

# Nachbarschaft und Wohlbefinden – auch zu Zeiten der Pandemie

Eine Studie zeigt, wie wichtig für ältere Menschen die Person ist, die neben einem wohnt.

Text: Alexander Seifert



Kleiner Aufwand, grosse Wirkung: Für ältere Nachbarn einkaufen gehen.

Foto: Shutterstock

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert in ihrem Ansatz von 2015 «gesundes Altern» als einen dynamischen, vom Individuum definierten und mitgesteuerten Prozess. Damit wird der Blick auf die individualisierte Erhaltung der Lebensqualität im Alltag gerichtet. Dabei wird die Lebensqualität aber nicht nur von der Person geprägt, sondern auch von den kontextuellen Bedingungen, in denen diese Person lebt. Ein wichtiger Kontext für ältere Menschen ist die eigene Nachbarschaft, also jene Personen, mit denen sie zusammenleben. Dabei geht es um die Kontakte, die man zueinander pflegt, und um die Hilfe, die man diesen Personen gibt und von ihnen bekommt.

Wir alle leben in einer Nachbarschaft, und unser Umgang mit unseren Nachbarn lässt sich auch anhand der Häufigkeit der Kontakte und gegenseitigen Unterstützungen zu ihnen messen. Diese Kontakte, in Form einer lebendigen Nachbarschaftlichkeit, können eine Ressource zur Bewältigung des Alltags im Alter sein. Aber wie genau zeigt sich dieser Kontakt zu

den Nachbarn im täglichen Lebenskontext und wie beeinflusst dieser Kontakt das Gefühl von Einsamkeit? – Dieser Frage ist im Jahr 2019 eine alltagsnahe sozialwissenschaftliche Studie unter Leitung von Alexander Seifert nachgegangen.

**«Die erlebten Nachbarschaftskontakte gehen deutlich mit dem Gefühl einher, sich an diesem Tag nicht allein zu fühlen.»**

Das Projekt beinhaltete eine mikro-längsschnittliche Erfassung von Alltagsdaten zur Bedeutung der Nachbarschaftlichkeit bei älteren Menschen. Drei Wochen lang wurden hierzu 77 ältere Zürcherinnen und Zürcher ab 60 Jahren dreimal täglich mithilfe (ausgeliehener) Smartphones zur Intensität ihrer Nachbarschaftskontakte und zu ihrem individuellen täglichen Wohlbefinden befragt.

## Nachbarschaftskontakte als wichtige Ressource

Die Ergebnisse zeigen, dass es im Durchschnitt innerhalb der 20 Untersuchungstage in 19% der Fälle zu einem Kontakt mit einem Nachbarn gekommen ist. In den allermeisten Fällen waren dies Kontakte, die länger als zwei Minuten dauerten und somit mehr als nur ein «Grüezisagen» beinhalteten. Dabei fanden die Kontakte mit den Nachbarn seltener statt als Kontakte mit Freunden (32%), aber häufiger als Kontakte mit den Kindern (13%). Ein Drittel der

Kontakte ergab sich zufällig bzw. spielte sich ausserhalb des Wohngebäudes ab. In 7% aller Beobachtungen wurde nachbarschaftliche Hilfe erbracht oder angenommen. Aus dem subjektiven Stellenwert, welcher der Nachbarschaft eingeräumt wurde, liess sich die Häufigkeit nachbarschaftlicher Kontakte voraussagen. Auch leisten Frauen häufiger Nachbarschaftshilfe als Männer. Gerade bei den Nachbarschaftskontakten lassen sich tägliche Unterschiede erkennen. Die reichhaltigen Alltagsdaten zeigten, dass die erlebten Nachbarschaftskontakte deutlich mit dem Gefühl einhergehen, sich an diesem Tag nicht allein zu fühlen. Darüber hinaus zeigte sich ein positiver Zusammenhang zwischen den täglichen Nachbarschaftskontakten und dem subjektiven Gefühl, sich mit der Nachbarschaft verbunden zu fühlen.

## Auf die kleinen Gesten kommt es an

Die erstmals im Alltag gemessenen Echtzeitdaten einer lebendigen Nachbarschaft machen deutlich, dass die täglichen Kontakte zu Nachbarn nicht für alle, aber doch für viele ältere Menschen sehr wichtig sind, um sich nicht allein und isoliert zu fühlen. In Zeiten der aktuellen Corona-Pandemie nimmt die Bedeutung von Nachbarn zu, da sie aktuell nicht nur das subjektive Gefühl von «Da ist jemand da, wenn ich Hilfe brauche» abfangen, sondern nun vermehrt auch praktische Hilfeleistungen erbringen. Hier zeigen zahlreiche lokale Projekte und Initiativen ein beeindruckendes «Aufleben der Nachbarschaftshilfe» in den Nachbarschaften der Schweiz. Diese

Projekte zeigen eindrücklich, dass «soziale Verbundenheit» auch während einer «physischen Distanzierung» möglich ist, wenn z. B. der Einkauf vor die Tür des Nachbarn gestellt wird oder ein Zettel mit einer kurzen Nachricht wie dieser: «Wenn Sie Hilfe brauchen, ich bin unter dieser ... Telefonnummer erreichbar» in den Briefkasten der Nachbarin oder des Nachbarn gelegt wird. Nachbarschaftlichkeit zeigt sich daher vor allem in kleinen Gesten; jene Gesten sind aber elementar für das subjektive Gefühl von «Ich bin nicht allein hier». Lassen Sie uns daher gemeinsam die Nachbarschaftlichkeit leben – mit kleinen Gesten. ■



Alexander Seifert

Soziologe, Dr. phil.  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter  
an der Fachhochschule  
Nordwestschweiz FHNW  
und Universität Zürich

✉ [alexander.seifert@fhnw.ch](mailto:alexander.seifert@fhnw.ch)



## Mehr wissen:

Die Studie «Nachbarschaftlichkeit im Alter» finden Sie unter:

[bit.ly/2SWzw4K](https://bit.ly/2SWzw4K)