

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 95 (2017)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Gute Geister von nebenan  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078618>

### **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:** 20.01.2026

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

# Gute Geister von nebenan

Unentgeltliche Nachbarschaftshilfe wird vielerorts geleistet – in grossen Städten und auf dem Land, in Quartieren ebenso wie in kleinen Dörfern. Voraussetzung fürs Funktionieren sind gute nachbarschaftliche Beziehungen.

TEXT: USCH VOLLENWYDER, FOTOS: SONJA RUCKSTUHL

**„Zu wissen, dass Judith im Notfall da ist, ist ein gutes und beruhigendes Gefühl.“**

●  
Hilda Wirth

Jeden Abend und jeden Morgen blickt Judith Ruppanner hinunter zum Nachbarhaus und hält nach einem Lebenszeichen von Hilda Wirth Ausschau: Ob das Licht brennt, die Vorhänge zurückgezogen sind, Hilda irgendwo zu sehen ist. Hat sie kein gutes Gefühl, geht sie schnell vorbei – sie hat einen Schlüssel zu Hildas Haus: «Sie liegt mir am Herzen. Mir ist es wichtig, dass es ihr gut geht.» Hilda Wirth wird im nächsten Jahr achtzig Jahre alt. Noch bis vor einem Jahr führte sie eine Besenbeiz in einem kleinen Weiler am Appenzeller Witzwanderweg. Auch wenn sie noch weitgehend selbstständig ist, spürt sie doch das Alter und ist froh um die kleinen Handreichungen ihrer Nachbarsfamilie.

So stellen ihr Ruppanners Kinder im Teenageralter die Abfallsäcke zum Container und bringen das Altpapier zur Sammelstelle. Judith Ruppanner und manchmal auch ihr Mann Martin fahren Hilda Wirth wenn nötig zum Arzt oder in die Therapie. Sie versucht, die Hilfsbereitschaft ihrer Nachbarn nicht zu strapazieren: «Schon nur zu wissen, dass Judith im Notfall für mich da ist,

ist ein gutes und beruhigendes Gefühl», sagt sie. Oft geht Judith Ruppanner auch nur zu einem kurzen Besuch ins Nachbarhaus. Dann gebe es Kaffee, zusammen würden sie am Küchentisch das Kreuzworträtsel in der «Appenzeller Zeitung» fertig lösen, und jederzeit wüssten sie etwas miteinander zu reden.

«Nachbarschaftshilfe ist für mich selbstverständlich», sagt Judith Ruppanner. Sie könne nicht anders, als Hilda den Alltag zu erleichtern. «Ich würde sonst nicht ruhig schlafen.» Hilda Wirth meint: «Man hat keinen Anspruch auf nachbarschaftliche Hilfe, sie ist ein Geschenk.» Ein gegenseitiges Geschenk: Früher hütete sie Ruppanners Kinder, fütterte während der Ferien die Katze und war besorgt um den Hühnerhof. «Unsere Nachbarschaft war seit je ein Geben und Nehmen», sind sich die beiden Frauen aus verschiedenen Generationen einig.

«Eine gute Nachbarschaft ist die beste Voraussetzung, damit Nachbarschaftshilfe funktioniert», sagt Alexander Seifert, Leiter Forschung und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich, zum



**«Unsere Nachbarschaft war seit je ein Geben und Nehmen», sagen Judith Ruppner und Hilda Wirth (r.).**

Thema «Nachbarschaftlichkeit». So zeigen verschiedene Untersuchungen den positiven Zusammenhang zwischen häufigen Kontakten unter Nachbarn und geleisteter nachbarschaftlicher Hilfe: «Wenn zwischen Nachbarn eine gute Beziehung besteht, ist es wahrscheinlicher, dass sich die betreffenden Personen wenn nötig gegenseitig unterstützen.» (Siehe Interview Seite 18)

Eine gute Nachbarschaft ist nicht selbstverständlich – schliesslich kann man seine Nachbarn und Nachbarinnen in der Regel nicht auswählen. Man weiss nicht, wer sympathisch oder unsympathisch sein wird. Nachbarschaft sei eine «soziale Gruppe, die primär wegen der Gemeinsamkeit des Wohnorts miteinander agiert», lautet eine der wissenschaftlichen Definitionen. So ist unter



Nachbarn der klassische Streit über die Waschküche ebenso möglich wie spontane Zuneigung und Freundschaft. Für eine gute Nachbarschaft einzustehen lohnt sich, denn verschiedene Studien zeigen: Nachbarschaftskontakte sind eine Ressource, eine Quelle der Kraft, gerade auch im Alter.

Alexander Seifert hat eine im Jahr 2013 erhobene Umfrage zum Thema «Soziale Unterstützung in der Nachbarschaft» ausgewertet. Über siebenhundert Personen zwischen 50 und 96 Jahren wurden zu verschiedenen Aspekten der Nachbarschaftshilfe befragt. Dabei zeigte sich, dass diese vor allem eine informelle und niederschwellige Zusatzunterstützung sowie den Austausch im häuslichen Bereich abdeckt. Damit schliesst sie eine wichtige Lücke zwischen der tiefergehenden Hilfe, die meist von der Familie geleistet wird, und den Unterstützungsangeboten zum Beispiel von der Spitex. Deshalb gilt Nachbarschaftshilfe auch als mögliches Instrument bei der Versorgungssicherung im Alter.

**„Für sie ist es eine riesige Entlastung, für mich eine gesunde Herausforderung.“**

Elisabeth Fischer

Es gibt aber auch nachbarschaftliche Unterstützung, die weit über kleine Handreichungen hinausgeht: «Wir wohnen Tür an Tür», erzählt Elisabeth Fischer aus Biberist: «Wir sind in den Siebzigern, unsere Nachbarn hoch in den Achtzigern. Der Mann betreut seine schwer demente Frau mithilfe von Spitex und Haushalthilfe. Nur mit dem Essen wollte es einfach nicht klappen. Zu früh, zu unregelmässig wurden die Mahlzeiten angeliefert. Seit Monaten koche ich nun für die beiden mit. Für sie eine riesige Entlastung, für mich eine gesunde Herausforderung!»

«Die Grenzen der Nachbarschaftshilfe müssen die Betroffenen selber festlegen», sagt Experte Alexander Seifert. Wichtig sei, dass man sich nicht ausgenutzt fühle. Helfende brauchen Wertschätzung – in welcher Form auch immer. Elisabeth Fischer sagt: «Wenn ich die Erleichterung spüre und die Komplimente höre, kann ich nur von einem grossen Gewinn sprechen, da fallen die Mehrarbeit und das etwas straffere Zeitmanagement gar nicht ins Gewicht.» \*

## „Im Kanton Uri kennt man einander,“

**SILVIA ZURFLUH (70)** WOHT IN EINEM BLOCK MIT ZWÖLF WOHNUNGEN. SIE HALF JEWEILS, WO ES NÖTIG WAR. JETZT WIRD AUCH IHR GEHOLFEN.

**B**is vor drei Jahren unterstützte Silvia Zurfluh regelmässig ihre Nachbarin, die auf der gleichen Etage gegenüber wohnte. Sie half ihr bei der Wäsche, brachte den Kehrriht vor die Tür, trank mit ihr Kaffee und stand ihr bei vielen kleinen Dingen zur Seite: «Wenn man helfen kann, dann hilft man doch». Silvia Zurfluh hatte ein wachsames Auge auf die zehn Jahre ältere Frau; diese sollte wissen, dass im Notfall jemand für sie da war. Und sie machte es gern: Eine feine Frau, eine Stehauffrau sei ihre Nachbarin gewesen und habe so lange wie möglich selbstständig bleiben wollen. Doch nach einem Sturz sei es abwärtsgegangen, es folgten ein Spitalaufenthalt und der Heimeintritt. Vor drei Jahren starb sie.

Bis zu ihrer Pensionierung 2011 hatte Silvia Zurfluh im Hausdienst eines Altersheims im Kanton Graubünden gearbeitet und dabei ein Gespür für die Bedürfnisse



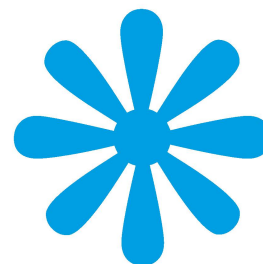
von alten Menschen bekommen. Dann kehrte sie in ihre alte Heimat, den Kanton Uri, zurück. Damals sei ihre Nachbarin noch gesund und rüstig gewesen. Die ehemalige Wirtin habe gern feine Urner Spezialitäten gekocht, zu denen sie mehr als einmal eingeladen war. «Gute Nachbarschaft ist ein Geben und Nehmen.»

«Wer weiss, morgen oder übermorgen brauche ich vielleicht selber Hilfe», sagt Silvia Zurfluh. Diese Erfahrung hat sie bereits gemacht: Nach einem Sturz vom Velo geht sie zurzeit an Krücken. Ihre Nachbarin aus dem oberen Stock, ebenfalls pensioniert, habe sie zum Arzt begleitet und ihr ans Herz gelegt: «Telefoniere, wenn du etwas brauchst.»

Auch der Nachbar vom Haus nebenan hatte ihr schon seine Hilfe angeboten: «Im Kanton Uri kennt man einander. Es ist beruhigend zu wissen, dass ich im Notfall an zwei, drei Türen läuten könnte und mir geöffnet würde.»

Foto: Monique Wittwer





## „Man muss etwas Gutes tun auf dieser Welt,“

**ROLF IMBACH (74)** ENGAGIERT SICH BEI DER ÖRTLICHEN NACHBARSCHAFTSHILFE. FÜR ZWEI ÄLTERE DAMEN MACHT ER REGELMÄSSIG DIE EINKÄUFE.

**A**ls Rolf Imbach vor sieben Jahren in Dietikon eine hübsche Altwohnung bezog, engagierte er sich von Beginn weg als freiwilliger Helfer in der organisierten Nachbarschaftshilfe des örtlichen Frauenvereins. Zurzeit macht er für zwei Frauen, die beide nicht mehr gut zu Fuss sind, einmal in der Woche die Einkäufe. Er nimmt ihre Einkaufslisten und das Geld entgegen, danach wird abgerechnet. Die eine wohne etwa einen Kilometer entfernt, die andere wenige Hundert Meter. Rolf Imbach fährt immer mit dem Velo zu ihnen, bei jedem Wetter. Zuhanden der Nachbarschaftshilfe notiert er seine Einsatzzeiten; sein Engagement leistet er unentgeltlich.

Manchmal bleibe er noch zu einem Kaffee: «Beide Frauen freuen sich, wenn sie ein bisschen plaudern können.» Und er habe ja Zeit. Dabei ist dem ehemaligen



Lehrer nie langweilig: Er spielt Geige und lernt Klavierspielen, er malt, spielt Schach und tanzt Tango. Er sei immer schon ein sozial engagierter Mensch gewesen, der Kontakt mit anderen Menschen mag.

So sei er vor einigen Monaten auf einem Spaziergang die Limmat entlang einem gehbehinderten Mann begegnet, sei mit ihm ins Gespräch gekommen und habe ihn von Sitzbank zu Sitzbank begleitet.

Seither bekommt er in regelmässigen Ab-

ständen Telefonanrufe von seinem neuen Bekannten: «Rolf, hast du Zeit für mich?» Wenn immer möglich nimmt er sich dann die Zeit – für einen Spaziergang, ein Billard- oder ein Minigolfspiel. «Man muss etwas Gutes tun auf der Welt», ist Rolf Imbach überzeugt. Vielleicht habe sein Engagement schon auch etwas mit Nächstenliebe und religiöser Erziehung zu tun: «Hilfsbereitschaft gehört doch einfach zu einem Christenmenschen.»

### PUBLIREPORTAGE



**Zeigen Sie uns Ihre Zähne ...**  
und wir belohnen Sie mit einem strahlenden Lächeln!

#### Unsere Klinik

Bei uns kommen umfassende und zeitgemässe Behandlungskonzepte zur Anwendung. Parallel zum Klinikbetrieb bildet unser engagiertes Team jährlich 30 Studierende der Höheren Fachschule Dentalhygiene aus.

#### Höhere Fachschule

Unsere Studierenden der HF Dentalhygiene werden von motivierten und qualifizierten pädagogischen Mitarbeitenden, Dentalhygienikerinnen und Zahnärztinnen und Zahnärzten ausgebildet.

#### Unser Dienstleistungsangebot

Nebst den professionellen Zahnreinigungen bei angehenden Dentalhygienikerinnen bieten wir Ihnen ein breites Spektrum an zahnmedizinischen und prophylaktischen Dienstleistungen an:

- Individuelle Beratung
  - Therapie von Erkrankungen des Zahnfleisches und der Zähne
  - Zahnreinigung/Bleaching
  - Polieren von Füllungen
  - Umfassende zahnärztliche Behandlungen
- Einen Überblick über unser gesamtes Angebot finden Sie auf unserer Website. Überzeugen Sie sich bei einem Besuch von der Kompetenz unseres Teams.

Careum Dentalhygiene  
Minervastrasse 99, CH-8032 Zürich  
Telefon +41 43 311 35 00  
careum-dentalhygiene.ch



# „Vertrauen ist das Wertvollste in unserer Beziehung,“

SEIT FÜNFZEHN JAHREN BETREUT **BRIGITTA KAMM (67)** IHRE GEHBEHINDERTE NACHBARIN.

**D**ie Nachbarschaft begann schon 1974, als Brigitta Kamm mit ihrer Familie nach Wettswil in einen alten Hausteil zog. Nebenan wohnte ein älteres Geschwisterpaar, damals noch mit seinen Eltern. Die beiden Parteien verstanden sich von Anfang an und pflegten ein gutes nachbarschaftliches Verhältnis. Dann stand eines Tages – das war vor fünfzehn Jahren – ihre Nachbarin vor der Türe: «Du, Brigitta, mein Bruder ist gerade gestorben.» Von einem Tag auf den anderen musste diese, die seit einer Kinderlähmung an einer Gehbehinderung leidet, ohne ihren Bruder auskommen. Brigitta Kamm wusste von diesem Moment an: «Jetzt braucht sie mich.»

Seither macht sie der inzwischen 80-jährigen Nachbarin die Wäsche, bezieht ihr Bett neu, macht jeweils am Samstag für sie den Einkauf und erleichtert ihr mit kleinen Hilfeleistungen den Alltag. Vor zehn Jahren gab es noch einmal eine Änderung: Brigitta Kamms



Mann wurde pensioniert, die Familie zog um in einen anderen Dorfteil. Seither telefoniert die fünffache Grossmutter jeden Morgen ihrer ehemaligen Nachbarin; sie fragt, ob alles in Ordnung sei und ob sie etwas brauche. «Ausser am Sonntag und während der Ferien», sagt Brigitta Kamm

bestimmt: «Der Sonntag gehört mir und meinem Mann.»

Brigitta Kamm hat einen Schlüssel zum Haus ihrer Nachbarin, auf deren Notruf-Uhr ist Brigittas Telefonnummer an erster Stelle gespeichert. Sie spüre das grosse Vertrauen, das ihr entgegengebracht wird: «Vertrauen ist das Wertvollste in unserer Beziehung.» Ihr Bedürfnis, für ihre Nachbarin da zu sein, komme von innen heraus: «Wir sind aufeinander zugewachsen.»

Sie spüre eine grosse Wertschätzung und viel Dankbarkeit. Und wenn sie mit ihrer Nachbarin unterwegs sei und dabei deren strahlende Augen und roten Backen sehe, dann wisse sie: «Für mich stimmt mein Engagement.»



Weiterlesen auf Seite 18: Interview mit Gerontologie-Experte Alexander Seifert

## «Meine Gesundheit ist mir das wert.»

Gönnen Sie sich bei einer Kur ein Stück Gesundheit. Nutzen Sie sorgenfrei die medizinischen Angebote von RehaClinic und geniessen Sie Ihren Aufenthalt in einem Hotel des Thermalquellen Resort in Bad Zurzach.

Informationen unter: [rehaclinic.ch](http://rehaclinic.ch) oder [thermalquelle.ch](http://thermalquelle.ch)

INSERT

