Was ist meine Care-Arbeit bei einer Scheidung wert?

Wer für die Kinder beruflich kürzertritt, verdient weniger und baut weniger Rente auf. Bei einer Scheidung gleicht das Gesetz einen Teil davon aus. Beim Unterhalt zählt, was du belegen kannst: wie dein Weg ohne die Pause verlaufen wäre. Diese Liste hilft dir dabei.

So rechnet das Gericht, vereinfacht

Das Gericht prüft, welche beruflichen Nachteile dir durch eure gemeinsame Lebensplanung entstanden sind, vor allem durch Kinderbetreuung und die Aufteilung der Familienarbeit. Entscheidend ist, was du ohne diese Aufteilung heute voraussichtlich verdienen würdest. Diese ehebedingten Nachteile spielen eine wichtige Rolle dabei, wie hoch dein Unterhalt nach der Scheidung ist und wie lange du ihn bekommst. Einen Anspruch auf vollen Ausgleich gibt es aber nicht.

Dein Nettogehalt heute in Teilzeit, im Monat	1.700 €
Was du ohne Kinderpause heute netto verdienen würdest, belegt etwa mit dem Vergleichsentgelt für deine frühere Position	3.600 €
Ehebedingter Nachteil pro Monat	**1.900 €**

Ein ausgedachtes, vereinfachtes Beispiel mit Nettobeträgen. Vor Gericht zählt das unterhaltsrechtlich bereinigte Einkommen, und wie viel Unterhalt du bekommst, hängt von beiden Einkommen und deiner Lage ab. Das rechnet deine Fachanwältin für Familienrecht für dich aus.

Und bei der Rente

Ein Jahr mit Durchschnittsgehalt bringt einen Rentenpunkt, seit Juli 2026 wert	42,52 € im Monat
Zehn Jahre halbe Stelle statt voller Stelle, wenn du in Vollzeit etwa das Durchschnittsgehalt verdienen würdest	5 Punkte weniger
Weniger Rente, jeden Monat	**rund 213 €**

5 × 42,52 € = 212,60 €. Vereinfachtes Beispiel ohne Kindererziehungszeiten: Für jedes Kind werden dir bis zu drei Jahre angerechnet, als hättest du durchschnittlich verdient. Für vor 1992 geborene Kinder gilt das ab 2027, ausgezahlt wird es ab 2028. Das verkleinert die Lücke. Bei der Scheidung werden die Versorgungsanrechte aus der Ehezeit grundsätzlich hälftig geteilt, auch Betriebsrenten (Versorgungsausgleich). Nachteile, die nach der Ehezeit durch Teilzeit entstehen, gleicht er nicht aus.

Wie groß die Lücke über ein ganzes Berufsleben werden kann: Mütter mit einem Kind erzielen über ihr gesamtes Erwerbsleben rund 40 % weniger Einkommen als Frauen ohne Kinder, mit drei und mehr Kindern fast 70 % weniger (Studie der Bertelsmann Stiftung, 2020).

© 2026 She Owns GmbH · Alle Rechte vorbehalten

Diese Belege sammelst du

- [ ] Arbeitszeugnisse und Zwischenzeugnisse aus der Zeit vor den Kindern
- [ ] Gehaltsabrechnungen aus dem Jahr vor deiner ersten Elternzeit
- [ ] Nachweise über Beförderungen, Weiterbildungen und Angebote, die du wegen der Kinder abgelehnt hast
- [ ] Was deine frühere Position heute bezahlt: Stellenanzeigen, Tarifvertrag oder der Entgeltatlas der Bundesagentur für Arbeit
- [ ] Was vergleichbare Stellen heute verdienen
  Aktuell kannst du in Betrieben mit mehr als 200 Beschäftigten nach dem Entgelttransparenzgesetz Auskunft über das mittlere Entgelt für gleiche oder gleichwertige Arbeit verlangen. Einzelne Gehälter werden nicht genannt. Mit dem neuen Gesetz, erwartet 2027, soll das für alle gelten.
- [ ] Deinen Versicherungsverlauf von der Deutschen Rentenversicherung
- [ ] Alles, was zeigt, dass ihr die Aufteilung gemeinsam entschieden habt: Mails, Absprachen, Elternzeit-Anträge

Wenn ihr noch zusammen seid

- [ ] Im Ehevertrag festhalten, wie ihr ausgleicht
  Zum Beispiel mit einer festen Summe für jedes Jahr, in dem du für die Kinder kürzertrittst. Ein Ehevertrag muss notariell beurkundet werden.
- [ ] Vereinbaren, dass die Person mit dem höheren Einkommen jeden Monat in ein Depot auf deinen Namen einzahlt
  Haltet das schriftlich fest. Steuerlich sind das Schenkungen, lasst das kurz prüfen.
- [ ] Seid ihr nicht verheiratet: einen Partnerschaftsvertrag schließen
  Ohne Trauschein gibt es keinen Zugewinnausgleich, keinen Versorgungsausgleich und keinen allgemeinen Partnerunterhalt. Betreust du euer gemeinsames Kind und kannst deshalb nicht oder nur eingeschränkt arbeiten, kann dir Betreuungsunterhalt zustehen, mindestens drei Jahre ab der Geburt, unter Umständen länger. Schenkungen sind bis 20.000 € je Person in zehn Jahren steuerfrei.

Wenn ihr euch trennt

- [ ] Nichts unterschreiben, bevor eine eigene Fachanwältin für Familienrecht es geprüft hat
  Auch wenn ihr euch einig seid.
- [ ] Die gesammelten Belege zum ersten Termin mitnehmen
- [ ] Prüfen lassen, ob euer Ehevertrag dich einseitig benachteiligt
  Gerichte schauen sich dabei den ganzen Vertrag und die Umstände beim Abschluss an, besonders genau, wenn du für die Familie auf Einkommen verzichtet hast.

Mehr davon gibt es im Newsletter: neue Checklisten, bald auch Webinare und alles, was sich für dich ändert. she-owns.de/newsletter

Alle Fragen und Antworten zur Trennung: she-owns.de/lebenslagen/trennung. Stand 10. November 2026. Hinweise zur Orientierung, keine Rechts-, Steuer- oder Anlageberatung. Gilt für Deutschland. Grundlagen: §§ 1569 ff. und § 1578b BGB (Unterhalt), Versorgungsausgleichsgesetz (Rente), § 1615l BGB (Betreuungsunterhalt).

© 2026 She Owns GmbH · Alle Rechte vorbehalten