

Politik und Gesellschaft in der Schweiz

# Das soziale Kapital der Schweiz

Markus Freitag (Hrsg.)

Verlag Neue Zürcher Zeitung

Tabelle 3: 150 Ideen zur Förderung des Sozialkapitals

- 
1. Ein Willkommensfest für einen neuen Nachbarn organisieren
  2. An der Gemeindeversammlung teilnehmen
  3. Abstimmen und wählen gehen
  4. Eine Beiz ins Leben rufen
  5. Seine speziellen Fähigkeiten in einer Organisation einbringen
  6. Blut spenden
  7. Einen Gemeinschaftsgarten gründen
  8. Mentor einer Person einer anderen ethnischen oder religiösen Gruppe werden
  9. Einen neuen Nachbarn mit einem guten Abendessen überraschen  
(und das Rezept mitgeben)
  10. Die Musik der Eltern wieder hervorheben und mit den eigenen Kindern teilen
  11. Mit Freunden oder Familienangehörigen Ferien oder Wochenenden planen
  12. Keine Gerüchte streuen
  13. Jemandem helfen, seinen platten Auto- oder Veloreifen zu reparieren
  14. Einem Sportklub beitreten
  15. Einen Begegnungsort gründen
  16. Nachhilfeunterricht anbieten
  17. Organspender werden
  18. Sich die sportlichen Veranstaltungen der Kinder, deren Vorträge  
oder Theaterstücke ansehen
  19. Die Lehrer und Ausbilder der eigenen Kinder kennenlernen
  20. Dem Rotary Club oder Lions Club beitreten
  21. In die Pfadi oder Cevi gehen
  22. Ein monatliches Kaffeekränzchen gründen
  23. Öffentliche Diskussionsrunden veranstalten
  24. In einem Chor mitsingen
  25. Sich mit den Angestellten im Dorflädeli unterhalten
  26. An Sitzungen der Elternvertretung teilnehmen
  27. In die Theatergruppe gehen
  28. Der örtlichen Grünanlage ein witterungssicheres Schachspiel stiften
  29. Mit Nachbarn und Freunden Karten spielen
  30. Spenden
  31. An einem Sponsorenlauf teilnehmen
  32. Arbeitgeber: gemeinnützigen Organisationen eine Plattform bieten
  33. Schul-, Hort- oder Kindergartenausflüge begleiten
  34. In der Gemeinde einen gegenseitigen Kinderhütendienst organisieren
  35. An Schulaufführungen teilnehmen
  36. An öffentlichen Umfragen teilnehmen
  37. Unternehmen: lokale Politiker einladen, um an ihrem Arbeitsplatz Vorträge zu halten
  38. An Festumzügen teilnehmen und seine Wertschätzung für andere ausdrücken
  39. Eine lokale Wandergruppe gründen
-

- 
40. An Unterschriftensammlungen teilnehmen
  41. Mitglied in der lokalen Finanzkommission werden
  42. Computernachhilfekurse für Senioren geben
  43. Den Nachwuchs des lokalen Sportvereins trainieren
  44. Einen Pausenkiosk beim Sportplatz führen
  45. Sich in der Nachbarschaft organisieren, um sich gegenseitig Werkzeuge auszuleihen
  46. Mit den Arbeitskollegen einen Debattierklub gründen
  47. Im Winter den Weg für den Nachbarn freischaufeln
  48. Eine Fahrgemeinschaft gründen
  49. Arbeitgeber: seinen Arbeitnehmern bezahlten Urlaub für gemeinnützige Projekte einräumen
  50. Mit der Arbeitskollegin oder dem Arbeitskollegen ins Kafi gehen
  51. An einem Samstag an einem belebten Platz frühstücken und sich unter die Menge mischen
  52. Gemeinsam mit der Familie zu Abend essen und den Kindern eine Geschichte vorlesen
  53. Sich für ein öffentliches Amt bewerben
  54. Aufmerksam sein
  55. Im Wohnblock eine Party veranstalten oder ein Strassenfest organisieren
  56. Eine Gruppe gründen, in der sich Freunde gegenseitig mit Aufgaben rund ums Haus helfen (Garten, Wände streichen, Frühlingsputz usw.)
  57. Sich als Gemeinderat aufstellen lassen
  58. Bei der freiwilligen Feuerwehr mitmachen
  59. Bekannte und Unbekannte beim Parkieren einwinken
  60. Einem Familien- oder Schrebergartenverein beitreten
  61. Eine Person, die alleine an einem Tisch sitzt, fragen, ob man sich für das Mittagessen dazusetzen dürfe
  62. Sich über den Milizgedanken aufklären lassen
  63. Ein Restaurant davon überzeugen, einen ausgewiesenen Treffpunkt-Tisch einzurichten
  64. Vor der Gemeindeversammlung Mitglieder zu einem gemeinsamen Essen überreden
  65. Mit einem Freund oder einer Freundin Tanzstunden nehmen
  66. Den öffentlichen Angestellten öfters «Danke» sagen
  67. Sich für das Überleben der wichtigen Geschäfte in der Gemeinde einsetzen und beim Bäcker und Metzger in der eigenen Gemeinde einkaufen gehen
  68. Für einen Sitz im Verwaltungsrat einer NGO kandidieren
  69. Eine Menschengruppe zusammentrommeln und den lokalen Friedhof oder Park säubern
  70. Einer Person vorschlagen, zu handeln, anstatt sich über die Regierung zu beklagen
  71. Den Fernseher ausmachen und sich mit Freunden und der Familie unterhalten
  72. Eine Grillparty für die ganze Nachbarschaft schmeissen
  73. Für Nachbarn oder Freunde Kuchen und Kekse backen
  74. Mit den Nachbarn Bäume in der Strasse pflanzen und sich abwechselnd darum kümmern
-

- 
75. Freiwillig in der Bibliothek mitarbeiten
  76. Dem Turnverein in der Gemeinde beitreten
  77. Eine verlorene Geldbörse oder Agenda an den Eigentümer retournieren
  78. Den öffentlichen Verkehr benutzen und mit jenen Personen ein Gespräch beginnen, die man regelmässig antrifft
  79. Nachbarn um Hilfe fragen und selbst Hilfe anbieten
  80. Das Gepäck im Zug oder Bus freiwillig vom Sitz nehmen
  81. Einen alten Freund anrufen
  82. Sich für eine Weiterbildung anmelden und neue Menschen kennenlernen
  83. Eine Einladung annehmen
  84. Mit den Kindern oder Eltern über ihren Tag sprechen
  85. Fremde Menschen grüssen
  86. Sich ausloggen und in den Park gehen
  87. Eine neue Person in eine bestehende Gruppe integrieren
  88. Eine «Teilete» organisieren (Essen, bei dem jeder Gast eine Speise mitbringt)
  89. Freiwilligen Fahrdienst leisten
  90. Im Laden eine Bekanntschaft grüssen
  91. Einen Filmabend organisieren
  92. Mit Freunden oder der Familie spazieren gehen oder gemeinsam Sport treiben
  93. Einen eigenen Newsletter der Gemeinde aufsetzen oder dabei mithelfen
  94. Für die Schulbehörde kandidieren
  95. Mit älteren Menschen über ihr Leben sprechen und ihnen zuhören
  96. Eine Lesegruppe gründen und dort auch lokale Gegebenheiten diskutieren
  97. In der Kirchengemeinde mithelfen
  98. Den Kindern in der Bibliothek Geschichten vorlesen
  99. Bescheiden sein und den Selbstwert anderer anerkennen
  100. Freunden und Familienangehörigen über Sozialkapital erzählen und ihnen erklären, weshalb es wichtig ist
  101. Weitläufig Bekannte hörbar auf der Strasse grüssen
  102. Weniger fernsehen
  103. Zügelhilfe anbieten
  104. Eine Klassenzusammenkunft oder ein Familienfest organisieren
  105. Dem Busfahrer einen schönen Tag zurückwünschen
  106. Die Lokalnachrichten gewissenhaft lesen
  107. Einen Grill kaufen und andere zum Abendessen einladen
  108. Etwas reparieren, selbst wenn man es nicht kaputt gemacht hat
  109. Etwas aufheben, selbst wenn man es nicht fallen gelassen hat
  110. An einem öffentlichen Treffen teilnehmen
  111. Sich mit Freunden ein lokales Fussballspiel ansehen (und die einheimische Mannschaft anfeuern!)
  112. Im Winter dem Nachbarn helfen, Scheiben zu kratzen, Ketten zu montieren und den Weg für das Auto freizuschaukeln
  113. Einen Toggelikasten im Ort aufstellen
-

- 
114. Eine neue Tradition einführen
  115. Den Rasenmäher mit den Nachbarn teilen
  116. Jemandem helfen, sein Auto zu überbrücken
  117. An einem Projekt mitarbeiten, an dem Personen aus allen sozialen Schichten beteiligt sind
  118. Auf der eigenen Veranda sitzen
  119. Eine grosse Veranda bauen
  120. Jemandem seine Zeit schenken
  121. Freundlich sein beim Autofahren
  122. Freiwillige Aufgaben an der lokalen Schule übernehmen
  123. In der lokalen Abfallentsorgung mithelfen
  124. Eine Hommage an eine Person schreiben, die der Gemeinschaft gedient hat
  125. Geld sammeln für einen schönen Brunnen oder eine Schulbibliothek
  126. Von Zeit zu Zeit seinen Freunden persönliche Nachrichten schreiben
  127. An eine Vernissage gehen
  128. Eine Kleidertauschbörse organisieren
  129. Gemeinsam mit Freunden das Haus renovieren
  130. Für die ältere Nachbarin von nebenan den Einkauf erledigen
  131. Mit den Nachbarn einen Spielplatz einrichten
  132. In der Kindertagesstätte Märchenerzähler/in werden
  133. Einen Flohmarkt ins Leben rufen
  134. Die Kinder bei ihrem Sirup- oder Kuchenstand am Strassenrand unterstützen
  135. Jemandem die Tür aufhalten, der beide Hände voll hat
  136. Fremde Menschen im Lift hörbar grüssen
  137. Mit Freunden in die Berge gehen
  138. Den Nachbarn während der Ferien anbieten, sich um deren Pflanzen zu kümmern
  139. Mit Freunden oder Arbeitskollegen ins Fitness gehen
  140. Gartenhecken stutzen
  141. Mit Freunden in einen Näh-, Töpfer- oder Kochkurs gehen
  142. Den Nachbarn fragen, ob er auch noch etwas aus dem Laden benötigt
  143. Mit Freunden deren Familienfotos anschauen
  144. In Vereinen beitreten, in denen man in Kontakt kommt mit Menschen anderer geografischer Herkunft, Religion oder sozialer Schicht
  145. Im Park ein kostenloses Sommer-Open-Air-Konzert organisieren
  146. In der Adventszeit Kerzen ziehen gehen oder Adventskränze binden
  147. Eine Jassrunde gründen
  148. Sich im Schrebergarten gegenseitig aushelfen
  149. Einem orientierungslosen Touristen weiterhelfen und sich mit ihm unterhalten
  150. Einen Lottoabend organisieren
  151. ...

---

Quelle: frei übersetzt und ergänzt nach <http://www.bettertogether.org/15oways.htm>