

CARE-ARBEIT FAIR ABSICHERN

Altersvorsorge in Partnerschaften

Wenn ihr Care teilt, müsst ihr auch Altersvorsorge fair teilen.

In 60 Sekunden:

Wenn eine Person wegen Kinderbetreuung, Haushalt, Mental Load oder Pflege weniger arbeitet, baut sie oft weniger gesetzliche Rente, weniger betriebliche Altersvorsorge und weniger private Rücklagen auf.

Das ist keine "private Pech-Frage", sondern eine Fairness-Frage: Care ist Arbeit. Und Arbeit muss abgesichert werden - auch im Alter.

Dieses Handout zeigt euch: Was das Gesetz abfedert - und wie ihr zusätzlich einen Care-Ausgleich vereinbart, der wirklich fair ist.

Stand: 22.12.2025 | Version: 1.0

Hinweis: Keine Rechts- oder Steuerberatung. Für eure individuelle Situation nutzt bitte professionelle Beratung (z.B. Deutsche Rentenversicherung, Fachberatung, Notar:in).

1. Warum Care-Arbeit eure Altersvorsorge beeinflusst

In vielen Familien und Partnerschaften läuft die Aufteilung so: Eine Person verdient mehr, die andere Person macht mehr Care (Kinder, Haushalt, Organisation, Pflege). Das Problem ist nicht Liebe oder Motivation - das Problem ist das System: Erwerbsarbeit wird rentenrechtlich und finanziell belohnt, Care-Arbeit oft nicht.

Typische Folgen:

- Teilzeit oder Jobpause: weniger Beiträge, weniger Rentenpunkte, weniger Betriebsrente.
- Weniger Netto heute: weniger Spielraum, um privat vorzusorgen (ETF, Riester/Rürup, Rücklagen).
- Finanzielle Abhängigkeit: Wer Care macht, trägt Risiko - gerade, wenn eine Trennung spät passiert.

Merksatz: Wenn ihr die Arbeit teilt, müsst ihr auch das Risiko teilen.

Mini-Check (ehrlich):

- Wer kann aktuell wie viel pro Monat fürs Alter sparen - realistisch, ohne Stress?
- Wer hat die größere Lücke, weil Care Zeit frisst oder Einkommen reduziert?
- Wenn ihr euch in 20 Jahren trennen würdet: Würde eine Person deutlich schlechter dastehen?

2. Was das Gesetz bereits abfedert - und wo Lücken bleiben

Deutschland kennt ein paar wichtige Mechanismen, die Care-Arbeit und Trennung/Scheidung teilweise ausgleichen. Sie sind hilfreich - aber sie ersetzen nicht automatisch private oder betriebliche Vorsorge.

2.1 Kindererziehungszeiten (gesetzliche Rente)

Kindererziehungszeiten zählen in der gesetzlichen Rentenversicherung wie Pflichtbeiträge. Die Deutsche Rentenversicherung erklärt: Ein Jahr Kindererziehungszeit bringt umgerechnet etwa 40,79 Euro Rente pro Monat (abhängig vom aktuellen Rentenwert). Wichtig: Die Zeiten werden einer Person zugeordnet. Ihr könnt die Zuordnung bei Bedarf anpassen, z.B. wenn ihr euch die Erziehung phasenweise teilt.

2.2 Pflege von Angehörigen

Wenn eine Person nicht erwerbsmäßig pflegt, kann die Pflegekasse unter Voraussetzungen Rentenbeiträge für die Pflegeperson zahlen. Das soll Rentenlücken durch Pflege reduzieren.

2.3 Versorgungsausgleich bei Scheidung

Bei einer Scheidung werden die in der Ehezeit erworbenen Renten- und Versorgungsrechte grundsätzlich hälftig geteilt. Das ist ein wichtiger Fairness-Mechanismus - aber er greift erst im Trennungsfall und deckt private Vorsorge nicht automatisch so ab, wie ihr es im Alltag vielleicht braucht.

2.4 Rentensplitting unter Ehegatten (freiwillig)

Ehegatten können unter bestimmten Voraussetzungen ein Rentensplitting vereinbaren: Die während der Ehe erworbenen Rentenanwartschaften werden zwischen euch aufgeteilt. Das ist ein Instrument, das viele nicht kennen. Ob es bei euch passt, klärt ihr am besten direkt mit der Deutschen Rentenversicherung.

Real Talk: Gesetzliche Regeln helfen, aber sie machen eure private und betriebliche Vorsorge nicht automatisch fair. Fairness in der Partnerschaft ist etwas, das ihr aktiv vereinbaren dürft - und solltet.

Wenn ihr nur eine Sache mitnehmt: Vorsorge ist Teamarbeit. Care ist Teamarbeit. Also muss auch Altersvorsorge Teamarbeit sein.

3. Der Care-Ausgleich: So macht ihr Altersvorsorge fair

Der Care-Ausgleich ist eine einfache Partnerschafts-Regel: Wenn eine Person wegen Care weniger vorsorgen kann, gleicht die andere Person das aus - verbindlich, automatisiert, ohne jedes Mal darüber zu diskutieren.

3.1 Drei Modelle (wählt eins)

Modell A - Gleiche Vorsorgequote: Ihr definiert z.B. 10 bis 15 Prozent des Einkommens als Altersvorsorge-Ziel pro Person. Wer wegen Care weniger Einkommen hat, bekommt die Differenz als Vorsorge-Zuschuss.

Modell B - Differenz halbieren (super simpel): Ihr vergleicht eure monatlichen Vorsorgebeiträge. Unterschied geteilt durch 2 = Ausgleich zur Care-Person (als Dauerauftrag).

Modell C - Gemeinsamer Vorsorgetopf: Ihr spart gemeinsam in einen Topf und haltet schriftlich fest: Das gehört euch beiden zu 50/50 - egal, wer einzahlt.

3.2 Rechenregel für Modell B

Formel:

Ausgleich pro Monat = (Vorsorge A – Vorsorge B) / 2 (wenn Vorsorge A größer ist)

Vorsorge = alles, was für das Alter gedacht ist: ETF/Depot, private Rentenversicherung, bAV, Sparrate für Altersrücklagen, etc.

3.3 Beispiel

	Person A	Person B
Monatliche Vorsorge	600 EUR	150 EUR
Differenz	450 EUR	
Care-Ausgleich (hälfte)	225 EUR -> an Person B	

3.4 Umsetzung in 6 Schritten (damit es wirklich passiert)

- Liste machen: Welche Vorsorge nutzt ihr? (gesetzlich, betrieblich, privat).
- Rentenstatus prüfen: Kindererziehungszeiten und Pflegezeiten korrekt? (DRV-Konto klären).
- Ziel festlegen: Welches Modell (A/B/C) und welche Zahl pro Monat ist machbar?
- Dauerauftrag einrichten: am besten direkt am Monatsanfang. Automatisierung ist eure Freund:in.
- Kurz schriftlich festhalten: Was gilt, ab wann, und wofür ist das Geld gedacht?
- Einmal pro Jahr anpassen: Einkommen, Care-Anteile, Sparraten - alles darf sich verändern.

4. Gesprächsleitfaden, Mini-Vereinbarung, Checkliste

4.1 Gesprächsleitfaden (ohne Streit)

- Start mit dem Ziel: "Ich will, dass wir beide im Alter sicher sind - egal, was passiert."
- Benenne Care als Arbeit: "Das ist nicht Hilfe, das ist ein Beitrag."
- Sprecht über Risiko, nicht über Schuld: "Wie teilen wir das Risiko fair?"
- Macht es konkret: Zahlen auf den Tisch, Modell wählen, Dauerauftrag setzen.

4.2 Mini-Vereinbarung (Kurztext zum Ausfüllen)

- Anlage 1

4.3 Checkliste (1 Seite für euren Kühlschrank)

- DRV-Konto geklärt (Kindererziehungszeiten zugeordnet, Zeiten stimmen).
- Alle Vorsorgeformen aufgeschrieben (bAV, ETF, Versicherungen, Sparraten).
- Modell A/B/C entschieden.
- Betrag berechnet und als Dauerauftrag eingerichtet.
- Kurz schriftlich festgehalten und einmal im Jahr Termin gesetzt.

4

4.4 Mini-FAQ

Was, wenn wir nicht verheiratet sind?

Dann greift ein Versorgungsausgleich bei Trennung nicht automatisch. Umso wichtiger ist eine faire Vorsorge-Regel während der Beziehung.

Was, wenn die Person mit weniger Einkommen sich schlecht fühlt, Geld anzunehmen?

Nennt es nicht "Geld bekommen", sondern "Risiko teilen". Es ist ein Ausgleich für Arbeit, die sonst unsichtbar bleibt.

Was, wenn Einkommen schwankt (Selbständigkeit, Bonus, Elternzeit)?

Dann legt ihr eine Basis-Summe fest und macht 1-2x im Jahr einen Nachgleich.

Quellen (Auswahl, Stand Abruf 22.12.2025)

- Deutsche Rentenversicherung: "Kindererziehung: Ihr Plus für die Rente" (u.a. Umrechnung Kindererziehungszeit).
- Deutsche Rentenversicherung: "Versorgungsausgleich - faires Teilen bei der Rente".
- Bundesministerium der Justiz: Informationen zum Versorgungsausgleich.
- Deutsche Rentenversicherung: "Rentensplitting - Rentenansprüche partnerschaftlich teilen" und Gesetzestext §120a SGB VI ([gesetz-im-internet.de](https://www.gesetze-im-internet.de)).
- Deutsche Rentenversicherung: "Pflege von Angehörigen lohnt sich auch für die Rente" / "Rente für Pflegepersonen".

Vereinbarung zum Care-Ausgleich für Altersvorsorge

Zwischen

Zahlende Person: _____

und

Empfangende Person: _____

wird folgende Vereinbarung geschlossen.

1. Start und Zweck

Wir vereinbaren ab dem _____ einen monatlichen **Care-Ausgleich**.

Ziel ist es, die **Altersvorsorge** der empfangenden Person zu stärken, weil sie aktuell **weniger vorsorgen kann**, da sie einen größeren Anteil an **Care-Arbeit** übernimmt (z. B. Kinderbetreuung, Haushalt, Mental Load, Pflege, Organisation).

2. Höhe

Monatlicher Care-Ausgleich: _____ **EUR** pro Monat.

3. Zahlung

Die Zahlung erfolgt per **Dauerauftrag** von _____ an _____

jeweils zum ____ eines Monats. Verwendungszweck: **Care-Ausgleich Altersvorsorge**

Empfängerkonto: DE _____

4. Verwendung

Der Betrag ist für **Altersvorsorge** vorgesehen (z. B. Depot/ETF, Vorsorgekonto, Rentenprodukt, betriebliche Altersvorsorge).

5. Überprüfung und Anpassung

Wir überprüfen und passen die Vereinbarung regelmäßig an: **Jährlich** am: _____

Anpassungsgründe können sein: Änderungen bei Einkommen, Arbeitszeit, Elternzeit, Betreuungsaufteilung, Pflegeaufwand, Lebenshaltungskosten.

Ort/Datum: _____ / _____

Unterschriften: _____ , _____