

# Steuerthemen, die Du kennen solltest

Stand: 8. Juli 2026

## 1. Wie viel Steuern zahlt man bei ETFs?

Wenn Ihr ETFs über einige Jahre oder Jahrzehnte bespart, machen diese ETFs auf zwei Arten Rendite:

1. über die steigenden Kurse
2. über die Dividendenzahlungen, falls welche ausgeschüttet werden sollten, was bei Euch hoffentlich nicht der Fall ist.

Wie sieht es nun aus, wenn Kapitalerträge entstehen? Dies ist der Fall, wenn Ihr im Alter ETF-Anteile verkauft und diese Anteile einen Wertzuwachs hatten. Und es ist auch der Fall, wenn Ihr einen ETF haben solltet, der nicht thesauriert, sondern ausschüttet.

Generell ist es so, dass auf den Kapitalertrag die Abgeltungssteuer plus Solidaritätszuschlag zu zahlen ist. Das sind zusammen 26,375 Prozent. Falls Ihr wie ich Mitglied der Kirche seid, kommt obendrauf auch noch die Kirchensteuer, sodass ich insgesamt 27,99 Prozent zahle.

Bei breit streuenden ETFs gibt es aber einen Vorteil. Denn bei ETFs, die zu mehr als 50 Prozent aus Aktien bestehen, gilt eine Teilfreisstellung in Höhe von 30 Prozent. Heißt: 30 Prozent der Kursgewinne bleiben steuerfrei. Nur die restlichen 70 Prozent sind zu versteuern.

Das heißt: Die von uns zu zahlende Steuer auf den Ertragsanteil beträgt unter Berücksichtigung der Teilfreisstellung nur

- 18,46 Prozent (ohne Kirchensteuer)
- 19,86 Prozent (mit Kirchensteuer in Bayern und Baden-Württemberg)
- 20,0375 Prozent (mit Kirchensteuer in den anderen Bundesländern)

Das ist das, was Ihr Euch merken müsst: Die von Euch zu zahlende Steuer auf den Ertragsanteil von breit streuenden ETFs beträgt um die 20 Prozent.

*Wer macht was?*

Die Berechnung macht die **Bank** für Euch, Ihr müsst hier nichts tun! Auch die Abführung an das FA erledigt die Bank für Euch.

Was **Ihr** macht: Ich wartet auf den Jahressteuerbescheid der Bank. Der kommt meist so gegen Ende März. Dort seht Ihr dann auch, welche Gelder ans Finanzamt abgeführt wurden und welche Zahlen Ihr dann auch in Euer Steuererklärung angebt.

*Wie ist es nun mit Dividenden?*

Bei ausschüttenden ETFs ist es wie beim Ertragsanteil: Auch hier gilt die Teilfreistellung. Heißt: 30 Prozent der Ausschüttungen bleiben steuerfrei und 70 Prozent werden versteuert.

## 2. Die Vorabpauschale

Bei den thesaurierenden ETFs ist es so, dass die Dividende gar nicht erst den ETF-Mantel verlässt. Sie wird nicht an Euch ausgeschüttet, sondern reinvestiert. Die Steuer wird also gestundet und fließt nicht an das Finanzamt ab. Sie hilft Euch beim Zinseszinsseffekt und das ist der Grund dafür, dass ich Euch thesaurierende ETFs empfehle.

Damit der Staat aber auch noch was abbekommt, wurde die Vorabpauschale eingeführt. Zur Erinnerung:

- Sie fällt einmal im Jahr an, im Januar.
- Die Höhe wird mit einer komplizierten Formel berechnet.
- Die Steuer ist aufgrund der Formel jedes Jahr ein bisschen anders und es gibt auch Jahre, in denen sie überhaupt nicht anfällt.
- Im Jahr 2025 war es so, dass auf 10.000 Euro ETF-Vermögen ungefähr 33 Euro Vorabpauschale zu zahlen waren.
- Die Berechnung macht auch hier wieder die Bank für Euch, Ihr müsst hier nichts tun.

## 3. Freistellungsauftrag

Jeder Bundesbürger kann einmal im Jahr einen Sparerpauschbetrag nutzen. Dieser beträgt 1.000 Euro pro Person und Jahr. Das heißt, dass Du die ersten 1.000 Euro Kapitalerträge pro Jahr – sei es durch Kursgewinne, Dividenden oder Zinsen – netto bekommst. Erst danach musst Du die weiteren Erträge versteuern.

Den Sparerpauschbetrag kannst Du einfach bei Deinem Broker hinterlegen. Du kannst ihn auch auf mehrere Banken aufteilen. Wichtig ist nur, dass die Summe maximal 1.000 Euro ergibt. Das Finanzamt merkt es, wenn hier was nicht stimmt. Bei Eheleuten sind es 2.000 Euro.

Durch die Teilfreistellung reichen die 1.000 Euro bei ETFs für einen Kapitalertrag von 1.428 Euro, da ja ein Teil gar nicht versteuert werden muss (70 Prozent von 1.428 Euro sind 1.000 Euro).

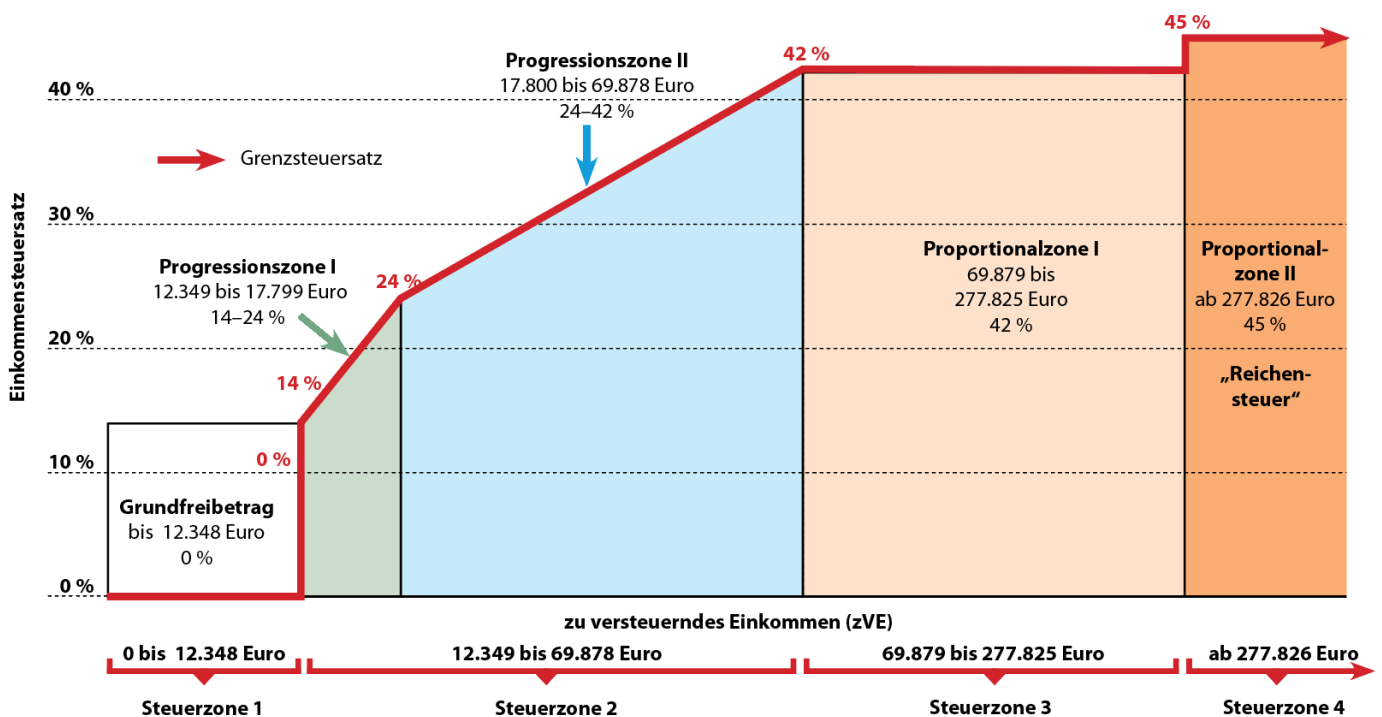
Wichtig zu wissen ist, dass der Sparerpauschbetrag jedes Jahr am Jahresende verfällt. Wenn Du die 1.000 Euro zum Jahresende nicht ausgeschöpft hast, dann sind sie weg.

Es kann sich daher lohnen, kurz vorher Anteile eines ETF, der gut im Plus ist, zu verkaufen, um den Gewinn steuerfrei mitzunehmen. Und genau diese Anteil direkt am Anschluss wieder zu kaufen, sodass das Wachstum dieser Anteile wieder von vorn beginnt.

#### 4. Einkommenssteuer zahlen anstatt Kapitalertragssteuer

Die Kapitalertragsteuer ist wie eine Flatrate. Sie ist immer gleich hoch. Dagegen ist Einkommenssteuer progressiv. Das heißt, sie steigt an:

### Einkommensteuer in Deutschland (2026)



Es gibt daher einen Bereich, in dem die Einkommensteuer geringer ist als die Kapitalertragsteuer. Das ist vor allem bei Kindern der Fall oder auch im Studium sowie bei vielen Rentnern, vielleicht aber auch bei Dir, wenn Du zum Beispiel Elternzeit machst oder mal ein Jahr hast, in dem Du nicht so viel verdienst.

Falls das bei Dir der Fall ist, lohnt es sich, eine Einkommensteuererklärung abzugeben. Die allermeisten von uns machen dies vermutlich ohnehin bzw. sind dazu verpflichtet.

Über die Einkommensteuererklärung bekommst Du dann zu viel gezahlte Kapitalertragsteuer wieder zurück.

## 5. In der Entnahmephase: LIFO statt FIFO

Dieser Hebel der Steueroptimierung ist vor allem dann interessant, wenn es später dann mal so langsam in Richtung Entnahmephase geht.

Worum geht es? Stell Dir vor, Du sparst 30 Jahre lang in einen ETF-Sparplan rein. In der Rente willst Du dann Anteile verkaufen. Wenn Du Anteile verkaufst, sind das diejenigen, die Du vor zuerst gekauft hast, also vor 30 Jahren. Das ist das FIFO-Prinzip. FIFO steht für „First in, first out“.

Wenn Du also nur einen Sparplan hast und nur ein Depot und dann Anteile dieses ETFs verkaufst, sind das diejenigen Anteile, die den höchsten Ertragsanteil haben. Also diejenigen, bei denen Du am meisten Steuern zahlen musst.

Das muss nicht sein.

Du kannst FIFO in LIFO umwandeln: **„Last in, first out“**. Die zuletzt gekauften Anteile gehen also zuerst wieder raus. Die Steuer auf die anderen Anteile musst Du dann zwar immer noch zahlen. Aber erst in der Zukunft. Und so lange können die Anteile noch wachsen.

Eine Möglichkeit wäre es, denselben ETF-Sparplan auf denselben Index mit jeweils einem anderen Anbieter zu besparen. Also zum Beispiel erstmal mit iShares, dann mit XTrackers, dann mit Amundi. Wir haben ja gesehen, dass sich viele ETFs sehr ähneln. Immer mal einen neuen ETF zu besparen und den alten stehen zu lassen, ginge also. Wenn wir dann in die Entnahmephase kommen, gehen wir einfach beim Verkaufen von hinten nach vorn durch. Du verkaufst zuerst die Anteile von Amundi mit dem geringsten Gewinn. Danach die XTrackers, danach die von iShares.

Eine *andere* Möglichkeit besteht darin, denselben ETF auf den selben Index zu besparen, aber bei einem anderen Broker. Du kannst also alle paar Jahre einen weiteren Broker mit dazunehmen. Beim Entsparen beginnst Du mit dem Broker, bei dem die Steuern am attraktivsten sind.

Falls Du schon kurz vor der Entnahmephase bist und diese Varianten des Besparens nicht angewandt hast, bist Du nicht verloren. Du kannst mit *Depotüberträgen* arbeiten. Wenn Du nämlich einen Anteil Deines Depots von A nach B überträgst, gilt auch hier das FIFO-Prinzip. Die zuerst gekauften Anteile werden zuerst ins Ziel-Depot übertragen. Im Quell-Depot verbleiben die zuletzt gekauften Anteile mit dem geringsten Gewinn. Und die kannst Du dann steuergünstig verkaufen.

Wie dann die Steuergesetzgebung aussieht, wenn wir mal in der Entnahmephase angekommen sind, werden wir sehen. Was ich hier aufzeige, gilt für den aktuellen

Stand der Dinge (2026). Es ist sinnvoll, die Entwicklungen hierzu im Auge zu behalten und ich mache das auch. Wer mit mir im Kontakt bleibt, bekommt das dann mit:

[www.freipunkt.net/impulse](http://www.freipunkt.net/impulse)

Ich wette aber auch, dass in den Medien darüber berichtet wird. Ich würde mir da jetzt keine großen Sorgen machen, sondern mich freuen, dass ich überhaupt ETFs habe, die ich verkaufen kann, um damit meine Lebenshaltungskosten finanzieren zu können.

Wir können die Steuergesetzgebung nicht wirklich beeinflussen. Lasst uns also auf das fokussieren, was wir beeinflussen können. Und dazu gehört, unser Leben finanziell achtsam zu gestalten, sodass uns genug Geld zur Verfügung steht, um es zu investieren und ein solides ETF-Depot aufzubauen.

### **Fazit zum Thema Steuern**

Wer von Euch:

- ein kostengünstiges Depot nutzt
- den Sparerpauschbetrag ausschöpft
- thesaurierende ETF nutzt
- ETFs mit Sitz in Irland bespart
- eine Einkommenssteuererklärung abgibt,
- alle X Jahre ein neues Depot oder einen anderen ETF-Anbieter nutzt
- oder Depotüberträge veranlasst,

tut alles, was man sinnvollerweise tun kann und ist sehr gut dabei.

Alles Gute für Euern Weg zum Freipunkt!

Bei Frage, kontaktiert mich gern. Individuelle Steuerberatung darf, kann und werde ich zwar nicht erbringen. Doch allgemeine Fragen kann ich beantworten.

Und wer beim ETF-Starter-Team mitmachen möchte, findet hier weitere Informationen: [vgsd.de/etf-starter](http://vgsd.de/etf-starter)

AGD-Mitglieder bekommen 100 Euro Nachlass auf den regulären Preis.  
Das habt Ihr Eurer AGD-Geschäftsführerin Victoria Ringleb zu verdanken.

Frank-Michael (FM) Rommert  
[fm@freipunkt.net](mailto:fm@freipunkt.net)