



6 Gründe, warum Menschen in die Schuldenfalle geraten

Nathalie Pappelbaum

Überschuldung ist längst kein Randphänomen mehr – sie trifft Millionen. Der aktuelle iff-Überschuldungsreport zeigt eindrücklich, wie wirtschaftlicher Druck auf eine Gesellschaft wirkt, in der die sozialen Gegensätze wachsen. Besonders betroffen sind Menschen mit ohnehin unsicheren Lebensbedingungen – sie spüren Inflation, Zinsen und Jobunsicherheit am härtesten.

Überschuldung ist längst kein Einzelfall mehr

Rund 5,65 Millionen Menschen in Deutschland gelten aktuell als überschuldet. Das entspricht etwa 8,4 Prozent der erwachsenen Bevölkerung. Als überschuldet gilt ein Haushalt dann, wenn Einkommen und Vermögen über einen längeren Zeitraum nicht mehr ausreichen, um fällige Zahlungsverpflichtungen zu erfüllen – selbst bei reduziertem Lebensstandard. Die Betroffenen sind dauerhaft zahlungsunfähig und können ihre finanzielle Situation nicht aus eigener Kraft stabilisieren.

Sechs Hauptursachen für Verschuldung

Die meisten Menschen geraten nicht durch übermäßigen Konsum oder Fehlverhalten in die Schuldenfalle, sondern durch externe Lebensereignisse und ökonomische Zwänge.

Sechs Ursachen dominieren das Bild – das sogenannte „Big Six“ der Überschuldung:

Arbeitslosigkeit oder reduzierte Erwerbstätigkeit Mit 17,3 Prozent ist der Verlust des Arbeitsplatzes der häufigste Auslöser für Überschuldung. Einkommensausfälle treffen vor allem Menschen ohne Rücklagen besonders hart. Krankheit, Sucht oder Unfall Gesundheitliche Probleme folgen mit 15,0 Prozent. Wer krank wird, kann oft nicht mehr arbeiten – und hat zugleich höhere Ausgaben. Der Zusammenhang zwischen Überschuldung und Gesundheitskrisen ist statistisch klar belegt. Trennung, Scheidung, Tod des Partners / der Partnerin Lebensumbrüche wie Beziehungsenden oder Todesfälle führen bei 13,6 Prozent der Betroffenen zur Überschuldung. Alleinerziehende und alleinlebende Menschen sind besonders häufig betroffen. Unwirtschaftliche Haushaltsführung Hierzu zählen mangelndes Finanzwissen, schlecht kalkulierte Ausgaben oder riskantes Konsumverhalten. 10,3 Prozent der Ratsuchenden geben diese Ursache an. Gescheiterte Selbstständigkeit Der wirtschaftliche Misserfolg von Unternehmer:innen betrifft 9,5 Prozent der Ratsuchenden.

Meist fehlt ein soziales Netz, das finanzielle Verluste abfedern könnte. Längerfristiges Niedrigeinkommen Mit 8,6 Prozent liegt auch das dauerhaft zu geringe Einkommen auf einem hohen Platz. Besonders betroffen sind prekär Beschäftigte, Rentner:innen und Teilzeitkräfte. Insgesamt machen diese sechs Gründe drei Viertel (74,3 Prozent) aller erfassten Überschuldungsursachen aus.

Junge Erwachsene: Schulden durch Überforderung

Besondere Aufmerksamkeit widmet der Report auch der Gruppe der unter 25-Jährigen. Sie sind in den Beratungsstellen zwar unterrepräsentiert, zeigen aber ein auffällig anderes Risikoprofil. Bei jungen Erwachsenen ist die häufigste Überschuldungsursache nicht Krankheit oder Jobverlust, sondern unwirtschaftliche Haushaltsführung. Knapp ein Drittel der jungen Ratsuchenden nennt diesen Grund. Problematisch ist hier nicht unbedingt der Konsum selbst, sondern oft ein Mangel an Finanzwissen, gepaart mit einem sehr niedrigen Einkommen.

Auch moderne Konsumangebote wie „Buy now – pay later“-Modelle oder digitale Kreditoptionen spielen eine wachsende Rolle. Finanzielle Fehler in jungen Jahren haben oft langanhaltende Folgen: Negative Schufa-Einträge, Schulden bei Inkassounternehmen und eingeschränkte Teilhabe. Dazu kommen unsichere Ausbildungs- und Arbeitsverhältnisse, geringe Rücklagen und in manchen Fällen auch familiäre Instabilität. Der Übergang in ein selbstständiges Leben stellt für viele junge Menschen ein finanzielles Risiko dar – oft schon vor dem ersten echten Job.

Ein soziales Problem

Überschuldung ist kein individuelles Versagen, sondern häufig das Ergebnis sozialer Verwundbarkeit. Besonders beunruhigend: Auch Personen mit regelmäßigen Einkommen geraten zunehmend in finanzielle Notlagen, wenn ihr Verdienst dauerhaft nicht zur Deckung der Lebenshaltungskosten reicht.

[Der Report](#) fordert deshalb nicht nur eine bessere Finanzierung und Zugänglichkeit der Schuldnerberatung, sondern auch strukturelle Maßnahmen gegen Armut und Ungleichheit – etwa faire Arbeitsbedingungen, soziale Sicherungssysteme und verpflichtende finanzielle Bildung, besonders für junge Menschen.

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4946193/6-Gruende-warum-Menschen-in-die-Schuldenfalle-geraten/>