THOMAS BREMER · HERAUSGEBER

WENN ARBEIT NICHT ZUM LEBEN REICHT

ARM SEIN IN DEUTSCHLAND



Über volle Arbeitstage, leere Spielräume und die unverzichtbare Hilfe der Tafeln

WENN ARBEIT NICHT ZUM LEBEN REICHT

Arm sein in Deutschland

Über volle Arbeitstage, leere Spielräume
und die unverzichtbare Hilfe der Tafeln

Herausgeber
Thomas Bremer

Inhalt

Vorbemerkung **6**

An die Leserinnen und Leser **8**

Arbeit schützt nicht jeden **10**

1 Nach der Schicht zur Tafel 11

2 Was arm heißt und was eine Grenze nicht erklärt 14

3 Ein Beruf, ein zweiter Job, zu wenig Zeit 17

4 Warum steigende Löhne nicht jeden entlasten . . 21

Der Preis des Alltags **24**

5 Der Einkauf ist keine Nebensache 24

6 Weniger Inflation ist noch kein günstigeres Leben 27

7 Die Wohnung wird zuerst bezahlt 30

8 Der Brief mit der Nachzahlung 33

Was vom Lohn übrig bleibt **36**

9 Benzin: Der Preis des Weges zur Arbeit 37

10 Die kleinen Beträge der großen Summe 40

11 Ein Haushaltsbuch ohne erfundene Familie . . . 43

12 Arm sein kostet Planung 46

Familien unter Druck **49**

13 Die Mutter, die nicht noch mehr Stunden hat . . 50

14 Kinder bezahlen nicht nur mit Geld 53

15 Pflegearbeit und die Angst vor dem Konto . . . 57

16 Wenn eine Trennung zwei Haushalte schafft . . 60

Die verlorene Sicherheit **63**

17 Krankheit fragt nicht nach Rücklagen 64

18 Nach einem Arbeitsleben nicht abgesichert . . . 68

19 Trauer, Schulden und ein wegbrechender Alltag 72

20 Ein Ausweg braucht eine echte Gelegenheit . . 75

Die Tafeln tragen mit **79**

21 Eine Idee wird zur dauerhaften Hilfe 79

22 Vor der Ausgabe liegt ein ganzer Arbeitstag . . 82

23 Wer zur Tafel kommt 86

24 Wenn auch die Tafel nicht genug hat 89

Hilfe braucht Würde **92**

25 Die Menschen hinter den Kisten 93

26 Die Scham gehört nicht in die Tasche 96

27 Sechs kurze Einblicke, keine erfundenen Leben 99

28 Lebensmittelhilfe ist mehr als eine Mahlzeit . . 103

Verantwortung statt Gewöhnung **106**

29 Ein Lohn muss im Haushalt ankommen 106

30 Was die Kommune beeinflussen kann 110

31 Der Staat darf nicht auf die Spende warten . . 113

32 Wer Rücklagen hat, lebt in einer anderen Zeit . 116

Was sich ändern muss **119**

33 Hilfe suchen, bevor alles gleichzeitig brennt . . 120

34 Unterstützen, ohne Menschen kleinzumachen . 123

35 Zehn Fragen an die Verantwortlichen 126

36 Die nächste Mahlzeit darf keine Glückssache sein 130

Nachweise und Einordnung **133**

Wie dieses Buch recherchiert wurde 133

Was die Zahlen sagen und was nicht 136

Ein Glossar für die Debatte 138

Die Modellrechnungen nachvollziehen 141

Register der dokumentierten Fälle 143

Quellenverzeichnis 145

Redaktionelle Verantwortung 152

Vorbemerkung

Dieses Buch handelt von Menschen, deren Alltag teurer geworden ist als ihre Möglichkeiten. Von Menschen, die arbeiten, betreuen, pflegen, Anträge stellen, Preise vergleichen und trotzdem keine Sicherheit erreichen. Es handelt auch von denen, die nicht oder nicht mehr arbeiten können. Ein Buch über Erwerbsarmut wäre unvollständig, wenn es Würde an Erwerbsfähigkeit bände.

Die hier knapp nacherzählten Lebensgeschichten sind veröffentlichten journalistischen Berichten und einer Kampagne der Tafel Deutschland entnommen. Es wurden keine eigenen Interviews geführt. Es gibt keine erfundenen Personen, Gespräche oder zu dramatischen Szenen verbundenen Lebensläufe. Persönliche Namen werden nicht wiedergegeben. Die Fälle tragen lediglich Beschreibungen wie „ein vollzeitbeschäftigter Tafel-Kunde“. Auch einzelne Orts-, Alters- und Familiendetails werden weggelassen, wenn sie zum Verständnis nicht nötig sind. Eine vollständige Unkenntlichmachung

gegenüber den öffentlich zugänglichen Originalquellen ist damit nicht gewährleistet.

Jede Fallpassage ist als dokumentierter Fall gekennzeichnet. Die anschließenden Überlegungen sind die eigenständige Einordnung dieses Buches. Sie behaupten keine weiteren Erlebnisse oder Gefühle der beschriebenen Menschen. Modellrechnungen sind ausdrücklich Beispiele und keine heimlich erfundenen Familiengeschichten.

Quellen stehen als nummerierte Nachweise im Anhang, ohne Drittlinks. Der Recherchestand ist der 24. Oktober 2026. Ältere Geschichten werden als Momentaufnahmen ihrer Veröffentlichungszeit behandelt. Sie sind keine Behauptung über die heutige Lage der Betroffenen. Zahlen verschiedener Erhebungen werden nicht zu einer scheinbar einheitlichen Statistik vermischt.

Das Buch ist eine redaktionelle, mit KI-Unterstützung erstellte Recherche und gesellschaftliche Einordnung. Herausgeber ist Thomas Bremer. Die Herausgeberangabe bedeutet nicht, dass ihm im Text eigene

Begegnungen, Beobachtungen oder persönliche Aussagen zugeschrieben werden.

An die Leserinnen und Leser

Was bedeutet es, nach einem ganzen Arbeitstag nicht zu wissen, ob das Geld für die nächste Woche reicht? Man kann darauf mit einer Zahl antworten. Man kann Einkommen, Miete und Lebensmittelkosten nebeneinanderstellen. Doch damit ist noch nicht erklärt, was Unsicherheit mit einem Menschen macht.

Eine Zahl kennt keinen Feierabend. Sie zeigt nicht, dass die Rechnung im Briefkasten gerade an dem Tag kommt, an dem ein Kind neue Schuhe braucht. Sie erklärt nicht, wie viel Aufmerksamkeit es kostet, kleine Geldbeträge immer wieder neu aufzuteilen. Und sie verrät nicht, wie schmal die Grenze zwischen einem anstrengenden, aber tragbaren Leben und einer Krise sein kann.

Dieses Buch will solche Zusammenhänge sichtbar machen. Es will weder ein ganzes Land für verarmt erklären noch behaupten, alle Preise stiegen immer und alle Löhne blieben stehen. Beides wäre zu einfach. Ein gerechter Blick muss auch Verbesserungen benennen können. Gerade dann wird sichtbar, wo sie nicht ankommen.

Die Tafeln stehen dabei im Mittelpunkt. In ihrer Arbeit begegnen sich Überfluss und Mangel auf besonders konkrete Weise. Lebensmittel, die noch gegessen werden können, gelangen zu Menschen, deren Geld knapp ist. Daraus entstehen Mahlzeiten, Entlastung und manchmal ein Zugang zu weiterer Unterstützung. Aber keine verlässliche staatliche Existenzsicherung.

Es wäre falsch, die Tafeln kleinzureden, weil sie Armut nicht abschaffen können. Ebenso falsch wäre es, ihre Hilfe so selbstverständlich einzuplanen, dass sich niemand mehr für die Ursachen der Not zuständig fühlt. Ein Land darf auf seine Hilfsbereitschaft stolz sein. Es darf sich mit der Bedürftigkeit seiner Einwohner nicht abfinden.

Wer dieses Buch liest, wird deshalb keine Sammlung möglichst erschütternder Einzelheiten finden. Leid muss nicht ausgeschmückt werden, um ernst zu sein. Die belegte Tatsache, dass Menschen trotz Arbeit Lebensmittelhilfe brauchen, reicht als Ausgangspunkt. Die entscheidende Frage beginnt danach: Was müsste sich ändern, damit Hilfe wieder eine Unterstützung in der Ausnahme sein kann und nicht dauerhaft die Lücke im Lebensunterhalt schließt?

TEIL I

Arbeit schützt nicht jeden

Vollzeit und Bedürftigkeit können zusammenfallen. Was die Statistik erfasst, was sie offenlässt und warum das verfügbare Leben mehr sagt als der Verdienst allein.

KAPITEL 1

1 Nach der Schicht zur Tafel

Dokumentierter Fall · Quelle [1]

Ein ZDF-Bericht vom Dezember 2024 schildert einen Mann, der nach einem frühen Arbeitsbeginn zur Tafel kommt. Er ist vollzeitbeschäftigt, das Einkommen reicht dennoch nicht. Neben seiner Nutzung des Angebots hilft er selbst bei der Lebensmittelausgabe. Mehr lässt sich daraus über seinen Haushalt nicht sicher ableiten.

Was dieser Widerspruch sichtbar macht

In der öffentlichen Vorstellung liegen Arbeit und Bedürftigkeit oft auf verschiedenen Seiten einer Grenze. Hier die Menschen, die ihren Lebensunterhalt verdienen. Dort diejenigen, die Unterstützung erhalten. Der dokumentierte Fall zeigt, dass diese Grenze im Alltag durchlässig ist. Ein Mensch kann Arbeitnehmer, Hilfesuchender und Helfer zugleich sein.

Das ist keine sprachliche Feinheit. Wer diese Rollen auseinanderreißt, verkennt die Wirklichkeit. Aus einer Lohnabrechnung lässt sich nicht ablesen, wie viele Menschen davon leben müssen. Auch nicht, welche unvermeidbaren Ausgaben auf dem Haushalt lasten. Arbeitszeit beschreibt eine Leistung, aber noch nicht die wirtschaftliche Sicherheit, die daraus entsteht.

Der Gang zur Tafel nach einer Schicht ist deshalb ein gesellschaftlicher Prüfstein. Die Frage lautet nicht nur, ob jemand arbeitet. Sie lautet, welchen Lebensstandard diese Arbeit ermöglicht und was nach den notwendigen Ausgaben übrig bleibt. Wer allein auf die Anwesenheit im Betrieb schaut, kann eine finanziell bedrängte Existenz leicht für eine abgesicherte halten.

Dabei muss man fair bleiben. Der einzelne Bericht beweist nicht, dass Vollzeitarbeit in Deutschland generell arm macht. Er zeigt aber, dass sie nicht in jeder Haushaltskonstellation aus der Not führt. Eine Ausnahme vom Versprechen verdient ebenfalls eine Antwort. Für den Menschen, der betroffen ist, ist seine Lage kein statistischer Rand.

Zu der wirtschaftlichen Frage kommt eine moralische. Unterstützung wird manchmal so behandelt, als müsse sie durch besondere Anständigkeit verdient werden. Wer selbst mithilft, gilt dann schnell als der vorbildliche Bedürftige. Doch der Anspruch auf einen respektvollen Umgang darf nicht an ehrenamtliche Gegenleistung gebunden sein. Ein kranker, erschöpfter oder überlasteter Mensch ist nicht weniger würdig.

Gerade hier kann ein genauer Blick Vorurteile auflösen. Menschen lassen sich nicht dauerhaft in gebende und nehmende Gruppen sortieren. Lebensläufe wechseln die Richtung. Wer heute hilft, kann morgen Hilfe brauchen. Wer Lebensmittel abholt, kann andernorts Verantwortung tragen, die von außen unsichtbar bleibt.

Die praktische Hilfe der Tafel beendet zunächst einen Mangel an Lebensmitteln. Sie beantwortet nicht automatisch die Frage nach dem Lohn, der Miete oder den Belastungen des Haushalts. Beides muss gleichzeitig gesehen werden: die Bedeutung der Unterstützung an diesem Tag und die offene Rechnung der Gesellschaft mit dem

Versprechen, dass Arbeit ein tragfähiges Leben ermöglichen soll.

KAPITEL 2

2 Was arm heißt und was eine Grenze nicht erklärt

Armut lässt sich zählen, aber nicht mit einer einzigen Zahl vollständig beschreiben. Die amtliche Einkommensmessung nennt eine Person armutsgefährdet, wenn ihr bedarfsgewichtetes Haushaltseinkommen unter 60 Prozent des mittleren Einkommens liegt. Entscheidend ist der Median, also die Mitte der Verteilung, nicht das durch besonders hohe Einkommen stärker beeinflusste arithmetische Mittel. [6]

Die Gewichtung berücksichtigt, dass Menschen gemeinsam wohnen und Ausgaben teilen können. Zwei Erwachsene brauchen für einen vergleichbaren Lebensstandard nicht genau das Doppelte eines Alleinlebenden. Kinder werden wiederum anders gewichtet. Das ist ein statistisches Verfahren, keine Aussage darüber, was ein bestimmtes Kind tatsächlich kostet.

Die Destatis-Endergebnisse für das Erhebungsjahr 2025 weisen eine Armutsgefährdungsquote von 16,1 Prozent aus. Unter den Erwerbstätigen beträgt sie 6,8 Prozent. Die Einkommensangaben beziehen sich auf das Vorjahr. Wer diese Werte verwendet, muss also zwischen Veröffentlichungsdatum, Erhebungsjahr und Einkommensjahr unterscheiden. Die Zahl der Erwerbstätigen umfasst zudem mehr als Vollzeitbeschäftigte. [6]

Was erklärt eine solche Grenze? Sie macht erkennbar, wer deutlich weniger Mittel hat als die gesellschaftliche Mitte. Sie zeigt ein Verteilungsproblem und ermöglicht Vergleiche. Was erklärt sie nicht? Ob in einer konkreten Wohnung die Heizung funktioniert, ob ein Auto unverzichtbar ist oder ob Verwandte bei einer Reparatur helfen können.

Zwei Haushalte mit ähnlichem Einkommen können deshalb sehr unterschiedlich leben. Eine günstige alte Wohnung schafft Luft. Eine hohe Neuvertragsmiete kann denselben Betrag fast aufzehren. Rücklagen, Schulden und besondere Bedarfe verändern den Alltag zusätzlich.

Die Einkommensgrenze ist notwendig, aber sie ist kein vollständiges Haushaltsbuch.

Umgekehrt wäre es falsch, relative Armut als bloße Rechenkunst abzutun. Menschen leben in einer bestimmten Gesellschaft. Sie brauchen Zugang zu deren Alltag: zur Schule, zum Arbeitsmarkt, zum digitalen Kontakt, zu Mobilität und sozialen Beziehungen. Dass anderswo noch größere Not herrscht, beseitigt keine ausgeschlossene Teilhabe hier.

Auch oberhalb der Grenze kann ein Haushalt bedrängt sein. Ein knapp überschrittener Schwellenwert bezahlt keine unerwartete Rechnung. Unterhalb der Grenze wiederum erlebt nicht jeder Mensch dieselbe Form von Mangel. Genauigkeit verlangt, solche Unterschiede auszuhalten, statt aus der Statistik ein Etikett für den ganzen Menschen zu machen.

Das Buch verwendet deshalb „arm“ als Beschreibung einer gesellschaftlichen Lage, nicht als Eigenschaft eines Charakters. Es geht um Mittel, Sicherheit und Möglichkeiten. Niemand wird durch einen niedrigen Kontostand weniger klug, weniger verantwortlich oder weniger wert.

Eine Armutsgrenze soll Verhältnisse sichtbar machen. Sie soll keinen Menschen auf die Seite unterhalb einer Linie reduzieren.

KAPITEL 3

3 Ein Beruf, ein zweiter Job, zu wenig Zeit

Dokumentierte Fälle · Quelle [2], Stand 2022

Eine ZDF-Reportage beschreibt ein Elternpaar: Er fährt in Vollzeit Bus, sie arbeitet 25 Stunden im Drogeriemarkt. Zusätzlich liefern beide Essen aus. Der Bericht stellt außerdem einen Callcenter-Beschäftigten und zwei Frauen aus dem Flugverkehr vor, bei denen niedriger Verdienst beziehungsweise zusätzliche Erwerbsarbeit eine Rolle spielen. Diese historischen Angaben sind keine aktuellen Gehaltsdaten.

Die übersehene Rechnung der Mehrarbeit

Ein zweiter Job kann Einkommen bringen. Er kann eine akute Lücke schließen und einer Familie ermöglichen, Zahlungen pünktlich zu leisten. Es wäre bevormundend, diese Entscheidung von außen grundsätzlich schlechtzureden. Menschen treffen unter schwierigen Umständen vernünftige Entscheidungen.

Aber eine individuelle Lösung ist noch keine gute gesellschaftliche Normalität. Wenn ein Haushalt nur durch immer neue Arbeitsstunden tragfähig wird, bezahlt er seine Stabilität mit Zeit. Diese Zeit steht dann für Betreuung, Erholung, Partnerschaft oder Weiterbildung nicht mehr zur Verfügung. Der Geldbetrag allein erfasst den Preis der Lösung nicht.

Darum muss Erwerbsarmut auch als Problem begrenzter Stunden verstanden werden. Ein Tag wächst nicht mit den Rechnungen. Wer nach dem Hauptberuf noch arbeitet, kann nicht gleichzeitig die Betreuung eines Kindes übernehmen. Die vermeintlich einfache Aufforderung, mehr zu verdienen, enthält deshalb häufig eine unausgesprochene Annahme: Jemand

anders wird die übrigen Aufgaben erledigen.

Diese Annahme ist nicht in jedem Haushalt erfüllt. Großeltern wohnen vielleicht weit entfernt. Eine Partnerin kann selbst Schichtdienst haben. Bezahlte Betreuung kann den zusätzlichen Verdienst teilweise aufzehren. Mehrarbeit ist dann nicht bloß eine Frage von Bereitschaft, sondern der Organisation eines ganzen Lebens.

Auch Qualifizierung braucht Stunden, in denen die nächste Rechnung nicht alles überlagert. Wer einen besseren Arbeitsplatz erreichen soll, muss Bewerbungen schreiben, Gespräche führen, lernen und Veränderungen riskieren können. Ein vollständig mit Erwerbsarbeit und Sorgearbeit belegter Alltag erschwert gerade die Schritte, die langfristig Entlastung versprechen.

Die politische Bewertung darf deshalb nicht beim Lob der Leistungsbereitschaft stehen bleiben. Es ist anerkennenswert, wenn Menschen große Anstrengungen unternehmen. Es ist zugleich legitim zu fragen, warum diese Anstrengungen nötig sind. Anerkennung ohne Veränderung kann

zur höflichen Begleitmusik einer Überforderung werden.

Ein existenzsichernder Arbeitsplatz sollte nicht voraussetzen, dass Menschen ihre gesamte verfügbare Lebenszeit verkaufen. Das ist eine normative Forderung dieses Buches, keine Behauptung, jeder Nebenjob sei ein Armutsbeweis. Manche Menschen arbeiten zusätzlich aus Interesse oder für besondere Ziele. Problematisch ist die fehlende Wahl: wenn die zweite Tätigkeit nicht dem Wunsch dient, sondern der Vermeidung eines alltäglichen Mangels.

KAPITEL 4

4 Warum steigende Löhne nicht jeden entlasten

Der Satz, alles werde teurer und die Löhne stiegen nicht, trifft das Empfinden vieler Menschen. Als allgemeine Tatsachenbehauptung ist er jedoch ungenau. Für 2025 meldet Destatis einen Anstieg der Nominallöhne um 4,2 Prozent und der Reallöhne um 1,9 Prozent. Die Verbraucherpreise erhöhten sich im Jahresdurchschnitt um 2,2 Prozent. [7]

Nominallohn meint den Geldbetrag. Reallohn beschreibt vereinfacht, wie sich dessen Kaufkraft gegenüber der allgemeinen Preisentwicklung verändert. Ein positiver Durchschnitt ist eine reale Verbesserung. Er darf nicht unterschlagen werden, nur weil er eine zugespitzte Erzählung stört.

Dennoch gibt es gute Gründe, weshalb ein Haushalt davon wenig spüren kann. Zunächst gilt ein Durchschnitt nicht für jeden Arbeitsvertrag. Branchen, Betriebe

und einzelne Beschäftigte können sich unterschiedlich entwickeln. Eine gesamtwirtschaftliche Lohnsteigerung landet nicht automatisch als entsprechendes Plus auf jedem Konto.

Zweitens ist der persönliche Warenkorb nicht identisch mit dem statistischen. Wer einen großen Teil seines Einkommens für Grundbedürfnisse ausgibt, ist auf deren Preise besonders angewiesen. Einsparungen bei Gütern, die ein Haushalt ohnehin nie kauft, erleichtern seine Lage nicht. Ein allgemeiner Index kann korrekt sein und trotzdem eine individuelle Belastung nur unvollständig abbilden.

Drittens sind vergangene Verluste nicht mit einem einzigen guten Jahr vergessen. Wenn eine Familie Rücklagen aufgebraucht oder Schulden aufgenommen hat, wirkt diese Vergangenheit weiter. Ein höherer monatlicher Spielraum dient dann zunächst dazu, Löcher zu schließen. Sichtbarer Wohlstand entsteht daraus noch nicht.

Viertens unterscheiden sich Bruttoverdienst und verfügbares Haushaltseinkommen. Abgaben, veränderte Arbeitsstunden, auslaufende Einmalzahlungen oder die

Anrechnung von Leistungen können beeinflussen, was tatsächlich bleibt. Welche Wirkung ein Lohnplus im Einzelfall hat, lässt sich deshalb nicht allein aus einer Prozentzahl ableiten.

Gerade für eine ernsthafte Kritik ist diese Differenzierung wichtig. Es braucht keine falsche Behauptung dauerhaft unveränderter Löhne, um auf eine unzureichende Lebenslage hinzuweisen. Die stärkere Frage lautet: Reicht das verfügbare Einkommen nach den notwendigen Kosten für ein eigenständiges und sicheres Leben?

Diese Frage erlaubt auch, Erfolge anzuerkennen und ihre Grenzen zu prüfen. Ein höherer Mindestlohn kann helfen. Tarifabschlüsse können helfen. Steuerliche Entlastungen können helfen. Ob eine bestimmte Familie dadurch ihre Lebensmittel ohne Unterstützung bezahlen kann, ist eine weitere, konkrete Frage.

Die Würde des Arguments entsteht aus Genauigkeit. Wer die Lage bedrängter Haushalte verteidigt, sollte ihnen keine falsche Statistik zur Seite stellen. Ihre tatsächliche Not ist ernst genug. Sie

braucht einen Maßstab, der am verfügbaren Leben ansetzt und nicht nur am veröffentlichten Durchschnitt.

TEIL II

Der Preis des Alltags

Essen, Wohnen und Energie lassen sich nicht beliebig aus dem Alltag streichen. Über Preisniveau, notwendige Ausgaben und die Grenzen guter Planung.

KAPITEL 5

5 Der Einkauf ist keine Nebensache

Lebensmittel sind eine besondere Ausgabe. Man kann einen Urlaub verschieben, ein Möbelstück weiter benutzen oder einen Kauf ganz aufgeben. Essen lässt sich nicht dauerhaft aus dem Haushalt streichen. Darin liegt die Härte jeder Verteuerung des Grundbedarfs: Sie trifft eine Notwendigkeit.

Wer über knappe Einkaufsbudgets spricht, sollte deshalb nicht nur auf den einzelnen Preis schauen. Entscheidend sind Menge,

Qualität, Zeit und Verlässlichkeit. Ein günstiges Produkt hilft nur, wenn es erreichbar und verfügbar ist, wenn die Packungsgröße passt und wenn es sich lagern oder zubereiten lässt. Der niedrigste Preis pro Kilogramm ist nicht automatisch die beste erreichbare Lösung.

Großpackungen verlangen zunächst mehr Geld. Ein voller Vorratsschrank setzt Platz und eine Vorleistung voraus. Wer nur noch einen kleinen Betrag bis zum nächsten Zahlungseingang hat, kann wirtschaftlich sinnvolle Vorräte möglicherweise gerade nicht kaufen. Die Fähigkeit zu sparen hängt dann bereits davon ab, etwas übrig zu haben.

Dasselbe gilt für Wege. Ein günstigerer Laden kann weiter entfernt sein. Die Fahrt kostet Geld, ein langer Fußweg Zeit und Kraft. Wer mit kleinen Kindern unterwegs ist oder nach einer Schicht einkauft, kann die theoretisch billigste Einkaufstour nicht beliebig ausdehnen. Ökonomische Vernunft muss mit dem wirklichen Tagesablauf vereinbar bleiben.

Dieses Buch beschreibt solche Zusammenhänge als allgemeine

Budgetlogik, nicht als zusätzliche Erlebnisse der dokumentierten Personen. Sie erklären, weshalb der oft gehörte Rat, einfach bewusster einzukaufen, zu kurz greift. Bewusstsein ersetzt keine Mittel. Organisation vergrößert Spielräume nur innerhalb vorhandener Grenzen.

Hinzu kommt die soziale Bedeutung von Mahlzeiten. Essen ist Versorgung, aber auch Alltag, Erinnerung und Gemeinschaft. Eine Familie darf sich wünschen, dass der Geburtstag nicht wie jeder andere Spartag aussieht. Ein bestimmtes Lieblingsessen ist kein Beweis für Unvernunft. Es kann ein kleiner Ausdruck von Normalität sein.

Wer von außen jeden solchen Wunsch streicht, entwirft einen Lebensstandard, den er für sich selbst kaum akzeptieren würde. Bei anderen wird dann zur Verschwendung, was im eigenen Haushalt als selbstverständlicher Bestandteil des Lebens gilt. So entsteht aus der Betrachtung von Kosten schnell ein Urteil über Personen.

Eine faire Debatte fragt deshalb zweifach: Was können Menschen unter ihren Bedingungen tatsächlich beeinflussen? Und

welche Kosten überfordern selbst einen sorgfältig geführten Haushalt? Nur die erste Frage zu stellen bedeutet, die Grenze des Budgets zu einem persönlichen Versäumnis umzudeuten.

Eine bezahlbare Ernährung ist keine Belohnung für vorbildliche Lebensführung. Sie gehört zu einem tragfähigen Alltag. Genau deshalb ist Lebensmittelhilfe so wichtig und die dauerhafte Abhängigkeit von ihr ein so deutliches Warnsignal.

KAPITEL 6

6 Weniger Inflation ist noch kein günstigeres Leben

Eine sinkende Inflationsrate bedeutet nicht, dass die Preise insgesamt wieder auf ihr früheres Niveau fallen. Sie bedeutet zunächst, dass sie langsamer steigen. Dieser Unterschied ist einfach und wird trotzdem leicht übersehen. Wer schon lange mit einem knappen Budget rechnet, erlebt das alte hohe Preisniveau weiterhin bei jedem Einkauf.

Ein ausdrücklich hypothetisches Beispiel macht die Logik deutlich. Kostet ein Warenkorb zunächst 100 Euro und steigt sein Preis um zehn Prozent, kostet er 110 Euro. Eine weitere Verteuerung um zwei Prozent führt auf 112,20 Euro. Der Anstieg ist langsamer geworden. Der Warenkorb ist dennoch teurer als zuvor.

Das Beispiel ist keine Nachbildung eines amtlichen Warenkorbs. Es zeigt nur, wie Prozentrechnung funktioniert. Dieselbe Unterscheidung zwischen Veränderungsrate und Niveau ist wichtig, wenn Menschen gute Konjunkturnachrichten hören und zugleich ihre eigenen Ausgaben kaum wiedererkennen.

Für September 2026 nennt Destatis eine Inflationsrate von 3,3 Prozent gegenüber dem Vorjahresmonat. Diese zeitlich bestimmte Angabe sagt weder, dass jedes Produkt entsprechend teurer wurde, noch dass alle Haushalte genau dieselbe Belastung tragen. [8] Einzelne Preise können sinken, während andere steigen. Die Wirkung hängt davon ab, was benötigt wird.

Hinzu kommt ein zweiter Unterschied: Ein Preisrückgang ist nicht automatisch eine Haushaltsreparatur. Wurden während einer teuren Phase Rücklagen verbraucht, müssen sie erst wieder aufgebaut werden. Entstandene Schulden verschwinden nicht, wenn eine einzelne Ware günstiger wird. Ein Haushalt lebt mit seiner wirtschaftlichen Vorgeschichte.

Deshalb kann ein Satz über Entlastung auf der Ebene des Index zutreffen und auf der Ebene einer Familie unvollständig sein. Das ist kein Widerspruch, solange man erklärt, welche Frage beantwortet wird. Der Index misst eine allgemeine Entwicklung. Die Familie versucht, mit einem bestimmten Betrag ihren Monat zu bestreiten.

Eine ernsthafte politische Kommunikation müsste diesen Abstand immer mitdenken. Wer nur erklärt, die Inflation sei gesunken, kann unbeabsichtigt den Eindruck erwecken, auch die Belastung sei erledigt. Wer umgekehrt jede Entlastung bestreitet, macht es schwer, tatsächliche Verbesserungen zu erkennen. Beides verhindert eine sachliche Verständigung.

Für Menschen ohne finanziellen Puffer ist vor allem wichtig, was verlässlich bleibt. Können sie den nächsten Abschlag bezahlen? Reicht der Betrag für Lebensmittel auch dann, wenn ein Angebot ausfällt? Gibt es Geld für einen Ersatz, wenn etwas kaputtgeht? Sicherheit entsteht aus belastbaren Antworten, nicht aus einer alleinstehenden Veränderungsrate.

Ein günstigerer Monat ist willkommen. Ein tragfähiges Leben braucht mehr als die Hoffnung darauf, dass die nächste Entwicklung an der Kasse freundlich ausfällt.

KAPITEL 7

7 Die Wohnung wird zuerst bezahlt

Eine Wohnung ist Schutz, Adresse, Rückzugsort und Voraussetzung für vieles andere. Wer sie verliert, verliert nicht nur Quadratmeter. Schule, Arbeitssuche, Gesundheit und familiäre Routinen werden schwieriger zu organisieren. Deshalb ist es nachvollziehbar, dass viele Haushalte die Wohnkosten vor anderen Ausgaben sichern.

Doch diese Priorität hat eine Kehrseite: Was für die Miete fest gebunden ist, fehlt an anderer Stelle. Wenn das Einkommen nicht reicht, wandert der Druck zu Ausgaben, die sich kurzfristig verändern lassen. Lebensmittel, Kleidung und soziale Aktivitäten werden zu den Bereichen, in denen ein Haushalt versucht, die starre Rechnung des Wohnens auszugleichen.

Destatis definiert Wohnkostenüberlastung als eine Belastung von mehr als 40 Prozent des verfügbaren Haushaltseinkommens durch Wohnkosten. Für Deutschland nennt die entsprechende europäische Vergleichsseite für 2025 einen Bevölkerungsanteil von 11,2 Prozent. [9] Der Schwellenwert macht ein Problem messbar; er bildet nicht jede persönliche Zumutung vollständig ab.

Auch ein geringerer Anteil kann zu viel sein, wenn das Einkommen sehr niedrig ist. Entscheidend ist, welcher absolute Betrag für alle anderen Bedürfnisse verbleibt. Vierzig Prozent von wenig lassen nicht denselben Rest wie vierzig Prozent von viel. Eine Quote ersetzt deshalb nicht die Betrachtung des gesamten Budgets.

Der Rat, günstiger zu wohnen, klingt naheliegend. Er wird erst dann praktisch, wenn tatsächlich eine geeignete, bezahlbare und erreichbare Alternative existiert. Ein Umzug kann Kaution, Transport und neue Anschaffungen erfordern. Auch die Nähe zu Betreuung, Schule oder Arbeit ist ein wirtschaftlicher Wert, der auf keiner Kaltmietenliste vollständig erscheint.

Wer weiter hinauszieht, spart womöglich Miete und bezahlt dafür mehr Mobilität. Wer eine kleinere Wohnung nimmt, verliert unter Umständen den Platz für einen notwendigen Arbeitsplatz oder für ungestörtes Lernen. Solche Entscheidungen haben mehr als eine finanzielle Seite. Man kann sie nicht mit einem einzelnen Hinweis auf billigere Angebote erledigen.

Das rechtfertigt nicht jede konkrete Mietforderung. Es erklärt aber, weshalb Haushalte in teuren Verhältnissen verbleiben können, obwohl sie ihre Lage als belastend erleben. Zwischen einer schlechten Ausgangslage und einer realistischen Verbesserung kann eine hohe Eintrittsschwelle liegen.

Die Verbindung zur Tafel ist unmittelbar: Lebensmittelhilfe kann Geld freimachen, das andernorts gebunden ist. Das ist eine reale Entlastung. Aber es wäre eine gesellschaftliche Fehlkonstruktion, wenn bezahlbares Wohnen stillschweigend dadurch ersetzt würde, dass Menschen ihre Ernährung aus Spenden ergänzen müssen. Die Einkaufstasche darf nicht dauerhaft die Wohnungsfrage beantworten müssen.

KAPITEL 8

8 Der Brief mit der Nachzahlung

Eine Nachzahlung unterscheidet sich von einer laufenden Ausgabe. Sie verlangt auf einmal Geld, das häufig über viele Monate hätte zurückgelegt werden müssen. Für einen Haushalt mit ausreichenden Reserven ist das unangenehm. Für einen Haushalt ohne Rücklagen kann dieselbe Forderung den gesamten Alltag destabilisieren.

Der Betrag hat dabei zwei Zeiten: die Zeit, in der die Kosten entstanden sind, und die Zeit, in der sie bezahlt werden sollen. Ein inzwischen höheres Einkommen macht die

Vergangenheit nicht automatisch leicht bezahlbar. Umgekehrt kann eine frühere Phase mit mehr Geld längst vorbei sein, wenn die Abrechnung eintrifft.

Wer darüber urteilt, sollte diese zeitliche Verschiebung beachten. Nicht jede Nachzahlung ist der Beweis fehlender Planung. Abschläge können unzureichend gewesen sein, Preise verändert oder Abrechnungen verspätet eingetroffen sein. Welche Ursache im konkreten Fall vorliegt, muss geprüft werden. Pauschale Schuldzuweisungen liefern dafür keine Erkenntnis.

Zugleich ist eine Rechnung nicht schon deshalb falsch, weil sie schwer zu bezahlen ist. Zwei Fragen müssen getrennt werden: Ist die Forderung sachlich berechtigt? Und kann sie unter den vorhandenen Bedingungen beglichen werden? Eine korrekte Abrechnung kann einen Haushalt überfordern; eine fehlerhafte Abrechnung darf auch von einem wohlhabenden Haushalt beanstandet werden.

Diese Unterscheidung ist für Hilfe entscheidend. Prüfung, Beratung und gegebenenfalls eine tragfähige

Zahlungsvereinbarung betreffen unterschiedliche Teile des Problems. Wer nur nach einem Sparpotenzial fragt, übersieht möglicherweise einen Abrechnungsfehler. Wer nur auf einen Fehler hofft, verliert womöglich Zeit für eine realistische Lösung.

Das Buch gibt hier keine individuelle Rechtsberatung. Es beschreibt eine soziale Lage: Menschen müssen unter Zeitdruck Entscheidungen treffen, deren Folgen sie nicht vollständig überblicken. Sie sollen Unterlagen verstehen, Zuständigkeiten finden und ihre wirtschaftlichen Verhältnisse offenlegen, während die laufenden Ausgaben weiterlaufen.

Genau deshalb ist früh erreichbare Unterstützung wertvoll. Eine verständliche Erklärung kann verhindern, dass aus einer unübersichtlichen Forderung lähmende Ungewissheit wird. Sie schafft nicht automatisch Geld. Aber sie kann die nächste Handlung möglich machen und ein Problem eingrenzen, das im Kopf bereits den ganzen Monat beherrscht.

Eine soziale Verwaltung müsste solche Übergänge mitdenken. Wer ausschließlich

Jahreswerte betrachtet, kann die Zahlungsnot im konkreten Monat verfehlen. Existenzsicherung ist nicht nur die Frage, ob Einnahmen und Ausgaben irgendwann rechnerisch zusammenpassen. Sie ist auch die Frage, ob ein Mensch zwischen diesen Zeitpunkten essen, wohnen und seinen Alltag fortführen kann.

Eine Nachzahlung ist deshalb mehr als ein Posten. Sie prüft, ob ein Haushalt Reserven hat und ob ein Hilfesystem rechtzeitig erreichbar ist, wenn diese Reserven fehlen.

TEIL III

Was vom Lohn übrig bleibt

Arbeitswege, kommunale Gebühren und die vielen kleinen Beträge. Warum ein unverändertes Einkommen mit einem stark geschrumpften Spielraum zusammengehen kann.

KAPITEL 9

9 Benzin: Der Preis des Weges zur Arbeit

Mobilität wird häufig als Konsumentscheidung betrachtet. Bei einem Arbeitsweg kann sie eine Voraussetzung des Einkommens sein. Wer eine bestimmte Schicht nur mit dem Auto erreicht, hat nicht dieselbe Wahl wie jemand mit einer direkten Bahnverbindung. Ein Fahrzeug ist dann zugleich Kostenfaktor und Zugang zum Arbeitsplatz.

Auch die Entwicklung der Kraftstoffpreise verlangt Genauigkeit. Die ADAC-Zeitreihe weist für 2025 niedrigere Jahresdurchschnittspreise als für 2024 aus. Für September 2026 nennt sie dagegen Monatsdurchschnittspreise von 2,266 Euro je Liter Super E10 und 2,386 Euro je Liter Diesel. Monats- und Jahreswerte sind unterschiedliche Vergleichsgrößen. Ein dauerhaft gleichmäßiger Anstieg lässt sich daraus nicht machen. [10]

Wie stark eine Veränderung einen Haushalt belastet, hängt vom Verbrauch ab. Eine

Modellrechnung: Wer monatlich 80 Liter benötigt, zahlt bei 1,70 Euro pro Liter 136 Euro. Bei 2,20 Euro sind es 176 Euro. Die Differenz beträgt 40 Euro. Beide Preise sind hier reine Rechenannahmen, keine Behauptung über eine bestimmte Tankstelle oder Person.

Vierzig Euro können für einen abgesicherten Haushalt eine Nebenfrage sein. In einem sehr knappen Budget können sie den Spielraum für mehrere andere Ausgaben verändern. Entscheidend ist deshalb nicht nur die prozentuale Verteuerung, sondern der Rest, aus dem sie bezahlt werden muss.

Das Auto kostet zudem nicht allein an der Zapfsäule. Versicherung, Wartung, Reparaturen und weitere laufende Aufwendungen gehören zur Gesamtrechnung. Wer nur den Sprit betrachtet, unterschätzt den Preis des Arbeitswegs. Wer die Gesamtkosten sofort als vermeidbar streicht, unterschätzt möglicherweise die räumlichen Bedingungen des Lebens.

Eine Alternative muss praktisch funktionieren. Es reicht nicht, dass

irgendwo ein Bus fährt. Er muss zu den Arbeitszeiten passen, die Strecke erreichbar sein und der Anschluss auch bei Betreuungspflichten tragbar bleiben. Eine theoretisch vorhandene Verbindung ist noch keine alltagstaugliche Wahl.

Die soziale Frage steht dabei nicht gegen Umweltziele. Im Gegenteil: Ein verlässlicher öffentlicher Verkehr kann zugleich Emissionen und private Fixkosten senken. Problematisch wird es, wenn ein gewünschter Verhaltenswechsel vorausgesetzt wird, bevor die dafür nötige Infrastruktur vorhanden ist. Menschen können nicht in eine Alternative umsteigen, die ihren Arbeitsplatz nicht erreicht.

Für Erwerbsarmut bedeutet das: Ein Lohn darf nicht isoliert vom Ort seiner Erwirtschaftung beurteilt werden. Der Weg dorthin kann einen erheblichen Teil der Entlastung verbrauchen. Ein höherer Verdienst an einem weit entfernten Arbeitsplatz muss im Haushalt nicht automatisch mehr Sicherheit erzeugen.

Eine Gesellschaft, die Arbeit verlangt, muss deshalb auch fragen, ob Menschen bezahlbar zu dieser Arbeit gelangen

können. Der Arbeitsweg beginnt wirtschaftlich vor dem ersten bezahlten Handgriff.

KAPITEL 10

10 Die kleinen Beträge der großen Summe

Kommunale Gebühren wirken einzeln oft überschaubar. Eine Anpassung für die Müllabfuhr, höhere Kosten für Straßenreinigung oder eine veränderte örtliche Gebühr muss nicht für sich genommen die Existenz gefährden. Doch Haushalte bezahlen keine isolierten Pressemitteilungen. Sie bezahlen die Summe ihrer tatsächlichen Verpflichtungen.

Ein belegtes Beispiel liefert Berlin: Die Berliner Stadtreinigung kündigte zum 1. Januar 2025 eine Gesamtanpassung ihrer Gebühren um 4,9 Prozent für die Jahre 2025 und 2026 an. Im Durchschnitt sollte die Mehrbelastung deutlich unter zwei Euro pro Haushalt und Monat liegen. Das ist eine örtliche Angabe und keine Aussage über alle Gemeinden. [11]

Gerade die kleine Größenordnung macht eine Grundfrage sichtbar. Für die zuständige Einrichtung kann eine Erhöhung begründet und im Durchschnitt moderat sein. Für einen Haushalt kommt sie trotzdem zu den übrigen Veränderungen hinzu. Beide Perspektiven können gleichzeitig zutreffen. Soziale Kritik muss eine einzelne Gebühr nicht dramatisieren, um die Gesamtbelastung ernst zu nehmen.

Eine Modellrechnung ohne Bezug auf reale Bescheide: Acht verschiedene Mehrbelastungen von jeweils fünf Euro im Monat ergeben zusammen 40 Euro. Auf das Jahr gerechnet sind es 480 Euro. Kein einzelner Posten erscheint groß. Die Summe kann einen bereits knappen Haushalt spürbar treffen.

Deshalb ist die Rede von bloß ein paar Euro häufig unvollständig. Sie betrachtet den Beschluss aus der Sicht der Stelle, die ihn fasst. Der Haushalt betrachtet viele Stellen zugleich. Energieversorger, Vermieter, Verkehrsunternehmen und Kommune können jeweils erklären, warum ihre Anpassung vernünftig sei. Niemand übernimmt damit automatisch die Verantwortung für das Ganze.

Auch öffentliche Einrichtungen haben Kosten. Beschäftigte brauchen angemessene Löhne, Anlagen müssen erhalten und Leistungen zuverlässig erbracht werden. Eine Forderung nach niedrigen Gebühren darf nicht so tun, als ließen sich diese Aufgaben ohne Finanzierung erledigen. Die Verteilungsfrage beginnt aber dort, wo entschieden wird, wer welche Last tragen kann.

Sozial verträgliche Gestaltung bedeutet deshalb mehr als ein freundlicher Satz im Gebührenbescheid. Denkbar sind verständliche Informationen, erreichbare Beratung und im jeweiligen Recht vorgesehene Erleichterungen. Welche Möglichkeiten tatsächlich bestehen, unterscheidet sich nach Ort und Leistung. Ein allgemeines Versprechen wäre unseriös.

Politisch wäre eine Betrachtung der kumulierten Belastung hilfreich. Vor einem Beschluss sollte nicht nur gefragt werden, ob die einzelne Erhöhung klein aussieht. Auch die Wirkung auf verschiedene Haushaltstypen gehört in die Abwägung. Der Maßstab ist nicht das Einkommen derjenigen, die beschließen, sondern die

Zahlungsfähigkeit derjenigen, die bezahlen müssen.

Kleine Beträge sind nicht belanglos. Ihre Bedeutung entsteht aus dem Leben, in dem sie ankommen.

KAPITEL 11

11 Ein Haushaltsbuch ohne erfundene Familie

Um die Enge eines Budgets zu verstehen, braucht man keine ausgedachte tragische Lebensgeschichte. Eine offen gekennzeichnete Modellrechnung reicht. Sie zeigt Zusammenhänge, ohne einem wirklichen Menschen ungesicherte Einnahmen, Ausgaben oder Entscheidungen zuzuschreiben.

Angenommen, einer alleinlebenden Person stehen monatlich 1.900 Euro zur Verfügung. Für Warmmiete werden 850 Euro angesetzt, für Haushaltsstrom 60 Euro, für Telefon und Internet 35 Euro. Mobilität kostet im Modell 180 Euro, weitere feste Verpflichtungen 75 Euro. Nach diesen Posten bleiben 700 Euro. Die Beträge sind Annahmen und weder Durchschnittswerte noch eine Empfehlung.

Davon werden im Modell 300 Euro für Lebensmittel und Haushaltsbedarf vorgesehen, 80 Euro für Kleidung, Gesundheit und Körperpflege sowie 120 Euro als Rücklage für unregelmäßige Ausgaben. Es verbleiben 200 Euro. Dieser Rest muss alle noch nicht erfassten Wünsche und Belastungen tragen. Ob das im Einzelfall auskömmlich wäre, hängt von den tatsächlichen Bedürfnissen ab.

Nun steigen die Wohnkosten um 100 Euro und die Mobilitätskosten um 40 Euro. Ohne weitere Veränderung sinkt der Rest von 200 auf 60 Euro. Das Einkommen ist nicht gefallen. Trotzdem ist der frei verfügbare Betrag um 70 Prozent geschrumpft. Genau darin liegt die besondere Wirkung steigender Fixkosten auf knappe Haushalte.

Die Aussage des Modells ist nicht, dass jeder Mensch mit 1.900 Euro arm sei. Es zeigt, wie stark eine Veränderung am Anfang der Rechnung den Spielraum am Ende verändern kann. Auch ein Lohnplus könnte die Rechnung verbessern. Entscheidend ist seine tatsächliche Höhe im Verhältnis zu den konkreten Mehrkosten.

Ebenso wichtig ist die Rücklage. In vielen Alltagsdebatten wird sie als Geld betrachtet, das eigentlich noch ausgegeben werden könnte. Doch eine Rücklage ist zeitlich verschobener Bedarf. Reparaturen und Ersatzanschaffungen treten nicht jeden Monat gleichmäßig auf. Ohne Vorsorge wirken sie später wie überraschende Katastrophen, obwohl ihre Art vorhersehbar war.

Ein Haushalt kann deshalb auf dem Papier ausgeglichen sein und trotzdem dauerhaft unsicher bleiben. Wenn jede unregelmäßige Ausgabe nur durch Schulden bezahlt werden kann, fehlt eine wichtige Dimension der Tragfähigkeit. Nicht nur das Überstehen dieses Monats, sondern auch die Fähigkeit zum nächsten gehört zur wirtschaftlichen Stabilität.

Die Tafel kann eine solche Rechnung entlasten, wenn sie einen Teil des Lebensmittelkaufs ersetzt. Aber die Höhe ist nicht garantiert. Sie hängt von verfügbaren Waren, Zugang und Bedarf ab. Es wäre unzulässig, im Modell einen festen Tafelbetrag wie ein vertragliches Einkommen einzusetzen.

Dieses Haushaltsbuch erklärt daher keine Person. Es erklärt, weshalb die Frage nach dem verbleibenden Spielraum oft mehr sagt als die bloße Frage nach dem Gehalt.

KAPITEL 12

12 Arm sein kostet Planung

Ein abgesicherter Haushalt kann manche Entscheidung vertagen. Ein unerwarteter Betrag wird bezahlt, später schaut man genauer hin. In einem knappen Haushalt kann dieselbe Entscheidung sofort wichtig werden. Welcher Posten lässt sich verschieben? Was wird zuerst gebraucht? Welche Ausgabe zieht eine weitere nach sich?

Diese Überlegungen sind Arbeit im weiteren Sinn. Sie werden gewöhnlich nicht bezahlt und erscheinen in keiner üblichen Lohnabrechnung. Trotzdem beanspruchen sie Zeit und Aufmerksamkeit. Wer sein Leben eng organisieren muss, leistet nicht weniger Planung als jemand mit größerem Budget. Unter Umständen muss er sogar mehr Einzelentscheidungen treffen.

Es wäre falsch, daraus eine allgemeine psychologische Diagnose für alle armen Menschen abzuleiten. Menschen reagieren verschieden. Manche führen genaue Listen, andere vermeiden aus Überforderung den Blick auf ihre Unterlagen, wieder andere wechseln zwischen beidem. Aus einer Einkommenslage folgt kein einheitlicher Charakter.

Die wirtschaftliche Struktur lässt sich dennoch benennen. Je kleiner der Puffer, desto weniger Fehler kann ein Haushalt abfangen. Ein vergessenes Datum, ein verpasster Anschluss oder eine falsch eingeschätzte Rechnung hat andere Folgen, wenn keine Reserve vorhanden ist. Die Kosten einer gewöhnlichen Unachtsamkeit verteilen sich gesellschaftlich ungleich.

Das sollte den Blick auf vermeintliche Unordnung verändern. Eine späte Reaktion kann ein Fehler sein und zugleich unter belastenden Bedingungen entstehen. Erklärung hebt Verantwortung nicht vollständig auf. Sie verhindert aber, dass aus einem konkreten Fehler ein pauschales Urteil über die ganze Person wird.

Dasselbe gilt für Sparratschläge. Ein Hinweis kann nützlich sein, wenn er zu den Bedingungen passt und ein wirkliches Potenzial erschließt. Er kann herabsetzend wirken, wenn er unterstellt, die betroffene Person habe noch nie über Preise, Wege oder Verträge nachgedacht. Wer täglich rechnen muss, ist nicht automatisch unwissend.

Eine respektvolle Beratung beginnt deshalb mit Fragen nach der tatsächlichen Lage. Welche Ausgaben sind unvermeidbar? Welche Verträge lassen sich verändern? Welche Unterstützung fehlt? Welche Fristen stehen an? Erst dann kann eine Empfehlung mehr sein als der Ausdruck der eigenen bequemeren Lebenssituation.

Auch Verwaltung lässt sich unter diesem Gesichtspunkt beurteilen. Ein verständliches Schreiben, ein erreichbarer Termin und eine eindeutige Liste benötigter Unterlagen sparen nicht nur Bürokratie. Sie sparen Menschen Aufmerksamkeit, die andernorts dringend gebraucht wird. Klarheit ist eine Form praktischer Entlastung.

Die Vorstellung, Armut bedeute vor allem mangelnde Disziplin, verfehlt deshalb einen wichtigen Teil der Wirklichkeit. Ein knapper Alltag kann hoch organisiert und trotzdem nicht tragfähig sein. Sorgfalt vergrößert ein Budget nicht grenzenlos. Es gibt einen Punkt, an dem die Rechnung nicht mehr durch bessere Planung aufgeht, sondern nur noch durch mehr Mittel oder geringere notwendige Kosten.

TEIL IV

Familien unter Druck

Kinder, Pflege und Erwerbsarbeit müssen in denselben Tag passen. Dokumentierte Lebenslagen und die Frage, welche Voraussetzungen ein tragfähiger Familienalltag braucht.

KAPITEL 13

13 Die Mutter, die nicht noch mehr Stunden hat

Dokumentierter Fall · Quelle [3], Oktober 2026

Eine alleinerziehende Mutter zweier Kinder arbeitet im Minijob als Essenslieferantin. Wegen hoher Nebenkosten streitet sie mit Unterstützung einer Sozialberatung um Leistungen. Besondere Unterstützungsbedarfe ihrer Kinder und viele Termine begrenzen ihre Möglichkeit, Vollzeit zu arbeiten. Der Bericht beschreibt außerdem, wie sie gebrauchtes Badewasser zum Toilettenspülen nutzt.

Warum Erwerbszeit nicht frei verfügbar ist

Die Szene ist eindrücklich. Gerade deshalb darf sie nicht zum Vorwand werden, das gesamte Leben dieser Frau auszuerzählen. Über ihre nicht veröffentlichten Tage wissen wir nichts. Die belegte Konstellation reicht: Erwerbsarbeit, Sorgearbeit und der Zugang zu Unterstützung müssen gleichzeitig organisiert werden.

Alleinerziehend zu sein bedeutet nicht automatisch arm zu sein. Aber es verändert

die Verteilung von Zeit und Verantwortung. Was zwei Erwachsene untereinander abstimmen können, muss in einem Einelternhaushalt häufig anders gelöst werden. Eine zusätzliche Arbeitsstunde ist dann nicht bloß eine Entscheidung zwischen Freizeit und Verdienst.

Betreuung hat feste Zeiten. Termine lassen sich nicht unbegrenzt verschieben. Ein Arbeitgeber kann Flexibilität verlangen, während Schule, Förderung oder medizinische Versorgung eigene Zeitfenster setzen. Der Haushalt muss die Widersprüche zusammenbringen. Diese organisatorische Leistung ist von außen leicht zu übersehen, weil sie zwischen den sichtbaren Tätigkeiten liegt.

Wer darauf nur mit der Forderung nach Vollzeit antwortet, behandelt Zeit wie einen beliebig vermehrbaren Rohstoff. Eine ernsthafte Antwort müsste die nötige Betreuung, ihre Verlässlichkeit und die Wege dazwischen mit organisieren. Andernfalls wird eine politische Forderung an eine einzelne Person weitergereicht, die ihre Voraussetzungen nicht herstellen kann.

Auch ein Arbeitsplatz mit höherem Stundenlohn löst nicht jede zeitliche Unvereinbarkeit. Er kann die Lage verbessern, aber eine Betreuungslücke bleibt eine Betreuungslücke. Gute Armutsbekämpfung muss Einkommen und Infrastruktur zusammen betrachten. Geld und Zeit ersetzen einander nur begrenzt.

Besonders problematisch ist die moralische Abwertung. Sorgearbeit erscheint dann als Hindernis, das eine Person selbst zu verantworten habe, statt als gesellschaftlich notwendige Tätigkeit. Kinder brauchen Betreuung unabhängig davon, wie der Arbeitsmarkt organisiert ist. Dasselbe gilt für pflegebedürftige Angehörige.

Ein Staat, der Erwerbstätigkeit ermöglichen will, muss solche Aufgaben sichtbar machen. Verlässliche Betreuung ist nicht bloß ein familienpolitisches Extra. Sie kann die Voraussetzung dafür sein, dass ein Haushalt überhaupt ein ausreichendes Erwerbseinkommen erreicht.

Die dokumentierte Geschichte gibt darauf keine vollständige politische Antwort. Sie verschiebt aber die Ausgangsfrage: weg vom schnellen Urteil über zu wenige

bezahlte Stunden, hin zur Frage, wie viele notwendige Aufgaben ein Mensch bereits trägt. Ein voller Tag kann existieren, lange bevor auf dem Arbeitsvertrag Vollzeit steht.

KAPITEL 14

14 Kinder bezahlen nicht nur mit Geld

Dokumentierter Fall · Quelle [4], Februar 2026

Ein ARD-Bericht beschreibt eine Familie mit drei Kindern in einer Obdachlosenunterkunft. Ein gemeinsames Sofa dient nachts als Schlafplatz. Zwei Kinder bekommen Pausenbrote von einer Kindertafel. Die Eltern suchen Arbeit und eine Wohnung. Der Fall ist keine Geschichte über einen bestehenden Vollzeitjob, sondern über besonders zugespitzte Familienarmut.

Was Kinder zum Aufwachsen brauchen

Kinderarmut ist nicht erst dann ein Problem, wenn eine Mahlzeit ausfällt. Sie betrifft auch Platz, Ruhe, verlässliche Abläufe und die Möglichkeit, ohne dauernde finanzielle Vorbehalte am Alltag anderer Kinder teilzunehmen. Materielle Versorgung und Entwicklung lassen sich nicht sauber voneinander trennen.

Ein Schreibtisch garantiert keinen Bildungserfolg. Sein Fehlen beweist auch nicht, dass Lernen unmöglich wäre. Doch eine Gesellschaft sollte nicht aus der beeindruckenden Anpassungsfähigkeit einzelner Kinder schließen, schwierige Bedingungen seien deshalb hinnehmbar. Dass Menschen eine Belastung bewältigen, macht die Belastung nicht gerecht.

Dasselbe gilt für Essen in der Schule. Ein Pausenbrot kann selbstverständlich wirken, solange es da ist. Fehlt es, wird eine kleine alltägliche Sache zu einer sichtbaren Differenz. Eine Kindertafel kann diese konkrete Lücke schließen. Sie kann aber nicht jede andere Bedingung des Aufwachsens ersetzen.

Wichtig ist, Kinder nicht als bloße Beweisstücke für die Lage ihrer Eltern zu behandeln. Sie haben eine eigene Perspektive, eigene Interessen und ein Recht darauf, nicht öffentlich auf Mangel reduziert zu werden. Deshalb werden hier keine Namen, Fotos oder erfundenen Innenansichten verwendet. Betroffenheit des Publikums darf nicht auf Kosten der Würde der beschriebenen Kinder entstehen.

Auch Eltern dürfen nicht pauschal verdächtigt werden. Fehlende Mittel sagen für sich genommen nichts darüber aus, wie sehr sich jemand um sein Kind bemüht. Wer Kinderarmut allein als falsche Verwendung von Geld deutet, muss entsprechende Behauptungen belegen. Ein Vorurteil ersetzt keine Untersuchung.

Eine politische Antwort sollte unmittelbar bei den Bedingungen ansetzen. Bezahlbares Wohnen, zugängliche Betreuung, erreichbare Förderung und verlässliche Ernährung sind miteinander verbunden. Wenn ein Teil ausfällt, geraten andere unter Druck. Ein Kind kann nicht warten, bis alle Zuständigkeitsfragen auf institutioneller Ebene endgültig gelöst sind.

Gerade daraus entsteht die besondere Dringlichkeit der Tafeln. Ihre Hilfe kann heute wirksam werden. Ein Brot, ein Mittagessen oder ein verlässlicher Treffpunkt hat einen unmittelbaren Wert. Dies anzuerkennen heißt aber nicht, die Versorgung von Kindern auf wohltätige Zufälligkeit zu gründen.

Das Ziel muss sein, dass Unterstützung normal erreichbar ist, ohne dass Mangel zur Bedingung einer ganzen Kindheit wird. Eine Gesellschaft sollte ihre Kinder nicht darauf verweisen, dass engagierte Freiwillige schon irgendwie die wichtigste Lücke schließen werden. Hilfe ist ein Zeichen von Solidarität. Gesicherte Lebenschancen sind eine Frage der Verantwortung.

KAPITEL 15

15 Pflegearbeit und die Angst vor dem Konto

Dokumentierter Fall · Quelle [3], Oktober 2026

Der ZDF-Bericht schildert außerdem eine junge Pflegefachkraft mit einem zusätzlichen Job. Sie verbindet finanzielle Enge mit Angst vor Kontostand und Briefkasten. Rückblickend beschreibt sie lange Tage während Ausbildung und Nebenarbeit. Diese Passage erlaubt keine pauschale Aussage über heutige Pflegegehälter und keinen Schluss auf ihren genauen aktuellen Haushaltsbedarf.

Der Wert notwendiger Arbeit

Pflege ist gesellschaftlich unverzichtbar. Das bedeutet nicht, dass jede konkrete Vergütung identisch oder jede Beschäftigte arm wäre. Es bedeutet aber, dass eine Debatte über die Lebensbedingungen dieser Berufsgruppe nicht beim Dank stehen bleiben kann. Wer Versorgung verlässlich erwartet, muss auch ihre Arbeitsbedingungen ernst nehmen.

Eine Ausbildung kann dabei ein besonders verletzlicher Übergang sein. Menschen investieren Zeit in eine berufliche Zukunft, während ihre laufenden Kosten bereits vollständig anfallen. Miete und Lebensmittel werden nicht erst nach dem Abschluss fällig. Ein später vielleicht besserer Verdienst bezahlt nicht automatisch den gegenwärtigen Monat.

Wenn in solchen Phasen zusätzliche Arbeit nötig ist, entsteht ein Spannungsverhältnis. Lernen und Erholung brauchen Zeit. Der Nebenjob schafft Mittel, beansprucht aber ebenfalls Stunden. Eine einfache Heldenerzählung über Disziplin übersieht diese Gegenseite. Wer sich durchkämpft, verdient Anerkennung; daraus folgt nicht, dass die Bedingungen gut waren.

Die gesellschaftliche Frage reicht über die Pflege hinaus. Gerade notwendige Tätigkeiten werden oft erst dann sichtbar, wenn sie ausfallen. Solange der Alltag funktioniert, verschwinden die Menschen dahinter im Ergebnis ihrer Arbeit. Das gereinigte Gebäude, der fahrende Bus, das eingeräumte Regal und die versorgte Patientin wirken dann fast wie vorhandene Infrastruktur.

Doch diese Infrastruktur besteht aus Menschen mit eigenen Wohnungen, Familien und Rechnungen. Der Wert einer Tätigkeit für andere schützt ihre Ausübenden nicht automatisch vor finanzieller Enge. Marktpreis, Tarif, Qualifikation und Haushaltslage sind unterschiedliche Ebenen. Wer sie gleichsetzt, kann notwendige Arbeit loben und ihre unzureichenden Lebensbedingungen zugleich übersehen.

Ein weiterer Punkt ist die Angst vor offenen Forderungen. Sie muss nicht in jedem Haushalt vorkommen, um als ernstes Signal behandelt zu werden. Wenn das Öffnen eines Kontos zur belastenden Handlung wird, geht es nicht mehr nur um Konsumverzicht. Es geht um den Verlust von Übersicht und Sicherheit.

Eine gute Antwort besteht weder im bloßen Zuspruch noch im vorschnellen Urteil. Sie fragt nach Lohn, Kosten, möglichen Ansprüchen und erreichbarer Beratung. Sie behandelt die Person als handelnden Menschen, nicht als abschreckendes Beispiel.

Der dokumentierte Fall steht damit für eine grundlegende Forderung: Gesellschaftliche Anerkennung muss sich an tragfähigen Bedingungen messen lassen. Dank ist wertvoll. Er wird unvollständig, wenn er dort endet, wo die privaten Rechnungen beginnen.

KAPITEL 16

16 Wenn eine Trennung zwei Haushalte schafft

Eine Trennung ist zunächst ein persönliches Ereignis. Wirtschaftlich kann sie die gesamte Struktur des Alltags verändern. Aus gemeinsam getragenen Kosten werden neue Verpflichtungen, aus abgestimmten Routinen getrennte Zeitpläne. Ein Haushalt lässt sich nicht einfach halbieren, ohne dass zusätzliche Bedarfe entstehen.

Zwei kleinere Wohnungen kosten zusammen nicht zwangsläufig dasselbe wie eine gemeinsame. Manche Gegenstände werden doppelt benötigt. Wege verändern sich, Betreuung muss neu organisiert werden. Welche Folgen tatsächlich eintreten, hängt vom Einzelfall ab. Die

allgemeine Richtung ist jedoch leicht zu verstehen: Geteilte Kosten verlieren ihre gemeinsame Grundlage.

Deshalb darf ein Buch über Armut nicht nur auf den Stundenlohn schauen. Auch Veränderungen im Haushalt können einen zuvor ausreichenden Verdienst unzureichend werden lassen. Wer gestern seine Rechnung bezahlen konnte, muss nicht heute plötzlich falsch wirtschaften, wenn eine neue Lebenslage die Ausgaben verändert.

Besonders schwierig sind Übergangszeiten. Mietverträge, Zahlungen und Betreuung passen nicht immer sofort zusammen. Eine rechtlich bestehende Forderung ist zudem nicht dasselbe wie Geld, das bereits auf dem Konto liegt. Das Buch macht keine Aussage über konkrete Unterhaltsansprüche; es benennt den Unterschied zwischen Anspruch und tatsächlich verfügbarer Liquidität.

Eine respektvolle Betrachtung vermeidet dabei die Suche nach einfachen Schuldigen. Nicht jede Trennung hat dieselbe Ursache, nicht jeder Konflikt dieselbe Geschichte. Für die soziale Lage der Beteiligten ist

zunächst wichtig, ob die Grundversorgung gesichert und Verantwortung für Kinder praktisch tragfähig verteilt ist.

Auch der Verlust eines Partners durch Tod kann die wirtschaftliche Struktur verändern. Trauer und notwendige Neuorganisation fallen dann zusammen. Wer in einer solchen Lage Unterstützung braucht, benötigt mehr als den Hinweis, sein Budget müsse eben angepasst werden. Eine Anpassung ist keine bloße Rechenübung, wenn das gesamte Leben seine Form verändert hat.

Die Frage an ein Hilfesystem lautet deshalb, wie gut es Übergänge absichert. Ist Beratung früh erreichbar? Sind Informationen verständlich? Lassen sich existenzielle Lücken vermeiden, während Anträge bearbeitet werden? Wer erst nach einer Eskalation reagiert, muss später womöglich viel größere Schäden bearbeiten.

Armut ist in diesem Sinn nicht immer ein unveränderlicher Zustand. Sie kann ein Risiko in einem Lebensabschnitt sein, das durch rechtzeitige Unterstützung begrenzt wird oder sich ohne sie verfestigt. Ein

vorübergehender Mangel kann dauerhafte Folgen haben, wenn Schulden, Wohnungsverlust oder berufliche Unterbrechungen hinzukommen.

Die angemessene gesellschaftliche Haltung ist daher weder romantisches Mitleid noch distanzierte Belehrung. Sie ist die Bereitschaft, Lebensübergänge als gemeinsame soziale Aufgabe zu verstehen. Nicht jede Krise lässt sich verhindern. Aber man kann verhindern, dass ein persönlicher Bruch automatisch auch den Verlust materieller Sicherheit bedeutet.

TEIL V

Die verlorene Sicherheit

Krankheit, Alter und persönliche Brüche verändern die wirtschaftliche Sicherheit. Aber auch neue Möglichkeiten können entstehen, wenn Unterstützung wirklich zugänglich wird.

KAPITEL 17

17 Krankheit fragt nicht nach Rücklagen

Dokumentierter Fall · Quelle [5]

Ein MDR-Beitrag beschreibt eine zuvor beruflich und politisch aktive Frau, deren schwere Erkrankung das Leben verändert. Ihr Haushalt lebt später von Erwerbsminderungsrente und weiteren Leistungen. Einkäufe und Mahlzeiten werden eng nach Angeboten geplant. Die Darstellung bezieht sich auf den veröffentlichten Bericht, nicht auf eine eigene medizinische oder finanzielle Prüfung.

Der doppelte Verlust

Krankheit kann gleichzeitig die Erwerbsmöglichkeiten verringern und zusätzliche Anforderungen schaffen. Welche finanziellen Folgen entstehen, hängt von Versorgung, Absicherung, Haushalt und Verlauf ab. Es wäre ungenau, aus jeder Diagnose eine Armutsprognose zu machen. Ebenso ungenau wäre es, den Zusammenhang zu übersehen.

Die Überschuldungsstatistik für 2025 nennt Erkrankung, Sucht oder Unfall als häufigste zusammengefasste Hauptursache bei den erfassten Beratungsfällen, noch vor Arbeitslosigkeit. Diese Statistik beschreibt beratene Menschen, nicht sämtliche verschuldeten Haushalte und nicht alle Erkrankten. [14] Ihre Aussagekraft entsteht gerade durch diese Begrenzung.

In der gesellschaftlichen Debatte wird Erwerbsfähigkeit oft wie eine stabile persönliche Ausstattung behandelt. Tatsächlich kann sie sich verändern. Wer heute problemlos arbeitet, kann morgen Einschränkungen haben. Das ist kein moralischer Defekt. Es ist ein

grundlegendes Lebensrisiko, für dessen Absicherung soziale Systeme existieren.

Besonders hart ist die Vorstellung, Betroffene müssten nur genug wollen. Sie verwechselt Bereitschaft mit Möglichkeit. Ein Mensch kann unbedingt arbeiten wollen und bestimmte Belastungen dennoch nicht tragen können. Eine ernsthafte Beurteilung benötigt fachliche und individuelle Informationen, nicht den schnellen Blick von außen.

Auch vermeintlich kleine Alltagsaufgaben können unter veränderten Bedingungen mehr Zeit beanspruchen. Der günstigste Einkauf, der lange Weg zu einer Beratungsstelle oder ein komplizierter Antrag können zusätzliche Hürden sein. Daraus folgt nicht, dass alle kranken Menschen gleich eingeschränkt sind. Es folgt, dass Hilfen zugänglich und verschieden nutzbar sein müssen.

Der Zusammenhang von sozialer Lage und Gesundheit ist zudem Gegenstand öffentlicher Forschung. Das Robert Koch-Institut dokumentiert gesundheitliche Ungleichheiten und untersucht Unterschiede der Lebenserwartung

zwischen sozial unterschiedlich gestellten Regionen. Regionale Befunde dürfen nicht als individuelle Lebenszeitvorhersage gelesen werden. [15]

Für die politische Einordnung genügt eine schlichte Konsequenz: Wer Armut bekämpft, berührt auch gesundheitliche Bedingungen. Bezahlbare Ernährung, gesichertes Wohnen und verlässliche Unterstützung sind keine Fragen außerhalb der Gesundheit. Umgekehrt kann gute Absicherung verhindern, dass eine gesundheitliche Krise unmittelbar zur dauerhaften wirtschaftlichen Krise wird.

Ein menschlicher Sozialstaat misst seine Qualität deshalb nicht nur daran, wie schnell er Menschen in Arbeit bringt. Er muss auch tragfähig bleiben, wenn Arbeit zeitweise oder dauerhaft nicht möglich ist. Die Würde eines Menschen darf nicht mit seiner Belastbarkeit schwanken.

KAPITEL 18

18 Nach einem Arbeitsleben nicht abgesichert

Dokumentierter Fall · Quelle [5]

Eine ältere Frau berichtet im MDR nach jahrzehntelanger Berufstätigkeit von einer kaum auskömmlichen Rente. Ihre Selbstständigkeit endete nach einer schweren Erkrankung. Die Erwerbsminderungsrente wird durch Grundsicherung ergänzt. Der Fall belegt keine allgemeine Rentenhöhe, sondern einen bestimmten veröffentlichten Lebensverlauf.

Warum die Vergangenheit nicht genügt

Der Satz, jemand habe sein Leben lang gearbeitet, enthält eine verständliche Erwartung: Nach Jahren der Leistung sollte ein sicherer Lebensabend möglich sein. Wenn das nicht gelingt, wird mehr verletzt als ein Haushaltsplan. Es gerät ein gesellschaftliches Versprechen unter Druck.

Dabei ist ein genaues Bild wichtig. Arbeitsjahre sind nicht in allen Erwerbsbiografien gleich abgesichert. Phasen mit niedrigen Verdiensten, Selbstständigkeit, Sorgearbeit oder Unterbrechungen können verschieden wirken. Ein vollständiger Rentenanspruch lässt sich aus der bloßen Zahl der berufstätigen Jahre nicht errechnen.

Diese Differenzierung soll keine Notlage relativieren. Sie verschiebt die Frage von der Empörung über einen Einzelbetrag zu den Strukturen dahinter. Welche Tätigkeiten werden abgesichert? Welche Lücken entstehen? Wie gut ist der Zugang zu ergänzender Unterstützung? Und was bleibt nach den tatsächlichen Lebenshaltungskosten?

Ältere Menschen können ihre Lage häufig nicht auf dieselbe Weise verändern wie jemand am Beginn des Berufslebens. Ein höherer Abschluss, ein Branchenwechsel oder zusätzliche Arbeitsstunden sind keine beliebig verfügbaren Möglichkeiten. Gesundheit, Pflegebedarf und örtliche Bindungen können die Handlungsspielräume weiter begrenzen.

Gerade deshalb ist der Hinweis auf Leistungen wichtig, aber nicht ausreichend. Ein vorhandener Anspruch wirkt erst, wenn er bekannt ist, beantragt werden kann und tatsächlich ankommt. Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen weist in ihrem Positionspapier zur Altersarmut auf verdeckte Armut und die Nichtinanspruchnahme sozialer Leistungen hin. Das ist eine verbandliche Problembeschreibung, keine Messung jeder einzelnen Lebenslage. [16]

Auch hier ist Scham keine gute Verwaltungsgrundlage. Wer jahrzehntelang für sich selbst sorgen konnte, kann das Offenlegen seiner wirtschaftlichen Verhältnisse als schweren Schritt erleben. Nicht jeder empfindet das so. Ein zugängliches System sollte aber auch für diejenigen funktionieren, denen dieser Schritt schwerfällt.

Die Tafeln können im Alter ganz konkret entlasten. Zugleich stellen sich praktische Fragen: Ist die Ausgabe erreichbar? Kann eine Person Lebensmittel transportieren? Passen die verfügbaren Waren zu ihren Möglichkeiten der Zubereitung? Eine Hilfe

ist erst dann praktisch nutzbar, wenn sie den Menschen tatsächlich erreicht.

Ein würdiger Lebensabend bedeutet mehr als das Vermeiden äußerster Not. Er umfasst einen angemessenen Spielraum für Kontakt, Alltag und Selbstbestimmung. Eine Gesellschaft, die Lebensleistung anerkennen will, muss diese Anerkennung in tragfähige Bedingungen übersetzen. Ein freundliches Dankeschön am Ende eines Arbeitslebens darf nicht die einzige sichere Größe sein.

KAPITEL 19

19 Trauer, Schulden und ein wegbrechender Alltag

Dokumentierter Fall · Quelle [17], Juli 2026

Ein Regionalbericht über eine Veranstaltung von Hilfsorganisationen schildert einen älteren Mann: Nach dem unerwarteten Tod seiner Frau bleiben Schulden, er erkrankt an einer Depression und kann nicht mehr arbeiten. Die Rente reicht nicht aus. Es handelt sich um einen dort vorgestellten realen Fall, nicht um ein eigenes Gespräch.

Wenn Probleme einander verstärken

Die Geschichte ist bedrückend, ohne dass man ihr eine Szene hinzufügen müsste. Ein Verlust bleibt nicht sauber in dem Bereich, in dem er beginnt. Persönliche, gesundheitliche und wirtschaftliche Folgen können ineinandergreifen. Gerade deshalb sind einfache Erklärungen häufig unzureichend.

Wer nur die Schulden betrachtet, sieht vielleicht eine finanzielle Fehlentwicklung. Wer nur die Krankheit betrachtet, sieht einen gesundheitlichen Einschnitt. Wer nur die Trauer betrachtet, sieht eine persönliche Krise. Für den betroffenen Menschen existieren diese Ebenen jedoch nicht nacheinander auf getrennten Schreibtischen. Sie gehören zum selben Alltag.

Daraus ergibt sich eine wichtige Anforderung an Unterstützung. Hilfen müssen anschlussfähig sein. Eine Schuldnerberatung kann nicht jede gesundheitliche Frage lösen, eine medizinische Behandlung nicht jede finanzielle. Aber Übergänge zwischen den Angeboten dürfen den Menschen nicht allein überlassen bleiben, wenn gerade seine Fähigkeit zur Organisation belastet ist.

Das bedeutet keine grenzenlose Zuständigkeit jeder einzelnen Einrichtung. Es bedeutet, dass Weiterverweisen mehr sein sollte als das Aushändigen einer neuen Telefonnummer. Verständliche Information, eine erreichbare nächste Stelle und eine klare Reihenfolge können entscheidend

sein. Gute Zusammenarbeit spart den Betroffenen die Arbeit, aus getrennten Systemen selbst ein Hilfenetz zu bauen.

Auch das Urteil über wirtschaftliche Entscheidungen verändert sich, wenn man Zusammenhänge berücksichtigt. Eine versäumte Zahlung kann ein ernstes Problem sein. Sie muss aber nicht aus Gleichgültigkeit entstehen. In einer Krise können Menschen Aufgaben nicht mit derselben Übersicht bearbeiten wie zuvor. Das erklärt einen Teil der Lage, ohne jede Folge wegzuerklären.

Für die öffentliche Debatte ist dieser Blick besonders wertvoll. Armut wird gern als Ergebnis einer einzigen falschen Entscheidung erzählt. Tatsächlich kann sie aus einer Kette entstehen, in der sich mehrere Belastungen gegenseitig verschärfen. Wer nur den letzten Schritt sieht, verwechselt die sichtbare Folge mit der vollständigen Ursache.

Vorsorge und Prävention heißen daher nicht nur, Menschen zu Sparsamkeit anzuhalten. Sie heißen auch, Brüche früh abzufangen, Ansprüche verständlich zu machen und Unterstützung rechtzeitig erreichbar zu

halten. Eine zunächst begrenzte Notlage kann kleiner bleiben, wenn nicht erst bei der letzten Eskalation gehandelt wird.

Das menschliche Maß einer Gesellschaft zeigt sich gerade dort, wo jemand seine gewöhnliche Handlungsfähigkeit verliert. Hilfe sollte dann nicht die zusätzliche Prüfung sein, ob er trotz allem noch perfekt organisiert ist. Sie sollte ein Weg zurück zu verlässlichem Boden sein.

KAPITEL 20

20 Ein Ausweg braucht eine echte Gelegenheit

Dokumentierter Fall · Quelle [5]

Der MDR beschreibt auch eine Frau, die lange in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung arbeitete und auf Grundsicherung angewiesen war. Nach einem mehrjährigen Qualifizierungsprogramm erhielt sie 2022 einen Arbeitsvertrag als Bildungsfachkraft. Der Bericht stellt dies als Weg zu größerer finanzieller Selbstständigkeit dar.

Hoffnung ohne Erfolgszwang

Ein Buch über Armut braucht auch Geschichten über Veränderungen. Sonst würde es Menschen auf ihre schwierige Lage festlegen. Doch Erfolgsgeschichten sind heikel, wenn sie nachträglich zum Maßstab für alle anderen werden. Aus einem gelungenen Weg folgt nicht, dass jeder denselben gehen kann.

Der entscheidende Unterschied liegt zwischen Gelegenheit und Aufforderung. Eine Aufforderung verlangt eine Veränderung. Eine Gelegenheit schafft Bedingungen, unter denen sie möglich wird. Qualifizierung, Begleitung und ein tatsächlicher Arbeitsplatz sind etwas anderes als der allgemeine Hinweis, Bildung sei wichtig.

Auch die Passung zählt. Eine Tätigkeit kann Fähigkeiten sichtbar machen, die in einem anderen Umfeld kaum genutzt wurden. Menschen besitzen nicht nur die Eigenschaften, die ihr bisheriger Arbeitsplatz von ihnen abfragt. Wer sie allein nach ihrer bisherigen Position beurteilt, kann Entwicklungsmöglichkeiten übersehen.

Das ist eine gesellschaftliche, nicht nur eine individuelle Aufgabe. Arbeitgeber, Bildungseinrichtungen und Unterstützungssysteme entscheiden mit darüber, welche Übergänge offenstehen. Motivation kann viel bewirken. Sie ersetzt jedoch weder einen zugänglichen Kurs noch die Bereitschaft, jemanden tatsächlich einzustellen.

Ebenso wichtig ist Zeit. Qualifizierung dauert. Menschen müssen währenddessen wohnen und essen können. Wenn ein möglicher Aufstieg nur unter ungesicherter Existenz erreichbar ist, kann gerade die finanzielle Enge den Weg versperren. Eine Förderung muss daher auch den Lebensunterhalt während des Übergangs mitdenken.

Erfolgreiche Wege sollten außerdem nicht benutzt werden, um die zurückbleibenden Probleme zu leugnen. Dass ein Mensch eine bessere Lage erreicht, ist eine gute Nachricht. Es beweist nicht, dass alle Strukturen bereits gerecht sind. Im Gegenteil: Man kann daraus lernen, welche konkrete Unterstützung den Unterschied gemacht hat.

Eine ernsthafte Armutsdebatte fragt deshalb nach wiederholbaren Möglichkeiten. Was braucht es, damit ein guter Übergang kein seltener Glücksfall bleibt? Welche Hürden lassen sich abbauen? Wie können Fähigkeiten angemessen vergütet werden? Die Antwort liegt näher an Institutionen und Arbeitsbedingungen als an moralischen Charakterurteilen.

Hoffnung bedeutet in diesem Buch nicht, jede Lage werde gut ausgehen. Eine solche Zusage wäre unredlich. Hoffnung bedeutet, Menschen und Verhältnisse nicht für unveränderlich zu erklären. Sie darf anspruchsvoll sein: Wenn Entwicklung möglich ist, sollten ihre Voraussetzungen nicht vom Zufall abhängen.

Die dokumentierte Geschichte zeigt einen erreichten Schritt. Die Aufgabe der Gesellschaft besteht darin, mehr solche Schritte praktisch zu ermöglichen, ohne diejenigen abzuwerten, deren Weg anders verläuft oder deren Einschränkungen dauerhaft bleiben.

TEIL VI

Die Tafeln tragen mit

Wie die Tafeln entstanden, wie ihre Hilfe organisiert wird und warum ihre Kapazität begrenzt ist. Hinter einer gefüllten Tasche liegt viel unsichtbare Arbeit.

KAPITEL 21

21 Eine Idee wird zur dauerhaften Hilfe

1993 entstand in Berlin die erste deutsche Tafel. Nach der Darstellung des Dachverbands orientierte sich die Initiative am New Yorker Vorbild City Harvest. Überschüssige Lebensmittel sollten eingesammelt und Menschen in Not beziehungsweise sozialen Einrichtungen zugutekommen. Aus der örtlichen Idee entwickelte sich eine bundesweite Bewegung. [12]

Diese Verbindung ist unmittelbar verständlich. Auf der einen Seite gibt es genießbare Lebensmittel, die nicht mehr

regulär verkauft werden. Auf der anderen Seite Menschen mit zu wenig Geld für ihre Versorgung. Die Tafeln bringen beides praktisch zusammen. Ein gesellschaftlicher Widerspruch wird dadurch nicht nur beschrieben, sondern im Alltag bearbeitet.

Gerade die Einfachheit der Grundidee kann jedoch darüber hinwegtäuschen, wie anspruchsvoll ihre Umsetzung ist. Lebensmittel müssen abgeholt, geprüft, gelagert und verteilt werden. Räume, Fahrzeuge und Menschen werden gebraucht. Aus einer guten Absicht entsteht nicht von selbst eine verlässliche Ausgabe.

Auch die gesellschaftliche Bedeutung verändert sich mit der Dauer. Eine Hilfe, die zunächst als besondere Initiative wahrgenommen wird, kann mit den Jahren zum selbstverständlichen Teil örtlicher Versorgung werden. Genau darin liegen Stärke und Risiko. Stärke, weil Erfahrung, Vertrauen und Strukturen wachsen. Risiko, weil sich die Umgebung an die dauerhafte Not gewöhnen kann.

Wenn eine Tafel einen runden Geburtstag feiert, verdient das Engagement Anerkennung. Zugleich darf die Frage

gestellt werden, warum der Bedarf fortbesteht. Das Jubiläum einer Hilfsorganisation ist nicht automatisch ein Jubiläum gelungener Armutsbekämpfung. Die Leistung der Helfenden und die Lage der Hilfesuchenden sind verschiedene Maßstäbe.

Das Buch betrachtet die Tafeln deshalb mit Respekt und Unruhe zugleich. Respekt vor der konkreten Arbeit. Unruhe darüber, dass ein wohlhabendes Land eine solche Menge privater Unterstützung benötigt. Diese beiden Haltungen widersprechen einander nicht. Sie gehören zusammen, wenn man die Sache ernst nimmt.

Auch der ökologische Nutzen ist wichtig. Lebensmittel zu retten bedeutet, bereits eingesetzte Ressourcen sinnvoll zu nutzen. Doch die soziale Aufgabe darf nicht abhängig davon gedacht werden, dass möglichst viele Überschüsse entstehen. Eine Gesellschaft sollte Verschwendung verringern und trotzdem alle Menschen ausreichend versorgen können.

Damit wird die Grenze des Modells sichtbar. Die Tafeln können einen vorhandenen Überschuss nutzbar machen. Sie können

nicht garantieren, dass Menge, Zusammensetzung und Zeitpunkt dieses Überschusses genau zum Bedarf passen. Eine gesetzlich verlässliche Versorgung lässt sich daraus nicht ableiten.

Die Geschichte der Tafeln ist deshalb eine Geschichte organisierter Solidarität. Sie ist aber auch ein fortlaufender Hinweis auf offene soziale Aufgaben. Beides anzuerkennen schützt die Helfenden davor, für Probleme verantwortlich gemacht zu werden, die sie nicht verursacht haben und nicht allein lösen können.

KAPITEL 22

22 Vor der Ausgabe liegt ein ganzer Arbeitstag

Nach der Beschreibung von Tafel Deutschland werden größere Herstellerspenden über überregionale Strukturen verteilt, während örtliche Tafeln Waren bei Geschäften einsammeln. Lebensmittel werden geprüft und sortiert; nicht mehr geeignete Ware wird ausgesondert. Erst danach gelangen die nutzbaren Produkte in die Ausgabe. [13]

Die gefüllte Tasche ist also das sichtbare Ende einer Kette. Davor liegen Absprachen, Transport und Arbeit, die das Publikum oft nicht sieht. Diese Unsichtbarkeit ist typisch für funktionierende Versorgung: Je selbstverständlicher das Ergebnis wirkt, desto leichter verschwindet die Leistung dahinter.

Lebensmittelhilfe ist dabei anders organisiert als ein normaler Einkauf. Eine Tafel kann nicht einfach voraussetzen, dass immer dieselben Produkte in derselben Menge verfügbar sind. Sie arbeitet mit dem, was gespendet und genutzt werden kann. Das verlangt Flexibilität und begrenzt zugleich die Planbarkeit für die Haushalte.

Eine sinnvolle Würdigung darf deshalb nicht nur das Verteilen zeigen. Auch Lagerung, Hygiene, Reinigung und Organisation gehören zur Hilfe. Sie sind keine Nebensachen, die neben dem eigentlichen sozialen Zweck stehen. Ohne sie könnte der Zweck nicht verantwortungsvoll erfüllt werden.

Daraus ergeben sich laufende Kosten. Ein gespendetes Lebensmittel verursacht nicht automatisch eine kostenlose

Versorgungskette. Fahrzeuge müssen betrieben, Räume unterhalten und technische Einrichtungen funktionsfähig gehalten werden. Wer Tafeln unterstützt, hilft daher nicht nur mit Waren. Auch finanzielle und organisatorische Unterstützung kann notwendig sein.

Die konkreten Bedürfnisse unterscheiden sich vor Ort. Eine kleine ländliche Initiative hat andere Wege und räumliche Bedingungen als eine große städtische Ausgabe. Was in einer Tafel dringend fehlt, kann andernorts weniger wichtig sein. Pauschale Spendenideen sind deshalb nicht immer die wirksamste Hilfe.

Ein guter Grundsatz lautet: erst den Bedarf erfahren, dann unterstützen. Er schützt die Ehrenamtlichen davor, zusätzliche Arbeit mit ungeeigneten Dingen zu bekommen. Gut gemeinte Hilfe ist besonders wertvoll, wenn sie sich an den tatsächlichen Abläufen orientiert und nicht an der Vorstellung des Gebenden.

Auch Unternehmen sollten ihre Unterstützung nicht allein als Gelegenheit für ein freundliches Foto verstehen. Planbare Zusammenarbeit, klare

Absprachen und respektvolle Kommunikation können für die Ausgabe wichtiger sein als eine einmalige öffentliche Geste. Verlässlichkeit ist im Alltag eine eigene Form der Großzügigkeit.

Wer die Arbeit hinter der Tasche versteht, wird auch ihre Grenzen anders beurteilen. Eine ausgefallene Abholung, ein fehlender Raum oder ein beschädigtes Fahrzeug kann mehr bedeuten als ein organisatorisches Ärgernis. Es kann eine ganze Versorgungskette treffen. Die Tafeln brauchen deshalb Anerkennung, die über die sichtbare Stunde der Ausgabe hinausgeht.

KAPITEL 23

23 Wer zur Tafel kommt

Das Faktenblatt zur Tafel-Umfrage 2025 nennt rund 1,5 Millionen Kundinnen und Kunden. Etwa 29 Prozent sind Kinder und Jugendliche, rund 20 Prozent ältere Menschen über 63 Jahre. Die Angaben sind gerundet und beziehen sich auf die Tafel-Erhebung. Sie dürfen nicht mit der amtlichen Zahl armutsgefährdeter Menschen gleichgesetzt werden. [18]

Im allgemeinen Faktenblatt derselben Umfrage stehen mehr als 970 Tafeln und über 2.000 Ausgabestellen. [19] Eine Ausgabestelle ist nicht automatisch eine eigenständige Tafel. Wer diese Einheiten verwechselt, macht aus unterschiedlichen organisatorischen Größen eine scheinbar präzisere Zahl.

Hinter den Angaben stehen sehr verschiedene Lebenslagen. Ein gemeinsamer niedriger Spielraum schafft keine einheitliche Biografie. Manche Menschen nutzen Hilfe vorübergehend, andere über längere Zeit. Manche leben allein, andere in großen Haushalten. Eine

Kategorie beschreibt einen Zugang zu Unterstützung, nicht den gesamten Menschen.

Besonders problematisch ist der Schluss, man könne Bedürftigkeit zuverlässig am Äußeren erkennen. Eine gepflegte Erscheinung widerlegt keinen finanziellen Mangel. Ein vorhandenes Smartphone beweist keine ausreichenden Mittel für den laufenden Lebensunterhalt. Dinge können älter, geschenkt oder für Alltag und Arbeit notwendig sein.

Solche Beobachtungen ersetzen keine faire Prüfung. Sie schaffen häufig nur ein Bild davon, wie arme Menschen nach Meinung anderer aussehen dürften. Aus diesem Bild entsteht eine zusätzliche Zumutung: Wer Hilfe braucht, soll seine Not öffentlich erkennbar machen und darf zugleich nicht ungepflegt oder unangepasst erscheinen.

Die Tafeln stehen damit an einer empfindlichen Grenze zwischen notwendiger Organisation und persönlicher Würde. Sie müssen ihre Mittel verantwortungsvoll einsetzen und örtliche Zugangsregeln handhaben. Gleichzeitig sollten Hilfesuchende nicht zu

Gegenständen neugieriger Bewertung werden. Der Bedarf an Unterstützung hebt das Recht auf Privatsphäre nicht auf.

Auch die Zahl der Tafel-Kunden ist kein vollständiger Armutsmesser. Nicht jeder armutsgefährdete Mensch nutzt eine Tafel. Gründe können Erreichbarkeit, Öffnungszeiten, Unkenntnis, persönliche Hemmungen oder fehlende Kapazität sein. Welche Gründe wie häufig vorkommen, lässt sich aus einer Gesamtzahl allein nicht ablesen.

Ein Rückgang der Nutzung wäre deshalb nicht automatisch ein Beweis gesunkener Armut. Er könnte eine bessere Einkommenslage anzeigen, aber auch einen erschwerten Zugang. Ebenso kann eine steigende Zahl durch veränderte Angebote oder Erfassung beeinflusst sein. Für eine belastbare Interpretation braucht es Kontext.

Die wichtigste Erkenntnis bleibt einfach: Die Menschen vor der Ausgabe gehören zur Gesellschaft. Sie stehen nicht außerhalb einer vermeintlich normalen Welt. Sie wohnen in denselben Straßen, benutzen dieselben Verkehrsmittel und tragen auf

vielfältige Weise zum Alltag bei. Ein niedriger Kontostand schafft keine andere Art Mensch.

KAPITEL 24

24 Wenn auch die Tafel nicht genug hat

Die Tafel-Umfrage 2025 benennt die Belastung deutlich: 55 Prozent melden, dass die geretteten Lebensmittel nicht ausreichen. Bei 25 Prozent fehlt Vielfalt in den Spenden. 32 Prozent nennen zu wenige Aktive beziehungsweise Ehrenamtliche. 24 Prozent berichten von zeitweiligen Wartelisten oder Aufnahmestopps. Es handelt sich um Angaben der beteiligten Tafeln, nicht um Anteile aller hilfebedürftigen Haushalte. [20]

Diese Unterscheidung ist wichtig. Aus dem Anteil der Tafeln mit einer Warteliste lässt sich nicht direkt berechnen, wie viele Menschen bundesweit ausgeschlossen sind. Dafür wären weitere Angaben nötig. Die vorhandenen Daten zeigen aber klar, dass die Kapazität keine unbegrenzte Reserve ist.

Ein Aufnahmestopp ist für eine Hilfsorganisation eine besonders schwere Grenze. Er bedeutet, dass ein vorhandenes Angebot nicht allen zugänglich gemacht werden kann, die es nutzen möchten. Die Verantwortung für diesen Mangel darf nicht allein bei den Freiwilligen abgeladen werden. Sie entscheiden innerhalb begrenzter Mittel.

Auch für Hilfesuchende entsteht eine eigentümliche Unsicherheit. Sie benötigen Unterstützung und treffen auf eine Einrichtung, deren Möglichkeit zur Hilfe selbst schwankt. Das kann keine feste Grundlage für eine garantierte Grundversorgung sein. Eine Warteliste verschiebt den Bedarf nicht in die Zukunft; Menschen müssen während des Wartens weiter essen.

Die Situation zeigt die Gefahr einer stillschweigenden Einplanung. Wenn Politik oder Öffentlichkeit so sprechen, als könne im Zweifel immer die Tafel einspringen, wird eine freiwillige Hilfe zu einem unsichtbaren Bestandteil der Existenzsicherung erklärt. Doch für einen solchen Auftrag fehlen die garantierten Voraussetzungen.

Die richtige Konsequenz ist nicht, die Tafeln wegen ihrer Grenzen abzuwerten. Sie lautet, ihre Grenzen bei politischen Entscheidungen mitzudenken. Eine Sozialleistung darf nicht deshalb für ausreichend gehalten werden, weil es irgendwo ergänzende Spenden gibt. Ein Haushalt braucht eine tragfähige Grundlage unabhängig von einer örtlichen Ausgabemöglichkeit.

Gleichzeitig kann unmittelbare Unterstützung Kapazitäten verbessern. Mehr geeignete Spenden, passende Räume oder zusätzliche Mitarbeit können vor Ort wichtig sein. Sie ersetzen keine strukturelle Armutsbekämpfung, sind aber deshalb keineswegs nebensächlich. Eine Hilfe, die heute wirkt, bleibt wertvoll, auch wenn eine grundsätzliche Reform länger dauert.

Der gesellschaftliche Fehler wäre, zwischen diesen Ebenen wählen zu müssen. Man kann eine Tafel unterstützen und zugleich höhere Ansprüche an die soziale Absicherung stellen. Man kann dankbar für Lebensmittel sein und trotzdem feststellen, dass die eigene Lebenslage ungerecht ist.

Die knappen Ressourcen der Tafeln sind damit nicht nur ein Problem der Organisation. Sie sind ein Warnsignal dafür, dass eine wachsende Erwartung an private Hilfe auf eine begrenzte Wirklichkeit trifft. Solidarität verdient Unterstützung. Sie darf nicht bis zur Erschöpfung verplant werden.

TEIL VII

Hilfe braucht Würde

Freiwillige Hilfe braucht gute Bedingungen. Hilfesuchende brauchen Respekt. Über Würde, Selbstbestimmung und die Grenze zwischen Unterstützung und gesicherter Versorgung.

KAPITEL 25

25 Die Menschen hinter den Kisten

Das Faktenblatt zu den Tafel-Aktiven nennt für die Umfrage 2025 rund 77.000 Engagierte, davon 94 Prozent Ehrenamtliche. Es weist außerdem aus, dass ein Teil der Aktiven selbst Tafel-Kunden ist. Damit wird sichtbar, wie wenig die einfache Trennung zwischen Helfenden und Hilfesuchenden trägt. [21]

Ehrenamt ist keine unerschöpfliche Ressource. Es besteht aus konkreten Menschen mit eigener Gesundheit, eigenen Verpflichtungen und begrenzter Zeit. Wer ihre Hilfe selbstverständlich erwartet, kann ihre Leistung gerade dadurch unsichtbar machen. Dankbarkeit sollte deshalb nicht nur am Ende eines Arbeitstags ausgesprochen, sondern in guten Bedingungen organisiert werden.

Dazu gehören klare Aufgaben und verlässliche Absprachen. Menschen können sich eher dauerhaft engagieren, wenn sie wissen, was von ihnen erwartet wird und wo ihre Verantwortung endet. Eine

Einrichtung, die von ständigem kurzfristigem Einspringen lebt, kann ihre Aktiven stark beanspruchen. Das ist eine Organisationsfrage, keine Charakterfrage der Freiwilligen.

Auch der Umgang mit belastenden Situationen gehört dazu. Wer bei einer Ausgabe knappe Waren verteilen oder auf einen fehlenden Platz verweisen muss, steht zwischen dem Bedarf anderer und den eigenen begrenzten Möglichkeiten. Es wäre falsch, von Ehrenamtlichen zu erwarten, sie müssten jeden gesellschaftlichen Mangel persönlich auffangen.

Grenzen sind deshalb kein Verrat an Solidarität. Sie können die Voraussetzung dafür sein, dass Hilfe dauerhaft möglich bleibt. Wer sich engagiert, darf auch müde sein, Urlaub brauchen oder eine Aufgabe abgeben. Ein tragfähiges Ehrenamt beruht auf Freiwilligkeit, nicht auf einem endlosen schlechten Gewissen.

Die Öffentlichkeit kann dazu beitragen, indem sie Erwartungen angemessen formuliert. Ein Fehler in einer freiwillig getragenen Organisation darf kritisiert werden. Aber Kritik sollte die vorhandenen

Mittel und Zuständigkeiten berücksichtigen. Die Tafel ist kein Supermarkt mit garantierter Warenverfügbarkeit und keine Behörde mit einer gesetzlichen Leistungszusage.

Ebenso wichtig ist eine realistische Vorstellung vom Helfen. Es besteht nicht nur aus emotional befriedigenden Begegnungen. Wiederkehrende, praktische Tätigkeiten gehören dazu. Wer zuverlässig fährt, sauber hält, sortiert oder Verwaltung übernimmt, trägt ebenso zur Versorgung bei wie jemand an der sichtbaren Ausgabe.

Für Unternehmen und Kommunen ergibt sich daraus eine konkrete Aufgabe. Unterstützung kann darauf zielen, Arbeit einfacher und planbarer zu machen. Ein geeigneter Raum oder eine dauerhafte organisatorische Kooperation kann mehr bewirken als die immer neue Aufforderung, Freiwillige müssten eben noch etwas zusätzlich leisten.

Die Würdigung der Ehrenamtlichen ist daher kein schmückender Teil dieses Buches. Sie gehört ins Zentrum. Ohne ihre Zeit und Sorgfalt kämen viele Lebensmittel nicht an. Aber gerade weil ihr Beitrag so

wichtig ist, darf eine Gesellschaft ihn nicht mit der Verpflichtung verwechseln, dauerhaft eine unzureichende soziale Absicherung auszugleichen.

KAPITEL 26

26 Die Scham gehört nicht in die Tasche

Hilfe zu brauchen ist eine sachliche Feststellung. Im sozialen Umgang wird daraus häufig eine Bewertung. Menschen sollen erklären, warum ihr Geld nicht reicht, ob sie genug versucht haben und ob ihre Wünsche angemessen sind. Eine notwendige organisatorische Prüfung kann sich so mit einem unnötigen moralischen Urteil vermischen.

Dieses Buch unterstellt nicht jedem Hilfesuchenden Scham. Manche Menschen sprechen offen über ihre Lage, andere möchten sie privat halten. Beides verdient Respekt. Problematisch ist eine Umgebung, in der das Bedürfnis nach Unterstützung als persönlicher Makel behandelt wird.

Die Wirkung zeigt sich schon in der Sprache. Ein Mensch ist nicht seine

Bedürftigkeit. Er ist eine Person mit Beziehungen, Erfahrungen, Fähigkeiten und Vorlieben. Wer ihn nur als „Fall“ bezeichnet, sollte wissen, dass dies eine redaktionelle Ordnungsform ist und keine vollständige Beschreibung seines Lebens.

Für die Darstellung von Armut ist das besonders wichtig. Eine Kamera kann informieren und zugleich bloßstellen. Ein Foto mit gesenktem Blick mag Mitleid erzeugen, aber es kann Menschen auf eine einzige öffentliche Rolle festlegen. Eine verantwortliche Berichterstattung braucht mehr als die Erlaubnis, einen Moment aufzunehmen. Sie braucht Aufmerksamkeit dafür, welche Bedeutung daraus gemacht wird.

Darum verzichtet dieses Buch auf erkennbare Bilder der Betroffenen und auf künstlich dramatisierte Szenen. Es lässt auch die Lücken sichtbar. Wenn ein Bericht nur eine kurze Aussage enthält, wird daraus kein angeblich vollständiger Lebenslauf. Nicht zu wissen ist ehrlicher als glaubwürdig klingende Ergänzung.

Im praktischen Umgang bedeutet Würde zunächst gewöhnlichen Respekt. Ein

freundlicher Ton, verständliche Regeln und die Möglichkeit, Fragen ohne Herabsetzung zu stellen, sind keine luxuriösen Zusatzleistungen. Sie gehören zu einer Hilfe, die Menschen als Erwachsene und als Träger eigener Entscheidungen behandelt.

Auch Lebensmittelwünsche verdienen einen differenzierten Blick. Nicht jede Ware ist für jeden Menschen passend oder nutzbar. Religiöse Regeln, Unverträglichkeiten, vorhandene Kochmöglichkeiten oder familiäre Bedürfnisse können eine Rolle spielen. Eine ablehnende Reaktion auf ein Produkt ist nicht automatisch Undankbarkeit.

Zugleich bleiben die Möglichkeiten einer Tafel begrenzt. Sie kann nicht jede Präferenz erfüllen. Respekt verlangt keine unmögliche Versorgung, sondern einen angemessenen Umgang mit den Grenzen. Man kann erklären, was vorhanden ist, ohne die Person abzuwerten, die etwas anderes benötigt hätte.

Die gesellschaftliche Aufgabe besteht darin, Unterstützung zu entmoralisieren. Nicht im Sinn von Gleichgültigkeit, sondern im Sinn gleicher Menschenwürde. Wer heute eine

Lebensmitteltasche erhält, schuldet dafür keine öffentliche Vorführung seiner Not. Ein ausreichendes Leben ist kein Preis für besonders überzeugend dargestelltes Leiden.

KAPITEL 27

27 Sechs kurze Einblicke, keine erfundenen Leben

Dokumentierte Kurzfälle · Quelle [22], Kampagne 2023/2024

Ein Vater ergänzt die Versorgung seiner Kinder durch die Tafel. Eine pflegende Angehörige findet wegen fehlender Lese- und Schreibkenntnisse keinen Arbeitsplatz. Ein aus gesundheitlichen Gründen früh verrenteter Mann berichtet von eingeschränkter Teilhabe.

Eine geflüchtete Mutter wartet auf Unterstützung und wird an die Tafel verwiesen. Eine ältere Frau verbindet ihre Geldnot mit hohen Stromkosten. Eine Rentnerin mit geringem Einkommen hilft

zugleich anderen Menschen bei Behördengängen.

Diese Kurzfälle sind einzeln in der Kampagne von Tafel Deutschland vorgestellt. Sie werden hier weder miteinander verschmolzen noch als Aussagen über die heutige Lage der Personen behandelt. Persönliche Namen und genaue Altersangaben entfallen.

Was die Unterschiede lehren

Die knappen Beschreibungen zeigen, warum eine einzige Erklärung für Armut zu wenig ist. Arbeit, Gesundheit, Bildung, Flucht, Sorgearbeit und Alter können unterschiedliche Zugänge zum selben Problem schaffen: zu wenig verfügbare Mittel für ein eigenständiges Leben.

Es wäre bequem, daraus eine abschließende Liste von Ursachen zu machen. Doch Lebenslagen lassen sich nicht immer in sauber getrennte Kategorien aufteilen. Eine Person kann gleichzeitig Angehörige pflegen, krank sein und Schwierigkeiten mit Anträgen haben. Eine andere kann erwerbstätig sein und durch hohe Fixkosten unter Druck geraten.

Die gemeinsame Unterstützung durch eine Tafel bedeutet daher nicht, dass alle dieselbe politische Antwort brauchen. Gute Armutsbekämpfung muss unterscheiden können. Ein fehlender Arbeitsplatz verlangt andere Maßnahmen als eine unzureichende Rente. Eine Betreuungslücke wird nicht durch dieselbe Maßnahme geschlossen wie eine Barriere beim Lesen eines Formulars.

Gleichzeitig bleibt ein gemeinsamer Maßstab: Hilfe soll zugänglich sein und Selbstbestimmung stärken. Ein System, das nur für Menschen mit viel Zeit, guten Sprachkenntnissen und großer Verwaltungserfahrung einfach funktioniert, verfehlt gerade einen Teil seiner Zielgruppe.

Auch die Rolle der Betroffenen ist vielfältiger, als ein einseitiges Bild vermuten lässt. Menschen in Geldnot können selbst helfen, Verantwortung übernehmen und andere unterstützen. Daraus sollte aber kein neuer Leistungsnachweis werden. Solidarität ist wertvoll, auch wenn ein erschöpfter Mensch gerade nichts zurückgeben kann.

Die kurzen Einblicke sind deshalb keine Sammlung von Argumenten dafür, wer Hilfe mehr verdient. Sie sollen den Blick öffnen. Hinter derselben Ausgabestelle stehen verschiedene Geschichten und verschiedene offene Aufgaben. Wer nur eine vermutete Ursache sehen will, wird einen Teil dieser Menschen immer falsch verstehen.

Am Ende bleibt eine nüchterne Forderung: Soziale Sicherheit muss auf reale Verschiedenheit vorbereitet sein. Sie darf nicht voraussetzen, dass jeder Lebenslauf einem einzigen Modell folgt. Ein Mensch sollte Unterstützung finden können, ohne seine Lage erst in die Lieblingsvorstellung anderer übersetzen zu müssen.

KAPITEL 28

28 Lebensmittelhilfe ist mehr als eine Mahlzeit

Ein gespendetes Lebensmittel kann im Haushalt zweifach wirken. Es kann eine Mahlzeit ermöglichen, die sonst fehlen würde. Es kann auch Geld entlasten, das dann für andere notwendige Ausgaben verfügbar bleibt. Welche Wirkung überwiegt, lässt sich nicht pauschal für alle Tafel-Kunden bestimmen.

Gerade deshalb sollte man die Hilfe weder kleinreden noch überhöhen. Eine Tasche kann viel bedeuten. Sie ist aber kein vollständiges Einkommen. Ihre Menge und Zusammensetzung sind nicht vertraglich garantiert, und nicht jede Ausgabe des Haushalts lässt sich durch Lebensmittel ersetzen.

Die Tafel Deutschland beschreibt ihre Arbeit ausdrücklich als Unterstützung und betont, dass private Initiativen staatliche Aufgaben nicht übernehmen können. [22] Diese Grenze ist wichtig, weil öffentliche Anerkennung sonst leicht in eine unausgesprochene

Zuständigkeitsverschiebung übergeht: Die Tafel wird helfen, also scheint die Versorgung geregelt.

Für Kinder kann ein konkretes Angebot besonders unmittelbar sein. Der ARD-Bericht vom Februar 2026 nennt eine Kindertafel mit warmem Mittagessen und Hausaufgabenbetreuung sowie andernorts einen Pausenbrotservice. [4] Solche Angebote verbinden praktische Entlastung mit einem Ort im Alltag. Sie sind dennoch keine bundesweit einheitliche Leistung jeder Tafel.

Auch soziale Kontakte können eine Rolle spielen. Wo Menschen wiederholt an einem Ort zusammenkommen, kann mehr entstehen als die Übergabe von Waren. Ob und in welcher Form das geschieht, hängt vom örtlichen Angebot und den Menschen ab. Man sollte daraus keine romantische Behauptung machen, Armut führe besonders schön zu Gemeinschaft.

Gemeinschaft kann helfen, Mangel bleibt trotzdem Mangel. Ein freundliches Gespräch macht eine unzureichende Rente nicht ausreichend. Eine gute Beziehung zu Helfenden ersetzt keine eigene Verfügung

über Geld. Menschen dürfen eine Hilfe schätzen und zugleich den Wunsch haben, sie nicht mehr zu benötigen.

Gerade Selbstbestimmung ist ein wichtiger Maßstab. Eigenes Einkommen erlaubt die Wahl des Produkts, des Zeitpunkts und des Geschäfts. Eine Spende ist an Verfügbarkeit gebunden. Das bedeutet nicht, dass Hilfe wertlos wäre. Es erklärt, weshalb sie eine eigenständige Existenz nicht vollständig ersetzen kann.

Für die Öffentlichkeit ergibt sich daraus eine doppelte Aufgabe. Sie sollte die konkrete Wirkung anerkennen und die offene strukturelle Frage festhalten. Die Tafel ist kein bloßes Symbol für gescheiterte Politik. Sie ist eine wirkliche Hilfe. Aber ihre Wirksamkeit ist auch kein Beweis, dass die bestehenden Verhältnisse ausreichend gerecht sind.

Wer diese Spannung aushält, kann angemessen handeln: heute unterstützen, morgen weiter nach den Ursachen fragen und langfristig Bedingungen verlangen, unter denen Menschen verlässlich für sich sorgen können. Die gerettete Mahlzeit

verdient Anerkennung. Die gesicherte nächste Mahlzeit muss das Ziel bleiben.

TEIL VIII

Verantwortung statt Gewöhnung

Was Löhne, Kommunen, Sozialstaat und Rücklagen zur Sicherheit beitragen. Verantwortung beginnt dort, wo die einzelnen Zuständigkeiten im Alltag zusammenwirken.

KAPITEL 29

29 Ein Lohn muss im Haushalt ankommen

Seit dem 1. Januar 2026 beträgt der allgemeine gesetzliche Mindestlohn nach Angaben des Bundesarbeitsministeriums 13,90 Euro brutto je Stunde. [23] Das ist eine konkrete Untergrenze für erfasste Arbeitsverhältnisse, kein Versprechen eines bestimmten Nettoeinkommens und keine Garantie gegen jede Form von Haushaltsarmut.

Die Unterscheidung ist wesentlich. Ein Stundenlohn beantwortet die Frage nach der Vergütung einer Arbeitsstunde. Für die Lebenslage sind zusätzlich Arbeitsumfang, Haushaltsgröße, weitere Einnahmen und notwendige Kosten entscheidend. Wer aus einer einzigen Lohngrenze vollständige soziale Sicherheit ableitet, verlangt von ihr mehr, als sie allein leisten kann.

Das macht eine angemessene Lohnuntergrenze nicht unwichtig. Sie kann einen wirksamen Schutz gegen besonders niedrige Bezahlung bieten. Eine faire Debatte erkennt diese Wirkung an und prüft zugleich, wo ergänzende Maßnahmen erforderlich bleiben. Lohnpolitik und Sozialpolitik müssen nicht gegeneinander ausgespielt werden.

Ebenso wichtig ist die Frage nach verlässlichen Stunden. Ein nominell besserer Stundensatz hilft nur begrenzt, wenn das monatliche Arbeitsvolumen ungewiss bleibt. Planbare Einkommen ermöglichen planbare Ausgaben. Diese einfache Verbindung sollte bei der Bewertung von Beschäftigung stärker berücksichtigt werden.

Auch betriebliche Bedingungen wirken in das private Budget hinein. Dienstpläne, Erreichbarkeit und Vereinbarkeit können darüber entscheiden, ob eine Tätigkeit langfristig tragfähig ist. Ein Arbeitsplatz kann auf dem Papier attraktiv sein und im wirklichen Alltag an ungünstigen Zeiten oder hohen Wegen scheitern.

Die Verantwortung liegt dabei nicht ausschließlich bei einzelnen Unternehmen. Wohnungsmarkt, Verkehr und Betreuung werden nicht von einem Arbeitgeber allein organisiert. Aber Betriebe können prüfen, welche Belastungen sie beeinflussen. Verlässliche Planung und eine faire Vergütung sind keine privaten Wohltaten, sondern Bestandteile guter Arbeit.

Für politische Entscheidungen ist der Haushalt der notwendige Prüfpunkt. Was bleibt nach Abgaben und unvermeidbaren Kosten? Wie verändert eine Erhöhung tatsächlich die Lage verschiedener Familienformen? Wo entstehen Übergänge zwischen Verdienst und ergänzenden Leistungen, die schwer verständlich sind? Solche Fragen brauchen konkrete Berechnungen statt Schlagworte.

Dieses Buch legt dafür keine universelle Nettolohntabelle vor. Sie wäre ohne genaue Annahmen irreführend und schnell veraltet. Es fordert einen Maßstab: Erwerbstätigkeit soll nicht nur statistisch vorhanden sein, sondern wirtschaftliche Eigenständigkeit ermöglichen. Wo das nicht gelingt, muss die Kombination aus Lohn, Kosten und Unterstützung betrachtet werden.

Es reicht nicht, Menschen auf die Bedeutung von Arbeit hinzuweisen. Gerade wer diese Bedeutung ernst nimmt, sollte sich dafür interessieren, ob die Arbeitenden von ihrem Einkommen leben können. Das Versprechen verliert seine Glaubwürdigkeit, wenn die Gesellschaft Leistung verlangt und den verbleibenden Mangel anschließend als private Rechenschwäche behandelt.

KAPITEL 30

30 Was die Kommune beeinflussen kann

Armutspolitik wird oft mit der Bundesebene verbunden. Viele Bedingungen des Alltags werden jedoch vor Ort erlebt. Die Erreichbarkeit einer Beratungsstelle, die Öffnungszeiten einer Einrichtung, die Kosten einer kommunalen Leistung oder die Verfügbarkeit eines geeigneten Raums betreffen Menschen unmittelbar.

Eine Kommune kann nicht jede Einkommenslücke schließen. Sie arbeitet selbst unter rechtlichen und finanziellen Vorgaben. Trotzdem sollte die Begrenztheit ihrer Mittel nicht dazu führen, ihre Handlungsmöglichkeiten gar nicht mehr zu prüfen. Zwischen vollständiger Lösung und völliger Ohnmacht liegt ein breiter Bereich praktischer Entscheidungen.

Ein erster Bereich ist die Verständlichkeit. Menschen sollten erfahren können, welche Hilfen es gibt, welche Voraussetzungen gelten und welche Unterlagen benötigt werden. Wenn Informationen über viele Stellen verstreut sind, wird Orientierung zu

einer zusätzlichen Zugangshürde. Eine klar benannte Anlaufstelle kann hier einen Unterschied machen.

Ein zweiter Bereich ist die Gestaltung von Verfahren. Ein Termin, der nur während einer Arbeitsschicht möglich ist, kann Erwerbstätige vor ein Problem stellen. Ein ausschließlich digitales Angebot kann Menschen ausschließen, denen Ausstattung oder Kenntnisse fehlen. Zugänglichkeit bedeutet deshalb mehrere brauchbare Wege, nicht die bloße Existenz eines Formulars.

Ein dritter Bereich betrifft örtliche Kosten. Gebührenbeschlüsse sollten auf ihre Wirkung für unterschiedliche Haushaltstypen geprüft werden. Dabei geht es nicht darum, jede notwendige Einnahme zu verhindern. Es geht darum, Belastungen sichtbar zu machen, bevor sie in vielen einzelnen Bescheiden verschwinden.

Auch die Unterstützung der Tafeln kann kommunal wichtig sein. Geeignete Räume, gute Zusammenarbeit oder organisatorische Hilfe können ihre Arbeit erleichtern. Solche Unterstützung sollte jedoch mit einer klaren Rollenverteilung verbunden bleiben. Die

Tafel ist Partnerin im örtlichen Hilfenetz, nicht die ausgelagerte Garantie ausreichender Ernährung.

Eine Kommune kann außerdem zuhören, ohne Betroffene zu einer öffentlichen Darstellung ihrer Not zu drängen. Beteiligung muss sicher und sinnvoll sein. Wer zu einer Sitzung nur eingeladen wird, um eine bereits fertige Entscheidung emotional zu illustrieren, erhält noch keinen wirklichen Einfluss.

Gute Beteiligung fragt nach praktischen Folgen. Wo bricht ein Weg ab? Welche Öffnungszeit passt nicht? Welche Unterlage lässt sich schwer beschaffen? Solche Informationen können Verbesserungen ermöglichen, die aus einer rein institutionellen Perspektive unauffällig bleiben.

Die örtliche Ebene ist deshalb besonders geeignet, die abstrakte Rede von Teilhabe konkret zu machen. Ein erreichbarer Bus, eine klare Auskunft oder ein bezahlbares Angebot kann im Alltag mehr bewirken als eine große Erklärung. Armutsbekämpfung braucht finanzielle Mittel. Sie braucht aber auch Institutionen, die ihre Entscheidungen

vom wirklichen Leben der Menschen her überprüfen.

KAPITEL 31

31 Der Staat darf nicht auf die Spende warten

Eine freiwillige Spende und eine verlässliche soziale Leistung haben unterschiedliche Grundlagen. Die Spende hängt von Bereitschaft, Möglichkeit und Situation des Gebenden ab. Eine öffentliche Absicherung soll nach festgelegten Voraussetzungen zugänglich sein. Wer beides gleichsetzt, verändert die Stellung der betroffenen Menschen.

Eine Gesellschaft kann große private Hilfsbereitschaft besitzen und trotzdem unzureichend absichern. Das Engagement ihrer Einwohner löst die öffentliche Aufgabe nicht automatisch ein. Im Gegenteil: Gerade eine wirksame Hilfe kann eine Lücke verdecken, weil die schlimmsten Folgen vorübergehend vermieden werden.

Das ist kein Argument gegen Spenden. Es ist ein Argument gegen die politische Gewöhnung an sie. Eine gerettete Mahlzeit

ist gut. Eine Sozialpolitik, die sie stillschweigend voraussetzt, bleibt erklärungsbedürftig. Menschen sollten nicht davon abhängig sein, ob ihre Nachbarschaft besonders spendierfreudig ist.

Auch örtliche Unterschiede sind bedeutsam. Ein gut ausgestattetes Hilfenetz an einem Ort sagt nichts darüber aus, was andernorts erreichbar ist. Gleichwertige Würde verlangt nicht identische Einrichtungen in jeder Straße, wohl aber eine verlässliche Grundlage unabhängig vom Zufall des Wohnorts.

Ein leistungsfähiger Sozialstaat muss deshalb mehr prüfen als die formale Existenz eines Anspruchs. Kann er rechtzeitig genutzt werden? Reicht die Information aus? Bleibt während einer Bearbeitung eine existenzielle Lücke? Wer nur auf den späteren Bescheid schaut, kann die gegenwärtige Not übersehen.

Dabei müssen Verfahren rechtmäßig und Mittel verantwortungsvoll eingesetzt werden. Die Forderung nach Zugänglichkeit ist kein Wunsch nach Beliebigkeit. Klare Voraussetzungen und verständliche Abläufe

gehören zusammen. Gerade ein nachvollziehbares System kann Vertrauen stärken und unnötige Konflikte vermeiden.

Die politische Herausforderung besteht auch darin, verschiedene Ziele ehrlich abzuwägen. Unterstützung soll wirksam, finanzierbar und möglichst einfach sein. Mehr Genauigkeit kann Verfahren komplizierter machen; größere Pauschalität kann besondere Bedarfe verfehlen. Ein ernsthafter Vorschlag sollte solche Zielkonflikte benennen, statt eine folgenlose Patentlösung zu versprechen.

Für dieses Buch ist der Ausgangspunkt dennoch klar: Die ausreichende Versorgung darf nicht von überschüssigen Lebensmitteln abhängen. Wenn ein Mensch einen notwendigen Bedarf hat, bleibt dieser Bedarf bestehen, auch wenn ein Geschäft präziser bestellt und weniger Ware spendet.

Die Tafeln entlasten Menschen und verdienen Unterstützung. Der Staat muss gleichzeitig dafür sorgen, dass diese Menschen nicht erst durch eine Spende einen tragfähigen Alltag erreichen. Eine verlässliche Grundversorgung ist stärker als eine freundliche Hoffnung. Sie gibt

Menschen die Möglichkeit, ihre Zukunft zu planen, ohne die nächste Ausgabe als letzte Sicherheit betrachten zu müssen.

KAPITEL 32

32 Wer Rücklagen hat, lebt in einer anderen Zeit

Einkommen und Vermögen sind nicht dasselbe. Einkommen fließt in einem Zeitraum zu. Vermögen beschreibt vorhandene Werte abzüglich Schulden. Ein Haushalt kann ein ordentliches laufendes Einkommen haben und kaum Reserven. Ein anderer kann mit geringeren laufenden Einnahmen durch vorhandene Rücklagen deutlich besser abgesichert sein.

Die Bundesbank untersucht solche Unterschiede in ihrer Haushaltsbefragung zu Vermögen und Finanzen. Für 2023 beschreibt sie gegenüber 2021 nominal gestiegene, inflationsbereinigt aber gesunkene Vermögen. Durchschnitt und Median unterscheiden sich deutlich und dürfen nicht verwechselt werden. Die Befragung erfasst Haushalte, nicht ein

gleichmäßig auf alle Einwohner verteiltes Guthaben. [24]

Für die Betrachtung von Armut ist der Puffer entscheidend. Eine Reparatur verändert den Alltag anders, wenn Geld bereitliegt. Sie ist dann eine Ausgabe. Ohne Rücklage kann sie ein Problem werden, das weitere Probleme auslöst: fehlende Mobilität, eine Zahlungsverschiebung oder eine neue Schuld.

Vermögen verändert deshalb nicht nur die Menge dessen, was gekauft werden kann. Es verändert auch den Umgang mit Zeit. Wer Reserven hat, kann auf eine Erstattung warten, eine Entscheidung sorgfältiger prüfen oder eine berufliche Veränderung länger vorbereiten. Wer keine Reserven hat, muss möglicherweise sofort handeln.

Diese zeitliche Freiheit bleibt in Debatten oft unsichtbar. Zwei Menschen können formal dieselben Möglichkeiten haben und sie praktisch sehr unterschiedlich nutzen. Ein günstiges Angebot ist nur dann erreichbar, wenn die notwendige Vorleistung bezahlt werden kann. Ein Anspruch hilft kurzfristig nur dann, wenn

der Zeitraum bis zur Auszahlung überbrückbar ist.

Auch die Bewertung von Entscheidungen wird dadurch komplizierter. Was aus einer abgesicherten Lage unvernünftig erscheint, kann unter akutem Zeitdruck die einzige verfügbare Lösung sein. Das macht teure Übergangslösungen nicht gut. Es erklärt, warum die Aufforderung zu langfristigem Denken eine materielle Voraussetzung hat.

Eine gerechte Politik sollte deshalb nicht nur laufende Defizite betrachten. Sie sollte auch fragen, wie Haushalte wieder einen kleinen Sicherheitsspielraum erreichen können. Ein dauerhaft auf null kalkulierter Alltag bleibt verletzlich. Schon eine begrenzte Rücklage kann die Folgen gewöhnlicher Störungen abfedern.

Dabei gibt es unterschiedliche politische Instrumente und berechtigte Diskussionen über ihre Gestaltung. Dieses Buch verspricht kein einzelnes Modell, das alle Verteilungsprobleme löst. Es hält einen Maßstab fest: Ein Leben sollte mehr sein als das erfolgreiche Abwenden der jeweils nächsten Krise.

Wer Rücklagen besitzt, kann einen schlechten Monat als schlechten Monat behandeln. Wer sie nicht besitzt, erlebt denselben Zeitraum womöglich als Bedrohung seiner gesamten Ordnung. In dieser unterschiedlichen Reichweite der Gegenwart liegt ein wichtiger Teil sozialer Ungleichheit.

TEIL IX

Was sich ändern muss

Orientierung für schwierige Situationen, respektvolle Unterstützung und überprüfbare Fragen an die Verantwortlichen. Die nächste Mahlzeit darf keine Glückssache sein.

KAPITEL 33

33 Hilfe suchen, bevor alles gleichzeitig brennt

Wer in finanzielle Schwierigkeiten gerät, braucht zunächst Orientierung. Nicht jede offene Rechnung ist gleich dringend, nicht jede Forderung gleich berechtigt und nicht jedes Angebot eine seriöse Hilfe. Eine allgemeine Buchseite kann die Prüfung des Einzelfalls nicht ersetzen. Sie kann aber den nächsten Schritt überschaubarer machen.

Ein sinnvoller Anfang ist eine geordnete Übersicht: Welche Einnahmen sind sicher? Welche Zahlungen stehen unmittelbar an? Welche Briefe enthalten Fristen? Welche Unterlagen fehlen? Das ist keine moralische Übung in Selbstdisziplin, sondern eine Grundlage dafür, gezielt Unterstützung zu erhalten.

Wichtig ist, sich nicht durch die Unvollständigkeit der eigenen Ordnung vom ersten Kontakt abhalten zu lassen. Beratung muss auch mit Menschen arbeiten können, deren Unterlagen noch nicht perfekt sortiert sind. Wer erst auf den vollständig aufgeräumten Zustand wartet, verschiebt

möglicherweise gerade die Hilfe, die diesen Zustand ermöglichen könnte.

Bei Energieschulden verweist die Verbraucherzentrale auf frühzeitige Kontaktaufnahme und Beratungsangebote. Sie beschreibt außerdem die Möglichkeit, ergänzende Sozialleistungsansprüche prüfen zu lassen. Welche Lösung passt, hängt unter anderem von Vertrag, Forderung und persönlicher Lage ab. [25] Dieses Buch nennt bewusst keine pauschale Rechtsfolge oder starre Frist für alle Fälle.

Bei mehreren Schulden kann eine anerkannte Schuldnerberatung helfen, die Gesamtlage einzuordnen. Bei unklaren Leistungsansprüchen kommt eine qualifizierte Sozialberatung in Betracht. Bei Abrechnungsproblemen können spezialisierte Stellen sinnvoll sein. Vor der Nutzung sollte geklärt werden, welche Kosten entstehen und welche Unterlagen benötigt werden.

Eine Tafel kann die Lebensmittelversorgung ergänzen. Ihre Zugangsbedingungen, Kapazitäten und Zeiten unterscheiden sich vor Ort. Sie ist kein Ersatz für die Prüfung weiterer Unterstützung. Ein Haushalt kann

gleichzeitig kurzfristige Lebensmittelhilfe und eine längerfristige Klärung seiner wirtschaftlichen Lage brauchen.

Auch Unterstützung durch vertraute Menschen kann praktisch sein. Jemand kann beim Sortieren helfen, einen Termin begleiten oder mit Zustimmung gemeinsam ein Schreiben lesen. Entscheidend ist, dass die betroffene Person die Kontrolle behält. Helfen bedeutet nicht, ihr ohne Einverständnis Entscheidungen oder Privatsphäre abzunehmen.

Zu vermeiden sind voreilige Zusagen gegenüber Gläubigern, die sich mit dem laufenden Budget nicht tragen lassen. Eine Vereinbarung hilft nur, wenn sie realistisch ist. Das ist kein Rat, berechtigte Forderungen zu ignorieren, sondern ein Grund, vor weitreichenden Verpflichtungen eine qualifizierte Einschätzung einzuholen.

Der wichtigste Gedanke lautet: Finanzielle Schwierigkeiten dürfen benannt werden, bevor sie maximal sichtbar sind. Man muss nicht erst die Wohnung verlieren, um eine Beratung zu verdienen. Hilfe ist nicht nur für den letzten Moment da. Eine früh geklärte Lage kann

Handlungsmöglichkeiten erhalten, die später viel schwerer zurückzugewinnen sind.

KAPITEL 34

34 Unterstützen, ohne Menschen kleinzumachen

Wer nach der Lektüre helfen möchte, sollte mit Respekt beginnen. Der Wunsch, etwas Gutes zu tun, beantwortet noch nicht die Frage, was tatsächlich gebraucht wird. Eine wirksame Hilfe orientiert sich an der Lage des Gegenübers und lässt dessen Selbstbestimmung bestehen.

Bei Tafeln ist die direkte Abstimmung besonders sinnvoll. Nicht jedes Lebensmittel kann angenommen werden, nicht jede Einrichtung verfügt über dieselben Lager- und Kühlmöglichkeiten. Eine vorherige Nachfrage kann verhindern, dass eine gut gemeinte Spende zusätzliche Probleme schafft. Auch Geld oder regelmäßige Mitarbeit können je nach Bedarf besonders nützlich sein.

Verlässlichkeit ist dabei wertvoll. Eine kleine, dauerhaft passende Unterstützung kann besser planbar sein als eine große einmalige Aktion. Das bedeutet nicht, spontane Hilfe sei unwichtig. Es bedeutet, dass Versorgung von wiederkehrenden Abläufen lebt. Menschen essen nicht nur an Feiertagen oder in einer öffentlichkeitswirksamen Woche.

Auch Zeitspenden brauchen Verbindlichkeit. Wer sich für eine Aufgabe meldet, sollte die Anforderungen kennen und ehrlich einschätzen, was möglich ist. Es hilft niemandem, aus Begeisterung mehr zu versprechen, als später eingehalten werden kann. Ein begrenzter, zuverlässig geleisteter Beitrag ist eine ernsthafte Form von Solidarität.

Im persönlichen Umfeld beginnt Unterstützung häufig mit Zuhören. Man kann fragen, ob Hilfe beim Sortieren, Begleiten oder Organisieren gewünscht ist. Man sollte aber nicht aus Neugier auf vollständige Offenlegung bestehen. Eine finanzielle Notlage macht den Kontostand nicht zu öffentlichem Eigentum.

Besonders wichtig ist der Verzicht auf Beschämung. Ein Geschenk verliert einen Teil seiner hilfreichen Wirkung, wenn es mit Belehrungen verbunden wird. Menschen brauchen keine nachträgliche öffentliche Rechtfertigung ihrer Einkäufe, um eine Unterstützung annehmen zu dürfen. Auch ein Rat sollte angeboten und nicht als Eintrittspreis verlangt werden.

Wer in Unternehmen, Vereinen oder Verwaltungen Verantwortung trägt, kann zudem die eigenen Verfahren prüfen. Sind Angebote erreichbar? Gibt es unnötige Hürden? Werden Menschen wegen ihrer Zahlungsprobleme vorschnell abgewertet? Solche Veränderungen können weit über eine einzelne Spende hinauswirken.

Unterstützung ist außerdem politisch. Man kann nach sozialen Folgen von Entscheidungen fragen, ohne Betroffene für die eigene Position auszustellen. Man kann sich für gute Bedingungen der Tafeln einsetzen und zugleich daran erinnern, dass private Hilfe die öffentliche Absicherung nicht ersetzt.

Eine respektvolle Haltung braucht weder Heldenrolle noch große Geste. Sie besteht

darin, andere Menschen ernst zu nehmen und den eigenen Einfluss sinnvoll einzusetzen. Wer hilft, muss nicht das ganze Problem lösen. Aber er sollte vermeiden, aus der Not eines anderen eine Bühne für die eigene Großzügigkeit zu machen.

KAPITEL 35

35 Zehn Fragen an die Verantwortlichen

Eine nachdenkliche Debatte über Armut muss irgendwann in überprüfbare Fragen übergehen. Allgemeine Bekenntnisse zu Würde und Zusammenhalt sind wichtig. Ihre Bedeutung zeigt sich aber erst daran, was im Alltag anders wird. Die folgenden Fragen sind redaktionelle Maßstäbe dieses Buches, kein bereits beschlossenes politisches Programm.

Erstens: Reicht das verfügbare Einkommen verschiedener Haushaltstypen nach den notwendigen Kosten für Ernährung, Wohnen und Teilhabe? Eine pauschale Antwort über Durchschnittslöhne genügt dafür nicht. Es braucht nachvollziehbare

Annahmen und eine Betrachtung der tatsächlich verbleibenden Beträge.

Zweitens: Werden Leistungen rechtzeitig erreichbar, oder entstehen während der Bearbeitung existenzielle Lücken? Drittens: Sind Informationen so verständlich, dass auch Menschen ohne besondere Verwaltungserfahrung ihre Möglichkeiten erkennen können? Ein formal vorhandenes Angebot ist noch kein praktisch nutzbarer Zugang.

Viertens: Wie werden die gesamten Belastungen eines Haushalts berücksichtigt, wenn viele einzelne Gebühren und Preise steigen? Fünftens: Gibt es einen bezahlbaren und zuverlässigen Weg zur Arbeit? Die Kosten des Arbeitswegs und örtlicher Leistungen dürfen nicht außerhalb der sozialen Betrachtung bleiben.

Sechstens: Ist Betreuung so verlässlich organisiert, dass Erwerbsarbeit mit Sorgeaufgaben vereinbar ist? Siebtens: Welche Unterstützung erhalten Menschen, deren Gesundheit ihre Erwerbsmöglichkeiten begrenzt? Die Forderung nach Arbeit braucht eine

realistische Vorstellung von Zeit und Belastbarkeit.

Achtens: Werden Kinder so abgesichert, dass ausreichendes Essen und Zugang zum schulischen Alltag nicht von Spenden abhängen? Neuntens: Können ältere Menschen Unterstützung in Anspruch nehmen, ohne an unnötigen Zugangsbarrieren zu scheitern? Ein gerechtes System muss auch mit eingeschränkter Mobilität und schwierigen Lebensübergängen funktionieren.

Zehntens: Werden Tafeln als ergänzende Partner unterstützt oder stillschweigend als letzte Versorgungsgarantie verplant? Diese Frage ist besonders wichtig, weil das Engagement der Freiwilligen eine große Leistung erbringt und zugleich klare Grenzen besitzt. Es darf nicht zur bequemen Antwort auf jede neue Lücke werden.

Keine dieser Fragen erledigt den Streit über Finanzierung und konkrete Instrumente. Im Gegenteil: Sie macht ihn präziser. Wer eine Maßnahme vorschlägt, sollte erklären können, welche Frage sie beantwortet,

welche Kosten entstehen und welche Probleme offenbleiben.

Auch eine Reform muss sich später prüfen lassen. Hat sie Menschen tatsächlich erreicht? Hat sie Spielräume vergrößert oder nur Zuständigkeiten verschoben? Wurden Verfahren einfacher? Ging die Abhängigkeit von zufälliger Hilfe zurück? Ohne solche Maßstäbe bleibt Sozialpolitik leicht bei der Bewertung ihrer Absichten stehen.

Ein Buch kann keine Haushaltsverhandlungen ersetzen. Es kann aber darauf bestehen, dass hinter jeder Rechenposition Menschen stehen. Die Qualität einer Entscheidung zeigt sich nicht allein daran, ob sie sich gut begründen lässt, sondern auch daran, ob sie ein tragfähigeres Leben ermöglicht.

KAPITEL 36

36 Die nächste Mahlzeit darf keine Glückssache sein

Am Ende dieses Buches steht kein erfundenes versöhnliches Bild. Wir wissen nicht, wie es den beschriebenen Menschen heute in jedem Einzelnen geht. Manche Angaben stammen aus älteren Berichten, andere aus jüngerer Zeit. Eine gute Wendung zu behaupten, nur damit die Lektüre leichter endet, wäre unredlich.

Was sich sagen lässt, ist bereits deutlich genug: Erwerbsarbeit schließt finanzielle Not nicht in jeder Lebenslage aus. Krankheit und Sorgearbeit können Möglichkeiten begrenzen. Hohe notwendige Kosten können einen Verdienst aufzehren. Und die Tafeln leisten eine konkrete Hilfe, die für viele Haushalte wesentlich ist.

Die Geschichten sind verschieden. Gerade deshalb führen sie zu keiner einfachen Schuldformel. Es gibt nicht den einen armen Menschen, nicht die eine falsche Entscheidung und nicht die eine

Maßnahme, die jede Lage verbessert. Eine ernsthafte Antwort muss genauer sein als das Vorurteil.

Genauigkeit ist dabei kein kalter Gegensatz zur Anteilnahme. Sie ist eine Form des Respekts. Wer nichts hinzuerfindet, lässt den Betroffenen ihre wirklichen Geschichten. Wer Daten sauber trennt, schützt die Debatte vor falschen Gewissheiten. Wer Grenzen benennt, verspricht keine Sicherheit, die nicht vorhanden ist.

Für die Tafeln bleibt ein besonderer Dank. Ihre Aktiven machen aus genießbaren Überschüssen praktische Unterstützung. Sie tragen Wege, Organisation und Verantwortung. Ihre Hilfe lässt sich nicht angemessen würdigen, wenn man sie nur als Symbol benutzt, ob zur Anklage oder zur Selbstberuhigung.

Aber Dank darf nicht das letzte politische Wort sein. Eine Gesellschaft sollte nicht darauf warten, dass Freiwillige jede neue Lücke schließen. Wer ausreichend versorgt werden muss, braucht eine verlässliche Grundlage. Ein niedriger Kontostand darf

nicht bedeuten, dass die nächste Mahlzeit vom Zufall einer Spende abhängt.

Das Ziel ist auch nicht, Menschen in ein besonders kunstvoll verwaltetes Minimum einzupassen. Es ist ein Leben mit einem angemessenen Maß an Selbstbestimmung: einkaufen können, ohne jede Entscheidung als Risiko zu erleben; eine Rechnung öffnen können, ohne dass sofort die ganze Ordnung bedroht ist; für die Zukunft planen können, ohne nur den nächsten Engpass zu sehen.

Solche Sicherheit beseitigt nicht jeden Streit und nicht jede schwierige Lebensphase. Sie gibt Menschen aber Boden unter die Füße. Sie macht aus Hilfe eine Unterstützung, die angenommen werden kann, ohne zum dauerhaften Ersatz eines eigenen Spielraums zu werden.

Ein reiches Land muss sich nicht daran gewöhnen, dass ein voller Arbeitstag und ein unzureichender Lebensunterhalt zusammengehören. Es kann andere Maßstäbe setzen. Der erste Schritt besteht darin, die Menschen zu sehen. Der nächste darin, ihre Lage nicht mehr als selbstverständlich hinzunehmen.

ANHANG

Nachweise und Einordnung

Rechercheweg, Begriffe, transparente Modellrechnungen und Quellen. Die dokumentierten Tatsachen bleiben von der redaktionellen Einordnung unterscheidbar.

Wie dieses Buch recherchiert wurde

Die Recherche verbindet drei Arten von Material: veröffentlichte journalistische Fallberichte, Selbstdarstellungen und Erhebungen von Tafel Deutschland sowie amtliche beziehungsweise wissenschaftliche Hintergrundquellen. Diese Materialien haben unterschiedliche Stärken und Grenzen. Ein einzelner Bericht kann einen Lebensverlauf sichtbar machen. Er misst nicht dessen Häufigkeit. Eine Statistik kann Häufigkeiten beschreiben. Sie erzählt keine vollständige Biografie.

Es wurden öffentlich zugängliche Texte ausgewertet. Bei Fernsehbeiträgen stützt sich

die Nacherzählung auf die zugänglichen redaktionellen Begleittexte; eine eigene vollständige Sichtung aller Sendungen wird nicht behauptet. Nicht zugängliche Details wurden nicht ergänzt. Eine ältere Veröffentlichung bleibt eine ältere Veröffentlichung, auch wenn ihre Webseite später technische Aktualisierungen oder neue Verweise zeigt.

Die persönlichen Fälle werden bewusst knapp wiedergegeben. Das schützt vor unbelegten Ausschmückungen und hält Abstand zur ursprünglichen journalistischen Darstellung. Es gibt keine nachgestellten Gespräche, keine erfundenen Tagesabläufe und keine behaupteten Gedanken der Betroffenen. Die längeren Einordnungen entwickeln allgemeine wirtschaftliche und gesellschaftliche Zusammenhänge. Sie sind nicht als weitere Tatsachen über die jeweiligen Personen zu lesen.

Die Anonymisierung besteht in der Weglassung persönlicher Namen und weiterer nicht notwendiger Merkmale. Es werden keine erfundenen Namen eingesetzt. Die Fälle bleiben voneinander getrennt. Wenn die Originalquelle eine Person erkennbar vorstellt, kann ein aufmerksamer Leser über den Quellennachweis weiterhin eine Zuordnung herstellen. Es handelt sich daher um eine anonymisierte

Buchdarstellung, nicht um eine technisch oder rechtlich garantierte Unidentifizierbarkeit.

Direkte Zitate aus den Fallberichten werden vermieden. Die Nacherzählungen sind eigenständig formuliert. Die Quellenangabe dient der Nachprüfbarkeit, nicht der Behauptung, die ursprünglichen Redaktionen hätten an diesem Buch mitgearbeitet oder dessen Bewertungen übernommen.

Die Zahlen sind mit ihrer jeweiligen Bezugszeit zu lesen. Besonders bei EU-SILC werden Erhebungsjahr und Einkommensreferenzjahr unterschieden. Bei Tafeln werden Tafeln, Ausgabestellen, Aktive und Kundschaft nicht gleichgesetzt. Daten aus verschiedenen Umfragejahren oder Veröffentlichungsständen werden nicht ungekennzeichnet aneinandergereiht.

Wo eine ursprüngliche Mitteilung und eine spätere Tabelle verschiedene vorläufige oder endgültige Werte zeigen, erhält die im Text genannte Fassung Vorrang. Ein Quellenstand ist keine Garantie, dass nie wieder revidiert wird. Die Ausgabe dokumentiert den am 24. Oktober 2026 recherchierten Stand.

Was die Zahlen sagen und was nicht

Eine Armutsgefährdungsquote ist kein Zähler leerer Kühlschränke. Sie beschreibt eine relative Einkommensposition. Das ist eine wichtige Information über gesellschaftliche Verteilung, aber keine individuelle Prüfung der Ernährung. Die Aussage „armutsgefährdet“ darf deshalb nicht beliebig durch „hungert“ ersetzt werden.

Ebenso wenig beschreibt Tafel-Nutzung automatisch eine vollständig fehlende Versorgung ohne diese Hilfe. Manche Haushalte ergänzen ihren Einkauf, andere schließen besonders ernste Lücken. Für eine konkrete Behauptung darüber, was ohne die Tafel geschehen würde, wären weitere Angaben nötig. Dieses Buch betont deshalb die wichtige Entlastungsfunktion, ohne allen Haushalten denselben Grad von Ernährungsnot zuzuschreiben.

Eine Quote unter Erwerbstätigen ist keine Vollzeitquote. Erwerbstätigkeit kann unterschiedliche Umfänge und Formen haben. Wird über Vollzeit gesprochen, braucht es eine entsprechend abgegrenzte Quelle oder einen ausdrücklich als Einzelfall beschriebenen

Bericht. Das eine darf nicht unbemerkt das andere ersetzen.

Ein Durchschnittslohn ist keine individuelle Lohnerhöhung. Ein Preisindex ist kein persönlicher Kassenzettel. Eine landesweite Zahl ist keine Aussage über jede Gemeinde. Diese Einschränkungen machen Daten nicht wertlos. Sie bewahren davor, mit richtigen Zahlen falsche Sätze zu bilden.

Eine Tafel-Umfrage ist zudem keine zufällige Befragung aller Menschen in Armut. Sie beschreibt die Tafeln und ihre Arbeit nach dem jeweiligen Erhebungsansatz. Aus Wartelistenanteilen lässt sich ohne weitere Informationen keine bundesweite Zahl unversorgter Personen errechnen. Aus Kundenzahlen allein lässt sich keine vollständige Entwicklung der Armut ableiten.

Auch Beratungsstatistiken haben einen bestimmten Ausschnitt. Menschen, die eine Schuldnerberatung erreichen, unterscheiden sich möglicherweise von denen, die keine aufsuchen. Die dort genannten Ursachen sind wichtig für die Praxis, aber nicht automatisch auf jede verschuldete Person übertragbar.

Schließlich sind politische Schlussfolgerungen als solche erkennbar. Die Forderung, dass Arbeit ein tragfähiges Leben ermöglichen soll, ist ein normativer Maßstab. Die Frage, mit welchen Instrumenten dieses Ziel am besten

erreicht wird, erfordert Abwägungen. Eine Statistik kann diese Entscheidung informieren, aber nicht allein anstelle der Gesellschaft treffen.

Ein Glossar für die Debatte

Armut und Armutsgefährdung

Im Alltag wird Armut für verschiedene Formen eingeschränkter materieller Möglichkeiten verwendet. Die statistische Armutsgefährdung hat dagegen eine festgelegte Einkommensdefinition. Die Begriffe überschneiden sich, sind aber nicht ohne Erklärung austauschbar. Eine sauber formulierte Aussage nennt ihren Maßstab.

Äquivalenzeinkommen

Ein nach Haushaltsgröße und Zusammensetzung gewichtetes Einkommen. Es soll unterschiedliche Haushalte vergleichbarer machen. Die Gewichtung ist eine statistische Konvention und kein individueller Bescheid über den tatsächlichen Bedarf jeder Person. [6]

Median und Durchschnitt

Der Median liegt in der Mitte einer sortierten Verteilung. Das arithmetische Mittel ergibt sich aus Summe geteilt durch Anzahl. Sehr hohe Einzelwerte können das Mittel stark beeinflussen. Wer beide Begriffe verwechselt, kann die wirtschaftliche Lage einer typischen Position falsch darstellen.

Nominallohn und Reallohn

Der Nominallohn ist der in Geld gemessene Verdienst. Der Reallohn setzt seine Entwicklung zur Preisentwicklung in Beziehung. Ein statistisches Reallohnplus ist ein Durchschnittsbefund und kein Nachweis derselben Verbesserung in jedem Haushalt. [7]

Inflation und Preisniveau

Inflation bezeichnet die Veränderung eines Preisindex über einen Zeitraum. Das Preisniveau beschreibt den Stand dieses Index. Langsamer steigende Preise bleiben steigende Preise. Ein Rückgang der Inflationsrate ist deshalb nicht automatisch ein Rückgang der Kosten auf einen früheren Stand.

Fixkosten und variable Ausgaben

Fixkosten sind im hier verwendeten Haushaltsverständnis kurzfristig schwer veränderbare Verpflichtungen. Variable Ausgaben lassen sich eher anpassen. Das bedeutet nicht, dass variable Ausgaben beliebig verzichtbar wären. Auch Lebensmittel sind notwendig, obwohl ihr Umfang und ihre Zusammensetzung veränderbar sind.

Liquidität und Rücklage

Liquidität ist die Fähigkeit, fällige Zahlungen mit verfügbaren Mitteln zu leisten. Eine Rücklage kann helfen, unregelmäßige oder unerwartete Ausgaben zu tragen. Ein späterer Zahlungseingang beseitigt nicht jede Lücke bis zu seinem Eintreffen. Zeit ist deshalb ein wichtiger Teil der Haushaltsrechnung.

Erwerbsarmut

Ein Begriff für Armut beziehungsweise Armutsgefährdung trotz Erwerbstätigkeit. Für konkrete Zahlen muss die zugrunde liegende Definition genannt werden. Der Umfang der Arbeit, die betrachtete Einkommensart und der Haushaltsbezug können das Ergebnis beeinflussen. Der Begriff allein liefert noch keine genaue Messvorschrift.

Sorgearbeit

Betreuung, Erziehung, Pflege und weitere Tätigkeiten, die Menschen füreinander leisten. Sie kann bezahlt oder unbezahlt erfolgen. In diesem Buch ist vor allem ihre Bedeutung für verfügbare Zeit und Erwerbsmöglichkeiten gemeint. Unbezahlte Arbeit verschwindet nicht dadurch, dass sie auf keiner Lohnabrechnung steht.

Ergänzende Hilfe

Eine Unterstützung, die vorhandene Mittel erweitert, ohne den gesamten Lebensunterhalt verlässlich abzudecken. Die Tafeln werden in diesem Buch in diesem Sinn verstanden. Eine solche Hilfe kann für einzelne Haushalte sehr wichtig sein, bleibt aber von einer garantierten Grundversorgung zu unterscheiden.

Die Modellrechnungen nachvollziehen

Die Rechenbeispiele sind keine empirischen Porträts. Ihre Zahlen wurden zur Erklärung ausgewählt. Sie dürfen nicht als typische Durchschnittskosten, als Mindestbedarf oder als aktuelle Preisangaben zitiert werden.

Im Inflationsbeispiel steigt ein Warenkorb von 100 auf 110 Euro. Zwei Prozent weitere Verteuerung werden auf die neue Basis angewendet: 110 mal 1,02 ergibt 112,20 Euro. Die Veränderungsrate sinkt gegenüber dem ersten Schritt, der Preis steigt trotzdem weiter. Die Rechnung erklärt einen Mechanismus und keine reale Jahresfolge.

Im Kraftstoffbeispiel werden 80 Liter mit zwei angenommenen Preisen multipliziert. 80 mal 1,70 ergibt 136 Euro; 80 mal 2,20 ergibt 176 Euro. Der Unterschied beträgt 40 Euro im Monat. Weitere Fahrzeugkosten werden dadurch nicht abgebildet. Die Rechnung setzt auch keinen bestimmten Arbeitsweg voraus.

Im Haushaltsmodell werden von 1.900 Euro zunächst 1.200 Euro feste Aufwendungen abgezogen: 850 Euro Warmmiete, 60 Euro Strom, 35 Euro Kommunikation, 180 Euro Mobilität und 75 Euro weitere Verpflichtungen. Es bleiben 700 Euro. Lebensmittel und Haushaltsbedarf, weitere persönliche Bedarfe und Rücklagen werden zusammen mit 500 Euro angesetzt. Der Rest beträgt 200 Euro.

Weitere 140 Euro an angenommenen Mehrkosten vermindern diesen Rest auf 60 Euro. Die Verringerung um 140 Euro entspricht 70 Prozent des ursprünglichen Restes von 200 Euro. Sie entspricht ausdrücklich nicht 70 Prozent des Gesamteinkommens. Gerade diese

Unterscheidung zeigt, wie irreführend eine Prozentangabe ohne Bezugsgröße sein kann.

Im Gebührenbeispiel ergeben acht angenommene monatliche Mehrbelastungen von jeweils fünf Euro zusammen 40 Euro. Zwölf Monate ergeben 480 Euro. Keine dieser acht Positionen wird als tatsächlich beschlossene Gebühr einer bestimmten Gemeinde ausgegeben.

Allen Beispielen gemeinsam ist eine Grenze: Sie ersetzen keine individuelle Beratung und keine vollständige Haushaltsanalyse. Sie machen Rechenwege transparent. Ein tatsächlicher Haushalt braucht seine tatsächlichen Einnahmen, Kosten, Vertragsbedingungen und Bedarfe.

Register der dokumentierten Fälle

Kapitel 1: Ein vollzeitbeschäftigter Mann nutzt die Tafel und hilft selbst bei der Ausgabe. Grundlage ist der ZDF-Bericht vom 5. Dezember 2024. [1]

Kapitel 3: Ein erwerbstätiges Elternpaar und weitere Beschäftigte werden anhand einer Reportage aus dem Jahr 2022 knapp eingeordnet. Diese historischen Beispiele stehen nicht für heutige Gehaltsniveaus. [2]

Kapitel 13 und 15: Eine alleinerziehende Lieferfahrerin sowie eine junge Pflegefachkraft mit zusätzlicher Arbeit. Grundlage ist der ZDF-Begleittext vom 18. Oktober 2026. [3]

Kapitel 14: Eine Familie in einer Obdachlosenunterkunft und die Unterstützung zweier Kinder durch Pausenbrote. Grundlage ist ein ARD-Bericht vom 25. Februar 2026. [4]

Kapitel 17, 18 und 20: Krankheitsbedingter Verlust beruflicher Sicherheit, ein schwieriger Übergang aus Selbstständigkeit in die Rente sowie ein gelungener beruflicher Wechsel nach Qualifizierung. Grundlage ist ein MDR-Begleittext, online mit Stand 2. Juli 2026 und mit Verweis auf eine Fernsehausstrahlung im Februar 2025. [5]

Kapitel 19: Ein von Hilfsorganisationen vorgestellter älterer Mann nach dem Tod seiner Frau. Grundlage ist der Regionalbericht vom 22. Juli 2026. [17]

Kapitel 27: Sechs getrennte Kurzfälle aus der Kampagne „Armut hat viele Gesichter“, deren öffentlich genannte Plakatphase zwischen Oktober 2023 und Januar 2024 lag. [22]

Dieses Register erleichtert die Zuordnung. Es ist keine zusätzliche Recherche über die Personen. Wiederholungen benennen ausschließlich die im Haupttext bereits nachgewiesenen Sachverhalte. Auch hier werden keine persönlichen Namen wiedergegeben.

Quellenverzeichnis

Die folgenden Nachweise nennen Herausgeber beziehungsweise Redaktion, Titel, Zeitbezug und die Verwendung im Buch. Drittlinks werden nicht abgedruckt. Alle Quellen wurden für diese Ausgabe am 24. Oktober 2026 recherchiert. Persönliche Namen der Betroffenen sind auch hier ausgelassen. Wo ein Titel einen solchen Namen enthalten würde, wird ein eindeutig zuordenbarer Sachtitel verwendet.

[1] ZDFheute

„Ehrenamtliche unter Druck: Deutschlands Tafeln in der Dauerkrise“, 5. Dezember 2024. Verwendet: Vollzeitbeschäftigter Tafel-Kunde, der auch bei der Ausgabe hilft. Die damaligen allgemeinen Kundenzahlen werden nicht als aktuelle Zahlen übernommen. Kapitel 1.

[2] ZDF.reportage

„Armes reiches Deutschland: Wenn die Arbeit nicht zum Leben reicht“, 8. Dezember 2022, redaktioneller Begleittext. Verwendet: erwerbstätiges Elternpaar mit zusätzlicher Lieferarbeit sowie weitere Beschäftigte mit knappem Einkommen. Historische Momentaufnahme. Kapitel 3.

[3] ZDFheute / 37 Grad Leben

„Armut trotz Arbeit: Wenn jeder Cent entscheidend ist“, 18. Oktober 2026; Bezug auf „Knapp bei Kasse - Arm trotz Arbeit?“, 4. Oktober 2026. Verwendet: zwei getrennte Fälle, Alleinerziehung und Pflegeberuf mit zusätzlicher Arbeit. Kapitel 13 und 15.

[4] ARD / tagesschau / Report Mainz

„Kinderarmut in Deutschland: Aufwachsen zwischen Tafel und Obdachlosenunterkunft“, 25. Februar 2026. Verwendet: Familie in einer Unterkunft, Pausenbrotversorgung und Beispiele örtlicher Kindertafel-Angebote. Die widersprüchlichen Flächenangaben in Zwischenüberschrift und Fließtext werden nicht übernommen. Kapitel 14 und 28.

[5] MDR / Selbstbestimmt

„Arm dran, selbst schuld?“, Online-Stand 2. Juli 2026, Programmverweis auf 23. Februar 2025. Verwendet: drei getrennte Lebensverläufe zu Krankheit, Altersarmut und beruflicher Qualifizierung. Keine Übernahme der älteren allgemeinen Armutszahlen dieses Beitrags. Kapitel 17, 18 und 20.

[6] Statistisches Bundesamt

„Armutsgefährdung (monetäre Armut) nach soziodemografischen Merkmalen“, Endergebnisse, Tabellenstand 9. April 2026; ergänzend Pressemitteilung Nr. 039 vom 3. Februar 2026 zur Definition und zum Einkommensreferenzjahr. Verwendet: Begriff, Haushaltsgewichtung und Endergebnisse 2025. Kapitel 2.

[7] Statistisches Bundesamt

„Reallöhne im Jahr 2025 um 1,9 % gestiegen“, Pressemitteilung Nr. 068 vom 27. Februar 2026. Verwendet: Nominallohnentwicklung 4,2 Prozent, Verbraucherpreisentwicklung 2,2 Prozent, Reallohnentwicklung 1,9 Prozent. Die gerundeten Raten sind nicht durch bloße Subtraktion exakt gleichzusetzen. Kapitel 4.

[8] Statistisches Bundesamt

Themenbereich „Verbraucherpreisindex und Inflationsrate“, Mitteilung vom 13. Oktober 2026: „Inflationsrate im September 2026 bei +3,3 %“. Verwendet: nationale Jahresveränderungsrate des Verbraucherpreisindex für diesen Monat. Kapitel 6.

[9] Statistisches Bundesamt

„EU-Vergleich: Überbelastung durch Wohnkosten 2025“, Stand 15. Mai 2026. Verwendet: Definition der Wohnkostenüberlastung und Anteil von 11,2 Prozent für Deutschland. Die Quote beschreibt eine statistische Belastungsgrenze, keine individuelle Bedarfsfeststellung. Kapitel 7.

[10] ADAC

„Spritpreis-Entwicklung: Benzin- und Dieselpreise seit 1950“, Stand 1. Oktober 2026. Verwendet: Vergleich der Jahresdurchschnitte 2024/2025 sowie Monatsdurchschnitt September 2026. Unterschiedliche Einheiten in historischen und neueren Tabellen werden berücksichtigt. Kapitel 9.

[11] Berliner Stadtreinigung

„Moderate Anpassung der Gebühren für Straßenreinigung und Müllabfuhr trotz deutlich gestiegener Zusatzkosten“, 22. November 2024. Verwendet: angekündigte Gebührenanpassung zum 1. Januar 2025 für 2025/2026. Örtliches Beispiel, kein bundesweiter Gebührenindex. Kapitel 10.

[12] Tafel Deutschland

„Die Geschichte der Tafeln in Deutschland“, Verbandsdarstellung, recherchierter Stand Oktober 2026. Verwendet: Gründung der ersten Tafel 1993 in Berlin und Orientierung am New Yorker Modell City Harvest. Keine Übertragung wechselnder aktueller Verbandszahlen auf frühere Jahre. Kapitel 21.

[13] Tafel Deutschland

„FAQs“, recherchierter Stand Oktober 2026. Verwendet: Einsammeln, Prüfen, Sortieren und Ausgeben von Lebensmitteln. Örtliche Angebote und Voraussetzungen bleiben unterschiedlich. Kapitel 22.

[14] Statistisches Bundesamt

„Überschuldung am häufigsten durch Erkrankung, Sucht oder Unfall ausgelöst“, Pressemitteilung Nr. 249 vom 15. Juli 2026 zur Überschuldungsstatistik 2025. Verwendet: Reihenfolge zusammengefasster Hauptauslöser unter beratenen Personen. Kein Rückschluss auf alle Haushalte. Kapitel 17.

[15] Robert Koch-Institut

Materialien vom 17. März 2025 zur Lebenserwartungslücke zwischen wohlhabenden und sozioökonomisch benachteiligten Regionen; zugehörige Veröffentlichung im Journal of Health Monitoring, Ausgabe 1/2025. Verwendet: Forschungsgegenstand gesundheitlicher Ungleichheit. Keine individuelle Lebenszeitprognose. Kapitel 17.

[16] Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen

Positionspapier „Armut im Alter“, 17. März 2025. Verwendet: Problembeschreibung verdeckter Altersarmut und Nichtinanspruchnahme von Leistungen. Als verbandliche Position gekennzeichnet. Kapitel 18.

[17] Merkur

„Wenn das Leben aus der Bahn gerät: Armut in der Region hat viele Gesichter“, 22. Juli 2026. Verwendet: bei einer Veranstaltung von Hilfsorganisationen vorgestellter Fall eines älteren Mannes nach dem Tod seiner Frau. Keine eigenen Interviews. Kapitel 19.

[18] Tafel Deutschland

„Fakten zu den Tafel-Kund:innen“, Faktenblatt zur Tafel-Umfrage 2025. Verwendet: rund 1,5 Millionen Kundschaft sowie gerundete Altersanteile. Die Altersgruppe der älteren Menschen beginnt in diesem Blatt oberhalb von 63 Jahren. Kapitel 23.

[19] Tafel Deutschland

„Tafel-Fakten im Überblick“, Faktenblatt zur Tafel-Umfrage 2025. Verwendet: mehr als 970 Tafeln und über 2.000 Ausgabestellen. Neuere, abweichende Organisationszahlen auf anderen Verbandsseiten werden nicht in diese Erhebung hineingemischt. Kapitel 23.

[20] Tafel Deutschland

„Aktuelle Herausforderungen der Tafeln“, Faktenblatt zur Tafel-Umfrage 2025. Verwendet: 55 Prozent unzureichende Mengen, 25 Prozent mangelnde Vielfalt, 32 Prozent zu wenige Aktive, 24 Prozent zeitweilige Wartelisten oder Aufnahmestopps. Bezugsgröße sind Tafeln. Kapitel 24.

[21] Tafel Deutschland

„Fakten zu den Tafel-Aktiven“, Faktenblatt zur Tafel-Umfrage 2025. Verwendet: rund 77.000 Aktive, 94 Prozent Ehrenamtliche sowie Überschneidung von Kundschaft und Aktiven. Gerundete Verbandsangaben, keine amtliche Erwerbsstatistik. Kapitel 25.

[22] Tafel Deutschland

„Tafeln fordern: Armut abschaffen!“, Kampagne „Armut hat viele Gesichter“, mit dokumentierter Plakatphase Oktober 2023 bis Januar 2024. Verwendet: sechs getrennte Kurzporträts und Abgrenzung privater Hilfe von staatlichen Aufgaben. Veränderliche allgemeine Zahlen auf der Webseite werden nicht übernommen. Kapitel 27 und 28.

[23] Bundesministerium für Arbeit und Soziales

„Der gesetzliche Mindestlohn - Ein Überblick“, Stand ab 1. Januar 2026. Verwendet: allgemeiner gesetzlicher Mindestlohn von 13,90 Euro brutto pro Stunde. Keine Aussage über individuelle Ausnahmen, Nettoentgelte oder vollständige Haushaltsabsicherung. Kapitel 29.

[24] Deutsche Bundesbank

„Vermögen und Finanzen privater Haushalte in Deutschland: Ergebnisse der Vermögensbefragung 2023“, Monatsbericht April 2025; begleitende Ergebnisdarstellung vom 10. April 2025. Verwendet: Unterschied zwischen nominaler und realer Entwicklung sowie zwischen Median und Mittelwert. Kapitel 32.

[25] Verbraucherzentralen

„Stromsperre oder Gassperre - was Sie dagegen tun können“, recherchierter Stand Oktober 2026. Verwendet: frühzeitige Klärung, Beratungszugänge und Hinweis auf die Prüfung ergänzender Ansprüche. Die Buchdarstellung enthält keine individuelle Rechtsberatung und keine allgemeingültige Zusage einer bestimmten Hilfe. Kapitel 33.

Redaktionelle Verantwortung

Dieses Buch will berühren, ohne Leid zu erfinden. Manche Geschichten bleiben deshalb kurz: Die ausgewerteten Veröffentlichungen begrenzen, was verantwortbar nacherzählt werden kann. Die Einordnung der Lebensbedingungen ersetzt keine eigene Begegnung mit den Betroffenen.

Auch eine anonymisierte Darstellung verlangt Rücksicht. Die beschriebenen Menschen haben ein Leben außerhalb ihrer veröffentlichten Notlage. Ihre Situation kann sich verändert haben. Eine Momentaufnahme soll sie nicht für immer festlegen.

Politische Aussagen sind redaktionelle Wertungen. Sie werden weder den Betroffenen noch den zitierten Einrichtungen zugeschrieben. Eine Quelle kann einen Sachverhalt belegen, ohne die Schlussfolgerungen dieses Buches zu teilen.

Der Maßstab bleibt: Ein ausreichendes Leben muss verlässlich möglich sein. Die Tafeln zeigen, was Solidarität leisten kann und welche Aufgaben nicht dauerhaft bei freiwilliger Hilfe enden dürfen.

Umschlagillustration: symbolische, KI-generierte Darstellung. Keine dokumentarische Aufnahme.

VOLLZEIT. UND TROTZDEM ZU WENIG.

Menschen fahren Bus, pflegen und liefern Essen. Sie arbeiten - und trotzdem kann die Rechnung ihres Alltags nicht aufgehen.

Dieses Buch verbindet anonymisierte, belegte Lebensgeschichten mit einem Blick auf Löhne, Wohnen, Lebensmittel, Energie, Arbeitswege und kommunale Gebühren. Es fragt nach Sicherheit bei Krankheit, Sorgearbeit und im Alter.

Im Mittelpunkt stehen die Tafeln: ihre tägliche Hilfe, die Ehrenamtlichen und die Grenzen einer Versorgung aus Spenden.

Ein nachdenkliches Sachbuch über ein reiches Land. Und über die Frage, ob ein ausreichendes Leben für alle verlässlich möglich ist.

HERAUSGEBER THOMAS BREMER

Belegte Lebensgeschichten · Schwerpunkt Tafeln