

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 87 (2016)  
**Heft:** 11: Nachhaltigkeit : Verantwortungsbewusst, sorgfältig und empathisch leben  
  
**Artikel:** Das Projekt Kiss funktioniert ganz einfach: Wer heute hilft, hat später Zeit zugut : eine Stunde Vorlesen ist gleich viel wert wie eine Stunde Staubsaugen  
**Autor:** Weiss, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804229>

### **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:** 08.02.2026

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

**Das Projekt Kiss funktioniert ganz einfach: Wer heute hilft, hat später Zeit zugut**

# Eine Stunde Vorlesen ist gleich viel wert wie eine Stunde Staubsaugen

Heute arbeiten, später profitieren: So funktioniert das Projekt Kiss, mit dem die Teilnehmer Stunden sammeln können. Es ist eine nachhaltige Art, mit der Zeit umzugehen, denn eine Stunde verliert ihren Wert auch bei Inflation nicht. Diese Methode gilt als «vierte geldfreie Vorsorgesäule» der Schweiz.

Von Claudia Weiss

«Gewöhnliche Menschen denken nur daran, wie sie ihre Zeit verbringen. Ein intelligenter Mensch versucht sie zu nützen», sagte der Philosoph Arthur Schopenhauer. Einige Menschen tun sogar noch mehr: Sie legen sich eine Zeitsammlung an. Das geht gar nicht, sagen Sie? Doch, im Projekt Kiss (Abkürzung für «keep it small and simple», also klein und einfach) ist das möglich: Wer bei der Genossenschaft dabei ist, kann sich mit jeder Stunde Arbeit für hilfsbedürftige Mitglieder eine Stunde Zeitguthaben für später verdienen.

So kann das im Alltag aussehen: Ruth Schärli, um die 80 Jahre alt, darf nach einer Hüftoperation nicht mehr schwer tragen und kann daher nicht mehr selber einkaufen gehen oder ein Bügelbrett aufstellen. Marianne Graber, eine energische Mittfünfzigerin, will in ihrer Zeit «etwas Sinnvolles tun». Deshalb hilft sie der Seniorin jede Woche bei den schwereren Hausarbeiten, bügelt ihre Wäsche oder kauft für sie ein. Eine effiziente Hilfe, denn nur dank dieser kostenlosen Unterstützung kann Ruth Schärli noch daheim wohnen. «Ich musste mich ein wenig daran gewöhnen», antwortet sie freundlich auf die Frage, wie das für sie sei, Hilfe anzunehmen. Aber sie ist zufrieden: «Frau Graber macht das wirklich sehr gut.» Ihre Helferin Marianne Graber, die zwar für

ihre Arbeit kein Geld erhält, tut dafür etwas für ihre eigene Altersvorsorge: «Ich spare mir diese Zeit an», sagt sie. Irgendwann wird sie selber vielleicht auch Unterstützung brauchen. Wenn sie alt wird beispielsweise, oder schon früher, sollte sie krank werden oder verunfallen. Dann kann sie die Stunden auf ihrem Konto wieder einlösen, indem sie sich bei der Vermittlungsstelle meldet und so viele Hilfsstunden beziehen kann, wie sie mit ihrer Arbeit angesammelt hat.

Die Idee, welche die Gründerinnen des Vereins Kiss vor vier Jahren realisierten, ist so bestechend einfach, dass sie auf immer mehr Kantone übergreift. Sogar die deutsche Fernsehstation ZDF hat in einem kurzen Beitrag darüber berichtet und die beiden oben erwähnten Frauen porträtiert.

## Ziel wäre eine flächendeckende Organisation

Die erste Genossenschaft des Projekts startete 2012 in Luzern. Schon wenige Monate später wurde die Genossenschaft Kiss Obwalden gegründet, 2015 folgte Cham, 2016 der Kanton Glarus, das Oberfreiamt, Toggenburg, Uster und Zug, auch die Gemeinde Oberwil/Bottmingen im Kanton Baselland wird in diesem Jahr noch gründen. In Vorbereitung sind zudem Projekte in über einem Dutzend Gemeinden, so in Winterthur, Wallisellen, Rüti, Zufikon/Bremgarten AG und anderen Orten. «Unser Ziel ist, das Projekt schweizweit

möglichst flächendeckend zu verbreiten», sagt Ruedi Winkler, Organisationsberater aus Zürich, der das Projekt schon ziemlich von Anfang an begleitet hat und im Vorstand sitzt.

Er findet das Ganze eine grossartige Idee: «Eine Stunde ist eine Stunde, egal, ob es eine Stunde Vorlesen oder eine Stunde Staubsaugen ist.» Mehr noch: «Eine Stunde bleibt eine Stunde und behält ihren Wert, wenn Geld längst seinen Wert verloren hat.» Er bezeichnet das Projekt deshalb als «die vierte geldfreie

**Eine Stunde bleibt eine Stunde und behält ihren Wert, auch wenn Geld längst wertlos ist.**





Ein «Kiss»-Tandem: Die jüngere Frau bringt der Seniorin Wäsche vorbei. Und sammelt Stunden. Foto: Martin Glauser

Vorsorgesäule der Schweiz» nach AHV, Pensionkasse und privater Vorsorge.

Und sie funktioniert sehr unkompliziert: Finden sich in einer Gemeinde Interessierte, die eine weitere Kiss-Genossenschaft starten möchten, hilft ihnen der Verein und berät sie zum Beispiel beim Organisieren einer öffentlichen Informationsveranstaltung, beim Gründen einer Genossenschaft, beim Fundraising, bei juristischen und anderen Fragen. Die Gemeinden unterstützen unterschiedlich, manche finanziell, andere stellen einen Raum zur Verfügung, wiederum andere warten ab. Vor allem aber sollen die Initianten und Initiantinnen selber anpacken. «Eine Genossenschaft funktioniert ausschliesslich dank ihren Genossenschafterinnen und Genossenschaftlern», sagt Winkler. «So etwas kann man nicht von oben herab organisieren, das muss von den Bürgerinnen und Bürgern aufgebaut werden, als zivilgesellschaftliches Projekt.»

#### Oft finden rasch 80 Interessierte zusammen

Der Aufbau der Genossenschaften geschieht unterschiedlich, je nach den beteiligten Personen: Die einen planen zuerst alles minutiös und beginnen dann erst zu laufen, andere le-

gen sehr schnell einmal los und lösen auftauchende Probleme quasi unterwegs. Für Ruedi Winkler sind solche Unterschiede kein Problem: «Wir vom Verein legen einige wichtige Regeln fest; ansonsten muss der Ablauf zu den Bedürfnissen der jeweiligen Orte passen.» Nach einem Informationsanlass finden sich meist rasch an die 50, manchmal sogar 80 Interessierte. Die grossen Genossenschaften wie Luzern sind heute bei 250 Mitgliedern und wachsen weiter. Diese haben insgesamt inzwischen an die 4500 Stunden angehäuft. Die Koordinatorinnen, die Hilfesuchende und Arbeitswillige miteinander verbinden, arbeiten meist ohne grosse Infrastruktur, zum Beispiel mit dem Laptop von zu Hause aus – eben klein und einfach.

Kiss unterstützt grundsätzlich zwei Gruppen von Unterstützungssuchenden. Menschen jeden Alters, die in einer Notlage sind (zum Beispiel alleinstehende Personen nach einem Unfall oder Familien mit erkrankten Kindern). Dabei handelt es sich um Hilfeleistungen auf Zeit. Weitere einmalige Leistungen sind beispielsweise Hilfe beim Frühjahrsputz.

Bei älteren Personen entwickeln sich aber oft sogenannte Tandems, bei denen die eine Person die andere regelmässig unterstützt. Seniorinnen und Senioren, die diese Leistung heute beziehen, haben Glück: Sie profitieren als Erste von der Unterstützung, bevor sie ihrerseits dazu beitragen konnten. Das bedeutet, sie kommen in den Genuss von sogenannten «Luftstunden». Beliebt ist auch die gegenseitige Unterstützung. Die älteste Genossenschafterin, eine 93-jährige Dame, bietet trotz ihrem hohen Alter eine Gegenleistung für die Hilfe im Haushalt: Sie besucht kurzerhand Personen, die nicht mehr gut sehen, und liest ihnen vor, denn das könne sie immerhin noch. «An oberster Stelle stehen Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Aktivbleiben», heisst es denn auch in den Statuten.

#### Momentan noch klassische Arbeitsverteilung

Deshalb gibt es auch Tandems, bei denen die Betreuerin älter ist als die betreute Person, der es aber gesundheitlich schlechter geht. Die meisten Hilfsbereiten sind über 50 Jahre alt, die meisten Hilfesuchenden über 75 Jahre. Gegenwärtig, sagt Ruedi Winkler, herrsche noch eine ziemlich klassische Verteilung der Arbeiten: Frauen helfen im Haushalt oder kümmern sich um Gesellschaft, die paar Männer helfen im Garten oder beim

Heben und Umstellen von Möbeln oder anderen schweren Sachen. Einige Genossenschaften konzentrieren sich vorwiegend auf Seniorinnen und Senioren, andere dehnen ihr Angebot aus und lassen auch Familien oder Personen zu, die aufgrund einer Krankheit oder Verletzung Hilfe nötig haben. Eine Gruppe will ihr Angebot auch auf Migrantenbetreuung ausbauen. Was aber bei allen ausgeschlos-

sen ist, sind pflegerische Handlungen. Bei Kiss geht es ausschliesslich um Betreuung. Und darum, kostbare Zeit zu sammeln.

Der berühmte amerikanische Staatsmann und Schriftsteller Benjamin Franklin sagte zwar einst: «Verlorene Zeit wird nicht wiedergefunden.» Für die Genossenschaften des Vereins Kiss jedoch könnte man aber diese Aussage abwandeln in: «Gesammelte Zeit geht nicht verloren.» ●

Informationen: [www.kiss-zeit.ch](http://www.kiss-zeit.ch), Telefon 044 493 50 62