



Freitag, 16. Januar 2026, 15:00 Uhr  
~6 Minuten Lesezeit

# Wohnungslos, aber nicht rechtlos

Ein kleiner Ratgeber, wie man Obdachlosigkeit überstehen und aus ihr herausfinden kann.

von Stefan Nold  
Foto: mark gusev/Shutterstock.com

*Obdachlose finden sich auf der gesellschaftlichen  
Stufenleiter „ganz unten“ wieder. Gerade im Winter ist*

ihr Schicksal oft hart. Wer noch seine bürgerliche Existenz und im besten Fall einen Arbeitsplatz hat, kann sich nicht vorstellen, jemals selbst von Obdachlosigkeit betroffen zu sein. In Zeiten kollektiver sozialer Abstürze und steigender Arbeitslosigkeit sowie mangelhafter psychosozialer Betreuung sind aber immer mehr „normale“ Menschen von einem derartigen Schicksal bedroht. Wen es erwischt, der stellt fest, dass selbst vermeintliche Selbstverständlichkeiten wie ein Bankkonto und eine Postanschrift für Behördenbriefe für ihn nicht mehr gelten. Falsch ist aber die Annahme, man sei als Obdachloser völlig rechtlos und von allen Unterstützungsmöglichkeiten abgeschnitten. Der Artikel Stefan Nolds leistet Betroffenen, die sich Zugang zum Internet verschaffen können, wertvolle Hilfe. Nichtbetroffene können auf diese Weise einen Blick in eine dunkle Ecke unseres vermeintlich reichen Landes werfen und gelangen zu einem besseren Verständnis für die Nöte von Wohnungslosen.

**„Ich habe meine Wohnung verloren und lebe nun auf der Straße.**

Ohne Wohnung habe ich keinen Anspruch auf Bürgergeld, und dadurch habe ich ab dem 1. Januar 2026 keine Krankenversicherung mehr. Dann muss ich alle Medikamente, wie Blutverdünner, die ich für meine thrombotischen Störungen im Bein brauche, selbst bezahlen. Am 31. Dezember werde ich noch mal zum Arzt gehen, um mir für die erste Zeit meine Medikamente zu sichern. Wie es dann weitergeht, weiß ich nicht.“

Das hat mir Andreas E. an einem eisigen Montag zwischen den

Jahren erzählt, als ich ihn nach längerer Zeit wieder in der Stadt getroffen habe. Ich konnte das nicht glauben und habe ein wenig recherchiert (1 bis 4). Die gute Nachricht: Es gibt Hilfe. Nur wissen das viele Betroffene nicht. Für sie gibt es keine bunten Paraden und keine Solidarität. Wer kaputt ist, stört, passt nicht ins Bild einer heilen Welt. Für Andreas E. und alle, denen es ähnlich geht, ist dieser Text geschrieben.

Das deutsche Gesetz unterscheidet grundsätzlich zwischen zwei Gruppen von Personen:

- 1 Menschen, die mindestens drei Stunden täglich arbeiten können. Von der Bundesagentur für Arbeit bekommen sie Arbeitslosengeld, wenn sie sich arbeitslos gemeldet haben und in den 30 Monaten davor mindestens zwölf Monate Pflicht- oder freiwillige Beiträge zur Arbeitslosenversicherung geleistet haben. Ist das nicht der Fall, muss beim Jobcenter Bürgergeld beantragt werden, das aus Steuermitteln finanziert ist. Das wird gezahlt, wenn man seinen Lebensunterhalt nicht aus eigenem Einkommen oder Vermögen bestreiten kann und niemand da ist, der einen unterstützt. Das Jobcenter übernimmt dann auch die Kosten für die gesetzliche Krankenversicherung.
- 2 Menschen, die nicht in der Lage sind, drei Stunden täglich zu arbeiten, gelten als „erwerbsunfähig“. Sie müssen beim Sozialamt einen Antrag stellen; das sind die Kommunalbehörden der Städte, Kreise, Landschaftsverbände und Bezirke oder die Landessozialämter. Aber aufgepasst: Ein Hilfsbedürftiger kann einen formlosen Antrag stellen. „Auch nach einem Hinweis Dritter, wie etwa der Familie oder Nachbarn, muss das Sozialamt tätig werden (Amtsermittlungsgrundsatz).“ So steht es auf der Homepage der Bundesregierung (3).

***Solange die Erwerbsunfähigkeit nicht von einem Arzt festgestellt und von einem Amt, in Hessen zum Beispiel vom Hessischen Amt für Versorgung und Soziales, bescheinigt worden ist, sollte man als Obdachloser im erwerbsfähigen Alter zuerst zum zuständigen Jobcenter gehen.***

Ganz wichtig: Um Geld vom Jobcenter zu bekommen, braucht man einen gültigen Personalausweis und die Berechtigung, sich dauerhaft in Deutschland aufhalten zu können.

Andreas E. glaubt, dass er mit seiner Wohnung auch sein Anrecht auf Bürgergeld verloren hat. Damit ist er vermutlich nicht allein – stimmen tut das aber nicht. Das Jobcenter braucht eine „ladungsfähige Anschrift“. Das kann auch die Postadresse von Freunden oder Bekannten sein. Obdachlose scheuen sich, andere um diesen Gefallen zu bitten, um sie nicht in Schwierigkeiten zu bringen. Der Obdachlose muss beim Jobcenter angeben, dass es sich nur um seine Postadresse handelt, nicht um seine Wohnadresse, sonst wäre er ja nicht obdachlos. Wenn das Amt vermutet, dass da eine „Bedarfsgemeinschaft“ gebildet worden ist, kann sie die Bezüge von dem kürzen, der helfen will. So hat es mir Andreas E. erzählt.

Wenn Lebenspartner zusammenleben oder Eltern mit ihren Kindern, trifft dies in der Tat zu. Wenn andere Personen einen Obdachlosen aufnehmen und mit ihm eine Haushaltsgemeinschaft bilden, ist Folgendes wichtig: nachweislich getrennte Konten, Essen getrennt einkaufen, der Aufnehmende zahlt wie bisher die volle Miete. Wenn die Aufnahme nur von kurzer Dauer ist (1 Monat), sollte man dies dem Jobcenter mitteilen. Wer auf der Straße lebt, kann auch eine karitative Einrichtung als Postadresse angeben oder ein Postfach einrichten.

Es ist auch großartig, wenn Menschen Obdachlosen in Garagen, Kellerräumen oder Gartenlauben Unterschlupf gewähren, gerade in dieser kalten Jahreszeit. Aber man muss dann alle Probleme im Blick haben. „Augen auf“ ist der beste Schutz vor Bränden und sonstigen Problemen. Die private Hilfe wird immer auf Einzelfälle beschränkt bleiben. Um so mehr sind die Profis gefragt bei den staatlichen Behörden, bei Diakonie, Caritas, Notfallübernachtungen, Teestuben und Tafeln. Politik, Medien und auch die Kirchen schauen gerne in

die Ferne, obwohl die Not doch oft so nah ist.

***Mit dem Beginn des neuen Jahres braucht man auf jeden Fall ein Bankkonto. Zum Glück hat jeder Anspruch darauf. Sparkassen sind als öffentlich-rechtliche Institution dazu verpflichtet, jeder Person, die sich rechtmäßig in der EU aufhält, ein Konto einzurichten.***

Nur bei Verdacht auf Betrug oder Geldwäsche darf sie ablehnen.

Hier in Form eines Laufzettels zusammengefasst, was Obdachlose wie Andreas E. tun sollten:

- 1 Schnorren Sie sich 50, besser 100 Euro zusammen. Wenn Sie süchtig sind nach Alkohol oder Drogen und zu einer anderen Person mehr Vertrauen haben als zu sich selbst, geben Sie das Geld, das Sie zurücklegen können, in deren Obhut, bis der Betrag zusammen ist.
- 2 Als Nächstes brauchen Sie eine Anschrift, unter der man Sie erreichen kann. Das geht, auch wenn Sie obdachlos sind. Dazu gibt es drei Möglichkeiten: a) Sie finden eine karitative Einrichtung, die sich bereit erklärt, Ihre Post in Empfang zu nehmen und zu verwahren, bis Sie Ihre Post abholen. Gehen Sie mindestens einmal pro Woche dorthin, sonst kann Ihnen das Postfach gekündigt werden. b) Sie finden eine Privatperson, die Ihnen Folgendes bestätigt: „Hiermit bestätige ich, Max Mustermann, geboren am 1.1.1980 in Klein-Kleckersdorf, wohnhaft in der Bahnstraße 1, in 12345 Tüdelhausen, dass Hans Hilflos, geboren am 1.1.1990 in Babbelburg, Inhaber des Personalausweises mit der Nummer A1B12345C, unter meiner Postanschrift Briefe und sonstige postalische Nachrichten erhalten kann. Er wohnt unter dieser Anschrift nicht und ist dort auch nicht gemeldet.“ c) Sie gehen zur nächstgelegenen Post und richten ein Postfach ein, wo Sie Ihre Briefe abholen können. Das kostet derzeit 29,95 € pro Jahr. Das Geld müssen Sie dabei haben.

- 3 Gehen Sie zur Sparkasse und eröffnen Sie ein Konto. Das kann ein „Comfort“-Konto sein für derzeit 9,99 € pro Monat. Wer sein Konto nur wenig nutzt – 1x im Monat Geld vom Jobcenter, 2x Geld abheben, 1x Kontoauszüge ausdrucken –, für den gibt es je nach Sparkasse Konten wie das Giro Flex, die nur die Hälfte kosten. Bringen Sie Ihren Personalausweis, eine bestätigte Adresse (siehe Punkt 2) und mindestens 30 € mit. Damit decken Sie die Kosten für die Kontoführung, bis die erste Zahlung vom Jobcenter kommt.
- 4 Mit Personalausweis, Ihrer bestätigten Adresse und Bankverbindung gehen Sie zum Jobcenter und beantragen Bürgergeld. Dort wird geprüft, ob Sie Vermögen haben und wie viel Geld Sie bekommen. Vor allem: Sie sind wieder gesetzlich krankenversichert. Das kann Ihnen wirklich das Leben retten. Wenn zu vermuten ist, dass bei Ihnen dauerhafte Erwerbsunfähigkeit vorliegt, wird man dort weitere Schritte in die Wege leiten.

Ich habe Uli Steiert, einen Bekannten, der im Jobcenter Frankfurt arbeitet, gebeten, diesen Text Korrektur zu lesen. Er hat wertvolle Hinweise und Ergänzungen geliefert. Hierfür herzlichen Dank! Hoffen wir, dass dies für Andreas E. und andere Obdachlose eine erste Hilfe ist. In Deutschland leben etwa 50.000 Menschen auf der Straße – Tendenz steigend (5).

---



**Stefan Nold**, Jahrgang 1959, studierte Elektrotechnik und promovierte an der TH Darmstadt. Seit 1991 ist er Inhaber eines Ingenieurbüros mit den Schwerpunkten optische Inspektionssysteme und intelligente Kameras für die Landtechnik. Zudem ist er Aktivist und Mitbegründer verschiedener erfolgreicher lokaler Bürgerinitiativen in Darmstadt und Umgebung.