

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 90 (2012)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Schulden im Alter, Teil 3 : gönnen Sie auch sich selbst etwas!  
**Autor:** Mezger, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724617>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Gönnen Sie auch sich selbst etwas!

Zahlreiche ältere Menschen achten zu wenig auf ihre finanzielle Situation. Sie geraten so in einen Teufelskreis, aus dem sie nur schwer allein herausfinden. Aber es braucht auch das andere: die Erlaubnis, sich selbst etwas zu gönnen.



Nein, mit Schulden hat Mathilde Maurer (84, Name geändert) bestimmt nichts zu tun. Schon in ihrer Kindheit, die sie in einem kleinen Weiler abseits eines Thurgauer Dorfes verbracht hat, hat sie gelernt, sparsam zu sein. Da gab es nie viel Geld. Man lebte von dem, was man hatte. Aber man fühlte sich nicht arm. Und wenn es doch an etwas fehlte, erinnerte man sich an den Wahlspruch des verehrten Grossvaters: Bleib niemandem etwas schuldig, so kannst du allen in die Augen sehen.

Mathilde ist sparsam geblieben. Auch später in Winterthur, als sie verheiratet war und ihre beiden Kinder grosszog, auch als das regelmässige Einkommen ihres Ehemannes das eine oder andere Extra erlaubt hätte. Man weiss nie, pflegte sie zu sagen und blieb in Geldsachen zurückhaltend. Das fiel ihr nicht schwer, sie kannte nichts anderes. Und sie wusste, wie man aus wenig viel macht. Kleider für die Kinder nähte sie selbst. Äpfel und Kartoffeln wurden im Herbst in der alten Heimat in grösseren Mengen eingekauft und im Keller eingelagert. Konfitüren wurden selbst gemacht, Zwetschgen und Birnen heiss in Bülacher Gläser eingefüllt. Die Ferien verbrachte man in einer bescheidenen, gemieteten Hütte in den Toggenburger Hügeln. Aber nie hätte die Familie den Eindruck gehabt, es fehle an etwas Entscheidendem.

Mathilde wurde früh Witwe. Sie war erst 72, als ihr Mann starb. Es waren ihnen nur wenige Jahre geblieben, um nach dem Eintritt ins AHV-Alter den einen und anderen Traum zu verwirklichen: kleine Reisen in der Schweiz und im nahen Ausland – und einmal, als Höhepunkt, mit dem Postschiff die norwegische Küste entlang nordwärts.

Mathilde zog in eine Alterswohnung, kaufte aber nichts Neues, sondern richtete die beiden Zimmer mit den Möbeln der früheren Familienwohnung ein. Sie blieb bei ihrem bescheidenen Lebensstil, obwohl sich ihr Bankkonto, wie sie gelegentlich mit Verwunderung feststellte, auf 400 000 Franken zu bewegte. AHV und Pension brachten mehr ein, als sie zum Leben brauchte. Die kleine Erbschaft von ihren Eltern tastete sie nicht an.

Der grösste Luxus, den sie sich leistete, war das Generalabonnement der SBB. Damit war sie oft unterwegs. Aber immer nahm sie Zmittag und Zvieri mit, ass im Zug oder irgendwo auf einem Bänkli mit schöner Aussicht, in Luzern etwa oder auf dem heimischen Seerücken. Wenn sie in eine Wirtschaft ging, dann nur, um einen Tee zu trinken. Bescheiden eben. So war sie es gewohnt.

Warum erzähle ich von Mathilde Maurer in einer Serie, in der es um Schuldenfallen geht und darum, wie man sie vermeidet? Darum, weil es wichtig ist, daran zu erinnern, dass es nicht nur diejenigen älteren Menschen gibt, die zu wenig auf ihre finanzielle Situation achten, sondern auch die, die sorgfältig mit dem Geld umgehen, die lieber zu wenig ausgeben als zu viel, denen es ein grosses Anliegen ist, so zu leben, dass sie niemandem zur Last fallen.

Aber ich berichte auch von Mathilde, weil ich eine Frage an sie habe – eine kritische Frage, auch wenn ich ihr mit Respekt begegne und sie keineswegs kritisieren will. Die Frage heisst: Dürfte sie ihre Strenge nicht etwas lockern, sich selbst ab und zu etwas gönnen, sich einmal verwöhnen lassen, auch wenn das kostet? Vermisst sie wirklich nichts? Würde es ihr nicht guttun, wenn sie die

Kargheit ihrer Kinder- und Jugendzeit nicht stets als Massstab für ihr Leben als ältere Frau nehmen müsste?

Damit wir uns recht verstehen: Ich schlage Mathilde nicht vor, im neunten Lebensjahrzehnt zur Verschwenderin zu werden. Es geht um etwas anderes. Darum, dass sie – dank des kleinen Vermögens, über das sie verfügt – die unbittliche Selbstdisziplin, die ihr Leben in finanziellen Dingen stets bestimmt hat, etwas loslassen könnte. Dass sie sich mit ruhigem Gewissen ab und zu etwas leisten könnte: einen bunten Blumenstrauss vielleicht oder eine Taxifahrt abends, wenn sie müde von einem Ausflug heimkehrt, oder eine wohltuende Massage oder ein neues Kleid oder ein schönes Sofa für ihre bescheidene Stube oder ein Überraschungsgeschenk für ihre Lieben... Ich bin sicher, dass auch Mathilde tief in sich drin ein paar Wünsche hat. Und ich weiss, dass es ihr guttun würde, einige davon in die Tat umzusetzen.

«Nichts im Übermass» stand über dem Eingang zum Tempel in Delphi im alten Griechenland. Das gilt für das Ausgeben wie für das Sparen.

Martin Mezger (62) ist Theologe und Altersspezialist. Er ist Mitinhaber der focusALTER GmbH und leitet die Geschäfts- und Fachstelle der Hatt-Bucher-Stiftung.

**Ohne Schulden älter werden:** Ein Alter ohne Schulden ist möglich, dank Sozialleistungen, eigenen Anstrengungen, einem angepassten Lebensstil. Wer finanzielle Probleme hat, braucht Unterstützung: In jeder Region gibt es eine Pro-Senectute-Stelle. Viel Wissenswertes zum Thema finden Sie auch auf der Website [www.unser-geld.ch](http://www.unser-geld.ch) der Hatt-Bucher-Stiftung. Dort gibt es überdies die kostenlose Broschüre «Das liebe Geld. Ohne Schulden älter werden».