Hilfe zum Lebensunterhalt

Das Wichtigste in Kürze

Hilfe zum Lebensunterhalt ist eine Leistung der Sozialhilfe. Sie ist eine Art Auffangleistung für alle Fälle, für die es sonst keine Hilfen gibt. Ihre Aufgabe ist es, Menschen ein Leben in Würde zu ermöglichen, wenn ihr Einkommen und Vermögen dafür nicht ausreicht und sie sich weder selbst helfen können, noch von anderen (z.B. von Angehörigen oder über andere Sozialleistungen) die nötige Hilfe bekommen. Das Recht auf ein menschenwürdiges Existenzminimum ist ein einklagbarer Rechtsanspruch.

Voraussetzungen der Hilfe zum Lebensunterhalt

Die Hilfe zum Lebensunterhalt, kurz: HLU, gehört zur Sozialhilfe und stellt sicher, dass Hilfebedürftige die Mittel erhalten, die sie mindestens brauchen, um menschenwürdig leben zu können. Die Hilfe erhält, wer den Lebensunterhalt nicht oder nicht ausreichend aus eigenen Kräften oder Mitteln bestreiten kann. Die Unterstützung durch andere Menschen oder andere Sozialleistungen ist in der Regel vorrangig.

Voraussetzungen:

- Keine Möglichkeit, von eigener Arbeit zu leben.
- Kein ausreichendes eigenes **Einkommen** und **Vermögen**.
  Näheres unter Sozialhilfe > Einkommen und Sozialhilfe > Vermögen.
- Keine ausreichende Hilfe durch Angehörige (z.B. Ehegatte oder Lebenspartner).
- Keine ausreichende Hilfe durch andere Sozialleistungen (insbesondere kein Anspruch auf Grundsicherungsgeld (früher Bürgergeld) und keine Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung).
- Keine andere Möglichkeit, den nötigen Lebensunterhalt zu bestreiten.

Hilfe zum Lebensunterhalt auch ohne Antrag

Die Hilfe zum Lebensunterhalt wird in der Regel beim Sozialamt beantragt. Sie muss aber **auch ohne Antrag** gewährt werden, wenn der Träger der Sozialhilfe (z.B. Landkreis oder kreisfreie Stadt) oder die von ihm beauftragten Stellen (z.B. das Sozialamt) erfahren, dass ein Mensch hilfebedürftig ist. Das ist so geregelt, weil viele Menschen, die Hilfe zum Lebensunterhalt brauchen, nicht in der Lage sind, einen Antrag zu stellen.

In der Praxis bedeutet das, dass die Leistungen oft auch dann eingeklagt werden können, wenn sie nicht beantragt wurden. Stellt z.B. ein Sozialarbeiter fest, dass das Sozialamt nicht geleistet hat, obwohl dem Amt bekannt war, dass die Voraussetzungen für die Hilfe bestehen, so kann er dabei helfen, den Anspruch durchzusetzen, z.B. durch Kontaktaufnahme mit dem Sozialamt und nötigenfalls Vermittlung anwaltlicher Hilfe.

Auch wenn z.B. Angehörige oder Menschen aus der Nachbarschaft, aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis erfahren, dass ein Mensch auf Hilfe zum Lebensunterhalt angewiesen ist, können diese sich ans Sozialamt wenden und beim Sozialamt durchsetzen, dass die hilfebedürftige Person die nötigen Leistungen erhält.

Wer bekommt welche Sozialleistung?

Die Hilfe zum Lebensunterhalt ist eine sog. nachrangige Sozialleistung, das heißt sie wird nur gewährt, wenn kein Anspruch auf andere Sozialleistungen den Bedarf decken kann. Insbesondere die Abgrenzung zum vorrangigen Grundsicherungsgeld (früher Bürgergeld) und zur Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung ist wichtig.

Die Tabellen geben einen Überblick, welche Leistungen wem in welcher Lebenssituation zustehen können:

Grundsicherungsgeld (früher Bürgergeld)
Erwerbsfähig vom 15. Geburtstag bis zur Altersgrenze der Regelaltersrente
Teilweise Erwerbsminderung vom 15. Geburtstag bis zur Altersgrenze der Regelaltersrente
Befristete volle Erwerbsminderung in Bedarfsgemeinschaft mit mindestens einer erwerbsfähigen Person
Unter 15 Jahren in Bedarfsgemeinschaft mit mindestens einer erwerbsfähigen Person

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung
Unbefristete volle Erwerbsminderung • in einer Bedarfsgemeinschaft mit mindestens einer erwerbsfähigen Person oder • außerhalb einer Bedarfsgemeinschaft
Über der Altersgrenze der Regelaltersrente • in einer Bedarfsgemeinschaft oder • außerhalb einer Bedarfsgemeinschaft mit mindestens einer erwerbsfähigen Person

Hilfe zum Lebensunterhalt
Unter 15 Jahren außerhalb einer Bedarfsgemeinschaft
Befristete volle Erwerbsminderung außerhalb einer Bedarfsgemeinschaft
Stationärer Aufenthalt länger als 6 Monate ohne Erwerbsminderung

Praxistipp: Teilrente

Wenn Sie eine **Teilrente** (= teilweise Altersrente) beziehen, die nicht zum Leben reicht, können Sie diese **nicht** mit Hilfe zum Lebensunterhalt aufstocken, sondern müssen sie in eine **Vollrente** umwandeln. In der Zeit bis zur Bewilligung und Auszahlung können Sie aber vorübergehend Hilfe zum Lebensunterhalt bekommen. Die Rentennachzahlung bekommt dann aber das Sozialamt. Näheres unter Teilrente.

Umfang der Hilfe zum Lebensunterhalt

Der **notwendige** Lebensunterhalt wird über die sog. Regelsätze abgegolten und umfasst z.B. Ernährung, Kleidung, Körperpflege, Hausrat, Haushaltsenergie und persönliche Bedürfnisse des täglichen Lebens. Näheres unter Regelsätze.

Darüber hinaus sieht die Hilfe zum Lebensunterhalt **spezielle Leistungen** vor, die **nicht** im Regelsatz enthalten sind, wie:

- Kosten der Unterkunft, z.B. Miete, Nebenkosten und Heizung oder bei Eigentum Zinsen, Betriebskosten und Heizung
- Mehrbedarfszuschläge, z.B. für Schwangere oder Menschen mit bestimmten Behinderungen
- Einmalige Leistungen, Näheres unter Sozialhilfe und Grundsicherungsgeld > Einmalige Leistungen
- Barbetrag zur persönlichen Verfügung für Menschen, die in einer Einrichtung leben: Sozialhilfe > Taschengeld
- Übernahme der Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung (Kranken- und Pflegeversicherung Sozialhilfe)
- Teilhabe- und Bildungspaket
- Sozialhilfe > Alterssicherung
- Übernahme von Schulden, z.B. Mietschulden oder Stromschulden (in begründeten Einzelfällen)

Höhe der Hilfe zum Lebensunterhalt

(§§ 28 ff. SGB XII)

Wie hoch die Hilfe zum Lebensunterhalt im Einzelfall ist, wird so berechnet:

- Regelsätze
- **plus** ggf. Mehrbedarfszuschläge
- **plus** Kosten der Unterkunft
- **plus** Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung Sozialhilfe
- **plus** ggf. Beiträge zur Rentenversicherung, Näheres unter Sozialhilfe > Alterssicherung
- **plus** ggf. Leistungen zur Bildung und Teilhabe, Näheres unter Teilhabe- und Bildungspaket
- **abzüglich** des anzurechnenden **Einkommens** und **Vermögens**.
  Was zum **Einkommen** (§§ 82 ff. SGB XII) zählt und wie hoch die Einkommensgrenzen sind, steht unter Sozialhilfe > Einkommen, entsprechende Infos zum **Vermögen** (§ 90, 91 SGB XII) unter Sozialhilfe > Vermögen.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Die Differenz wird als Hilfe zum Lebensunterhalt ausgezahlt. Sind Einkommen und Vermögen höher als der Bedarf, besteht kein Anspruch auf Hilfe zum Lebensunterhalt.

Die Kosten der Unterkunft werden in der Regel nur in voller Höhe übernommen, wenn sie **angemessen** sind. Wer in einer zu teuren Wohnung lebt, muss meist umziehen, oder nach spätestens einem halben Jahr den Teil der Kosten über der Angemessenheitsgrenze selbst bezahlen, z.B. aus dem Regelsatz. Näheres unter Kosten der Unterkunft > Angemessenheit.

Besonderheiten in der Karenzzeit

Wie beim Grundsicherungsgeld (früher Bürgergeld) gibt es auch bei der Hilfe zum Lebensunterhalt eine **1-jährige Karenzzeit** für Menschen, die in einer zu teuren Wohnung leben. Seit dem 1.7.26 gelten hierfür neue Regeln:

Das Sozialamt muss bis zum Ablauf der Karenzzeit die vollen Kosten berücksichtigen und es ist kein Umzug nötig, wenn alle folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Die Kosten betragen höchstens das 1,5-fache der Angemessenheitsgrenze.
- Die Kosten pro Quadratmeter sind angemessen.
- Die Mietpreisbremse wurde eingehalten. Das ist eine Regel, nach der Mieten bei angespanntem Wohnungsmarkt nur begrenzt erhöht werden dürfen.

Anderenfalls kann seit 1.7.2026 schon in der Karenzzeit ein Umzug nötig werden.

Es gelten die gleichen Regeln wie für die Karenzzeit beim Grundsicherungsgeld.

Bei Unterbrechungen des Bezugs von Hilfe zum Lebensunterhalt wird auch die Karenzzeit unterbrochen. Die übrigen Monate der Karenzzeit laufen nach der Unterbrechung des Leistungsbezugs weiter. Eine Karenzzeit bei anderen Leistungen der Sozialhilfe und beim Grundsicherungsgeld wird aber angerechnet. Wer allerdings mindestens 3 Jahre lang weder Sozialhilfe noch Grundsicherungsgeld erhalten hat, bekommt danach wieder eine neue 1-jährige Karenzzeit.

Fallbeispiel: Herr Meier hat schon 3 Monate lang von Hilfe zum Lebensunterhalt gelebt. Danach brauchte er zunächst keine Sozialleistungen mehr. Nach 2 Jahren muss er erneut Hilfe zum Lebensunterhalt beantragen. Er hat nun noch eine Karenzzeit von 9 Monaten. Wären es 3 Jahre gewesen, hätte Herr Maier wieder eine neue Karenzzeit von einem ganzen Jahr bekommen.

Praxistipps

- Weitere Informationen zur Hilfe zum Lebensunterhalt und zur Sozialhilfe im Allgemeinen finden Sie in der Broschüre „Sozialhilfe und Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung" des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales, kostenloser Download unter www.bmas.de > Suchbegriff: „A207".
- Ihre Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhalts dürfen nicht gepfändet werden. Näheres zum automatischen Pfändungsschutz auf Ihrem Konto unter Basiskonto Pfändungsschutzkonto.
- Wer Hilfe zum Lebensunterhalt erhält, kann folgende Hilfen in Anspruch nehmen:
  - Rundfunkbeitrag Befreiung Ermäßigung
  - Telefongebührenermäßigung
- Asylbewerber, geduldete und ausreisepflichtige Personen haben **keinen** Anspruch auf Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch, sondern erhalten bei Hilfsbedürftigkeit Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG).

Leistungseinschränkungen

Die Leistungen können um bis zu 30 % des Regelsatzes der Regelbedarfsstufe 1 (Näheres unter Regelsätze) gekürzt werden, also 2026 höchstens um 168,90 €:

- bei Volljährigen, die ihr Einkommen oder Vermögen absichtlich vermindert haben, um die Voraussetzungen für die Gewährung oder Erhöhung der Sozialhilfe herbeizuführen.
- wenn das Sozialamt über unwirtschaftliches Verhalten belehrt hat und dieses Verhalten trotzdem fortgesetzt wird.

In seltenen Fällen muss die Hilfe zum Lebensunterhalt zurückgezahlt werden (Rückzahlung der Sozialhilfe).

Versagung der Leistung wegen fehlender Mitwirkung

Das Sozialamt kann die Hilfe zum Lebensunterhalt ganz oder teilweise versagen, wenn die hilfebedürftige Person Belege wie z.B. Kontoauszüge, Mietvertrag oder ärztliche Bescheinigungen nicht oder nicht rechtzeitig einreicht. Das gleiche gilt, wenn sie eine ärztliche oder psychologische Untersuchung zur Feststellung der Erwerbsfähigkeit verweigert. Das Sozialamt kann dabei nicht nur den Regelsatz versagen, sondern alle Leistungen, z.B. auch das Geld für die Wohnung (Näheres unter Kosten der Unterkunft) und die Krankenversicherung.

Näheres unter Fehlende Mitwirkung.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Unterhaltspflicht

Das Sozialamt kann von Hilfebedürftigen verlangen, dass sie ihnen zustehende Unterhaltsansprüche (Näheres unter Unterhalt > Überblick) geltend machen. Tun die Hilfebedürftigen das nicht, kann es einen sog. Unterhaltsrückgriff vornehmen. Das bedeutet, dass es sich den Unterhalt in Höhe der Sozialhilfe direkt von den Unterhaltspflichtigen holt. Dabei gibt es folgende Ausnahmen:

- Seit 1.1.2020 werden Kinder für ihre Eltern oder Eltern für ihre erwachsenen Kinder mit Behinderungen nur noch zu Unterhaltszahlungen herangezogen, wenn sie über ein Jahresbruttoeinkommen von **mehr als 100.000 €** verfügen.
- Unterhaltsansprüche von Verwandten ab dem 2. Grad (zwischen Großeltern und Enkelkindern, Urgroßeltern und Urgroßenkelkindern und Ururgroßeltern gegenüber Ururgroßenkelkindern) werden nicht berücksichtigt.

Unterhaltsansprüche von Eheleuten und eingetragenen Lebenspartnern untereinander und Scheidungsunterhalt werden bei der Sozialhilfe immer berücksichtigt. Auch andere Unterhaltsansprüche werden immer berücksichtigt, z.B. der Unterhaltsanspruch eines Elternteils mit einem unehelichen Kind gegen den anderen Elternteil. Die Grenze von 100.000 € gilt dabei **nicht**.

Bei der Sozialhilfe kann allerdings auch das Einkommen und Vermögen von Menschen angerechnet werden, die **nicht unterhaltspflichtig** sind, oder bei denen das Sozialamt keinen Unterhaltsrückgriff machen darf. Möglich ist das bei einer eheähnlichen oder lebenspartnerschaftsähnlichen Gemeinschaft oder in einer sog. Haushaltsgemeinschaft. Dabei geht das Sozialamt davon aus, dass diese Menschen die hilfebedürftige Person tatsächlich unterstützen, auch wenn sie rechtlich nicht dazu verpflichtet sind.

Näheres unter Unterhaltspflicht > Grundsicherungsgeld und Sozialhilfe.

Wer hilft weiter?

Individuelle Auskünfte erteilt das Sozialamt.

Unabhängige Beratung gibt es bei Sozialberatungsstellen z.B. von Wohlfahrtsverbänden, Vereinen oder Kirchen.

Verwandte Links

Sozialhilfe

Regelsätze

Sozialhilfe > Kosten der Unterkunft KdU

Mehrbedarfszuschläge

Sozialhilfe und Grundsicherungsgeld > Einmalige Leistungen

Wohnberechtigungsschein

Erwerbsminderung

Rechtsgrundlagen: §§ 27 ff. SGB XII

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg