

# Leben am Existenzminimum

Alleinerziehende Mütter gehören zur ärmsten Bevölkerungsgruppe der Schweiz. Wie schlägt man sich durch, wenn man finanziell stets am Anschlag ist? Drei Frauen erzählen, was es heisst, chronisch unter Geldmangel zu leiden.

Text **Manuela von Ah** // Fotos **Elisabeth Real**





**E**s steht schwarz auf weiss in der Bundesverfassung: «Die Stärke eines Volkes misst sich am Wohl der Schwächsten.» Klingt verstaubt und abgedroschen? Vielleicht. Birgt aber einen wuchtigen Imperativ: Schau hin, Volk, wer die Verletzlichsten sind – und kümmer dich um sie! Wer aber sind sie, die finanziell Schwächsten? Das Bundesamt für Statistik (BFS) dröselte in der neusten Erhebung zur Armut zwar nicht nach Geschlecht auf, schreibt aber auf Anfrage: «Die Armutsquote der Personen in Ein- elternhaushalten ist grundsätzlich deutlich höher als der Durchschnitt – in den meisten Fällen wird der Haushalt von Müttern geführt.»

Bei Scheidung und Trennung sind es oft die Mütter, die in eine Abwärtsspirale geraten. Plötzlich ist der Lebensunterhalt nur noch aus einem Portemonnaie zu berappen. Oft genug stehen die Frauen dann allein vor einem Riesenberg nicht nur an Windeln, sondern vor allem an Verantwortung, Geldsorgen, Schuld- und Schamgefühlen.

In der Schweiz leben mutmasslich Zehntausende von alleinerziehenden, armutsbetroffenen Müttern. Drei von ihnen haben wir getroffen. Eine davon ist Nadja, 23 Jahre alt. Sie wohnt mit ihrer dreijährigen Tochter in einer ländlichen Region im Kanton Aargau in einer Hochparterre-Wohnung. Gefunden haben wir Nadja über Instagram, wo sie ihre Armut offenlegt, und anderen Familien zeigen will, wie man sich auch mit wenig Geld nicht jedes Vergnügen verkneifen muss. In Nadjas Stube steht neben einem geschenkten Sofa ihr altes Keyboard. Auf diesem holt die kleine Elina alles an Klängen heraus, was möglich ist.



«Ich spare vor allem bei mir selbst und so wenig wie möglich bei Elina.»

Nadja

## Nadja, 23, eine dreijährige Tochter

«Ich wuchs selbst in ärmlichen Verhältnissen auf, ab 18 rutschte ich automatisch in die Sozialabhängigkeit, weil ich plötzlich alle Kosten selbst zu tragen hatte. Mit 19 wurde ich schwanger, ich musste die Lehre als Fachangestellte Betreuung (FaBe) abbrechen. Von Elinas Vater trennte ich mich aus verschiedenen Gründen früh, er bezahlt 250 Franken monatlich.

Seit letztem Sommer habe ich eine 60-Prozent-Anstellung als Betreuungsassistentin. Der Lohn dafür ist 2100 Franken inklusive Kinderzulagen. Schwierig wird es, wenn unerwartete Rechnungen hereinflattern – wie kürzlich die Serafe-Gebühr von 335 Franken. Das Geld fehlt mir dann für Essen oder Arztrechnungen. Wenn ich nicht immer genau budgetiere, reicht das Geld hinten und vorne nicht. Deswegen erstelle ich uns monatlich einen minutiösen Menüplan.

Die Kleider für Elina erhalte ich von meiner Schwester oder von Bekannten, für mich kaufe ich im Brocki ein oder ausnahmsweise im Chicorée, wenn der Preis heruntermgesetzt ist. Jeden Monat etwas Neues zu kaufen, liegt nicht drin. Ich spare vor allem bei mir selbst und so wenig als möglich bei Elina. Mir ist bewusst: Jetzt erhalten wir viele Kleider gratis, aber in der Pubertät wird sie selbst Kleider oder ein Smartphone kaufen wollen. Auch deshalb geht es mir darum, Elina Werte zu vermitteln: Geld ist nicht alles, auch gebrauchte Dinge haben ihren Wert.

Letztes Jahr begann ich, mit @dailydoseofnadj auf Instagram eine zusätzliche Einnahmequelle zu schaffen. Auf meinem Account spreche ich offen über meine Armut als Mutter und breche damit ein Tabu. Man spricht immer nur von der reichen Schweiz, aber aus den Rückmeldungen und Kommentaren sehe ich, wie viele Menschen hierzulande von finanzieller Not betroffen sind. Gerade unter Alleinerziehenden ist das Thema riesig. Als Influencerin mit fast 12 000 Followern kann ich mittlerweile Kooperationen mit Firmen eingehen.

Viele Follower bedanken sich, aber einige finden, ich sei selbst schuld und ein Jammeri. Wenn ich aus einer Kooperation ab und zu Produkte für mich oder Elina erhalte, muss ich mich rechtfertigen. Aber mit einer geschenkten Leggings kann ich kein Essen kaufen! Es gibt Leute, die finden, so arm bist du

nicht: Du hast ein Dach über dem Kopf, ein Bett, kannst dir Essen leisten. Aber in der Schweiz haben wir einen anderen Standard. Ich lebe am Existenzminimum von 2677 Franken, seit November kann ich mich dank Social Media fast vollständig selbst finanzieren, nur die Kita bezahlt noch das Sozialamt. Aber die bisher bezogenen Beiträge gelten als Schulden, die ich irgendwann zurückzahlen muss. Trotzdem: Ich bin mega zufrieden mit dem, was ich habe. Mir ist aber auch bewusst, dass man als Influencerin plötzlich wieder weg sein kann. Deshalb will ich meine Ausbildung als FaBe beenden, sobald Elina im Sommer 2025 in den Kindergarten kommt. Danach möchte ich wieder Vollzeit arbeiten und finanziell ganz unabhängig werden.»

**A**rmut ist ein dehnbarer Begriff. In der Schweiz gilt nicht nur als arm, wer obdachlos oder hungrig ist – sondern all jene, die in Haushalten leben, deren Einkommen unter dem Existenzminimum liegt. Dieses beträgt für eine erwachsene Person mit zwei Kindern zurzeit rund 3800 Franken. Wer weniger verdient, hat Anspruch auf Sozialhilfe.

Bernadette Ritter-Nigg kennt sich aus mit Zahlen und Berechnungen. Die Budget- und Finanzberaterin erarbeitet seit über zehn Jahren an der Frauenzentrale Zürich das persönliche Budget von Frauen, deren Geld einfach nicht ausreicht. Über 70 Prozent von ihnen sind alleinerziehende Mütter. Die meisten rudern finanziell und psychisch am Anschlag, einige sind bereits krankgeschrieben, ihr Einkommen weggebrochen. Das Budget zu erstellen, sei wichtig – und die finanzielle Situation oft genug betrüblich, sagt Ritter-Nigg am Telefon. Doch der Mahnfinger sei das letzte, was sie erhebe: «Ich nehme mir vor allem Zeit, um zuzuhören und herauszuschälen, was trotz prekärer Lage noch positiv ist.» Zuspruch und Anerkennung bewirken in Notlagen oft mehr als Schwarzmalerei.

Claudia, 38, ist mittlerweile Profi im Erstellen von Einnahmen und Ausgaben. Wir besuchen die offenerzige Mutter in Horgen, wo sie mit drei der vier Kinder in einer kleinen 4-Zimmerwohnung lebt. Ihr ältester Sohn wohnt beim Vater und macht eine Lehre. Wie und wo sie mit ihren Kids und der Einrichtungsfülle hinzügeln wird, weiss sie noch nicht. Die günstige Wohnsiedlung soll nächstes Jahr abgerissen werden. →



## Claudia, 38, drei Söhne 17, 7, 4, eine Tochter, 10 Jahre alt

«Kürzlich bin ich auf einen Begriff gestossen, den ich nicht kannte: «Bückware». Das sind die billigsten Produkte in einem Laden, die tatsächlich meist ganz unten im Regal zu finden sind. Mich bücken zu müssen, um kostengünstig einzukaufen, das kenne ich gut als alleinerziehende Mutter von vier Kindern. Leider haben die Beziehungen zu den Vätern nie gehalten und entsprechend haben meine drei Söhne und meine Tochter alle einen anderen Papa. Einer von ihnen bezahlt Alimente. Natürlich spüre ich, dass ich am Rand der Gesellschaft stehe, dass man mich schräg anschaut und manchmal von oben herab behandelt.

Ab und zu höre ich angesichts meiner finanziell schwierigen Lage auch aus dem Verwandtenkreis: «Du hättest dir ja nicht vier Kinder anhängen lassen müssen.» Ich würde das heute vielleicht anders machen – aber so ist es nun mal und ich liebe alle meine Kinder sehr. Nach der Geburt des Jüngsten konnte ich noch als Pflegehelferin arbeiten, aber seit der schwierigen Trennung von seinem Vater bin ich auf dem Sozialamt. Ilyas hat Entwicklungsverzögerungen und geht zu einer Heilpädagogin und einer Logopädin. Der Zweitjüngste wird im Moment auf ADS abgeklärt. Mein Leben ist anstrengend und manchmal denke ich, ich mag nicht mehr. Gleichzeitig bin ich resilient. Irgendwie kriege ich es immer hin, auch wenn ich geldmässig extrem jonglieren muss.

Monatlich erhalte ich 1800 Franken vom Sozialamt und 1200 Franken Alimente für Eline. Daraus bezahle ich – ausser Krankenkasse und Kita – unseren ganzen Lebensunterhalt. Für die Miete gehen 1100 Franken weg – es bleiben noch 1900 Franken.

Ab Mitte Monat zerbreche ich mir oft den Kopf, wie ich die Wochen bis zum nächsten Zahltag bewältigen soll. Anfang Monat kaufe ich deshalb Lebensmittelvorräte in Sonderangeboten ein. Die Billigteigwaren, M-Budget-Produkte und weitere vergünstigte Esswaren horte ich in unserem Vorratsschrank. Wenn kein Geld mehr übrig ist, ernähren wir uns daraus.

Meine Kleider kaufe ich im Brockenhaus, die der Kinder erhalte ich oft gratis. Jetzt sollte meine zehnjährige Tochter ein neues Badekleid für den Schulsport haben, weil sie aus dem alten herausgewachsen ist. Das kostet 30 Franken – und ist für mich schlicht nicht bezahlbar. Die letzte Stromrechnung beglich ich nicht, bis sie mir drohten, den Strom abzustellen. Das Halbtax konnte ich dieses Jahr

auch nicht bezahlen, dafür werde ich nun betrieben. Überhaupt sind Schulden und Beteiligungen ein leidiges Thema, das ich verdränge. So abhängig zu sein von Hilfe und Unterstützung, finde ich demütigend, es fühlt sich an wie betteln.

Aber ich bin auch stolz darauf, wie ich alles manage. Im Sommer gehen wir zum Beispiel nicht in die Badi, sondern baden nebenan im See, weil wir dort keinen Eintritt bezahlen müssen. Dann nutze ich die Kulturlegi. Das ist ein super Angebot der Caritas, mit der Menschen an der Armutsgrenze günstig Kultur, Bildung und Sportevents konsumieren können. Damit gehen wir auch ab und zu in den Zoo. Und bald können wir in einer Reka-Wohnung seit Jahren das erste Mal Ferien machen. Darauf freuen wir uns mega!»

**D**ie Budgetberaterin Bernadette Ritter-Nigg hat grosses Einfühlungsvermögen bezüglich der finanziell misslichen Lage der Ratsuchenden. Eines mache ihr aber manchmal zu schaffen: der Konservatismus auch bei jüngeren Frauen. «Sie wollen einfach unbedingt ein Kind und fragen sich nicht vorab, wie sie eine Partnerschaft gestalten müssen, um auch finanziell abgesichert zu sein.» Als Mutter und Teilzeitarbeitende fallen sie dann bei einer Trennung aus allen Wolken. Bezüglich Finanzkompetenzen, da herrsche bei Frauen – auch gutausgebildeten – ein Riesendefizit. Viele hätten vom Budgetieren keine Ahnung. Deshalb plädiert Bernadette Ritter-Nigg dafür, bereits in der Schule das Einmaleins für Geld- und Budgetfragen zu lehren. Und darüber hinaus für den Umgang auf Augenhöhe in der Partnerschaft zu sensibilisieren. Auch bezüglich Finanzen.

### Nie aufgeben

Caritas Schweiz hat nicht nur viel Erfahrung mit armutsbetroffenen Schweizer:innen, sie berät und betreut auch viele Flüchtlinge und Migrant:innen. Diesen stehen besonders hohe kulturelle, sprachliche und rechtliche Hürden im Wege. Muss sich eine geflüchtete und geschiedene Migrantin selbst durchschlagen, bedeutet das für sie oft jahrelanges Abrackern ohne Aussicht auf Besserung. So wie Khadijeh, 42. Trotz prekärster Finanzlage stellt uns die Iranerin und alleinerziehende Mutter dreier Kinder zum Tee zwei grosse Schalen, gefüllt mit selbstgebackenen Spezialitäten, auf den Stubentisch. Sie lebt in einer einfachen Siedlungswohnung im aargauischen Frick. Khadijeh ist eine intelligente und temperamentvolle Frau. Aufgeben gibt es nicht, nie, scheint sie mit jeder Faser ihres Körpers auszustrahlen. →



## «Vergünstigte Esswaren horte ich in unserem Vorratsschrank.»

Claudia



### Zahlen & Fakten

- **1,34 Mio Menschen** in der Schweiz sind armutsgefährdet.
- Rund **800 000 Personen** bzw. 9,2 Prozent der Wohnbevölkerung bezogen 2022 mindestens eine armutsbekämpfende, bedarfsabhängige Sozialleistung.
- **17,2 Prozent der Kinder** zwischen 0 und 17 Jahren sind armutsgefährdet
- **26,5 Prozent der Einelternhaushalte** mit zwei oder mehr Kindern zwischen 0 und 17 Jahren gelten als armutsgefährdet. Bei Paaren mit zwei Kindern sind es nur 7,6 Prozent der Haushalte.
- Das Existenzminimum für eine alleinerziehende Person mit zwei Kindern beträgt rund **3800 Franken**. Dieser Betrag muss sämtliche Lebenshaltungskosten decken.

### Beratungsstellen

[budgetberatung.ch](http://budgetberatung.ch)  
[schulden.ch](http://schulden.ch)  
[frauenzentrale.ch](http://frauenzentrale.ch)

Quelle: BFS



## Khadijeh, 42, zwei Töchter, 18 und 15, ein achtjähriger Sohn

«Im Iran wurde ich mit neun Jahren verheiratet. Da ich mich immer mit Händen und Füßen weigerte, mit meinem damaligen Mann zu schlafen, gab es andauernd Streit mit meinem Vater und meinem Onkel. Die Männer aus meiner Familie schlugen sogar meine Mutter wegen mir. Mit 18 Jahren wurde ich geschieden.

Später lernte ich in Teheran meinen afghanischen Ex-Mann kennen, mit dem ich drei Kinder habe. Vor fünf Jahren flüchteten wir in die Schweiz. Wir hatten schon im Iran Eheprobleme und stritten uns viel, vor zwei Jahren trennte ich mich auch von ihm.

Nun bin ich allein mit drei Kindern. Meine älteste Tochter macht eine Lehre als Pharmassistentin und lebt nicht mehr zu Hause. Finanziell ist das Leben hart – aber ich habe hier meine Freiheit und Sicherheit als Frau und Mutter. Ich bin so froh, weg zu sein von einem Land, in dem Frauen- und Mädchenrechte mit Füßen getreten werden.

Ich arbeite 60 Prozent in einem Restaurant in der Küche als Spülerin. Dort spüle ich Geschirr, putze und räume auf. Eigentlich würde meine Schicht von 8 bis 12 Uhr dauern, danach hätte ich vier Stunden Zimmerstunde, um wieder von 16 bis 20 Uhr zu arbeiten. Aber es gibt so viel zu tun, dass ich in meiner Pause oft durcharbeite. Unbezahlt. Auf 100 Prozent verdiene ich brutto 3500 Franken, auf meine 60 Prozent erhalte ich 2100 Franken. Davon muss ich rund 780 Franken dem Sozialamt abgeben, weil die Gemeinde mir die Miete und die Krankenkasse bezahlt.

Uns bleiben 1320 Franken für alle restlichen Ausgaben wie Essen, Kleider, Hygieneartikel, Verkehr, Strom, Internet, Telefon, Schulgeld usw. Mein Ex-Mann bezahlt nichts. Materiell fühle ich mich hier ärmer als im Iran, weil ich trotz 12-Stunden-Arbeitstagen kein bisschen sparen kann.

Vom Restaurant nehme ich manchmal Brot und Essensreste mit, und abends auf dem Nachhauseweg schaue ich bei Lidl und Aldi vorbei, ob es Aktionen gibt.

Ich habe kein eigenes Bett, ich schlafe auf dem Sofa oder auf dem Teppich. Das Sofa stand mit einem «Gratis»-Zettel am Strassenrand, mein Ex-Mann und ich trugen es hoch in die Wohnung. Kleinere Möbel finde ich oft gratis auf Trottoirs oder günstig vom Brockenhaus. Bei Caritas kann ich billig Kleider kaufen. Mein Sohn ist übrigens extrem geschickt darin, Preise zu vergleichen – er kommt manchmal nach Hause und erzählt, wo er herabgesetzte Lebensmittel gesehen hat.



«Materiell fühle ich mich hier ärmer als im Iran, weil ich trotz 12-Stunden-Arbeitstagen kein bisschen sparen kann.»

Khadijeh

Manchmal bedrückt es mich, dass ich finanziell keinen hellen Streifen am Horizont sehe. Ab und zu mag ich morgens fast nicht aufstehen, weil ich deprimiert bin und ein schlechtes Gewissen gegenüber meinen Kindern habe. Ich habe sie auf die Welt gebracht – es ist meine Aufgabe, ihnen zu helfen, auf eigenen Füßen zu stehen. Sie sollen lernen können, dafür braucht es Geld. Wenn ich ein bisschen besser Deutsch kann, würde ich gerne eine Lehre als Verkäuferin machen, um mehr zu verdienen.»

Bei den grössten finanziellen Steinbrocken – Miete, Krankenkasse, Kitakosten und Steuern – werden alleinerziehende Mütter oft unweigerlich zu Bettlerinnen, die beim Sozialamt anklopfen müssen. Die Politik – das heisst wir alle als Stimmbürger:innen – können dazu beitragen, bei Abstimmungen künftig an Frauen wie Nadja, Khadijeh und Claudia zu denken – und mithelfen, sie zu entlasten.

Seit Anfang 2023 hat der Druck auf geschiedene Mütter zugenommen: Ein Bundesgerichtsurteil zur Scheidungspraxis verpflichtet sie neu, 50 Prozent erwerbstätig zu sein, sobald das jüngste Kind eingeschult wird. Zuvor bestand die Verpflichtung zu arbeiten erst, wenn das Jüngste 10 Jahre alt war. Ein Rückschritt und Affront, findet Bernadette Ritter-Nigg: «Bei Trennungen müssen die Frauen nun sehr schnell wieder einen Job finden – bei mir suchen seither spürbar mehr Mütter mit Burnout und Geldproblemen Beratung.» Statt die Vulnerabelsten zu unterstützen, werden ihnen weitere Steine in den Weg gelegt.

# Liebst du Bücher?

## Dann komm in den Kinder Club



Ich bin Finki, der kleine Buchfink. Lesen, Bilderbücher anschauen und Geschichten hören – das finde ich toll! Du auch? Dann melde dich jetzt an. Auf Kinder zwischen 4 und 12 Jahren warten im Kinderclub das ganze Jahr über spannende Tipps, Events und Überraschungen.

Anmelden kannst du dich in all unseren Buchhandlungen oder auf [orellfussli.ch/kinderclub](http://orellfussli.ch/kinderclub). Die Mitgliedschaft ist kostenlos.

**Ich freu mich auf dich!**

Hier gehts zur Anmeldung:



### DAS ERWARTET DICH IM KINDERCLUB:



Tolle Überraschung zum Geburtstag



3x im Jahr Brief von Finki mit Empfehlungen



Wettbewerbe & Veranstaltungen

orell  
fussli  
mein Buch