

# Wohnen im Alter – allein, mit Hilfe oder mit einer ganzen Familie?

Von  
CLAUDIA STEINER



Foto  
REGINA RECHT

und

Fotos  
HANNES ROHRER

*Wenn alle Stricke reißen, kocht Hanne Güntner auch mal für die Nachbarsfamilie*

Viele Menschen wollen in ihrer Wohnung alt werden und nicht im Altenheim. Doch wie kann man selbständig wohnen, wenn man Unterstützung braucht und im Alltag auf Hilfe angewiesen ist? BISS-Autorin Claudia Steiner hat sich in München verschiedene Wohn-Alternativen für Senioren angeschaut

*Im Mehrgenerationen-  
projekt lernen die Kinder  
schon früh, dass man  
sich unter Nachbarn hilft*



## MODELL 1

### Wohnen für Hilfe – Alt und Jung unter einem Dach

Eva-Christa Ballnat und Shushanik Aprikyan wirken wie alte Bekannte. „Möchtest du auch Tee, Christa?“, fragt die 26 Jahre alte Studentin aus Armenien. Die 94-Jährige sitzt in ihrem Wohn-und-Schlaf-Zimmer auf dem Sofa und nickt lächelnd. Seit März 2017 lebt die Witwe mit der jungen Frau zusammen und teilt sich mit ihr ihre 2-Zimmer-Wohnung. „Wir mögen uns, wir sind uns nicht fremd, von Anfang an nicht“, sagt die angehende Computerlinguistin, die in Armenien bereits ein Linguistik- und Wirtschaftsstudium abgeschlossen hat. „Es ist so, als würden wir uns schon lange kennen.“ Drei mögliche Mitbewohnerinnen hat sich die Seniorin angeschaut und sich dann schnell für Shushanik entschieden. „Wir haben uns sofort gut verstanden“, fügt Ballnat hinzu. „Das passt.“

Das Projekt „Wohnen für Hilfe“ wurde 1996 vom Studentenwerk München und dem Seniorentreff Neuhausen e.V. ins Leben gerufen. Studierende können kostengünstig bei Senioren wohnen und helfen als Gegenleistung den älteren Menschen zum Beispiel beim Kochen, Putzen oder im Garten. Pflegeleistungen gehören nicht dazu. Als Richtlinie gilt: pro Quadratmeter Wohnfläche eine Stunde Hilfe im Monat. Der Seniorentreff schlägt mögliche Wohn-Paare vor und berät Alt und Jung, wenn es Fragen oder Probleme geben sollte. Shushanik wohnt in einem möblierten, 16 Quadratmeter großen Zimmer – muss demnach also 16 Stunden im Monat helfen. Sie zahlt 100 Euro im Monat für die Nebenkosten, kauft für die ehemalige medizinisch-technische Assistentin ein und putzt.

„Ich helfe gern“, sagt die Studentin, die vorher bei einer Familie als Au-pair gearbeitet hat. „Ich habe schon immer Freiwilligenarbeit gemacht. Für mich ist das eine tolle Lösung, und ich muss nicht viel bezahlen.“ Die alte Dame freut sich, dass sie Gesellschaft hat. Nach dem frühen Tod ihres Mannes lebte sie 40 Jahre lang allein. Manchmal kochen die alte Dame und Shushanik zusammen, im Sommer sitzen sie gemeinsam auf dem Balkon und genießen die Abendsonne. Eva-Christa Ballnat freut sich auch, wenn die junge Frau Kommilitonen mitbringt. „Christa ist sehr offen, ich kann wirklich alles machen, was ich will“, erzählt die Studentin. Die 94-Jährige geht an ihre Kommode und holt alte Reisekataloge heraus: „Ich war früher auf der ganzen Welt unterwegs: Australien, Afrika – ich war immer auf Reisen. Heute traue ich mich das aber nicht mehr. Auch ins Stadion gehe ich nicht mehr, mir ist oft schwindelig und manchmal stürze ich“, erzählt die Anhängerin des TSV 1860.

Vor Kurzem fiel die alte Dame im Wohnzimmer hin, Shushanik war im Nebenzimmer und half ihr wieder hoch. „Ich habe mich sehr erschrocken, aber Christa ist nichts passiert“, so die Studentin. Trotzdem geht die Seniorin noch jeden Tag raus, sie will aktiv bleiben. „Ich zwinge mich dazu, jeden Tag zumindest ein bisschen auf die Straße zu gehen, aber ich muss vorsichtig sein“, sagt sie und stützt sich auf ihren Krückstock. Shushanik zeigt sich beeindruckt, wie selbstständig ihre Mitbewohnerin mit 94 Jahren noch ist. „Es ist toll, dass sie in diesem Alter noch so viele alltägliche Dinge alleine schafft. Für mich ist sie ein echtes Vorbild.“

**„Es ist toll, dass sie  
in diesem Alter noch  
so viele alltägliche  
Dinge alleine schafft“**



## MODELL 2

**Nachbarschaftlich  
leben für  
Frauen im Alter –  
keine besten Freundinnen,  
aber mehr  
als nur Nachbarinnen**



Auf dem Tisch stehen Kaffee, Tee, Kekse und Kuchen. Erna Öttl (79), Rita Kraus (78), Ingrid Küster (74) und Barbara Panzer (80) sitzen im Erdgeschoss ihres Mietshauses in einem Gemeinschaftsraum. Einmal im Monat treffen sie sich hier, um zu ratschen, sich auszutauschen, Fragen oder Probleme zu besprechen. Insgesamt acht Wohn-Frauen leben in dem Neubau am

**„Wir helfen uns  
gegenseitig, kaufen ein  
oder kochen für die  
andere, wenn mal eine  
krank ist“**

*Die Wohn-Frauen sind zwar keine  
besten Freundinnen, unterstützen sich  
aber gegenseitig, falls notwendig*

Ackermannbogen in Schwabing in eigenen Mietwohnungen – aber sie kennen sich und helfen einander. Unter dem Motto „Warum einsam? Lebt gemeinsam!“ hat der gemeinnützige Förderverein Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter die Seniorinnen zusammengeführt.

Die acht Damen sind keine besten Freundinnen, aber sie sind auch nicht nur

Nachbarinnen. „Wir helfen uns gegenseitig, kaufen ein oder kochen für die andere, wenn mal eine krank ist, und teilweise sind wir schon auch befreundet“, sagt Öttl, die nach dem Tod ihres Mannes vom Land wieder zurück in die Stadt gezogen ist. „Für mich war das wie ein 6er im Lotto, dass ich hier eine Wohnung bekommen habe“, sagt sie zufrieden. Barbara Panzer, die 80 Jahre alt ist, aber gut zehn Jahre jünger wirkt, sieht das genauso: „Gerade wenn es mir mal schlecht geht, freue ich mich, wenn jemand bei mir klingelt und fragt, ob ich was brauche.“

Auch Ingrid Küster hat lange darüber nachgedacht, wie sie im Alter leben möchte: „Ich habe meine Mutter gepflegt, ich war damals immer angespannt. Ich hab mir gedacht, meinem Sohn tue ich das nicht an. Aber ins Altenheim wollte ich nicht“, sagt die ehemalige Textiltechnikerin. „Die Menschen im Heim sind nicht mehr gefragt“, fügt Kraus hinzu. „Natürlich gibt es einen Chor oder einen Bastelnachmittag, aber das ist zu wenig, da gibt es zwei Aktivitäten am Tag, und die restliche Zeit sitzen die Leute allein auf ihren Zimmern“, meint Öttl. Und so engagieren sich einige der Damen selbst für Senioren und besuchen zum Beispiel ehrenamtlich Bewohner in Altenheimen.

Sonst sind die Interessen der Wohn-Frauen, wie unter Nachbarn sonst auch, recht unterschiedlich: Küster ist viel mit ihrem Jagdterrier unterwegs, Kraus engagiert sich in der Kirche, Öttl wandert gern, Panzer geht oft zum Nordic Walking und kocht für Schulkinder. „Das sind alles aktive, gestaltende Frauen, die noch ganz viel machen“, sagt Vereinsmitarbeiterin Dr. Angela Lang, die die Frauen gruppenpädagogisch unterstützt. Trotzdem müssen sich viele Frauen erst einmal auf die neue Gemeinschaft einstellen: „Sie müssen lernen, mit der Unterschiedlichkeit zurechtzukommen. Die eine freut sich, wenn man jeden Tag klingelt und nachfragt, wie es geht, einer anderen geht das auf die Nerven. Und die Frauen müssen auch lernen, den anderen Wohn-Frauen zu sagen, was sie brauchen – das ist ein Lernprozess.“ Eine echte Wohngemeinschaft könnte sich keine der Damen vorstellen, die eigene Küche, das eigene Bad und die eigenen vier Wände sind ihnen wichtig. Wenn eine Wohnung frei wird, weil zum Beispiel eine Seniorin doch ins Heim geht oder verstirbt, dann entscheiden die Wohn-Frauen mit, wer einzieht. Da gibt es richtige Vorstellungsgespräche, erzählt Dr. Lang. „Richtig kennenlernen wird man sich dann natürlich erst, wenn die Frau hier wohnt“, sagt Panzer. „Man muss sich dann halt zusammenraufen.“



### MODELL 3

## Wogeno-Mehrgenerationenprojekt – Alt und Jung Tür an Tür

Wenn Hanne Güntner in ihre Wohnung geht, muss sie schon mal über ein paar Kinderschuhe steigen, die im Flur rumliegen. Die 66 Jahre alte ehemalige Erzieherin und Sozialpädagogin und die Fussys teilen sich nämlich einen gemeinsamen Eingang. Von dem Flur gehen zwei Wohnungstüren ab – eine zu der Wohnung der fünfköpfigen Familie,

eine zu der noch immer sehr aktiven Rentnerin.

„Wenn die Wohnungstüren offen sind, heißt das, dass Hanne einfach rüberkommen kann oder wir zu ihr“, sagt die 35 Jahre alte Verwaltungsangestellte Ulrike Fussy. Meistens stehen die Türen offen. Seit drei Jahren wohnen die Familie und die Rentnerin in Gern Tür an Tür in einem Mehrgenerationenprojekt der Genossenschaft Wogeno. Vor ihrem Einzug kannten sie sich nicht. Fussy: „Es hat von Anfang an

gepasst. Wir sind froh, dass wir Hanne als direkte Nachbarin haben. Durch den gemeinsamen Eingang sind wir nahe beieinander, da ist der Kontakt sehr viel leichter.“

Auch die drei Kinder im Alter von ein bis fünf Jahren kommen gern zu Hanne rüber. Die Rentnerin passt manchmal auf die Kinder auf oder macht mit ihnen Musik. „Ich habe viele Instrumente, das finden die Kinder ganz toll.“ Die Fussys richten Hanne im Gegenzug das Handy ein, hängen mal eine Lampe auf oder gehen für sie einkaufen, wenn

**„Du musst dir keine Sorgen machen“**

*Wohngemeinschaften als Mehrgenerationenprojekt*

sie mal krank ist. „Ich hatte kürzlich eine Knieoperation. Als ich von der Reha nach Hause gekommen bin, war der Kühlschrank gefüllt, und Ulrike hatte für mich gekocht – das hat mich schon sehr gefreut.“ Fussy holt sich dafür manchmal Erziehungstipps von der erfahrenen Pädagogin. Und wenn die junge Mutter selbst mal krank ist, wie kürzlich nach einer Mandeloperation, dann helfen nicht nur Hanne, sondern auch die anderen Nachbarn aus dem Haus mit. „Der eine passte auf die Kinder auf, der andere hat mir Suppe gekocht, und eine Nachbarin hat sogar für uns Wäsche gewaschen“, erzählt sie gerührt. „Mein Sohn Felix ist erst drei Jahre alt, aber er bekommt diese Idee, dass Nachbarn sich helfen, schon gut mit. Er sagte zu mir: ‚Mama, wenn du mal wieder krank bist, musst du dir keine Sorgen machen, ich bin immer für dich da und die anderen auch.‘“

In dem generationsübergreifenden Projekt mit rund 50 Wohnungen geht es natürlich nicht immer so reibungslos zu wie bei Fussys und Güntner: „Ich finde es toll, dass sich die Kinder rund um das Haus austoben können, aber es gibt natürlich auch ältere Nachbarn, denen es manchmal zu viel und auch zu laut ist.“ Damit es so gut wie bei ihnen klappt, brauche es „Glück“ und „Toleranz von beiden Seiten“, betont Fussy. Die beiden Frauen schauen sich an und lachen. „Und wenn uns mal was nicht passt, dann sagen wir das einfach und sind nicht gleich beleidigt“, sagt Hanne. Nach ihrer Knieoperation fühlte sich die 66-Jährige lange schlapp. „Da habe ich mir schon Sorgen gemacht“, meint Ulrike Fussy. „So kannte ich Hanne gar nicht. Und da habe ich mir natürlich schon noch mal überlegt, wie das wohl wird, wenn wir hier zusammen alt werden.“ Und das wollen sie beide. Aber in ein paar Jahren können dann ja auch Erika (1), Felix (3) und Moritz (5) mithelfen. „Noch helfe ich den Kindern, aber später, wenn sie größer sind, können die drei ja dann auch mal mir helfen, für mich einkaufen oder mir den Müll raustragen“, überlegt Hanne und schmunzelt.

## INFOS

*Infos zu Wohnen für Hilfe unter [www.seniorentreff-neuhausen.de/](http://www.seniorentreff-neuhausen.de/) und [www.studentenwerk-muenchen.de/wohnen/weitere-wohnangebote/wohnen-fuer-hilfe/](http://www.studentenwerk-muenchen.de/wohnen/weitere-wohnangebote/wohnen-fuer-hilfe/)*

*Infos zum nachbarschaftlichen Leben für Frauen beim gemeinnützigen Förderverein [www.frauenwohnen-im-alter.de](http://www.frauenwohnen-im-alter.de)  
Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter,  
Herzog-Wilhelm-Str. 24, 80331 München,  
Tel. 089/612 59 02,*

*Infos zu dem generationsübergreifenden Projekt der Wogeno: [www.wogeno.de/](http://www.wogeno.de/)*

pinkerneil  
ramian

RECHTSANWÄLTE · FACHANWALT F. STRAFRECHT

**CLAUS PINKERNEIL**  
Fachanwalt f. Strafrecht  
Verkehrsrecht  
(Unfälle, Bussgeldverfahren)

**TANJA RAMIAN**  
Arbeitsrecht  
Allgemeines Zivilrecht  
Mietrecht

80636 MÜNCHEN  
NYMPHENBURGER STR. 147  
T: (089) 13 999 133  
F: (089) 13 999 134

Notruf: 0172 860 32 62  
Termine nach Vereinbarung – auch  
abends oder am Wochenende  
[www.pinkerneil.com](http://www.pinkerneil.com)

## Soziale Arbeit zu Hause!



Wir suchen Familien, Paare oder Einzelpersonen als Pflegestelle, die Kinder oder Jugendliche für einen befristeten Zeitraum bei sich aufnehmen, begleiten und unterstützen. Wir bieten Ihnen eine sinnvolle Tätigkeit bei guter Bezahlung, professioneller Beratung, Supervision, fachlichem Austausch u.v.m.

**Fluchtpunkt**

**Wir freuen uns über Ihren Anruf 089/8906595-0 oder besuchen Sie uns auf [www.fluchtpunkt.de](http://www.fluchtpunkt.de)**

**M-Haus**

Verwaltung von:  
– Eigentumswohnungen  
– Mietshäusern  
– Büro- und Geschäftshäusern

**M-Haus Hausverwaltung GmbH**

Leopoldstr. 244  
80807 München

T 089 / 2000849-0  
F 089 / 2000849-99

info@m-haus.info  
[www.m-haus.info](http://www.m-haus.info)

**PULPO**   
abgefahren in München

**PULPO schafft Arbeitsplätze für ehemals arbeitslose und benachteiligte Menschen. Aus Fahrradschläuchen entstehen exklusive Taschen und Accessoires.**

**PULPO gibt es in München bei 13 Verkaufsstellen und kann im Online-Shop bestellt werden.**



[www.pulpo-muenchen.de](http://www.pulpo-muenchen.de)