

■ Regelbedarfe der Grundsicherung nach Regelbedarfsstufe 2011-2026

Jahr	RBS 1:	RBS 2:	RBS 3:	RBS 4:	RBS 5:	RBS 6:
	Alleinstehende oder Alleinerziehende	Ehegatten oder Lebenspartner*in ¹⁾	Erwachsene Leistungsbe-rechtigte ²⁾	Jugendliche von 14 bis unter 18 Jahren	Kinder von 6 bis unter 14 Jahren	Kinder unter 6 Jahren
In Euro/Monat						
2026	563	506	451	471	390	357
2025	563	506	451	471	390	357
2024	563	506	451	471	390	357
2023	502	451	402	420	348	318
2022	449	404	360	376	311	285
2021	446	401	357	373	309	283
2020	432	389	345	328	308	250
2019	424	382	339	322	302	245
2018	416	374	332	316	296	240
2017	409	368	327	311	291	237
2016	404	364	324	306	270	237
2015	399	360	320	302	267	234
2014	391	353	313	296	261	229
2013	382	345	306	289	255	224
2012	374	337	299	287	251	219
2011	364	328	291	275	242	213

1) Jeweils etwa 90 % des Eckregelsatzes.

2) Jeweils etwa 80 % des Eckregelsatzes. Für erwachsene Personen, deren Lebensunterhalt sich nach § 27b des Zwölften Buches Sozialgesetzbuch bestimmt (Unterbringung in einer stationären Einrichtung).

Die Fortschreibung erfolgt jeweils zum 1. Januar eines Jahres. Zum Verfahren siehe Kommentierung auf den folgenden Seiten.

■ Mehrbedarfe für Alleinerziehende 2026*

Alter und Anzahl der Kinder	in % der Regelleistung	in Euro
1 Kind unter 7 Jahre	36	202,68
1 Kind ab 7 Jahre	12	67,56
2 Kinder unter 16 Jahre	36	202,68
2 Kinder über 16 Jahre	24	135,12
3 Kinder	36	202,68
4 Kinder	48	270,24
5 und mehr Kinder	60	337,80

Regelbedarfe der Grundsicherung nach Regelbedarfsstufen 2011 – 2026

Der Bedarf der Grundsicherung setzt sich zusammen aus:

- dem Regelbedarf,
- den Leistungen für Unterkunft und Heizung,
- den Sonderbedarfen / Mehrbedarfen.
- Kinder haben darüber hinaus Anspruch auf Leistungen für Bildung und Teilhabe.

Der gesamte Bedarf des notwendigen Lebensunterhalts wird nach bestimmten Sätzen erbracht, also pauschaliert berechnet. Leben Personen nicht allein, sondern mit Partner*innen und/oder Kindern in einer Bedarfsgemeinschaft zusammen, wird dies bei der Festsetzung der Regelbedarfe berücksichtigt. Die Abstufung der Regelbedarfe nach den Regelbedarfsstufen (RBS) 1 bis 6 soll dem Tatbestand Rechnung tragen, dass mit einem größeren Haushalt Kostenvorteile bei der Haushaltsführung verbunden sind. Außerdem wird davon ausgegangen, dass Kinder geringere Bedarfe haben als Erwachsene.

In den Regelbedarfen sind auch Positionen wie Bekleidung, Hausrat, Gebrauchsgüter von längerer Gebrauchsdauer und höherem Anschaffungswert, Renovierung der Wohnung, laufender Schulbedarf für Kinder sowie Ausgaben bei besonderen Anlässen (Weihnachtsbeihilfe, Taufe, Kommunion, Konfirmation, Heirat usw.) enthalten.

Da bei einzelnen Gruppen von Personen, die sich in besonderen Lebenslagen befinden, der pauschalierte Regelbedarf den besonderen Verhältnissen nicht gerecht wird, sind ergänzende Mehrbedarfszuschläge vorgesehen. Mehrbedarfszuschläge in Höhe von 17 % der maßgebenden Regelbedarfsstufe gelten für

- ältere Menschen ab dem 65. Lebensjahr mit einem Schwerbehindertenausweis und dem Merkzeichen „G“ (= Gehbehindert),
- voll erwerbsgeminderte Personen unter 65 Jahren mit einem Schwerbehindertenausweis und dem Merkzeichen „G“,
- Schwangere ab der 12. Woche.
- Alleinerziehende mit einem Kind unter sieben Jahren bzw. mit zwei oder drei Kindern unter 16 Jahren erhalten einen Zuschlag von 36 % der Regelbedarfsstufe 1; bei vier oder mehr Kindern 12 % für jedes Kind, höchstens aber 60 % der Regelbedarfsstufe 1.
- Einen Zuschlag von 35 % der maßgebenden Regelbedarfsstufe erhalten Behinderte über 15 Jahre, denen Eingliederungshilfe gewährt wird. Für Kranke und Behinderte mit einer kostenaufwändigen Ernährung wird ein Mehrbedarf „in angemessener Höhe“ anerkannt.

Die Unterkunftskosten werden, da sie sehr unterschiedlich ausfallen, in ihrer tatsächlichen Höhe (Miete und Nebenkosten einschließlich Heizkosten) (vgl. [Abbildung III.64](#)) übernommen. Die Kosten müssen allerdings (ab dem zweiten Jahr des Leistungsbezugs) angemessen sein und dürfen das „vertretbare Maß“, üblicherweise orientiert an den Mietobergrenzen nach dem Wohngeldgesetz, nicht überschreiten. Die Angemessenheit der Aufwendungen wird in der Regel von dem örtlich zuständigen kommunalen Träger der Grundsicherung in einer Richtlinie festgelegt.

Bemessung und Anpassung der Regelbedarfe

Eine der strittigsten Fragen bei der Grundsicherung ist die nach der Bemessung der Regelsätze. Denn die Höhe der Regelsätze ist der ausschlaggebende Faktor für die Bestimmung des soziokulturellen Existenzminimums in Deutschland. Die Höhe dieses staatlich garantierten Existenzminimums wiederum hat Rückwirkungen vor allem auf

- die Steuerpolitik (Grundfreibetrag und Kinderfreibeträge müssen sich am Grundsicherungsniveau orientieren (vgl. [Tabelle III.8](#)),
- die Lohn- und Tarifpolitik, denn die Gewerkschaften werden dafür eintreten, dass auch in den unteren Tarifgruppen das Existenzminimum überschritten wird,
- das erforderliche Niveau anderer für die Finanzierung des Lebensunterhalts bestimmter Sozialleistungen (z.B. Ausbildungsförderung),
- das Unterhalts- und Pfändungsrecht.

Die Regelbedarfe werden nach einem Statistik-Modell ermittelt. Das Gesetz zur Ermittlung der Regelbedarfe nach § 28 SGB XII gilt gleichermaßen für die Leistungen nach dem SGB XII wie nach dem SGB II und (allerdings stark reduziert) nach dem Asylbewerberleistungsgesetz. Maßstab für die Bemessung ist das statistisch erfasste Ausgaben- und Verbrauchsverhalten von Personen mit niedrigem Einkommen. Als empirische Basis dient die in Abständen von fünf Jahren durchgeführte Einkommens- und Verbrauchsstichprobe des Statistischen Bundesamtes (EVS) (zuletzt für 2018). Berücksichtigt werden die Ausgaben der unteren 15 % der Einpersonenhaushalte und der unteren 20 % der Mehrpersonenhaushalte. Von den herangezogenen Haushalten werden die Daten derjenigen abgesetzt, in denen Personen leben, die ausschließlich von Leistungen nach dem SGB XII oder nach dem SGB II erhalten. Unberücksichtigt bleiben zudem einige Ausgabenpositionen, die nicht zu den zu deckenden Bedarfen gezählt werden.

Zwischen den Erhebungszeitpunkten der EVS werden die Regelbedarfe jährlich angepasst. Dies erfolgt durch Rechtsverordnungen des Bundesministeriums Arbeit und Soziales (BMAS). Der Gesetzgeber (Bundestag) ist mit der jährlich laufenden Anpassung daher nicht direkt befasst.

Bis einschließlich des Jahres 2022 bemaß sich die zwischenzeitliche Anpassung der Regelbedarfe an einem Mischindex, dem zu 70 % die Preisentwicklung und zu 30 % die Entwicklung der Nettolöhne und -gehälter zu Grunde lagen. Die letzte Neuberechnung des Regelbedarfs

nach dieser Regel auf der Grundlage der Einkommens- und Verbrauchsstichprobe wurde im Jahr 2020 mit Wirksamkeit zum 01.01.2021 vorgenommen.

Seit der Anpassung zum 1. Januar 2023 beruht die Fortschreibung der Regelbedarfsstufen auf einem zweistufigen Verfahren: Nach wie vor wird in einem ersten Schritt auf einen Mischindex aus 70 % der Preisentwicklung und 30 % der Nettolohnentwicklung zurückgegriffen. Der zeitliche Bezug dabei ist die „Veränderung im Zwölfmonatszeitraum, der mit dem 1. Juli des Vorjahres beginnt und mit dem 30. Juni des Vorjahres endet, gegenüber dem davorliegenden Zwölfmonatszeitraum“ (SGB XII §28a Abs. 3). Um jedoch die zeitnahe Erhöhungen der Preise stärker zu berücksichtigen, wird seitdem in einem zweiten Schritt die sich aus der Berechnung mit dem Mischindex ergebenden Eurobeträge mit einer weiteren Veränderungsrate fortgeschrieben. Diese bezieht sich auf „die bundesdurchschnittliche Entwicklung der Preise für regelbedarfsrelevante Güter und Dienstleistungen in dem Dreimonatszeitraum vom 1. April bis zum 30. Juni des Vorjahres gegenüber dem gleich abgegrenzten Dreimonatszeitraum des Vorjahres“ (SGB XII §28a Abs. 4). Somit wird dieser Dreimonatszeitraum in der Fortschreibung doppelt berücksichtigt und damit übergewichtet. Da allerdings für die Fortschreibung im Folgejahr jeweils nur die Fortschreibung aus dem ersten Schritt weiter fortgeschrieben wird, kann es wie in den Jahren 2024, 2025 und 2026 dazu kommen, dass die Fortschreibung rechnerisch unterhalb des jeweiligen Vorjahreswertes bleibt. In diesem Fall bleibt der Regelbedarf in seiner Höhe unverändert.

Methodische Hinweise

In untenstehender Abbildung wird die Berechnung der Regelbedarfe dargestellt. Die Veränderungsdaten für die Fortschreibung werden jährlich in den Verordnungen zur Regelbedarfsfortschreibung (2023 im Bürgergeldgesetz) bekannt gegeben (vgl. [Neuregelungen](#)).

Im Jahr 2021 erfolgte die Ermittlung aufgrund einer Neuberechnung auf Basis der Einkommens- und Verbrauchsstichprobe 2018.

Im Jahr 2022 wurde die Fortschreibung nach altem Verfahren mit einer Fortschreibungsstufe umgesetzt. Dazu wurde der alte Betrag des Jahres 2021 um die Veränderungsrate erhöht und auf ganze Euro gerundet.

Ab dem Jahr 2023 wird das neue Fortschreibungsverfahren genutzt. Dazu wird im ersten Schritt der Wert des Jahres 2022 um die entsprechende Veränderungsrate erhöht. Im Anschluss wird die ergänzende Fortschreibung umgesetzt, woraus sich der endgültige Betrag ergibt. Ab dem Jahr 2024 erfolgt dann die Fortschreibung jeweils auf Basis des Betrags, der sich im Vorjahr aus der 1. Fortschreibung/ Basisfortschreibung ergab. Dieser wird dann wie oben beschrieben im zweistufigen Verfahren erhöht.

	Grundlage der Fortschreibung	1. Fortschreibung: Basisfortschreibung		2. Fortschreibung: ergänzende Fortschreibung		Endgültiger Betrag	Art der Ermittlung
		Veränderungsrate	Betrag nach 1. Fortschr.	Veränderungsrate	Betrag nach 2. Fortschr.		
2026	536 €	2,25%	548 €	1,80%	557 €	557 €	Neue, zweistufige Fortschreibung
2025	512 €	4,60%	536 €	0,70%	539 €	539 €	Neue, zweistufige Fortschreibung
2024	469 €	9,07%	512 €	9,90%	563 €	563 €	Neue, zweistufige Fortschreibung
2023	449 €	4,54%	469 €	6,90%	502 €	502 €	Neue, zweistufige Fortschreibung
2022	446 €	0,76%	449 €			449 €	Alte, einstufige Fortschreibung
2021					446 €	446 €	Neuberechnung nach EVS 2018

Quelle

Bundesministerium für Arbeit und Soziales (2025): [Verordnung zur Fortschreibung der Regelbedarfe für das Jahr 2026](#)

Stand der Bearbeitung: 24.02.2026