

Wer ist schuld an Schulden?

Hintergrundinformationen zum Caritas-Sonntag 2026

Heute haben überschuldete Menschen in der Schweiz wenig Chancen, ihre Schulden jemals wieder loszuwerden. Ein Leben mit Schulden bedeutet ständige Anspannung und birgt die Gefahr von psychischen und physischen Erkrankungen und hat einschneidende Auswirkungen auf soziale Beziehungen. Die geltende Rechtslage bietet Betroffenen kaum Auswege, sondern führt oft sogar zu neuen Schulden – mit hohen Folgekosten, die letztlich die Allgemeinheit trägt. Caritas setzt sich dafür ein, dass diese Perspektivlosigkeit aufgebrochen wird und dass Menschen mit Schulden ein Neustart und ein würdiges Leben ermöglicht wird.

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 aktuellen Zahlen des Bundesamts für Statistik lebte 2023 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 ist es sogar rund ein Viertel – Tendenz steigend. 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.

Mit «Buy Now Pay Later»-Angeboten und Kleinkrediten, die aufgenommen werden, um auf eine Betreuung zu reagieren, gibt es heute zahlreiche Wege, die in die Überschuldung führen, 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 – egal, wie sie entstanden sind. 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 - ohne Betrag für die Steuern.

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, den Schulden mit sich bringen. Diese Perspektivlosigkeit zeigt sich täglich in den Schuldenberatungen von Caritas. Sie gilt es aufzubrechen.

Am Anfang steht oft ein Schicksalsschlag

Während andere Sprachen für Schuld und Schulden verschiedene Worte kennen – z.B. englisch debt (Schulden) vs. fault (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 also alle treffen und doch sind Schulden und Armut eng miteinander verbunden: Armut bzw. ein tiefes Einkommen führen rasch in die Verschuldung - wenn bei steigenden Lebensunterhaltungskosten, Mietzinsen und Krankenkassenprämien aber gleichbleibenden Löhnen schlicht zu wenig Geld übrigbleibt, um offene Rechnungen zu begleichen. Und umgekehrt führt eine Überschuldung direkt in die Armut.

Psychischer Stress, Krankheit und hohe Folgekosten

Eine Überschuldung hat für Verschuldete oft drastische Konsequenzen und diese wiederum verschlechtern die Aussichten, wieder aus der Verschuldung herauszufinden. 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 den zahlreichen Entbehrungen und der mangelnden gesellschaftlichen Teilhabe, die ein Leben am Existenzminimum mit sich bringt, kommt der Stress durch weitere Betreibungen, Anwaltsschreiben und neue Schulden hinzu. Zudem bringen Betreibungen und Lohnpfändungen Nachteile bei der Wohnungssuche und auf dem Arbeitsmarkt mit sich. Zu allem hinzu kommt die fehlende Perspektive, dass die Schulden jemals restlos abbezahlt werden. Gerade bei tiefen Einkommen bleibt neben dem ausbezahlten Existenzminimum schlicht zu wenig vom gepfändeten Lohn übrig, um hohe Schuldenberge abzubezahlen.

Diese aussichtslose Situation am Existenzminimum hat negative Folgen für Gesundheit und Psyche und belastet soziale Beziehungen. Schulden verursachen Stress, Angstzustände, Depressionen, Schlafstörungen und körperliche Leiden wie Rückenschmerzen oder Herzbeschwerden, kurz: Schulden können krank machen. Je länger die Verschuldung andauert, desto schlimmer werden die gesundheitlichen Folgen der Verschuldung – und damit auch die beruflichen Aussichten. 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.

Problematisch ist auch, dass viele Verschuldete sehr lange warten, bis sie Unterstützung suchen. Bei den Schuldenberatungsstellen sind 47 % der Ratsuchenden zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme schon mehr als fünf Jahre verschuldet, ein Viertel sogar schon über zehn Jahre. In dieser Zeit steigt der Schuldenberg und damit die Chance, die Schulden jemals wieder zurückzuzahlen.

Es braucht politische Lösungen

Der wirksamste Weg, um verschuldeten Menschen zu helfen, 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 von ihnen abhängige Kinder und Angehörige profitieren, sondern auch die Gesamtwirtschaft: Ein **Neustart ohne Schulden** ermöglicht eine **Wiederintegration in den 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 wichtiges 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:

- **Schuldenberatung:** In der Schuldenberatung von Caritas erhalten Menschen, die Hilfe im Umgang mit ihren Schulden benötigen, Unterstützung und Informationen rund um die Themen Budgetplanung, Betreibung, Pfändung und Schulden.
- **Schuldenprävention:** Caritas St. Gallen-Appenzell bietet [Workshops](#) für Jugendliche an zu den Thema Armut und Risiken an. Hier lernen die Jugendlichen mögliche Schuldenfallen kennen und reflektieren den eigenen Umgang mit Geld und.
- **Caritas ist Anwältin für verschuldete Menschen:** 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 – auch weil das eine äusserst wirksame Form der Armutsbekämpfung ist. Unter anderem widmet sich das [19. Zürcher Armutsforum](#) vom 12. November 2025 der Frage «Wer ist schuld an Schulden?». Auch im letzten [«Caritas regional»](#) wurden die verschiedenen Facetten des Themas aufgearbeitet.
- **Günstige und gesunde Lebensmittel – Caritas-Märkte:** Die Caritas-Märkte bieten armutsbetroffenen Menschen gesunde und günstige Lebensmittel. Ein Angebot, das in Zeiten der Teuerung besonders wichtig ist. Zudem werden in einigen Filialen auch Personen beschäftigt, die den Übertritt in den ersten Arbeitsmarkt schaffen wollen. www.caritas-markt.ch
- **KulturLegi:** Mit der KulturLegi ermöglicht Caritas Personen mit wenig Geld Zugang zu stark vergünstigten Bildungs-, Kultur- und Sportangeboten. Die Rabatte betragen 30–70% auf Angebote wie Musikunterricht, Jahresabonnemente einer Tageszeitung oder die Jahreskarte einer Bibliothek. Untersuchungen und unsere Erfahrung zeigen, dass soziale Isolation eine Begleiterscheinung von Armut ist, die bisweilen schwerwiegende gesundheitliche Auswirkungen haben kann. Darum fördert Caritas den kulturellen Zugang.

Weitere Informationen und Quellen:

- Verschuldungszahlen BfS: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/wirtschaftliche-soziale-situation-bevoelkerung/einkommen-verbrauch-vermoegen/verschuldung.html>
- Schuldenberatung Angebotsübersicht Caritas: <https://caritas-regio.ch/angebote/soziale-rechtliche-unterstuetzung/schuldenberatung>
- Schuldenberatung Schweiz Statistik 2024: <https://schulden.ch/statistik/> Infos zu Restschuldbefreiung: <https://schulden.ch/positionen/restschuldbefreiung/>