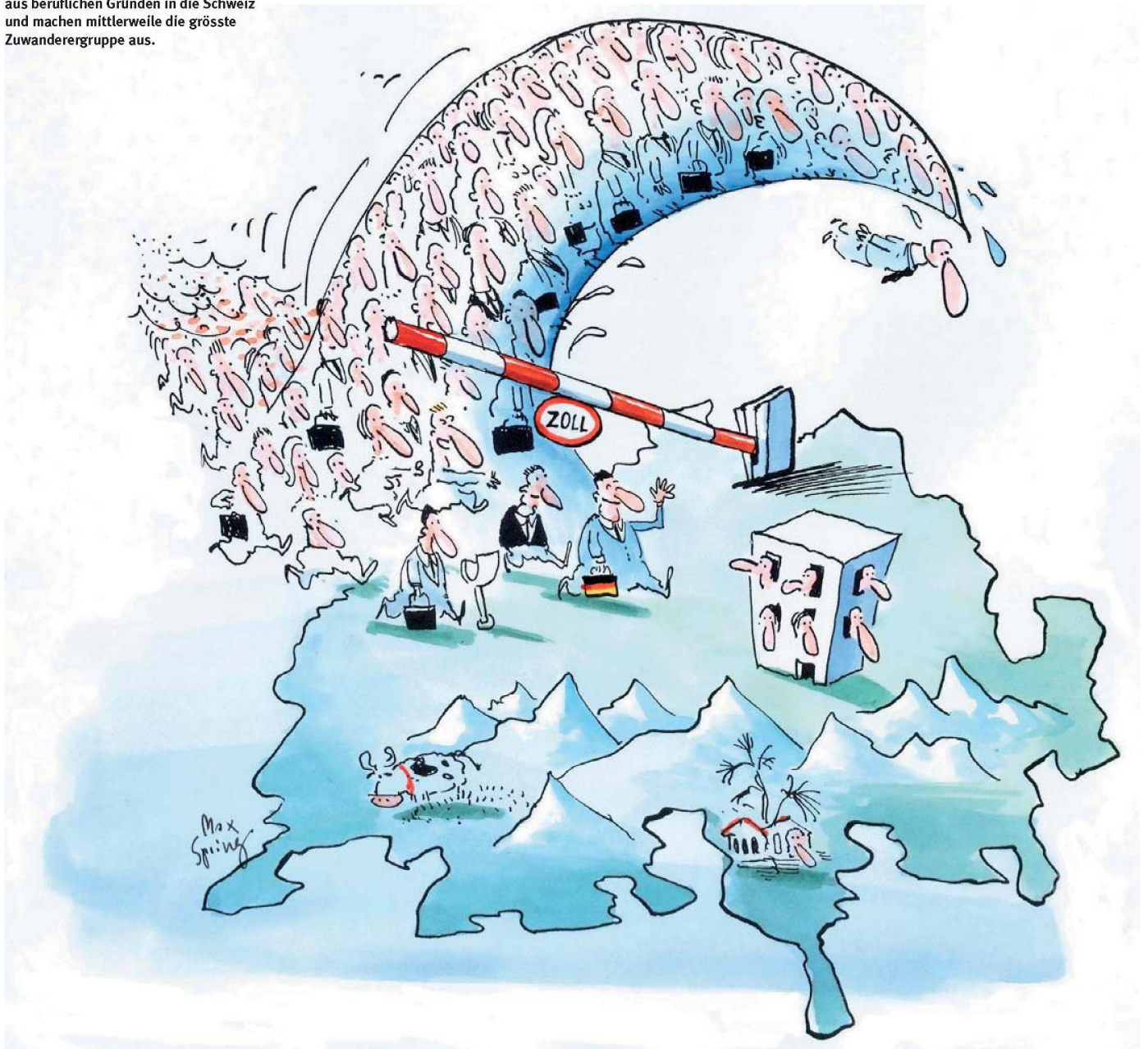
*\*Nicola Hilti ist Soziologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am ETH Wohnforum. Sie schreibt ihre Dissertation über Multilokalität und lebt in Innsbruck, Liechtenstein und Zürich.*

Die Schweiz erlebt eine neue Art der Zuwanderung

# Moderne Nomaden

Unter Migranten stellt man sich in erster Linie sozial schwächere Personen mit geringen Berufschancen vor. Doch eine neue Zuwanderergruppe stammt vor allem aus West- und Nordeuropa und ist hoch qualifiziert. Dies macht die Integration allerdings nicht unbedingt leichter.

Deutsche Staatsangehörige kommen oft aus beruflichen Gründen in die Schweiz und machen mittlerweile die grösste Zuwanderergruppe aus.



zahlreichen der neuen Zuwanderer wird es nicht anders gehen. Remo Blumenthal gibt zu, dass man sich bis vor kurzem noch wenig Gedanken darüber gemacht hat, welche Integrationsansätze für die hoch qualifizierten ausländischen Arbeitskräfte sinnvoll und nötig sind. Wahrscheinlich, weil diese Gruppe von Zuwanderern nicht sehr auffalle und wenig Probleme verursache. Sie benötigen kaum Sozialhilfe, die Kinder besuchen meist eine private Schule und die Betroffenen pflegen ihre eigenen Netzwerke und verkehren in speziellen Clubs unter ihresgleichen. Deutschkenntnisse sind deshalb für diese Zuwanderergruppen – sofern sie nicht ohnehin deutschsprachig sind – nicht zwingend. Viel eher beobachtet Remo Blumenthal, dass es für Schweizer wichtig ist, englisch zu sprechen, um in diesen Kreisen verkehren zu können.

#### **Neue Herausforderung für die Integration**

Diese Voraussetzungen machen eine Integration nicht einfach. Noch kann die Stadt Zürich keine konkreten Erfahrungen oder Projekte vorweisen. Doch das Ziel ist klar: Die Stadt möchte die neuen Zuwanderer motivieren, nicht nur das Wohnangebot Zürichs zu nutzen, sondern sich auch ein Stück weit ums Quartierleben zu kümmern. Keine leichte Aufgabe, wenn man bedenkt, dass auch immer weniger Einheimische sich beispielsweise in einem Verein engagieren. Eine weitere Schwierigkeit ist die in der Regel kurze Verweildauer dieser gefragten und flexiblen Arbeitskräfte. Eine aktuelle Statistik der Stadt Zürich zeigt, dass deutsche Zuwanderer, die aus Zürich wieder wegziehen, im Durchschnitt nur gerade 22 Monate in der Stadt gelebt haben.

Eine hohe Mobilität und Flexibilität ist im internationalen Umfeld eine Selbstverständlichkeit – auch für Familien: Der Deutsche Karl Reutel arbeitet seit Mai 2007 als Geschäftsführer für die Schweizer Niederlassung eines internationalen Konzerns und lebt mit seiner Frau und seinem Sohn in einer Wohnung der Genossenschaft Hofgarten in Zürich. Er hat keine konkreten Pläne, wie lange er in der Schweiz bleiben wird. Im Moment sei zwar kein Umzug geplant, «aber wenn man für einen Konzern arbeitet, ist man weltweit mobil».

#### **Folgen für den Wohnungsmarkt**

Die Zuwandererströme in die urbanen Zentren verschärfen die sonst schon prekäre Situation auf dem Wohnungsmarkt. Spüren die verstärkte Nachfrage auch die Baugenossenschaften? Eine Umfrage zeigt, dass die gutverdienenden Ausländer sich bei der Wohnungssuche nur selten an Genossenschaften wenden. Die Baugenossenschaft ASIG in Zürich zum Beispiel, mit 2400 Wohnungen eine der grösseren Genossenschaften, hat im ganzen bisherigen Jahr keine Wohnung an eine Person vermietet,

die dem Profil der «neuen Zuwanderer» entsprechen würde. Einzig zwei befristete Mietverträge mit Singles sind kurz vor Redaktionsschluss dieses Heftes abgeschlossen worden. Die Baugenossenschaft des Eidgenössischen Personals (BEP) Zürich hat ebenfalls keine Mieterinnen und Mieter aus diesem Segment.

Verena Wetli von der Familienheim-Genossenschaft Zürich hat dagegen festgestellt, «dass sich tatsächlich seit zwei, drei Jahren vermehrt gut qualifizierte ausländische Bewerber aus dem EU-Raum melden». Auch bei der Wogeno in Zürich spürt man die neue Zuwanderung ganz klar. Theodor Schmid von der Wogeno-Geschäftsstelle beobachtet gar, dass sich die Anzahl deutscher Mitglieder in den letzten acht Jahren verdreifacht hat. Auch wenn nur wenige der modernen Nomaden bei Baugenossenschaften landen: Diejenigen Zuwanderer, mit denen *wohnen* sprechen konnte, fühlen sich in den Genossenschaftssiedlungen sehr gut aufgehoben und schätzen die spezielle Form des Zusammenlebens. Karl Reutel zum Beispiel hat den Eindruck, dass Schweizer Baugenossenschaften weniger anonym funktionieren als in Deutschland und es ist ihm aufgefallen, dass die Verwaltung eine «sorgsame Auswahl der Mieter trifft». Bemerkenswert findet er auch, dass gemeinschaftliche Aktivitäten angestrebt werden.

#### **Gute Nachbarschaft**

Ebenfalls aus Deutschland stammt Sandra König. Die gebürtige Berlinerin lebt seit gut einem Jahr mit Mann und zwei Kindern in einer Siedlung der Wogeno und empfindet die Nachbarschaft als «sehr offen und tolerant». Sie schätzt auch, dass die Bewohner in wichtigen Fragen der Politik und Gesellschaft eine ähnliche Einstellung haben. Die Architektin lebt gerne in der Schweiz und die Familie hat vor, hier zu bleiben. Sie schränkt aber auch ein, dass man die Frage des Wohnsitzes heutzutage nicht langfristig planen könne. Wo sie am liebsten wohnen würde? Ihr Traum, verrät Sandra König, wäre eine Zweitwohnung in Berlin: «Denn die Kombination Zürich – Berlin ist perfekt.»

Einen unbegrenzten Zeithorizont gibt sich auch die Familie Bozinov-Larsen. Das deutsch-dänische Paar hat eineinhalbjährige Drillinge und wohnt ebenfalls in einer Wohnung der Wogeno Zürich. Jette Larsen erzählt, dass sie in der Genossenschaft ganz schnell Kontakt gefunden habe. Diese Art des genossenschaftlichen Zusammenlebens kenne sie weder aus Dänemark noch aus Deutschland. Am Anfang hätten sie und ihr Mann, der als Arzt in einem grossen Spital arbeitet, viel praktische Unterstützung erfahren. Diese nachbarschaftliche Hilfe empfand die dreifache Mutter als besonders wertvoll. *wohnenextra*

#### **Von Daniel Krucker**

Im letzten Jahr wanderten fast 40 000 Personen aus beruflichen Gründen in die Schweiz ein. Im Jahr 2000 waren es erst gut halb so viele. Damit veränderte sich auch das Bild der ausländischen Bevölkerung, insbesondere in den urbanen Zentren. In der Stadt Zürich beispielsweise stellten deutsche Staatsangehörige mit knapp 9000 Personen letztes Jahr die grösste Einwanderergruppe dar, gefolgt von den Indern.

#### **Mobiler Lebensstil**

Das Phänomen hat bereits einen Namen: In der Integrationspolitik spricht man von der «neuen Zuwanderung». Damit sind nicht nur, aber vor allem junge und gut qualifizierte Einwanderer gemeint. Viele von ihnen sind ungebunden, sehr mobil und wie moderne Nomaden oft nur wenige Jahre in einem Land, bevor sie aus beruflichen Gründen wieder weiterziehen. Dies hat auch gesellschaftliche Auswirkungen: «Diese Menschen haben ein anderes Verständnis von Beziehungen», erklärt Remo Blumenthal, Projektleiter der Abteilung Integrationsförderung der Stadt Zürich. Das heisst zum Beispiel: Beziehungen werden in einem globalen Netzwerk gepflegt. Man trifft sich in Chatrooms, telefoniert über Skype und fliegt auch einmal am Wochenende nach Paris, um die Kollegin zum Essen zu treffen.

Was bedeutet dies nun für die Integrationspolitik? Jede Einwanderungsgruppe kommt mit dem Vorsatz, irgendwann wieder ins Heimatland zurückzukehren. Nicht wenige bleiben dann doch hängen. Auch

# Flügel, Raumkapseln und Sushi

Eigentlich ist ein Haus ja der Inbegriff der Sesshaftigkeit, eben eine «Immobilie». Dennoch haben sich die Menschen immer wieder überlegt, wie sich eine Behausung flexibler und beweglicher gestalten liesse. Und sind dabei auf lustige Ideen gekommen. Einige Beispiele.

Von Rebecca Omoregie



## 4 Wohnen in der Sushirolle

**TurnOn – Urban.sushi, awg\_AllesWirdGut, 2000**

Die Rolle ist Prototyp für eine Serie unterschiedlich ausgestatteter Elemente, die miteinander zu einem zerlegbaren Haus montiert werden. Die Innenraumsegmente bilden zum Beispiel Ruhe-, Schlaf-, Arbeits-, Wohnräume oder Küche und lassen sich in jeder beliebigen Reihenfolge zu einem kürzeren oder längeren Zylinder zusammenfügen. Die fertige Röhre wird auf beiden Seiten verschlossen und kann so an jeden gewünschten Standort versetzt werden.

Foto: Michael Dürr



## 1 Das mobile Haus

**Smarthouse, SmartHouse GmbH**

Wirklich smart: ein Haus, das beim Umzug einfach mitkommt. Das «Smarthouse» ist ein mobiler Wohnkubus mit sämtlichen Strom-, Gas- und Wasseranschlüssen, der Lebensraum für ein bis zwei Personen bietet und sich an jeden gewünschten Einsatzort transportieren lässt. Auf Wunsch gibt es das Fertighaus auch auf Rädern und ausserdem in drei verschiedenen Modulgrössen, sodass es bei Bedarf mitwächst.

Foto: www.smarthouse.de



## 5 Die mobile Raumkapsel

**Living Pod, David Green, Archigram, 1966**

Ein Beispiel für die von der aufkommenden Raumfahrt inspirierten Architekturutopien der Sechzigerjahre. Mobile und anpassungsfähige Architektur war das Programm der britischen Architektengruppe Archigram. Ihr Anspruch war es, einen Wohnraum zu gestalten, der ebenso effizient organisiert ist wie eine Raumkapsel. Der «Living Pod» ist eine pneumatische Überlebenskapsel, in der Technik, Architektur und Einrichtung zu einer Einheit verschmelzen.

Foto: Archigramm Archives



## 2 Haus à la carte

### Option, Bauart Architekten und Planer, 2008

Einen weniger mobilen, aber sehr flexiblen Wohncontainer bieten Bauart Architekten und Planer mit ihrem Projekt «Option». Er besteht aus vorgefertigten Holzelementen, die in einem Tag auf die Fundamente gesetzt werden können. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig: als Erweiterungsbau bei zu knapp gewordenen Wohnverhältnissen, für Mehrgenerationenhaushalte (sozusagen als moderne Form des Stöckli oder der Jugendmansarde), als Atelier oder einfach als Kleinhaus für Individualisten.

Foto: Andreas Greber



## 3 Der Wohnwagen mit Flügeln

### Markies, Eduard Böhlingk, 1986–1995

Im Wohnwagen lebt es sich eng. Abhilfe schaffen hier platzsparende und raumschaffende Elemente. Für seinen Wohnwagenanhänger entwarf Eduard Böhlingk ein speziell raffiniertes Sonnensegel. Ist man am Zielort angekommen, lassen sich die Wände des Anhängers, der mit sämtlichen Installationen und Haushaltgeräten ausgerüstet ist, herunterklappen. So entfaltet sich ein erweitertes mobiles Haus mit ausklappbaren Möbeln, umhüllt von einer Membran, die auf der «Wohnseite» transparent und auf der «Schlafseite» blickdicht ist.

Foto: Roes Aldershoff



## 6 Die Wohn-Box

### Total Furnishing Unit, Joe Colombo, 1971

Die «Total Furnishing Unit» des italienischen Designers Joe Colombo besteht aus umfassend ausgestatteten Funktionseinheiten, die man zu einem kompakten Block von etwa zwei auf vier Metern zusammenschieben kann. Zur Wahl stehen eine geschlossene Nasszelle, eine mit einer Lamellenwand verschliessbare Kücheneinheit, ein Regal sowie ein zentraler Wohnblock, der nicht nur Betten, Tisch und Unterhaltungselektronik, sondern auch eine separate Studierzelle enthält.

wohnenextra

Foto: Kunsthaus Graz

Die Beispiele 3 bis 5 stammen aus einer Ausstellung des Vitra Design Museum in Weil am Rhein zum Thema «Living in Motion – Design and Architecture for flexible dwelling» aus dem Jahr 2003. Wir danken an dieser Stelle dem Vitra Design Museum, das uns freundlicherweise die Fotos der Ausstellungsobjekte zur Verfügung stellte. Zur Ausstellung erschien auch eine umfangreiche Publikation: Mathias Schwartz-Clauss, Alexander von Vegesack (Hrsg): Living in Motion. Design und Architektur für flexibles Wohnen. Vitra Design Stiftung GmbH, Weil am Rhein, 2002. ISBN: 3-931936-34-1

Die Total Furnishing Unit wurde diesen Sommer an einer Ausstellung im Kunsthaus Graz über Joe Colombo gezeigt. Weitere Informationen: [www.kunsthausgraz.steiermark.at](http://www.kunsthausgraz.steiermark.at)

## «Wir können uns nicht vorstellen, anders zu leben»

Familie Waser gehört zu den Fahrenden, die im Sommer von Ort zu Ort ziehen. Manchmal werden sie regelrecht weggejagt. Dennoch könnten sie sich kein sesshaftes Leben vorstellen.

### Von Lioba Schneemann

Eigentlich sieht es hier aus wie auf einem normalen Campingplatz: Auf dem eingezäunten Kiesplatz steht ein grünes Waschlöschen. Die sieben Wohnwagen samt Autos und ein Wohnmobil sind ordentlich im Halbkreis aufgestellt. Jeder hat seine Pergola ausgerollt; Tische und Stühle, Grills, ein Laufstall für das Kleinste oder ein Kindervelo zeugen von gewöhnlichem Familienalltag. Die Hunde begrüßen jeden, der den Platz betritt.

### Selten lange an einem Ort

«Es wäre schön, wenn es mehr offizielle Standplätze wie diesen gäbe», sagt Franco Waser. Er gehört dem Volk der Jenischen an, ist Schweizer Bürger und Fahrender aus Graubünden. Franco Waser wohnt seit fünf Wochen zusammen mit seiner Frau Tanya, seiner dreizehn Monaten alten Tochter Nadja und dem vierjährigen Sohn Franco auf dem Standplatz in Liestal\*. Auch sein Cousin Ernst mit Frau Liliane und der sechzehnjährigen Deborah sowie sein Bruder und sein Vater sind hier. «In den Sommermonaten fahren wir stets zusammen», erzählt Franco Waser. «Wir bleiben aber selten so lange an einem Ort wie hier. Meist ziehen wir schon nach drei Tagen weiter. Manchmal haben wir das Gefühl, wir werden von Platz zu Platz gejagt.»

Rund 35 000 Jenische leben in der Schweiz, davon sind jedoch nur ungefähr 3000 Fahrende. Die anderen sind sesshaft geworden. Für die fahrenden Jenischen gibt es in der Schweiz bislang nur wenige offizielle Standplätze wie jenen in Liestal, den die Stadt eingerichtet hat.

Ob die Fahrenden sich an einem Ort wohl fühlen, hängt weniger von der Idylle des Platzes ab als von der Reaktion des Umfelds. Diese sei sehr unterschiedlich, so Tanya. «Oft haben wir schöne Erlebnisse, etwa wenn ein Bauer, auf dessen Wiese wir stehen dürfen, uns aushilft. Es gibt Orte, die gastfreundlich sind. In Hausen am Albis standen wir mitten im Einfamilienhausquartier und es gab keine Konflikte.» So einfach ist es allerdings nicht immer. In Huttwil (BE) zum Beispiel, erinnert sich Franco,



Familie Waser im Sommer 2004 in ihrem Wohnwagen auf dem Standplatz Liestal.

habe man weiterziehen müssen, weil die Wohnwagen angeblich das Ortsbild stören.

### Fehlende Akzeptanz und grosse Freiheit

«Jede grössere Gemeinde in der Schweiz hat einen Chilbiplatz, wo wir im Prinzip gut stehen könnten», ereifert sich Franco Waser. Ernst und Liliane können dem nur beipflichten. Die ungerechte Behandlung und die fehlende Akzeptanz, die sie immer wieder erfahren müssen, verletzen sie sichtlich. Franco Waser: «Zwar werden uns die Kinder nicht mehr weggenommen, wie das ja bis 1973 hierzulande geschah, aber es gibt immer noch Leute, die uns ernsthaft fragen, ob wir unsere Kinder essen würden!» Es geht nicht nur um Vorurteile, manchmal haben die Fahrenden auch Angst: «Im Kanton Aargau, wo wir jetzt hinwollen, sind die rechten Parteien stark, und dort gibt es mehr Neonazis», erklärt Waser. Ein Verwandter habe einmal einen Überfall von Neonazis erlebt. Die Polizei habe dabei erst richtig eingegriffen, als einer der Täter auf einen Polizisten schoss.

Im Winter lebt Familie Waser wie die meisten anderen Fahrenden in einem festen Quartier. «Dann wohnen wir in einer Baracke in Kloten. Insgesamt sind dort acht jenische Familien. Ideal ist dieser Platz allerdings nicht gerade, denn hinter uns liegt das Asylbewerberheim, und wir schauen direkt auf das Ausschaffungsgelände», beschreibt Franco Waser die Situation. Sesshaft werden möchte die Familie dennoch nicht: «Obwohl es ein hartes Leben ist, können wir uns kein anderes vorstellen», meint Tanya Waser. «In einer Wohnung würde ich mir eingesperrt vorkommen.» Sie brauche die Möglichkeit, viel draussen zu sein. Liliane stimmt dem zu: «Wenn im März die Sonnenstrahlen wärmer werden, kribbelt es in uns. Dann müssen wir weg.»

wohnenextra

Foto: Pino Covino

\* Das Porträt und das Foto entstanden im Sommer 2004, als die Autorin Gelegenheit hatte, die Fahrenden auf dem Standplatz in Liestal zu besuchen.



Eine grüne Umgebung mit Fusswegen sowie Spiel- und Sportmöglichkeiten animieren die Bewohner, sich mehr zu bewegen.

Bewohner zu Bewegung animieren

## Wer schön wohnt, bewegt sich mehr

Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bestätigt: Das Wohnumfeld hat einen Einfluss auf unser Bewegungsverhalten und somit auf unsere Gesundheit.

Von Matthias Braubach\*

Der Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit ist erwiesen. Bewegung wird heute aber auch immer mehr zu einem Thema der Stadtplanung: Welchen Einfluss hat das Wohnumfeld auf das Bewegungsverhalten der Bevölkerung? Angesichts des alarmierenden Bewegungsmangel und der zunehmenden Fettleibigkeit in vielen europäischen Ländern ist dies eine ganz wichtige Frage.

### Bewegungsförderliches Wohnumfeld

Ein Projekt der Weltgesundheitsorganisation WHO hat nun bestätigt, welche Bedeutung die unmittelbare Wohnumgebung hat: Eine Vielzahl von Charakteristika im Wohnumfeld wirken nicht nur auf das Wohlbefinden, sondern auch auf das Bewegungsverhalten der Menschen ein.

Folgende Faktoren haben sich bei der Wohnumfeldgestaltung als bewegungsförderlich erwiesen:

- Strassenverkehrssicherheit: geringe Verkehrsdichte, Geschwindigkeitsbeschränkungen, Ampelkreuzungen, gut gepflegte Trottoirs

- Sicherheitsgefühl: tiefe Kriminalitätsrate, ausreichende Strassenbeleuchtung, keine Graffiti, kein Unrat und Schmutz im Wohngebiet
- Zugang zu Grün- und Freiflächen: Parks, Spielplätze und Sportanlagen für soziale Aktivitäten in der Nähe
- Nicht-motorisierte Mobilitätsangebote: Velo- und Fusswege, Nähe zu öffentlichen Verkehrsmitteln
- Attraktive Wohngegend: ästhetisch ansprechende Gebäude mit Begrünung
- Infrastruktur: ausreichende Wohndichte und gemischte Landnutzung, um kurze Wege zu zentralen Einrichtungen wie Schule, Arbeitsplatz, Läden, Verwaltung usw. zu ermöglichen
- Nachbarschaft: vernetzte, zu Fuss begehbare Quartiere

### Aktivierung aller Altersgruppen

Auch andere wissenschaftliche Studien aus Europa, Nordamerika und Australien haben wiederholt gezeigt, dass Anwohner, die ihre Wohnumgebung als sicher und ästhetisch ansprechend empfinden und den täglichen Bedarf wohnungsnah vorfinden, körperlich aktiver sind. Sie sind demzufolge auch seltener von Übergewicht oder Fettleibigkeit betroffen als Bewohner, deren Wohnumfeld nicht über diese Charakteristika verfügt. Je nach Bevölkerungsgruppe sind andere Faktoren für mehr Bewegung wichtig. Bei Kindern und Jugendlichen wird die spielerische und sportliche Bewegung gefördert, wenn Sport- und Spielangebote in der Nachbarschaft verfügbar sind. Für die tägliche Bewegung insbesondere von älteren Menschen ist relevant, dass öffentliche Einrichtungen (Geschäfte, Apotheken, Arztpraxen usw.) bequem und

sicher zu Fuss, mit dem Fahrrad oder mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar sind. Damit sich auch Betagte und Personen mit physischen Einschränkungen im Wohnumfeld körperlich aktiv betätigen können, ist darüber hinaus Barrierefreiheit von Bedeutung.

Diese Erkenntnisse sind für die nationalen Gesundheitssysteme bei der Prävention von Übergewicht entscheidend: die Wohnumgebung wird zum Ort für Bewegungsförderung. Europäische Praxisbeispiele haben gezeigt, dass es bereits einige vielversprechende Ansätze gibt: zum Beispiel die Gestaltung von Grünflächen und Spielplätzen in der Nachbarschaft, die Verschönerung, Beleuchtung und Verkehrsberuhigung eines Wohngebietes oder auch der komplette Neubau eines Stadtteils, der Anreize zu nicht-motorisierter Mobilität gibt.

Fazit: Wohnumgebungen sollten für alle Altersgruppen Möglichkeiten für Sport, Bewegung und Freizeit bereithalten. Zudem sollten die Wohnquartiere so gebaut sein, dass sie nicht-motorisierte Bewegung zur einfachsten Variante für Mobilität im Alltag machen. Damit könnten besonders jene Menschen erreicht werden, die nicht motiviert sind, sich sportlich zu betätigen, sich aber im Alltag regelmässig zu Fuss oder mit dem Fahrrad bewegen, wenn dies schneller, zeitsparender und günstiger ist als mit dem Auto.

wohnenextra

Foto: Archiv wohnen

\* Der Autor ist Technical Officer Housing and Health bei der WHO, Europäisches Zentrum für Umwelt und Gesundheit. Der Beitrag ist eine gekürzte Fassung eines Artikels im «Public Health Forum».

Mobilität im Alter bedeutet Selbständigkeit

# Turnen tut gut

Wer Körper und Geist regelmässig bewegt, bleibt auch im Alter selbständiger. Die Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich organisiert deshalb Bewegungs- und Gedächtniskurse für ihre Mieter. Das Resultat: Die älteren Menschen können länger unabhängig wohnen. Dass die Trainings zudem Spass machen, durfte *wohnen* extra bei einem Kursbesuch feststellen.



Ballwerfen erfordert schnelle Reaktionen – und macht Spass.

## Von Daniel Krucker

«Nein, Turnzeug ist nicht nötig, wir machen die Übungen in normalen Strassenkleidern», klärt Nadine Rollin am Telefon auf. Einige Tage später: Ich besuche einen Bewegungskurs für Seniorinnen und Senioren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erscheinen pünktlich und scheinen sich schon länger zu kennen. Man ist per Du, auch mit der Kursleiterin. Die Stimmung ist

ausgelassen, wie bei einem Treffen unter Freunden, es wird angeregt geplaudert.

## Den Körper in Schwung bringen

Nadine Rollin ist diplomierte ETH-Sportlehrerin und hat sich im Seniorensportbereich weitergebildet. Als Sportlehrerin und Bewegungstherapeutin hat sie jedoch mit allen Altersgruppen zu tun. Ihre jüngste «Kundin» ist vier, die älteste 94 Jahre alt. Nadine Rollin ist der Kontakt zu Menschen





Die Kursleiterin demonstriert und erklärt die Massageübungen.

bei ihrer Arbeit wichtig. Dass die Seniorinnen und Senioren motiviert an den Kursen teilnehmen und diese «durch die eigene Persönlichkeit mitgestalten» freut sie sichtlich.

Pünktlich um neun Uhr gehts los. Alle sitzen auf einem Stuhl im Kreis und beginnen das linke Bein zu massieren. Nadine Rollin erklärt fortlaufend, welche Bewegungen ausgeführt werden sollen und wofür diese gut sind. Kursteilnehmer erzählen später, dass das Massieren der Beine ihnen helfe, den ganzen Bewegungsapparat «in Schwung zu bringen». Im Alter bräuchten nun einmal viele Aktivitäten und Bewegungen mehr Zeit als früher. Bald ist der ganze Körper aufgewärmt und darum Zeit für etwas mehr Bewegung. Musik setzt ein und wir gehen oder marschieren beliebig durch den Raum. Sobald die Musik stoppt, gilt es, in der Bewegung innezuhalten und für einen Moment auf einem Bein zu verweilen. Einfach ist das nicht!

#### Balance ist nicht einfach

Eine gute Balance beim Gehen sei im Alter besonders wichtig, weil sie helfen könne, Stürze zu vermeiden, sagt Nadine Rollin. Dafür hat sie Übungen entwickelt, die für die Teilnehmer einerseits mit einer gewissen Anstrengung verbunden sind, andererseits aber auch Spass machen. Reaktions-



Die Kursteilnehmer trainieren die Oberschenkelmuskulatur.

sspiele sind wahre Gelächterquellen, wie sich bei einem Ballspiel zeigt. Zu Beginn wird ein Ball beliebig von einem Teilnehmer zum anderen geworfen. Der Werfer sucht Augenkontakt und begrüsst jeweils den Empfänger des Balls mit Namen. Nach und nach kommen weitere Bälle hinzu und das Spiel wird immer schneller. Und vor allem immer lustiger. Es wird laut und lange gelacht.

Bei einem weiteren Balancetest falle ich komplett durch. Ruhig auf einem Bein stehen klingt nicht wirklich nach einer Herausforderung. Dachte ich jedenfalls. Aber bleibt das eine Bein auch in der Luft, wenn der Kopf gedreht werden muss, ganz weit nach hinten? Eben. Die Sache wird auch nicht einfacher, wenn die Nachbarn links und rechts dazu noch Grimassen schneiden. Die meisten Teilnehmer haben mit dieser Übung übrigens wesentlich weniger Probleme als ich. Das gibt mir natürlich zu denken. Das sei nur fehlende Routine, beruhigen sie mich. Übung macht also den Meister.

#### Regelmässiges Training ist wichtig

Die Kursleiterin versucht die Teilnehmer zu motivieren, auch zu Hause das Gelernte regelmässig zu üben. Aber alleine macht es halt viel weniger Freude und scheint doppelt so anstrengend. Die fünf Frauen und die beiden Männer wissen, dass regelmässiges Trainieren das Ergebnis verbessert. Dazu fehlt den meisten aber die Motivation und, wie eine Kursbesucherin erklärt, die Zeit: «Im Alter hat man ja fast weniger Zeit als früher.» Die liebe Zeit: ein Argument, das so mancher Sportmuffel vorschiebt.

Gegen Ende der Stunde geht Nadine Rollin auf Fragen der Teilnehmer ein und gibt individuelle Bewegungstipps. Sie zeigt ihnen zum Beispiel, wie sie ihre steifen Finger am besten lockern oder welche Hilfsmittel zu Hause als Übungsgeräte eingesetzt werden können. Oder wie man am

einfachsten vom Boden wieder aufsteht, wenn man hingefallen ist. Nadine Rollin beeindruckt, wie offen über persönliche Einschränkungen und die unangenehmen und schwierigen Seiten des Älterwerdens gesprochen wird.

Die Stunde endet wieder auf den Stühlen, mit entspannenden Übungen für den gesamten Oberkörper. Nadine Rollin macht noch darauf aufmerksam, dass der laufende Kurs bald zu Ende und eine Anmeldung für das nächste Modul nötig sei. Sie wollen «auf jeden Fall weitermachen,» meinen die Kursteilnehmer und verabschieden sich fröhlich. Auch ich spüre eine angenehme Leichtigkeit im Körper. Bewegung tut gut!

wohnenextra

#### Seba

Selbständig bleiben im Alter (Seba): Unter diesem Titel bietet die Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SAW in Zusammenarbeit mit dem Stadtärztlichen Dienst Gedächtnis- und Bewegungskurse für ältere Menschen an. In den Gedächtniskursen steht die Aktivierung des Gedächtnisses, des sprachlichen Ausdrucks und allgemein die geistige Beweglichkeit im Zentrum. In den Bewegungskursen sind Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsfähigkeit wichtige Themen. Für Bewohnerinnen und Bewohner einer Alterswohnung der SAW kostet ein Kursblock mit je sechs Gedächtnis- und sechs Bewegungskursen 90 Franken. Alle anderen über sechzigjährigen Quartierbewohner bezahlen 150 Franken. Anmeldung und Information: 044 247 73 33.

Langzeituntersuchungen in Deutschland zeigen, dass solch kombinierte Trainings die Selbständigkeit älterer Menschen nachhaltig steigern und psychisch-geistige Beschwerden reduzieren. Das Psychologische Institut und das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich evaluierten das Projekt «Seba» und kamen zum selben Schluss. Interviews und Tests bei den Kursteilnehmenden sowie Mieterinnen und Mietern von drei Vergleichssiedlungen ergaben folgende Resultate:

Die körperliche Fitness und die Selbständigkeit bei Alltagsaktivitäten konnte bei den Kursteilnehmenden signifikant verbessert werden. Sie geben an, seit den Gedächtnistrainings weniger zu vergessen und beurteilen ihre eigene Fitness im Vergleich zu Gleichaltrigen als wesentlich besser.

Nicht nur Gedächtnisleistung und körperliche Fitness, sondern auch die allgemeine Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden konnten durch die Kurse verbessert werden.