Zahlen-Merkblatt 2026/2027

Grundsicherungsgeld und Grundsicherung im Alter

Stand: 21. November 2026 · Keine amtliche Veröffentlichung. Dieses Merkblatt fasst die wichtigsten Beträge und Termine in verständlicher Form zusammen. Maßgeblich sind immer der Gesetzestext und der Bescheid der zuständigen Behörde.

Regelsätze 2026 (monatlich)

Für 2026 gilt eine Nullrunde: Die Regelsätze sind gegenüber 2025 unverändert. Rechtsgrundlage: § 20 SGB II und die Regelbedarfsstufen-Fortschreibungsverordnung 2026.

Regelbedarfsstufe	Wer	Betrag pro Monat
Stufe 1	Alleinstehende, Alleinerziehende	563 €
Stufe 2	Volljährige Partner (je Person)	506 €
Stufe 3	Volljährige von 18 bis 24 Jahren	451 €
Stufe 4	Kinder von 14 bis 17 Jahren	471 €
Stufe 5	Kinder von 6 bis 13 Jahren	390 €
Stufe 6	Kinder von 0 bis 5 Jahren	357 €

Hinzu kommen die angemessenen Kosten für Unterkunft und Heizung.

Mehrbedarfe (§ 21 SGB II)

Mehrbedarf	Höhe
Schwangerschaft (ab der 13. Woche bis zum Geburtsmonat)	17 % des Regelbedarfs
Alleinerziehende (1 Kind unter 7 Jahren oder 2–3 Kinder unter 16 Jahren)	36 % des Regelbedarfs
Alleinerziehende (sonst: je Kind)	12 % je Kind, höchstens 60 % insgesamt
Behinderung mit Teilhabe- oder Eingliederungsleistungen	35 % des Regelbedarfs
Kostenaufwändige Ernährung (aus medizinischen Gründen)	in angemessener Höhe (kein fester Satz)

Die Summe aller Mehrbedarfe darf den maßgebenden Regelbedarf nicht übersteigen. Bei der Grundsicherung im Alter (SGB XII) gilt zusätzlich ein Mehrbedarf von 17 % bei voller Erwerbsminderung mit Schwerbehindertenausweis und Merkzeichen „G" (§ 30 SGB XII).

Schonvermögen — was man behalten darf

Grundsicherungsgeld (SGB II, § 12 SGB II, seit 1. Juli 2026): Der Freibetrag richtet sich nach dem Lebensalter — je Person der Bedarfsgemeinschaft: unter 30 Jahren 5.000 €, ab 31 Jahren 10.000 €, ab 41 Jahren 12.500 €, ab 51 Jahren 20.000 €. Die frühere Karenzzeit mit 40.000 € im ersten Jahr gibt es seit dem 1. Juli 2026 nicht mehr; das Vermögen wird ab dem ersten Tag geprüft. Nicht angerechnet werden unter anderem angemessener Hausrat, ein angemessenes Kraftfahrzeug je erwerbsfähiger Person und ein selbst genutztes Haus (bis 140 m²) oder eine selbst genutzte Eigentumswohnung (bis 130 m²).

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (SGB XII, § 90 SGB XII): 10.000 € je Person. Kinder und Eltern werden erst ab einem Jahreseinkommen von 100.000 € für Unterhalt herangezogen (§ 94 SGB XII).

Freibetrag auf Einkommen bei der Grundsicherung im Alter (§ 82 SGB XII): Vom Einkommen aus Arbeit sind 30 % abzusetzen, höchstens 50 % der Regelbedarfsstufe 1 — das sind 2026 höchstens 281,50 €.

Auszahlungstermine (Grundsicherungsgeld, § 42 SGB II)

Das Geld wird monatlich im Voraus gezahlt und steht in der Regel einen Kalendertag vor dem Leistungsmonat — also am letzten Bankarbeitstag des Vormonats — auf dem Konto zur Verfügung. Die genauen Tage legt das Gesetz nicht fest; die Tabelle nennt die voraussichtlichen Gutschrifttermine nach der Regel der Bundesagentur für Arbeit.

Leistungsmonat	Geld voraussichtlich auf dem Konto
Dezember 2026	Montag, 30. November 2026
Januar 2027	Donnerstag, 31. Dezember 2026 *
Februar 2027	Freitag, 29. Januar 2027
März 2027	Freitag, 26. Februar 2027
April 2027	Mittwoch, 31. März 2027
Mai 2027	Freitag, 30. April 2027
Juni 2027	Montag, 31. Mai 2027
Juli 2027	Mittwoch, 30. Juni 2027

* Hinweis zum Januar 2027: Zwei Quellen nennen den 31. Dezember 2026, eine Quelle den 30. Dezember 2026 (weil Banken am 31. Dezember oft keine Gutschriften vornehmen). Bitte prüfen Sie Ihren Kontostand ab dem 30. Dezember 2026 und fragen Sie im Zweifel Ihr Jobcenter.

Widerspruch — Frist nicht verpassen

Gegen einen Bescheid kann innerhalb eines Monats nach seiner Bekanntgabe Widerspruch eingelegt werden (§ 84 SGG). Bei Bekanntgabe im Ausland beträgt die Frist drei Monate. Ein kurzer Widerspruch ohne Begründung wahrt die Frist; die Begründung kann nachgereicht werden.

Quellen (Stand: 21. November 2026)

- Regelsätze: § 20 SGB II, Regelbedarfsstufen-Fortschreibungsverordnung 2026
- Mehrbedarfe: § 21 SGB II
- Schonvermögen SGB II: § 12 SGB II
- Schonvermögen SGB XII: § 90 SGB XII mit Durchführungsverordnung
- Unterhaltspflicht: § 94 SGB XII
- Freibetrag auf Einkommen: § 82 SGB XII
- Auszahlung: § 42 SGB II
- Widerspruchsfrist: § 84 SGG
- Allgemein: Bundesministerium für Arbeit und Soziales (bmas.de) und Bundesagentur für Arbeit (arbeitsagentur.de)

Wichtig: Dieses Merkblatt ist eine private Zusammenfassung und ersetzt keinen Bescheid und keine Beratung. Im Zweifel gilt der Bescheid Ihres Jobcenters oder Sozialamts.