



Was bedeutet Nachbarschaft und wie kannst du sie stärken?

Das Wort «Nachbarschaftshilfe» klingt erstmal nicht sehr imposant und für manche Ohren eher verstaubt. Das zugrundeliegende Konzept ist jedoch völlig naheliegend und aktuell wie eh und je: Nachbarn helfen sich gegenseitig und stärken dadurch die Gemeinschaft.

Eine starke Gemeinschaft ermöglicht nicht nur eine sichere Versorgung von jung und alt, indem beispielsweise mobile Personen weniger mobilen aushelfen. Nachbarschaftliche Kontakte und Vernetzung im Quartier oder Dorf bieten ein Gefühl von Sicherheit und tragen wesentlich dazu bei, sich für sein Umfeld zu engagieren. Vor allem aber sind Personen, die Nachbarschaftshilfe leben und leisten, meist allgemein zufriedener mit ihrer Wohnumgebung. Sich für sein Quartier oder Dorf zu engagieren tut gut. Nachbarschaftshilfe und Nachbarschaftliche Kontakte sind folglich eine nicht zu unterschätzende soziale Ressource.

Mit anderen Worten: Es lohnt sich, ein guter Nachbar zu sein. Oder wenigstens gute Nachbarn zu haben. Was können wir also tun? Wie schaffen wir eine bessere Gemeinschaft für uns und unser Umfeld? Die Antwort ist ziemlich einfach: Lerne deine Nachbarn kennen. Nur schon die soziale Interaktion mit den Menschen um uns herum stärkt die Gemeinschaft.

Wir müssen also für den Anfang gar nicht gleich einen Quartierverein gründen oder uns in den Gemeinderat wählen lassen. Hier sind ein paar simple Ideen, die zu mehr Achtsamkeit und Interaktion im Quartier führen:

1. Die Lokalnachrichten gewissenhaft lesen
2. Dem Busfahrer einen schönen Tag wünschen
3. Weniger fernsehen
4. Weitläufig Bekannte hörbar auf der Strasse grüssen
5. Den Nachbarn fragen, ob er auch noch etwas aus dem Laden benötigt
6. Fremde Menschen im Lift hörbar grüssen
7. Jemandem die Tür aufhalten
8. Jemandem eine Postkarte schreiben – von Zuhause
9. Den Rasenmäher mit den Nachbarn teilen (zum Beispiel [so](www.pumpipumpe.ch))
10. Eine Person, die allein am Tisch sitzt, fragen, ob man sich für den Zmittag dazusetzen dürfe
11. Sich mit den Angestellten im Dorflädli unterhalten
12. Jemandem helfen, den platten Velopneu zu reparieren
13. Abstimmen und wählen gehen
14. Sich für das Überleben der Geschäfte in der Gemeinde einsetzen und beim lokalen Bäcker oder Metzger einkaufen gehen
15. Sich mit Freunden ein lokales Fussballspiel anschauen (und die einheimische Mannschaft anfeuern!)
16. An Veranstaltungen (Quartierfest etc.) teilnehmen oder sogar mit organisieren
17. Sich in einem Verein engagieren

(Quelle: [We Act Blog](#))

Es ist einfacher als gedacht, vamos!