



**Arbeitnehmerkammer
Bremen**

KammerFokus

**Anerkennung besonders
langer Lebensarbeitszeiten**

September 2026

Inhaltsverzeichnis

2007: Die Rente mit 67 – und die besondere Anerkennung von 45 Jahren.....	3
2014: Aus der Rente nach 45 Jahren wird vorübergehend die „Rente mit 63“	4
Widerspricht das dem Äquivalenzprinzip?	4
Warum die österreichische Schwerarbeitspension keine Alternative ist	5
„45 Jahre sind genug“ – eine erstaunlich stabile Gerechtigkeitsvorstellung	6
Reformen sind möglich – aber die Anerkennung von Lebensleistung muss bleiben.....	7

Die abschlagsfreie Rente nach 45 Jahren steht wieder zur Debatte. Kritiker halten sie für teuer, angesichts des demografischen Wandels nicht mehr zeitgemäß oder sozialpolitisch nicht zielgenau. Mitunter wird vorgeschlagen, sie durch besondere Regelungen für Beschäftigte in belastenden Berufen zu ersetzen.

Dabei gerät leicht aus dem Blick, warum diese Rentenart überhaupt geschaffen wurde. Sie ist weder ursprünglich als „Rente mit 63“ eingeführt worden noch als Sonderregelung für bestimmte Berufsgruppen. Hinter ihr steht vielmehr eine bewusste Gerechtigkeitsentscheidung: Eine sehr lange Versicherungs- und Erwerbsbiografie soll beim Rentenzugang besondere Anerkennung finden. Ein Blick auf ihre Entstehungsgeschichte macht das deutlich.

2007: Die Rente mit 67 – und die besondere Anerkennung von 45 Jahren

Die Altersrente für besonders langjährig Versicherte wurde 2007 beschlossen – gleichzeitig mit der schrittweisen Anhebung der Regelaltersgrenze von 65 auf 67 Jahre. Wirksam wurde die neue Rentenart ab 2012.

Dieser Zusammenhang ist entscheidend. Während die allgemeine Altersgrenze schrittweise steigen sollte, schuf der Gesetzgeber für Menschen mit einer sehr langen Versicherungsbiografie eine besondere Regel: Wer die Wartezeit von 45 Jahren erfüllte, sollte weiterhin mit 65 Jahren abschlagsfrei in Rente gehen können. Die Gesetzesbegründung beschreibt ausdrücklich, wen der Gesetzgeber damit im Blick hatte: Versicherte mit „außerordentlich langjähriger – nicht selten belastender – Berufstätigkeit“ und entsprechend langer Zahlung von Beiträgen zur gesetzlichen Rentenversicherung.

Die neue Rentenart war damit von Anfang an Teil des politischen Ausgleichs für die Anhebung der Regelaltersgrenze. Es sollte einen Unterschied machen, ob jemand mit 65 bereits auf eine besonders lange Versicherungs- und Erwerbsbiografie zurückblickt. In der damaligen Bundestagsdebatte brachte Ilse Falk (CDU) diesen Gedanken als erste Rednerin für ihre Fraktion wie folgt auf den Punkt: „Der Union war es ein großes Anliegen, denjenigen, die über Jahrzehnte hinweg Beiträge gezahlt haben und damit über viele Jahre Solidarität geübt haben, auch weiterhin einen vorzeitigen Ruhestand ohne Abschläge zu ermöglichen. Deshalb können diejenigen, die 45 Beitragsjahre aufzuweisen haben, weiterhin mit 65 Jahren abschlagsfrei in Rente gehen.“

Das ist für die heutige Debatte wichtig: Die Rente nach 45 Jahren entstand nicht 2014 als „Rente mit 63“. Ihr Grundgedanke wurde bereits 2007 parallel zur generellen Rente mit 67 im Rentenrecht verankert. Und sie war konzeptionell – anders als nun oft behauptet – auch nicht auf Menschen in besonders belastenden Berufen („den Dachdecker“) zugeschnitten.

2014: Aus der Rente nach 45 Jahren wird vorübergehend die „Rente mit 63“

Sieben Jahre später weitete die nächste Große Koalition die Regelung aus. Ab Juli 2014 konnten besonders langjährig Versicherte erstmals bereits mit 63 Jahren abschlagsfrei in Rente gehen. Dieses Zugangsalter galt allerdings nur für die ersten begünstigten Jahrgänge. Anschließend wurde die Altersgrenze nach einer schon damals gesetzlich festgeschriebenen Regelung schrittweise wieder angehoben. Für ab 1964 Geborene liegt sie erneut bei 65 Jahren.

Die bis heute verbreitete Bezeichnung „Rente mit 63“ führt deshalb in die Irre. Die Rente nach 45 Jahren existierte zu diesem Zeitpunkt längst. 2014 wurde lediglich ihr Zugangsalter für eine Übergangsphase abgesenkt.

In der politischen Begründung trat nun die Anerkennung von Lebensleistung noch deutlicher hervor. Arbeitsministerin Andrea Nahles (SPD) sagte bei der ersten Lesung des Rentenpakets: „Wer 45 Jahre gearbeitet hat, also 45 Jahre lang Beiträge gezahlt hat, der hat gegenüber drei bis vier Generationen von Rentnerinnen und Rentnern seine Pflicht im Generationenvertrag erfüllt. Das erkennen wir an, indem es keine Abschläge mehr geben soll.“

Peter Weiß (CDU) argumentierte für die Union ganz ähnlich. „Landauf, landab“ werde man hören: Wer 45 Jahre lang hart gearbeitet und etwas für diesen Staat geleistet habe, dem dürfe Anerkennung auch dadurch zukommen, dass er nicht unbedingt noch länger arbeiten müsse, sondern ohne Abschläge in Rente gehen könne. Weiß bezeichnete dies als einen „Akt der Gerechtigkeit“. Und sein Fraktionskollege Stephan Stracke (CSU) formulierte diesen Gedanken so: „Wer viel geleistet hat, soll auch viel profitieren. Das galt und gilt auch für die abschlagsfreie Rente nach 45 Beitragsjahren.“

2007 und 2014 sind deshalb auseinanderzuhalten und gehören dennoch zusammen. Die „Rente mit 63“ war eine zeitweise Erweiterung. Der Grundgedanke ist älter: Eine besonders lange Versicherungsbiografie darf beim Rentenzugang besondere Anerkennung erfahren.

Widerspricht das dem Äquivalenzprinzip?

Das Äquivalenzprinzip ist ein tragendes Prinzip der gesetzlichen Rentenversicherung: Höhere Einkommen, auf die Beiträge gezahlt wurden, führen grundsätzlich zu höheren Rentenansprüchen. Daraus wird mitunter der Einwand abgeleitet, die zusätzliche Berücksichtigung der Beitragsjahre beim Rentenzugang durchbreche dieses Prinzip. Doch das Äquivalenzprinzip wird in der gesetzlichen Rentenversicherung nicht schematisch angewandt, denn sie ist kein individuelles Sparkonto, sondern eine Sozialversicherung.

Das zeigt beispielsweise die Erwerbsminderungsrente. Wer aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig nicht mehr oder nur noch eingeschränkt arbeiten kann, soll dadurch bei der Rente nicht zusätzlich benachteiligt werden. Deshalb wird die Rente so berechnet, als hätte die versicherte Person noch bis zur regulären Altersgrenze weitergearbeitet und Beiträge gezahlt. Diese Zeit heißt Zurechnungszeit.

Bei besonders langjährig Versicherten wird gewissermaßen die umgekehrte Konstellation anerkannt. So führt eine außergewöhnlich lange Versicherungsbiografie zwar nicht zu zusätzlichen Entgeltpunkten, aber sie ermöglicht einen früheren Rentenzugang. Gerechtigkeit in der gesetzlichen Rentenversicherung erschöpft sich deshalb nicht in einer mathematisch exakten Relation von vorherigen Löhnen und späterer Monatsrente. Auch die Dauer der Beteiligung am Erwerbsleben und am sozialen Sicherungssystem kann Ausdruck und ein weiteres Element von Lebensleistung sein.

Warum die österreichische Schwerarbeitspension keine Alternative ist

Als Alternative wird gelegentlich vorgeschlagen, einen früheren Rentenzugang nicht an 45 Jahre, sondern gezielter an besondere berufliche Belastungen zu knüpfen. Als Vorbild wird dabei häufig die österreichische Schwerarbeitspension genannt. Doch damit werden zwei unterschiedliche sozialpolitische Fragen miteinander vermischt. Die Rente nach 45 Jahren fragt: Wie erkennen wir eine besonders lange Versicherungs- und Erwerbsbiografie an? Eine Schwerarbeiterregelung fragt dagegen: Wie berücksichtigen wir, dass bestimmte berufliche Tätigkeiten über viele Jahre hinweg mit besonderen Belastungen verbunden sind?

In Österreich setzt die Schwerarbeitspension ebenfalls 45 Versicherungsjahre voraus, zusätzlich aber mindestens zehn Jahre anerkannte Schwerarbeit innerhalb der letzten 20 Jahre. Schon die Definition von Schwerarbeit führt zu schwierigen Abgrenzungsfragen. Für körperliche Schwerarbeit gelten beispielsweise Kaloriengrenzen. In der Praxis können Arbeitszeitaufzeichnungen, Arbeitsplatzbeschreibungen, Fotos, Zeugenaussagen oder Arbeitstagebücher erforderlich werden, um lange zurückliegende Belastungen nachzuweisen. Versicherungszeiten lassen sich zuverlässig dokumentieren, Arbeitsbedingungen von vor 20 Jahren hingegen häufig nicht.

Wiederum davon zu unterscheiden ist die Frage, wie Menschen nach einem langen Erwerbsleben abgesichert werden, wenn sie ihren bisherigen Beruf aus gesundheitlichen Gründen tatsächlich nicht mehr ausüben können. Das bestehende Erwerbsminderungsrecht schließt diese Lücke nur teilweise. Denn entscheidend ist dabei grundsätzlich nicht, ob jemand seinen bisherigen Beruf noch ausüben kann, sondern in welchem Umfang er überhaupt noch auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt erwerbstätig sein kann.

Hierfür ist eine eigene Lösung nötig. Die Alterssicherungskommission der Bundesregierung hat einen Ansatz vorgeschlagen, der stärker an der individuellen gesundheitlichen Situation ansetzt und damit wieder einen gewissen Schutz bei Berufsunfähigkeit in das Recht der gesetzlichen Rentenversicherung einführt. Eine solche Regelung sollte niedragschwellig und bürokratiearm ausgestaltet werden, ist aber kein Ersatz für die Rente nach 45 Jahren. Beide Instrumente verfolgen unterschiedliche Ziele.

„45 Jahre sind genug“ – eine erstaunlich stabile Gerechtigkeitsvorstellung

Bleibt die Frage: Wird die Vorstellung, eine außergewöhnlich lange Erwerbsbiografie beim Rentenzugang anzuerkennen, heute überhaupt noch geteilt? Die Daten sprechen dafür: Im [Sozialstaatsradar 2026](#) von Arbeitnehmerkammer Bremen, Arbeitskammer des Saarlandes und DGB wurden bundesweit 3.000 Menschen gefragt, nach wie vielen Arbeitsjahren Beschäftigte unabhängig vom Lebensalter ohne Abschläge in Rente gehen können sollten, oder ob sie einen solchen Rentenzugang grundsätzlich ablehnen. Das Ergebnis: Nur acht Prozent sind grundsätzlich gegen diesen frühen Rentenzugang. Gute 70 Prozent nennen eine konkrete Zahl von Arbeitsjahren, im Durchschnitt exakt 45 Jahre.



Noch bemerkenswerter ist die Stabilität dieses Ergebnisses. Über alle Altersgruppen hinweg liegt der Durchschnitt zwischen 44,0 und 45,9 Jahren. Nach Parteipräferenz bewegt er sich zwischen 44,0 und 46,4 Jahren. Auch zwischen unterschiedlichen Einkommensgruppen und Qualifikationsniveaus sind die Unterschiede gering. Die Vorstellung, dass nach etwa 45 Arbeitsjahren ein abschlagsfreier Rentenzugang möglich sein sollte, ist damit keineswegs auf einzelne Alters-, Einkommens- oder politische Gruppen beschränkt. Vielmehr deutet die geringe Streuung darauf hin, dass dahinter eine breit verankerte Gerechtigkeitsvorstellung steht.

Andere Befragungen bestätigen die hohe Akzeptanz der bestehenden Regelung: In einer vom Sozialverband VdK beauftragten [YouGov-Umfrage](#) sprachen sich 75 Prozent dafür aus, die abschlagsfreie Rente ab 65 nach 45 Jahren beizubehalten. Auch allgemeiner formulierte Fragen zur sogenannten Rente mit 63 zeigen deutliche Mehrheiten gegen eine Abschaffung.

Offenbar steht hinter der Formel „45 Jahre sind genug“ eine tief verankerte Vorstellung von Leistungsgerechtigkeit: Lebensleistung bemisst sich nicht ausschließlich an der Höhe des Einkommens und der gezahlten Beiträge, sondern auch daran, wie lange jemand gearbeitet und zum sozialen Sicherungssystem beigetragen hat. Demokratische Sozialpolitik darf sich nicht allein an ökonomischen und verteilungspolitischen Analysen ausrichten, sondern muss solchen gesellschaftlichen Gerechtigkeitsvorstellungen ebenfalls Rechnung tragen.

Reformen sind möglich – aber die Anerkennung von Lebensleistung muss bleiben

Natürlich kann Rentenpolitik aber auch nicht allein Umfragen folgen. Und angesichts des demografischen Wandels müssen wir über die langfristige Finanzierung der gesetzlichen Rentenversicherung und auch über ihre weitere Ausgestaltung sprechen.

Nicht jede einzelne Regel der Altersrente für besonders langjährig Versicherte muss für alle Zukunft unverändert bleiben. Aber eine Reformdebatte sollte den Gerechtigkeitsgedanken respektieren, der 2007 zur Einführung der Regelung geführt hat und bis heute gesellschaftlich breit verankert ist: Eine außergewöhnlich lange Versicherungs- und Erwerbsbiografie verdient beim Übergang in die Rente besondere Anerkennung – und das unabhängig davon, wie es der jeweiligen Person dann gesundheitlich geht. Wer die Rente nach 45 Jahren ersatzlos streichen will, ignoriert diese grundlegende Gerechtigkeitsvorstellung. Für gesundheitlich besonders belastete Beschäftigte muss es zusätzlich einen verlässlichen früheren Rentenzugang geben. Hier macht die Alterssicherungskommission einen sinnvollen Vorschlag. Eine solche Regelung ersetzt aber nicht die Anerkennung einer besonders langen Versicherungsbiografie.

Die entscheidende Frage für die weitere Reformdebatte lautet deshalb nicht, ob die heutige Regelung in jedem Detail unverändert bleiben muss, sondern ob und wie ein außergewöhnlich langes Arbeitsleben auch künftig beim Rentenzugang besonders anerkannt wird.

Peer Rosenthal

(Hauptgeschäftsführer)

E-Mail: rosenthal@arbeitnehmerkammer.de

Dr. Magnus Brosig

(Referent für Sozialversicherungs- und Steuerpolitik)

E-Mail: brosig@arbeitnehmerkammer.de

Impressum: KammerFokus Nr. 03/2026

Herausgeberin: Arbeitnehmerkammer Bremen

Bürgerstraße 1, 28195 Bremen

Das KammerFokus finden Sie auch als Download auf der Website
www.arbeitnehmerkammer.de