

Schuldenfalle:

Definition, Ursachen und Lösungen



Kurz und knapp: Das Wichtigste zu „Schuldenfalle“

1. Wenn Schulden nicht oder **nicht vollständig beglichen werden können** und deshalb so weiterwachsen, dass der Betroffene keinen Ausweg weiß, dann wird von einer **Schuldenfalle** gesprochen.
2. Der häufigste Grund für eine private Überschuldung ist **Arbeitslosigkeit**, gefolgt von **Trennung, Krankheit, übermäßigem Konsum** und **gescheiterter Selbstständigkeit**.
3. Eine Schuldenfalle kann umgegangen werden, indem Sie unter anderem einen **Haushaltsplan** erstellen, Ihr **Einkommen erhöhen**, die Ausgaben verringern, **Bargeld nutzen, Geld zurücklegen** und **Rechnungen nicht liegen lassen**.
4. Wenn Sie bereits in der Schuldenfalle stecken, können Sie eine **Schuldnerberatung** in Anspruch nehmen, vorhandene **Kredite umschulden** oder als letzte Lösung ein Verbraucher-Insolvenzverfahren einleiten.

Inhalt

Was ist eine Schuldenfalle?	3
Welche Schuldenfallen gibt es?	4
Jugendliche in der Schuldenfalle	8
Was sind die Ursachen für eine Schuldenfalle?	10
Wie können Sie die Schuldenfalle umgehen?	11
Wege aus der Schuldenfalle?	13
Impressum	14

Was ist eine Schuldenfalle?

Der Ursprung für jede Schuldenfalle sind Schulden, die sich aus dem **geschuldeten Betrag** und den hierfür anfallenden **Zinsen** zusammensetzen.

Werden die Schulden nicht bezahlt, erfolgt eine Verzinsung der Schulden, sodass diese immer weiterwachsen. Des Weiteren fallen **Mahngebühren** und **Verzugszinsen** an, die hinzugerechnet werden.

Unter Umständen ist es möglich, dass sich die vorhandenen Schulden **beständig erhöhen**, obwohl regelmäßig Rückzahlungen geleistet werden. Schuldner geraten somit in einen **Teufelskreis**, aus dem es häufig nicht möglich ist, auszubrechen. Können die Schulden nur teilweise oder gar nicht mehr beglichen werden, steckt der Betroffene in einer Schuldenfalle.

Dem Statistischen Bundesamt zufolge waren im Jahr 2015 **alleinlebende Männer** diejenigen, die am häufigsten Schuldnerberatungen in Anspruch genommen haben, gefolgt von **alleinerziehenden Frauen**. Auch **ältere Menschen** stecken immer häufiger in der Schuldenfalle.

Welche Schuldenfallen gibt es?

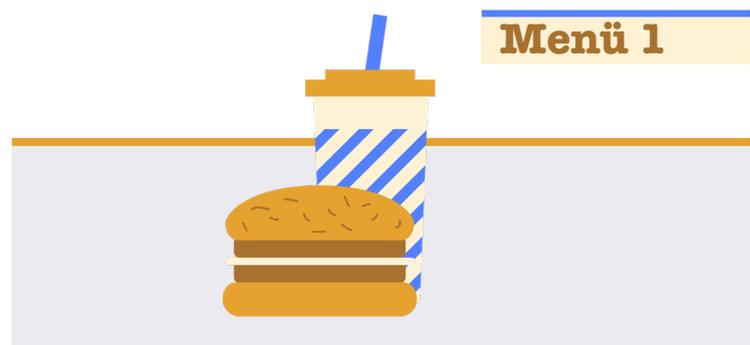
In den meisten Fällen von **Überschuldung** haben die betroffenen Personen die Schulden für den **Kauf von Konsumgütern** gemacht, die zum Leben nicht zwingend notwendig sind. In einer Konsumgesellschaft werden Verbraucher oft zum Schulden machen animiert, beispielsweise, indem **Kredite oder Finanzierungsmöglichkeiten** wie Zahlungsziele oder Ratenzahlungen angeboten werden.

Viele Kunden **unterschätzen die Gefahr einer Schuldenfalle**, nehmen einen Kredit auf oder kaufen unkontrolliert auf Raten ein. Nach einer Weile **verlieren sie den Überblick** und die **Beträge summieren sich**. Im Nachhinein stellen sie oft fest, dass sie höhere Raten zahlen müssen, als sie monatlich an freiem Einkommen zur Verfügung haben.

Was sind die größten Schuldenfallen? Der Berliner Morgenpost zufolge befanden sich im Jahr 2016 insgesamt **6,8 Millionen Bürger über 18 Jahren** in der Schuldenfalle. Die folgenden Beispiele sollen zeigen, **wovor Sie sich in Acht nehmen sollen**, um nicht selbst in die Falle zu tappen:

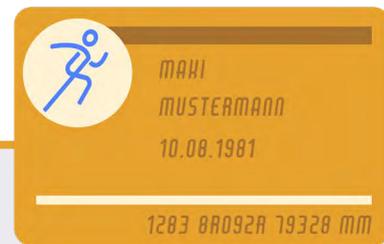
- **Lebensmittel:**

Die meisten Kosten für Lebensmittel entstehen, wenn Sie häufig auswärts essen und trinken gehen oder Bestellservices in Anspruch nehmen. Es wird deshalb geraten, selbst zu kochen und auf unnötige Lebensmittel zu verzichten, um die Schuldenfalle zu umgehen.



- Abos und Mitgliedschaften:

Auf den ersten Blick mögen die Kosten für manche Abos und Mitgliedschaften gering sein, wenn Sie das Angebot nach Vertragsschluss allerdings nicht nutzen, verschwenden Sie damit nur unnötig Geld. Zudem summieren sich die Ausgaben und Sie können leicht in eine Schuldenfalle tappen.



- Versicherungen:

Manche Versicherungen werden voreilig abgeschlossen, ohne, dass der Betroffene sich fragt, ob diese wirklich benötigt werden. Es gilt deshalb, sich genau zu überlegen, ob Sie die eine oder andere Versicherung nicht lieber kündigen oder zumindest wechseln möchten.

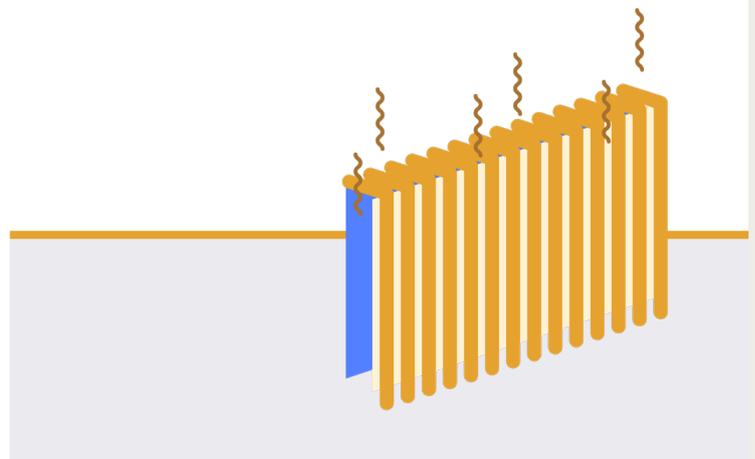
- Telekommunikation und Multimedia:

Insbesondere für junge Menschen bedeutet dieser Bereich ein großes Risiko, in die Schuldenfalle zu gehen. Dabei geht es nicht nur um die Frage, welche Geräte gekauft, sondern auch, welche Verträge abgeschlossen werden sollen. Aus Gruppenzwang neigen junge Erwachsene oft dazu, die besten Modelle zu kaufen und geraten deshalb schnell in eine Schuldenfalle.



- Energiekosten:

Mit steigenden Preisen für Öl, Gas und Strom steigen auch die Ausgaben für die Energiekosten. Dennoch raten Experten davon ab, ständig von einem Anbieter zum nächsten zu wechseln. Dagegen ist es sinnvoll, die Zahlen im Blick zu behalten und Strom etc. nicht unnötig zu verschwenden. Indem Sie beispielsweise vermeiden, das Licht tagsüber brennen oder das Radio permanent laufen zu lassen, sparen Sie nicht nur Stromkosten, sondern schonen damit auch die Umwelt.



- Konto und Kredite:

Um eine häufige Schuldenfalle handelt es sich, wenn ein Konto überzogen wird und dadurch hohe Überziehungszinsen anfallen. Genauso verhält es sich mit Krediten, die aufgenommen werden, um ein Auto oder einen Bau zu finanzieren. Die Kosten können gesenkt werden, indem die Kredite umgeschuldet oder möglichst schnell abbezahlt werden.

- Schuldenfalle „Eigenheim“:

Ein Immobilienkauf kann zur Überschuldung führen, wenn der Job verloren geht und der Kredit somit nicht mehr abbezahlt werden kann. Vermeiden Sie diese Schuldenfalle, indem ein Haus erst gekauft wird, wenn Sie ausreichend zurückgelegt haben, sodass Sie bei Ausfällen nicht zahlungsunfähig werden.



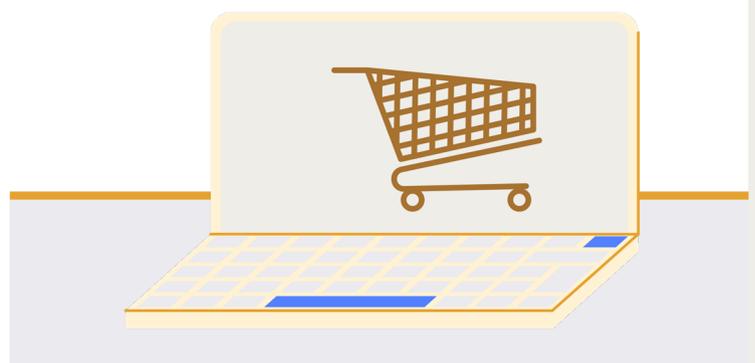
Eine weitere Schuldenfalle ist **Weihnachten**, denn nicht selten neigen Menschen dazu, zu teure Geschenke zu kaufen oder mit der Familie essen zu gehen. Ratsamer ist es deshalb, zu Hause selbst zu kochen und Zeit bzw. Selbstgemachtes zu verschenken.

Jugendliche in der Schuldenfalle

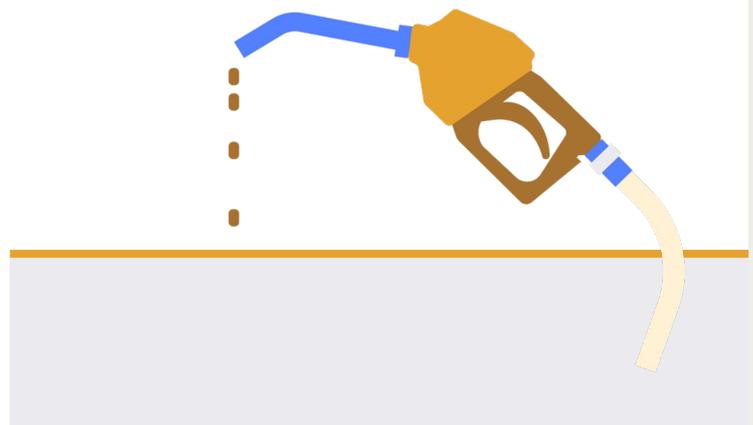
Manche Jugendliche und Kinder haben von ihren Eltern nicht **den richtigen Umgang mit Geld** gelernt und können zudem das Risiko einer Überschuldung nicht richtig einschätzen, weshalb sie schnell in die Schuldenfalle tappen. Insbesondere bei Jugendlichen, die **nicht mehr zu Hause wohnen**, können deren Eltern selten einschreiten, um weitere Schulden zu verhindern. So versinken sie in der Schuldenfalle, wissen nicht, was sie tun können und wenden sich dann an die Bank, um einen **Dispositionskredit** aufzunehmen und die Rechnungen zu bezahlen.

Bei Jugendlichen ist die größte Schuldenfalle das **Handy**. Häufig werden beim Abschluss des Vertrages **versteckte Kosten übersehen** oder bestimmte Dienste zu häufig in Anspruch genommen, sodass am Ende des Monats die Rechnung gar nicht bezahlt werden kann. Es entstehen **Mahngebühren, Bearbeitungskosten** und auch **Gebühren für das Entsperren des Handys**, wenn die Rechnung beglichen ist.

Eine weitere Schuldenfalle ist das **Internet**. Dort ist es nicht nur möglich, Musik sowie Filme kostenpflichtig herunterzuladen, sondern auch Kleidung, Computerspiele oder Kosmetik zu bestellen. Da beim Online-Shopping die Waren entweder **per Nachnahme** gekauft oder **mit der Kreditkarte bezahlt werden** können, wissen Jugendliche meistens nicht, wann ihr Geldlimit erreicht ist.



Eine andere große Schuldenfalle ist das **Auto**, wobei nicht nur das Fahrzeug kostenintensiv ist, sondern auch die dazugehörige **Versicherung**, die **Kfz-Steuer** und die **Spritkosten**. Darüber hinaus kommen noch Kosten wie **Parkgebühren**, **Maut** oder **Bußgelder** hinzu. Besonders groß ist die Schuldenfalle beim **Leasing**, da der Betroffene monatlich eine Zahlung leisten muss.



Eine nicht zu unterschätzende Schuldenfalle stellt das **Studium** dar. Obwohl Studenten in Deutschland die Möglichkeit haben, **BAföG** zu beantragen, reicht das Geld in den meisten Fällen nicht zum Leben und viele jungen Erwachsenen müssen auf **Kredite** zurückgreifen, die zusätzlich Zinsen verursachen. Besonders groß ist die Schuldenfalle für Jugendliche, die eine **private Universität** besuchen und hohe Studiengebühren zahlen müssen. Schlimmer wird es, wenn die Absolventen nach dem Studium keinen Job bekommen, die Kredite aber trotzdem abbezahlen müssen.



Was sind die Ursachen für eine Schuldenfalle?

Der Berliner Post zufolge ist **Arbeitslosigkeit** der häufigste Grund für private Überschuldung. Jedoch kann auch ein Arbeitnehmer in die Überschuldung rutschen, da es in Deutschland einen **breiten Niedriglohnsektor** gibt. Mit einem niedrigen Einkommen können Menschen ihren Verpflichtungen nicht mehr nachkommen und tapen somit schnell in eine Schuldenfalle.

Auch **Rentner** sind oft betroffen, da im hohen Alter die Ersparnisse häufig bereits aufgebraucht sind.

Die zweithäufigste Schuldenfalle in Deutschland ist die **Trennung**. Häufig werden in einer Partnerschaft zusammen Ratenkäufe getätigt oder Kredite aufgenommen, um ein Haus oder ein Auto zu finanzieren. Nach der Trennung müssen die Ratenzahlungen weitergeleistet und zudem häufig noch **Unterhalt** gezahlt werden.

Weitere Ursachen für eine Schuldenfalle sind **Krankheit**, **übermäßiger Konsum** und **gescheiterte Selbstständigkeit**. Eine Krankheit kann zu einer Schuldenfalle mutieren, wenn die Krankenkasse die Kosten für die Behandlungen nicht übernimmt.

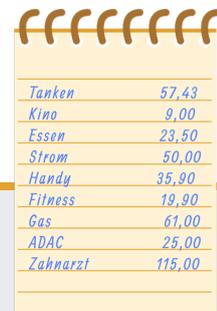
Mit der Zahl der überschuldeten Menschen wächst auch die Zahl jener, die **keinerlei Ersparnisse** haben. Da sie nicht sparen können und so das Verdiente zur Gänze konsumieren, reicht ein kleiner Ausfall, damit sie in die Schuldenfalle rutschen. In der Politik werden deshalb auch Stimmen lauter, die fordern, dass Menschen mit kleinem oder mittlerem Einkommen vom **Solidaritätszuschlag** befreit werden (FDP-Chef Christian Lindner).

Wie können Sie die Schuldenfalle umgehen?

Wenn die Schuldenfalle zuschnappt, ist es häufig schwer, wieder herauszukommen. Deshalb ist es wichtig, **von vornherein alles Erdenkliche zu tun, um gar nicht erst in die Schuldenfalle zu geraten** und Geld zu sparen. Sie können Folgendes tun, um das Tappen in eine Schuldenfalle zu verhindern:

- Einen Haushaltsplan erstellen:

Hierbei stellen Sie auf, welche Einnahmen sowie Ausgaben Sie haben. Es ist dabei wichtig, dass Sie jeden Betrag einbeziehen.



Tanken	57,43
Kino	9,00
Essen	23,50
Strom	50,00
Handy	35,90
Fitness	19,90
Gas	61,00
ADAC	25,00
Zahnarzt	115,00

- Bargeld nutzen statt EC- oder Kreditkarte:

Eine große Schuldenfalle stellt die Kreditkarte dar, da die meisten Menschen dabei den Überblick über ihre Ausgaben verlieren. Wenn Sie jedoch mit Bargeld zahlen, merken Sie sofort, wenn Sie kein Geld mehr zur Verfügung haben und umgehen damit eine Schuldenfalle: den Dispo.



- Geld zurücklegen:

Um den Schritt in eine Schuldenfalle zu vermeiden, sollten Sie Reserven bilden, mit denen Sie unvorhergesehene Ausgaben oder wiederkehrende Rechnungen begleichen können.

- Einnahmen erhöhen:

Um Ihren Verpflichtungen nachkommen zu können, sollen Sie nach einer Möglichkeit suchen, Ihre Einnahmen zu erhöhen, beispielsweise mit einem Nebenjob, mit einer Gehaltserhöhung oder mit einer neuen Arbeit.

- Ausgaben verringern:

Wenn Sie Ihre Einnahmen nicht steigern können, müssten Sie zwangsläufig Ihre Ausgaben senken, um nicht in die Schuldenfalle zu geraten. Dabei ist es wichtig, sich vor jedem Kauf zu fragen, ob Sie das Produkt wirklich brauchen und es sich leisten können.

- Rechnungen nicht liegen lassen:

Somit vermeiden Sie nicht nur Mahngebühren und Zinsen, sondern können auch rechtzeitig mit dem Gläubiger eine Ratenzahlung oder eine Stundung vereinbaren und verhindern, dass ein Inkassobüro beauftragt wird.

Bei den Ausgaben können Sie die sogenannten **Fixkosten** von den **flexiblen Kosten** unterscheiden, wobei die Fixkosten nicht geändert werden können. Diese sind beispielsweise **Miete**, **Versicherung** oder **Stromkosten**. Flexible Kosten sind Kosten für **Lebensmittel**, **Hobby** oder **Ausflüge**.

Wege aus der Schuldenfalle?

Wenn Sie merken, dass Sie in einer Schuldenfalle stecken, ist es zunächst wichtig, es sich selbst einzugestehen und professionelle Schuldner- und Insolvenzberatungen in Anspruch zu nehmen. Eine Schuldnerberatung hilft Ihnen, eine **außergerichtliche Einigung** mit Ihren Gläubigern zu erreichen und unterstützt Sie dabei, in ein **schuldenfreies Leben** zurückzukehren.

In manchen Fällen kann eine **Umschuldung** helfen, um aus der Schuldenfalle zu entkommen. Hierbei werden alle Kredite zu einem Kredit zusammengefasst, sodass nur noch eine Rate bezahlt werden muss, die in der Regel geringer ist als alle vorherigen zusammen. Zudem kann der neue Kredit häufig **zu günstigeren Konditionen** aufgenommen werden.

Wenn der Betroffene zu tief in die Schuldenfalle geraten ist, dass es unmöglich ist, aus dieser zu entkommen, ist es ratsam, ein **Verbraucher-Insolvenzverfahren** einzuleiten. Sollten sich die Gläubiger nicht auf eine außergerichtliche Einigung einlassen, muss im Insolvenzverfahren festgelegt werden, in welcher Höhe der Schuldner Zahlungen an die Gläubiger leisten kann und muss. Diese muss der Schuldner dann in der Regel **bis zu sechs Jahre** oder so lange tätigen, bis die Schulden ausgeglichen werden. Im Einzelfall kann die Insolvenz auch **nach drei oder fünf Jahren** enden.

Stecken Sie in der Schuldenfalle, können Sie eine **kostenlose Schuldnerberatung** in Anspruch nehmen. Diese sind meist **staatliche oder staatlich geförderte Schuldnerberatungen**. Auch **Wohlfahrtsverbände** und **kirchliche Träger** bieten oft kostenlose Schuldnerberatungen an.

Impressum

Unter diesem Link gelangen Sie zu unserem Impressum:
[Impressum](#)