



USA



Gesetzliches Rentensystem der USA

Stand: 15. Juli 2026

A. Vorbemerkung zur Systematik

Die in Europa gebräuchliche Einteilung in „I. und II. Säule“ lässt sich auf die USA nur näherungsweise übertragen:

Säule	US-amerikanisches System	Charakter
I. Säule	Social Security – OASDI: Old-Age, Survivors and Disability Insurance	Bundesgesetzliche, beitragsfinanzierte Alters-, Invaliditäts- und Hinterbliebenenversicherung
II. Säule	Arbeitgeberfinanzierte oder arbeitgeberbezogene Versorgungspläne, insbesondere Defined Benefit Plans , 401(k)-Pläne , 403(b)- und 457-Pläne	Kein einheitliches Pflichtsystem; Ausgestaltung grundsätzlich durch den jeweiligen Plan
III. Säule	Individual Retirement Accounts – IRA, Roth IRA und sonstige private Vorsorge	Individuelle, überwiegend steuerlich geförderte Vorsorge

Die **Social Security** wird bundesweit einheitlich geregelt. Die private betriebliche Altersversorgung unterliegt insbesondere dem Bundesgesetz **ERISA**, ist aber grundsätzlich freiwillig und planabhängig. Für Beschäftigte des Bundes, der Bundesstaaten und der Kommunen bestehen häufig eigene Versorgungssysteme, die teilweise nicht ERISA unterliegen. Das US-Arbeitsministerium unterscheidet bei den privaten Arbeitgeberplänen vor allem zwischen leistungsbezogenen Plänen – Defined Benefit – und beitragsbezogenen Plänen – Defined Contribution. ([DOL](#))

1. Ergebnis für die 1976 geborene männliche Person

Unter Zugrundelegung des derzeitigen Rechts ergibt sich:

Zeitpunkt	Alter	Bedeutung
2038	62	Frühestmöglicher Bezug der Social-Security-Altersrente; regelmäßig 70 % der ungekürzten Rente
2041	65	Häufiges, aber keineswegs zwingendes Normalalter betrieblicher Defined-Benefit-Pläne
2043	67	Full Retirement Age der Social Security; 100 % der Primary Insurance Amount
2046	70	Höchst mögliche Social-Security-Altersrente; bei Aufschub ab 67 etwa 124 %
2051	75	Voraussichtliches gesetzliches Alter für Required Minimum Distributions aus steuerlich geförderten Konten; kein Renteneintrittsalter

Für Personen des Geburtsjahrgangs 1960 oder später beträgt das Full Retirement Age 67 Jahre. Bei Beginn mit 62 Jahren wird die Monatsrente dauerhaft auf 70 % reduziert. Bei Aufschub bis 70



USA



beträgt sie 124 %; nach Vollendung des 70. Lebensjahres entstehen keine weiteren Aufschubzuschläge. ([Social Security](#))

Das Geschlecht beeinflusst weder das Rentenalter noch die Social-Security-Rentenformel. Es ist lediglich für biometrische Betrachtungen, insbesondere die statistische Lebenserwartung, von Bedeutung.

B. Regel-Renteneintrittsalter

1. I. Säule – Social Security

Das gesetzliche Regelalter heißt Full Retirement Age – FRA, teilweise auch Normal Retirement Age – NRA.

Für die Geburtsjahrgänge ab 1960 beträgt es derzeit: **67 Jahre**

Die Altersrente kann grundsätzlich bereits ab 62 Jahren bezogen werden. Der Abschlag ist versicherungsmathematisch ausgestaltet und wirkt lebenslang. Für eine Person mit FRA 67 ergeben sich ungefähr folgende Quoten:

Rentenbeginn Quote der ungekürzten Rente

62	70 %
63	75 %
64	80 %
65	86,67 %
66	93,33 %
67	100 %
68	108 %
69	116 %
70	124 %

Die tatsächliche Berechnung erfolgt monatsgenau. Das Ende einer Beschäftigung und der Beginn des Rentenbezugs müssen nicht zusammenfallen: Man kann weiterarbeiten und die Social-Security-Rente bereits beziehen oder ihren Beginn bis 70 aufschieben. ([Social Security](#))

Anwendung auf den Geburtsjahrgang 1976

Unter unveränderter Rechtslage:

- frühester Rentenbeginn: **2038 mit 62 Jahren;**
- Regelrentenbeginn: **2043 mit 67 Jahren;**
- maximal begünstigter Aufschub: **2046 mit 70 Jahren.**

Da der Rentenbeginn noch weit in der Zukunft liegt, steht dies unter dem Vorbehalt späterer Gesetzesänderungen.



USA



2. II. Säule – betriebliche Versorgung

Für die II. Säule gibt es kein allgemeines US-amerikanisches Regelrentenalter. Maßgeblich sind:

- der jeweilige Versorgungsplan,
- die Summary Plan Description – SPD,
- arbeitsvertragliche oder tarifvertragliche Regelungen,
- bei öffentlichen Beschäftigten das jeweilige Bundes- oder Landesrecht.

3. Defined Benefit Plan

Ein leistungsbezogener Plan bestimmt regelmäßig ein **Normal Retirement Age**. Häufig ist dies 65, teilweise 62, 67 oder eine Kombination aus Alter und Dienstzeit. Vorzeitige Leistungen können mit versicherungsmathematischen Abschlägen verbunden sein.

4. 401(k) und andere Defined Contribution Plans

Bei einem 401(k)-Plan gibt es im eigentlichen Sinn kein versicherungstechnisches Renteneintrittsalter. Es besteht ein individuelles Kapitalanlagekonto. Für die Auszahlung sind insbesondere folgende Altersgrenzen relevant:

- **59½ Jahre:** Ausschüttungen sind grundsätzlich nicht mehr mit der zusätzlichen US-Steuer von 10 % für vorzeitige Entnahmen belastet;
- teilweise bereits ab **55 Jahren**, wenn das Arbeitsverhältnis in oder nach dem Jahr endet, in dem das 55. Lebensjahr vollendet wird;
- für die 1976 geborene Person grundsätzlich **75 Jahre** als künftig maßgebliches RMD-Alter, sofern das Recht nicht geändert wird.

Das RMD-Alter ist lediglich der späteste Zeitpunkt, zu dem Mindestausschüttungen beginnen müssen. Es ist kein Regelrentenalter. Für Arbeitnehmerpläne kann der Beginn der RMD teilweise bis zum tatsächlichen Ausscheiden aufgeschoben werden; dies gilt grundsätzlich nicht für mindestens zu 5 % beteiligte Unternehmenseigentümer. ([Internal Revenue Service](#))

5. Lebenserwartung beim Renteneintritt

Die individuelle Social-Security-Rente wird **nicht anhand der persönlichen Lebenserwartung** berechnet. Die Leistung ist eine lebenslange, solidarisch finanzierte Monatsrente. Lebenserwartungen werden jedoch für die langfristigen Finanzierungsprognosen der Social Security verwendet.

Für eine im Jahr 1976 geborene männliche Person ist eine **Kohorten- oder Generationenbetrachtung** sachgerechter als eine Periodensterbetafel. Nach den mittleren Projektionen der Social Security Trustees beträgt die fernere Lebenserwartung eines Mannes im Alter von 65 Jahren:

- im Jahr 2040 ungefähr **20,1 Jahre**,



USA



- im Jahr 2045 ungefähr **20,4 Jahre**.

Die 1976 geborene Person erreicht 65 im Jahr 2041. Daraus folgt interpoliert eine fernere Lebenserwartung von rund **20,2 Jahren im Alter 65**. Beim Regelrentenalter 67 im Jahr 2043 verbleiben näherungsweise noch etwa **18½ bis 19 Jahre**. Das entspricht einem statistisch erwarteten Lebensalter von ungefähr **85½ bis 86 Jahren**. Dabei handelt es sich um eine aus den offiziellen Kohortenprojektionen abgeleitete Größenordnung, nicht um eine individuelle Prognose. ([Social Security](#))

Die Social Security Administration bietet daneben einen eigenen, vereinfachten **Life Expectancy Calculator** an. ([Social Security](#))

C. Grundsätze des Versorgungserwerbs

I. Beitragsfinanzierung

- **I. Säule**

Social Security wird im Wesentlichen durch die **Federal Insurance Contributions Act Taxes – FICA** finanziert.

Für die eigentliche Renten-, Invaliditäts- und Hinterbliebenenversicherung – OASDI – gelten 2026:

Beitragspflichtiger	Beitragssatz
Arbeitnehmer	6,2 %
Arbeitgeber	6,2 %
zusammen	12,4 %

Selbstständige grundsätzlich 12,4 %

Die OASDI-Beitragspflicht ist 2026 auf Arbeitsentgelt bis **184.500 US-Dollar** begrenzt. Zusätzlich fallen regelmäßig Medicare-Beiträge von 1,45 % für Arbeitnehmer und Arbeitgeber an; diese finanzieren jedoch die Krankenversicherung und keinen eigenständigen Altersrentenanspruch. ([Social Security](#))

- **Versicherungszeiten – Credits**

Für einen eigenen Altersrentenanspruch werden regelmäßig **40 Credits** benötigt. Dies entspricht bei durchgehender versicherter Beschäftigung ungefähr zehn Jahren, weil höchstens vier Credits pro Kalenderjahr erworben werden können.



USA



Im Jahr 2026 wird ein Credit für jeweils **1.890 US-Dollar** versichertes Arbeitsentgelt erworben. Mit 7.560 US-Dollar werden die höchstmöglichen vier Credits des Jahres erreicht. Die Credits bestimmen in erster Linie, **ob** ein Anspruch besteht; die Höhe der Rente richtet sich dagegen nach den versicherten Einkünften. ([Social Security](#))

- **Berechnung der Rentenhöhe**

Vereinfacht erfolgt die Berechnung in folgenden Schritten:

- Erfassung der Social-Security-pflichtigen Einkünfte;
- Aufwertung früherer Einkünfte entsprechend der allgemeinen Lohnentwicklung;
- Auswahl der **35 höchsten Einkommensjahre**;
- Bildung der Average Indexed Monthly Earnings – AIME;
- Anwendung einer progressiven Rentenformel zur Ermittlung der Primary Insurance Amount – PIA.

Bei weniger als 35 Versicherungsjahren gehen fehlende Jahre grundsätzlich mit null in die Berechnung ein. Die progressive Formel bewirkt bei niedrigen Einkommen eine höhere Ersatzquote als bei hohen Einkommen. ([Social Security](#))

- **II. Säule**

Bei betrieblichen Plänen ist zu unterscheiden:

Defined Benefit Plan:

Der Arbeitgeber verspricht eine bestimmte Versorgungsleistung, häufig nach einer Formel wie:

Prozentsatz × anrechenbares End- oder Durchschnittsgehalt × Dienstjahre.

Defined Contribution Plan – beispielsweise 401(k):

Arbeitnehmer und/oder Arbeitgeber zahlen Beiträge auf ein individuelles Konto. Die spätere Leistung hängt ab von:

- Beitragshöhe,
- Arbeitgeberzuschüssen oder Matching Contributions,
- Kapitalanlageergebnis,
- Kosten,
- Entnahmen und Laufzeit.

Ein bestimmter Rentenbetrag wird nicht garantiert. ([DOL](#))

Eigene Arbeitnehmerbeiträge zu 401(k)-Plänen sind grundsätzlich sofort unverfallbar. Arbeitgeberbeiträge und arbeitgeberfinanzierte Defined-Benefit-Anwartschaften können dagegen einem gesetzlichen oder planmäßigen Vesting-Zeitplan unterliegen. ([Internal Revenue Service](#))



USA



II. Aufenthaltsabhängigkeit

1. Social Security

Der Versorgungserwerb ist **nicht vom legalen Aufenthalt als solchem**, sondern von einer versicherten Erwerbstätigkeit abhängig. Grundsätzlich kann auch ein Nicht-US-Staatsbürger durch Social-Security-pflichtige Arbeit Credits erwerben.

Für die tatsächliche Auszahlung an Nicht-US-Staatsbürger bestehen zusätzliche aufenthalts- und ausländerrechtliche Vorschriften. Bei neueren Leistungsanträgen muss sich ein Nicht-US-Staatsbürger grundsätzlich rechtmäßig in den USA aufhalten, soweit nicht eine gesetzliche oder abkommensrechtliche Ausnahme eingreift. Bei dauerhaftem Aufenthalt außerhalb der USA gelten besondere Auslandszahlungsregeln. ([Social Security](#))

2. Deutsch-amerikanisches Sozialversicherungsabkommen

Zwischen Deutschland und den USA besteht ein **Sozialversicherungsabkommen – Totalization Agreement**. Reichen die US-Zeiten allein nicht für die erforderlichen 40 Credits, können deutsche Versicherungszeiten für die Anspruchsvoraussetzungen berücksichtigt werden, wenn mindestens sechs US-Credits vorhanden sind.

Die USA zahlen dann nur eine anteilige US-Leistung, die auf den tatsächlich in den USA zurückgelegten Versicherungszeiten und Einkünften beruht. Die deutschen Zeiten erhöhen nicht unmittelbar den US-amerikanischen Entgeltwert. ([Social Security](#))

• II. Säule

Betriebliche Versicherungen werden ebenfalls nicht aufgrund eines Wohnsitzes erworben. Voraussetzung ist regelmäßig:

- Beschäftigung bei einem teilnehmenden Arbeitgeber,
- Erfüllung der Teilnahmebedingungen,
- gegebenenfalls eine Mindestdienstzeit,
- bei Arbeitgeberbeiträgen die Erfüllung der Unverfallbarkeitsbedingungen.

D. Dynamisierung

1. Anwartschaftsphase

• Social Security

Die Dynamisierung in der Anwartschaftsphase erfolgt nicht durch eine jährliche Verzinsung eines individuellen Kontos. Stattdessen werden frühere beitragspflichtige Einkünfte bis zum maß-



USA



geblichen Indexierungsjahr anhand der Entwicklung des nationalen Durchschnittslohns aufgewertet.

Auch die Schwellenwerte der progressiven Rentenformel – die sogenannten Bend Points – werden grundsätzlich entsprechend der allgemeinen Lohnentwicklung angepasst. Dadurch folgt der Wert neu festgestellter Renten langfristig eher der Lohnentwicklung als der Verbraucherpreisentwicklung. ([Social Security](#))

- **II. Säule**

Plantyp	Entwicklung der Anwartschaft
Defined Benefit	nach der im Plan festgelegten Gehalts-, Dienstzeit- oder Punktformel
Cash Balance Plan	nach vertraglich definierten Pay Credits und Interest Credits
401(k)/Defined Contribution	Beiträge zuzüglich Kapitalerträge, abzüglich Verluste, Gebühren und Entnahmen

Eine allgemeine gesetzliche Mindestverzinsung oder Inflationsanpassung für 401(k)-Guthaben besteht nicht. ([DOL](#))

2. Leistungsphase

- **Social Security**

Laufende Social-Security-Renten werden jährlich durch einen **Cost-of-Living Adjustment – COLA** angepasst. Maßgeblich ist die Entwicklung des **Consumer Price Index for Urban Wage Earners and Clerical Workers – CPI-W** im dritten Quartal gegenüber dem maßgeblichen Vergleichsquartal.

Für 2026 beträgt die COLA-Anpassung **2,8 %**. Die Anpassung schützt grundsätzlich vor Preissteigerungen, folgt aber nicht zwingend der individuellen Kostenentwicklung eines Rentners. ([Social Security](#))

- **II. Säule**

Für betriebliche Versorgungen besteht keine allgemeine bundesgesetzliche Verpflichtung zu regelmäßigen COLA-Erhöhungen:

- klassische Defined-Benefit-Renten bleiben häufig nominal konstant;
- eine Dynamisierung besteht nur, wenn der Plan sie ausdrücklich vorsieht;
- bei 401(k)-Plänen hängt die Leistungsentwicklung vom verbliebenen Kapital und seiner Anlage ab;
- bei Verrentung durch eine Versicherung hängt die Dynamik vom gewählten Rentenprodukt ab.



USA



Entscheidend ist die jeweilige **Summary Plan Description**. ([DOL](#))

E. Leistungsspektrum

I. Invaliditätsrente

- **Social Security Disability Insurance – SSDI**

Social Security umfasst eine eigenständige Invaliditätsversicherung. Erforderlich sind insbesondere:

- eine nach US-Recht qualifizierende, voraussichtlich mindestens zwölf Monate dauernde oder zum Tod führende Erwerbsunfähigkeit;
- genügend aktuelle und insgesamt zurückgelegte Credits;
- eine medizinische und berufliche Prüfung durch die Social Security Administration.

Die SSDI-Leistung entspricht grundsätzlich der **vollen Primary Insurance Amount**. Sie ist damit wirtschaftlich etwa mit **100 % der ungekürzten Altersrente beim Full Retirement Age** gleichzusetzen. Beim Erreichen des FRA wird die Invaliditätsrente automatisch in eine Altersrente umgewandelt; der Betrag verändert sich allein deshalb grundsätzlich nicht. ([Social Security](#))

- **II. Säule**

Eine betriebliche Invaliditätsversorgung ist nicht allgemein vorgeschrieben. Sie kann Bestandteil eines Defined-Benefit-Plans oder eines gesonderten Disability-Plans sein. Eine gesetzlich einheitliche Quote zur Altersrente besteht nicht.

II. Hinterbliebenenversorgung

- **Social Security**

Für Witwen und Witwer bestehen abhängig von Alter und Umständen insbesondere folgende Quoten:

Hinterbliebener	Mögliche Leistung
Ehegatte ab Survivor Full Retirement Age	bis zu 100 % der maßgeblichen Versichertenrente
Ehegatte ab 60 vor Survivor FRA	ungefähr 71,5 % bis 99 %
behinderter Ehegatte ab 50	regelmäßig etwa 71,5 %
anspruchsberechtigtes Kind	grundsätzlich 75 %
betreuender Ehegatte mit Kind unter 16 oder behindertem Kind	grundsätzlich 75 %



USA



Die Leistungen können durch den **Family Maximum** begrenzt werden. Hinterbliebenen- und eigene Altersrenten werden nicht ohne Weiteres vollständig addiert; regelmäßig wird im Ergebnis die höhere Gesamtleistung gezahlt. ([Social Security](#))

- **II. Säule**

Bei einem verheirateten Teilnehmer eines privaten Defined-Benefit- oder Money-Purchase-Plans ist die Standardleistungsform grundsätzlich die **Qualified Joint and Survivor Annuity – QJSA**. Die Hinterbliebenenrente für den Ehegatten muss regelmäßig mindestens 50 % und darf höchstens 100 % der gemeinsamen Rentenleistung betragen, sofern der Ehegatte nicht wirksam einer anderen Leistungsform zustimmt. ([DOL](#))

Bei vielen 401(k)-Plänen erhält der überlebende Ehegatte grundsätzlich das noch vorhandene Kontoguthaben, sofern er nicht einer anderen Begünstigtenbestimmung zugestimmt hat. ([DOL](#))

III. Geschiedenenhinterbliebenenversorgung

- **Social Security**

Ein geschiedener Ehegatte kann eine Hinterbliebenenleistung erhalten, wenn insbesondere:

1. die Ehe mindestens **zehn Jahre** bestanden hat;
2. der geschiedene Ehegatte grundsätzlich mindestens 60 Jahre alt ist;
3. bei eigener Invalidität ein Bezug bereits ab 50 möglich ist;
4. grundsätzlich keine Wiederheirat vor Vollendung des 60. Lebensjahres vorliegt;
5. der verstorbene frühere Ehegatte ausreichend versichert war.

Eine Wiederheirat nach Vollendung des 60. Lebensjahres – bei Behinderung nach 50 – schließt den Anspruch regelmäßig nicht aus. Die Leistung des geschiedenen Ehegatten vermindert grundsätzlich nicht die Leistung eines gegenwärtigen Ehegatten oder anderer Familienangehöriger. ([Social Security](#))

Diese Leistung ist von der Altersleistung für geschiedene Ehegatten zu Lebzeiten des Versicherten zu unterscheiden.

- **II. Säule**

Bei betrieblichen Versorgungen besteht keine automatische gesetzliche Geschiedenenhinterbliebenenversorgung nach dem Vorbild der Social Security. Ein früherer Ehegatte kann jedoch durch eine **Qualified Domestic Relations Order – QDRO** als Alternate Payee abgesichert werden.

Eine QDRO kann insbesondere übertragen:

- einen Anteil am Versorgungskapital,



USA



- einen Anteil an der laufenden Rente,
- eine eigenständige Rentenbezugsberechtigung,
- eine Survivor Annuity oder Former-Spouse-Survivor-Leistung.

Eine bundesrechtliche Mindest-Ehedauer von zehn Jahren besteht für die QDRO-Teilung nicht. Maßgeblich sind das Scheidungsrecht des zuständigen Bundesstaats, die gerichtliche Anordnung und die Möglichkeiten des Plans. Die QDRO darf grundsätzlich keine Leistungsart oder höhere Leistung verlangen, die der Plan nicht vorsieht. ([DOL](#))

F. Besteuerung

I. Besteuerung innerhalb der USA

- **Social Security**

Social-Security-Leistungen sind auf Bundesebene abhängig vom Gesamteinkommen teilweise steuerpflichtig. Maßgeblich ist ein modifiziertes Einkommen, das insbesondere umfasst:

- sonstiges steuerpflichtiges Einkommen,
- steuerfreie Zinsen,
- 50 % der Social-Security-Leistungen.

Nach derzeitiger Rechtslage können bei höheren Einkommen bis zu **85 % der Social-Security-Leistung in die steuerliche Bemessungsgrundlage** einbezogen werden. Das bedeutet nicht, dass ein Steuersatz von 85 % gilt. Der einbezogene Anteil unterliegt dem persönlichen Einkommensteuersatz.

Die grundlegenden Schwellenwerte betragen:

Veranlagung	erste Schwelle	obere Schwelle
alleinstehend	25.000 USD	34.000 USD
zusammenveranlagte Ehegatten	32.000 USD	44.000 USD

Zwischen den Schwellen können bis zu 50 %, oberhalb der oberen Schwelle bis zu 85 % der Leistung steuerlich berücksichtigt werden. ([Internal Revenue Service](#))

Zusätzlich kann eine Besteuerung nach dem Recht des jeweiligen US-Bundesstaates eintreten. Zahlreiche Bundesstaaten befreien Social Security allerdings ganz oder teilweise.

- **II. Säule**
 - **Traditional 401(k):** Beiträge werden regelmäßig vor der Einkommensteuer geleistet; Auszahlungen sind grundsätzlich steuerpflichtig.



USA



- **Roth 401(k)/Roth IRA:** qualifizierte Auszahlungen sind regelmäßig steuerfrei, wenn insbesondere die Fünfjahresfrist und die Alters- oder sonstigen Voraussetzungen erfüllt sind.
- **Defined-Benefit-Rente:** grundsätzlich als Einkommen steuerpflichtig; soweit eigene bereits versteuerte Beiträge enthalten sind, bleibt der entsprechende Rückflussanteil steuerfrei.
- **Vorzeitige Auszahlung:** zusätzlich zur Einkommensteuer kann vor 59½ eine Zusatzsteuer von 10 % entstehen, sofern keine Ausnahme greift. ([Internal Revenue Service](#))

II. Besteuerung bei Wohnsitz in Deutschland

Das deutsch-amerikanische Doppelbesteuerungsabkommen unterscheidet:

- **Private betriebliche Renten**

Ruhegehälter und ähnliche Vergütungen für frühere unselbstständige Arbeit können nach **Art. 18 Abs. 1 DBA-USA** grundsätzlich nur im Ansässigkeitsstaat besteuert werden. Bei einer in Deutschland ansässigen Person liegt das Besteuerungsrecht daher regelmäßig bei Deutschland. ([Bundesministerium der Finanzen](#))

- **Social Security**

Nach **Art. 18 Abs. 5 DBA-USA** können US-Social-Security-Leistungen an eine in Deutschland ansässige Person grundsätzlich nur in Deutschland besteuert werden. Deutschland behandelt sie abkommensrechtlich so, als handele es sich um Leistungen der deutschen Sozialversicherung. ([Internal Revenue Service](#))

- **Einschränkungen**

Besondere Prüfungen sind erforderlich bei:

- US-Staatsbürgern und Green-Card-Inhabern wegen der US-amerikanischen Besteuerung nach Staatsangehörigkeit beziehungsweise Immigration Status;
- Versorgung aus dem öffentlichen Dienst, Art. 19 DBA-USA;
- Kapitalauszahlungen;
- nicht qualifizierten oder atypischen Deferred-Compensation-Plänen;
- Roth-Plänen und der Anerkennung ihrer Steuerfreiheit in Deutschland.

Die konkrete deutsche Besteuerung richtet sich zusätzlich nach dem Einkommensteuergesetz und der steuerrechtlichen Einordnung des jeweiligen US-Plans.



USA



G. Belastung mit Sozialabgaben

I. USA

Auf reguläre Social-Security-Renten und auf Auszahlungen aus qualifizierten betrieblichen Altersvorsorgeplänen fallen grundsätzlich **keine erneuten FICA- oder Medicare-Lohnabgaben** an. Es handelt sich um Versorgungsleistungen und nicht um Arbeitsentgelt.

Bei 401(k)-Beiträgen ist zu beachten:

- Arbeitnehmerbeiträge werden zwar regelmäßig von der laufenden US-Einkommensteuer zurückgestellt;
- sie unterliegen in der Erwerbsphase grundsätzlich dennoch der Social-Security- und Medicare-Beitragspflicht;
- die spätere Auszahlung wird nicht erneut mit diesen Lohnabgaben belastet. ([Internal Revenue Service](#))

Medicare-Prämien können gegebenenfalls direkt von der Social-Security-Rente einbehalten werden. Sie sind jedoch Krankenversicherungsprämien und keine einkommensabhängige Sozialabgabe auf die Rentenleistung.

II. Bei Wohnsitz in Deutschland

Ob auf US-Renten deutsche Beiträge zur gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung anfallen, richtet sich nach:

- dem deutschen Versicherungsstatus,
- Pflichtversicherung oder freiwilliger Versicherung,
- der rechtlichen Einordnung der US-Leistung,
- dem Krankenversicherungsrecht und den einschlägigen Sozialversicherungsabkommen.

Dies ist keine US-amerikanische Belastung und muss für Social Security, betriebliche Rente und Kapitalzahlung jeweils gesondert geprüft werden.

H. Kapitalisierung

1. Social Security

Eine reguläre Kapitalisierung oder Abfindung des Social-Security-Altersrentenanspruchs ist **nicht vorgesehen**. Die Altersrente wird als lebenslange monatliche Leistung erbracht. Der Versicherte kann lediglich den Beginn zwischen 62 und 70 wählen und damit die Höhe der Monatsrente beeinflussen. ([Social Security](#))



USA



2. II. Säule

Die Kapitalisierung hängt vom Plantyp ab:

Plantyp	Kapitalisierung
401(k)/Defined Contribution	häufig vollständige oder teilweise Einmalzahlung möglich
Defined Benefit	grundsätzlich lebenslange Rente; Kapitalabfindung nur, wenn der Plan sie vorsieht
Cash Balance Plan	häufig Kapitalzahlung oder Übertragung auf IRA beziehungsweise anderen Plan möglich
geringe Anwartschaften	unter bestimmten Voraussetzungen einseitige Abfindung durch den Plan möglich

Bei verheirateten Teilnehmern kann für die Wahl einer Kapitalzahlung anstelle einer QJSA die Zustimmung des Ehegatten erforderlich sein. Eine steuerneutrale Übertragung – Direct Rollover – auf einen anderen qualifizierten Plan oder IRA ist häufig möglich. ([DOL](#))

I. Doppelbesteuerungs- und Sozialversicherungsabkommen

Zwischen Deutschland und den USA bestehen zwei zu unterscheidende Abkommen:

I. Doppelbesteuerungsabkommen

Das Abkommen zwischen der Bundesrepublik Deutschland und den Vereinigten Staaten von Amerika zur Vermeidung der Doppelbesteuerung wurde am 29. August 1989 geschlossen und insbesondere durch das Protokoll vom 1. Juni 2006 geändert.

Für Versorgungsleistungen sind vor allem relevant:

- Art. 18: private Ruhegehälter, Renten und Social Security;
- Art. 18A: steuerliche Behandlung von Altersvorsorgeplänen und grenzüberschreitenden Beiträgen;
- Art. 19: öffentlicher Dienst;
- Art. 23: Vermeidung der Doppelbesteuerung. ([Bundesministerium der Finanzen](#))

II. Sozialversicherungsabkommen

Das deutsch-amerikanische Sozialversicherungsabkommen ist seit dem **1. Dezember 1979** in Kraft. Es dient insbesondere:

- der Vermeidung doppelter Sozialversicherungspflicht;
- der Zusammenrechnung deutscher und US-amerikanischer Versicherungszeiten für Anspruchsvoraussetzungen;



USA



- der Sicherung anteiliger Rentenansprüche bei grenzüberschreitenden Erwerbsbiografien. ([Social Security](#))

Das Sozialversicherungsabkommen und das Doppelbesteuerungsabkommen sind rechtlich getrennte Regelungswerke.

J. Inflation in den letzten fünf beziehungsweise zehn Jahren

Als Maßstab wird der **CPI-U – Consumer Price Index for All Urban Consumers**, Jahresdurchschnitt gegenüber dem Vorjahresdurchschnitt, verwendet.

Jahr Inflation

2016	1,3 %
2017	2,1 %
2018	2,4 %
2019	1,8 %
2020	1,2 %
2021	4,7 %
2022	8,0 %
2023	4,1 %
2024	2,9 %
2025	2,6 %

Die zugrunde liegenden CPI-U-Jahresdurchschnitte stiegen von 237,017 Punkten im Jahr 2015 auf 321,943 Punkte im Jahr 2025. ([Bureau of Labor Statistics](#))

• Kumulierte Geldentwertung

Zeitraum	kumulierte Inflation geometrischer Jahresdurchschnitt	
2021–2025, fünf Jahre	24,4 %	rund 4,5 % p. a.
2016–2025, zehn Jahre	35,8 %	rund 3,1 % p. a.

Ein Warenkorb, der im Jahresdurchschnitt 2015 etwa 100 US-Dollar kostete, kostete im Jahresdurchschnitt 2025 rechnerisch rund 135,83 US-Dollar.

Für den noch nicht abgeschlossenen Jahreszeitraum 2026 ist nur eine Zwischenbetrachtung möglich: Im Juni 2026 lag der CPI-U **3,5 % über dem Stand des Vorjahresmonats**. Dieser Wert ist nicht mit einer Jahresdurchschnittsrate gleichzusetzen. ([Bureau of Labor Statistics](#))

Für die Anpassung der Social-Security-Renten ist nicht der CPI-U, sondern der CPI-W und dessen besondere Drittquartalsberechnung maßgeblich.



USA



K. Rentenrechner

I. Social Security

Die Social Security Administration stellt mehrere offizielle Rechner bereit:

1. „my Social Security“

Der aussagekräftigste Rechner für bereits in den USA Versicherte. Er verwendet die tatsächlich im individuellen Versicherungsverlauf gespeicherten Einkünfte und ermöglicht Prognosen für unterschiedliche:

- künftige Einkommen,
- Rentenbeginne,
- Altersstufen,
- Erwerbsverläufe. ([Social Security](#))

2. Quick Calculator

Der Quick Calculator erstellt eine überschlägige Rentenprognose anhand des Geburtsdatums und des aktuellen beziehungsweise bisherigen Einkommens. Er kann Werte in heutigen oder zukünftigen Dollars ausgeben. ([Social Security](#))

3. Online Calculator

Der ausführlichere Online Calculator erlaubt die Eingabe der jährlichen US-Einkünfte. Er ist insbesondere geeignet, wenn kein Zugriff auf ein persönliches Social-Security-Konto besteht. ([Social Security](#))

4. Retirement Age Calculator

Dieser Rechner zeigt das Full Retirement Age und die Auswirkungen eines vorzeitigen Rentenbeginns. ([Social Security](#))

5. Life Expectancy Calculator

Der Rechner stellt eine vereinfachte statistische Restlebenserwartung nach Alter und Geschlecht dar. ([Social Security](#))

II. Säule

Ein einheitlicher amtlicher Rechner für betriebliche Versicherungen existiert wegen der unterschiedlichen Planbedingungen nicht.

Für Defined-Contribution-Konten bietet das US-Arbeitsministerium den **Lifetime Income Calculator** an. Er rechnet ein vorhandenes oder projiziertes Kapital überschlägig in eine lebenslange Monatsrente um. ([DOL](#))



USA



Für eine belastbare Bewertung eines konkreten Plans benötigt man jedoch mindestens:

- Summary Plan Description,
- individuellen Benefit Statement,
- Kontostand beziehungsweise accrued benefit,
- Normal Retirement Age,
- Regelungen über vorzeitigen Bezug,
- Verrentungs- und Kapitaloptionen,
- Hinterbliebenenleistungen,
- Kosten und gegebenenfalls COLA-Regelungen.

L. Gesamtbewertung

Die US-amerikanische I. Säule ist eine beitragsabhängige, bundesgesetzlich einheitliche Sozialversicherung. Für den Geburtsjahrgang 1976 gilt derzeit ein Regelrentenalter von 67 Jahren. Der Anspruch beruht grundsätzlich auf mindestens 40 Credits; die Rentenhöhe wird aus den 35 höchsten aufgewerteten Einkommensjahren berechnet. Alters-, Invaliditäts-, Ehegatten-, Geschiedenen- und Hinterbliebenenleistungen sind umfassend vorgesehen.

Die II. Säule ist dagegen heterogen. Vor allem bei 401(k)-Plänen trägt der Arbeitnehmer das Kapitalanlage- und Langlebigkeitsrisiko weitgehend selbst. Ein festes Rentenalter, eine garantierte Dynamisierung oder ein einheitliches Invaliditäts- und Hinterbliebenenniveau bestehen nicht. Für ihre Bewertung ist stets der konkrete Versorgungsplan heranzuziehen.

Für die 1976 geborene Person ist zudem zu berücksichtigen, dass der Rentenbeginn erst 2043 liegt. Nach dem Social-Security-Treuhänderbericht 2026 sind die gegenwärtig gesetzlich vorgesehenen Leistungen langfristig nicht vollständig durch die prognostizierten Einnahmen gedeckt. Die genannten Altersgrenzen und Leistungsquoten beschreiben daher das geltende Leistungsrecht, nicht eine Garantie, dass Finanzierung und Leistungsniveau bis 2043 unverändert bleiben. ([Social Security](#))