

Wer ist schuld an Schulden?

Hintergrundinformationen zum Caritas-Sonntag 2026

Wenn sich Rechnungen türmen und das Geld fehlt, ist neben der finanziellen auch die emotionale Not gross. Ein Leben mit Schulden bedeutet eine ständige Belastung. Die Gefahr zu erkranken steigt. Schulden haben Auswirkungen auf soziale Beziehungen. Die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist erschwert, was zu zunehmender Isolation führt. Heute haben überschuldete Menschen in der Schweiz wenig Chancen, den Schuldenkreislauf zu durchbrechen. Die geltende Rechtslage bietet Betroffenen kaum Auswege, sondern führt oft sogar zu neuen Schulden – mit hohen Folgekosten, auch für die Allgemeinheit. Caritas Zentralschweiz setzt sich dafür ein, dass Menschen mit Schulden eine Perspektive bekommen.

Schulden sind Teil unseres Wirtschaftssystems und an sich kein Problem. Schon mit dem Abschluss eines Mietvertrags oder der Aufnahme einer Hypothek gehen wir genau genommen eine Schuld ein. Problematisch wird es aber, wenn Schulden nicht fristgerecht zurückbezahlt werden. Und das kommt in der Schweiz immer häufiger vor: Gemäss Bundesamt für Statistik 2023 hatten 10,1% der Personen in der Schweiz Schwierigkeiten, bis zum Monatsende finanziell über die Runden zu kommen. Und 2023 lebte in der Schweiz jede siebte Person in einem Haushalt mit einer Form von Zahlungsrückständen (fällige, nicht rechtzeitig bezahlte Rechnungen). In der tiefsten Einkommensklasse und bei Eineltern-Haushalten waren es sogar rund ein Viertel. 2024 wurde gemäss Auskünften der Wirtschaftsauskunftei CRIF sogar jede 20. Person betrieben oder hatte ein laufendes Konkursverfahren – das sind 415'000 Menschen in der Schweiz.

Wege, die in die Überschuldung führen, gibt es zahlreiche, aber kaum Auswege aus dieser Situation. Im Gegensatz zu den umliegenden Nachbarländern kennt die Schweiz nämlich (noch) keinen Schuldenschnitt. Offene Schulden, die nicht bezahlt werden können, bleiben ein Leben lang bestehen. Zudem häufen verschuldete Personen automatisch neue Steuerschulden an, da laufende Steuern nicht in die Berechnung des betriebsrechtlichen Existenzminimums (BEX) einbezogen werden, das im Falle einer Lohnpfändung ausbezahlt wird. Das heisst: Eine gepfändete Person muss heute also Steuern auf ihren gesamten Lohn zahlen, obwohl sie nur das Existenzminimum erhält. Und in dieses Existenzminimum wird der Steuerbetrag nicht eingerechnet.

Kurz: Wer einmal hohe Schuldenbeträge anhäuft, kann diese kaum mehr zurückzahlen. Für Betroffene bedeutet das, dass sie ein Leben am Existenzminimum führen – ohne Aussicht auf Besserung, aber verbunden mit dem dauernden Stress. Diese Perspektivlosigkeit zeigt sich täglich in den der Sozial- und Schuldenberatung der Caritas Zentralschweiz. Sie gilt es aufzubrechen.

Am Anfang steht oft ein Schicksalsschlag

Während andere Sprachen für Schuld und Schulden verschiedene Worte kennen (z.B. englisch «debts» (Schulden) vs. «blame» (Schuld)), verbinden wir im deutschen Sprachraum Schulden unmittelbar mit der Schuldfrage. Sind verschuldete Menschen selbst schuld an ihrer Situation? Die Gründe für die Verschuldung sind vielfältig: Sie reichen von einem zu tiefen Einkommen über administrative Überforderung bis hin zu risikoreichem Anlageverhalten.

Häufig aber steht am Anfang einer Überschuldung ein Schicksalsschlag: Eine Krankheit oder ein Unfall, der Verlust des Arbeitsplatzes, eine Trennung, Scheidung oder ein Todesfall bringen die finanzielle Situation aus dem Lot.

Schulden können jeden treffen. Trotzdem hängen Schulden und Armut eng zusammen: Wer wenig verdient, gerät schnell in Schulden – vor allem, wenn die Lebenshaltungskosten, Mieten und Krankenkassenprämien steigen, die Löhne aber gleich bleiben. Dann reicht das Geld oft nicht mehr, um alle Rechnungen zu bezahlen. Umgekehrt kann eine starke Verschuldung auch direkt in die Armut führen.

Stress, Krankheit und hohe Folgekosten

Wer stark verschuldet ist, hat oft mit ernsthaften Problemen zu kämpfen – und gerade diese Probleme machen es noch schwieriger, wieder aus den Schulden heraus zu finden. Ein Teufelskreis beginnt: Wer seine Rechnungen nicht begleichen kann, wird erst betrieben und später gepfändet. Das bedeutet, dass die betroffene Person mit dem betriebsrechtlichen Existenzminimum (BEX) auskommen muss. Zu Entbehrungen und der zunehmenden Isolation kommt der Stress durch weitere Betreibungen und neue Schulden hinzu. Gerade bei tiefen Einkommen bleibt neben dem ausbezahlten Existenzminimum schlicht zu wenig vom gepfändeten Lohn übrig, um hohe Schuldenberge abzubezahlen. Es fehlt die Perspektive auf Abzahlung der Schulden und auf ein Ende dieser Situation. Zudem bringen Betreibungen und Lohnpfändungen Nachteile bei der Wohnungssuche und auf dem Arbeitsmarkt mit sich.

Studien zeigen, dass Überschuldung mit höherem Stress, Angstzuständen und Depressionen verbunden ist. Und Stress kann Rückenschmerzen, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Beschwerden begünstigen. Kurz: Schulden können krank machen. Unter den Folgen der Verschuldung leiden nicht nur die Betroffenen, sondern auch die Angehörigen: Schulden der Eltern beeinträchtigen die Entwicklung von Kindern, ihre schulische Laufbahn und erhöhen das Risiko, dass sie später selbst von Armut betroffen sind.

Viele Verschuldete warten sehr lange, bis sie Unterstützung suchen. Meist versuchen sie ihre Probleme alleine zu lösen. Schulden sind enorm schambehaftet. Bei den Schuldenberatungsstellen sind 47 % der Ratsuchenden zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme schon mehr als fünf Jahre verschuldet, ein Viertel sogar schon über zehn Jahre. Je grösser der Schuldenberg, desto kleiner die Chance, die Schulden wieder zu tilgen.

Es braucht politische Lösungen

Der wirksamste Weg, um verschuldeten Menschen effektive Lösungen zu ermöglichen, sind Änderungen auf der politischen Ebene. An erster Stelle: die **Einführung eines Restschuldbefreiungsverfahrens**, wie es viele europäische Länder bereits kennen. Ein solches sieht vor, dass hoffnungslos verschuldeten Personen nach einer bestimmten Dauer mit Rückzahlungspflicht (auch Abschöpfungsphase genannt) die Schulden erlassen werden. Von einem solchen Schuldenschnitt würden nicht nur die Betroffenen und Ihre Familien profitieren, sondern auch die Gesamtwirtschaft: Ein **Neustart ohne Schulden** ermöglicht eine **Beteiligung am Wirtschaftskreislauf**, was neben sinkenden Sozial- und Gesundheitskosten auch neue Steuereinnahmen zur Folge hätte. Über die Einführung eines solchen Restschuldbefreiungsverfahrens wird der Nationalrat in der Wintersession im Dezember 2025 diskutieren (Stand Oktober 2025) – danach geht die Vorlage in den Ständerat.

Ein mögliches Instrument, damit Menschen gar nicht erst in die Verschuldung geraten, ist ein **Direktabzug von Steuern und Krankenkassenprämien** vom Lohn. Denn Steuer- und Krankenkassenprämien stellen heute die häufigsten Schuldenarten dar, wobei Klient*innen der

Schuldenberatungsstellen über 55% ihrer Schulden beim Staat haben: in Form von Steuerschulden, von den Kantonen übernommenen Krankenkassenprämien schulden und Unterhaltsbeiträgen.

So engagiert sich Caritas Zentralschweiz:

- **Sozial- und Schuldenberatung:** In der Sozial- und Schuldenberatung von Caritas Zentralschweiz erhalten Menschen, die Hilfe im Umgang mit ihren Schulden benötigen, Unterstützung und Informationen rund um die Themen finanzielle Not, Budgetplanung und Schulden. Die Sozialarbeitenden erarbeiten mit Ihnen Lösungswege. Ziel ist es, die Lebenssituation der Ratsuchenden nachhaltig zu verbessern. In besonderen Fällen bietet Caritas auch Überbrückungshilfe bei finanziellen Engpässen.
- **Caritas Zentralschweiz setzt sich sachthematisch für verschuldete Menschen ein:** Wir sensibilisieren die Öffentlichkeit für das Thema Schulden, brechen das Tabu um finanzielle Schwierigkeiten und setzen uns für politische Lösungen ein, die die Situation von verschuldeten Menschen verbessern. So unterstützen wir zum Beispiel die Einführung des Restschuldbefreiungsverfahrens.
- **Günstige und gesunde Lebensmittel – Caritas-Märkte:** Die Caritas-Märkte in Emmen und Baar bieten armutsbetroffenen Menschen gesunde und günstige Lebensmittel. Ein Angebot, das in Zeiten der Teuerung besonders wichtig ist. Zudem werden Personen beschäftigt, die den Übertritt in den ersten Arbeitsmarkt schaffen wollen.
- **KulturLegi:** Die KulturLegi bietet Menschen mit schmalen Budget Rabatte auf Angebote aus Kultur, Sport und Bildung. Sie ermöglicht ihnen so die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und fördert eine aktive, eigenverantwortliche Integration. Aktuell nutzen über 11'100 Menschen die KulturLegi in der Zentralschweiz. Über 530 Institutionen und Unternehmen aus Kultur, Sport, Bildung und Gesundheit sind PartnerInnen. Sie gewähren einen Rabatt von 30 bis 100 Prozent auf ihre Angebote.

Weitere Informationen und Quellen:

- Schuldenberatung Angebotsübersicht Caritas: <https://caritas-regio.ch/angebote/soziale-rechtliche-unterstuetzung/schuldenberatung>
- Caritas Märkte Übersicht: [Caritas-Markt](#)
- Verschuldungszahlen BfS: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/wirtschaftliche-soziale-situation-bevoelkerung/einkommen-verbrauch-vermoegen/verschuldung.html>
- Armutszahlen BfS:
- [Armutsquote bleibt 2023 stabil bei rund 8% - Einkommen, Armut und Lebensbedingungen im Jahr 2023 | Press release](#)
- Schuldenberatung Schweiz Statistik 2024: <https://schulden.ch/statistik/> Infos zu Restschuldbefreiung: <https://schulden.ch/positionen/restschuldbefreiung/>