

| [Kanton](#) | Berner Budgetberaterin im Interview: «Wer hungrig einkaufen geht, gibt oft mehr aus»

Abo **Berner Budgetberaterin im Interview**

«Wer hungrig einkaufen geht, gibt oft mehr aus»

Bernerinnen und Berner kämpfen mit steigenden Lebenskosten. Budgetexpertin Myriam Imboden weiss, wo es sich sparen lässt, ohne dass es allzu wehtut.



[Simone Klemenz](#)

Publiziert: 27.09.2023, 21:02



Die Budgetberaterin Myriam Imboden wohnt in Herbligen bei Thun. Vom Land bekomme sie interessanterweise kaum Anfragen.

Foto: Christian Pfander

Frau Imboden, das Leben wird immer teurer: Höhere Mieten, höhere Stromrechnungen und jetzt steigen auch noch die Krankenkassenprämien an. Wie kann man einfach sparen?

Nehmen wir den täglichen Einkauf: Mit Wocheneinkäufen kann gespart werden. Wer hungrig einkaufen geht, gibt oft mehr aus. Auf Kopfhöhe sind die teuersten Produkte platziert. Es lohnt sich ein Blick in die unteren Regale. Es gibt Produkte wie WC-Papier oder Waschmittel, auf die es immer wieder Rabatt gibt. Bei Aktionen sollte man überlegt zuschlagen, auch wenn man in diesem Moment vielleicht noch keine leere Flasche zu Hause hat. Auch bei Abos und Versicherungen sollte immer wieder überprüft werden, ob diese wirklich noch dem eigentlichen Bedarf entsprechen. Ein anderes grosses Thema sind Geschenke. Da könnte endlos Geld ausgegeben werden. Eine Reduktion würde hier wohl niemandem schaden.

Wie gefragt sind Sie als Budgetberaterin derzeit?

Ich hatte schon das ganze Jahr über viel zu tun. Ich stelle gegenüber den Vorjahren eine Zunahme an Anfragen fest. Ich habe aber das Gefühl, dass viele Menschen derzeit noch die Augen verschliessen und hoffen, dass die Rechnung Ende Jahr irgendwie aufgeht.

Welche Menschen nehmen Budgetberatungen überhaupt in Anspruch?

Die Klientel ist eigentlich sehr divers, es kommen nicht nur Geringverdienende. Wir haben insbesondere viele Familien mit Kindern im Kita-Alter, die mit steigenden Kosten konfrontiert sind. Sie machen sich vermehrt Sorgen um die Zukunft. Auch Paare, die in einem Konkubinat leben, kommen oft, um die gemeinsamen Finanzen zu regeln. Wir haben zudem spürbar mehr Personen aus dem Mittelstand, die plötzlich aufs Geld schauen müssen.

Sind das überhaupt jene, die eine Beratung am dringendsten brauchen?

Viele denken gar nicht daran, dass sie sich beraten lassen können. Und anderen fehlt das Geld dazu. Im Kanton Bern gibt es im Gegensatz zu anderen Kantonen keine kostenlose Beratungsstelle. Eine solche wäre aber wichtig, vielen Menschen wäre damit geholfen. Bei der Frauenzentrale Kanton BE, wo ich ein Mandat innehalte, sind die Beratungen sehr niederschwellig. Der Preis für eine Beratung, die al-

len (auch Männern) offensteht, entspricht einem Prozent des Nettoeinkommens. Berate ich ausserhalb der Zentrale, kostet eine Sitzung rund 200 Franken.



Gerade in der Stadt locken viele Läden, die dem Geldbeutel keine Freuden bereiten dürften. Werden wir unsere Kleider künftig vermehrt mit dem Umfeld tauschen statt kaufen?

Foto: Celia Nogler

Gerade im Kanton Bern macht die Landbevölkerung einen grossen Anteil aus. Stellen Sie bezüglich Stadt und Land Unterschiede fest, was die Planung der eigenen Finanzen betrifft?

Ich bin selbst in Herbligen, in der Nähe von Thun, zu Hause, lebte aber lange in Bern. Spannend ist: Aus ländlichen Regionen erhalte ich kaum Anfragen. Auf dem Land hilft man sich wohl noch mehr untereinander aus, redet nicht mit Aussenstehenden über Geld. Vielleicht leben die Menschen im Oberland auch einfach ein Stück genügsamer. In der Stadt gibt es zudem mehr Möglichkeiten, Geld auszugeben: am Abend noch schnell ins Kino, nach der Arbeit kurz auf ein Feierabendbier.

Im Kanton Bern steigen die Prämien um 8,3 Prozent. Das entspricht im Schnitt einer Mehrausgabe von 28.20 Franken pro Monat. Für wen ist das spürbar?

Für sogenannte «Working Poor», also Menschen, die trotz Arbeit arm sind, fällt jeder Franken ins Gewicht. Auch junge Familien spüren das. Es gibt zudem immer mehr Bernerinnen und Berner, die Teilzeit arbeiten. Sie stellen sich mit den zunehmenden Fixkosten die Frage: Muss ich aufstocken, um meinen Lebensstandard halten zu können?

«Ich empfehle, möglichst viel mit Bargeld zu bezahlen.»

Inwiefern ist der Mittelstand tangiert?

Reden wir vom Mittelstand, so stellen wir uns eine Familie mit einem Einkommen von etwa 7000 Franken vor. Hier fällt eine Prämienhöhung von 8,3 Prozent sicher weniger ins Gewicht, spürbar ist sie aber trotzdem. Man sollte bedenken, dass neben den steigenden Prämien auch der Selbstbehalt zu stemmen ist. Diesen muss man erst mal auf der Seite haben. Der Unterschied beim Mittelstand ist, dass der Betrag, der zusätzlich ausgegeben werden muss, an anderen Stellen abgezwickelt werden kann. Die Ferien und die Hobbys der Kinder werden infrage gestellt. Das klingt nach einem einfacheren Verzicht. Aber für Familien ist es oft sehr schwierig, wenn die Eltern ihren Kindern plötzlich nicht mehr das bieten können, was sie einst hatten.

Der Berner Regierungsrat hat bereits einen Ausbau der Prämienverbilligungen beschlossen. Insbesondere Paare mit Kindern und Alleinerziehende sollen stärker entlastet werden. Reicht das?

Was ich vor allem zentral finde, ist der Zeitfaktor. Die Steuerrechnungen hatten bis jetzt immer einen zeitlichen Vorsprung, die Verbilligungen hinkten hinterher. Das bedeutet, dass Menschen finanziell schwierige Zeiten immer irgendwie überbrücken müssen. Nur wenn solche Entlastungen zeitnah gewährleistet werden, machen sie auch Sinn.

«Wir müssen wieder lernen, gezielt auf etwas hinzusparen.»

Verbilligungen hin oder her. Die steigenden Lebenskosten bleiben eine Realität. Muss sich der Durchschnittsschweizer von seinem jetzigen Lebensstil verabschieden?

Ich denke ja. Wir müssen wegen der steigenden Fixkosten anfangen, anders zu leben. Ich spreche nicht von einem schlechteren Lebensstil, sondern von einem, in dem man bewusst auf Alternativen setzt: beispielsweise in der Nähe zu arbeiten, um sich das Auto zu sparen. Kleider mit der Freundin zu tauschen, statt neue zu kaufen. Sport in Vereinen statt in teuren Studios zu treiben.

Bereits im vergangenen Winter stellte die Berner Schuldenberatung eine riesige Nachfrage fest. Wie schafft man es, gar nicht erst einen Schuldenberg anzuhäufen?

Als Grundstein sollte ein Budget erstellt werden, bei dem die Posten auch wirklich einzuhalten sind. Ich empfehle, möglichst viel mit Bargeld zu bezahlen. Nur so merken die Leute, wie viel sie tatsächlich ausgeben. Die Ausgaben sollen ehrlich notiert werden. Ganz simpel gesagt, sollen nicht mehr Ausgaben getätigt werden, als das Geld reinkommt. Werden die Ferien teurer, so muss auf etwas anderes verzichtet werden. Wir müssen wieder lernen, gezielt auf etwas hinzusparen und uns die Zeit zu nehmen, Sparmöglichkeiten zu prüfen.



Wer auf Aktionen setzt, kann immer wieder etwas einsparen.

Foto: Keystone

Wann und wie stelle ich überhaupt ein Budget auf?

Wer kurzfristig handeln will, kann bereits auf den nächsten Monat planen. Langfristig wäre es aber gut, im Vorfeld eines neuen Jahres ein Budget für das ganze Jahr zu erstellen. Dabei sollte vom Lohnkonto ausgegangen werden, von welchem Zahlungen für Rückstellungen, also Kosten, die vorhersehbar sind, und im Idealfall zum Sparen abgezweigt werden. Wichtig ist auch, einen Posten für «Unvorhergesehenes» zu reservieren. In diese Kategorie fallen heutzutage leider immer mehr Dinge. Zum Beispiel, wie sich die Stromrechnung im nächsten Jahr entwickelt. Plant man ein Budget, so gehen solche Notfallschirme gerne vergessen.

Eine Entschärfung der Situation ist nicht in Sicht: Die Lebenskosten werden wohl weiter ansteigen. Wie wird sich das auf unsere Gesellschaft auswirken?

Da bin ich noch nicht so sicher. Wahrscheinlich wird es zwei Arten von Menschen geben. Jene, die sich anpassen, und jene, die sich sagen, jetzt spielt es keine Rolle

mehr. Das heisst: Sie nehmen Schulden in Kauf, um sich auch weiterhin Luxusgüter zu kaufen oder in die Ferien zu fahren.

«Gesprächsstoff» – der Podcast von Berner Zeitung und «Bund»



Im Podcast «Gesprächsstoff» sprechen wir über Geschichten, die unsere LeserInnen und HörerInnen bewegen. Abonnieren Sie den Podcast auf [Spotify ↗](#), [Apple Podcasts ↗](#), [Google Podcasts ↗](#) oder in jeder gängigen Podcast-App.

Simone Klemenz schreibt im Ressort Bern über das Stadtleben, Menschen und gesellschaftliche Trends. Sie hat in Fribourg Medien und Europastudien studiert. [Mehr Infos](#)

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

10 Kommentare