



Altersvorsorge: Junge Erwachsene zeigen wenig Zuversicht

Michael Fiedler

Die finanzielle Selbstbestimmung in Deutschland gerät weiter unter Druck – besonders bei jungen Erwachsenen. Das aktuelle Swiss Life-Selbstbestimmungsbarometer zeigt: Menschen zwischen 18 und 29 Jahren blicken mit deutlich geringerer Zuversicht auf ihre Altersvorsorge als alle anderen Altersgruppen. Nur etwa jede siebte Person fühlt sich finanziell gut auf den Ruhestand vorbereitet.

Auch die Selbsteinschätzung fällt kritisch aus: Rund ein Drittel der jungen Erwachsenen gibt an, zu spät mit der Altersvorsorge begonnen zu haben – obwohl viele erst am Anfang ihres Berufslebens stehen. Nur 15 Prozent dieser Altersgruppe sind der Ansicht, ihren Ruhestand finanziell gut geplant zu haben. In der Gesamtbevölkerung liegt dieser Anteil bei 28 Prozent.

Hoher Wissensbedarf bei Vorsorge- und Finanzthemen

Gleichzeitig zeigt die Studie ein deutliches Interesse der jungen Generation an finanzieller Bildung. 45 Prozent der 18- bis 29-Jährigen wünschen sich mehr Wissen zu Finanz- und Vorsorgethemen – mehr als in jeder anderen Altersgruppe. Zudem wären 43 Prozent bereit, mehr Geld für eine gute Altersvorsorge zu sparen. Der Wille zur Eigenverantwortung ist vorhanden, doch viele fühlen sich überfordert: 39 Prozent der jungen Erwachsenen geben an, Schwierigkeiten zu

haben, den Überblick über die Vielzahl an Vorsorge- und Anlagemöglichkeiten zu behalten.

„Während die Regierung über die Zukunft der Rente debattiert, blicken viele junge Erwachsene mit Skepsis auf ihre finanzielle Absicherung im Alter. Dazu tragen anhaltend hohe Lebenshaltungskosten und wirtschaftliche sowie soziale Unsicherheiten bei. Gleichzeitig ist das Vertrauen in staatliche Unterstützung sehr ernüchternd. Aber die Studie konstatiert auch: Der ausgeprägte Wissensbedarf bei Vorsorgethemen zeigt uns, dass der jungen Generation die Notwendigkeit privater Altersvorsorge bewusst ist“, sagt Dirk von der Crone, CEO von Swiss Life Deutschland.

Selbstbestimmung in Deutschland nimmt weiter ab

Über die junge Generation hinaus dokumentiert das Selbstbestimmungsbarometer einen anhaltenden Rückgang der empfundenen Selbstbestimmung in Deutschland. 2025 fühlen sich nur noch 54 Prozent der Befragten grundsätzlich

selbstbestimmt – nach 57 Prozent im Vorjahr. Damit setzt sich der langfristige Abwärtstrend fort, der seinen Höchststand im Jahr 2020 bei 63 Prozent hatte. Auch der Zukunftsoptimismus sinkt leicht: 35 Prozent der Befragten blicken positiv in die Zukunft, zwei Prozentpunkte weniger als im Jahr zuvor. Die allgemeine Lebenszufriedenheit bleibt hingegen stabil bei 41 Prozent.

Sinkendes Vertrauen in staatliche Unterstützung

Parallel zur wachsenden Bedeutung privater Vorsorge schwindet das Vertrauen in staatliche Hilfe. Nur noch 16 Prozent der Befragten verlassen sich bei finanziellen Engpässen auf staatliche Unterstützung. Knapp die Hälfte der Menschen in Deutschland (48 Prozent) sieht sich selbst als hauptverantwortlich für den Erfolg oder Misserfolg der eigenen Altersvorsorge. Diese Entwicklung unterstreicht den Trend zu mehr Eigenverantwortung – auch wenn die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen dies vielerorts erschweren.

Wunsch nach Selbstbestimmung trifft auf wirtschaftliche Realität

Der Wunsch nach finanzieller Selbstbestimmung ist in der Bevölkerung stark ausgeprägt: 82 Prozent der Befragten möchten ihr Leben finanziell selbstbestimmt gestalten. Tatsächlich sehen sich jedoch nur 39 Prozent aktuell dazu in der Lage. Als wichtigste Voraussetzungen nennen die Befragten ausreichende finanzielle Mittel, finanzielle Absicherung, regelmäßiges Sparen sowie Kontrolle über die eigenen Ausgaben. Größte Hindernisse bleiben Inflation und Preissteigerungen (63 Prozent), hohe Wohn- und Energiekosten (39 Prozent) sowie ein als zu niedrig empfundenes Einkommen (38 Prozent).

„Zwischen den finanziellen Wünschen der Menschen und dem, was sie tatsächlich umsetzen können, entsteht eine Lücke. Unsere Befragung zeigt, dass für mehr als die Hälfte aller Personen eine bessere finanzielle Situation zu einem selbstbestimmten Leben verhelfen würde“, betont von der Crone.

Über die Studie: Die Studie wurde im Juli 2025 im Auftrag von Swiss Life Deutschland gemeinsam mit dem Meinungsforschungsinstitut Bilendi durchgeführt. Befragt wurden 1.001 Personen in Deutschland im Alter von 18 bis 79 Jahren.

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4947748/Altersvorsorge-Junge-Erwachsene-zeigen-wenig-Zuversicht/>