

**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 lauschen-  
gen Garten, ein Wochenend-  
häuschen, dessen Renovation  
nie enden wird. Oder aber  
eine verrückte Sportart, eine  
seltene Sammelleidenschaft,  
das private Studium einer frem-  
den Kultur: Wir alle besitzen  
unsere ganz persönlichen Frei-  
räume, wo wir uns zurückziehen  
und den Alltag vergessen.

## Anton Grüninger, Sammler von Eisenbahn-Artefakten

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

zu bieten hat: In einem kleinen Raum im Erd-  
geschoss drängen sich auf Regalen und in Vi-  
trinen unzählige antike Gegenstände aus  
dem Eisenbahnbereich – von Schwellen-  
teilen, Dampflokpfifen und Morse-Tastern  
über Speisewagengeschirr, Bähnlermützen  
und Billetschränke bis hin zum letzten  
Kursbuchbleisatz oder zum Warenautomaten.  
Das edelste Objekt, eine über 100 Jahre alte  
kleine Musicbox aus einem Wartsaal, hat ei-  
nen Ehrenplatz auf dem Stubenbuffet in der  
darüberliegenden Wohnung.

Über tausend Einzelstücke aus vergangenen  
Eisenbahnzeiten hegt und pflegt der Oltner  
Anton Grüninger in seinem Tessiner Ferien-  
haus. Ein richtiges kleines Privatmuseum hat  
er sich hier in den letzten 30 Jahren aufge-  
baut. Und ein beeindruckendes Fachwissen.  
«Jedes Objekti hat seine Geschichte», betont  
der Sammler. Wer in sein Raritätenreich ein-  
gelassen 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 stilren –  
in eine alte Originaljacke der Speisewagenge-  
sellschaft gekleidet – serviert.

Wenn Anton Grüninger in Carona ist, ver-  
bringt er jeden Tag mindestens «ein Vier-  
telstündli» zwischen seinen Trouvaillen. Er  
geniesse 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 neu-  
gierig in den Bähnlergarten luchst und dann  
plötzlich einen schelmisch lachenden Sta-  
tionsvorstand aus dem Haus treten sieht.  
Die Funktionstüchtigkeit der Glockensignale  
oder des zur Freiluftspritze umfunktionierten  
Dampflok-Wasserspenders vorzuführen, das  
macht Anton Grüninger immer wieder bübi-  
schen 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



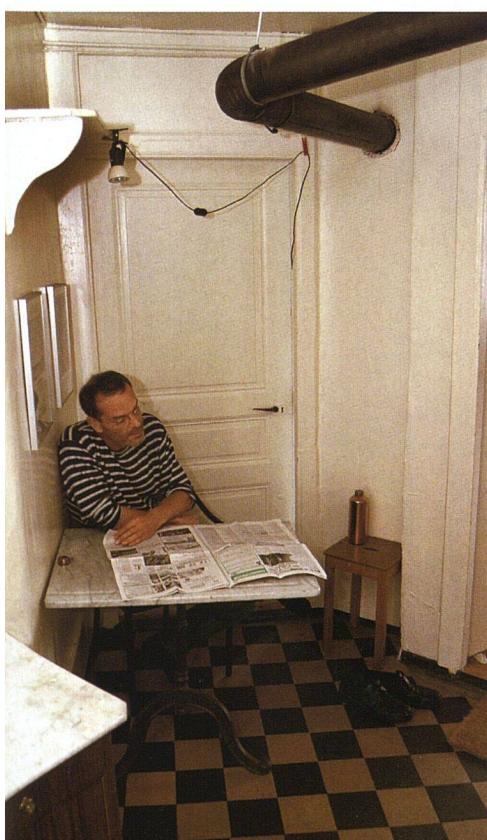
Foto: Martial Trezzini

Beinen leidet, zudem verlorene körperliche Fähigkeiten wie das Knie 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.

## 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 vielbeschäftigte 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 enträumelt.

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 wegfahe. Ich kann einfach in den Zug steigen und hier ankommen.»

extra