



Überschuldung fällt nicht vom Himmel. Sie schleicht sich ein.

Ein dauerhaft überzogenes Konto hier, eine Kreditrate dort, eine Rechnung, die man auf nächsten Monat verschiebt. Es sind keine dramatischen Gesten, keine spektakulären Fehlentscheidungen. Es ist der Alltag, der Risse bekommt – und durch diese Risse sickert Monat für Monat finanzielle Schieflage.

In Frankreich reichen jedes Jahr Tausende Haushalte ein Dossier bei der Banque de France ein, um ein Verfahren wegen Überschuldung zu beantragen. Hinter diesen Aktenbergen stehen keine abstrakten Fälle, sondern Lebensläufe. Menschen, die ihre Arbeit verloren, deren Beziehung zerbrach, die krank wurden. Oder Familien, die schlicht zu viele Kredite nebeneinander laufen ließen, bis aus Übersicht Unübersichtlichkeit und aus Unübersichtlichkeit Ohnmacht entstand.

Wer die Warnzeichen früh erkennt, rettet mehr als nur Zahlenkolonnen.

Am Anfang steht eine simple Rechnung. Wenn Fixkosten – Miete, Energie, Versicherungen, Kreditraten – mehr als ein gutes Drittel des Nettoeinkommens verschlingen, schrumpft der Spielraum. Vierzig Prozent markieren keine magische Grenze, doch jenseits davon reagiert jedes unerwartete Ereignis wie ein Schlag gegen ein ohnehin gespanntes Seil.

Es bleibt kaum Puffer.

Das Konto rutscht nicht mehr zufällig ins Minus, sondern dauerhaft. Der Dispokredit verwandelt sich vom Notnagel in den Normalzustand. Ein revolvingender Kredit – oft harmlos klingend als „Geldreserve“ beworben – finanziert plötzlich Lebensmittel oder Benzin. Rechnungen treffen ein, bleiben liegen, Mahnungen folgen. Und irgendwann entsteht dieser zähe Gedanke: Hoffentlich kommt heute kein weiterer Brief.

Hier beginnt der psychologische Teil der Überschuldung.

Geldsorgen leben nicht nur in Tabellen, sondern im Kopf. Wer den Kontostand meidet wie eine schlechte Nachricht, wer Einschreiben ungeöffnet stapelt, der spürt längst, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Diese Angst, dieses permanente Grundrauschen – das ist kein Nebenschauplatz, sondern Teil des Problems. Denn wer aus Furcht nicht hinschaut, verliert Zeit. Und Zeit entscheidet.

Besonders tückisch wirkt der revolvingende Kredit. Er verspricht Flexibilität, kleine Monatsraten, schnelle Verfügbarkeit. Klingt erstmal praktisch, oder? Doch hinter dieser



Bequemlichkeit lauern hohe Zinssätze und lange Laufzeiten. Wer nur die Mindestbeträge tilgt, zahlt über Jahre hinweg – oft für Konsum, der längst vergessen ist.

In Zeiten steigender Preise oder stagnierender Löhne gerät diese Kreditform zur Dauerstütze. Sie ersetzt kein strukturelles Einkommen, sie kaschiert lediglich dessen Fehlen. Und genau darin liegt die Gefahr. Der Kredit dient nicht mehr einer einmaligen Anschaffung, sondern stopft Löcher im laufenden Budget. Aus einer Überbrückung wird ein Dauerzustand.

Dann kommt der Einschnitt.

Ein Arbeitsplatzverlust, eine Trennung, eine längere Krankheit – das Einkommen sinkt abrupt. Die Fixkosten aber bleiben hartnäckig. Miete, Versicherungen, Kreditraten: Sie zeigen keine Empathie. Innerhalb weniger Monate summieren sich Rückstände, Mahngebühren, Verzugszinsen. Was zuvor noch knapp kalkuliert wirkte, kippt ins Defizit.

Erfahrung aus der Beratungspraxis zeigt: Die wenigsten Betroffenen lebten zuvor leichtfertig. Vielen gelang ein fragiles, aber funktionierendes Gleichgewicht. Erst der äußere Schock bringt das System zum Einsturz. Es ist leicht, im Nachhinein von „schlechter Haushaltsführung“ zu sprechen. Es ist schwieriger, die strukturelle Verletzlichkeit moderner Lebensläufe zu erkennen.

Was also tun, wenn die ersten Risse sichtbar werden?

Der wichtigste Schritt wirkt banal: hinschauen. Alle Verbindlichkeiten auflisten, Zinssätze notieren, Laufzeiten prüfen, Einnahmen realistisch gegenüberstellen. Dieses nüchterne Inventar schafft Klarheit. Mancher stellt erstaunt fest, wie hoch die monatliche Gesamtbelastung tatsächlich ausfällt. Zahlen können brutal sein – doch sie lügen nicht.

Der zweite Schritt erfordert Mut: Kontakt zu Gläubigern aufnehmen. Banken und Kreditinstitute ziehen eine verhandelte Lösung einem dauerhaften Zahlungsausfall vor. Stundungen, Ratenanpassungen, zeitweise Pausen – solche Optionen existieren. Wer frühzeitig kommuniziert, signalisiert Zahlungswillen. Schweigen hingegen verschärft die Fronten.

Hinzu kommen Beratungsstellen und soziale Dienste, die kostenfrei unterstützen. Sie strukturieren Budgets, vermitteln zwischen Schuldern und Gläubigern, begleiten durch Formulare und Fristen. Und wenn keine außergerichtliche Lösung greift, eröffnet das offizielle Überschuldungsverfahren einen rechtlichen Rahmen, der Zwangsvollstreckungen aussetzt und einen Tilgungsplan ermöglicht. Trotz bestehender Stigmatisierung wirkt dieses Verfahren



oft wie ein Schutzschild.

Überschuldung trifft nicht nur das Bankkonto.

Langandauernde finanzielle Not geht mit erhöhtem Risiko für Angststörungen und Depressionen einher. Partnerschaften geraten unter Druck, familiäre Konflikte verschärfen sich. Scham isoliert. Man spricht nicht gern über Geld – schon gar nicht über fehlendes. Dabei entzieht gerade diese Isolation den Betroffenen wertvolle Unterstützung.

Auch die Zukunft bleibt nicht unberührt. Ein negativer Eintrag in Kreditdateien erschwert spätere Finanzierungen. Der Weg zurück zu stabilen Verhältnissen verlangt Disziplin, Geduld und Zeit. Aber er ist möglich.

All dies verweist auf ein strukturelles Defizit: Finanzbildung spielt im schulischen Alltag eine Nebenrolle. Begriffe wie effektiver Jahreszins, Tilgungsplan oder Gesamtkosten eines Kredits erscheinen vielen als Fachchinesisch. Dabei betreffen sie Millionen Menschen direkt. Wer Verträge unterschreibt, sollte ihre Mechanik verstehen. Finanzielle Mündigkeit bildet keinen Luxus, sondern eine Voraussetzung moderner Bürgerlichkeit.

Gleichzeitig tragen Kreditinstitute Verantwortung. Eine seriöse Bonitätsprüfung schützt nicht nur das Institut, sondern auch den Kunden. Politik wiederum setzt den regulatorischen Rahmen, der exzessive Kreditvergabe eindämmt oder begünstigt. Überschuldung entsteht selten im luftleeren Raum. Sie gedeiht im Zusammenspiel individueller Entscheidungen und struktureller Bedingungen.

Am Ende bleibt eine Frage der Würde.

Überschuldung kennt keine eindeutige soziale Schublade. Sie betrifft Angestellte, Selbständige, Rentner, junge Familien. Sie entsteht nicht aus moralischem Versagen, sondern aus einer schleichenden Diskrepanz zwischen Einnahmen und Verpflichtungen. Wer die frühen Signale ernst nimmt, gewinnt Handlungsspielraum. Wer Hilfe sucht, beweist keine Schwäche, sondern Verantwortungsbewusstsein.

Man muss das Rad nicht gegen die Wand fahren, um zu merken, dass die Spur zu schmal geworden ist.

Manchmal reicht es, rechtzeitig zu bremsen.

Andreas M. Brucker