



Überschuldung unter 25: Warum junge Erwachsene anders in finanzielle Not geraten

Nathalie Pappelbaum

Überschuldung ist längst kein Problem, das erst mit hohen Immobilienkrediten oder langjährigen finanziellen Verpflichtungen entsteht. Auch junge Erwachsene geraten in Situationen, in denen ihre Einnahmen nicht mehr ausreichen, um bestehende Verbindlichkeiten dauerhaft zu bedienen. Der Überschuldungsreport 2026 des Instituts für Finanzdienstleistungen (iff) zeigt dabei deutliche Unterschiede zwischen den Altersgruppen.

Arbeitslosigkeit ist bei jungen Erwachsenen der wichtigste Auslöser

Bei den unter 25-Jährigen ist Arbeitslosigkeit beziehungsweise reduzierte Erwerbsarbeit mit 24,8 Prozent der mit Abstand häufigste Auslöser von Überschuldung. Damit unterscheidet sich die Altersgruppe deutlich vom Gesamtbild: Über alle Altersgruppen hinweg stehen Krankheit, Sucht oder Unfall an erster Stelle.

Gerade zu Beginn des Berufslebens können Einkommensausfälle besonders schwer wiegen. Häufig fehlen größere Rücklagen, während gleichzeitig erstmals eigene regelmäßige Kosten für Wohnung, Mobilität, Versicherungen oder Lebensunterhalt getragen werden müssen.

Kommt es in dieser Phase zu Arbeitslosigkeit oder reduziert sich das Einkommen, kann der finanzielle Spielraum entsprechend schnell schwinden.

Konsumverhalten spielt eine größere Rolle

Auffällig ist zudem die Bedeutung des Konsumverhaltens. Bei den unter 25-Jährigen ist es laut Überschuldungsreport in 16 Prozent der Fälle Auslöser der finanziellen Schwierigkeiten.

Das bedeutet allerdings nicht, dass sich Überschuldung junger Menschen pauschal auf unüberlegten Konsum reduzieren lässt. Vielmehr treffen mehrere Faktoren aufeinander: geringe oder schwankende Einkommen, wenig finanzielle Rücklagen und gleichzeitig ein Alltag, in dem zahlreiche Produkte und Dienstleistungen unmittelbar und teilweise auf Rechnung oder in Raten verfügbar sind.

Digitale Bezahlmöglichkeiten senken dabei die Hürde, finanzielle Verpflichtungen einzugehen. Smartphone-Verträge, Online-Shopping, Abonnements und Ratenzahlungen können jeweils für sich überschaubar erscheinen. In ihrer Summe können sie das monatlich verfügbare Budget jedoch erheblich belasten.

Telekommunikationsunternehmen fallen besonders auf

Wie anders die Schuldenstruktur junger Menschen aussieht, zeigt der Blick auf die Gläubiger. Bei den unter 25-Jährigen entfallen 17,7 Prozent der Forderungen auf Telekommunikationsunternehmen.

Dahinter können beispielsweise Verbindlichkeiten aus Mobilfunkverträgen, Smartphone-Finanzierungen oder anderen Telekommunikationsleistungen stehen. Onlinehändler kommen bei dieser Altersgruppe auf einen Anteil von 9,5 Prozent, während Ratenkredite sieben Prozent ausmachen.

Damit unterscheidet sich das Bild deutlich von älteren Altersgruppen, bei denen klassische Kreditverbindlichkeiten eine wesentlich größere Rolle spielen können.

Gerade bei jungen Erwachsenen besteht die finanzielle Belastung somit nicht zwingend aus einem einzigen großen Kredit. Viele kleinere Verpflichtungen gegenüber unterschiedlichen Gläubigern können sich ebenfalls zu einem Problem entwickeln.

Wenn kleine Beträge sich summieren

Genau darin liegt eine Besonderheit moderner Konsum- und Zahlungswelten. Ein Mobilfunkvertrag, ein Kauf auf Rechnung oder eine monatliche Rate wirkt zunächst überschaubar. Entscheidend für die finanzielle Belastung ist jedoch nicht die einzelne Zahlung, sondern die Summe aller laufenden Verpflichtungen.

Hinzu kommt, dass Zahlungen im digitalen Alltag zunehmend zeitlich vom eigentlichen Kauf getrennt werden. Verbraucher erhalten eine Ware oder Dienstleistung sofort, während die finanzielle Belastung erst später eintritt.

Diese Entwicklung war bereits Thema des ersten Teils unserer Serie. Mit der neuen Verbraucherkreditregulierung werden ab dem 20. November 2026 unter anderem bestimmte Kleinkredite und „Buy Now, Pay Later“-Angebote stärker in das Verbraucherkreditrecht einbezogen. Die Zahlen zu jungen Überschuldeten zeigen, warum gerade niedrigschwellige Finanzierungsangebote stärker in den Fokus der Überschuldungsprävention geraten.

Finanzbildung muss früh beginnen

Die Ergebnisse des Überschuldungsreports unterstreichen zugleich die Bedeutung finanzieller Bildung. Junge Menschen treffen innerhalb weniger Jahre zahlreiche Entscheidungen,

die langfristige finanzielle Folgen haben können: vom ersten eigenen Konto über Mobilfunk- und Versicherungsverträge bis hin zu Ratenkäufen oder dem ersten Kredit.

Dabei geht es nicht allein darum, vor Konsum zu warnen. Finanzkompetenz bedeutet auch, laufende Kosten realistisch einschätzen, Vertragsbedingungen verstehen und finanzielle Risiken erkennen zu können.

Ebenso wichtig ist das Wissen darüber, wo Betroffene Unterstützung erhalten, wenn erste Zahlungsschwierigkeiten auftreten. Denn je früher finanzielle Probleme erkannt und angegangen werden, desto größer ist die Chance, dass aus einzelnen offenen Forderungen keine dauerhafte Überschuldung entsteht.

Der Blick auf die unter 25-Jährigen zeigt deshalb vor allem eines: Überschuldungsprävention sollte nicht erst beginnen, wenn sich über viele Jahre hohe Schulden angesammelt haben. Sie muss bereits dort ansetzen, wo junge Menschen erstmals eigenständig finanzielle Verantwortung übernehmen.

experten.de-Serie: Überschuldung in Deutschland

Dieser Beitrag ist Teil einer fünfteiligen Experten.de-Serie zum Überschuldungsreport 2026. Zum Auftakt haben wir gezeigt, welche neuen Regeln ab November für Verbraucherkredite gelten und wie insbesondere Kleinkredite und „Buy Now, Pay Later“-Angebote stärker reguliert werden. Im zweiten Teil stand die Gesamtentwicklung im Mittelpunkt: Die Zahl überschuldeter Menschen steigt wieder, während Krankheit weiterhin der häufigste Auslöser finanzieller Notlagen ist.

Mit dem Blick auf junge Erwachsene zeigt Teil drei nun, wie stark sich Ursachen und Gläubigerstrukturen je nach Lebensphase unterscheiden können. In den kommenden Teilen widmen wir uns Alleinerziehenden und älteren Menschen – zwei weiteren Gruppen, bei denen finanzielle Belastungen jeweils ganz eigene Ursachen und Risiken haben.

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4952404/Ueberschuldung-unter-25-Warum-junge-Erwachsene-anders-in-finanzielle-Not-geraten/>