

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

Artikel: "Die erste Begegnung ist entscheidend"
Autor: Seifert, Alexander
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078619>

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: 10.04.2026

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

„Die erste Begegnung ist entscheidend,“

Gute Nachbarn unterstützen einander: Der Soziologe Alexander Seifert forscht auf dem Gebiet der Nachbarschaftshilfe und kennt die Voraussetzungen dafür.

Wer leistet Nachbarschaftshilfe?

Vor allem Männer und Frauen kurz vor und nach ihrer Pensionierung unterstützen ihre Nachbarn im höheren Alter ab achtzig. Das ist nachvollziehbar, ist man doch nach seiner Pensionierung häufiger im eigenen Wohnquartier anzutreffen und hat mehr Zeit für seine Umgebung. Generationenübergreifende Nachbarschaftshilfe gibt es weniger: Junge Mütter tauschen sich eher mit anderen Müttern aus und hüten sich gegenseitig die Kinder.

Was hat Sie bei der Auswertung der Umfrage «Soziale Unterstützung in der Nachbarschaft» überrascht?

Zwei Dinge: Fast ein Viertel der Befragten vertrauen ihrem Nachbarn oder ihrer Nachbarin einen Reserve Schlüssel zu ihrer Wohnung an, auch wenn sie keine Hilfeleistungen beanspruchen. Das zeugt von einem grossen Vertrauen. Gleichzeitig ist es ein Zeichen dafür, wie wichtig das subjektive Gefühl ist: Im Notfall ist jemand da. Man fühlt sich abgesichert, auch ohne dass man jeden Tag mit dieser Person Kontakt haben muss.

Und die zweite Überraschung?

Dass es kaum Unterschiede zwischen Stadt und Land gibt. Quartiere in der Stadt funktionieren häufig wie Dörfer – man kennt sich, man hat gleichzeitig Kinder, man wird miteinander älter.



● Alexander Seifert (36)

arbeitet seit 2008 am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich. Der ausgebildete Sozialpädagoge studierte Soziologie und forscht als wissenschaftlicher Mitarbeiter in den Themengebieten Wohnen, Technik und Sehbeeinträchtigungen im Alter. Im Auftrag der Age Stiftung, der Stiftung für Wohnen und Älterwerden, wertete Alexander Seifert deren Umfrage zum Thema «Soziale Unterstützung in der Nachbarschaft» aus. Mehr unter www.age-stiftung.ch, www.zfg.uzh.ch

Zahlen zeigen, dass zum Beispiel in Zürich eine heute siebzigjährige Person durchschnittlich seit über dreissig Jahren in der gleichen Wohnung lebt. Sie ist mit der Entwicklung ihrer Umgebung mitgewachsen und konnte sich im Idealfall ein nachbarschaftliches Netz schaffen.

Wie lässt sich dieses Netz aufbauen?

Die erste Begegnung ist entscheidend: Wird man zurückgewiesen oder schottet man sich selber ab, wird es schwierig, die Nachbarn ein zweites Mal anzusprechen oder seine Hilfe anzubieten. Darum plädiere ich für natürliche, alltägliche Begegnungen: Dass man sich grüsst, sich vorstellt, fragt, wies geht ... In einem Quartier kann man diese Erstkontakte auch mit gemeinsamen Anlässen fördern.

Welches sind die Vorteile von organisierter Nachbarschaftshilfe?

Für die meisten Menschen ist es einfacher, Hilfe anzubieten, als darum zu bitten. Die organisierten Nachbarschaftshilfen funktionieren wie Kontaktbörsen: Sie koordinieren Angebot und Nachfrage und bringen so freiwillig Helfende und Empfangende zusammen.

Welchen Nutzen bringt - nebst der konkreten Hilfe - nachbarschaftliche Unterstützung?

Alle Umfragen und Studien zeigen: Eine Nachbarschaft, die sich grüsst und miteinander redet, die aufeinander achtet und sich gegenseitig unterstützt, hebt das Wohlbefinden und die Lebensqualität von allen Beteiligten. Mehr noch als zum Beispiel die Anbindung an den öffentlichen Verkehr oder Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe. Ein gutes nachbarschaftliches Umfeld – damit meine ich nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner im gleichen Haus – wertet das Wohngebiet auf. Die Verbundenheit mit dem Quartier wird grösser. Im Gegensatz zu Problemquartieren, wo der Staat zum Beispiel mit Sozialarbeitenden eingreifen muss, funktionieren solche Quartiere in der Regel eigenständig.

Mit welchen Massnahmen lässt sich eine gute und damit auch funktionierende Nachbarschaft fördern?

Zum einen mit einer attraktiven Umgebung – mit Einkaufsmöglichkeiten, Grünanlagen, Sitzbänken, Spielplätzen, Gemeinschaftsräumen – wo man zusammenkommen und Zeit miteinander verbringen kann. Und auf der sozialen Ebene mit gemeinsamen Anlässen, einem Nachbarschaftsfest zum Beispiel, einem Diskussionsabend oder auch einem Spielnachmittag. *