



Überschuldung nimmt wieder zu: Krankheit bleibt häufigster Auslöser

Nathalie Pappelbaum

Nach Jahren rückläufiger Zahlen steigt die Überschuldung in Deutschland wieder. Rund 5,67 Millionen Erwachsene galten 2025 als überschuldet – 111.000 mehr als im Vorjahr. Die Überschuldungsquote erhöhte sich von 8,09 auf 8,16 Prozent. Der aktuelle Überschuldungsreport 2026 des Instituts für Finanzdienstleistungen (iff) zeigt zugleich: Hinter finanziellen Notlagen stehen häufig Ereignisse, die sich von den Betroffenen kaum oder gar nicht beeinflussen lassen. An erster Stelle stehen erneut gesundheitliche Probleme.

Erstmals seit 2018 wieder mehr Überschuldete

Die Entwicklung markiert eine Trendwende. Sechs Jahre in Folge war die Zahl überschuldeter Menschen in Deutschland zurückgegangen. 2025 nahm sie erstmals wieder merklich zu. Insgesamt kamen innerhalb eines Jahres rund 111.000 Betroffene hinzu.

Parallel dazu zeigt der Überschuldungsreport 2026, wie angespannt die finanzielle Situation vieler Menschen ist, die bereits eine Schuldnerberatung aufsuchen. Grundlage des Reports sind 224.768 Beratungsfälle aus 122 Beratungsstellen. Die mittlere Schuldenhöhe der analysierten Beratungsfälle lag 2025 bei 19.168 Euro.

Doch die reine Schuldenhöhe erklärt nur einen Teil des Problems. Entscheidend ist häufig die Frage, wodurch

Einkommen wegfallen, Ausgaben steigen oder ein bislang tragfähiges finanzielles Gleichgewicht ins Wanken gerät.

Krankheit bleibt häufigster Auslöser

Mit einem Anteil von 17,8 Prozent ist Krankheit erneut der am häufigsten genannte Auslöser von Überschuldung. Unter dem Begriff werden im Report auch Sucht und Unfall zusammengefasst.

Bereits im Vorjahr hatten gesundheitliche Probleme mit 17,6 Prozent an erster Stelle gestanden. Dass sich daran auch 2025 nichts geändert hat, verdeutlicht, wie eng gesundheitliche und finanzielle Risiken miteinander verbunden sein können.

Eine Erkrankung kann die finanzielle Situation gleich auf mehreren Ebenen treffen: Arbeitszeiten müssen möglicherweise reduziert werden, Einkommen fällt zeitweise oder dauerhaft weg und gleichzeitig können zusätzliche

Ausgaben entstehen. Besonders problematisch wird dies bei Haushalten, die bereits zuvor kaum finanzielle Rücklagen bilden konnten.

Arbeitslosigkeit bleibt ebenfalls ein zentrales Risiko

Neben gesundheitlichen Problemen gehört Arbeitslosigkeit beziehungsweise reduzierte Erwerbsarbeit weiterhin zu den wichtigsten Auslösern finanzieller Notlagen. Auch Trennung und Scheidung, Einkommensarmut oder eine gescheiterte Selbstständigkeit können dazu führen, dass bislang tragfähige finanzielle Verpflichtungen nicht mehr erfüllt werden können.

Damit zeichnet der Überschuldungsreport ein differenziertes Bild: Überschuldung entsteht häufig nicht allein durch hohe Konsumausgaben oder einen leichtfertigen Umgang mit Geld. Persönliche Krisen und strukturelle Faktoren können einen Haushalt innerhalb vergleichsweise kurzer Zeit finanziell unter Druck setzen.

Gerade bei Krankheit oder Arbeitsplatzverlust kann aus einer ursprünglich beherrschbaren Verschuldung eine Überschuldung werden. Kreditraten, Miete, Energie- und Lebenshaltungskosten laufen weiter, während auf der Einkommensseite plötzlich weniger Geld zur Verfügung steht.

Wohnkosten lassen wenig finanziellen Spielraum

Wie gering die Reserven vieler Betroffener sind, zeigt ein weiterer Wert aus dem Report. Während die Wohnkosten in der Gesamtbevölkerung 2025 durchschnittlich 24 Prozent des Einkommens ausmachen, verwendeten Ratsuchende in der Schuldnerberatung im Mittel 38 Prozent ihres Einkommens für das Wohnen.

Damit bleibt deutlich weniger Geld für Lebensmittel, Mobilität, Versicherungen, Kreditverpflichtungen oder unerwartete Ausgaben. Kommt zu dieser ohnehin angespannten Situation eine Erkrankung, Arbeitslosigkeit oder eine andere persönliche Krise hinzu, können finanzielle Reserven schnell aufgebraucht sein.

Hohe Fixkosten werden damit nicht zwangsläufig selbst zum Auslöser einer Überschuldung. Sie können jedoch entscheidend dafür sein, wie gut ein Haushalt einen unerwarteten Einkommensverlust auffangen kann.

Überschuldung ist häufig mehr als ein Schuldenproblem

Die Ergebnisse zeigen zugleich, warum Prävention nicht erst beginnen sollte, wenn Rechnungen dauerhaft nicht mehr bezahlt werden können. Überschuldung entwickelt sich häufig aus dem Zusammenspiel mehrerer Faktoren: geringe finanzielle Spielräume, hohe laufende Kosten und schließlich ein Ereignis, das das bisherige Gleichgewicht kippen lässt.

Die steigende Zahl überschuldeter Menschen macht diese Frage wieder dringlicher. Denn mit 5,67 Millionen Betroffenen und einer Überschuldungsquote von 8,16 Prozent betrifft das Problem einen erheblichen Teil der erwachsenen Bevölkerung.

Der Überschuldungsreport liefert dabei keinen repräsentativen Querschnitt aller überschuldeten Menschen in Deutschland. Die ausgewerteten Beratungsdaten geben jedoch detaillierte Einblicke in die Lebenssituationen derjenigen, die professionelle Schuldnerberatung in Anspruch nehmen – und zeigen, an welchen Stellen Prävention und frühzeitige Unterstützung ansetzen können.

experten.de-Serie: Überschuldung in Deutschland

Dieser Beitrag ist Teil einer fünfteiligen experten.de-Serie zum Überschuldungsreport 2026. Zum Auftakt haben wir beleuchtet, welche neuen Regeln ab November 2026 für Verbraucherkredite gelten und wie die Reform dazu beitragen soll, finanzielle Überforderung früher zu erkennen und Überschuldung vorzubeugen. In den weiteren Teilen richten wir den Blick auf Bevölkerungsgruppen, bei denen sich besondere Risiken zeigen: junge Erwachsene, Alleinerziehende und ältere Menschen. Dabei geht es nicht nur um die Höhe der Schulden, sondern auch um die Frage, wie sich Ursachen, Gläubigerstrukturen und finanzielle Belastungen je nach Lebensphase unterscheiden.

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4952330/Ueberschuldung-nimmt-wieder-zu-Krankheit-bleibt-haeufigster-Ausloeser/>