



## Überschuldung vermeiden

ARAG Experten informieren, wie man finanzielle Engpässe meistert

**Wohnen, Heizen, Lebensmittel – die Kosten für unser alltägliches Leben steigen. Der [aktuelle SchuldnerAtlas](#) zeigt, dass neben den Kosten auch die Überschuldung in Deutschland wächst: In 2023 waren knapp sechs Millionen Menschen überschuldet, rund 17.000 mehr als im Vorjahr. Zudem müssen gerade im Januar viele Versicherungen und andere jährlich anfallende Zahlungen bedient werden. Was man tun kann, wenn es finanziell eng wird, sagen ARAG Experten.**

### Ab wann gilt man als überschuldet?

Wer seinen täglichen Minimalbedarf nicht mehr finanzieren und seine Schulden dauerhaft nicht mehr tilgen kann, gilt als überschuldet. Das betrifft aktuell knapp 5,7 Millionen Menschen in Deutschland, wobei vor allem über 60-Jährige laut SchuldnerAtlas immer häufiger von Überschuldung betroffen sind. Zudem steigt auch die sogenannte weiche Überschuldung an. Damit sind anhaltende Zahlungsstörungen gemeint, von denen nach Information der ARAG Experten vor allem jüngere Menschen und Frauen betroffen sind.

### Warum sollten gerade Mietschulden vermieden werden?

Die ARAG Experten raten dringend, auf jeden Fall die Miete zu zahlen. Mietschulden können dazu führen, dass man schon nach zwei Monaten Mietrückstand vor die Tür gesetzt wird. Wer die Miete oder seine Nebenkosten nicht mehr vollständig bezahlen kann, hat die Möglichkeit, Wohngeld bei seiner Gemeinde zu beantragen. Auch Immobilienbesitzern, die selbst in ihrer Immobilie wohnen, steht dieser Weg offen. Der Anspruch auf [Wohngeld](#) kann auf der Seite des Bundesbauministeriums mit dem [WohngeldPlus-Rechner](#) überprüft werden. Darüber hinaus kann ein frühzeitiges Gespräch mit dem Vermieter helfen, einen Weg zu finden, die Miete z. B. für einen begrenzten Zeitraum auszusetzen oder Teilzahlungen zu leisten. In diesem Fall dürfen Vermieter laut ARAG Experten allerdings Verzugszinsen von fünf Prozent über dem jeweiligen Basiszinssatz verlangen, der seit dem 1. Januar 3,62 Prozent beträgt (Paragraf 288 Absatz 1 Satz 2 Bürgerliches Gesetzbuch).

### Darf der Hahn einfach zugedreht werden?

Kosten für Energie, Wasser, Telefon oder Internet können sich schnell zu einem unüberwindbaren Berg anhäufen. Die ARAG Experten weisen darauf hin, dass Anbieter bei ausbleibenden Zahlungen den Hahn zudrehen bzw. die Leitung abklemmen dürfen. Daher gilt vor allem für Energie: Diese Kosten müssen unbedingt vorrangig bezahlt werden. Internet- und Telefonverträge können hingegen pausiert und möglicherweise mit Prepaid-Lösungen überbrückt werden. Laut ARAG Experten dürfen Mobil- und Festnetzanschlüsse laut [Telekommunikationsgesetz](#) bereits ab Zahlungsrückständen von mindestens 100 Euro gesperrt werden. Diese Sperre muss allerdings zwei Wochen vorher angekündigt werden. Gut zu wissen: Die Sperre gilt nur für die Leitung, bei der ein Zahlungsverzug vorliegt. Wenn also der Mobilfunkanschluss nicht bezahlt wurde, darf der Festnetzanschluss beim gleichen Anbieter nicht gesperrt werden.



### **Kann man Kredite einfach ruhen lassen?**

Ob Immobilien- oder Konsumentenkredit: Wer seine Raten nicht mehr bedienen kann und mit mindestens zwei Raten in Rückstand gerät, muss damit rechnen, dass kostenpflichtige Mahnungen im Briefkasten liegen, ein Inkassobüro vorstellig wird oder das Kreditinstitut den Kredit kündigt und eine Zwangsvollstreckung einleitet. Wer keine Rücklagen hat, sollte das Gespräch mit der Bank suchen. Laut ARAG Experten gibt es dabei diverse Möglichkeiten: Minderung oder Aussetzen der Kreditraten, Verlängerung der Laufzeit oder das Aussetzen einzelner Raten. Allerdings können diese Änderungen zu Mehrkosten führen.

### **Warum sollten Versicherungen nicht vorschnell gekündigt werden?**

Vor der übereilten Kündigung von Versicherungen raten die ARAG Experten ab. Vor allem solche, die als Altersvorsorge gedacht sind, sollten um jeden Preis erhalten bleiben. Denn einige Policen können je nach Alter und Gesundheitszustand nicht mehr erneut abgeschlossen werden und zudem kostet die Kündigung der Verträge unter Umständen viel Geld. Der Tipp der ARAG Experten: Viele Versicherungen bieten ihren Kunden an, Verträge für einen begrenzten Zeitraum ruhen zu lassen, Beiträge später nachzuzahlen oder zu reduzieren. Dabei kann es allerdings zu Leistungs- und Förderungskürzungen kommen. In einigen Fällen kann das Aussetzen von Zahlungen auch zu einer Unterbrechung des Versicherungsschutzes führen.

### **Wie können Schuldnerberatungen helfen?**

Wer in finanzielle Schieflage gerät, sollte sich nach Auskunft der ARAG Experten möglichst frühzeitig Hilfe bei amtlich anerkannten Stellen suchen: Denn je eher eine seriöse Beratung stattfindet, desto mehr Wege gibt es, aus den Schulden herauszukommen. Dazu stehen in Deutschland rund [1.400 Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen](#) zur Verfügung, die in Verbänden organisiert sind oder sich unter der Trägerschaft von Kommunen, Verbraucherzentralen oder Wohlfahrtsverbänden befinden. Die Beratung ist in der Regel kostenlos.

### **Tipps, um Geld zu sparen**

Der erste Schritt, um einen Überblick über Einnahmen und Ausgaben zu behalten, ist das gute alte Haushaltsbuch. Ob als herkömmliches Heftchen oder als App, wie etwa Money Manager oder Finanzguru – hier werden von der Miete über Ausgaben für Lebensmittel und Kinobesuche bis hin zu Energiekosten oder Mitgliedsbeiträgen alle Kosten erfasst. Gleichzeitig werden alle Einnahmen notiert, angefangen vom Lohn bis hin zu Einnahmen beispielsweise durch Zinsen, Vermietungen oder auch durch Verkäufe auf Online-Portalen.

Bei dringenden Anschaffungen, die nicht aufzuschieben sind, raten die ARAG Experten, über gebrauchte Gegenstände nachzudenken. Das spart nicht nur Geld, sondern ist nachhaltig. So ist das Aufbereiten von elektronischen Geräten oder Möbeln, das sogenannte Refurbishen, mittlerweile gang und gäbe und spezielle Online-Händler bieten erstklassige Ware an.

Die ARAG Experten haben noch viele weitere Ideen, Geld einzusparen, besonders bei Strom, Gas und speziell Heizkosten. Und wie man Ärger bei Konsumentenkrediten vermeiden kann, erklärt ARAG Experte Tobias Klingelhöfer [hier](#).



Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/service/infos-und-news/rechtstipps-und-gerichtsurteile/job-und-finanzen/>

### **Ihre Ansprechpartnerin**

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Pressereferentin

Telefon: 0211 963-3115 Fax: 0211 963-2220

E-Mail: [jennifer.kallweit@arag.de](mailto:jennifer.kallweit@arag.de) [www.arag.de](http://www.arag.de)

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

**Die ARAG** ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA, Kanada und Australien – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 4.700 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,2 Milliarden €.

**ARAG SE** ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender

**Vorstand** Dr. Renko Dirksen (Sprecher) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer · Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

**Sitz und Registergericht** Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995