

Pressemitteilung der Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

16. Juni 2026

Wenn das Licht ausgeht: Neue Regelung erhöht Risiko von Stromsperren

Mehr Haushalte in Deutschland sind von Strom- und Gassperren bedroht. Die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg beobachtet seit Monaten eine steigende Zahl an Beschwerden über angedrohte oder bereits vollzogene Energiesperren. Grund dafür ist eine neue Regelung im Energiewirtschaftsgesetz (EnWG): Seit Dezember 2025 dürfen nicht mehr nur Grundversorger, sondern auch sogenannte Sondervertragsanbieter Stromanschlüsse sperren.

Bislang durften in der Regel nur Grundversorger Strom- oder Gassperren durchführen. Das sind jene Energieversorger, die Haushalte automatisch beliefern, wenn kein eigener Vertrag abgeschlossen wurde. Wer hingegen einen individuellen Tarif bei einem anderen Anbieter abgeschlossen hatte, war bislang häufig besser geschützt. Seit Dezember 2025 dürfen nun auch sogenannte Sondervertragsanbieter Sperren veranlassen. Verbraucherschützer warnen deshalb vor einer deutlichen Ausweitung der Sperrpraxis.

„Viele Betroffene wissen nicht, dass bereits Zahlungsrückstände ab 100 Euro ausreichen können, damit eine Strom- oder Gassperre eingeleitet wird“, erklärt Nina Sauer, Referentin der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Voraussetzung ist außerdem, dass mindestens zwei Abschlagszahlungen offen sind und die Sperre zuvor ordnungsgemäß angekündigt wurde. Der Versorger muss die Sperre mindestens vier Wochen vorher androhen und acht Werktage vor der Abschaltung schriftlich ankündigen. In dieser Androhung muss der Versorger außerdem auf sogenannte Härtefälle hinweisen, bei denen nicht gesperrt werden darf. Ein solcher Fall liegt vor, wenn durch die Sperre gesundheitliche Schäden bei Personen im Haushalt auftreten können, beispielsweise bei Älteren, Kranken, Schwangeren oder Kleinkindern.

Frühzeitig reagieren und Kontakt aufnehmen

„Wichtig ist es, Schreiben, E-Mails oder SMS des Energieversorgers nicht zu ignorieren. In vielen Fällen kann eine Sperre noch verhindert werden, wenn Betroffene rechtzeitig reagieren und eine sogenannte Abwendungsvereinbarung oder Ratenzahlung vereinbaren. Dadurch können offene Beträge in kleineren monatlichen Raten zurückgezahlt werden“, so Sauer. Besonders wichtig: Eine Energiesperre verursacht zusätzliche Kosten. Sowohl die Sperrung als auch die spätere Entsperrung müssen Verbraucher:innen häufig selbst bezahlen. Deshalb ist es deutlich einfacher und günstiger, frühzeitig mit dem Versorger eine Lösung zu finden, als nach einer Abschaltung wieder an Strom oder Gas angeschlossen zu werden.

Was tun, wenn bereits gesperrt wurde?

Ist der Strom bereits abgeschaltet, sollten Betroffene umgehend ihren Energieversorger kontaktieren und erneut nach einer Ratenzahlung fragen. Zwar besteht nach einer Sperre häufig kein gesetzlicher Anspruch mehr auf eine solche Vereinbarung, viele Anbieter zeigen sich jedoch kulant.

„Wer Bürgergeld, Sozialhilfe oder andere Sozialleistungen bezieht, sollte sich zusätzlich an das zuständige Jobcenter oder Sozialamt wenden. Unter bestimmten Voraussetzungen können Energieschulden dort als Darlehen übernommen werden, um eine Wiederanschaltung zu ermöglichen“, erklärt Nina Sauer.

Zum Thema Stromsperren gibt es außerdem einen Podcast der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg: [Wenn das Licht ausgeht – Stromsperren vermeiden](#) | [Verbraucherzentrale Baden-Württemberg](#)

Kosten sparen durch bewussten Energieverbrauch

Um hohe Nachzahlungen und Zahlungsrückstände zu vermeiden, empfehlen Verbraucherzentralen außerdem einen bewussten Umgang mit Energie. Bereits kleine Maßnahmen wie das Senken der Raumtemperatur, das Ausschalten unnötiger Geräte oder kürzere Duschzeiten können helfen, Strom- und Gaskosten spürbar zu reduzieren. Wer seinen Verbrauch regelmäßig kontrolliert, kann steigende Kosten frühzeitig erkennen und gegensteuern. Verbraucher:innen können sich hierzu auch kostenlos bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg und der ZEKK für die Region Ostwürttemberg beraten lassen. Mehr Informationen gibt es auf www.verbraucherzentrale-energieberatung.de oder unter unserer bundesweit kostenfreien Hotline **0800 – 809 802 400** oder direkt bei der ZEKK für die Region Ostwürttemberg unter **07321 – 279 4560**. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

Pressestellen

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.
Paulinenstraße 47, 70178 Stuttgart
www.vz-bw.de
presse@vz-bw.de
Tel: (0711) 66 91 73

ZEKK für die Region Ostwürttemberg
Alte Ulmer Str.2, 89522 Heidenheim/Brenz
www.zekk-ostwuerttemberg.de
info@zekk-ow.de
Tel: (07321) 278 4560

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages