

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 76 (2001)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Mein ganz persönlicher Freiraum  
**Autor:** Maire, Lisa  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-107005>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Text: Lisa Maire

# Mein ganz persönlicher Freiraum

Ein versteckter Platz im lauschigen Garten, ein Wochenendhäuschen, dessen Renovation nie enden wird. Oder aber eine verrückte Sportart, eine seltene Sammelleidenschaft, das private Studium einer fremden Kultur: Wir alle besitzen unsere ganz persönlichen Freiräume, wo wir uns zurückziehen und den Alltag vergessen.

## Anton Grüninger, Sammler von Eisenbahn-Artefakten

Dass in dem hellrosa Haus mitten im idyllischen Tessiner Dorf Carona ein Eisenbahnfan wohnt, ist auf den ersten Blick zu erkennen: Im kleinen Vorgarten stehen Flügel-, Klappschrauben- und Glockensignale, ein imposanter Wasserkran, über dem Hauseingang hängt eine alte Bahnhofsuhr. Der Gartenschmuck ist erst ein Vorgeschmack auf das, was das Haus von Anton Grüninger drinnen

zu bieten hat: In einem kleinen Raum im Erdgeschoss drängen sich auf Regalen und in Vitrinen unzählige antike Gegenstände aus dem Eisenbahnbereich – von Schwellenteilen, Dampflokpfreifen und Morse-Tastern über Speisewagengeschirr, Bähnlermützen und Billettschränke bis hin zum letzten Kursbuchbleisatz oder zum Warenautomaten. Das edelste Objekt, eine über 100 Jahre alte kleine Musicbox aus einem Wartsaal, hat einen Ehrenplatz auf dem Stubenbuffet in der darüberliegenden Wohnung.

Über tausend Einzelstücke aus vergangenen Eisenbahnzeiten hegt und pflegt der Oltner Anton Grüninger in seinem Tessiner Ferienhaus. Ein richtiges kleines Privatumuseum hat er sich hier in den letzten 30 Jahren aufgebaut. Und ein beeindruckendes Fachwissen. «Jedes Objektli hat seine Geschichte», betont der Sammler. Wer in sein Raritätenreich eingelassen wird und auf einem komfortablen Erstklass-Sitz der BLS Platz nehmen darf, der bekommt diese Geschichten zu hören. Und will der Gastgeber besonders charmant sein, offeriert er ein Getränk, das er dann stilrein – in eine alte Originaljacke der Speisewagengesellschaft gekleidet – serviert.

Wenn Anton Grüninger in Carona ist, verbringt er jeden Tag mindestens «ein Viertelstündli» zwischen seinen Trouvaillen. Er genießt die ruhige Atmosphäre in diesem Raum, schaue sich die alten Sachen an, stelle manchmal etwas um, ziehe die vielen Uhren auf – schnuppere einfach etwas Bähnlerluft. Ein Refugium ist für ihn aber nicht nur dieser Raum, sondern das ganze Haus, der ganze Ort. In Carona könne er neue Kräfte tanken, «auch wenn es katzenhagelt». Leider sei er

aber nicht so oft hier, wie er gerne möchte – es fehle ihm einfach die Zeit dazu, bedauert der selbstständige Kaufmann, der mit seinen 69 Jahren noch immer voll berufstätig ist. Ein eher seltenes Vergnügen hat also, wer neugierig in den Bähnlergarten luchst und dann plötzlich einen schelmisch lachenden Stationsvorstand aus dem Haus treten sieht. Die Funktionstüchtigkeit der Glockensignale oder des zur Freiluftdusche umfunktionierten Dampflok-Wasserspenders vorzuführen, das macht Anton Grüninger immer wieder bühnischen Spass.



Foto: Lisa Maire



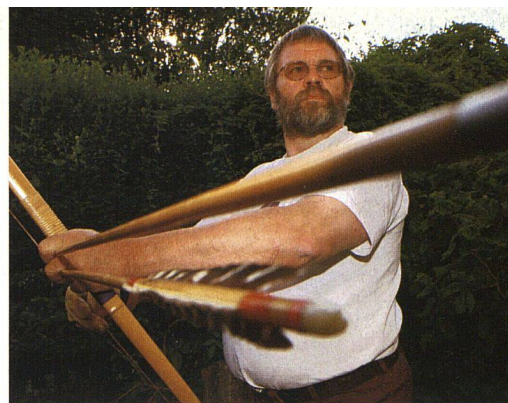
**Hans Geissberger,  
Meister des meditativen Bogenschiessens  
Kyudo**

Schon als Bub hatte der Berner Hans Geissberger ein Flair für die japanische Kultur. Zuerst taten es ihm die Essstäbchen an, dann lernte er ein japanisches Kinderlied. Später, als Werklehrer, setzte er sich intensiv mit japanischem Handwerk auseinander. Und heute ist Kyudo aus seinem Leben nicht mehr wegzudenken. In dieser Kunst des meditativen Bogenschiessens übt er sich seit sechs Jahren. Regelmässig bei sich zu Hause, jeden Freitagabend im Dojo, zusammen mit rund 20 anderen Kyudoka, die der Lehre des Meisters Kanjuro Shibata XX. Sensei folgen.

Ist der Bogen gespannt, der Kyudoka zum Schuss bereit, überschlagen sich die Geräusche und Bewegungen: Ein kräftiger Schrei, ein ultrakurzes Flirren, ein kleiner, trockener Knall – und schon steckt der Pfeil tief im Strohballen. Vor dem Schuss aber steht eine ganze Reihe von zeremoniellen und spirituellen Vorbereitungen. Denn Kyudo ist nicht einfach Bogenschiessen, ist kein Sport. «Es geht

nicht ums Treffen», betont Hans Geissberger nach der Demonstration im Garten des schönen alten Hauses, das er mit seiner Familie in Bümpliz bewohnt. «Es geht ums Loslassen, darum, das Ego wegzubringen.» Kyudo, «der Weg des Bogens», im alten Japan höchste Kriegerkunst der Samurai, ist Zen im Stehen – und für ernsthaft Praktizierende ein Lebensweg.

Kyudo zu Hause auszuüben, braucht im Grunde nicht viel Platz. Die Pfeile werden aus einer Distanz von lediglich zwei Metern ins Ziel geschossen. Allerdings bedarf die Handhabung des grossen Bogens einer gewissen Höhe. Hans Geissberger praktiziert das Bogenschiessen deshalb im kleinen Garten. Zur Sitz-Meditation vor und nach dem Schiessen dient ihm ein grosses Kissen auf dem Schlafzimmer-Boden. So bescheiden der räumliche Anspruch, so gross der spirituelle Gewinn. Für Hans Geissberger ist Kyudo «ein sehr wichtiger persönlicher Freiraum», den er braucht, um zu entspannen, Ängste, Sorgen, Zweifel zu überwinden. Durch das «aktive Zen» hat der 50-jährige, der seit seiner Geburt unter starken Problemen mit Rücken und



Beinen leidet, zudem verlorene körperliche Fähigkeiten wie das Knien oder den Schneidersitz neu gelernt.

«Ohne Kyudo könnte ich mein Arbeitspensum gar nicht schaffen», zieht der stark engagierte Lehrer und Familienvater Bilanz. Kyudo braucht keine Kraft, aber die intensive Auseinandersetzung damit kann neue Kräfte verleihen. Enorme sogar: Nach seiner Rückkehr von einem Aufenthalt in Japan, wo er das Bogenschiessen in einem traditionellen Dojo und Zen-Meditation in einem Tempel praktizierte, da hätte er «den Kirschbaum im Garten ausreissen können», lacht Hans Geissberger.

Foto: Martial Trezzini

**Beat de Roche,  
Arzt mit nostalgischem Wochenendrefugium**

Was das Wohnen angeht, braucht Beat de Roche keinen Luxus. Dafür umgibt er sich seit jeher gerne mit Dingen, die eine Vergangenheit, eine Geschichte haben. In seiner Altbauwohnung in Zürich hat zwar nach und nach auch modernes Design Einzug gehalten. Sein Zweitwohnsitz in La-Chaux-de-Fonds hingegen bleibt der Nostalgie verpflichtet: altes Mobiliar, Holzheizung, Treppenhaus-Klo.



Die Wohnung im Neuenburger Jura dient dem vielbeschäftigten Kinderarzt seit zwölf Jahren als Refugium. Hierher kommt er regelmässig, um zu entspannen, zu sich selbst zu kommen. «Bleibe ich am Wochenende zu Hause, kann ich nicht richtig abschalten, bin abgelenkt durch Alltagskram, Anrufe, Post, oder gehe am Ende doch wieder in die Praxis, um liegengebliebene Büroarbeiten zu erledigen», sagt der 47-jährige Single. Die Wohnung hat zwar wenig Komfort und ist – in einem Arbeiterquartier am Stadtrand – auch nicht gerade idyllisch gelegen. «Um mich zu erholen», so Beat de Roche, «brauche ich keine Flucht in die Abgeschiedenheit, in die ländliche Idylle, ich muss einfach weg von Zürich.» La Chaux-de-Fonds liegt zwei Stunden Zugfahrt entfernt. Nicht zu weit für eine Wochenendreise, aber genug weit, um wirklich weg zu sein. Zudem: Sonniger und ruhiger ist es hier allemal als in Zürich.

Ursprünglich hatte Beat de Roche die Wohnung als festen Wohnsitz gemietet. Und zwar während eines Sabbatjahres, das er sich nahm, um seine Dissertation zu schreiben und «all die Bücher zu lesen, die ich schon immer mal lesen wollte». Die Wahl des «Ausstiegsdomizils» fiel auf La Chaux-de-Fonds, weil hier seine besten Freunde leben. Später, als er nach Zürich zog, behielt er die Wohnung als Refugium. Lange sei dieses Refugium eine Art Gerümpelkammer gewesen, gesteht Beat de Roche. Vollgestellt mit Einrichtungsgut aus früheren Wohnungen. Erst nach ein paar Jahren sei er von seinem «Vergangenheits- und Brockenhaustrip etwas heruntergekommen», habe sich ein Herz gefasst und gewaltig entrümpelt.

Heute stehen in den drei hellen, freundlichen Räumen nur noch wenige Möbel, die meisten aber sind mit einer persönlichen Erinnerung verbunden. Ein schöner alter Tisch aus Familienbesitz etwa oder ein eigenhändig neu bezogenes Sofa aus dem Brockenhaus. Beat de Roche: «Ich habe nicht viel hier, aber alles, was ich brauche, um mich zu entspannen, über mein Leben nachzudenken, Bücher, CDs, Malutensilien. Ich brauche nichts zu überlegen, nichts mitzunehmen, wenn ich von Zürich wegfahre. Ich kann einfach in den Zug steigen und hier ankommen.» *extra*