

**VERLIEBT
VERTRAUT
VERRECHNET**

Claudia Kneifel

VERLIEBT

VERTRAUT

VERRECHNET

**Erfolgreiche
Altersvorsorge
für Frauen
ab 50**



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet
diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8012-0692-5

Auch als E-Book erhältlich: ISBN 978-3-8012-7066-7

Copyright © 2025 by
Verlag J. H. W. Dietz Nachf. GmbH
Dreizehnmorgenweg 24, 53175 Bonn
Tel. 0228/18 48 77-0 | info@dietz-verlag.de

Der Verlag behält sich das Text- and Data-Mining nach § 44b UrhG vor,
was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Umschlag/Reihengestaltung: Petra Böhner, Köln
Satz: Rohtext, Bonn
Druck und Verarbeitung: Plump Druck & Medien GmbH, Rheinbreitbach

Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany 2025

Besuchen Sie uns im Internet: www.dietz-verlag.de

Inhalt

Sie sind nicht allein	10
Tschüss Eheglück im Einfamilienhaus: Von einer Scheidung, die niemand so erwartet hat	12
Was geht mich Altersvorsorge an?	14
Web-Tipp	24
Strategie 1:	
Alle haben Angst über Finanzen zu sprechen – warum Sie es trotzdem tun sollten	25
Warum wir mit dem Partner über Geld sprechen sollten	26
Liebesgeld, Freundesgeld, Partnergeld	29
To-do-Liste für Finanzgespräche	31
Spiele-Tipp	33
Web-Tipp	33
Strategie 2:	
Finanzwissen ist kein Hexenwerk – so gelingt der Einstieg	34
Wozu brauchen wir Finanzwissen?	34
Wie steht es um das Finanzwissen in Deutschland?	35
Augen auf bei der Auswahl Ihrer Informationsquellen	35
Welche Rolle spielt die eigene Denkweise?	37
Wie kann ich mich finanziell weiterbilden?	38
To-do-Liste für Finanzwissen	40
Web-Tipp	41
Strategie 3:	
Teilen Sie die Haus- und Care-Arbeit auf, nur so können Sie genug Geld für die Rente verdienen	42
Wie kann Care-Arbeit gerechter verteilt werden?	43
Wurden wir schon zu Hausfrauen erzogen?	44
Wie wirkt sich das Ernährermodell auf die Rente aus?	47
Wie können die Aufgaben gut verteilt werden?	49

To-do-Liste für Familienarbeiten	49
Jeden Tag ein anderer Frühstückschef	50
Organisation in der Küche: Warum Planung so wichtig ist	51
Hier sind 10 Tipps für eine gut organisierte Familienküche:	52
Wäsche als gemeinsame Aufgabe	53
Partnerschaftliche Aufgabenteilung: Schlüssel zum Familienglück?	54
Web-Tipps	55
Strategie 4:	
Wie Ihre Arbeit Ihre Rente beeinflusst und warum Sie einen guten Job brauchen	56
Was ist Grundsicherung im Alter?	57
Warum wir gute Arbeit brauchen	58
Minijobs in Deutschland: Sackgasse für viele Frauen?	59
To-do-Liste für Minijobberinnen	64
Web-Tipp	65
Voll- oder Teilzeit: Wie arbeiten wir in Zukunft?	66
To-do-Liste für Teilzeitarbeitende	70
Web-Tipps	71
Altersarmut bei Selbstständigen: Ein unterschätztes Risiko	72
To-do-Liste für Selbstständige	79
Web-Tipp	80
Strategie 5:	
Warum es nie zu spät ist, sein Gehalt zu verhandeln	81
Was hält Frauen davon ab, ihr Gehalt zu verhandeln?	83
Was bringt das Entgelttransparenzgesetz?	84
Was braucht es für eine gute Gehaltsverhandlung?	86
To-do-Liste für die Gehaltsverhandlung	88
Web-Tipp	91
Praxis-Tipp	91
Strategie 6:	
Was ist Altersvorsorge überhaupt und ist es zu spät, mit 50 Jahren damit anzufangen?	92
1. Die gesetzliche Rentenversicherung	93

2. Die betriebliche Altersvorsorge	95
To-do-Liste für die betriebliche Altersvorsorge	97
3. Die private Altersvorsorge	99
Web-Tipp	101

Strategie 7:

Was Sie bei einem Altersvorsorgegespräch erfahren (und was nicht)	102
Was, wenn ich früher in Rente gehen möchte?	105
To-do-Liste für das Altersvorsorgegespräch	110

Strategie 8:

Hände auf für Geschenke vom Staat oder Arbeitgeber	111
Wie funktioniert das Sparen mit vermögenswirksamen Leistungen?	111
Web-Tipp	114
To-do-Liste für vermögenswirksame Leistungen	115
Was ist die Riester-Rente und für wen ist sie geeignet?	116
To-do-Liste für die Riester-Rente	121
Web-Tipp	122
Was ist die Rürup-Rente und für wen ist sie geeignet?	123
Die Rürup-Rente in aller Kürze:	125
To-Do-Liste für die Rürup-Rente	126
Web-Tipp	127
Denken Sie jedes Jahr an die Steuererklärung?	128
To-do-Liste für die jährliche Lohnsteuererklärung	129

Strategie 9:

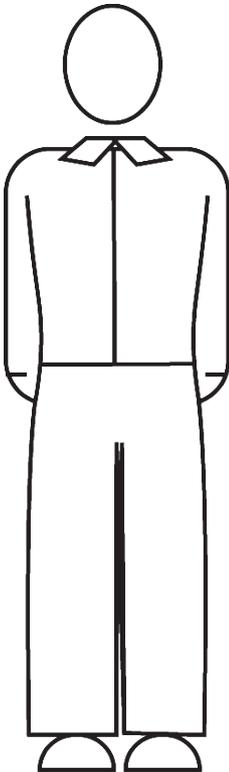
Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Finanzen und fangen Sie an zu investieren	131
Wie hoch sind Ihre Einnahmen?	132
Wie hoch sind Ihre Fixkosten?	133
Welche sonstigen Ausgaben haben Sie?	133
Wie hoch ist Ihr Budget?	134
To-do-Liste, um Ihre Einnahmen zu erhöhen	137
Räumen Sie Ihre Finanzen auf	138
Ade Sparbuch! Mein Weg an die Börse	139

ETFs: Das Wesentliche in Kürze	151
To-do-Liste für den Börsenstart	152
Web-Tipp	153
Strategie 10:	
Was Frauen im Fall einer Scheidung beachten sollten	154
Ein Ehevertrag rettet – nicht die Liebe, aber das Geld	155
Was ist ein Ehevertrag?	156
Welche Vorteile hat ein Ehevertrag?	156
Was bedeutet der Güterstand der Zugewinnngemeinschaft?	159
Wie können sich unverheiratete Paare absichern?	160
Damit die Scheidung nicht zur finanziellen Falle wird	162
Was ist der Versorgungsausgleich und was ist dabei zu beachten?	165
To-do-Liste zur Vorbereitung einer Scheidung	168
Web-Tipp	169
Politischer Hintergrund:	
Warum haben Frauen in Deutschland so wenig Rente?	170
Von einer Lohngleichheit noch weit entfernt	172
Altersarmut: Die unsichtbare Last der Frauen	174
Packen wir's an	175
10 Tipps, um mit der Altersvorsorge anzufangen	177
Alles über Geldanlage: Glossar	179
Literatur	189
Studien	194
Anmerkungen	195
Über die Autorin	203
Danksagung	203

Money, Money, Money

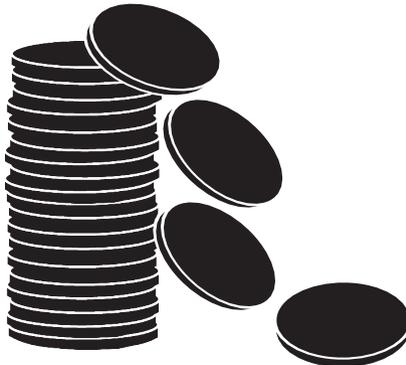
2 Prozent der Frauen erhalten eine **Rente** von **über 2.000 Euro**.

18 Prozent weniger als Männer **verdienen** Frauen – oft im exakt gleichen Job.



26 Prozent weniger Rente als Männer erhalten Frauen im Durchschnitt.

71 Prozent der **Care-Arbeit** stemmen Frauen alleine.



Sie sind nicht allein

In den nächsten Jahren gehen knapp 7 Millionen Frauen aus den geburtenstarken Jahrgängen – die sogenannten Babyboomer – in den Ruhestand. Sie sind gut ausgebildet und waren meist ihr Leben lang berufstätig. Trotzdem wird etwa ein Drittel von ihnen nicht mehr als 600 Euro Rente im Monat bekommen.

Ja, Sie haben richtig gelesen. Nur 600 Euro.

Das ist erschreckend wenig. Davon zu leben, ist nahezu unmöglich.

Trotzdem kümmern sich viele Frauen zu wenig um ihre Altersvorsorge. Das beschäftigt mich als Journalistin seit vielen Jahren. Bei meinen Recherchen bin ich immer wieder auf Geschichten von Frauen gestoßen, die nach einer Trennung, Scheidung oder als Witwe plötzlich ohne finanzielle Mittel dastanden. Sie alle dachten, dass sie einigermaßen gut vorgesorgt hätten. Dann kam alles anders. Das konnte niemand vorhersehen.

Hand aufs Herz: Legen Sie regelmäßig Geld für Ihre Altersvorsorge zurück? Wissen Sie, wie hoch Ihre Rente sein wird? Sparen Sie genug? Dieses Buch soll Ihnen zeigen, wie Sie Ihren finanziellen Spielraum erweitern und gleichzeitig eine Grundlage für Ihren Ruhestand schaffen können – selbst wenn Sie bereits über 50 Jahre alt sind. Denn Altersarmut ist kein unvermeidbares Schicksal, sondern eines der größten Risiken für Frauen.

Unser Rentensystem beruht auf einem einfachen Prinzip: Wer viel einzahlt, erhält im Alter eine angemessene Rente. Frauen können sich nur selten über eine gute Rente freuen. Sie besitzen weniger Vermögen, investieren seltener und arbeiten meist in schlechter bezahlten Berufen. Zudem verdienen sie meist weniger als ihre männlichen Kollegen. Obendrein arbeiten viele Frauen in Teilzeit oder in Minijobs, um nebenbei noch Care-Arbeit zu leisten – sei es Hausarbeit, Kinder-

betreuung oder Pflege. Diese Doppelbelastung führt dazu, dass sie weniger Rente erwirtschaften.

Warum fällt es uns allen so schwer, sich mit Altersvorsorge auseinanderzusetzen? Wegen der Komplexität des Rentensystems? Oder aufgrund der oft verwirrenden Fachbegriffe? Haben wir Angst, unser Unwissen kundzutun? Wollen wir die Abhängigkeit vom Partner nicht wahrhaben? Oder möchten wir festhalten an unserer Vorstellung von der Liebe, *bis dass der Tod uns scheidet*?

Doch es gibt Hoffnung. Frauen können ihre Altersvorsorge noch verbessern, selbst wenn sie über 50 Jahre alt sind. Unsere Eltern haben uns das Geldanlegen nicht beigebracht, aber das lässt sich nachholen. Dieses Buch soll Ihr Interesse an Finanzen wecken. Als Journalistin habe ich mich mit dem Thema befasst und viel Neues gelernt. Jede Frau kann sich ein Grundwissen über Altersvorsorge, Aktien, Fonds und ETF-Sparpläne aneignen. Das ist nicht schwer und macht sogar Spaß.

Es ist noch nicht zu spät, um für die Zukunft vorzusorgen.

Viel Freude und neue Erkenntnisse bei der Lektüre!

Claudia Kneifel

Tschüss Eheglück im Einfamilienhaus: Von einer Scheidung, die niemand so erwartet hat

Beinahe hätten Nicole Neumann und ihr Mann ihren 15. Hochzeitstag gefeiert. Doch dann kam alles anders.

Seine Affäre mit einer jüngeren Kollegin kam ans Licht. Jahrelang führte er ein Doppelleben, von dem seine Frau nicht die geringste Ahnung hatte. Nicole Neumann, die in Wirklichkeit anders heißt, lebt seitdem allein mit ihren zwei Kindern im Alter von zehn und zwölf Jahren in einem Reihenhauses irgendwo in Deutschland. Die Trennung sei für sie aus heiterem Himmel gekommen: »Wir haben immer auf einer Wellenlänge gelegen«, erzählt sie. Streit gab es nie.

Er, fünf Jahre älter, stand am Anfang seiner Karriere als Rechtsanwalt, sie befand sich noch im Jurastudium, als sie sich kennenlernten. »Wir verstanden uns sofort«, berichtet die 47-Jährige. »Kino, Lesungen, Theater – wir hatten die gleichen Interessen.« Auch Nicole begann als Rechtsanwältin zu arbeiten. Kurz nach der Hochzeit kamen die Kinder – und sie reduzierte ihre Arbeitszeit.

Nach der Elternzeit kehrte sie zwar in den Beruf zurück, arbeitete jedoch nur an zwei Tagen in der Woche. Ihr Mann bekam währenddessen die Möglichkeit, sich in einer Kanzlei einzukaufen. »Er wollte auf jeden Fall Vollzeit arbeiten, das machte er mir immer wieder klar«, betont sie. Sie steckte beruflich zurück und managte Haushalt und Kinder. »Für mich war das in Ordnung. Bei uns war die Rollenverteilung eindeutig festgelegt. Und ich war zufrieden.« Ihr Leben war darauf ausgerichtet, dass die Ehe Bestand hat und ihr Mann für sie sorgt. Über ihre Altersvorsorge machte sie sich keine Gedanken, auch nicht über ihre zunehmende finanzielle Abhängigkeit.

Das traditionelle Modell des Mannes als Versorger und Hauptnährer der Familie ist in Deutschland unverändert weit verbreitet, wie man im Familienreport 2024¹ nachlesen kann. Im Gegensatz dazu gibt es in Ländern wie Schweden, Dänemark oder Norwegen Arbeitsmodelle, in denen beide Partner gleichberechtigt zum Einkommen beitragen.² Obwohl sie qualifiziert sind, arbeiten in Deutschland nur 39 Prozent der Frauen im Alter von 30 bis 50 Jahren in Vollzeit. Lediglich 10 Prozent dieser Frauen haben ein Nettoeinkommen von über 2.000 Euro. Verheiratete Frauen dieser Altersgruppe stehen noch schlechter da: 19 Prozent haben kein eigenes Einkommen, 63 Prozent verdienen weniger als 1.000 Euro.³

Wenn sich ein Paar trennt – in Deutschland endet jede dritte Ehe vor dem Scheidungsrichter –, kann dies für die Frau zu großen finanziellen Problemen führen. Besonders betroffen sind jene Frauen, die während der Ehe nicht oder nur wenig gearbeitet haben. Nach einer Scheidung können sie oft weder ihren Lebensstandard halten noch ihre eigene Existenz sichern. Das heißt, dass sie sich in finanzieller Abhängigkeit von ihrem (Ex)-Mann befinden.

Nicole Neumann erzählt, dass sie mit ihrem unbefristeten Arbeitsvertrag in einem gut bezahlten Job noch Glück hatte: »Ich komme über die Runden.« Doch die Trennung habe ihr den Boden unter den Füßen weggezogen. Von einem Tag auf den anderen stand sie allein mit ihren Kindern da. Ihr Mann, obwohl gutverdienend, kam seinen Unterhaltsverpflichtungen nicht nach. Trennungsunterhalt zahlte er nicht. Auch ihre Kinder erhielten nur den Mindestunterhalt. Der Fall landete schließlich vor Gericht.

Laut Bundesfamilienministerium reduzieren fast 70 Prozent der Mütter ihre Arbeitszeit, wenn sie Kinder unter zwölf Jahren haben. Sie organisieren Geburtstagspartys, chauffieren ihre Kinder zum Fußballtraining und zum Ballettunterricht, vereinbaren Arzttermine, erledigen den Einkauf, kochen und putzen. Sie halten ihrem Mann den Rücken frei, ohne an sich selbst zu denken. Nicole Neumann ist folglich kein Einzelfall: »Viele meiner Freundinnen sind genauso abhängig von ihren Männern, wie ich es war.«

Was geht mich Altersvorsorge an?

Stellen Sie sich vor, Sie wachen eines Morgens auf und sind plötzlich 50 Jahre alt. Ihre Kinder sind inzwischen groß, und die letzten Jahre waren ausgefüllt mit Familie und Haushalt. Natürlich haben Sie gearbeitet, so gut es eben mit Familie möglich war. Während andere ihr Rentenkonto schon ordentlich gefüllt haben, setzten Sie andere Prioritäten. Viele Stunden widmeten Sie Ihren Liebsten und waren immer für sie da. Diese unbezahlte Arbeit hat Sie davon abgehalten, ausreichend an Ihre eigene finanzielle Zukunft zu denken. Plötzlich kommt dann der Moment, an dem Sie sich fragen: Oh je, meine Altersvorsorge? Fast vergessen!

Warum sollten Sie jetzt handeln?

Frauen haben ein hohes Risiko, im Alter arm zu sein. Sie unterbrechen oft ihre Karriere, um sich um Kinder oder pflegebedürftige Angehörige zu kümmern, arbeiten in Teilzeit oder Minijobs und verlassen sich auf ihren Partner.

Doch das Leben ist unberechenbar – Schicksalsschläge und unerwartete Wendungen können alles verändern.

»Wie wir die mittlere Phase unseres Lebens gestalten, ist entscheidend für ein gutes, selbstbestimmtes Altwerden.«

*Pasqualina Perrig-Chiello,
Entwicklungspsychologin und Buchautorin*

Keine Angst, egal was Sie jetzt denken: Es ist noch nicht zu spät, die Weichen neu zu stellen. In den nächsten 15 Jahren können Sie noch einiges erreichen. Sie können anfangen zu sparen, Sie können gezielt Förderungen vom Staat nutzen und Sie können sich mit der Börse beschäftigen. Der Tiefpunkt der Lebenszufriedenheit liegt bei durchschnittlich 46 Jahren. Danach steigt die Glückskurve und die Menschen werden wieder zufriedener und gelassener. Dieses Hoch können Sie nutzen, um Ihre Zukunft aktiv zu gestalten. »Die Unzufriedenheit in der mittleren Lebensphase erfüllt einen wichtigen Zweck:

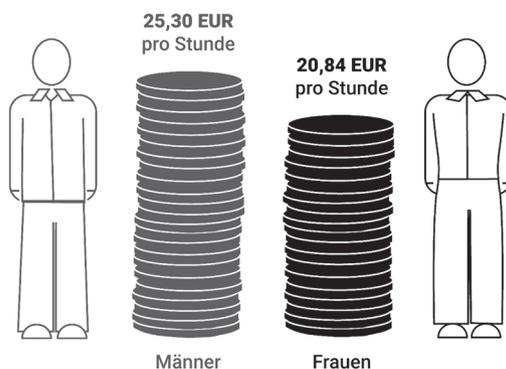
Sie gibt uns die Möglichkeit, uns neu zu erfinden«, sagt die Entwicklungspsychologin und Buchautorin Pasqualina Perrig-Chiello.⁴ Früher galten Frauen mit 50 Jahren schon als alt. Heute haben Sie, wenn die Gesundheit mitspielt, noch 30 gute Jahre vor sich. Einen Teil davon können Sie nutzen, um mehr zu arbeiten und eine gute Altersvorsorge aufzubauen. Denn in den jungen Jahren tun sich Frauen oft schwer, finanzielle Rücklagen für den Ruhestand zu bilden.

Doch es gibt einige Fallen, in die Frauen immer wieder geraten.

Falle Nummer 1: Frauen verdienen weniger als Männer

Frauen erhalten für die gleiche Arbeitsstunde durchschnittlich 18 Prozent weniger Lohn als ihre männlichen Kollegen, selbst wenn sie die exakt gleiche Tätigkeit ausüben.⁵ In Ostdeutschland ist der sogenannte Gender Pay Gap mit 7 Prozent deutlich geringer als in Westdeutschland, wo er 21 Prozent beträgt. Dies lässt sich vor allem darauf zurückführen, dass Frauen in Ostdeutschland häufiger in Vollzeit arbeiten und öfter Führungspositionen bekleiden. Zudem sind sie dort vermehrt in besser bezahlten Berufen der Industrie und Fertigung tätig.

Durchschnittlicher Bruttoverdienst 2023 zur Berechnung des Gender Pay Gap



Zu Beginn der Messung im Jahr 2006 betrug der geschlechterspezifische Verdienstabstand 23 Prozent. Seit 2020 verharrt er bei 18 Prozent.

Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis), 2024.