Grundsicherungsgeld > Karenzzeit

Das Wichtigste in Kürze

Die Karenzzeit ist in der Regel das erste Jahr des Bezugs von Grundsicherungsgeld. Anders als beim Bürgergeld gelten von Anfang an altersabhängige Freibeträge, die genauso niedrig sind, wie nach ihrem Ablauf. In der Karenzzeit ist ein Umzug in eine kostengünstigere Wohnung zwar seltener nötig als danach, aber häufiger als beim Bürgergeld. Selbstgenutztes Wohneigentum gilt in der Karenzzeit nicht als Vermögen, egal wie groß oder wertvoll es ist. Trotzdem kann es nötig werden, Wohneigentum zu verkaufen, wenn die laufenden Kosten für Wohnen und Heizung zu hoch sind.

Wie lange dauert die Karenzzeit?

Die Karenzzeit dauert 1 Jahr und beginnt am Anfang des Monats, in dem **zum 1. Mal** Leistungen nach dem SGB II bezogen werden. Zu den Leistungen nach dem SGB II gehören neben dem Grundsicherungsgeld z.B. auch die Vorgängerleistungen (Bürgergeld, Arbeitslosengeld II und Sozialgeld, Näheres unter Hartz IV, Bürgergeld und Grundsicherungsgeld).

Die Karenzzeit verlängert sich um Zeiten, in denen der Leistungsbezug für mindestens 1 Monat unterbrochen wird.

Fallbeispiel: Frau Müller bezog im Januar und Februar 2026 Bürgergeld, lebte dann von März 2026 bis Ende Juni 2026 für insgesamt 4 Monate vollständig von eigenem Arbeitseinkommen und beantragte im Juli 2026 erneut Grundsicherungsgeld. Ihre Karenzzeit hat am 1.1.2026 begonnen und dauert 4 Monate länger als 1 Jahr, also bis zum 30.4.2027.

Unter folgenden 2 Voraussetzungen ist nach Ablauf dieser ersten Karenzzeit eine weitere Karenzzeit von 1 Jahr möglich:

1. Unterbrechung des Leistungsbezugs für 3 Jahre
2. **Kein** Bezug von Sozialhilfe in diesen 3 Jahren

Karenzzeit für Geldvermögen gestrichen

Während beim Bürgergeld in der Karenzzeit deutlich höhere Freibeträge für Geldvermögen galten, gibt es beim Grundsicherungsgeld keine besondere Karenzregelung mehr: Von Beginn an gelten altersabhängige Freibeträge. Näheres unter Grundsicherungsgeld > Einkommen und Vermögen.

Karenzzeit bei Mietwohnungen

Die tatsächlichen Kosten der Unterkunft für eine Mietwohnung werden während der Karenzzeit übernommen, wenn **alle 3** folgenden Voraussetzungen erfüllt sind:

1. Miete, Betriebskosten und Heizkosten sind höchstens 1,5-mal so hoch wie die als angemessen anerkannten Kosten.
2. Die Miete pro Quadratmeter überschreitet **nicht** die örtlich festgelegte Obergrenze für einen angemessenen Quadratmeterpreis (sofern vorhanden), Näheres unter Kosten der Unterkunft > Angemessenheit).
3. Die sog. Mietpreisbremse wird eingehalten. Das heißt, der Vermieter verlangt nur so viel Miete, wie gesetzlich erlaubt ist.

Wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, ist während der Karenzzeit noch **kein** Umzug nötig. Wenn sie **nicht** erfüllt sind, gelten in der Karenzzeit dieselben Regeln für die Kosten der Unterkunft wie nach ihrem Ablauf: Die Menschen müssen in eine günstigere Wohnung umziehen oder anders die Kosten senken, sonst übernimmt das Jobcenter in der Regel spätestens nach 6 Monaten nur noch einen Teil der Wohnkosten. Näheres unter Kosten der Unterkunft und Kosten der Unterkunft > Angemessenheit.

Fallbeispiel: Frau Melnik wohnt in einem winzigen, aber überteuerten Appartement und bezieht seit 1.1.2026 Bürgergeld. Als zum 1.7.2026 aus dem Bürgergeld das Grundsicherungsgeld wird, fordert das Jobcenter sie auf, ihren Vermieter bis spätestens 31.7.2026 schriftlich zum Einhalten der Mietpreisbremse aufzufordern. Weil sie Angst hat, ihre Wohnung zu verlieren, wenn sie die Mietpreisbremse geltend macht, traut sie sich das nicht. Ab dem 1.8.2026 übernimmt das Jobcenter deshalb nur noch die vor Ort als angemessen anerkannten Mietkosten. Den Rest muss Frau Melnik von ihrem Regelsatz bezahlen, obwohl sie sich noch in der Karenzzeit befindet.

Karenzzeit bei selbstbewohntem Wohneigentum

Selbstbewohntes Wohneigentum (Haus oder Eigentumswohnung) gehört unabhängig von Größe und Wert zum Schonvermögen, das behalten werden darf.

Ein Umzug in eine angemessene Mietwohnung und Verkauf der Immobilie können aber trotzdem schon während der Karenzzeit nötig werden, wenn laufende Wohnkosten anfallen, die das Jobcenter **nicht** übernimmt:

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

- Wenn die Immobilie noch nicht (vollständig) abbezahlt ist, übernimmt das Jobcenter zwar Kredit**zinsen** aber **keine Tilgungsraten**.
- Seit 1.7.2026 gilt zusätzlich schon in der Karenzzeit: Wenn die **laufenden Kosten** (z.B. Hausgeld, Zinsen, Steuern, Erbbaupacht, Betriebskosten etc.) mehr als 1,5-mal so hoch sind wie die Kosten für eine angemessene Mietwohnung, übernimmt das Jobcenter in der Regel spätestens nach 6 Monaten nur noch die als angemessen anerkannten Wohnkosten. Die darüber hinausgehenden Kosten müssen dann selbst bezahlt werden. Das gilt auch, wenn es vor Ort eine Obergrenze für die als angemessen anerkannte Miete pro Quadratmeter gibt und die laufenden Kosten für das Eigenheim höher sind als diese Obergrenze.

Näheres unter Kosten der Unterkunft und Kosten der Unterkunft > Angemessenheit

Härtefallregelung

Das Jobcenter **kann** in Einzelfällen während der Karenzzeit höhere Wohnkosten übernehmen, wenn mindestens eine der folgenden Voraussetzungen vorliegt:

- Kinder gehören zur Bedarfsgemeinschaft.
- Die Kosten sind **unabweisbar.** Was damit gemeint ist, ist Auslegungssache und muss im Zweifel erst von Gerichten entschieden werden. Die Gesetzesbegründung nennt aber ein Beispiel: notwendige, nicht vermeidbare Unterbringung in einer Gemeinschaftsunterkunft. Damit sind z.B. Betten in einer Notunterkunft für Wohnsitzlose gemeint, die oft sehr viel teurer sind als eine eigene Wohnung.

Nach der Karenzzeit müssen die Jobcenter zwar weiterhin in Härtefällen auch unangemessen hohe Kosten übernehmen, aber dafür gelten **andere** Regeln, Näheres unter Kosten der Unterkunft > Angemessenheit.

Fallbeispiel: Kein Umzug nötig wegen Kindern

Der alleinerziehende Herr Müller lebt mit seinen 2 Kindern in einer Mietwohnung, die beide Kinder fußläufig von ihrer Kita aus erreichen können. Als er seine Arbeit verliert, findet er zwar schnell eine neue Tätigkeit, diese beginnt aber erst 8 Monate später. In der Zwischenzeit ist die Familie von Grundsicherungsgeld abhängig, weil Herr Müllers Arbeitslosengeld nicht für den Familienunterhalt ausreicht. Die gesamten 8 Monate fallen in die Karenzzeit.

- **Kosten der Familienwohnung:** 1.000 € im Monat
- **angemessene Kosten:** 600 € im Monat
- **angemessene Kosten mal 1,5:** 900 € im Monat

Da die Wohnkosten mit 1.000 € über der 1,5-fachen Angemessenheitsgrenze liegen, würde das Jobcenter **eigentlich** auch in der Karenzzeit in der Regel spätestens nach 6 Monaten nur noch die angemessenen 600 € übernehmen, wenn Herr Müller nicht vorher umzieht. In diesem Fall erkennt es aber einen Härtefall an und übernimmt für die letzten 2 Monate bis zum Arbeitsbeginn weiterhin die vollen 1.000 € pro Monat.

Das sind die Gründe:

- In der Nähe der Kita gibt es **keine** Wohnungen zu einem angemessenen Preis.
- In der Nähe der günstigen Wohnungen gibt es **keine** freien Kita-Plätze.
- Würde die Familie umziehen, wäre der Weg zur Kita so weit, dass Herr Müller **nicht** mehr genug Zeit für die Arbeit hätte.
- Nach Ablauf der 6 Monate könnte er die Wohnkosten über der Angemessenheitsgrenze (2 mal je 400 €) **nicht** aus eigener Tasche zahlen, weil er **kein** Erspartes mehr hat. Er müsste entweder am nötigen Lebensunterhalt für sich und die Kinder sparen **oder** umziehen und weiter Grundsicherungsgeld beziehen, statt die neue Arbeit anzunehmen.

Verwandte Links

Grundsicherungsgeld

Grundsicherungsgeld > Einkommen und Vermögen

Grundsicherungsgeld > Umfang und Höhe

Kosten der Unterkunft

Kosten der Unterkunft > Angemessenheit

Grundsicherungsgeld > Kosten der Unterkunft

Rechtsgrundlagen: § 12 Abs. 1 Satz 3, § 22 Abs.1 Sätze 2ff SGB II

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg