

# CARITAS regional



**Was heisst  
«genug zum  
Leben»?  
Machen Sie den  
Selbsttest!**

Schwerpunkt

## **Genug zum Leben**

Oft fehlt es an Geld, Zeit  
oder Selbstbestimmung

> Seite 6

Hintergrund

## **Würdige Existenzsicherung**

In unserem Sozialsystem  
klaffen Lücken

> Seite 11

Aus der Region

## **Armut in Zahlen**

Die sozialpolitische  
Zeitbombe tickt

> Seite 14



Bild: Caritas

Auch wenn Sabine Moser (Name geändert) oft lacht, hinter dem Lachen stecken auch Sorgen – Sorgen, wie sie im Alltag finanziell über die Runden kommt.

Schwerpunkt

## Genug zum Leben haben

In der Schweiz haben nicht alle Menschen genug zum Leben, obwohl es ein System der sozialen Sicherheit gibt. Eigentlich sollte dieses den Menschen einen minimalen Lebensstandard bieten, wenn sie ihre eigene Existenz nicht mehr sichern können. Doch dieses System hat Lücken, sodass auch hier Menschen in Armut leben.

Eine finanzielle Absicherung ist zwar essenziell, um (gut) leben zu können, aber auch andere Faktoren spielen eine Rolle, um «genug» zum Leben zu haben. Sich Zeit für die eigenen Bedürfnisse zu nehmen und selbst zu entscheiden, welchen Stellenwert z. B. die Arbeit hat, hat in unserer stark auf Leistung und Gewinnmaximierung ausgerichteten Gesellschaft Einzug gehalten. Doch nicht alle haben die Wahl, zu entscheiden, ob Geld oder Zeit wichtiger ist, denn Armutsbetroffenen fehlt es häufig an beidem.

Sabine Moser (Name geändert) aus unserer Titelgeschichte hat eine bewegende Lebensgeschichte hinter sich. Obwohl sie arbeitet, sind ihre finanziellen Mittel seit Jahren knapp. Doch als «arm» empfindet sie sich dennoch nicht. Obwohl sie auf sehr vieles verzichten muss, geniesst sie es, Zeit für sich zu haben.

Wir wünschen Ihnen eine angeregte Lektüre!

ab Seite 6

# Inhalt

## 3 Editorial

Kurz & bündig

## 4 News aus dem Caritas-Netz

Schwerpunkt

## 6 «Obwohls kaum reicht, arm bin ich nicht»

Ich will helfen

## 10 Strahlende Augen sind mein Lohn

Hintergrund

## 11 Die Lücken im System

Kommentar

## 12 Genug zum Leben: würdige Existenzsicherung für alle

Experten-Interview

## 13 Sozialhilfe: «Was Luxus ist, bleibt umstritten»

Caritas St. Gallen-Appenzell

## 14 Armutsbericht 2023 plus: Immer mehr Menschen sind armutsgefährdet

Interview mit Lorenz Bertsch

## 16 Willensstark und kämpferisch

Portrait Tamara Albert

## 18 100 Jahre Caritas St. Gallen-Appenzell

Interview mit Prof. Dr. Lukas Scherer

Caritas Thurgau

## 20 Was heisst für Sie «genug zum Leben»?

## 22 Budgetberatung

Interview mit Simone Rutishauser

Kolumne

## 23 Denkzeitpralinen

# Liebe Lesende

Caritas wird sich den Themen Familienergänzungsleistungen und Verfügbarkeit bezahlbarer Kindertagesstätten weiterhin annehmen, während die Kostensteigerung uns als Gesellschaft insgesamt beschäftigen wird.

Lorenz Bertsch, Leiter Fachbereich Sozialpolitik, vertieft hier im Gespräch jene Themen, die aus dem aktuellen Armutsbericht hervorgehen. In der präventiven Arbeit bleiben die Budget- und die Schuldenberatung wichtige Dienstleistungen. Im Kanton Thurgau steht die Beratung nun allen Menschen offen. Simone Rutishauser, Verantwortliche für die Budgetberatungsstelle, zeigt auf, was diese bewirken kann.

2024 ist ein Jubiläumsjahr und für Caritas St. Gallen-Appenzell, die auf 100 Jahre zurückblickt, eine Verpflichtung, weiterhin für alle Menschen in Not da zu sein. Prof. Dr. Lukas Scherer, Präsident von Caritas St. Gallen-Appenzell, führt aus, weshalb das Jubiläum kein Anlass zum Feiern ist.

Was heisst für Sie «genug zum Leben»? Diese Frage hat Caritas Thurgau verschiedenen Personen mit unterschiedlichen Lebensentwürfen gestellt. Lesen Sie hier die Antworten und vielleicht regt die eine oder andere Überlegung auch Sie zum Nachdenken an!

Ihnen wünschen wir einmal mehr eine informative und anregende Lektüre. Vielen Dank, dass Sie unsere Arbeit unterstützen.



Judith Meier Inhelder



Philipp Holderegger



Alessandro Della Vedova



**Alessandro Della Vedova**  
Geschäftsleiter Caritas Graubünden

**Judith Meier Inhelder**  
Geschäftsleiterin Caritas Thurgau

**Philipp Holderegger**  
Geschäftsleiter Caritas St. Gallen-Appenzell

«Caritas regional», das Magazin der regionalen Caritas-Organisationen, erscheint zweimal jährlich: im April und im Oktober.

**Gesamtauflage:** 33 200 Ex.

**Auflage SG/TG/GR:** 3400 Ex.

**Redaktion:**  
Susanne Braun und  
Liliane Elspass (regional),  
Christine Gerstner (national)

**Gestaltung, Produktion und Druck:**  
Stämpfli Kommunikation, Bern

**Papier:** Profibulk, FSC-zertifiziert

**Versandfolie:** «l'm eco»  
(aus recycelten Altfolien)

**Caritas Graubünden**  
Tittwiesenstrasse 29  
7000 Chur  
Telefon 081 258 32 58  
[www.caritasgr.ch](http://www.caritasgr.ch)  
PC 70-5372-2

**Caritas St. Gallen-Appenzell**  
Langgasse 13  
9008 St. Gallen  
Telefon 071 577 50 10  
[www.caritas-stgallen.ch](http://www.caritas-stgallen.ch)  
PC 90-155888-0

**Caritas Thurgau**  
Franziskus-Weg 3  
8570 Weinfelden  
Telefon 071 626 11 81  
[www.caritas-thurgau.ch](http://www.caritas-thurgau.ch)  
PC 85-1120-0

Caritas regional

# Unterstützungsangebote für digitale Fähigkeiten

Caritas erweitert ihr Engagement für Digitalkompetenz mit einem vielfältigen Hilfsangebot. Bei Fragen zu Smartphone, Computer oder Internet werden Ratsuchende unterstützt, digitale Herausforderungen zu meistern.



Bild: Caritas

Der Umgang mit neuen Technologien stellt viele Menschen vor zahlreiche Schwierigkeiten: Wie richte ich ein E-Mail-Konto ein? Wie erstelle ich eine Onlinebewerbung? Wie löse ich ein Ticket in der SBB-App? Das Angebot «Digitale Unterstützung» befähigt die Nutzenden für den digitalen Alltag, da fehlende Kompetenzen auf längere Sicht ein Armutsrisiko sein können.

Hilfe gibt es auf verschiedene Weise: «Digi-Treffs» sind zu fixen Zeiten eine unkomplizierte Anlaufstelle für Ratsuchende. In Mentoring-Angeboten dagegen unterstützen geschulte Freiwillige Ratsuchende gemäss einem fundierten Programm. Des Weiteren vermitteln Gruppenkurse vertiefte Lerninhalte zu digitalen Grundfunktionen. Die Teilnehmenden lernen, nützliche Computerprogramme und Apps im Alltag zu nutzen.

Mehr zu den unterschiedlichen regionalen Angeboten unter: [caritas-regio.ch/digitale-unterstuetzung](https://caritas-regio.ch/digitale-unterstuetzung)



Caritas-Markt

# Gesunde Ernährung trotz schmalem Budget

Ernährungsprofis haben in einem freiwilligen Engagement für die Caritas-Märkte kostengünstige und vielfältige Rezepte für Armutsbetroffene entwickelt.

Wie können sich Armutsbetroffene trotz schmalem Budget ausgewogen ernähren? Im Rahmen eines ehrenamtlichen Engagements haben Mitarbeitende des Pharmaunternehmens Novo Nordisk für die Caritas-Markt-Genossenschaft eine Serie von abwechslungsreichen und vor allem günstigen Rezepten entwickelt. «Wichtig ist, dass die Menüs mit Produkten aus unserem Standardsortiment zubereitet werden können», sagt Thomas Künzler, Leiter der Caritas-Markt-Genossenschaft. Die Rezepte sollen auch unabhängig von der Saison funktionieren: «Wenn etwa keine frische Minze verfügbar ist, kann zum Aromatisieren auch Pfefferminztee im Beutel verwendet werden», so Künzler. Zudem werden genaue Preisangaben und detaillierte Nährwertinformationen zu jedem Rezept bereitgestellt.

Das Projekt zeigt, dass ein schmales Budget und eine ausgewogene Ernährung einander nicht ausschliessen müssen. Und es hilft Menschen in schwierigen Lebenslagen dabei, gesund zu bleiben.

[caritas-markt.ch/de/wochenhit-rezepte](https://caritas-markt.ch/de/wochenhit-rezepte)



 <p><b>Orientalische Erbsen-Suppe mit Minze</b> ca. 25 Min. CHF 0.90 / Person Rezept ansehen</p>	 <p><b>Thunfisch-Hüttenkäse-Salat mit Mehrkorn-Toast</b> ca. 10 Min. CHF 1.70 / Person Rezept ansehen</p>	 <p><b>Tomaten-Cervelat-Salat mit Rösti</b> ca. 20 Min. CHF 1.44 / Person Rezept ansehen</p>
 <p><b>Saftiges Ofengemüse</b> ca. 25 Min. CHF 1.17 / Person Rezept ansehen</p>	 <p><b>Leckerer Apfel-Joghurt-Dessert</b> ca. 10 Min. CHF 0.51 / Person Rezept ansehen</p>	 <p><b>Rassiges Linsen-Gemüse-Curry mit Reis</b> ca. 35 Min. CHF 1.59 / Person Rezept ansehen</p>

Bild: Caritas

Caritas Bern

# Wandern und Deutsch

Caritas Bern startet mit dem neuen Angebot «Wandern & Deutsch» eine Initiative, die Menschen verschiedener Herkunft, Berufe und Altersgruppen zusammenbringt. Beim gemeinsamen Wandern wird deutsch gesprochen und man vernetzt sich.



Bild: Simon Boschi

Mit «Wandern & Deutsch» will Caritas Bern eine Plattform bieten, welche Gesundheitsförderung mit Spracherwerb und interkulturellem Austausch verknüpft. Das Projekt richtet sich an alle, unabhängig von Sportniveau, Herkunft, Beruf oder Qualifikation. Insbesondere möchte das Angebot benachteiligte Erwachsene, die an der Grenze des Existenzminimums leben oder Gefahr laufen, sozial isoliert zu werden, unterstützen. Die Freude an der Bewegung in der Natur ist ansteckend und der anregende gegenseitige Austausch in deutscher Sprache fördert die soziale Integration.

Monatliche Halbtageswanderungen in der Region Bern sollen Teilnehmende zu eigenen Aktivitäten ermutigen und die Möglichkeit geben, Neues zu entdecken und neue Freundschaften zu schliessen. Die Teilnahme ist kostenlos und die Ticketkosten werden ab dem Treffpunkt übernommen.



[caritas-bern.ch/wandern](https://caritas-bern.ch/wandern)

## NEWS

### Unterstützung für pflegende Angehörige in Bern

Damit die demente Mutter oder der kranke Ehepartner möglichst lange zu Hause bleiben kann, übernehmen Angehörige die Pflege selbst. Dies geschieht mit grossem Einsatz – und ohne finanzielle Entlohnung. Aus diesem Grund starten Caritas Bern und Caritas Schweiz mit dem Angebot «Pflegende Angehörige» in Bern. Angehörige werden somit für ihre Arbeit finanziell entschädigt und professionell begleitet.



[caritas-bern.ch/pflegende-angehörige](https://caritas-bern.ch/pflegende-angehörige)

### Eine neue Präsidentin für Caritas Aargau

Elisabeth Burgener ist seit Dezember 2023 Präsidentin des Vereins Caritas Aargau. Als Sozialarbeiterin und Sozialpolitikerin kennt sie die strukturellen Zusammenhänge der Armut in der Schweiz. Elisabeth Burgener engagierte sich unter anderem 16 Jahre lang für die SP-Fraktion im Grossen Rat des Kantons Aargau und schloss ihre parlamentarische Arbeit 2022 als Grossratspräsidentin ab.



[caritas-aargau.ch](https://caritas-aargau.ch)

### Caritas Luzern verlängert Hilfe für Ukrainer\*innen

Weil der Bundesrat den Schutzstatus S für Geflüchtete des Ukrainekrieges bis März 2025 verlängert, führt Caritas Luzern ihr Mentoring-Programm «zäme vorwärts» weiter. Freiwillige Mentor\*innen unterstützen ukrainische Geflüchtete bei ihren Alltags- und Freizeitfragen. Gesucht werden aktuell noch freiwillige Mentor\*innen.



[caritas-luzern.ch/mentoring](https://caritas-luzern.ch/mentoring)

### 100-jähriges Bestehen Caritas St. Gallen-Appenzell

2024 blickt Caritas St. Gallen-Appenzell auf 100 Jahre zurück. Das Jubiläumswort wartet mit diversen öffentlichen Anlässen auf. Am 8. Juni und 16. August wird je ein Tag der offenen Tür der Caritas-Märkte bzw. der Regionalstellen organisiert. Am 9. November findet ein Jubiläumsgottesdienst in der Kathedrale St. Gallen statt. Es sind alle herzlich eingeladen.



[caritas-stgallen.ch/100jahre](https://caritas-stgallen.ch/100jahre)



Nach dem Tod ihres Mannes verfiel Sabine jahrelang dem Alkohol. Aus eigener Kraft kämpfte sie sich in ein suchtfreies Leben zurück. Heute genießt sie die kleinen Freuden des Lebens.

# «Obwohls kaum reicht, arm bin ich nicht»

Zwei- und achtjährig waren Sabine Mosers\* Kinder, als ihr Mann starb. Mit Schulden, minimalem Einkommen und eisernem Willen hat sie die kleine Familie über die Runden gebracht. Mutterseelenallein. Dank Caritas kann sie nun wieder lachen.

Text: Lena Tobler Bilder: Zoe Tempest

**W**er der quirligen Sabine Moser (Name geändert) auf der Strasse begegnet, käme nie auf die Idee, dass sie zu den armutsbetroffenen Menschen gehört. Nach Abzug der Fixkosten wie Miete, Strom und Heizung bleiben ihr nur gerade 400 bis 500 Franken pro Monat. Kann sie damit leben? «Es geht. Wenn ich mal wieder nur Eier, Milch und Mehl vorrätig habe, mache ich mir einfach eine feine Omelette.» Arm sei sie trotzdem nicht, meint Sabine Moser energisch. «Ich bin gesund und kann arbeiten.» Zudem sei sie überglücklich, weil sie dank der Hilfe von Caritas wieder essen und vor allem lachen könne. Warum das? Vor ein paar Jahren hatte Sabine Moser bei einem Velounfall fünf vordere Zähne verloren. Letztes Jahr hatten sich dann die Ersatzzähne so sehr gelockert, dass sie damit nicht mehr beißen konnte. Wie sollte sie neue Zähne bezahlen? Bei Caritas Thurgau fand sie Hilfe.

## Die glücklichste Zeit ihres Lebens

Nach ihrer Lehre in einer Papeterie zog Sabine Moser mit 19 in die Schweiz. Sie fand eine Stelle im Service im Kinderparadies Herisau, wo sie bald ihren zukünftigen Mann Viktor\* kennenlernte. Dass er Drogen nahm, merkte sie erst viel später. Verliebt wie sie war, hielt sie zu ihm. Die beiden heirateten im November 1989, vier Tage vor der Geburt ihrer Tochter Monika\*.

Sabine Moser erinnert sich gerne an diese Zeit. Ihr Mann war clean und die Arbeit als Autolackierer machte ihm Spass. Sie servierte in der Pizzeria ihrer Schwiegereltern. «Wir hatten eine tolle Wohnung und unsere Monika war

unser Ein und Alles.» Doch das Glück hielt nicht an – Viktor wurde rückfällig. Drei Jahre später reichte Sabine Moser die Scheidung ein. Der Richter fragte, warum, wo sie sich doch so gut verstünden. Sabine liess sich überreden. Ihr Mann nahm nun Methadon. 1995 kam der kleine Andreas\* zur Welt. Alles schien gut, bis ein Kollege in der Werkstatt begann, mit Heroin zu dealen. Viktor war wieder drin, brauchte immer mehr Geld und dann, am 18. Dezember 1997: der goldene Schuss. Viktor war tot, gestorben an zu reinem Heroin.

## «Bald schon hatte mich der Alkohol im Griff.»

### Der Absturz

Die Schwiegereltern gaben Sabine die Schuld und brachen jeden Kontakt zu ihr ab. Nun stand sie mit ihren zwei kleinen Kindern und einem Schuldenberg da. Die Witwen- und Waisenrenten reichten nicht zum Leben. Zum Sozialamt wollte sie auf keinen Fall und so begann sie, wieder im Service zu arbeiten. Doch die Belastung von Arbeit, Kindern, Haushalt und Geldproblemen war zu gross. Immer öfter griff Sabine Moser zum Glas, um wenigstens für kurze Zeit dem Stress zu entfliehen. «Schon bald hatte mich der Alkohol im Griff.» Nun distanzierten sich auch ihre Eltern und ihre vier Brüder von der kleinen Familie.

Wie sie in den folgenden Jahren den Spagat zwischen den täglichen Anforderungen und ihren Alkoholex-



Ihr Lieblingsmöbelstück ist ein Bastelschrank, den sie geschenkt bekommen hat. Hier bewahrt Sabine ihre Schätze auf.

zessen geschafft hat, weiss Sabine Moser nicht mehr. Nur so viel: «Mir war immer wichtig, dass es den Kindern gut ging. Dass sie zu essen hatten, pünktlich in der Schule waren und ihre Aufgaben machten. Zum Glück hatten sie gute Freunde, denn Ferien, coole Klammotten oder Spielsachen lagen nicht drin.»

### Die schlimmsten Tage ihres Lebens

Die Kinder wurden grösser und störten sich immer mehr an ihrer Mutter. Aber auch Peter\*, in den sie sich nach Jahren als Alleinerziehende verliebt hatte, stellte sie einen Tag vor ihrem 44. Geburtstag vor ein Ultimatum: «Entweder Alkohol oder ich.» Dann fuhr er für zehn Tage in die Ferien.

Sabine Moser war am Boden zerstört. Sie trank sich vier Tage lang buchstäblich ins Koma. Danach war ihr nur noch schlecht. Als sie auch noch weisse Mäuse sah, war ihr klar: jetzt oder nie. Sie ging zum Arzt, wo sie auf offene Ohren stiess. Da sie um keinen Preis in die Klinik wollte, gab es laut Arzt nur eines: vier Tage

trocken bleiben, danach würde er ihr ein Medikament verschreiben. «Die schlimmsten Tage meines Lebens», erinnert sich Sabine Moser. Aber diesmal wollte sie es schaffen. Getreu ihrem Motto biss sie die Zähne zusammen und zog es durch. Weder ihre Kinder, damals 23 und 17, noch Peter glaubten daran. Es war ja nicht ihr erster Versuch.

**«Du beisst die Zähne zusammen und ziehst das durch!» – mit diesem Motto schaffe ich alles.»**

### Sirup im Sektglas

Das war vor zwölf Jahren. Sabine Moser hat es geschafft und ist stolz darauf. Zu Recht. Ihren Geburtstag feiert sie seither mit einem Sirup im Sektglas: «So siehts schöner aus.» Die Beziehung zu Peter hat die

Jahre nicht überdauert, aber zum fünften Jahrestag ihres Ausstiegs hat ihre Tochter sie mit einer Woche Ibiza überrascht. Ein grossartiges Erlebnis.

## «Dass ich seit zwölf Jahren trocken bin, macht mich stolz.»

Ende gut, alles gut? Leider nein. Sabine Mosers Kinder stehen inzwischen auf eigenen Füüssen, doch sie sitzt noch immer auf einem Schuldenberg. Jeder Franken, den sie über das Existenzminimum hinaus verdient, geht direkt ans Betreibungsamt. Ihre Witwenrente bessert sie mit Putzen und Bügeln auf. «Ich mache das wirklich gern und habe sehr nette Kunden.» Dass sie damit nicht über den Berg kommt, bestätigt auch die Mitarbeiterin von Caritas.

### 400 bis 500 Franken pro Monat, reicht das?

«Klar muss ich sparen, aber es geht.» Die Möbel in ihrer hübschen Wohnung hat Sabine Moser aus dem Brockenhaus und selbst restauriert oder hat sie geschenkt bekommen. «Zum Glück bin ich kreativ und handwerklich geschickt.» Ihre Kleider kauft sie im Secondhand-Shop: «Da gibt es tolle Jeans für fünf Franken.» Bei Lebensmitteln achtet sie auf den Aktionspreis und am Abend gibt es in der Migros Frisches zum halben Preis. Die Haare schneidet sie sich selbst, den Kaffee trinkt sie zu Hause und ihr Prepaidhandy braucht sie nur, wenn es nicht anders geht. Nur einmal musste sie ihren Notgroschen, den Beutel mit den Fünfrappenstücken, zur Bank bringen. Die 43 Franken reichten dann bis zum Monatsende.

## «Für fünf Franken finde ich im Secondhand-Shop tolle Jeans.»

### Dank Caritas wieder lachen

Sabine Moser hat sich all die Jahre aus eigener Kraft über Wasser gehalten. Bis sie letztes Jahr ihre Vorderzähne verlor und nicht mehr beißen konnte. Verzweifelt meldete sie sich bei Caritas Thurgau. Die Sozialberaterin wusste Rat. Da Sabine eine Witwenrente erhält, hat sie Anspruch auf Ergänzungsleistungen für die Zahnsanierung. Und nach Rücksprache mit dem Vertrauensarzt konnte ihr die Beraterin im Rahmen der «Einzelfallhilfe» ergänzende Leistungen zusagen. Sabine Moser war überglücklich. Über die Zusage, aber auch über die freundliche und unkomplizierte

zierte Hilfe. «So etwas hatte ich seit Jahren nicht mehr erlebt.»

### Geld oder Freizeit?

Was, wenn sie vor der Wahl stünde, genügend Geld, aber weniger Zeit zu haben? «Endlich schuldenfrei zu sein, wäre wunderbar.» Aber obwohl Sabine Moser auf so vieles, etwa auf Ferien, eine Fahrt mit dem ÖV oder auch einen Sprachkurs, verzichten muss, glaubt sie nicht, dass sie mit mehr Geld zufriedener wäre. Sorgenfrei ja, aber glücklicher? Nur eines wäre schön: irgendwann wieder einen Partner an ihrer Seite zu wissen.

\* Namen geändert



Seelenrösterin Raya erkennt genau, ob Sabine Moser traurig oder gut gelaunt ist.

### Und Sie?

«Hätten Sie gerne mehr Zeit oder mehr Geld?»



# Strahlende Augen sind mein Lohn

Obwohl selbst nicht auf Rosen gebettet, arbeitet Karin Hug ehrenamtlich im Secondhand-Laden von Caritas Thurgau und betreut während zwei Tagen pro Woche ihren Enkel. Aber nicht nur, die 51-jährige Mutter von drei erwachsenen Kindern arbeitet zudem als Hauswartin sowie in einer Druckerei.

Text und Bild: Lena Tobler

## Wie bringen Sie Haus, Garten und vier Jobs unter einen Hut?

Ganz einfach, es macht mir Spass. Und da mich meine Familie, mein Mann und unsere Kinder tatkräftig unterstützen, geht das gut. Insbesondere auch deshalb, weil nur das Engagement im Secondhand-Laden SunntigsGwand und die beiden Tage mit unserem Enkel fix sind. Die Hauswartstelle bei der Kirchgemeinde kann ich zeitlich flexibel gestalten und die Druckerei kommt bei Grossaufträgen auf mich zu.

## Was motiviert Sie, ehrenamtlich im «SunntigsGwand» zu arbeiten?

Selbst Secondhand-Fan, liebe ich diesen Laden mit den hochwertigen Kleidern. Besonders schätze ich die unterschiedlichen Kund\*innen: Armutsbetroffene Menschen finden bei uns genauso Schönes wie Schnäppljäger, Recycling- und Vintagefans. Sehe ich die Menschen strahlen, wenn sie fündig geworden sind, ist das für mich mehr als nur ein Lohn.

## Erinnern Sie sich an besondere Erlebnisse?

Solche gibt es immer wieder. Erst letzthin war da ein Mann, der enttäuscht wieder gehen wollte, weil er kein Sakko gefunden hatte. Im Lager fand ich dann doch das Passende. Glücklicherweise verliess er das Geschäft mit seinem Sakko und zwei T-Shirts. Oder die junge Frau, die auf der Suche nach einem Kleid für ihren Konzertauftritt kurz vor Feierabend hereinkam. Mit ihrer Mutter



hatten wir bereits einiges vorsondiert. Beim Probieren hatten wir so viel Spass miteinander, dass ich den Laden erst nach 21 Uhr statt um 18 Uhr schloss.

## Mit Ihrem Geschick könnten Sie in einer schicken Boutique richtig Geld verdienen.

Wahrscheinlich. Aber ich hätte kaum so viel Spass, wäre nicht so flexibel. Auch wenn wir nicht auf Rosen gebettet sind, möchte ich mein Engagement im SunntigsGwand nicht missen. Und die Entwicklung unseres Enkels mizuerleben, ist für mich ein Privileg. Aber ja, als mein Mann gesundheitsbedingt sein Arbeitspensum reduzieren musste, haben wir diskutiert, ob ich nicht doch einen Job suchen sollte, bei dem ich mehr zu unseren Finanzen beitragen kann. Doch während unsere drei Kinder klein waren, haben wir auch mit einem Lohn gelebt und es ging. Darum haben wir uns dagegen entschieden.

## Müssen Sie auf vieles verzichten?

Wir haben alles, was wir brauchen: Unsere Kinder sind erwachsen. Wir wohnen in einem schönen Haus

und haben einen Wohnwagen. Aber grosse Reisen und teure Hobbys liegen nicht drin. Auch kaufe ich Kleider und viele andere Dinge secondhand. Theater- oder Konzertbesuche sowie Auswärtsessen gehören für uns zu den eher seltenen, dafür aber besonderen Erlebnissen. Auch für den Wohnwagen haben wir lange gespart. Doch nun können wir damit spontan ein Wochenende am Bodensee verbringen, auch wenn mein Mann in seiner Tätigkeit im Gebäudeunterhalt jedes zweite Wochenende Pikettdienst hat.

## Was bedeutet für Sie Luxus?

Ganz einfach, dass ich nicht voll verdienen muss und so wie jetzt arbeiten kann. Luxus ist für mich auch, dass ich im Sommer in London einen Sprachkurs besuchen kann. Das erste Mal in meinem Leben. Dafür habe ich neben dem Sparen auch im Skilager gekocht.

## Wie würden Sie leben, wenn Sie mehr Geld hätten?

Kaum anders als heute. Ausser, dass ich mir den Traum eines Secondhand-Shops für Kinder erfüllen würde. Darin gäbe es auch eine Kaffee- und eine Spielecke sowie Näh- und Flick- und andere Angebote.

## Und Sie?

«Wie viele Stunden pro Woche verbringen Sie mit bezahlter und wie viele mit unbezahlter Arbeit?»



# Die Lücken im System

Die Schweiz verfügt über ein gut ausgebautes System der sozialen Sicherheit. Dies bedeutet aber nicht, dass auch alle Menschen genug zum Leben haben, denn im System klaffen ernstzunehmende Lücken.

Text: Aline Masé, Caritas Schweiz Illustration: Isabelle Bühler

**D**ass die soziale Absicherung mangelhaft ist, zeigt sich zum Beispiel bei der Arbeitslosenversicherung: Wer seine Anstellung verliert, hat ein Anrecht auf Arbeitslosengeld. Dieses ist aber bei Weitem nicht in allen Fällen existenzsichernd. Wenn jemand vorher zu einem Tieflohn oder in Teilzeit gearbeitet hat, etwa um Kinder zu betreuen oder kranke Angehörige pflegen zu können, reichen 80 Prozent dieses früheren, bereits sehr knappen Einkommens nicht mehr

zum Leben. Auch all jene, die keine fixe Anstellung haben und zum Beispiel Arbeit auf Abruf leisten, sind gegen Erwerbsausfall ungenügend abgesichert – und haben zudem später eine schlechte Altersvorsorge.

Die Schwachstellen sind zahlreich: Selbstständige mit tiefem Einkommen sind häufig nicht gegen Krankheit und Unfall versichert, weil dies nicht obligatorisch ist und die Prämien sehr hoch sind. Auch die Renten



der Alters- und Hinterlassenenvorsorge (AHV) und der Invalidenversicherung sind oft nicht existenzsichernd. Ergänzungsleistungen gleichen diese Lücke aber aus.

Wenn Leistungen aus den Sozialversicherungen fehlen, nicht ausreichen oder wie bei der Arbeitslosenversicherung nach einer gewissen Zeit auslaufen, dann bleibt den Betroffenen meist nur der Gang zum Sozialamt. Allerdings verzichten viele Betroffene auf die Sozialhilfe, weil sie sich schämen oder – im Falle von Personen ohne Schweizer Pass – weil sie befürchten müssen, ihr Aufenthaltsrecht zu verlieren. Auch sie fallen somit durch die Lücken des Systems.

Wer Sozialhilfe bezieht, hat auch nicht unbedingt genug zum Leben. Die Sozialhilfe ist gemäss Erfahrung der Caritas-Sozialberatungen zu tief angesetzt, um über längere Zeit den minimalen Lebensunterhalt zu decken. Studien stützen diese Einschätzung. Der Grundbedarf in der Sozialhilfe orientiert sich an den Ausgaben der untersten 10 Einkommensprozent der Bevölkerung. Eine Einzelperson erhält demnach CHF 1031 für den Lebensunterhalt, eine 4-köpfige Familie CHF 2206 (der effektive Mietzins und die Krankenkassenprämien werden separat ergänzt). Das bedeutet aber nicht, dass dieser Betrag auch tatsächlich zum Leben ausreicht – es ist schlicht nicht mehr Geld zum Ausgeben da. Besonders perspektivenlos ist die Situation von Personen, die Asylsozialhilfe beziehen – also Menschen mit Status N, S oder F. Ihnen mutet das Asyl- und Ausländergesetz die kaum mehr lösbare Aufgabe zu, ein Auskommen mit teils deutlich tieferen Ansätzen zu finden.

Menschen knapp über der Armutsgrenze haben keinen Anspruch auf Sozialhilfe, leben aber aufgrund der zu tiefen Schwelle trotzdem häufig in prekären Verhältnissen. Insbesondere Familien befinden sich in diesem kritischen Einkommensbereich. Diese Menschen mit knappem Budget leiden stark unter den aktuell steigenden Preisen, da sie fast ihr ganzes Einkommen für Konsumausgaben, also den täglichen Bedarf, aufwenden und kaum sparen können.

Kommentar

## Genug zum Leben: würdige Existenzsicherung für alle

Es macht keinen Sinn und ist ungerecht, dass die materielle Sicherung in der Schweiz heute unterschiedlich hoch ist und nicht gleich umfassend ausfällt, je nachdem, aus welchem Grund der Bedarf nach Unterstützung besteht, welchen Aufenthaltsstatus jemand hat und wo er oder sie wohnt. Löcher stopfen genügt hier nicht mehr. Anstatt parallel mehrere schlecht aufeinander abgestimmte Sozialwerke weiterzuführen, wäre es wesentlich wirkungsvoller, eine würdige, ausreichende Existenzsicherung für alle Menschen einzuführen, die unabhängig von ihrer Problemlage funktioniert.

Wie könnte eine solche aussehen? Caritas schlägt einen ganz neuen Ansatz vor. Wir fordern Ergänzungsleistungen für alle, deren Einkommen nicht für den Lebensunterhalt reicht. Diese sollen die betroffenen Menschen finanziell entlasten und somit ihren Handlungsspielraum vergrössern.

Das Vorbild dafür sind die heutigen Ergänzungsleistungen bei AHV und IV, aber auch Familienergänzungsleistungen, wie sie die Kantone Waadt, Genf, Solothurn und Tessin kennen. Dabei soll eine einzige Institution nicht nur die finanziellen Leistungen, sondern auch die Beratung und Begleitung anbieten. Das mag realpolitisch sehr ambitioniert klingen. Aber wenn wir es nicht dem Zufall überlassen wollen, wer in diesem Land genug zum Leben hat, dürfen wir vor einem grundlegenden Systemwechsel nicht zurückschrecken.

Autor: Stefan Gribi, Caritas Schweiz



**Stellungnahme**  
Wenn Sie mehr dazu wissen wollen:  
[caritas.ch/Existenzsicherung](https://caritas.ch/Existenzsicherung)



# SOZIALHILFE: «WAS LUXUS IST, BLEIBT UMSTRITTEN.»

## Interview mit Markus Kaufmann, Geschäftsführer SKOS (Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe)

Interview: Christine Gerstner

**In welcher Form ist Ihnen selbst zuletzt Armut begegnet?**  
Am direktesten in der Begegnung mit Obdachlosen. Gerade bei dieser extremen Form der Armut sehen wir, wie wichtig die Sozialhilfe ist. In Ländern ohne gesichertes Existenzminimum wie z. B. in den USA gibt es viel mehr Obdachlosigkeit. Armut begegne ich auch bei Anrufen von Betroffenen, die sich an die SKOS wenden.

**Wie erklären Sie Ihre Arbeit einer Person, die noch nie von der SKOS gehört hat?**

Alle Menschen in der Schweiz haben Anrecht auf Unterstützung durch die Sozialhilfe. Wie diese genau geregelt ist, legen aber die Kantone in ihren Gesetzen fest. Seit bald 120 Jahren besprechen Fachleute aus Kantonen und Gemeinden, in welcher Form und in welcher Höhe Sozialhilfe geleistet werden soll. Die SKOS ist die Organisation, in welcher diese Diskussionen stattfinden. Die SKOS-Richtlinien sind das Resultat der Diskussionen.

**Wie muss man sich Ihre Zusammenarbeit mit dem Gesetzgeber vorstellen?**

Die von Fachleuten erarbeiteten Richtlinien werden von der Konferenz der Sozialdirektor\*innen (SODK) genehmigt. Ein Teil der Kantone übernimmt anschliessend die Richtlinien automatisch, andere passen ihre Gesetze entsprechend an. Die Richtlinien sind aber nicht verbindlich. Deshalb steht seit langem ein Bundesgesetz über die Sozialhilfe zur Diskussion.

**Wie bestimmt man, was eine Person zum Leben braucht und was als Luxus gilt?**

Neben Krankenkasse und Miete erhalten Sozialhilfebeziehende einen Grundbedarf für den Lebensunterhalt, der für ein sehr bescheidenes Leben reichen soll. Nicht enthalten sind darin unter anderem Ausgaben für Auto, Ferien und auswärts essen. Die Definition, was Luxus ist, bleibt umstritten und wird in Politik und Gesellschaft kontrovers diskutiert.



Bild: zvg

**Markus Kaufmann**

hat Sozialarbeit studiert und einen Master in Public Health erworben. Er ist seit 2016 Geschäftsführer der SKOS. In dieser Rolle liegt sein Fokus auf der engen Zusammenarbeit mit Kantonen, Gemeinden und Hilfswerken, die für die Sozialhilfe zuständig sind.

**Wer hat in der Schweiz nicht genug zum Leben?**

Zweifellos jene, die unter dem Existenzminimum der SKOS leben. Das sind Personen, die keine Sozialhilfe beziehen, weil sie sich vor der Stigmatisierung fürchten oder kein Anrecht darauf haben wie die Sans-Papiers. Es gibt auch Gruppen, wie die Vorläufig Aufgenommenen, die weniger erhalten.

**Wie sieht das Leben einer Person in der Sozialhilfe aus? Wo muss sie sich einschränken?**

Die Ansätze der Sozialhilfe sind sehr knapp. Ausgang und Ferien liegen nicht drin. Gerade bei Familien mit Kindern reichen die Mittel oft nicht für kostenpflichtige Freizeitaktivitäten oder Kleider für Heranwachsende.

**Was ist Ihrer Meinung nach der grösste Hebel, um Armut in der Schweiz dauerhaft zu bekämpfen?**

Ganz klar die Bildung. Wer es schafft, einen Berufsabschluss zu machen, schafft es meistens auch, aus der Armut herauszukommen.

**Was motiviert Sie an Ihrer Aufgabe?**

Mich dafür einzusetzen, dass die Schweiz ein Land ist, das keine Person zurücklässt und allen, die hier leben, in Beruf und Gesellschaft Platz einräumt.

**Und Sie?**

«Wie viel Geld müssen Sie pro Monat zur Verfügung haben, damit Sie gut davon leben können?»

**5 Fr.**



# Armutsbbericht 2023 plus: Immer mehr Menschen sind armutsgefährdet

«Dort helfen, wo niemand hilft», der Bericht beleuchtet die Situation armutsbetroffener Menschen. Seit 2018 erfasst Caritas St. Gallen-Appenzell die Kennzahlen für den Kanton St. Gallen und die beiden Appenzell. Der Bericht gibt Aufschluss über die Armutssituation. Und die ist beunruhigend.

Interview und Text: Liliane Elspass Illustrationen: up-consulting Bilder: Caritas



Lorenz Bertsch, Leiter Fachbereich Sozialpolitik, zur verstärkten Armutsentwicklung

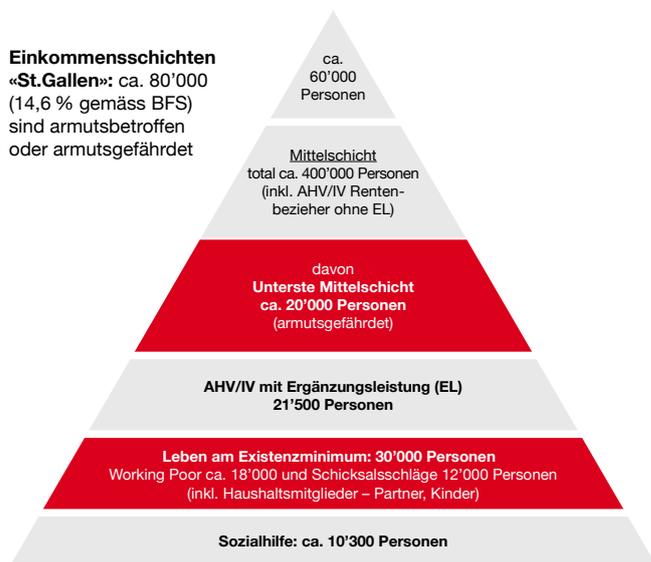
Menschen im Tieflohnsegment, Familien mit geringem Einkommen, Working Poor und Einzelpersonen, deren Lebenslauf beruflich oder privat einen Bruch erlitten hat, leben oft am sozialhilferechtlichen Existenzminimum. Lorenz Bertsch, Leiter Fachbereich Sozialpolitik der Regionalorganisation Caritas St. Gallen-Appenzell, ordnet die Fakten des aktuellen Berichts ein und ruft zu raschem Handeln auf.

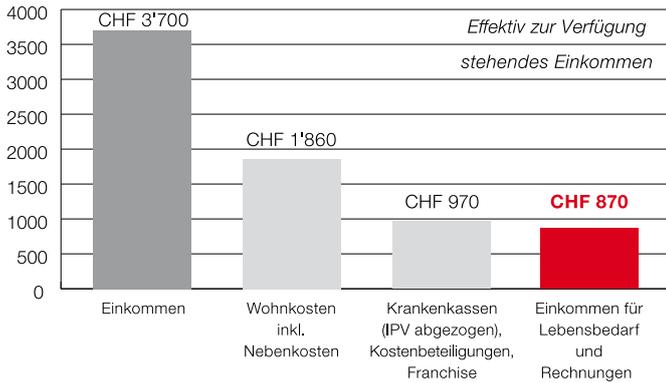
## Knapp 15 Prozent der St. Galler Bevölkerung leben in Armut oder sind armutsgefährdet. Der Anteil ist erschreckend hoch.

Das Bundesamt für Statistik spricht von 14,6 Prozent armutsbetroffener und armutsgefährdeter Menschen in der Schweiz. Bezogen auf die Einwohnerzahl im Kanton St. Gallen sind dies knapp 80'000 Menschen. Uns beschäftigten bei Caritas vor allem zwei Einkommensschichten: die untere Mittelschicht mit 20'000 armutsgefährdeten Personen und jene 30'000 Personen, die am sozialhilferechtlichen Existenzminimum leben. Das sind die Working Poor und die Menschen, deren Gesamteinkommenssituation durch einen Schicksalsschlag prekär wurde. Im Kanton St. Gallen leben somit 50'000 Bewohner\*innen in Armut oder sind armutsgefährdet. Diese grosse Gruppe an Menschen erhält jedoch keine staatliche Unterstützung in Form von Sozialhilfeleistungen. Sie muss für alle Kosten selbst aufkommen und ist dadurch hoch verschuldungsgefährdet. In der Armutsthematik gelten sie als «die Ärmsten». Betroffen davon sind 24'000 Kinder. Sie sind unsere Zukunft und daher ist diesem Umstand mit besonderer Sorgfalt zu begegnen.

## Ist gerade der traurige Umstand, dass viele Familien betroffen sind, der Beweggrund dafür, dass Caritas St. Gallen-Appenzell einen Armutsbbericht publiziert?

Unsere sozialpolitische Arbeit soll etwas verändern. Fakten zeigen die Realität, schaffen Vergleiche und Entscheidungsgrundlagen. Unser Antrieb ist, dafür zu sorgen, dass es den armutsbetroffenen Menschen besser geht und alle in Würde leben können. Dazu müssen die Rahmenbedingungen verbessert werden. Die Working Poor und all jene Menschen, die ihre Arbeit verloren oder durch Arbeitslosigkeit oder Krankheit einen Lohnneinbruch erlitten haben, müssen am meisten kämpfen. Auch für die untere Mittelschicht ist die Teuerung nur eines von vielen Elementen in der Gesamtbetrachtung. Der monatliche Mietzins mit Nebenkosten ist ein enormer Kostenträger, der bis zu 60 Prozent und mehr des Einkommens ausmacht. Nach Abzug von Wohnkosten und Krankenkassenprämie, Kostenbeteiligungen und Franchisekosten, bleiben noch 20 bis 30 Prozent des Einkommens für Lebensbedarf und Rechnungen. Immer mehr Menschen





stehen deshalb vor der Wahl «zahle ich die Rechnungen, dann bleibt kein Geld mehr für Lebensmittel, oder kaufe ich Lebensmittel, dann bleibt kein Geld mehr für die Rechnungen».

Die Krankenkassenprämien selbst sind differenziert zu betrachten. Heute macht deren Anteil für alle durchschnittlich 15 bis 20 Prozent des Einkommens aus gegenüber den bei der Einführung 1996 prognostizierten 8 Prozent. Aufgrund der Einkommensstruktur erhalten einkommensschwächere Familien ordentliche Prämienverbilligungen. Aktuelle Zahlen vom Branchenverband Santésuisse zeigen, dass 26 Prozent der Haushalte in der Schweiz aufgrund bescheidener wirtschaftlicher Verhältnisse verbilligte Prämien erhalten. Der Kantonsrat von St. Gallen hat diese Entwicklung berücksichtigt und die Summe für die ordentliche Prämienverbilligung in den letzten drei Jahren kontinuierlich angepasst. Dafür sind wir dem Kantonsrat dankbar. Die ordentliche Prämienverbilligung ist die einzige Budgetentlastung für alle, die am Existenzminimum leben.

### Wo besteht akuter Handlungsbedarf?

Die Kostensteigerung wird uns als Gesellschaft langfristig beschäftigen und ihre Tragfähigkeit unter Beweis stellen. Durch die stetig steigenden Kosten beginnen die Menschen aus ihrer Notsituation heraus, sich zu verschulden, und laufen Gefahr, sich immer tiefer zu verschulden. Hier sehen wir uns als Caritas in der Verpflichtung, vorbeugend zu arbeiten. So haben wir Anfang dieses Jahres begonnen, eine Schuldensanierungsstelle aufzubauen. Sie stellt eine wichtige Ergänzung zur Budget- und Schuldenberatung dar.

Mit der neuen Leistungsvereinbarung haben wir ab diesem Jahr durch das Bistum St. Gallen und den katholischen Konfessionsteil zudem einen Zusatzbetrag für die Finanzierung von Aus- und Weiterbildungen erhalten. Der Return on Investment ist gerade bei Aus- und Weiterbildungen beträchtlich und zudem nachhaltig. Im Kanton St. Gallen könnten bis

zu 15 Millionen eingespart werden, wenn jenen Personen eine Weiterbildung finanziert würde, die Sozialhilfe beziehen. Das ist eine simple «Milchbüchli-rechnung», aber leider fehlt der Mut zu diesem Schritt, der sich gesamtwirtschaftlich betrachtet für alle lohnen würde. Wir von Caritas finanzieren beispielsweise Rotkreuz-Kurse zur Hilfspflegeausbildung und führen Working Poor immer wieder erfolgreich aus der Armut.

### Gibt es Themen aus dem Armutsbericht, die Caritas St. Gallen-Appenzell im Jubiläumsjahr 2024 zum 100-jährigen Bestehen der Organisation besonders beschäftigt wird?

Unsere Arbeit geht konsequent weiter. Drei Hauptthemen bleiben: die ordentliche Prämienverbilligung, die Familienergänzungsleistungen und bezahlbare verfügbare Kindertagesstätten. Die zwei letztgenannten Themen tragen massgeblich dazu bei, dass Familien sich wirtschaftlich erholen und neu orientieren können, um nicht in die Armut zu rutschen.

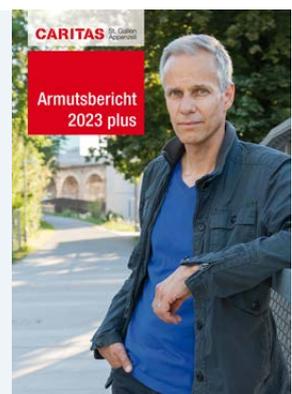
### Kurze Nebenfrage: Wofür steht das «plus» im Titel des Berichts?

Der Armutsbericht 2023 plus ist unser Arbeitsinstrument für die nächsten drei bis fünf Jahre. Er beinhaltet alle sozialpolitischen Themen, welche die Rahmenbedingungen für armutsbetroffene Menschen nachhaltig verbessern können.

### Welchen Aufruf an die Bevölkerung möchten Sie formulieren?

Solidarisch zu sein. Sich der Armutsbetroffenheit in der Schweiz bewusst zu sein und dass wir uns der Ärmsten und Schwächsten in unserer Gesellschaft annehmen und gut zueinander schauen. Die sozialpolitische Zeitbombe tickt. Wir stehen jetzt vor der Entscheidung, ob wir armutsbetroffenen Mitmenschen in Zukunft ein Leben in Würde und frei von finanziellen Schulden ermöglichen.

Der aktuelle Armutsbericht 2023 plus ist auf der Website von Caritas St. Gallen-Appenzell verfügbar.



# Willensstark und kämpferisch

Sie weiss, was es heisst, wenn der Lebensweg unvorhergesehene Wendungen nimmt. Tamara Albert hat eine solide Ausbildung mit zwei abgeschlossenen Lehren, war viele Jahre im Detailhandel und in der Hauswirtschaft tätig. Nun initiiert sie als Freiwillige für den Caritas-Markt Wil die Eröffnung eines Secondhand-Bereichs, den sie, gesundheitsbedingt, in Teilzeit mitverantwortlich gestaltet.

Interview und Text: Liliane Elspass Bilder: Evelyn Harlacher

**T**amara Albert ist eine gepflegte, umsichtige und engagierte Persönlichkeit, die gerne Gutes tut, sich für Menschen einsetzt und – soweit es ihre Gesundheit heute zulässt – gerne zupackt. Sie blickt auf eine unbeschwertere Kindheit zurück. Als zweitjüngstes von insgesamt vier Kindern wächst sie auf einem Bauernhof mit Pferden auf, deren Pflege die Familie übernimmt.

Tamara selbst bewegt sich gerne und mag es, unter Menschen zu sein. Die Natur und vor allem die Berge sind ihre zweite Heimat.

Einer ihrer Kindheitsträume war, später mal ein Gasthaus speziell für Chauffeure und Chauffeurinnen zu eröffnen. Ihre Ausbildung führt sie in den Bereich der Hotellerie. Nach der Hotelfachschule lässt sie sich zur Köchin ausbilden und kommt mit renommierten Häusern in Kontakt. Es folgen über zehn Jahre im Detailhandel und schliesslich übernimmt sie Aufgaben in der privaten Hauswirtschaft. In dieser Zeit machen sich erste Schmerzen bemerkbar. Schmerzen, die von den Halswirbeln ausgehen, Taubheitsgefühle in den Fingern auslösen und zeitweise Lähmungs-

erscheinungen in den Armen. Die stets anspruchsvollen körperlichen Arbeiten scheinen ihren Tribut zu fordern.

## Etwas Gutes tun

Mit der Pandemie verliert Tamara ihre Arbeit. Sie beginnt nach neuen Stellen zu suchen. Der übliche Prozess beginnt; sie meldet sich bei der Regionalen Arbeitsvermittlung an. Ein Aufruf von Caritas spricht ihre Hilfsbereitschaft und Überzeugung an, dass das Leben aus Geben und Nehmen besteht. Sie meldet sich als Freiwillige und sorgt dafür, dass jene



Tamara Albert freut sich über die grosse Nachfrage im neu eröffneten Secondhand-Shop im Caritas-Markt Wil.

älteren Menschen, die aufgrund der Corona-Schutzmassnahmen zu Hause bleiben müssen, zu ihren Lebensmitteln kommen. Ihr Engagement, die Freude an der Arbeit und ihr grosses Dienstleistungsverständnis bleiben nicht unemerkt. Für den Caritas-Markt Wil kann sie zeitweise die Funktion der stellvertretenden Leiterin übernehmen.\* Caritas wird ihr sozialer und beruflicher Anker. Die Tätigkeit erfüllt sie sehr und gibt ihr die Kraft, weiterhin nach bezahlten Stellen zu suchen. Im Dezember 2022 muss sie notoperiert werden. Im darauffolgenden Jahr noch einmal. Die mehrfach durchgeführten medikamentösen Einspritzungen konnten die Bandscheibenschmerzen nicht lindern. Auf die Operationen folgten je eine Schonzeit von drei Monaten, die Arbeiten ausschlossen.

### Die Idee zum Secondhand-Shop entsteht

Caritas bleibt für sie weiterhin eine wichtige Stütze. Sobald Tamara wieder auf den Beinen ist, setzt sie ihre Arbeitssuche fort und meldet sich bei Caritas, um ihre freiwilligen



Klein, aber fein. Alles wird sauberlich sortiert und präsentiert.

Einsetze fortzusetzen. Aus dem Engagement, sich für andere Menschen einzusetzen, schöpft sie Kraft. Der regelmässige Austausch mit dem Caritas-Team trägt sie auch emotional.

Die Idee entsteht, das Sortiment im Caritas-Markt Wil durch getragene und gut erhaltene Kleider, Schuhe und Spielsachen zu ergänzen. Auch beeinflusst durch die Tatsache, dass mit dem Ukraine-Krieg der Bedarf steigt. Die Idee wird umgesetzt. Seit Januar 2024 bietet der Caritas-Markt Wil auf halber Fläche des vormaligen von der Ver-

kaufsfläche durch einige Stufen getrennten Besprechungsraumes ein Secondhand-Sortiment.

Dieses ist nicht nur bei den Flüchtlingen willkommen. Auch armutsbetroffene ältere Personen nutzen das Angebot. Tamara freut sich ganz besonders über einen Kunden, der regelmässig vorbeikommt. Weil er im Rollstuhl sitzt, trifft sie jeweils vorab die passende Auswahl, um ihm diese direkt im Caritas-Markt präsentieren zu können.

### Caritas als wichtige Stütze

Wenn dieses Caritas-Magazin erscheint, hat Tamara bereits ihre dritte Operation hinter sich. Diesmal geplant. Dennoch wird sie sich wieder drei Monate schonen müssen. Sie wird danach weiter nach einer geeigneten Stelle suchen und hofft, mit einem reduzierten Pensum und einer für sie körperlich ausführbaren Arbeit wieder ihre finanzielle Unabhängigkeit zurückzugewinnen. Denn diese Unabhängigkeit umfasst sehr viel mehr. Dabei wird Caritas wieder eine entscheidende Stütze sein. Für Tamara wird sich hoffentlich erfüllen, worauf ihr Lebensverständnis beruht: Alles ist ein Geben und ein Nehmen.

\*Im Caritas-Markt Wil arbeitet Sybille Pelzmann als Geschäftsführerin im Angestelltenverhältnis. Alle anderen arbeiten freiwillig.



Gut erhaltene Schuhe und Kinderspielsachen erhalten eine zweite Chance.

# Seit 100 Jahren setzt sich Caritas St. Gallen-Appenzell für «Menschen in Not» ein

1924 war die Schweiz wirtschaftlich instabil. Auf den Ersten Weltkrieg folgten eine Rezession und eine drastische Deflation. Starke Produktionsrückgänge und eine hohe Arbeitslosigkeit waren die Folgen. Beides traf das Land hart. Um die soziale Not zu lindern, rief die katholische Kirche im Bistum St. Gallen ein Hilfswerk nach dem Vorbild der tätigen Nächstenliebe ins Leben. Caritas St. Gallen-Appenzell ist heute Teil von Caritas Schweiz mit 16 Regionalorganisationen. Mit dem Präsidenten Lukas Scherer blicken wir zurück auf 100 Jahre Caritas St. Gallen-Appenzell.

Interview und Text: Liliane Elspass Bild: Peter Dotzauer

## **Lassen sich der Gründungsgedanke und die damalige Situation historisch erfassen?**

Die damalige Zeit war von hoher Unsicherheit und sozialen Spannungen geprägt. Kaum war der Erste Weltkrieg vorüber, folgten die Wirtschaftskrise und dann der Zweite Weltkrieg. Die Menschen in der Schweiz sorgten sich. So auch die Menschen an den Schweizer Grenzen. Die Not von Menschen und die Armut von Kindern und Alten wurden sichtbar.

## **Welche Aufgaben standen damals im Vordergrund?**

An sich unterscheidet sich die heutige Zeit kaum von der von vor 100 Jahren. Heute wie damals galt es, die Armut zu bekämpfen. Die Sozialsysteme der Neuzeit (AHV, IV, ALV, EL usw.) entstanden erst in der Folge. Dannzumal war es nebst der Kirche an der Gesellschaft, an Unternehmer\*innen und Mäzen\*innen, Gemeinsinn zu beweisen. Die Aufnahme von Flüchtlingen, Asylaufgaben, Krankenpflege, Unterstützung von Familien in schwierigen Situationen und Hilfe für Menschen in Not standen im Zentrum.

## **Dann kümmert sich Caritas auch heute noch um dieselben Personengruppen wie vor 100 Jahren?**

Tatsächlich steht Caritas St. Gallen seit 100 Jahren im Dienst für Armutsbetroffene, Menschen in Not sowie Flüchtlinge. Nicht zu vergessen sind dabei Familien in Armut, Alleinerziehende, ältere Menschen und solche, die sich nicht offen zeigen und im Verborgenen leben.

## **Gibt es Aufgaben, die Caritas St. Gallen-Appenzell heute zusätzlich wahrnehmen muss?**

Nebst den Kernaufgaben kommen heute neue Aspekte wie Migration, Arbeitsintegration, Gesundheitsversorgung, Sozial-, Schuldenberatung und Sozialdienste sowie sozialpolitische Themen (schwarze Liste, Elterngeld usw.) hinzu. Die Diakoniewerke in den Gemeinden vor Ort arbeiten intensiv mit den lokalen Partnern zusammen und leisten innovative Dienstangebote und Projekte auf. Auch dürfen wir heute an den Standorten in Rapperswil, Wil und St. Gallen mit unseren Caritas-Märkten ein breites Angebot an Produkten des täglichen Bedarfs für Armutsbetroffene offerieren.

## **«Armut geht uns alle an!»**

## **Ein 100-jähriges Bestehen zu feiern, ist etwas Besonderes. Dies stimmt zwar im Zusammenhang mit der Armut etwas traurig und nachdenklich, dennoch ist 2024 ein Jubiläumsjahr. Wie begehen Sie dieses?**

Wir begehen ein Jubiläum, sprechen aber nicht von Feiern, weil es uns noch immer braucht. Nach wie vor stehen wir im Dienst der Menschen in Not. 100 Jahre Caritas St. Gallen-Appenzell sind eine Verpflichtung. Im Jubiläumsjahr wollen wir den Armutsbetroffenen und allen Menschen in Not, egal welcher Herkunft, Jungen, Älteren, in der Stadt und auf dem Land, ein Gesicht geben. Und aufmerksam machen, dass unsere



Prof. Dr. Lukas Scherer, Präsident Caritas St. Gallen-Appenzell und Vorstandsmitglied seit 2014

Gesellschaft noch Hausaufgaben machen muss. An allen unseren Standorten in St. Gallen, Uznach, Sargans sowie auch in Widnau und Buchs finden Anlässe für Begegnungschancen statt. Denn Armut geht uns alle an!

### **Wie ist Caritas St. Gallen-Appenzell heute organisiert?**

Caritas St. Gallen-Appenzell ist ein gemeinnütziger Verein, dem drei Mitglieder angehören: das Bistum St. Gallen, der katholische Konfessionsteil des Kantons St. Gallen sowie Caritas Schweiz. Wir orientieren uns deshalb an den wesentlichen übergeordneten Leitideen und Werthaltungen, wie sie von den drei Mitgliedern geteilt werden. Unser Verein wird vom katholischen Konfessionsteil mit einem jährlichen Globalkredit von 1,4 Millionen Franken unterstützt. Caritas St. Gallen-Appenzell versteht sich als Partnerin der katholischen Pfarreien, der Seelsorgeeinheiten und der Kirchgemeinden des Bistums St. Gallen. Wir arbeiten eigenständig im Kampf gegen die Armut und fragen stets: Wo ist Not?

### **Sie selbst feiern ein kleines Jubiläum. Sie sind seit zehn Jahren im Vorstand von Caritas St. Gallen-Appenzell. Was waren rückblickend Ihre Highlights?**

Jetzt, da Sie dies sagen, wird es mir erst bewusst. Zehn Jahre als Mitglied im Vorstand, seit 2020 als Präsident, heisst, mit engagierten Persönlichkeiten, Kolleg\*innen in den Regionalstellen, unseren Freiwilligen und im Vorstand etwas Richtiges tun, etwas

bewegen, da sein. Als bewegende Aufgaben bleiben mir die Pandemie und die Flüchtlingssituation 2022 mit dem Kriegsbeginn in der Ukraine im Gedächtnis. Um unsere vulnerablen Freiwilligen in unseren Ländern während der Pandemie zu schützen, suchten und fanden wir sehr schnell junge Studierende, die in den Caritas-Märkten die Regale auffüllten und die Kasse bedienten. Während des Kriegsbeginns konnten wir für über 400 Familien im Kanton St. Gallen und Glarus Platzierungen gewährleisten. Aber auch «kleine Lichter» sind das, was einem bewegt, wenn ein Kind einer alleinerziehenden Mutter freudig strahlt, wenn es eine Glace geschenkt bekommt oder es dank der KulturLegi mit seiner Schwester ins Kino oder Museum gehen kann.

**«Unsere Kernaufgabe ist, dort zu helfen, wo niemand mehr hilft.»**

### **Welche Aufgaben stehen in Zukunft an?**

Unsere Gesellschaft sieht sich vielen Herausforderungen gegenüber: demografischem Wandel, Urbanisierung, Individualisierung und Vereinsamung, Unsicherheit durch Kriege und Migration sowie zunehmend verdeckter Armut. Unsere Kernaufgabe ist, dort zu helfen, wo niemand mehr hilft. Wir engagieren uns weiterhin für Menschen am Rande unserer Gesellschaft, an oder unter der Armutsgrenze, Menschen mit schwierigen Lebensläufen, schwierigen Startbedingungen oder mit Schicksalsschlägen. Die sich eintrübende wirtschaftliche Lage und auch der zunehmende Leistungsdruck in unserer Gesellschaft lassen erwarten, dass vermehrt Personen in den zweiten Arbeitsmarkt rutschen. Hier stehen wir mit unseren Arbeitsintegrationsprogrammen mit Räumungs-, Rückbau- und Reinigungsdienstleistungen an.

### **Ihr Wunsch für Caritas St. Gallen-Appenzell?**

Weiterhin sich einbringen, wo niemand hilft!

#### **100 Jahre Caritas St. Gallen-Appenzell**

Die Meilensteine zur 100-jährigen Geschichte sind auf der Website von Caritas St. Gallen-Appenzell aufgeführt:

[www.caritas-stgallen.ch/100Jahre](http://www.caritas-stgallen.ch/100Jahre)



# «Genug zum Leben» – was genügt, um glücklich zu sein?

Nicht alle Menschen verfügen über genügend Geld, um ihre Existenz zu sichern, denn das System der sozialen Sicherheit hat Lücken. Menschen in prekären Lebenslagen fehlt es zudem häufig an Zeit: Zeit für Bildung, für Erholung, für soziale Teilhabe. Oftmals fehlt es an mehr als nur den finanziellen Ressourcen, um ein selbstbestimmtes Leben in Würde zu führen. Was ist uns wichtig und worauf können wir verzichten?

Interview und Text: Susanne Braun Bild: pixabay, nattan23

In einem kurzen Interview wurden Personen aus dem Thurgau dazu befragt. Die Antworten von 15 Frauen und Männern aus verschiedenen Arbeits-, Alters- und Lebensbereichen geben einen kleinen, kurzen Eindruck von ihren Wünschen und dem, was ihnen wichtig ist.

Damit möchten wir Sie, geschätzte Leserinnen und Leser, dazu motivieren, sich ebenfalls mit den Fragen auseinanderzusetzen.

Die Antworten zur ersten Frage sind alle ersichtlich, für die darauffolgenden Fragen haben wir uns auf die Kernaussagen, die bei vielen Personen ähnlich sind, oder eine Auswahl an Antworten beschränkt. Die Originalaussagen sind über die Redaktion erhältlich.

Um die Persönlichkeitsrechte der Interviewpartner\*innen einhalten zu können, nennen wir nicht die vollständigen Angaben. Ihnen gebührt aber ein besonderer Dank dafür, dass sie sich die Zeit für das Interview genommen haben.

## Was bedeutet für Sie «genug zum Leben», was ist Ihr erster Gedanke dazu?

**Barbara, 54, sozialer Bereich:** Jeden Tag aufgehoben beschreiten zu können, selbstbestimmt, wenn nötig Unterstützung zu erhalten und mir ab und zu etwas leisten zu können.

**Cornelia, 60, Politik:** Dass Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer für ihre Tätigkeit einen Lohn erhalten, mit dem sie sich und ihre Familie ernähren, unterhalten und das Familienleben über das Notwendige hinaus auch gestalten können. Den Arbeitnehmenden soll eine Existenz garantiert sein, die für Chancengleichheit steht, die Würde des Menschen achtet und Selbstbestimmung ermöglicht – auch als Rentnerin und Rentner.

**Inka, 55, Journalistin:** Genug Aufträge, um Wohnen, Essen und Krankenkasse zu bezahlen, aber auch genug soziale Kontakte. Arbeitsaufträge geben mir auch Selbstbestätigung, was unbezahlbar ist.

**David, 44, IV-Empfänger und Hausmeister:** Alle notwendigen Rechnungen bezahlen zu können. Ein gesichertes Zuhause und genug Essen zu haben. Die sozialen Kontakte.

**Daniel, 55, Diakon:** Nie echten Hunger oder Durst zu haben. Ein Einkommen, das es mir ermöglicht, dass ich mir das Notwendige (nicht Luxus) leisten kann und auch noch anderen etwas schenken kann.

**Sonja, 30, Lehrerin:** Dass ich mir ein abwechslungsreiches, gesundes Leben ermöglichen kann, ohne jeden Rappen umdrehen zu müssen.

**Chantal, 18, Schülerin:** Essen und Geld.

**Linda, 56, Hausleiterin Notherberge TG:** Ein sicheres Zuhause, schuldenfrei, genug zum Essen und Zeit für andere Menschen haben zu können.

**Jessy, 18, Schülerin:** Die grundlegenden Bedürfnisse wie Nahrung, Unterkunft und Sicherheit sowie Freundschaften und Familie.

**Jürg, 63, soziale Arbeit:** «Wasser und Brot» – ich weiss, dies tönt nun äusserst zynisch. Besonders für Leute, welche sich einschränken müssen. Ich trinke jedoch sehr viel Wasser und ich bin mir der komfortablen Situation bewusst, dass wir uns in der Schweiz bei fast jedem Wasserhahn bedienen können – welch ein Privileg! Zugleich esse ich sehr viel, manchmal auch zu viel, Brot. Gibt es zusätzlich noch ein Stück Käse, dann wird es bereits angenehm und mit einer Flasche Wein fühle ich mich bereits in der oberen Wohlfühlzone.

Wirklich «genug zum Leben» zu haben, darunter verstehe ich allerdings mehr, als nur zu überleben, also mehr, als lediglich das Existenzminimum zu haben. Defekte Gegenstände sollen zeitnah repariert oder ersetzt werden. Ein Restaurantbesuch, der Gang ins Kino oder sich mit einem kleinen Geschenk für etwas Schönes zu revanchieren, muss zwar nicht täglich, soll aber bei Bedarf pro-

blemlos stattfinden. Wenn es die Gesundheit zulässt, soll eine hohe Wahlfranchise möglich sein und die pünktliche Bezahlung der Steuerrechnung soll keine finanziell bedingten Bauchschmerzen verursachen.

**René, 50, Sozialdiakon:** Spontan fällt mir der Leitspruch der diesjährigen Kampagne zur Fastenzeit ein «Weniger ist mehr». Die Reduktion auf Wesentliches und die Rückbesinnung auf unseren eigentlichen Bedarf und nicht auf den Konsum, der möglich wäre. Und auch die Zeit, in der wir leben und uns vergewärtigen müssen, dass wir in einer sehr gegensätzlichen Gesellschaft leben, in der Überfluss und Not sehr nahe beieinanderliegen.

**Robert, 56, Berater:** Essen, also frische, gesunde Lebensmittel verarbeiten und kochen können, und die Körperpflege, damit der Zugang zu sanitären Einrichtungen.

**Sarah, 44, Sozialarbeiterin:** Ausreichende finanzielle Mittel zu haben, um meine Bedürfnisse nach Nahrung, Wohnen und Gesundheit zu stillen.

**Ueli, 65+, Land-/Forstwirtschaft:** Wohnen, Essen, Versicherungen und einige Ferientage.

**Elias, 60, Landwirt:** Unser Zuhause, unseren Hof, auf dem die Familie lebt und arbeitet.

### **Worauf könnten Sie am schnellsten bzw. am leichtesten verzichten, wenn das Geld am Ende des Monats immer wieder knapp ist?**

**Barbara:** Auf das Sportabonnement und auf das Spenden.

**Cornelia:** Ich würde den Konsum in allen Bereichen einschränken: Ferien, Reisen, Restaurantbesuche, Bekleidung, Verzicht auf Dinge, die nicht notwendig sind – mein geliebtes Segelboot würde ich aufgeben und einen günstigeren Wohnraum suchen.

**Daniel:** Neue Kleider oder Schuhe, Ferien im Ausland, Essen im Restaurant, SERAFE-Gebühren.

**Chantal:** Snacks.

**Jessy:** Ich würde auf neue Kleider verzichten.

**Jürg:** Verzicht ist immer schwierig. Ich persönlich bin der Typ, der kaum meine Ausgaben korrigieren würde. Viel eher würde ich mir überlegen, ob ich mehr Einnahmen generieren kann. So haben es mir meine Eltern vorgelebt.

### **Was ist für Sie essenziell, also absolut notwendig, um selbstbestimmt und in Würde leben zu können?**

**Cornelia:** Die Möglichkeit, mein Beziehungsnetz zu pflegen, Teilhabe am politischen, gesellschaftlichen und kulturellen Leben, die Gesundheitsversorgung.

**Daniel:** Religions- und Glaubensfreiheit, direkte Demokratie und das Wissen um Gottes Gegenwart und Liebe. Selbstständige Entscheide treffen können und eine sinnvolle Aufgabe.

**Chantal:** Ein Zuhause, ein Dach über dem Kopf.

**Jessy:** Eine Unterkunft, Nahrung und Bildungsmöglichkeiten.

**Jürg:** Um selbstbestimmt und in Würde zu leben, benötige ich eine gewisse finanzielle Sicherheit. Eine unerwartete Zahnarztrechnung oder eine andere unerfreuliche Überraschung soll verkraftbar sein. Vor 45 Jahren erklärte unser damaliger KV-Lehrer, dass man idealerweise eine Sicherheit von drei Monatslöhnen auf der Seite haben soll. Diese Aussage hat an Aktualität nichts eingebüsst.

**René:** Die Achtsamkeit für alles Leben und der respektvolle Umgang der Menschen untereinander ohne Vorbehalte und Argwohn. Sich positiv begegnen und Chancen geben. Im Privatleben wie auch im Alltag.

**Sarah:** Dass ich soweit möglich selbstbestimmt leben kann. Eine Arbeitsstelle zu haben, die mir gefällt, und dass die Kinder ihren Hobbys weiterhin nachgehen können.

### **Was würden Sie auch mit wenig Geld irgendwie versuchen zu finanzieren?**

**Cornelia:** Besuche meiner Familie und Freunde, Pflege meines Freundeskreises, meine Hunde, ein schönes Daheim und kulturelle Anlässe.

**Inka:** Das eigene Auto hilft unheimlich, meine Arbeit zu erledigen. Und die Saisonkarte fürs Freibad ist für die Seele unverzichtbar.

**David:** Den zehnten Teil des Einkommens an die Kirche geben können (biblisches Prinzip nach Maleachi 3, 10)

**Daniel:** Gute, frische Lebensmittel. Wohnung zum Leben mit Heizung, Dusche und Küche. Blumen für meine super Frau.

**Jessy:** Ich würde versuchen, meine Bildung zu finanzieren.

**Ueli:** Schöne Wohnung, gutes Essen, versuchen, durch die Arbeit mein Einkommen aufzubessern.

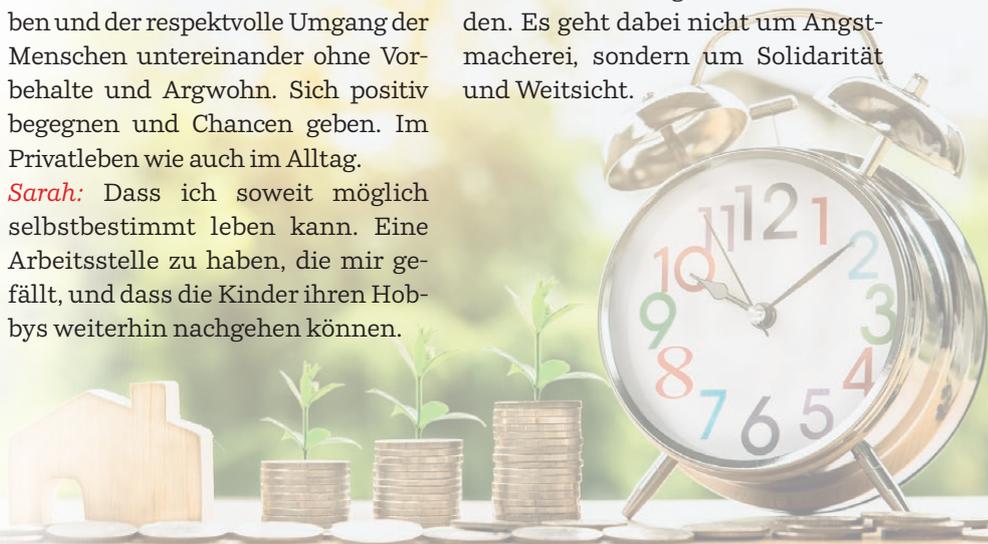
### **Möchten Sie sonst noch etwas sagen?**

**Barbara:** Schön wäre es, wenn es in der Schweiz mehr finanzielle Gerechtigkeit geben würde.

**Cornelia:** Bereits junge Menschen sollten sich mit den finanziellen Belangen auseinandersetzen und wenn möglich Rückstellungen für knappere Zeiten oder für das Alter machen.

**Daniel:** Wer das Glück hat, in der Schweiz geboren zu werden, sollte sein Optimum daraus machen und weniger Privilegierte nicht vergessen.

**René:** Der Mensch muss aus seiner Nabelschau herauskommen und sich seiner Weltlage bewusster werden. Es geht dabei nicht um Angstmacherei, sondern um Solidarität und Weitsicht.



# Budgetberatung für alle

Eine Budgetberatung kann in vielen Situationen helfen, die finanziellen Angelegenheiten eigenverantwortlich und nachhaltig zu verwalten. Ein Budget zeigt Möglichkeiten für Optimierungen auf, kann den Menschen helfen, ihr Leben zu stabilisieren und gibt ihnen Sicherheit. Caritas Thurgau bietet diese Beratungsform an, für alle Menschen im Thurgau.

Interview und Text: Susanne Braun Bild: Simone Rutishauser

**F**ür diese Beratungen ist bei Caritas Thurgau seit Anfang März 2024 Simone Rutishauser zuständig. Frau Rutishauser absolvierte ein Studium an der Fachhochschule für Soziale Arbeit in St. Gallen, arbeitet bereits viele Jahre im sozialen Bereich, ist verheiratet und lebt mit ihrem Mann und den drei Kindern auf einem Bauernhof mit Blick auf den Bodensee.



Simone Rutishauser hilft Menschen, ihre Lebenssituation mit einem optimierten Budget zu verbessern.

## Was motiviert Sie in Ihrer neuen Aufgabe als Budgetberaterin?

Dass ich Menschen unterstützen kann, denen es nicht so gut geht, sei es beruflich oder privat. Ich möchte sie begleiten und ihnen die Wertschätzung entgegenbringen, die jeder Mensch verdient.

## Worauf freuen Sie sich und was möchten Sie bewirken?

Auf die interessante, abwechslungsreiche Arbeit mit Menschen in verschiedenen Lebenssituationen und den Austausch mit meinen Arbeitskolleg\*innen. Ich freue mich darauf, zu sehen, wie eine Budgetberatung nachhaltig hilft. Obwohl es für einige Personen schwierig sein kann, wenn ihnen in der Beratung die Realität aufgezeigt wird: Was habe ich und was kann ich mir tatsächlich leisten?

## Was zählt zu Ihren Aufgaben?

Ich erfasse mit den Klient\*innen den finanziellen Istzustand und beurteile mit ihnen, ob und wo sie ihr

Budget optimieren und damit auch ihre Existenz bzw. Lebenssituation verbessern können.

Das Ziel der Beratung ist, ihnen aufzuzeigen, wo ihr Einkommen hinfließt, wie es gut eingesetzt werden kann bzw. wo gespart oder weniger ausgegeben werden kann.

Neu werden wir Budgetberatungen an drei verschiedenen Standorten im Thurgau anbieten, in Frauenfeld, Kreuzlingen und Weinfelden. Damit verkürzen wir den Weg zur Beratung für Menschen aus dem ganzen Kanton, auch für jene, die weniger mobil sind.

Sollte eine weiterführende Beratung für eine Klientin/einen Klienten in einem anderen Bereich notwendig sein, kann ich triagieren. Wir sind im Team und mit anderen Institutionen gut vernetzt.

## Welche Menschen nehmen eine Beratung in Anspruch?

Menschen aus allen Einkommenschichten, zu einem grossen Teil sogenannte Working Poor.

## Welcher Gedanke im Hinblick auf die steigenden Armutszahlen in der Schweiz beschäftigt Sie und was sollte sich ändern?

Ich wünsche mir, dass es in der Schweiz irgendwann keine Working Poor mehr gibt. Wenn Menschen 100 Prozent arbeiten und das Einkommen dennoch nicht zum Leben reicht, dann läuft definitiv etwas falsch in unserem System.

## Was zeichnet die Beratungsangebote von Caritas Ihrer Meinung nach aus?

Es sind niederschwellige Angebote für beinahe jedes Problem, das mit Armut oder finanziellen Themen zu tun hat. Wir pflegen eine offene, wertschätzende Haltung den Menschen gegenüber.

Prinzipiell darf jede und jeder zu uns kommen und findet ein offenes Ohr und Hilfe in irgendeiner Form.

### Budgetberatungen für alle im Kanton Thurgau

Steht eine grosse Veränderung in Ihrem Leben an oder hätten Sie gerne einen Überblick darüber, wohin Ihr Geld im Monat fliesst? Bei der Budgetberatung von Caritas Thurgau finden Sie Hilfe.

[caritas-regio.ch/  
ueber-caritas/thurgau](https://caritas-regio.ch/ueber-caritas/thurgau)



# Denkzeitpralinen

Text: Willi Näf Illustration: Isabelle Bühler

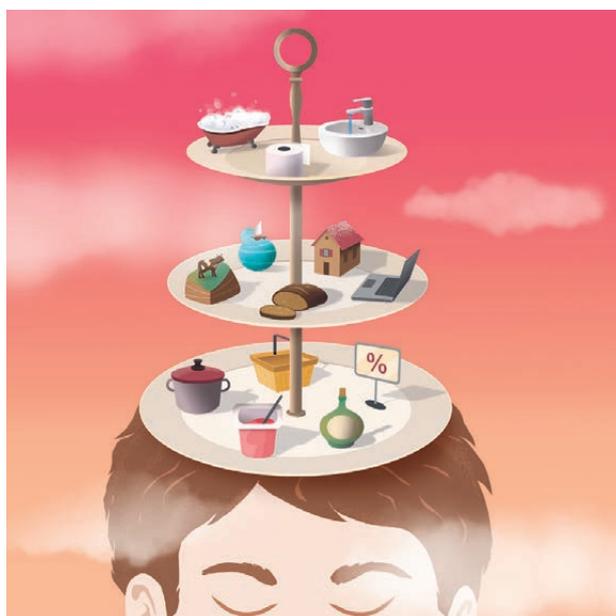
**M**anchmal gönne ich mir eine Praline voller Denkzeit. Dann lasse ich meine Gedanken mäandern. Zum Beispiel zu meinem Vater, der einmal pro Woche gebadet hat, in Mutters lauem Badewasser. Ihm hat das gereicht. Mein Grosi hatte nicht mal warmes Wasser im Haus. Dafür ein Plumpsklo, einen Brunnen vor dem Haus und einen Waschlappen.

Mein eigenes Häuschen hat fünf (!) Wasserhähne. In diesem meinem Heimatland fällt das Trinkwasser vom Himmel. In den Läden gibt es wohl zehn Arten WC-Papier und 50 Sorten Joghurt. Schulen und Spitäler sind top, die Strassen geteert, die Zapfhähne in Gaststuben und Tankstellen niemals leer, Arbeitslosigkeit und Korruption sind tief und die Demokratie ist stärker als die Schreihäse, die sie herausfordern. Ich bin nicht stolz, aber dankbar. Denn es ist nicht mein Verdienst, aber mein Glück.

Meine Menüplanung ist einfach: Aktionen und Abgelaufenes. Wie

bei meiner Mutter. Der Unterschied ist: Sie musste. Ich will. Ungezwungen. Niemand zwingt einen, teure Pommes Chips zu kaufen, wenn man lieber knusprige Croûtons snackt. (Das alte Brot

drei Monate alt, aber beherrscht noch fast alle Buchstaben. Geflogen bin ich zum letzten Mal vor sechs Jahren. Letzten Sommer waren wir am Mittelmeer, ich zum ersten Mal seit 27 Jahren.



Mein Vater war überhaupt nie am Meer. Die Kühe waren dagegen. Sie haben ihn fremdbestimmt. Beim Melken aber genoss er Denkzeitpralinen. Zweimal täglich. Heute läuft so etwas unter Luxus. Denkzeitpralinen verhelfen zu Ideen, welchen Sachzwängen man ein Schnippchen schlagen könnte. Auch und gerade den Sachzwängen von weniger Privilegierten. Zum Umsetzen gibt es tolle Hilfsmittel. Eins davon heisst Politik, glaube ich.

würfeln, Pfanne, Butter, Salz, rösten, frisch servieren mit Netflix.) Dafür kann man sich bio gönnen.

Frei ist, wer seine Grenzen selber stecken kann. So manches Must-have oder Must-do ist gar keins. Mein Computer ist zehn Jahre und

Ich werde derweil meine Frau fragen, ob wir nicht eine elterliche Tradition wieder aufleben lassen wollen: seriell baden. Oder gar stereo? Sie wird mich mustern und sodann flöten: «Auf diese Schnapsidee, mein Schatz, bist du nicht bei einer Denkzeitpraline gekommen, sondern bei einem halben Dutzend Whisky-Truffes.»



Bild: Willi Bouveret

Willi Näf ist Satiriker und Kolumnist. Sein letztes Buch heisst «Seit ich tot bin, kann ich damit leben – geistreiche Rückblicke ins Diesseits»

[willinaef.ch](http://willinaef.ch)

**Und Sie?**

«Was bedeutet Luxus für Sie?»



# CARITAS



## \* Mittendrin dank den Angeboten der KulturLegi.

Die KulturLegi ist ein persönlicher Ausweis für Menschen, die mit einem knappen Budget leben. Mit ihr erhalten sie bis zu 70% Rabatt auf Eintritte und Kurse in den Bereichen Kultur, Sport, Bildung und Gesundheit in der ganzen Schweiz. Weitere Infos unter [kulturlegi.ch](http://kulturlegi.ch)



**KulturLegi**  
Schweiz

Schmales Budget,  
volles Programm.