

Was es braucht

Autor(en): **Hagen Hodgson, Petra**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Wohnen**

Band (Jahr): **91 (2016)**

Heft 7-8: **Wohnen im Alter**

PDF erstellt am: **21.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-658361>

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.

Gemeinsame Gärten und gemeinsames Gärtnern im Alter

Was es braucht



Bild: Peter Eberhard

Beim Projekt Bodan 44+ nutzte man eine bauliche Verdichtung, um gemeinsamen Gartenraum zu schaffen. Dabei entstand auch viel Platz für die Enkelkinder.

Ein gemeinsam gestalteter und genutzter Garten bedeutet gerade im Alter Lebensqualität. Doch was braucht es, damit solche Projekte entstehen und langfristig standhalten? Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften hat wesentliche Fragen dazu untersucht und gibt die Erkenntnisse in einer praktischen «Gartenbox» weiter.

Von Petra Hagen Hodgson

Altern vollzieht sich zumeist langsam, im Verborgenen – ohne dass wir es bewusst merken. Erst kann man das eine nicht mehr so gut, dann fällt das andere schwerer. Medizinische Errungenschaften ermöglichen es uns, immer älter zu werden, bei weniger Beschwerden. Zugleich leben wir individueller, aber auch öfter allein im Einpersonenhaushalt. Gerade im höheren Alter, wenn der Radius kleiner wird, kann dies zu Einsamkeit, zur Isolation führen. Seit bald zwanzig Jahren ist das Thema des Wohnens im Alter Teil der Architekturdiskussion. Inzwischen gibt es ein breites Spektrum an neuen Alterswohnmodellen sowie ein

grosses Wissen bezüglich hindernisfreier Planung und Grundrissgestaltung. Diese Erkenntnisse fliessen mittlerweile in den allgemeinen Wohnungsbau mit ein. Denn die Mehrzahl von uns wohnt in ganz «normalen» Wohnsituationen und Siedlungen.

Garten als Gesundheitsquelle

Der Beitrag von Freiräumen für ein gesundes, selbstbestimmtes, erfülltes Leben bis ins höhere Alter ist in diesem Zusammenhang noch wenig untersucht. Dabei sind gerade Gärten dazu geschaffen, Kontakte, Kommunikation und Begegnung möglich zu machen. Dies zeigen uns



Bild: Peter Eberhard

Der Garten in der Überbauung Bodan 44+ ist dreidimensional ausgelegt. Aus den oberen Wohnungen bietet er ein lebendiges Bild.



Bild: Petra Hagen Hodgson

Sitzgelegenheit direkt vor dem Gemeinschaftsraum in neuerstellten Gebäude der Überbauung Bodan 44+. Hier öffnet sich der Garten ins Quartier.

nicht nur viele Werke der Weltliteratur, der Kunst sowie philosophische Reflexionen seit dem Altertum. Sie alle stellen Gärten als Stätten des Gesprächs, des Dialogs und der Geselligkeit, des Miteinanders in der Natur dar. Zugleich zeigen sie Gärten als Orte der Ruhe, Kontemplation und Erholung sowie als Räume für sinnstiftendes Tätigsein im Freien auf. Neuste Studien weisen nach, dass das Gärtnern seit Jahrzehnten unverändert zu einer der beliebten Freizeitbeschäftigungen aller Altersstufen gehört.

Neues Forschungsgebiet

Auch zahlreiche wissenschaftlich-medizinische Studien aus den letzten zwanzig Jahren belegen die Bedeutung der Natur und des Gartens für das psychische und physische Wohlbefinden von uns Menschen. Die Forschungsgruppe Grün und Gesundheit an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) hat in diesem Zusammenhang eine in Europa führende Gartentherapieforschung hervorgebracht. Dabei wurde von einem erweiterten, modernen Begriff von Lebensqualität ausgegangen, der Gesundheit nicht nur als physisches und psychisches Befinden, sondern auch als Wechselbeziehung zwischen persönlich-subjektiven und umweltgebundenen gesundheitsfördernden und -belastenden Faktoren versteht.

Ausgehend von diesem Wissen und dank der Möglichkeit, ein im Entstehen befindliches

Projekt, bei dem der Garten explizit eine Bedeutung für das Wohnen im Alter haben sollte, von Anfang an mitbegleiten zu können, ist die Idee zum Projekt «Grünräume für die zweite Lebenshälfte – Förderung von Lebensqualität und Gesundheit durch neue Grünraumqualitäten von Wohnsituationen älterer Menschen in der deutschen Schweiz» entstanden. Wesentliche Fragen lauteten: Was bedeutet ein Garten heute für ältere Menschen, und was kann er ihnen bieten, wenn er gemeinsam gestaltet, genutzt und bewirtschaftet wird? Spielt ein als Garten gestalteter, gemeinsam genutzter Wohnaussenraum überhaupt eine Rolle für bessere Nachbarschaft, das Miteinander, die Kommunikation sowie für die physische und psychische Gesundheit? Welchen Anforderungen muss er standhalten, wie muss er gestaltet sein, und vor allem, was braucht es, damit er längerfristig auch gemeinsam genutzt und bewirtschaftet wird?

Arbeitsinstrument «Gartenbox»

Das Interesse im Forschungsprojekt galt deshalb vor allem der Perspektive der Nutzer, insbesondere den komplexen sozialen Prozessen, die für den Entwurf, die Planung, die Realisierung und die Bewirtschaftung eines gemeinsamen Aussenraums sinnvoll sind und langfristig tragen. Die Erkenntnisse aus dem Garten des Alterswohnprojekts Bodan 44+ in Kreuzlingen wurden an sechs weiteren Beispielen unterschiedlicher, vorwiegend genossenschaftlich organisierter Wohnsituationen überprüft. Schliesslich ist eine Gartenbox entstanden, die in 66 Schritten mit 16 praktischen Arbeitsblättern aufzeigt, wie ein solcher Prozess funktioniert, wer beteiligt ist und woran in welcher Phase zu denken ist – als Hilfsmittel, um selber ein grösseres oder kleineres Gemeinschaftsprojekt zu initiieren, zu gestalten und durchzuführen. Mit einbezogen worden ist die längste Gartenphase, jene der Bewirtschaftung.

Die Gartenbox richtet sich dabei an alle, die sich mit grünen Freiräumen im Wohnumfeld befassen, die deren Gestalt, Bewirtschaftung

und Pflege mitbestimmen: Liegenschaftsverwaltungen, Siedlungskommissionen, Gartenkommissionen, Architekten, Landschaftsarchitekten und Bauherren. Vor allem spricht sie Menschen in der zweiten Lebenshälfte an, die sich einen gemeinsamen Garten wünschen und dafür ein neues Projekt initiieren oder die in einer Wohnsiedlung mit bestehendem Aussenraum leben, für den sie sich – mit anderen zusammen – engagieren wollen. Darüber hinaus liefert die Gartenbox Anregungen zur Förderung von Biodiversität und zu einer naturnahen, auch im Alter noch möglichen Pflege.

Zwar will sicher nicht jeder gärtnern, und gerade ältere Menschen verbinden nach Erlebnissen im letzten Weltkrieg, als Gärtnern noch mit notwendigem, lebenserhaltendem Gemüseanbau einherging, nicht immer nur Positives damit. Doch ist das grosse Potential an Wissen und Erfahrung, das etliche von ihnen mitbringen, noch gar nicht erkannt. Vor allem muss man im Alter nicht mehr effizient sein, der Faktor Zeit spielt eine ganz andere Rolle. So darf das Hecken- oder Rosenschneiden, das Himbeerenpflücken oder Blumengiessen etwas länger dauern, dafür bereitet es Freude und Befriedigung. Auch für Mehrgenerationenbeziehungen eröffnen sich neue Perspektiven.

Unterschiedliche Vorstellungen

Das Pilotprojekt Bodan 44+ in Kreuzlingen hatten ursprünglich drei befreundete Paare initiiert. Der verwilderte Garten einer ehemaligen Rechtsanwaltsvilla bot sich für eine Nachverdichtung mit Neubau an. Heute besteht das Projekt aus neun altersgerechten Wohneinheiten. Der erste wesentliche Entscheid in Bezug auf den Aussenraum bestand darin, den Neubau so zu platzieren, dass überhaupt möglichst viel nutz- und gestaltbarer Gartenraum übrig bleibt. Dies war eine gemeinsame Entscheidung aller Eigentümer. Da die Beteiligten als ehemalige Bewohner einer grösseren selbstverwalteten Genossenschaft an Aushandlungsprozesse gewöhnt waren, wurde ihnen bald klar, dass es neben der Baukommission auch eine Gartenkommission braucht – wenngleich der Zeitpunkt für manche Entscheide bereits zu spät war, wie sich im Nachhinein herausstellte.

Die Gartengruppe holte die unterschiedlichen Vorstellungen in Bezug auf die Gartengestaltung ab. Diese reichten weit und blieben ohne eindeutige Präferenzen – vom weitmöglichsten Erhalt des bestehenden Gartens allein schon aus ökologischen Gründen über das Anlegen eines Nutzgartens bis hin zu einem durchgestalteten Gar-

Fachtagung «Grünräume, Gärten und die zweite Lebenshälfte»

Die Erkenntnisse aus dem hier beschriebenen Forschungsprojekt sind Thema einer Fachtagung, die am 15. September im Museum Rietberg in Zürich stattfindet (13 bis 18.30 Uhr, vorgängig ist um 11 Uhr eine Führung durch die Ausstellung «Gärten der Welt» möglich). Die Referate: «Alter im Wandel» (François Höpflinger, Prof. em.), «Grünräume, Gärtnern und die zweite Lebenshälfte» (Petra Hagen Hodgson, Dozentin ZHAW), «Zusammenspiel» (Peter Eberhard, Prof. em.), «Wohnsiedlung Ecofaubourgs in Schlieren» (Philippe Marti, dipl. Landschafts-

arch., Metron Bern AG), «Gesundes Altern aus psychologischer Sicht» (Jutta Stahl, Gerontopsychologin, Dozentin ZHAW), «Kann man Nachbarschaften bauen?» (Joris van Wezemael, Architektursoziologe, Pensimo Management AG), «Biodiversität im Wohnumfeld» (Stefan Ineichen, Stadtökologe, Dozent ZHAW), Podiumsdiskussion mit weiteren Teilnehmern, moderiert von Köbi Gantenbein, Chefredaktor «Hochparterre». Anschliessend Apéro im Gartenpavillon.

Anmeldung:

www.zhaw.ch/iunr/alter-gruen-raum

ten als ästhetischem Objekt. Der Konsens wurde über einen mehrstufigen, demokratischen Prozess gefunden und musste immer wieder von neuem erarbeitet werden. So haben sich die Beteiligten durch den Prozess bis hin zur eigentlichen Gartenpflege hindurchgetastet – mit eindeutigem sozialem Gewinn. Bodan 44+ hat gezeigt: Gemeinsam ein Gartenprojekt zu unternehmen, bietet unendlichen Gesprächsstoff, Teilhabe und Austausch, erfordert aber auch Auseinandersetzung, Konfliktbewältigung und Toleranz.

Wenn die Diskussionen unter dem Motto des gemeinsamen Ziels stehen – das zeigt das Kreuzlinger Beispiel –, verbindet dies und schafft zwischenmenschliche Beziehungen sowie Identifikation mit dem Ort. Man teilt die Verantwortung – bis hin zum Giessen der Pflanzen, wenn der eine in den Ferien ist oder wegen seiner körperlichen Verfassung nicht mag oder kann. Mit der Zeit, sagen die Bewohner heute, sei der Prozess einfacher geworden, sie haben Vertrauen in den anderen gewonnen, verlassen sich mehr aufeinander, die Abläufe sind selbstverständlicher geworden. Allerdings hat dies



In der Siedlung Brandstrasse in Uster hat die Gewo Züri Ost im Jahr 2009 eine Hausgemeinschaft 50+ eingerichtet. Sie verfügt über einen eigenen Garten mit Kräuterbeet im Zentrum.



Die Siedlungsgenossenschaft Eigengrund hat ihre Überbauung Glanzenberg in Dietikon (ZH) vor einigen Jahren umfassend erneuert. Dabei wurden auch die Aussenräume neu gestaltet. Die Mieterschaft, die aus verschiedenen Kulturen stammt, war darin einbezogen.

Bilder: Martin Linsi



Bilder: Petra Hagen Hodgson

In der Siedlung Hirzenbach in Zürich Schwamendingen nutzen italienischstämmige Bewohnerinnen und Bewohner die Aussenräume schon seit Jahrzehnten zum Gärtnern und als Treffpunkt. Die Baugenossenschaft Bahoge lässt sie gewähren, unter der Bedingung, dass niemand ausgeschlossen wird.



fünf Jahre gebraucht. So viel Zeit ist seit Inbetriebnahme des Gartens vergangen.

Eigeninitiative funktioniert

Eine weitere wesentliche Erkenntnis aus dem Forschungsprojekt lässt sich an einem Wohn-aussenraum der Genossenschaftssiedlung Hirzenbach der Bahoge in Zürich Schwamendingen darstellen, deren Situation gewissermassen das andere Ende des breiten Spektrums an Möglichkeiten aufzeigt. Hier hat sich eine Gruppe von Italienerinnen und Italienern vor rund dreissig Jahren zusammengetan und sich den unwirtschaftlichen Aussenraum ihrer Wohnsiedlung schrittweise angeeignet. Zuerst haben zwei Familien zusammen im Freien gegrillt, andere sind dazugekommen, später haben sie gemeinsam eine mit Wein berankte Pergola erstellt, diese anschliessend bedacht, damit sie auch im Regen draussen sitzen bleiben können. Sie haben selber einen Grillofen gebaut, einen Kirschbaum gepflanzt, andere Bäume gefällt und Gemüsebeete angelegt. Noch heute treffen sie sich – inzwischen längst pensioniert – spontan, ohne Struktur, bei schönem Wetter, per Telefon zusammengetrommelt. Jeder bringt zum Essen mit, was in der Küche gerade vorhanden ist.

Während es in Kreuzlingen am Anfang schon wegen des wesentlich anspruchsvollen Gartenprojektes eine eindeutige Struktur

für das Miteinander brauchte, ist die Bereitschaft dazu bei den Italienern in ihrer kulturellen Tradition angelegt. Ein Miteinander kann nicht von oben diktiert werden, gewisse Strukturen können jedoch als Katalysator wirken – auch unter den Kulturen, wie ein anderes genossenschaftliches Projekt, das untersucht wurde, gezeigt hat. Wesentlich ist, dass der (Spiel-)Raum vorhanden ist, damit die Menschen sich ausdrücken und miteinander verbinden können. Tatsächlich war die einzige Bedingung der Schwamendinger Genossenschaft: Ihr könnt alles machen, solange alle aus der Genossenschaft teilnehmen dürfen, niemand ausgeschlossen wird und solange ihr für Ordnung und Sauberkeit sorgt. Das hat all die Jahre gehalten. Heute, im Alter, kommt es ihnen zugute. Selbst Bewohner, die inzwischen näher zu den Enkeln in andere Quartiere der Zürcher Agglomeration gezogen sind, kommen weiterhin zum gemeinsamen, spontanen Essen in die Pergola, weil sie sich hier – über den Garten – mit den anderen befreundet und beheimatet haben. ■

Die Gartenbox ist auf www.alter-gruen-raum.ch abrufbar und an der Tagung (siehe Kasten) in gedruckter Form erhältlich. Auf der Website sind alle sieben untersuchten Projekte dokumentiert.

Die Stiftung Solidaritätsfonds des Verbands Wohnbaugenossenschaften Schweiz hat dieses Projekt finanziell unterstützt.