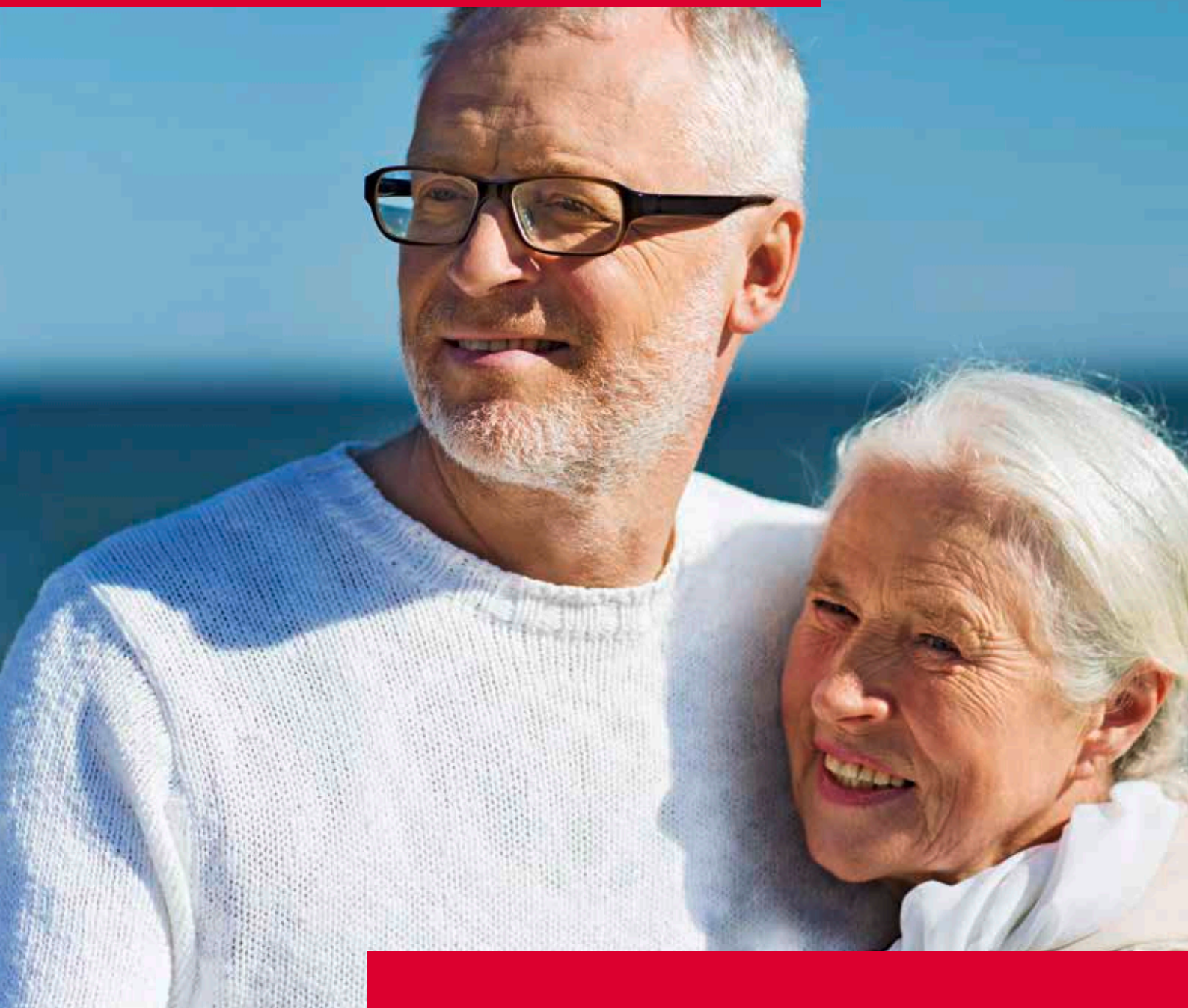


Die Grundsicherung – Ihr gutes Recht

Ein Ratgeber des SoVD



Vorwort

Liebe Leser*innen,

im Jahr 2005 wurde die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung eingeführt. Sie gehört inzwischen fest zu unserer sozialstaatlichen Ordnung, erfüllt wichtige Aufgaben und fungiert als soziales Auffangnetz für Menschen in materiellen Notlagen. Das gilt insbesondere für diejenigen, die wegen Langzeitarbeitslosigkeit, Niedriglöhnen oder einer dauerhaften vollen Erwerbsminderung keine existenzsichernden Renten aufbauen konnten und deshalb von Armut und sozialer Ausgrenzung betroffen sind.

Der SoVD hat mit seinen jahrzehntelangen Erfahrungen in der Sozialberatung und -vertretung bereits vielen Menschen geholfen, ihr Recht auf Grundsicherung durchzusetzen. Mit der ersten Auflage unserer Broschüre – diese erschien bereits ein halbes Jahr vor Inkrafttreten der Grundsicherung – haben wir eine der ersten Fachpublikationen veröffentlicht, die sich speziell an Betroffene richtete und das komplizierte Gesetzeswerk in verständlicher Sprache erklärte.

Neben der regelmäßigen Anpassung der Regelsätze haben sich seit Einführung der Grundsicherung weitere Änderungen ergeben. Zum Beispiel wurde ein zusätzlicher Freibetrag für Einkommen aus der gesetzlichen Rente eingeführt, wenn 33 Grundrentenjahre vorliegen.

Deshalb und wegen der großen Nachfrage erscheint unsere Grundsicherungsbroschüre regelmäßig in aktualisierter und überarbeiteter Auflage.

Bei der Überarbeitung berücksichtigen wir Fragen, die Betroffene in den letzten Jahren an uns beziehungsweise unsere Beratungsstellen gerichtet haben.

Wir hoffen, Ihnen mit der vorliegenden Broschüre die wichtigsten Informationen zum Thema Grundsicherung an die Hand zu geben. Bei weiteren Fragen können Sie sich jederzeit gerne an Ihre SoVD-Beratungsstelle wenden.

Berlin, im Juni 2026

Michaela Engelmeier
Vorstandsvorsitzende des SoVD

Inhalt

- 3 Vorwort
- 5 Einführung
- 7 Voraussetzungen der Grundsicherung im Einzelnen
- 9 Welche Leistungen umfasst der Grundsicherungsbedarf?
- 10 Der Regelbedarf
- 15 Was passiert, wenn Leistungsempfängende über Einkommen/Vermögen verfügen?
- 16 Abgrenzung von Einkommen und Vermögen
- 17 Einzusetzendes Vermögen
- 19 Einkommensanrechnung
- 24 Unterhaltsansprüche im Grundsicherungsrecht
- 25 Wie kann man sich gegen den Grundsicherungsbescheid wehren?
- 27 SGB XII und Rundfunkbeitrag
- Anhang:**
- 28 Anhebung der Altersgrenzen

Einführung

Die Bundesrepublik Deutschland verfügt derzeit über dreizehn Sozialgesetzbücher (SGB I bis SGB XII und SGB XIV), welche unter anderem einen Schutz der Versicherten oder der Leistungsempfänger*innen in unterschiedlichen sozialen Bereichen gewährleisten sollen.

Beispielsweise regelt das SGB V insbesondere Ansprüche – und Beitragsverpflichtungen – der Versicherten im Bereich der Krankenversicherung (wie zum Beispiel Krankengeld, Bewilligung von Rehabilitationsmaßnahmen und Ähnliches), das SGB VI mögliche Rentenansprüche und das SGB VII gibt den Rahmen für Ansprüche aus der gesetzlichen Unfallversicherung vor. Die SGB I und X hingegen regeln Formalitäten, nach denen die gegenseitigen Ansprüche der Versicherten und der behördlichen Leistungsgewährenden festzustellen sind.

Für all diejenigen, welche mit ihren eigenen wirtschaftlichen und/oder körperlichen Ressourcen und trotz der eben genannten sozialen Versorgungsmöglichkeiten die eigene beziehungsweise die familiäre Existenz nicht (mehr) absichern können, kommen Ansprüche nach SGB II (Grundsicherung für Arbeitssuchende) oder nach SGB XII (als Grundsicherung in Form von Sozialhilfe) in Betracht.

Knapp gesagt: Ansprüche nach SGB II können all diejenigen haben, welche dem Arbeitsmarkt zumindest offiziell noch zur Verfügung stehen. SGB-XII-Leistungen hingegen bekommen üblicherweise Personen, die entweder bereits das Regelrentenalter erreicht haben oder aus anderen Gründen als nicht mehr auf dem Arbeitsmarkt vermittelbar angesehen werden. Die einzelnen Eintrittsdaten zum Rentenbeginn sind im Anhang beigefügt.

Die Höhe der Versorgung im SGB XII hängt – anders als beispielsweise bei der Berechnung des Arbeitslosengeldes nach dem SGB III – nicht davon ab, welche Lohnansprüche oder sonstigen Versorgungen vor der eigentlichen Leistungsbeantragung bestanden haben. Stattdessen setzt jedes Jahr eine Verordnung neu fest, welche pauschalen Beträge Alleinstehenden oder sogenannten „Haushaltsgemeinschaften“ zur Verfügung stehen müssen, um die notwendige Existenzgrundlage abzusichern.

Bringt die entsprechende Person diesen Mindestbetrag selbst nicht auf, dann gewährt die zuständige Grundsicherungsbehörde einen Aufstockungsbetrag. Er soll dazu führen, dass dieser Mensch wenigstens durch die zusätzliche behördliche Leistung die pauschale Mindestversorgungsgrenze erreicht.

Bei der Grundsicherung nach dem SGB XII – wie auch im SGB II – berücksichtigt die Behörde das Einkommen und Vermögen der Betroffenen. Dabei prüft sie, welchen konkreten Aufstockungsbetrag die einzelne Person benötigt, die Leistungen nach SGB XII beantragt und die das Existenzminimum selbst mit ihren eigenen Ressourcen noch nicht erreicht hat.

Mit anderen Worten: Je höher das Einkommen der beantragenden Person ist, desto geringer fällt der Aufstockungsbetrag durch die Grundsicherungsbehörde aus.

Im Rahmen des SGB XII gelten dabei andere, regelmäßig ungünstigere Freibeträge für diejenigen Personen, die solche Leistungen beantragen, als nach den Vorschriften des SGB II für Personen, die dem Arbeitsmarkt noch zur Verfügung stehen.

Da sich die Einkommens- und Vermögensverhältnisse der Leistungsempfänger*innen in der Zeit des Grundsicherungsbezuges ändern können, während umgekehrt auch die gesetzlichen Grenzen für das Existenzminimum jährlich neu festgesetzt werden, erfolgt die Leistungsbewilligung regelmäßig für einen Zeitraum von einem Jahr. Benötigen Betroffene über diesen Zeitraum hinaus weiterhin eine Leistung nach SGB XII, müssen sie einen entsprechenden Folgeantrag stellen.

Zu Beginn dieser Broschüre ist noch der kurze Hinweis wichtig, dass im Einzelfall das Amt einen erhöhten Bedarf feststellen, insofern also höhere Leistungen gewähren kann. Hierzu erfolgen nähere Ausführungen auf → Seite 13.

Individuelle Fragen zur Grundsicherung können selbstverständlich auch die SoVD-Geschäftsstellen klären. Eine Übersicht finden Sie im Anhang dieser Broschüre.

Voraussetzungen der Grundsicherung im Einzelnen

Grundsicherungsleistungen nach SGB XII erhalten Personen, die entweder das Regelrentenalter bereits erreicht haben oder dauerhaft erwerbsgemindert sind.

Das Regelrentenalter ist abhängig vom Geburtsjahrgang und ergibt sich aus der im Anhang abgedruckten Tabelle.

Auch Personen, die noch nicht das Regelrentenalter erreicht haben, können eine (Erwerbsminderungs-)Rente erhalten – und fallen damit in den Zuständigkeitsbereich des SGB XII, wenn sie also „dauerhaft voll erwerbsgemindert“ sind. Was bedeutet das? Der Begriff „voll erwerbsgemindert“ stammt aus dem Rentenrecht (SGB VI) und wird dort verwendet, wenn Menschen aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr dazu in der Lage sind, „voll erwerbstätig“ zu sein.

Einen Unterschied macht es dabei, ob jemand pauschal mehr als sechs Stunden täglich Tätigkeiten auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt verrichten kann oder gegebenenfalls, etwa bei entsprechenden Auswirkungen von Krankheitsbildern, auch leichte Tätigkeiten nur noch unter sechs Stunden täglich auszuüben vermag.

Für die erste Gruppe, welche über sechs Stunden generell tätig sein kann, ist eine Erwerbsfähigkeit zu bejahen. Alle anderen Personen sind als „erwerbsgemindert“ anzusehen.

Lässt die gesundheitliche Situation dabei sogar nur noch Tätigkeiten von unter drei Stunden täglich zu, spricht man von einer „vollen Erwerbsminderung“. Im „Zwischenfeld“ von einer Belastbarkeit von zwar mehr als drei Stunden, aber immer noch weniger als sechs Stunden täglich liegt eine sogenannte „teilweise Erwerbsminderung“ vor.

Um noch vor Eintritt des Regelrentenalters Leistungen nach SGB XII beantragen zu können, ist der Nachweis erforderlich, dass eine volle Erwerbsminderung besteht. Das heißt, der*die Betreffende kann auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt Tätigkeiten auch nur noch unter drei Stunden täglich verrichten.

Wichtig ist dabei der Hinweis, dass die Leistungsfähigkeit sich nicht etwa auf die zuletzt ausgeübte tatsächliche Tätigkeit bezieht. Sondern der Rentenversicherungsträger kann regelmäßig **auf alle Tätigkeiten des allgemeinen Arbeitsmarktes** verweisen. Ist beispielsweise eine körperlich sehr belastete Pflegekraft noch dazu in der Lage, eine überwiegend sitzende Tätigkeit als Pförtner*in mehr als sechs Stunden täglich auszuüben, ist sie nicht voll erwerbsgemindert.

Die Feststellung, ob eine solche Leistungseinschränkung gegeben ist, trifft in der Regel der zuständige Rentenversicherungsträger.

Dabei prüft er als zweite Komponente nicht nur, ob eine volle Erwerbsminderung vorliegt, sondern auch, ob diese „dauerhaft“ ist. Von einer solchen Dauerhaftigkeit spricht man, wenn davon auszugehen ist, dass die Leistungseinschränkung für einen Zeitraum von **mehr als sechs Monaten** eintritt.

Liegt nur eine der beiden Voraussetzungen nicht vor – gibt es also entweder keine unter dreistündige Leistungsfähigkeit und/oder keine dauerhafte Leistungseinschränkung –, dann scheiden Leistungen nach SGB XII regelmäßig aus. Zuständig ist dann diejenige Behörde nach SGB II, die Grundsicherung für Arbeitssuchende bewilligen kann.

Diese Ausführungen betreffen Alleinstehende. Für den Fall, dass jemand, der potenziell Leistungen beziehen kann, mit anderen Personen zusammenlebt, muss man individuell prüfen, welche Behörde zuständig ist. Zu denken ist dabei an Partnerschaften, in denen ein*e Leistungsbezieher*in vollschichtig leistungsfähig und die andere Person erwerbsunfähig ist.

Welche Leistungen umfasst der Grundsicherungsbedarf?

Der Grundsicherungsbedarf setzt sich aus verschiedenen Einzelposten zusammen.

Hierzu gehören:

- der Regelbedarf,
- die Kosten für Unterkunft und Heizung,
- Mehrbedarfe,
- Bedarfe für Kranken- und Pflegeversicherung,
- einmalige Bedarfe,
- Bildungsbedarfe und
- darlehensweise Leistungen.

Der Regelbedarf

Der Regelbedarf stellt die finanzielle Grundlage für die monatliche Versorgung dar.

Es handelt sich hierbei um eine gesetzlich festgelegte Pauschale, welche sowohl bei der Grundsicherung für Arbeitssuchende als auch bei der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung gleich hoch ist.

Diese Pauschale fällt allerdings unterschiedlich aus, je nachdem, ob es sich um allein-stehende Leistungsbeziehende handelt oder solche in Bedarfsgemeinschaften.

Bei Letzteren wird zusätzlich auch nach dem Alter von Kindern unterschieden.

Hier finden Sie eine Übersicht der im Jahr 2026 geltenden Regelsätze:

Regelbedarfsstufe (RBS)	ab 1. Januar 2026
RBS 1	563 €
RBS 2	506 €
RBS 3	451 €
RBS 4	471 €
RBS 5	390 €
RBS 6	357 €

Eine Zusammenstellung, für wen welche Regelbedarfsstufe gilt und wie sich die Regelsätze in den vergangenen Jahren entwickelt haben, finden Sie auf der folgenden Seite. →

Informationen zu den sich ändernden Regelsätzen finden Sie auf den Internetseiten des Bundessozialministeriums: www.bmas.de

Der Regelbedarf sieht gemäß der beigefügten Tabelle auf dieser Seite ↑ beispielsweise für eine*n alleinstehende*n Erwachsene*n im Jahr 2026 einen fixen Betrag von 563 Euro pro Monat vor. Dieser Betrag umfasst nach der Vorstellung des Gesetzgebers die Versorgung mit Nahrungsmitteln und Getränken, mit notwendiger Bekleidung und mit Reinigungsartikeln für die Körperpflege.

Auch die Anschaffung von Einrichtungsgegenständen, die für eine geordnete Haushaltsführung zwingend erforderlich sind, soll dieser Betrag abdecken. Auch die Haushaltsenergie soll vom Regelbedarf umfasst sein, ebenso wie persönliche Bedürfnisse des täglichen Lebens, womit beispielsweise eine Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben gemeint ist.

Anlage zu § 28 des Zwölften Buches Sozialgesetzbuch (SGB XII)

Regelbedarfsstufen nach § 28 in Euro

gültig ab 1. Januar	Regelbedarfsstufe					
	1	2	3	4	5	6
2018	416	374	332	316	296	240
2019	424	382	339	322	302	245
2020	432	389	345	328	308	250
2021	446	401	357	373	309	283
2022	449	404	360	376	311	285
2023	502	451	402	420	348	318
2024/25/26	563	506	451	471	390	357

Regelbedarfsstufe

RBS 1	für jede erwachsene Person, die in einer Wohnung lebt und für die nicht Nummer 2 (Regelbedarfsstufe 2) gilt
RBS 2	für jede erwachsene Person, wenn sie in einer Wohnung mit einem*iner Ehe- oder Lebenspartner*in oder in eheähnlicher oder lebenspartnerschaftsähnlicher Gemeinschaft mit einer anderen Person zusammenlebt
RBS 3	für eine erwachsene Person, deren notwendiger Lebensunterhalt sich nach § 27b des Zwölften Buches Sozialgesetzbuch bestimmt (Unterbringung in einer stationären Einrichtung)
RBS 4	für eine*n Jugendliche*n vom Beginn des 15. bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres
RBS 5	für ein Kind vom Beginn des siebten bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres
RBS 6	für ein Kind bis zur Vollendung des sechsten Lebensjahres

Nicht vom Regelsatz umfasst sind die **Kosten für Unterkunft und Heizung**. Diese werden zusätzlich zu dem pauschalen Regelbedarf für die Leistungsberechtigten festgesetzt.

Bei den Mieter*innen zählen hierzu die Mietkosten und die Nebenkosten. Eigentümer*innen können einen Zuschuss zu den notwendigen Ausgaben zum Unterhalt des Wohnungseigentums erhalten (wie zum Beispiel Schuldzinsen, Steuern sowie Nebenkosten).

Erfasst werden ebenfalls die Heizkosten. Dies beinhaltet sowohl die regelmäßigen beziehungsweise laufenden Zahlungen als auch diejenigen Zahlungen, die nur in kürzeren Zeitabständen anfallen; etwa bei Ofenheizungen und Öllieferungen.

Nicht übernommen werden die Tilgungsraten für solche Darlehen, die für die Finanzierung eines Hauses oder einer Eigentumswohnung anfallen. Ausnahmen kommen nur dann in Betracht, wenn es um die Erhaltung von Wohneigentum geht und dessen Finanzierung zum Zeitpunkt des Bezuges von Grundsicherungsleistungen bereits fast vollständig abgeschlossen ist.

Der Zuschuss der Behörde zu den Kosten der Unterkunft und für die Heizung ist allerdings nur beschränkt möglich, da hier das Kriterium der „Angemessenheit“ gilt.

Ob eine Unterkunft „angemessen“ ist, hängt davon ab, ob die betreffende Person eine gegebenenfalls zu große oder zu teure Wohnung bewohnt und/oder ob der Mietzins insgesamt zu hoch ausfällt. Die Angemessenheitsgrenzen legen die Kommunen fest. Deswegen gelten je nach Wohnort unterschiedliche Grenzen.

Als Faustwert kann angesetzt werden, dass einer alleinstehenden Person eine Wohnungsgröße von 45–50 Quadratmetern zusteht. Sollte die Wohnungsgröße über diesen Wert hinausgehen oder der Mietzins insgesamt zu hoch ausfallen, wird die Miete vom Amt unter bestimmten Voraussetzungen nicht mehr voll übernommen. Die im Rahmen der Bürgergeld-Reform geschaffene Regelung, nach der im ersten Jahr hohe Mietkosten vollständig übernommen wurden (Karenzzeit), gilt inzwischen nur noch eingeschränkt. Stattdessen wird die Angemessenheit der Wohnkosten von Anfang an geprüft; liegen sie über dem Eineinhalbfachen des Richtwerts, werden sie ab dem ersten Tag des Leistungsbezugs auf das Anderthalbfache gekürzt. Eine Ausnahmeregelung besteht für Familien mit Kindern. Sie können in der Karenzzeit auch höhere Bedarfe anerkannt bekommen. Für Mieten, die zwar die regulären Angemessenheitsgrenzen überschreiten, aber nicht die 1,5fach-Deckelung, werden die höheren Kosten weiterhin in den ersten zwölf Monaten des Leistungsbezugs anerkannt.

Nach Ablauf dieser Karenzzeit übernimmt das Amt für einen Zeitraum von weiteren sechs Monaten im Rahmen des Kostensenkungsverfahrens die – aus seiner Sicht unan-

gemessene – Miete. Aber diesen Sechsmonatszeitraum soll der*die Leistungsempfänger*in dazu nutzen, an den eigenen Wohnverhältnissen eine entsprechende Änderung vorzunehmen.

Gelingt es der betroffenen Person nicht, die „unangemessenen“ Kosten der Unterkunft innerhalb von sechs Monaten zu reduzieren, wird die Behörde nach dem sechsten Monat ab der entsprechenden Aufforderung nur noch die „angemessenen“ Kosten der Unterkunft bezuschussen. Dies gilt auch, wenn sich jemand dazu entscheidet, einen notwendigen Umzug nicht durchzuführen. Ein Umzug gegen den Willen von Betroffenen wird in der Praxis nicht durchgeführt.

Sofern ein **Umzug** tatsächlich erforderlich ist oder in die Wege geleitet werden soll, kann das Grundsicherungsamt auch Wohnungsbeschaffungskosten, Mietkautionen und Umzugs- oder Transportkosten übernehmen. Die Zusicherung der Behörde, dass sie den Umzug als notwendig anerkennt und damit auch dessen Kosten finanziert, sollte man schriftlich einholen – und zwar, bevor man Zahlungsverpflichtungen eingeht, etwa gegenüber einem Umzugsunternehmen.

Sofern ein*e Leistungsempfänger*in – aus welchen Gründen auch immer – nicht dazu in der Lage ist, die laufenden Mietverpflichtungen zu erfüllen, und falls deswegen ein Mietrückstand derart aufgelaufen sein sollte, dass dieser den*die Vermieter*in zur fristlosen Kündigung berechtigt, dann droht damit grundsätzlich eine Wohnungslosigkeit. Darum kommt hier die Möglichkeit in Betracht, beim zuständigen Grundsicherungsamt eine (darlehensweise) Übernahme der Schulden zu beantragen, um die Obdachlosigkeit zu vermeiden. Die Behörde mag hier in der Praxis regelmäßig prüfen, ob die betroffene Person die Wohnung auch zukünftig halten kann, sofern der bis jetzt aufgelaufene Rückstand einmalig ausgeglichen wird. Sollten Probleme auch in der Zukunft konkret zu erwarten sein, kann dies einer Schuldenübernahme natürlich entgegenstehen.

Neben den Regelsätzen beziehungsweise den Zuschüssen für Unterkunft und Heizung kommt unter gewissen Voraussetzungen **die Bewilligung eines Mehrbedarfes (oder mehrerer Mehrbedarfe)** in Betracht, siehe § 30 SGB XII.

Beispielsweise kann das zuständige Grundsicherungsamt einen 17-prozentigen Zuschlag (ausgehend vom jeweils geltenden Regelbedarf) bewilligen, wenn eine besondere Gehbehinderung vorliegt. Diese stellt die zuständige Versorgungsbehörde fest, und zwar durch die Eintragung des Merkmals „G“ in den Schwerbehindertenausweis.

Werdende Mütter erhalten einen ebenfalls 17-prozentigen Zuschlag nach der zwölften Schwangerschaftswoche, laut § 30 Absatz 2 SGB XII.

Auch alleinerziehenden Eltern steht eine Erhöhung des Regelbedarfes zu, die das Amt abhängig vom Alter und von der Anzahl der Kinder festsetzt.

Praxisrelevant ist auch ein weiterer Mehrbedarf, der Kranken, Genesenden, behinderten Menschen oder von einer Krankheit oder Behinderung Betroffenen, die einer kostenintensiven Ernährung bedürfen, „in angemessener Höhe“ gewährt werden kann.

In der Praxis kann man sich darüber streiten, wie die Formulierung „in angemessener Höhe“ zu verstehen ist und wie genau eine „kostenintensive Ernährung“ in Verbindung mit einer (drohenden) Erkrankung oder Behinderung zu erkennen ist. Darum entwickelte der Deutsche Verein für öffentliche und private Fürsorge e. V. seine „Empfehlungen“, die als Orientierungshilfe dienen, um die gesetzlichen Vorgaben zu konkretisieren.

Die „Empfehlungen des Deutschen Vereins“ sind abrufbar unter:

https://www.deutscher-verein.de/fileadmin/user_upload/dv/pdfs/Empfehlungen_Stellungnahmen/2020/dv-12-20_kostenaufwaendige-ernaehrung.pdf

In diesem Zusammenhang ist der Hinweis wichtig, dass mehrere Erkrankungen/Behinderungen auch mehrere Zuschläge wegen kostenintensiver Ernährung rechtfertigen können.

Dabei ist es durchaus generell möglich, dass die staatlichen Stellen **auch mehrere zusätzliche Bedarfe** des § 30 SGB XII gleichzeitig bewilligen. Die Summe aller Mehrbedarfe darf allerdings den jeweils zugrundeliegenden individuellen Regelbedarf nicht übersteigen. Der Regelsatz für alleinstehende Erwachsene beträgt derzeit (Stand: 2026, siehe oben) 563 Euro, sodass entsprechende Leistungsempfänger*innen mit ihren Mehrbedarfen maximal nochmals 563 Euro zusätzlich in Anspruch nehmen können. Die Kosten für Unterkunft und Heizung kämen dann noch gesondert dazu.

Neben den bisher genannten Bedarfen kann die zuständige Behörde auch die Beiträge der Leistungsempfänger*innen zur gesetzlichen oder privaten Krankenversicherung übernehmen, siehe § 32 SGB XII.

Danach werden bei Versicherten in der gesetzlichen Versicherung die monatlichen Beiträge einer Pflichtversicherung (insbesondere nach § 5 Absatz 1 Nr. 13 SGB V) übernommen beziehungsweise als „angemessener Bedarf“ anerkannt. Bei denjenigen, welche über eine private Krankenversicherung verfügen, soll die Behörde in der Regel entweder den von der privaten Krankenversicherung angebotenen „Basistarif“ oder den „Standardtarif“ als angemessenen Bedarf anerkennen. Der zu übernehmende Zuschuss für den Basistarif ist in der Höhe begrenzt.

Aber die Vorschrift des § 32 Absatz 4 SGB XII lässt nach den Sätzen 3 und 4 in Einzelfällen auch höhere Beiträge zu.

Was passiert, wenn Leistungsempfängende über Einkommen/Vermögen verfügen?

Wie bereits oben ausgeführt wurde, setzt sich der Grundsicherungsanspruch aus dem Regelsatz und den angemessenen Kosten für Unterkunft und Heizung zusammen.

Hierbei handelt es sich jedoch noch nicht um den auszahlenden Betrag. Denn das Grundsicherungsamt prüft weiterhin, inwiefern die Leistungsempfänger*innen über Einkommen und Vermögen verfügen, welches vom Grundsicherungsanspruch wieder abzuziehen ist.

Abgrenzung von Einkommen und Vermögen

Einkommen und Vermögen sind dahingehend zu unterscheiden, ob die finanziellen Werte im Bedarfszeitraum erst zufließen (Einkommen) oder bei Beginn des Bedarfszeitraumes bereits vorhanden sind (Vermögen).

Die Unterscheidung ist deswegen von Bedeutung, da sowohl bei Einkommen als auch bei Vermögen jeweils unterschiedliche „Schutzvorschriften“ zugunsten der Leistungsempfänger*innen existieren.

Einzusetzendes Vermögen

Wer Grundsicherungsleistungen bezieht, muss sein gesamtes verwertbares Vermögen einsetzen. Hier gibt es jedoch Ausnahmevorschriften, das sogenannte Schonvermögen. Geregelt wird das in § 90 Abs. 2 SGB XII. Dazu zählen beispielsweise:

- ein angemessener Hausrat,
- gefördertes Altersvorsorgevermögen, zum Beispiel Riester- und Rürup-Renten,
- ein angemessenes Kraftfahrzeug bis zu einem Verkehrswert von 7.500 Euro (seit dem 1. Januar 2023),
- ein angemessenes Hausgrundstück sowie
- kleinere Barbeträge und Bankguthaben. Diese liegen bei einer alleinstehenden Person in der Regel bei 10.000 Euro.

Ein **Hausgrundstück** wird im Regelfall dann als angemessen angesehen, wenn es einen Grenzwert von 130 Quadratmetern für einen Vier-Personen-Haushalt nicht überschreitet. Für jede weitere Person kann sich diese Grenze um weitere 20 Quadratmeter erhöhen.

Die gesetzliche Vorschrift lässt auch **Härtegründe** zu, um Vermögen schützen zu lassen. Beispiele hierfür sind angespartes Blindengeld sowie angespartes Erziehungsgeld und Schmerzensgeld.

Bei der Anrechnung von Vermögen geht das Gesetz davon aus, dass es sich um **verwertbares Vermögen** handeln muss.

Dabei können sowohl tatsächliche als auch rechtliche und zeitliche Aspekte dagegensprechen, von einem „verwertbaren Vermögen“ zu sprechen.

Beispielsweise ist ein rechtliches Hindernis einer Verwertung gegeben, wenn ein*e Leistungsempfänger*in über einen möglicherweise zu verwertenden Gegenstand nicht allein verfügen kann – etwa bei einem Kraftfahrzeug, das auch Miteigentum anderer Personen ist.

Ein Verwertungshindernis in tatsächlicher Hinsicht besteht, wenn ein Gegenstand beispielsweise aufgrund seines Zustandes ebenfalls sicherlich keine Käuferschaft finden wird.

Schließlich kommt die zeitliche Komponente hinzu: Verwertbar ist Vermögen nur dann, wenn eine Verwertung in absehbarer Zeit erfolgen kann. Nach der Rechtsprechung des Bundessozialgerichts ist hingegen von einer Unverwertbarkeit auszugehen, wenn völlig ungewiss ist, wann eine für die Verwertbarkeit erforderliche Bedingung eintritt.

Auch sofern klar ist, dass eine Verwertbarkeit durchaus irgendwann eintreten wird, dieser Zeitpunkt jedoch weit außerhalb eines angemessenen Zeitrahmens liegt, geht das Bundessozialgericht hier von einem Zeitraum von wenigstens zwölf Monaten Wartezeit aus.

Einkommensanrechnung

Einkommen wird auf die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung angerechnet. Denn der Erhalt von Leistungen der Sozialhilfe setzt Hilfebedürftigkeit voraus. Allerdings wird nicht das Bruttoeinkommen herangezogen, sondern eine Art bereinigtes Einkommen. Es können also bestimmte Einkommensbestandteile „in Abzug“ gebracht werden. Auch werden nicht alle Einkommen als solche herangezogen.

Was gehört nach § 82 SGB XII alles zum Einkommen nach dem SGB XII und was nicht?

Einkommen nach SGB XII (Beispiele)	kein Einkommen nach SGB XII (Beispiele)
Einkommen aus Erwerbstätigkeit, auch aus geringfügiger Beschäftigung	Einkommen aus ehrenamtlicher Tätigkeit bis zu 250 Euro monatlich (3.000 Euro pro Jahr)
Alterseinkommen, z. B. aus der gesetzlichen Rente	weitere Leistungen nach dem SGB XII, z. B. Hilfen zur Pflege
einzelne Sozialleistungen (außerhalb des SGB XII)	Renten oder Beihilfen nach dem Bundesentschädigungsgesetz (SGB XIV)
Kindergeld	Einnahmen aus Ferienjobs von Schüler*innen (bis Vollendung des 25. Lebensjahres) an allgemein- und berufsbildenden Schulen
Unterhaltsleistungen	

Wie erfolgt die Einkommensanrechnung?

Von dem monatlichen Bruttoeinkommen, das beispielsweise aus einer Erwerbstätigkeit stammt, werden zunächst folgende Bestandteile abgezogen und wird so das sogenannte bereinigte Einkommen ermittelt:

- auf das Einkommen entrichtete Steuern,
- Pflichtbeiträge zur Sozialversicherung einschließlich der Beiträge zur Arbeitsförderung (pauschal 30 Prozent),
- Beiträge zu öffentlichen oder privaten Versicherungen oder ähnlichen Einrichtungen, soweit diese Beiträge gesetzlich vorgeschrieben oder nach Grund und Höhe angemessen sind, sowie geförderte Altersvorsorgebeiträge nach § 82 des Einkommensteuergesetzes, soweit sie den Mindesteigenbeitrag nach § 86 des Einkommensteuergesetzes nicht überschreiten, und
- die mit der Erzielung des Einkommens verbundenen notwendigen Ausgaben, sogenannte „Werbungskosten“.

Hinzu kommt ein Freibetrag auf das Netto-Erwerbseinkommen von 30 Prozent, höchstens jedoch 50 Prozent der Regelbedarfsstufe 1 (2026 sind das höchstens 281,50 Euro).

Außerdem können auch Mitgliedsbeiträge für Sozialverbände, zum Beispiel für den SoVD, in Abzug gebracht werden.

„In Abzug bringen“ bedeutet, dass sich das Einkommen, welches auf die Grundsicherungsleistung angerechnet wird, verringert. Dadurch erhöht sich im Umkehrschluss die Grundsicherungsleistung. Das soll die folgende Beispielrechnung verdeutlichen.

Frau Müller ist 70 Jahre alt, alleinstehend und bezieht eine monatliche Netto-Rente in Höhe von 700 Euro. Sie hat einen Bedarf von insgesamt 1.163 Euro.

Dieser Bedarf setzt sich zusammen aus:

- 563 Euro Regelbedarfsstufe 1,
- 500 Euro Miete und
- 100 Euro Heizkosten.
- Einen Mehrbedarf wegen einer Behinderung gibt es nicht.

Die Grundsicherung berechnet sich nun folgendermaßen:

	1.163 €	Bedarf
–	700 €	Rente
=	463 €	Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Angenommen, **Frau Schmidt** ist 57 Jahre alt, alleinstehend, bezieht eine dauerhafte volle Erwerbsminderungsrente und hat zusätzlich Einnahmen aus einer Erwerbstätigkeit, dann würde die Rechnung wie folgt aussehen:

Zusammensetzung des Bedarfes	563 €	Regelbedarfsstufe 1
	+	500 € Miete
	+	100 € Heizkosten
Bedarf insgesamt	=	1.163 €
Einkommen aus Erwerbstätigkeit (netto)	600 €	
	–	180 € 30 Prozent Freibetrag aufgrund des Hinzuverdienstes
davon sind anzurechnen	420 €	
volle Erwerbsminderungsrente	+	650 €
anzurechnendes Einkommen insgesamt	=	1.070 €
	1.163 €	Bedarf
	– 1.070 €	anzurechnendes Einkommen
Grundsicherungsleistung	93 €	

Welche Freibeträge gibt es und wie wirken sie?

Seit dem 1. Januar 2018 gibt es außerdem noch einen Freibetrag auf zusätzliche Altersvorsorge und seit dem 1. Januar 2022 einen Freibetrag auf die gesetzliche Rente, wenn 33 Jahre an Grundrentenzeiten vorhanden sind.

a) Zum Freibetrag auf zusätzliche Altersvorsorge

Seit dem 1. Januar 2018 gilt ein Freibetrag auf Alterseinkünfte aus privater und betrieblicher Altersversorgung. Der Freibetrag setzt sich zusammen aus 100 Euro monatlich plus 30 Prozent der diesen Betrag übersteigenden Zusatzrente, jedoch maximal bis zu einer Höhe von 50 Prozent der Regelbedarfsstufe 1. Im Jahr 2025 dürfen das maximal 281,50 Euro (50 Prozent der Regelbedarfsstufe 1) sein. Zur zusätzlichen Altersvorsorge zählen Betriebsrenten, die bis zum Lebensende und ohne Kapitalwahlrecht monatlich zu zahlen sind, sowie private Riester- oder Rürup-Renten unabhängig von einer staatlichen Förderung.

Bleiben wir bei dem ersten Beispiel von **Frau Müller**.

Sie bekommt zusätzlich zu ihrer Altersrente eine Riester-Rente von 120 Euro monatlich ausgezahlt.

Der Freibetrag berechnet sich wie folgt:

	120 €	Riester-Rente	
–	100 €	bleiben anrechnungsfrei	
=	20 €		
+	6 €	30 Prozent des die Zusatzrente übersteigenden Betrages	30 Prozent von 20 € = 6 €
=	106 €	Freibetrag	

Frau Müller kann 106 Euro ihrer Betriebsrente behalten. Lediglich 14 Euro werden als Einkommen angerechnet.

b) Zum Freibetrag für die gesetzliche Rente nach 33 Grundrentenjahren

Für Menschen, deren Rente zur Deckung des Lebensunterhaltes nicht ausreicht, die aber mindestens 33 Jahre an Grundrentenzeiten vorweisen können, gilt seit

dem 1. Januar 2022 ein Freibetrag für die gesetzliche Rente. Nicht auf die Grundrente angerechnet wird ein Rentenbetrag in Höhe von 100 Euro monatlich zuzüglich 30 Prozent des Einkommens, das diesen Betrag übersteigt, aber maximal bis zur Höhe der halben Regelbedarfsstufe I (2026 wären das 281,50 Euro).

Beispiel: **Herr Weber** hat einen Grundsicherungsanspruch zum 31. Januar 2026. Sein einziges anzurechnendes Einkommen ist seine Rente von 600 Euro inklusive Grundrentenzuschlag.

Von den 600 Euro geht zunächst ein pauschaler Freibetrag von 100 Euro ab. Es verbleiben 500 Euro. Vom 100 Euro übersteigenden Betrag sind zusätzlich 30 Prozent von 500 Euro, also 150 Euro, bei der Grundsicherung anrechnungsfrei. Insgesamt beträgt der Freibetrag damit in einem ersten Rechenschritt 250 Euro (100 Euro + 150 Euro = 250 Euro).

	600 €	Rente inklusive Grundrentenzuschlag	
–	100 €	pauschaler Freibetrag	
=	500 €		
	150 €	30 Prozent des die Rente inklusive Grundrentenzuschlag übersteigenden Betrages	30 Prozent von 500 € = 150 €
	100 €	pauschaler Freibetrag	
+	150 €	anrechnungsfreier Betrag	
=	250 €	Freibetrag	

Wichtig: Wenn Sie bisher noch keine Leistungen nach dem SGB XII erhalten haben und durch den Grundrentenanspruch in die Grundsicherung hineinwachsen (könnten), müssen Sie einen Antrag beim örtlich zuständigen Träger für Sozialhilfe stellen! Sollten Sie bereits Grundsicherungsleistungen beziehen, müssen Sie nichts weiter unternehmen. Der Abgleich zwischen den Grundsicherungsämtern und den Trägern der Rentenversicherung erfolgt automatisch.

Unterhaltsansprüche im Grundsicherungsrecht

Viele Menschen beantragen keine Sozialleistungen, weil sie Angst davor haben, dass das Amt auf das Einkommen und Vermögen der Kinder oder der Eltern zurückgreift.

Zwar steht grundsätzlich Eltern gegenüber ihren Kindern und umgekehrt ein Unterhaltsanspruch nach dem Bürgerlichen Gesetzbuch zu. Es gilt seit dem 1. Januar 2020 jedoch eine deutliche „Schutzfunktion“ für Angehörige für alle Leistungen der Sozialhilfe.

Demnach sind Unterhaltsansprüche der Leistungsberechtigten gegenüber ihren Kindern und Eltern für die Behörde außen vor zu lassen, außer wenn deren jährliches Gesamteinkommen jeweils mehr als 100.000 Euro beträgt. Unterhalb dieses Betrages ist es nicht zulässig, dass die Behörde die Kinder (beziehungsweise Unterhaltsverpflichteten) heranzieht. Bis Ende 2019 galt diese Regelung nur für Leistungen nach dem Vierten Kapitel des SGB XII (Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung). Mit dem Inkrafttreten des Angehörigenentlastungsgesetzes zum 1. Januar 2020 gilt dies für alle Leistungen des SGB XII (auch Hilfe zum Lebensunterhalt, Hilfen zur Gesundheit, Hilfe zur Pflege etc.).

Unterhalt schulden einander – neben Ehepaaren und Lebenspartnerschaften – nur Verwandte gerader Linie, die also direkt voneinander abstammen. Dies sind die Kinder und erst danach die Verwandten der aufsteigenden Linie.

Soweit die Kinder nicht unterhaltspflichtig sind, müssen, sofern vorhanden, die Enkelkinder ergänzend herangezogen werden, danach die Urenkel und so weiter; jeweils allerdings erst ab Volljährigkeit.

Der Unterhalt, den das Kind ab einem Bruttojahreseinkommen von mehr als 100.000 Euro für den bedürftigen Elternteil an das Sozialamt zu zahlen hat, bemisst sich danach, was dem Kind verbleiben muss, um seinen eigenen Unterhalt und den seiner Familie zu sichern. Das ist zum Beispiel insbesondere dann relevant, wenn Angehörige noch weitere Unterhaltungspflichten haben – etwa gegenüber eigenen Kindern. Verwandte müssen ihr Bruttojahreseinkommen von mehr als 100.000 Euro deshalb nur nach Abzug eines Selbstbehaltes einsetzen.

Wie kann man sich gegen den Grundsicherungsbescheid wehren?

Wenn Sie denken, dass Ihr Grundsicherungsantrag zu Unrecht abgelehnt oder zu niedrig bewilligt wurde, können Sie sich mit einem Widerspruch gegen die Entscheidung des Grundsicherungsamtes wehren.

Den Widerspruch müssen Sie innerhalb eines Monats nach Bekanntgabe schriftlich oder zur Niederschrift bei der Stelle einreichen, die den Grundsicherungsbescheid erlassen hat. Im Wege der elektronischen Kommunikation ist dies nur unter den Voraussetzungen des § 36a SGB I mit qualifizierter elektronischer Signatur möglich. Um die Frist zu wahren, muss der Widerspruch – nachweislich – der Behörde zugegangen sein; ein rechtzeitiges Absenden allein reicht nicht! Es empfiehlt sich also, den Widerspruch nachweisbar (zum Beispiel per Einschreiben) zu übersenden, persönlich gegen Empfangsbestätigung abzugeben oder gegebenenfalls per Fax vorab zu übersenden. Die genannte Monatsfrist läuft ab Zugang des Bescheides bei dem*der Leistungsempfänger*in und beträgt einen vollen Monat. Das heißt, einen Bescheid, welchen Sie beispielsweise am Dienstag, dem 3. März 2026, erhalten haben, können Sie mit Widerspruch noch bis zum Freitag, dem 3. April 2026, anfechten.

Wichtig ist es dabei zu wissen, dass der Widerspruch innerhalb dieser Frist nur eingelegt zu sein braucht; eine Begründung kann man später nachreichen. Eine Frist zur Widerspruchsbegründung sieht das Gesetz selbst nicht vor. Entsprechende Fristen setzen die zuständigen Behörden meistens nach eigenem Ermessen, nachdem der Widerspruch bei ihnen eingegangen ist.

Sollte der Grundsicherungsantrag negativ beschieden worden und dies allein telefonisch oder ohne Rechtsmittelbelehrung geschehen sein, also ohne den schriftlichen behördlichen Hinweis auf den möglichen Widerspruch, dann verlängert sich die gesetzliche Widerspruchsfrist auf ein Jahr.

Und auch nach erfolglosem Widerspruchsverfahren ist sozusagen das letzte Wort in der Auseinandersetzung der Betroffenen mit der Behörde noch nicht gesprochen: Gegen den Widerspruchsbescheid können Sie Klage beim Sozialgericht einreichen, wenn gegenüber der behördlichen Entscheidung auch weiterhin Bedenken bestehen.

Das Verfahren vor dem Sozialgericht ist für Leistungsempfänger*innen grundsätzlich gerichtskostenfrei. Auch in dem Fall, dass die Klage gegen die Behörde erfolglos ist, sieht das Sozialgerichtsgesetz nicht vor, dass vor Gericht unterlegene Bürger*innen die Kosten der Behörde erstatten müssen. Dies bedeutet, dass die Kläger*innen nicht etwa anwaltliche Kosten der Gegenseite bezahlen müssten, wie dies beispielsweise im Zivilprozess vor den Amts- und/oder Landgerichten regelmäßig der Fall ist.



Wenn Sie eine*n Verfahrensbevollmächtigte*n des SoVD beauftragen, dann haben Sie (neben dem Mitgliedsbeitrag) eine überschaubare Kostenbeteiligung für das Verfahren zu zahlen. Die Verfahrensbevollmächtigten des SoVD sind auf Sozialrecht spezialisierte Rechtsberater*innen (ganz überwiegend Jurist*innen). Die Höhe dieser Kostenbeteiligung finden Sie in der Leistungsordnung des SoVD.

Falls Betroffene im Einzelfall die Widerspruchs- oder Klagefrist versäumt haben, können sie im Bereich des SGB XII Bescheide auch noch bis zum Ablauf des folgenden Kalenderjahres mit einem Überprüfungsantrag angreifen, wenn sie Zweifel an deren Rechtmäßigkeit haben. Dies ergibt sich aus den Verfahrensvorschriften des SGB X.

SGB XII und Rundfunkbeitrag

Bei Bewilligung von Leistungen nach SGB XII kann im Einzelfall eine Befreiung von der Beitragspflicht des Rundfunkbeitrages ausgesprochen werden. Nach dem einschlägigen Rundfunkbeitragsstaatsvertrag werden auf Antrag Empfangende von Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem Dritten Kapitel des SGB XII sowie Empfangende von Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem Vierten Kapitel des SGB XII befreit.

Dies geschieht aber nicht automatisch: Den Antrag auf Befreiung oder Ermäßigung müssen Sie schriftlich bei der zuständigen Landesrundfunkanstalt stellen. Die Voraussetzung für die Befreiung ist hierbei durch die entsprechende Bestätigung der SGB-XII-Behörde nachzuweisen, welche dem Bewilligungsbescheid regelmäßig beigelegt ist.

Diese Ausführungen stellen einen ersten Einblick in die Grundsicherung nach dem SGB XII und die Anwendung der gesetzlichen Vorgaben in der Praxis dar. Wenn Sie Fragen zu diesem Thema oder zu anderen sozialrechtlichen Fragestellungen haben, stehen Ihnen unsere Mitarbeitenden in den SoVD-Sozialrechtsberatungsstellen gerne zur Verfügung.

Die zuständigen Stellen erfahren Sie von Ihrem Landesverband, die Kontaktdaten finden Sie auf [hier](#).

Anhang:

Anhebung der Altersgrenzen

Regelaltersrente

Beispiel:

1953 geborene Menschen bekommen frühestens mit **65 Jahren und 7 Monaten** die Altersrente ohne Abschläge.

Geburtsjahrgang	Jahr	Monat
06 bis 12/1952	65	6
1953	65	7
1954	65	8
1955	65	9
1956	65	10
1957	65	11
1958	66	-
1959	66	2
1960	66	4
1961	66	6
1962	66	8
1963	66	10
1964	67	-

Altersrente für besonders langjährig Versicherte

Beispiel:

1953 geborene Menschen bekommen frühestens mit **63 Jahren und 2 Monaten** die Altersrente ohne Abschläge.

Geburtsjahrgang	Jahr	Monat
06 bis 12/1952	63	-
1953	63	2
1954	63	4
1955	63	6
1956	63	8
1957	63	10
1958	64	-
1959	64	2
1960	64	4
1961	64	6
1962	64	8
1963	64	10
1964	65	-

Altersrente für langjährig Versicherte

Beispiel:

1953 geborene Menschen bekommen frühestens mit **65 Jahren und 7 Monaten** die Altersrente ohne Abschläge.

Geburtsjahrgang	Jahr	Monat
06 bis 12/1952	65	6
1953	65	7
1954	65	8
1955	65	9
1956	65	10
1957	65	11
1958	66	-
1959	66	2
1960	66	4
1961	66	6
1962	66	8
1963	66	10
1964	67	-

Bei vorzeitigem Bezug

Beispiel:

1953 geborene Menschen bekommen frühestens mit **63 Jahren** die Altersrente.

Der Abschlag beträgt **9,3 Prozent**.

Geburtsjahrgang	Jahr	Monat	Abschlag in %
06 bis 12/1952	63	-	9,0
1953	63	-	9,3
1954	63	-	9,6
1955	63	-	9,9
1956	63	-	10,2
1957	63	-	10,5
1958	63	-	10,8
1959	63	-	11,4
1960	63	-	12,0
1961	63	-	12,6
1962	63	-	13,2
1963	63	-	13,8
1964	63	-	14,4

Altersrente für schwerbehinderte Menschen

Beispiel:

1953 geborene Menschen bekommen frühestens mit **63 Jahren und 7 Monaten** die Altersrente ohne Abschläge.

Geburtsjahrgang	Jahr	Monat
06 bis 12/1952	63	6
1953	63	7
1954	63	8
1955	63	9
1956	63	10
1957	63	11
1958	64	-
1959	64	2
1960	64	4
1961	64	6
1962	64	8
1963	64	10
1964	65	-

Bei vorzeitigem Bezug

Beispiel:

1953 geborene Menschen bekommen frühestens mit **60 Jahren und 7 Monaten** die Altersrente. Der Abschlag beträgt **10,8 Prozent**.

Geburtsjahrgang	Jahr	Monat	Abschlag in %
06 bis 12/1952	60	6	10,8
1953	60	7	10,8
1954	60	8	10,8
1955	60	9	10,8
1956	60	10	10,8
1957	60	11	10,8
1958	61	-	10,8
1959	61	2	10,8
1960	61	4	10,8
1961	61	6	10,8
1962	61	8	10,8
1963	61	10	10,8
1964	62	-	10,8

Quelle: www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/Gesetze/anhebungaltersgrenzen1947.pdf?__blob=publicationFile&v=2
(abgerufen im April 2025)

Impressum

Sozialverband Deutschland e. V.
Stralauer Straße 63
10179 Berlin
Tel. 030 72 62 22-0
Fax 030 72 62 22-311
kontakt@sovd.de
www.sovd.de
www.sovd.de/mitgliedsantrag

Verfasser*innen

der Erstauflage:
Hermann-Josef Lenerz
Überarbeitung:
Abteilung Sozialpolitik

Layout und Gestaltung

Matthias Herndorff

Bildquelle

Titel: © lev dolgachov – stock.adobe.com

Druck

H. Heenemann GmbH & Co. KG, Berlin

Stand

Juni 2026

© 2026 Sozialverband Deutschland e. V.

Die Materialien und Zahlenangaben sind mit großer Sorgfalt zusammengestellt worden. Eine Haftung für diese Angaben kann der SoVD jedoch nicht übernehmen.