

Mittwoch, 22. April 2026

# So entgehen Sie der Schuldenfalle

Im Kanton suchen so viele Menschen wie noch nie Hilfe wegen Geldproblemen. Fachleute zeigen, wo die häufigsten Fehler beim Umgang mit den eigenen Finanzen liegen – und wie man es vermeidet, in die Schuldenfalle zu tappen.

Tobias Bolli

SCHAFFHAUSEN. Eine plötzliche Scheidung, ein ungeplantes Kind, ein Jobverlust aus heiterem Himmel: Es braucht oft wenig, um finanziell ins Straucheln zu geraten. Im Kanton scheinen immer mehr Menschen mit Geldproblemen konfrontiert zu sein. Darauf deuten Zahlen der kantonalen Fachstelle für Schuldenberatung hin. Mit 655 Kontakten war sie im vergangenen Quartal so stark gefragt wie noch nie. Ähnlich sieht es im Nachbarkanton Zürich aus.

Doch wie vermeidet man es, in die Schuldenfalle zu tappen? Wir haben mit Esther Balsiger und Reto Lüdi von der kantonalen Fachstelle für Schuldenfragen des Schweizerischen Roten Kreuzes gesprochen und die wertvollsten Informationen zusammengetragen.

## Ein Puffer für den Fall der Fälle

Etwa ein halber Jahreslohn, so gross sollte laut Balsiger der stets verfügbare Notgroschen sein. Mit Vorteil deponiert man diesen auf einem separaten Konto, um gar nicht erst in Versuchung zu geraten, das Geld für Nicht-Notfälle anzutasten. Dieser sollte beispielsweise für Jobverluste, hohe Zahnarztrechnungen oder dringende Reparaturen reserviert bleiben.

## Diese Ausgaben werden unterschätzt

Wenn das Geld wie Sand zwischen den Fingern zerrinnt, wurden bestimmte Ausgabeposten wohl nur unterschätzt. Dazu zählen nicht nur regelmässig anfallende Kosten. «Auch unregelmässige Ausgaben summieren sich», gibt Budgetberaterin Balsiger zu bedenken. Zahnarztrechnungen, ein neues Handy oder Parkbussen können zusammengenommen leicht unterschätzt werden. Lüdi führt als zentralen Kostentreiber zudem das Auto an, «das fast immer un-

terschätzt wird». Zu den regelmässigen Versicherungszahlungen und Strassensteuern kommen variable Kosten wie Benzin oder Strom hinzu. Und dann wären da noch Unterhalts- und Reparaturkosten, die sich schwer voraussehen lassen. Alles eingerechnet, können die monatlichen Kosten für ein Auto ohne Weiteres bei 500 bis 700 Franken oder noch höher liegen.

Bild: Radio Munot

terschätzt wird». Zu den regelmässigen Versicherungszahlungen und Strassensteuern kommen variable Kosten wie Benzin oder Strom hinzu. Und dann wären da noch Unterhalts- und Reparaturkosten, die sich schwer voraussehen lassen. Alles eingerechnet, können die monatlichen Kosten für ein Auto ohne Weiteres bei 500 bis 700 Franken oder noch höher liegen.

## Steuer-Überraschungen vermeiden

In der Schweiz werden Steuern erst im Folgejahr abgerechnet – und dann auf einen Schlag. Das führt laut Lüdi bei vielen Leuten zu Problemen. Es sei riskant, für die Steuern einfach nur den 13. Monatslohn vorzusehen. Denn unverhofft kommt oft: «Mitunter flattern dann noch ein paar andere Rechnungen ins Haus.» Und schon reichen die Reserven nicht mehr, um den Staat zufriedenzustellen. Zur Umgehung dieser Schuldenfalle empfiehlt Lüdi, bei der Steuerverwaltung Einzahlungsscheine für das laufende Jahr zu bestel-

len. Diese lassen sich sodann Monat für Monat abgelden. Die Ausgaben für die Steuern werden so überschaubar und berechenbar, eine böse Überraschung bleibt aus.

## Aus- und Einnahmen im Auge behalten

Ohne Überblick über die eigenen Ausgaben lassen sich die eigenen Finanzen nur schwer steuern, Kostenexzesse bleiben oft verborgen. Ein Budget kann hier Licht ins Dunkel bringen – und ist weniger aufwendig, als gemeinhin angenommen wird. Die kantonalen Fachstelle für Schuldenfragen stellt auf ihrer Webseite ein Universalbudget zur Verfügung. Lüdi empfiehlt zudem die kostenlose App von BudgetCH sowie alle Berechnungstools und Infoblätter des Dachverbandes der Budgetberatung Schweiz.

## Geringe Fixkosten niedrig halten

Der fortschreitenden Amerikanisierung unserer Kaufmentalität sollte Einhalt geboten werden. Heisst: Im Zweifel keine Kredite

aufnehmen. Balsiger empfiehlt, generell auf Leasing zu verzichten. Versicherungen und Verträge seien regelmässig auf ihre Notwendigkeit hin zu überprüfen. Zudem lohnt es sich, bei Handy- und Internetabos nach Alternativen Ausschau zu halten. «Es gibt in der Zwischenzeit sehr günstige Abos und es macht keinen Sinn, mehr als 20 bis 25 Franken pro Monat für ein Handyabo auszugeben», so Lüdi.

## Hohe Fixkosten notfalls senken

In finanziell angespannten Situationen macht es Sinn, die Notwendigkeit eines Autos zu hinterfragen (sofern es beispielsweise nicht für die Arbeit benötigt wird). Die monatlichen Kosten für den öffentlichen Verkehr sind oft um ein Vielfaches geringer als die Benutzung eines eigenen Fahrzeugs. Auch ein Umzug in eine günstigere Wohnung sollte unter Umständen in Erwägung gezogen werden, da die Miete oft den mit Abstand grössten Ausgabenposten darstellt. Falls Betreibungen

die Wohnungssuche erschweren, bietet die Abteilung «Soziales Wohnen» in der Stadt Schaffhausen kostenlose Unterstützung beim Bewerbungsprozess an.

## Das sind erste Warnzeichen

Oft gibt es Anzeichen für eine sich anbahnende Krise. Etwa wenn vor dem Ende des Monats kein Geld mehr auf dem Konto ist. Ein deutliches Warnsignal sieht Budgetberaterin Balsiger zudem dann, «wenn Rechnungen nicht mehr als Ganzes und innert Frist bezahlt werden können» oder wenn man den eigenen Briefkasten aus Angst vor bösen Überraschungen lieber gar nicht mehr leeren möchte.

## Kinder früh sensibilisieren

Früh übt sich: Laut Balsiger sollten Kinder und Jugendliche schon früh Verantwortung im Umgang mit Geld übertragen bekommen. Sie empfiehlt beispielsweise die Auszahlung von Jugendlohn. «Dieser geht über

das gewöhnliche Sackgeld hinaus und beinhaltet genau definierte Posten, welche die Kinder selbst tragen sollen.» Zudem sei es wichtig, Finanzthemen nicht stiefmütterlich zu behandeln, sondern sich mit den Kindern darüber auszutauschen. Lüdi betont die Vorbildfunktion der Eltern. Diese seien dazu angehalten, selbst kein Leben auf Pump zu führen, sondern nur Dinge zu kaufen, die tatsächlich auch ins Budget passen.

## Hilfe lieber früher als später

Laut der kantonalen Schuldenberatung zögern die Leute aus falscher Scham oft zu lange, bis sie sich Hilfe suchen. Eine professionelle Beratung macht nicht erst Sinn, wenn einem das Wasser bis an den Hals steht, sondern sollte im Idealfall möglichst frühzeitig ins Auge gefasst werden. Auch bei einschneidenden Veränderungen – der Geburt eines Kindes, einer Trennung, einer plötzlichen Krankheit oder einem Jobverlust – ist eine (kostenlose) Beratung unter Umständen empfehlenswert.

## Wo sich Hilfe holen lässt

Die kantonalen Fachstelle für Schuldenfragen bietet eine kostenlose Beratung für Personen mit Wohnsitz in Schaffhausen an. Soll danach ein Plan zur Sanierung von Schulden ausgearbeitet werden, kostet das fünf Prozent der abzuzahlenden Schulden, also bei 50'000 Franken Schulden beispielsweise 2500 Franken. Lüdi empfiehlt, eine Fachstelle auszusuchen, die Mitglied beim Schweizerischen Dachverband für Schuldenberatungen und nicht gewinnorientiert ist. Von kommerziellen Schuldensanierungsbüros rät er ausdrücklich ab. Diese funktionierten erfahrungsgemäss nicht und führten oft zu hohen Kosten bei Schuldnerinnen und Schuldnern.

