



Überschuldung bei Alleinerziehenden: Warum das Risiko mit der Kinderzahl steigt

Nathalie Pappelbaum

Alleinerziehende sind in der Schuldnerberatung deutlich überrepräsentiert. Besonders mit mehreren Kindern wächst die finanzielle Belastung. Der Überschuldungsreport 2026 zeigt, welche Rolle Trennung, fehlende Unterhaltszahlungen und eingeschränkte Erwerbsmöglichkeiten dabei spielen.

Alleinerziehende Mütter besonders häufig betroffen

Fast vier von fünf Alleinerziehenden, die eine Schuldnerberatung aufsuchen, sind Frauen. Alleinerziehende Mütter sind damit etwa doppelt so häufig in der Beratung vertreten, wie es ihrem Anteil an der Gesamtbevölkerung entspricht.

Die Zahlen verdeutlichen, wie eng Familienkonstellation und finanzielle Verwundbarkeit miteinander verbunden sein können. Während in Paarhaushalten häufig zwei Erwachsene zur Finanzierung des Lebensunterhalts beitragen können, muss in Einelternfamilien oftmals ein Einkommen ausreichen, um die laufenden Kosten zu decken.

Miete, Energie, Versicherungen und andere Fixkosten lassen sich dabei nicht proportional zur Zahl der Erwachsenen reduzieren. Gleichzeitig entstehen durch Kinder zusätzliche Ausgaben, etwa für Betreuung, Kleidung, Mobilität oder den Schulalltag.

Besonders schwierig wird die Situation, wenn Unterhaltszahlungen ausbleiben oder nur unregelmäßig eingehen. Dann müssen finanzielle Lücken kurzfristig aus dem ohnehin begrenzten Haushaltsbudget geschlossen werden.

Mit jedem weiteren Kind steigt die finanzielle Belastung

Wie stark sich diese Herausforderungen verschärfen können, zeigt der Blick auf die Kinderzahl. Laut Überschuldungsreport sind Alleinerziehende mit mindestens drei Kindern siebenmal so häufig in der Schuldnerberatung vertreten, wie es ihrem Bevölkerungsanteil entsprechen würde.

Dabei spielen mehrere Faktoren zusammen. Mit jedem zusätzlichen Kind steigen die Ausgaben für den täglichen Lebensunterhalt. Gleichzeitig kann es schwieriger werden, einer Erwerbstätigkeit in ausreichendem Umfang nachzugehen.

Insbesondere eingeschränkte oder unzuverlässige Betreuungszeiten können dazu führen, dass Alleinerziehende ihre Arbeitszeit reduzieren müssen oder berufliche Möglichkeiten nicht vollständig ausschöpfen können.

Das finanzielle Risiko entsteht somit nicht zwangsläufig durch außergewöhnlich hohe Ausgaben. Häufig reicht bereits ein dauerhaft knappes Verhältnis zwischen Einkommen und notwendigen Lebenshaltungskosten, um Haushalte anfällig für zusätzliche Belastungen zu machen.

Trennung und Scheidung sind häufigster Auslöser

Anders als im Gesamtbild der Überschuldung stehen bei Alleinerziehenden nicht gesundheitliche Probleme an erster Stelle der Überschuldungsauslöser. Vielmehr sind Trennung und Scheidung mit rund 20 Prozent der häufigste Grund für finanzielle Schwierigkeiten.

Arbeitslosigkeit beziehungsweise reduzierte Erwerbsarbeit folgen mit etwa 12,6 Prozent. Krankheit, Sucht oder Unfall machen rund 10,6 Prozent aus.

Damit unterscheidet sich die Ursachenstruktur deutlich von jener aller Ratsuchenden. Über sämtliche Haushaltsformen hinweg sind gesundheitliche Probleme mit 17,8 Prozent der häufigste Überschuldungsauslöser.

Eine Trennung kann die finanzielle Situation eines Haushalts grundlegend verändern. Aus einem gemeinsamen Haushalt werden zwei getrennte Haushalte, während viele Kosten bestehen bleiben oder sogar steigen. Hinzu kommen möglicherweise Umzugskosten, neue Anschaffungen und die Notwendigkeit, bestehende finanzielle Verpflichtungen neu aufzuteilen.

Wenn gleichzeitig ein Einkommen wegfällt oder Unterhaltszahlungen nicht in ausreichender Höhe erfolgen, kann eine zuvor tragfähige finanzielle Situation schnell ins Ungleichgewicht geraten.

Hohe Wohnkosten verschärfen die Situation

Neben den persönlichen Lebensumständen belasten insbesondere hohe Fixkosten die finanzielle Stabilität überschuldeter Haushalte.

Der Überschuldungsreport zeigt, dass Ratsuchende im Jahr 2025 durchschnittlich 38 Prozent ihres

Haushaltseinkommens für das Wohnen aufwenden mussten. In der Gesamtbevölkerung lag dieser Anteil bei 24 Prozent.

Gerade für Alleinerziehende können Wohnkosten zu einer besonderen Herausforderung werden. Einerseits wird ausreichend Wohnraum für die Familie benötigt, andererseits steht häufig nur ein begrenztes Einkommen zur Verfügung.

Je größer der Anteil der unvermeidbaren Ausgaben am Haushaltsbudget ist, desto weniger Spielraum bleibt für unvorhergesehene Belastungen. Schon eine größere Reparatur, eine unerwartete Nachzahlung oder ein vorübergehender Einkommensausfall kann dann finanzielle Schwierigkeiten auslösen oder bestehende Probleme verschärfen.

Überschuldungsprävention muss Lebenssituationen berücksichtigen

Die Ergebnisse des Überschuldungsreports machen deutlich, dass finanzielle Schwierigkeiten nicht losgelöst von familiären und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen betrachtet werden können.

Bei Alleinerziehenden treffen häufig mehrere Belastungsfaktoren aufeinander: hohe laufende Kosten, eingeschränkte Erwerbsmöglichkeiten, Betreuungsverpflichtungen und die wirtschaftlichen Folgen einer Trennung.

Entsprechend kann Überschuldungsprävention nicht allein darauf abzielen, den Umgang mit Geld zu verbessern. Auch verlässliche Kinderbetreuung, existenzsichernde Einkommen und funktionierende Unterhaltsregelungen sind entscheidend dafür, ob Familien finanziell stabil bleiben können.

Zugleich zeigt die deutliche Überrepräsentation Alleinerziehender in der Schuldnerberatung, wie wichtig niedrigschwellige Unterstützungsangebote sind. Gerade bei familiären Veränderungen kann frühzeitige Beratung helfen, bestehende Verpflichtungen zu ordnen und eine dauerhafte Überschuldung möglichst zu vermeiden.

Die Auswertungen des iff basieren auf Daten von insgesamt 224.768 Beratungsfällen aus 122 Schuldnerberatungsstellen. Sie sind nicht repräsentativ für sämtliche überschuldeten Haushalte in Deutschland, geben jedoch detaillierte Einblicke in die Lebenssituationen der Menschen, die professionelle Unterstützung suchen.

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 für Verbraucherkredite gelten und wie die Reform Überschuldung vorbeugen soll. Im zweiten Teil stand die Gesamtentwicklung im Mittelpunkt – insbesondere Krankheit als häufigster Auslöser finanzieller Notlagen. Anschließend haben wir untersucht, warum junge Erwachsene in Überschuldung geraten und welche Rolle Arbeitslosigkeit, Konsumverhalten und digitale Zahlungsangebote dabei spielen.

Im vierten Teil richtet sich der Blick nun auf Alleinerziehende und die besonderen finanziellen Herausforderungen von Einelternfamilien. Zum Abschluss der Serie beschäftigen wir uns mit der Überschuldung im Alter und der Frage, welche finanziellen Risiken Menschen im Ruhestand besonders belasten.

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4952480/Ueberschuldung-bei-Alleinerziehenden-Warum-das-Risiko-mit-der-Kinderzahl-steigt/>