

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Wartezeit bei Rente und Reha

1. Das Wichtigste in Kürze

Wer Reha oder eine Rente von der gesetzlichen Rentenversicherung in Anspruch nehmen möchte, muss vorher eine sog. Wartezeit erfüllen. Die Wartezeit ist je nach Leistung unterschiedlich lang, z.B. dauert sie bei einer Erwerbsminderungsrente oder bei einer normalen Altersrente meistens 5 Jahre und bei einer vorgezogenen Altersrente 35 oder 45 Jahre. Zur Wartezeit zählen oft nicht nur Zeiten mit Beitragszahlungen in die gesetzliche Rentenversicherung, sondern z.B. auch Zeiten für das Erziehen von Kindern oder Anrechnungszeiten für ein Hochschulstudium.

2. Allgemeine Wartezeit

Die sog. allgemeine Wartezeit dauert 5 Jahre und ist Voraussetzung für folgende Leistungen der gesetzlichen [Rentenversicherung](#) :

- [Erwerbsminderungsrente](#)
- [Regelaltersrente](#)
- Renten wegen Todes ([Witwenrente](#), [Witwerrente](#) , [Waisenrente](#) , [Erziehungsrente](#))

Das Erfüllen der allgemeinen Wartezeit ist **eine** der Möglichkeiten für Menschen mit (absehbar) verminderter Erwerbsfähigkeit, um die versicherungsrechtlichen Voraussetzungen für eine medizinische Rehabilitation von der Rentenversicherung zu erfüllen. Näheres zu den anderen Möglichkeiten unter [Medizinische Rehabilitation](#) .

2.1. Welche Zeiten zählen zur allgemeinen Wartezeit?

Zur allgemeinen Wartezeit von 5 Jahren zählen nur Monate mit **Beitragszeiten** und **Ersatzzeiten**.

2.1.1. Beitragszeiten

Beitragszeiten sind

- Zeiten, für die Pflichtbeiträge oder freiwillige Beiträge in die gesetzliche Rentenversicherung eingezahlt wurden. Pflichtbeiträge fallen nicht nur bei sozialversicherungspflichtigen Tätigkeiten von Arbeitnehmenden an, sondern auch in vielen anderen Fällen, z.B. bei selbstständigen Lehrkräften oder Künstlern. Wer **nicht** in der Rentenversicherung versicherungspflichtig ist, kann sich ab dem 16. Geburtstag freiwillig gesetzlich rentenversichern. Näheres zur Pflichtversicherung und zur freiwilligen Rentenversicherung unter [Rentenversicherung](#) .
- Zeiten, für die Pflichtbeiträge nach einer gesetzlichen Regelung als gezahlt **gelten** , auch wenn in Wirklichkeit **keine** Beiträge gezahlt wurden. Dazu zählen z.B. folgende Zeiten:
 - Kindererziehungszeiten von der Geburt bis zum 3. Geburtstag, Näheres unter [Rente > Kindererziehung](#)
 - Zeiten mit [Übergangsgeld](#) wegen einer Reha von der Rentenversicherung
 - Wehrdienst
- Zeiten, in denen mindestens 2 Kinder **gleichzeitig** erzogen oder gepflegt wurden, unter folgenden Voraussetzungen:
 - Alter von der Geburt bis zum 10. Geburtstag **oder** mit [Pflegegrad](#) bis zum 18. Geburtstag
 - ab 1992
 - insgesamt mindestens 25 Jahre mit Zeiten, die bei der Wartezeit von 35 Jahren (siehe unten) mitzählen

2.1.2. Ersatzzeiten

Ersatzzeiten sind Zeiten vor dem 1. Januar 1992, in denen Versicherte ab dem 14. Geburtstag z.B. wegen Kriegsgefangenschaft, NS-Verfolgung, oder politischer Haft in der DDR keine Rentenversicherungsbeiträge zahlen konnten. Das betrifft also immer weniger Menschen.

2.2. Besondere Regeln zur allgemeinen Wartezeit

In folgenden Fällen gilt die allgemeine Wartezeit automatisch als erfüllt:

- für einen Anspruch auf [Regelaltersrente](#) , wenn die versicherte Person bis zum Erreichen der [Regelaltersgrenze](#) eine [Erwerbsminderungsrente](#) oder eine [Erziehungsrente](#) bezogen hat
- für eine Hinterbliebenenrente ([Witwenrente](#), [Witwerrente](#) , [Waisenrente](#)), wenn die verstorbene versicherte Person

bis zum Tod eine Rente bezogen hat

Außerdem ist z.B. in folgenden Fällen die allgemeine Wartezeit vorzeitig erfüllt:

- Tod oder [Erwerbsminderung](#) durch einen [Arbeitsunfall](#) oder eine [Berufskrankheit](#)
- **Volle** Erwerbsminderung oder Tod vor Ablauf von 6 Jahren nach dem Ende einer Ausbildung **und** in den letzten 2 Jahren vor dem Tod oder der Erwerbsminderung (ggf. verlängert um bis zu 7 Jahre für einen Schulbesuch nach dem 17. Geburtstag) mindestens 1 Jahr Pflichtbeiträge für eine versicherte Beschäftigung oder Tätigkeit

2.3. Praxistipp

Die allgemeine Wartezeit können Sie auch mit einem [Minijob](#) erfüllen. So können Sie z.B. während eines Hochschulstudiums Beitragszeiten für die allgemeine Wartezeit sammeln.

Beachten Sie dabei:

- Nur geringfügige Minijobs (Jobs bis 556 € monatlich) sind rentenversicherungspflichtig, kurzfristige Minijobs (zeitlich begrenzte Minijobs ohne Verdienstgrenze) nicht.
- Bei geringfügigen Minijobs ist eine Befreiung von der Rentenversicherungspflicht möglich. Nur wenn Sie auf die Befreiung verzichten, können Sie mit dem Minijob Beitragszeiten für die allgemeine Wartezeit sammeln.
- Der Mindestbeitrag für die Rentenversicherung bei einem geringfügigen Minijob beträgt 32,55 € pro Monat, auch wenn Sie bei dem Minijob weniger verdienen. Auch wenn Ihnen dadurch ggf. kein Verdienst verbleibt und sie eventuell sogar noch extra etwas bezahlen müssen, kann sich das finanziell lohnen, weil Sie dadurch später Leistungen der Rentenversicherung in Anspruch nehmen können.

3. Wartezeit von 15 Jahren

Eine erfüllte Wartezeit von 15 Jahren ist **eine** der Möglichkeiten zum Erfüllen der versicherungsrechtlichen Voraussetzungen für folgende Leistungen der gesetzlichen Rentenversicherung:

- [Medizinische Rehabilitation](#)
- Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben ([berufliche Rehabilitation](#))

Zur Wartezeit von 15 Jahren zählen nur Beitragszeiten und Ersatzzeiten (siehe oben).

Zu den anderen Möglichkeiten für Menschen, die noch **keine** 15 Jahre Wartezeit zusammenbringen, Näheres unter [Medizinische Rehabilitation](#) und [Berufliche Reha > Rahmenbedingungen](#) .

4. Wartezeit von 20 Jahren

Die Wartezeit von 20 Jahren ist Voraussetzung für eine [Erwerbsminderungsrente](#) für Menschen, die schon früh eine volle [Erwerbsminderung](#) hatten und deshalb die allgemeine Wartezeit für eine Erwerbsminderungsrente vor Beginn ihrer Erwerbsminderung nicht erfüllen konnten.

Das betrifft z.B. einige Menschen, die mit [Behinderungen](#) geboren wurden oder Menschen, die früh im Leben erkrankt sind oder einen schweren Unfall hatten.

Zur Wartezeit von 20 Jahren zählen ebenfalls nur Beitragszeiten und Ersatzzeiten (siehe oben). Hier zählen sowohl Zeiten **vor** der vollen Erwerbsminderung mit, als auch Zeiten **während** der vollen Erwerbsminderung. Beitragszeiten während einer vollen Erwerbsminderung sind z.B. Zeiten der Beschäftigung in einer [Werkstatt für behinderte Menschen](#) .

5. Wartezeit von 25 Jahren

Die Wartezeit von 25 Jahren betrifft nur Bergleute. Über die Rente für Bergleute und die Regeln zur Wartezeit von 25 Jahren informiert die Broschüre „Bergleute und ihre Rente: So sind Sie gesichert“, Download unter www.deutsche-rentenversicherung.de > [Suchbegriff: „Bergleute Download“](#) .

6. Wartezeit von 35 Jahren

Die Wartezeit von 35 Jahren ist Voraussetzungen für folgende Altersrenten:

- [Altersrente für langjährig Versicherte](#)
- [Altersrente für schwerbehinderte Menschen](#)

Zur Wartezeit von 35 Jahren zählen folgende Zeiten:

- Beitragszeiten und Ersatzzeiten (siehe oben)
- [Anrechnungszeiten](#)
- Zurechnungszeiten
- Berücksichtigungszeiten

Jeder Monat zählt dabei nur einmal.

6.1. Anrechnungszeiten

Anrechnungszeiten sind Zeiten, für die keine Rentenversicherungsbeiträge gezahlt wurden, die aber trotzdem die Rente erhöhen können und bei der Wartezeit von 35 Jahren mitzählen. Dazu können unter bestimmten Voraussetzungen z.B. Zeiten mit Krankheit, Reha, Schwangerschaft, Mutterschaft, Arbeitslosigkeit oder Ausbildungssuche zählen, Näheres unter [Anrechnungszeiten für die Rente](#).

6.2. Zurechnungszeiten

Wer in jungen Jahren eine [Erwerbsminderungsrente](#) oder [Erziehungsrente](#) braucht, soll eine ausreichend hohe Rente haben. Darum bekommen diese Menschen eine sog. Zurechnungszeit. Die Rente wird so hoch angesetzt, als hätten sie in der Zurechnungszeit weitergearbeitet.

Bei Hinterbliebenenrenten ([Witwenrente](#), [Witwerrente](#), [Waisenrente](#)) gibt es eine Zurechnungszeit, wenn die Person schon vor der Altersrente verstorben ist. Hier wird die Rente so hoch angesetzt, als hätte die verstorbene Person in der Zurechnungszeit weitergearbeitet. Wenn die verstorbene Person aber schon eine Altersrente bezogen hat, wird **keine** Zurechnungszeit berücksichtigt.

Je nach Art der Rente beginnt die Zurechnungszeit zu unterschiedlichen Zeiten:

Art der Rente	Beginn der Zurechnungszeit
Erwerbsminderungsrente nach der allgemeinen Wartezeit von 5 Jahren	Eintritt der Erwerbsminderung
Rente wegen voller Erwerbsminderung nach 20 Jahren Wartezeit	Beginn der Erwerbsminderungsrente
Witwenrente, Witwerrente oder Waisenrente	Tod der versicherten Person
Erziehungsrente	Beginn der Erziehungsrente

Die Zurechnungszeit endet spätestens am 67. Geburtstag des Menschen mit Erwerbsminderungsrente oder Erziehungsrente oder bei einer Witwen- oder Witwerrente, wenn die verstorbene Person 67 geworden wäre. Wenn eine Erwerbsminderungsrente oder eine Erziehungsrente schon vor 2031 bezogen wird, oder wenn bei einer Witwen- oder Witwerrente oder bei einer Waisenrente die versicherte Person schon vor 2031 verstorben ist, endet die Zurechnungszeit aber schon früher, Näheres unter [Erwerbsminderungsrente > Höhe](#).

6.3. Berücksichtigungszeiten

Berücksichtigungszeiten sind Zeiten, die bei der Wartezeit von 35 Jahren dazuzählen, weil ein Kind erzogen wird. Eine Berücksichtigungszeit beginnt am Tag der Geburt und endet zum 10. Geburtstag des Kindes. Die Berücksichtigungszeit zählt jeweils nur bei **einem** Elternteil zur Wartezeit von 35 Jahren.

Folgende Voraussetzungen müssen für eine Berücksichtigungszeit vorliegen:

- Bei dem Elternteil wird bei der Berechnung der Rentenhöhe eine **Kindererziehungszeit** für das Kind berücksichtigt.
- Während einer mehr als geringfügig ausgeübten selbstständigen Tätigkeit: Für die Selbstständigkeit werden Pflichtbeiträge gezahlt.

Kindererziehungszeit heißt die Zeit, in der ein Kind in den ersten 3 Lebensjahren erzogen wurde und für die einem Elternteil auf Antrag Entgeltpunkte (= Rentenpunkte, die bestimmen, wie hoch die Rente ausfällt) angerechnet werden. Näheres unter [Rente > Kindererziehung](#).

7. Wartezeit von 45 Jahren

Die Wartezeit von 45 Jahren ist Voraussetzung für die Altersrente für besonders langjährig Versicherte.

Zur Wartezeit von 45 Jahren zählen deutlich weniger Zeiten als zur Wartezeit von 35 Jahren:

- Zeiten mit **Pflicht** beitragen für eine versicherte Beschäftigung oder Tätigkeit,
- Berücksichtigungszeiten
- Pflichtbeitragszeiten oder [Anrechnungszeiten](#) mit Bezug von

- Entgeltersatzleistungen der Arbeitsförderung (z.B. [Arbeitslosengeld](#))
Ausnahme: In den letzten 2 Jahren vor Rentenbeginn, wenn die Leistung nicht wegen Insolvenz oder vollständiger Geschäftsaufgabe des Arbeitgebers gezahlt werden muss, Näheres unter [Arbeitslosigkeit vor Rente](#)
- Leistungen bei Krankheit (z.B. [Krankengeld](#))
- [Übergangsgeld](#)
- Zeiten mit freiwilligen Beiträgen
zählen nur, wenn mindestens 18 Jahre mit Zeiten mit Pflichtbeiträgen für eine versicherte Beschäftigung oder Tätigkeit vorhanden sind.
Ausnahme: In den letzten 2 Jahren vor Rentenbeginn zählen diese Zeiten nicht mit, wenn gleichzeitig [Anrechnungszeiten](#) wegen Arbeitslosigkeit vorliegen, Näheres unter [Arbeitslosigkeit vor Rente](#) .

8. Zählen Zeiten aus einem Versorgungsausgleich oder Rentensplitting zur Wartezeit?

Durch einen **Versorgungsausgleich** oder **Rentensplitting** ermittelte Zeiten zählen bei manchen Wartezeiten dazu, bei anderen nicht:

Wartezeiten, zu denen Zeiten aus Versorgungsausgleich/Rentensplitting zählen	Wartezeiten, zu denen Zeiten aus Versorgungsausgleich / Rentensplitting nicht zählen
Allgemeine Wartezeit von 5 Jahren	Wartezeit von 25 Jahren für Bergleute
Wartezeit von 15 Jahren	Wartezeit von 45 Jahren für die Rente für besonders langjährig Versicherte
Wartezeit von 20 Jahren	
Wartezeit von 35 Jahren	

8.1. Was ist ein Versorgungsausgleich?

Bei einem **Versorgungsausgleich** werden die Rentenansprüche von Partnern bei einer Scheidung oder Aufhebung einer eingetragenen Lebenspartnerschaft vom Familiengericht aufgeteilt.

Die Deutsche Rentenversicherung informiert über den Versorgungsausgleich unter www.deutsche-rentenversicherung.de > Suchbegriff: „[Versorgungsausgleich faires teilen](#)“ .

8.2. Was ist Rentensplitting?

Beim **Rentensplitting** teilen sich Partner in einer Ehe oder eingetragenen Lebenspartnerschaft freiwillig ihre Rentenansprüche. Teilweise ist das vorteilhafter als eine Witwen- oder Wittwerrente, Näheres unter [Witwenrente Witwerrente Rentenversicherung](#) .

Die Deutsche Rentenversicherung informiert über Rentensplitting unter www.deutsche-rentenversicherung.de > Suchbegriff: „[Rentenansprüche partnerschaftlich](#)“ .

9. Wer hilft weiter?

Der [Rentenversicherungsträger](#) informiert über die Wartezeiten und erteilt Auskunft, welche Wartezeit schon erfüllt ist.

10. Verwandte Links

[Rentenversicherung](#)

[Arbeitslosigkeit vor Rente](#)

[Fallbeispiel: Krankengeld und Arbeitslosengeld Erkrankung vor Beginn der Altersrente](#)

[Altersgrenze der Regelaltersrente](#)

[Erwerbsminderungsrente](#)

[Regelaltersrente](#)

[Altersrente für langjährig Versicherte](#)

[Altersrente für schwerbehinderte Menschen](#)

[Witwenrente Wittwerrente Rentenversicherung](#)

[Waisenrente](#)

[Erziehungsrente](#)

[Medizinische Rehabilitation](#)

[Berufliche Reha > Leistungen](#)

Rechtsgrundlagen: §§ 50 ff. SGB VI