Wartezeit bei Rente und Reha

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 normalen Altersrente meist 5 Jahre, 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.

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.

Welche Zeiten zählen zur allgemeinen Wartezeit?

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

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

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.

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

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

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

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 603 € 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.

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 **keine** 15 Jahre Wartezeit zusammenbringen, Näheres unter Medizinische Rehabilitation und Berufliche Reha > Rahmenbedingungen.

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 als auch Zeiten **während** der vollen Erwerbsminderung. Beitragszeiten während einer vollen Erwerbsminderung sind z.B. Zeiten der Beschäftigung in einer Werkstatt für behinderte Menschen.

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”.

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.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

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.

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 **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 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.

Berücksichtigungszeiten

Berücksichtigungszeiten sind Zeiten, die zur Wartezeit von 35 Jahren zählen, weil ein Kind erzogen wird. Eine Berücksichtigungszeit beginnt am Tag der Geburt und endet zum 10. Geburtstag. 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.

Wartezeit von 40 Jahren

Die Wartezeit von 40 Jahren ist Voraussetzung für eine abschlagsfreie Erwerbsminderungsrente mit 63 Jahren und für eine abschlagsfreie Hinterbliebenenrente (Witwenrente, Witwerrente, Waisenrente) beim Tod mit 63 Jahren. Normalerweise gilt für diese Rentenarten eine Altersgrenze von 65 Jahren, davor gibt es diese Renten mit Abschlägen (= dauerhafte Rentenkürzung), Näheres unter Erwerbsminderungsrente > Höhe.

Achtung: Diese Wartezeit gilt **nicht** für die Erziehungsrente. Eine Erziehungsrente gibt es erst ab 65 Jahren abschlagsfrei.

Zur Wartezeit von 40 Jahren zählen dieselben Zeiten wie bei der Wartezeit von 45 Jahren (siehe folgender Punkt).

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

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**beiträgen 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.

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	

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".

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 Witwerrente, Näheres unter Witwenrente Witwerrente Rentenversicherung.

Die Deutsche Rentenversicherung informiert über Rentensplitting unter www.deutsche-rentenversicherung.de > Suchbegriff: „Rentenansprüche partnerschaftlich".

Wer hilft weiter?

Der Rentenversicherungsträger informiert über die Wartezeiten und erteilt Auskunft, welche Wartezeit schon erfüllt ist.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Verwandte Links

Rentenversicherung

Arbeitslosigkeit vor Rente

Fallbeispiel: Krankengeld und Arbeitslosengeld vor der Rente

Altersgrenze der Regelaltersrente

Erwerbsminderungsrente

Regelaltersrente

Altersrente für langjährig Versicherte

Altersrente für besonders langjährig Versicherte

Altersrente für schwerbehinderte Menschen

Witwenrente Witwerrente Rentenversicherung

Waisenrente

Erziehungsrente

Medizinische Rehabilitation

Berufliche Reha > Leistungen

Rechtsgrundlagen: §§ 50 ff. SGB VI

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg