

HEYNE <

NATASCHA WEGELIN
MADAME MONEYPENNY

Die Krise liebt Frauen wie dich

Wie du finanziell resilient wirst und wächst –
egal, was kommt

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Analysen und Einschätzungen dienen ausschließlich der allgemeinen Bildung und Information. Sie stellen keine Anlageberatung, Steuerberatung, Rechtsberatung oder Finanzdienstleistung/-beratung dar. Alle Angaben und Bewertungen wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch kann keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte übernommen werden. Die in diesem Buch dargestellten Finanzprodukte, Strategien und Beispiele sind nicht als Empfehlung zum Kauf, Verkauf oder Halten bestimmter Anlagen zu verstehen. Die Autorin sowie der Verlag übernehmen keine Haftung für Verluste oder Schäden, die direkt oder indirekt aus der Nutzung oder dem Vertrauen auf die in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen.

Wenn in diesem Buch von »Frauen« und »Männern« die Rede ist, geschieht dies aus Anschlussfähigkeit an bestehende Datenquellen. Selbstverständlich ist mir bewusst, dass es nicht die eine Frau oder den einen Mann gibt. Die Vielfalt von Geschlechtsidentitäten und Lebensrealitäten wird durch die Verwendung des Gender-Doppelpunkts sichtbar gemacht. Wir schreiben Schwarz groß und *weiß* kursiv, weil es sich nicht um (Haut-)Farben handelt, sondern sie als Kategorien politisch und sozial konstruiert sind. Viele Menschen sind von Mehrfachdiskriminierungen betroffen, die in verfügbaren Statistiken und Studien leider kaum berücksichtigt werden. Die in diesem Buch verwendeten empirischen Quellen bilden daher nur Durchschnittswerte und damit leider eine begrenzte Perspektive ab und spiegeln strukturelle Vielfalt und Ungleichheit nur unvollständig wider.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage 2026

Copyright © 2025 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Alle Rechte vorbehalten.

Mitarbeit: Desirée Simeg, Dr. Zineb Nouns

Redaktion: Regina Carstensen

Bildnachweis: S. 144: Internetmemes. Workbook-Icon: Shutterstock/Iconic Space

Alle übrigen Grafiken stammen von der Madame Moneypenny GmbH.

Eine Nutzung oder Vervielfältigung der Abbildungen ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Madame Moneypenny GmbH nicht gestattet.

Umschlaggestaltung: wilhelm typo grafisch, Zollikon

Umschlagfoto: Mirjam Hagen

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-453-60727-9

www.heyne.de

Für mein Kind

Inhalt

Der Winter ist da	9
-------------------------	---

TEIL 1 **Die Welt im Wandel**

KAPITEL 1	
Die Zeitenwende	26
KAPITEL 2	
Das Patriarchat schlägt zurück	44
KAPITEL 3	
Goodbye, Gleichstellung	61
KAPITEL 4	
Frauen in der Krise	87
KAPITEL 5	
Ein Teufelskreis mit Rückkopplungseffekt	105
KAPITEL 6	
Die Separierung von Frauen und Macht	142

TEIL 2 **Finanzielle Resilienz**

KAPITEL 7	
Die acht Faktoren der finanziellen Resilienz	160

KAPITEL 8	
Faktor 1: Psychologische Resilienz & Mindset	174
KAPITEL 9	
Faktor 2: Ownership	199
KAPITEL 10	
Faktor 3: Finanzielle Selbstbestimmung	232
KAPITEL 11	
Faktor 4: Rücklagen & Liquidität	254
KAPITEL 12	
Faktor 5: Vorsorge & Absicherung	258
KAPITEL 13	
Faktor 6: Finanzkompetenz	271
KAPITEL 14	
Faktor 7: Investiertes Vermögen mit Langfriststrategie	299
KAPITEL 15	
Faktor 8: Humankapital	317
Von Wut und Hoffnung	327
Dank	331
Anmerkungen	333
Deine nächsten Schritte	351

Der Winter ist da

Gedankenverloren steige ich ins Taxi und nenne dem Fahrer die Adresse des Madame Moneypenny Day 2025 in der Orangerie in Berlin-Charlottenburg. Es ist ein typischer Wintermorgen. Nasskalt, matschig, frostig in jeder Hinsicht. Passend zur Stimmung im Land. Hier drinnen ist es mollig warm. Ich halte mein Smartphone in der Hand. Eigentlich wollte ich die Notizen für meine Eröffnungsrede durchgehen, aber in meinem Kopf schwirrt alles durcheinander – wie so oft in letzter Zeit. Seufzend sinke ich tiefer in das weiche Polster. Nur verschwommen nehme ich wahr, wie die Häuserzeilen an mir vorbeiziehen. Alles wirkt wie eingefroren.

Es fühlt sich an, als wäre die Welt kälter und gefährlicher geworden. Donald Trump, der Mann, der für alles steht, was wir glaubten überwunden zu haben, ist zurück im Weißen Haus, rechte Parteien feiern Wahlsiege in ganz Europa und die hohe Inflation lässt die Lebenshaltungskosten steigen. Es herrscht immer noch Krieg in der Ukraine, in Gaza geschieht ein Völkermord, und das sind nicht die einzigen geopolitischen Spannungen. Und nicht zu vergessen: die Klimakrise. In vielen Ländern, auch in Deutschland, werden Frauenrechte zur Disposition gestellt, von Audi bis SAP häufen sich die Kündigungswellen, und obendrein fürchten viele, ihren Job bald an eine künstliche Intelligenz zu verlieren.

Noch nie in meinem Erwachsenenleben – und ich bin mir dieses Privilegs durchaus bewusst – habe ich mich so unsicher gefühlt. Und ich weiß, dass es vielen Menschen, vor allem

Frauen, genauso geht. Ich reibe mir über die Stirn, während die winterlichen Straßen an mir vorbeiziehen. Es schneit wieder, heftig sogar. *Wahnsinn, denke ich. 2015, als ich Madame Moneypenny gegründet habe, hat es sich angefühlt, als wären wir auf dem richtigen Weg. Die EU schien stabil, Demokratie und Menschenrechte waren bei uns beinahe selbstverständlich, auch Frauenbewegungen und Diversity-Initiativen kamen voran, und selbst Klimaschutz stand erstmals ernsthaft auf der Agenda. Heute fühlt es sich an, als wären wir falsch abgebo-gen und rasten auf einen Abgrund zu.*

Kurz nach meiner Ankunft an der Event-Location, vor der das ultraviolette Banner mit Madame-Moneypenny-Logo und der Aufschrift »Time to: Own it« weht, vibriert mein Handy. Meine Mutter schickt mir ein Foto meines Kindes am Frühstückstisch mit marmeladeverschmiertem Gesicht. Ich grinse glücklich und spüre gleichzeitig dieses leichte Ziehen in mir, das ich nur zu gut kenne. Dieses Ziehen zwischen den Rollen. Zwischen Bühne und Brotdose. Zwischen Fokus und Fürsorge. Es ist leise, aber deutlich. Wie ein feiner Riss, der nie ganz verschwindet. Aber ich weiß: Ich bin hier genau richtig. Genau jetzt. Weil ich weiß, dass ich beides sein darf: Mama und Unternehmerin und noch mehr. Stark und weich. Nach einem kurzen, sehn-süchtigen Blick auf das Foto antworte ich mit einem Herz-Emoji und tippe noch: »Bitte nicht zu viel Zucker!« Doch dann lösche ich die Zeile wieder und gönne den beiden ihre Leichtigkeit.

Vielleicht nehme ich die Dinge heute auch anders wahr, weil ich inzwischen Mutter bin, überlege ich. Gesellschaftliche Entwicklungen haben seitdem für mich eine neue Tiefe bekommen, ich spüre sie nicht nur intellektuell, sondern auch körperlich.

Als permanentes Grundrauschen im Nervensystem. Ich spüre die Pflicht, vorbereitet zu sein. Nicht nur für mich, sondern für dieses kleine Wesen, das von mir abhängig ist und das ich über alles liebe.

Ich murmle erneut meine Anfangsworte vor mich hin. Dann geht's schon los: Unser Jingle erklingt hell und motivierend. Energiegeladen und voller Vorfreude betrete ich die Bühne. Hinter mir flackern noch die letzten Sekunden des Countdowns über die riesige Leinwand. Punkt 9:00 Uhr. Vor mir der große, lichtdurchflutete Saal: hohe, helle Decken, eine lange Galerie aus Rundbögen und Fenstern, über allem der funkelnde Glanz eines Kronleuchters. Reihen von schwarzen Stühlen, jeder besetzt, dicht an dicht – 400 Frauen, aufrecht, erwartungsvoll. Applaus bricht los. Kein schüchternes, verhaltenes Klatschen, sondern ein echtes »Let's go!« von 800 Händen. Es ist nicht nur Applaus für mich, sondern für alle, die heute hier sind.

»Salut, ihr Moneypennys!«, begrüße ich mein Publikum. »Ich freue mich riesig, dass ihr heute hier seid. Herzlich willkommen beim Madame Moneypenny Day!«

Ich lasse den Blick schweifen und sehe überwiegend gespannte Gesichter, wache Augen. Einige Frauen wirken entschlossen, andere fast ein wenig nervös. Eine Teilnehmerin kramt rasch noch ein Notizbuch und einen Stift aus ihrer Tasche, andere machen ihre Tablets startklar.

»Wer von euch fühlt sich so, als ob die Welt gerade aus den Fugen gerät? Wer spürt Unsicherheit?«, frage ich und hebe selbst die Hand.

Alle Hände gehen hoch. Das hatte ich vermutet.

»Kein Wunder. Wir leben in einer Zeit permanenter Krisen. Politisch, wirtschaftlich, gesellschaftlich, ökologisch. Die Multi-krise ist nicht länger ein abstrakter Begriff, sondern Realität in unserem Alltag. Doch Krisen treffen nicht alle Menschen gleich. Frauen sind von ihren Auswirkungen besonders betroffen – häufiger, härter, existenzieller. Und wenn noch weitere marginalisierende Faktoren, außer dem Frausein, dazukommen, wird es sogar noch schlimmer.«

Ich halte kurz inne und gehe ein paar Schritte am Rand der Bühne entlang.

»In meiner Mastermind-Gruppe, in der wir uns seit vielen Jahren regelmäßig über Business, aber auch Persönliches austauschen, haben wir darüber gesprochen, wie wir mit der aktuellen Unsicherheit umgehen. Die Frauen in der Runde waren besorgt, machten sich intensive Gedanken, analysierten die Lage klar. Die Männer dagegen waren gelassener. Ein Freund von mir sagte sogar: ›Ich mache mir da keinen Kopf. Und falls doch mal etwas Schlimmes passiert, klappe ich meinen Laptop zu, steige in ein Flugzeug, fliege irgendwohin, klappe ihn dort wieder auf und alles geht genauso weiter. Keine politische Entscheidung hat bisher mein Leben wirklich beeinflusst.«

»Der hat's gut!«, ruft eine Teilnehmerin und lacht zynisch. Und man spürt: Gemeint ist nicht nur er. Seine Aussage macht das Ausmaß des Unterschieds deutlich zwischen denen, für die globale Krisen kaum mehr als lästige Unterbrechungen im Businessalltag sind, und denen, für die politische Entscheidungen eine reale Bedrohung bedeuten.

»Ja, oder?!«, reagiere ich auf ihren Einwurf. »Ich habe in diesem Moment innerlich richtig gekocht. Ich war wütend, trau-

rig und neidisch zugleich. Denn natürlich hatte er recht. Als finanziell gut aufgestellter, weißer, heterosexueller Cis-Mann ohne Kinder lebt er in einem System, das ihn schützt. Das ihn nie ernsthaft infrage gestellt hat. Für Frauen undenkbar! Wir kennen Gesetze, die über unsere Körper bestimmen. Wir kämpfen seit Jahrzehnten darum, überhaupt als eigenständige Bürgerinnen mit Rechten wahrgenommen zu werden. Wir leben in struktureller Benachteiligung – immer schon – und wir müssen aktuell erleben, wie unsere bereits erreichten Rechte wieder zur Disposition gestellt werden.«

Ich höre ein frustriertes, fast wütendes Schnauben. Bei vielen Teilnehmerinnen brodelt es bereits sichtlich unter der Oberfläche, und das ist auch gut so. Wut ist die Kraft, die Veränderungen anstößt.

»In letzter Zeit habe ich mit vielen Frauen gesprochen, darunter einige erfolgreiche Unternehmerinnen. Die meisten waren ebenfalls zutiefst verunsichert. Viele erzählten mir, dass ihre Partner diese Sorgen nicht teilen konnten oder wollten und sie sich mit ihrer Wahrnehmung allein fühlten. ›Ach, zerbrich dir nicht den Kopf, es wird schon nicht so schlimm kommen‹, bekamen sie zu hören. Dass unser Radar so viel früher anspringt, zeigt auch, wie sehr wir Frauen immer schon auf der Hut sind. Wie sehr wir gelernt haben, seismografisch auf kritische Veränderungen zu reagieren, alles einzuordnen, vorauszuendenken, für Eventualitäten zu planen. Nicht weil wir übervorsichtig sind, sondern um zu überleben.«

Viele nicken. Einige sehen sich kurz um, ein stummer Abgleich. Und alle wissen: Diese Gedanken, diese Sorgen und Ängste sind nicht neu. Es herrscht ein stilles Einvernehmen im Raum.

»Wir können nicht vorhersehen, was passiert. Was wir aber tun *können*«, fahre ich fort und gehe zurück zur Mitte der Bühne, »ist, uns vorzubereiten. So bleiben wir handlungsfähig. In diesem Zusammenhang habe ich euch ein Zitat von Nassim Nicholas Taleb aus seinem Buch *Antifragilität* mitgebracht.«

Während ich sie laut ausspreche, erscheinen auf der Leinwand hinter mir die Worte: »Wenn ein zufälliges Ereignis eintrifft, ist es für eine Reaktion zu spät, der Organismus ist also entweder auf den Schock vorbereitet und kann ihm Widerstand leisten, oder er verabschiedet sich.«¹

Ich lasse das Zitat kurz wirken und erläutere dann: »Wenn wir also vorbereitet sind, können wir mit allem umgehen, was kommt. Und wie sind wir ausreichend vorbereitet? Indem wir finanziell resilient werden. Was das genau heißt und wie das geht, erarbeiten wir hier und heute gemeinsam.«

Ich gehe ein paar Schritte, spüre die Vorfreude im Raum.

»Als ich 2018 mein erstes Buch veröffentlicht habe – *Wie Frauen ihre Finanzen selbst in die Hand nehmen können* –, war mein Anliegen, Frauen dazu zu bewegen, Verantwortung für ihr Vermögen zu übernehmen, Rücklagen zu bilden und erste Investitionen zu tätigen, um ihre Rentenlücke zu schließen. Das haben viele getan, viele aber immer noch nicht. Schon damals war es fahrlässig zu hoffen, dass das Eigenheim und irgendein ETF-Sparplan schon reichen und alles gut gehen wird. Heute, sieben Jahre später, leben wir in einer Realität, die härter, instabiler und bedrohlicher ist. Zur finanziellen Sorge gesellt sich die Frage, wie sicher unsere Zukunft – und die unserer Gesellschaft – überhaupt noch ist.«

Meine Worte bleiben einen Moment lang im Raum stehen. Einige schreiben mit, andere sehen still nach vorn.

»Heute ist finanzielle Resilienz keine Option mehr, sondern eine Überlebensstrategie. Auch wenn wir hier in erster Linie über wirtschaftliche und finanzielle Krisen sprechen werden, gilt das, was ihr heute erfahrt, für *alle* Arten von Erschütterungen und Schocks, auch persönliche. Jede Krise trifft uns mental, emotional und finanziell. Immer. Und Resilienz beginnt beim Geld: Wer finanziell gut aufgestellt ist, wird nicht so tief stürzen, kann Entscheidungen in Ruhe treffen, bleibt handlungsfähig und kann Krisen sogar für sich nutzen.«

Chinesische Zeichen erscheinen groß auf der Leinwand: 危机, wēi jī.

»Das ist der chinesische Ausdruck für Krise. Er setzt sich aus zwei Zeichen zusammen: Das erste, wēi, bedeutet Gefahr, das zweite, jī, steht für einen beginnenden Moment oder Wendepunkt, was oft frei als Chance oder Gelegenheit interpretiert wird. Das bedeutet: In jeder Krise steckt sowohl eine Bedrohung als auch Potenzial für Veränderung, sofern wir bereit sind, sie zu gestalten. Krisen sind real: Sie zerstören Existenzen, sie durchkreuzen Biografien, sie kosten Leben. Wir haben keine Kontrolle darüber, ob und wann uns eine Krise trifft. Und oftmals ist das Einzige, was wir wirklich beeinflussen können, wie wir einer Krise begegnen.«

Auf der Leinwand erscheint nun der Satz: »Die Krise liebt Frauen wie dich.«

Ich zeige kurz darauf und wende mich ans Publikum: »Dieser Ausspruch ist zweideutig – und das mit Absicht. Die Krise liebt Frauen wie uns, wenn wir unsicher sind, wenn wir kei-

nen Plan haben, wenn wir finanziell abhängig und fragil sind, wenn wir wanken und zittern. Dann verschlingt sie uns, zieht uns tiefer, nährt sich von unserer Hilflosigkeit, unserer Angst, unserer Unklarheit. Dann sind wir für sie leichte Opfer, weil wir ihr nichts entgegenzusetzen haben.«

Einige Teilnehmerinnen nicken kaum merklich. Ein Moment der stillen Konfrontation mit der eigenen Verletzlichkeit.

»Aber«, sage ich etwas lauter, »die Krise liebt Frauen wie uns auch, wenn wir finanziell resilient sind. Wenn wir vorbereitet sind. Wenn wir klar und wach bleiben. Wenn wir auf festem Boden stehen. Wenn wir Verantwortung übernehmen für uns und unser Leben. Dann liebt sie uns und hilft uns zu wachsen. Die Krise kann beides sein: Gefahr oder Katalysator. Das entscheidest du ganz allein, in dir. Geld ist dabei der Anfang. Wenn du finanziell sicher und flexibel aufgestellt bist, kannst du durch den Sturm hindurchgehen. Es wird ungemütlich, aber nicht existenzbedrohend. Im besten Fall wird genau das der Moment, in dem du über dich hinauswächst. Und noch etwas: In deinem persönlichen Wachstum liegt eine kollektive Kraft. Wenn du durch eine Krise gehst und stärker daraus hervorgehst, dann bist du ein Vorbild. Für deine Tochter. Für deine Freundin. Für die Frau, die gerade an der Kante steht.«

Meine Gedanken schweifen kurz ab – zu meinem Kind und seiner Zukunft. Die Bühne, das Licht, die Gesichter im Publikum, all das tritt für einen Moment zurück. Bei all den Unsicherheiten habe ich auch Hoffnung, etwas zum Positiven zu ändern. Nicht ich allein, sondern wir alle zusammen.

»Wir brauchen mehr Geld in Frauenhänden!«, appelliere ich an die Anwesenden. »Unser Einflussbereich wächst, wenn

wir Vermögen akkumulieren. Dann können wir unser Geld so einsetzen, dass es etwas verändert. Zum Beispiel indem wir bestimmte Kauf- und Investitionsentscheidungen treffen, an Frauenrechtsorganisationen spenden oder demokratische Parteien unterstützen. Wir Frauen waren schon immer stärker, wenn wir gemeinsam gekämpft haben. Wenn wir uns gegenseitig tragen, stützen und ermutigen. Genau das brauchen wir jetzt! In einer Welt, die wankt, brauchen wir Frauen, die standhaft bleiben. So machen wir den Weg frei für alle, die nach uns kommen. Und dafür legen wir heute den Grundstein.«

Stille.

Die Energie im Raum ist eine Mischung aus Unsicherheit und Tatendrang. Ich lächle. Dieser Tag wird intensiv, das spüre ich. Und er wird allen hier viel geben. Orientierung. Wissen. Klarheit. Gemeinschaft. Und vielleicht auch ein Stück Sicherheit. Die Welt wird heute Abend nicht weniger bedrohlich sein als zuvor, aber diese Frauen resilienter.

Im Februar 2022 hörte ich bei einer Ultraschalluntersuchung bei meiner Frauenärztin zum ersten Mal das Herz meines Kindes schlagen. Als ich die Praxis verließ, unfassbar glücklich, Leben in meinem Bauch zu spüren, traf mich die Nachricht wie ein Schlag: Russland war in die Ukraine einmarschiert. Es zog mir fast die Beine weg. Dieser Krieg, so nah, löste in mir eine existenzielle Angst aus, die ich so noch nicht kannte. Der Moment, in dem ich diese Angst so richtig spürte, kam, als ich ein Video für mein ungeborenes Kind aufnahm und ihm erzählte, wie sehr ich mich auf unsere gemeinsame Zukunft freute. Mitten in diesem Satz wurde mir schlagartig bewusst: Mein Kind würde in eine westliche Welt

hineingeboren werden, in der Krisen ein Ausmaß erreichen könnten, das ich mir zuvor nicht vorstellen konnte. Mit jeder Zuspitzung der weltpolitischen und gesellschaftlichen Krisen wurden die Fragen drängender: *Wächst mein Kind in einer Gesellschaft auf, die von Kriegsgefahr und Nationalismus geprägt sein wird? Ist diese Ära des stetigen Aufstiegs vorbei? Muss ich alles überdenken, was ich über Geld und Sicherheit zu wissen glaube? Werde ich überhaupt weiterhin in Deutschland leben wollen?*

Mit dieser Unsicherheit war ich nicht allein. In Gesprächen mit den Frauen aus der Madame-Moneypenny-Community tauchten ähnliche Fragen auf – immer häufiger, immer deutlicher. Eine sagte in unserem Mentoring-Programm: »Ich bin total blockiert. Es fühlt sich an, als würde die Welt um uns herum zusammenbrechen. Wie soll ich denn für eine Zukunft in zig Jahren planen, wenn ich nicht mal weiß, wie die Welt in drei Jahren aussieht?!« Eine andere meinte: »Ich finde alles beunruhigend: Die Sorge, dass es Krieg gibt, das Klima – man fühlt sich einfach hilflos!« Auch auf unseren Social-Media-Kanälen erreichten mich besorgte Nachrichten: »Was kann man tun, um sich auf den Fall eines Kriegs in Deutschland vorzubereiten? Ich will gar nicht in Panik verfallen, aber ich kann das nicht mehr ausblenden.« Oder: »Ich habe meinen ETF-Sparplan und dachte immer, ich wäre damit auf der sicheren Seite. Aber wenn ich jetzt die Nachrichten sehe – Krieg, Inflation, ein möglicher Crash –, frage ich mich: Ist es wirklich noch klug, einfach stur weiterzumachen wie bisher und zu hoffen, dass in 30 Jahren alles gut wird? Fühlt sich gerade irgendwie fahrlässig an.« Diese und viele andere Stimmen machen deutlich: Es geht längst nicht mehr um den ETF-Sparplan, um die Rentenlücke zu schließen. Wir erleben eine fundamentale Erschütterung unseres Sicherheitsgefühls. Und diese Verunsicherung ist nicht bloß ein subjektives Empfinden. Laut einer Umfrage von 2023 machten sich mehr als 76 Pro-

zent der befragten Frauen Sorgen um die Zukunft, 65 Prozent hatten Angst vor dem Krieg in der Ukraine, ebenso viele vor Inflation. Und über 63 Prozent fürchteten um ihre finanzielle Lage.²

Ich wollte besser verstehen, was hier eigentlich geschieht und warum. Geschichte wiederholt sich vielleicht nicht, aber sie reimt sich. Also begann ich zu recherchieren: Welche Theorien, Konzepte, historischen Muster könnten helfen, das große Ganze zu erfassen? Was lässt sich aus der Vergangenheit für die Zukunft ableiten? Bei meiner Suche nach Antworten stieß ich auf eine Vielzahl an Perspektiven von Soziolog:innen, Historiker:innen, Ökonom:innen, Investor:innen, Aktivist:innen, Feminist:innen, Politikwissenschaftler:innen, Demograf:innen, Kulturwissenschaftler:innen, Rechtsexpert:innen, Informatiker:innen, Verhaltensökonom:innen, Zukunftsforscher:innen, Psycholog:innen, Risikotheoretiker:innen und vielen anderen. Ihre Theorien, Modelle, Analysen und Einschätzungen kamen aus ganz unterschiedlichen Disziplinen – und doch führten sie alle auf denselben Punkt zu: Wir leben in einer Phase tiefgreifender Umbrüche.

Als ich begann, die Zusammenhänge zwischen Politik, Ökonomie und der Lebensrealität von Frauen systematisch zu betrachten, spürte ich immer wieder ein Gefühl von Ohnmacht. Was konnte ich als Einzelne schon tun, um das System zu ändern?! Ich fühlte mich schlicht überfordert. Ein Modell, das mir half, aus der Überforderung herauszufinden, war der Circle of Influence nach Autor Stephen Covey. Die wichtigste Erkenntnis daraus: Wir müssen unseren Fokus bewusst weglenken von all dem, was wir nicht kontrollieren können – hin zu dem, was in unserer Macht liegt (siehe Abb. 1).³ So setzen wir unsere Energie gezielt dort ein, wo sie tatsächlich etwas bewirkt.

Circle of Concern. Im äußeren Kreis liegen Themen, die uns beschäftigen, aber außerhalb unserer Kontrolle und unseres Einflus-

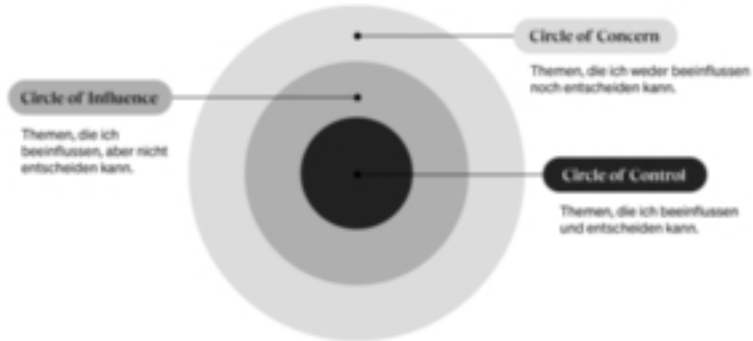


Abb. 1: Der Circle of Influence nach Covey

ses liegen, zum Beispiel Umweltkatastrophen, Pandemien, globale Krisen und politische Entwicklungen.

Circle of Influence. Der zweite Kreis ist der Bereich, in dem wir durch unser Handeln etwas bewirken können. Wir haben zwar keine direkte Kontrolle, aber beeinflussen Ergebnisse mit. Wir können zum Beispiel wählen gehen.

Circle of Control. Im Kern liegen die Dinge, die wir unmittelbar steuern können: unsere Haltung, unsere Gedanken, die Entscheidungen, die wir treffen. Zum Beispiel sich vorzubereiten. Genau hier liegt der Schlüssel zu unserer Handlungsmacht und auch dazu, das System zu verändern. Hier haben wir den meisten Impact.

Daran schließt sich ein weiteres Modell an, das mich durch meine eigene, oft schmerzhafteste Erkenntnisreise getragen hat. Es stammt vom Soziologen Anthony Giddens und beschreibt, wie sehr unser Leben von Strukturen geprägt ist und wie wir diese Strukturen, also politische, ökonomische, kulturelle Rahmenbedingungen, durch unser Handeln gleichzeitig mitgestalten.⁴ Die Welt, in der wir leben – wie wir arbeiten, verdienen, denken, Steuern zahlen, ja sogar lieben –, ist kein Naturgesetz. All das sind Strukturen. Sie bestimmen, was »normal« ist, was »geht« und was nicht. Lange Zeit

habe ich geglaubt, ich müsse mich darin einfach zurechtfinden, als ginge das nicht anders. Doch diese Strukturen werden jeden Tag entweder reproduziert oder verändert: durch unser Handeln, durch unsere Entscheidungen, also auch meine!

Als Individuum habe ich Handlungsfähigkeit (Agency), also die Fähigkeit, innerhalb dieser Strukturen bewusst zu handeln, anstatt Dinge auf Autopilot geschehen zu lassen und somit die Strukturen zu reproduzieren. Giddens nennt das die Dualität der Struktur: Strukturen formen unser Handeln – und unser Handeln formt wiederum Strukturen. Für mich war das ein Wendepunkt und auch ein Hoffnungsschimmer. Ich habe verstanden, dass ich das System zwar nicht von heute auf morgen ändern kann, aber ich fühlte mich auch nicht länger machtlos. Ich kann Dinge anders machen, vorausgesetzt natürlich, ich besitze die Ressourcen und durchschaue das System.

Das ist für mich der erste Schritt: Wir müssen das System verstehen, das unser Leben formt und begrenzt. Erst wenn wir begreifen, was mit uns geschieht und warum, wissen wir auch, wo wir ansetzen müssen. Verstehen ist die Voraussetzung für Veränderung. Nur wer das Spiel durchschaut, kann seine Regeln brechen. Als Nächstes geht es darum, uns unserer Handlungsspielräume bewusst zu werden. Denn wir können uns selbst verändern (Circle of Control) und unser direktes Umfeld beeinflussen (Circle of Influence). Wir können unsere Finanzen widerstandsfähiger machen, Ungleichheiten in unserem Alltag hinterfragen und so beginnen, sie Schritt für Schritt aufzubrechen. Dann heißt es: handeln. Ja, innerhalb der bestehenden Strukturen, weil sie aktuell nun einmal noch so sind, wie sie sind. Aber wir handeln mit dem Ziel, unsere Ressourcen zu stärken und so die Strukturen langfristig zu verschieben. Denn Strukturen werden durch Wiederholung verstärkt, und Veränderung beginnt, wenn Routinen gebrochen werden. Wir

brauchen Mikrohandlungen mit Makrowirkung: investieren, uns weiterbilden, andere Frauen empowern und finanziell resilient werden. Und schließlich müssen wir uns verbinden. Unsere individuelle Agency wird erst dann wirklich wirksam, wenn sie sich mit kollektiver Kraft vereint. Wandel entsteht, wenn viele gleichzeitig beginnen, anders zu handeln.

Nach diesem Prinzip ist dieses Buch aufgebaut.

Erkennen: das System durchschauen. Bevor wir das System ändern können, müssen wir es verstehen. In Teil 1 analysieren wir die Welt, in der wir leben: wirtschaftlich, politisch, gesellschaftlich. Was prägt unsere Realität? Welche Regeln gelten – und für wen? Wer profitiert, wer verliert? Und was bedeutet das alles für uns Frauen? Hier werden sicher einige blinde Flecken sichtbar. Diese erste Einordnung hilft uns dabei, die aktuellen Gefahren zu erkennen, um ihnen später mit einer klaren Strategie zu begegnen.

Bewusstwerden: eigene Handlungsspielräume sehen. Im weiteren Verlauf von Teil 1 geht es um alte und neue Narrative, die uns Frauen kleinhalten. Innerhalb dieser Narrative stecken unsere Handlungsspielräume: Wir können sie sichtbar machen, indem wir unser bisheriges Handeln reflektieren und erkennen, was wir anders machen und haben wollen.

Gestalten: innerhalb der Struktur handeln. Teil 2 ist praxisnah, es geht darum, uns innerhalb des Systems handlungsfähig zu machen, und um die Chancen inmitten von Krisen. Im Zentrum stehen meine acht Faktoren für finanzielle Resilienz. Sie wirken auf mehreren Ebenen: psychologisch, strategisch, systemisch. Jeder Faktor hat ein eigenes Kapitel, und gemeinsam bilden sie den Baum der finanziellen Resilienz, der mit dir wächst und gedeiht. Auch – oder gerade – in unsicheren Zeiten.

Verbinden: kollektive Handlungsmacht entfalten. Am Ende von Teil 2 weiten wir den Blick: Wie kann individuelle finanzielle

Resilienz Teil einer größeren Kraft werden? Es geht darum, wie du über Netzwerke, geteiltes Wissen und gegenseitige Sichtbarkeit echte Veränderung bewirken kannst – nicht nur für dich, sondern für viele.

Nur angewandtes Wissen ist Macht

Damit du die Inhalte dieses Buchs in dein Leben übertragen kannst, habe ich ein digitales Workbook entwickelt – exklusiv und kostenlos. Es enthält praktische Übungen und hilfreiche Tools, die dir in Teil 2 helfen, deine Handlungsspielräume zu identifizieren und zu nutzen. Scanne den QR-Code und starte deinen Weg zur finanziellen Resilienz.



Hier der direkte Link zum Workbook:
www.madamemoneypenny.de/buch-krise-workbook

TEIL 1

Die Welt im Wandel

KAPITEL 1

Die Zeitenwende

Das erste Aha-Erlebnis auf meiner Erkenntnisreise war: Was mir aktuell als undurchschaubares Chaos erscheint, folgt in Wahrheit einem übergeordneten Muster. Die Modelle von Ray Dalio (Hedgefonds-Manager), Viktor Shvets (Investmentstrategie) und Neil Howe (Historiker und Sozialwissenschaftler) lieferten mir dazu eine Art Wetterkarte unserer Zeit.¹ Sie zeigt keine exakte Prognose für die Zukunft, aber macht sichtbar, wie welche Strömungen wirken könnten – manche wie ein kurzer, ungemütlicher Schauer, andere wie ein harter Winter, wieder andere wie ein Klimawandel, der alles verändert. Alle drei Modelle basieren auf der Annahme, dass unsere Gesellschaft, unsere Wirtschaft und unsere Politik, also im Grunde die Geschichte selbst, in Zyklen verlaufen, die aus verschiedenen Phasen bestehen und die sich, wenn auch nicht identisch, wiederholen. Spoiler: Shvets, Dalio und Howe zufolge steht unsere Welt am Ende solcher Zyklen und steuert auf eine Neuausrichtung zu, eine mögliche Zeitenwende. Und der Dreh- und Angelpunkt sind die USA.

Die Zyklen unserer Zeit

Ray Dalio, Gründer des weltgrößten Hedgefonds Bridgewater Associates, erklärt den Verlauf der westlichen Wirtschaft anhand von drei Zyklen, die unterschiedlich lang sind und in denen Schulden eine zentrale Rolle spielen. Denn unsere moderne Wirtschaft ba-

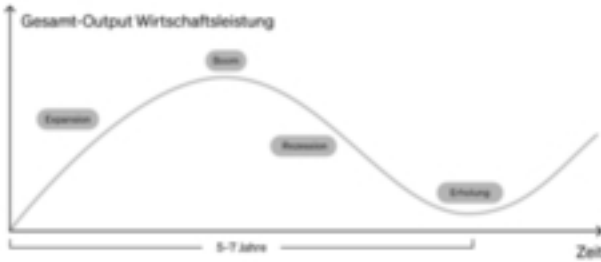
siert auf Schulden: Staaten, Unternehmen und auch Privatpersonen nehmen Kredite auf, um zu investieren oder zu konsumieren. Laut Dalio ermöglicht dies Wachstum, solange die Investitionen sich auszahlen und zurückgezahlt werden können. Dieser Prozess treibt die Wirtschaft an, birgt aber auch den Keim der nächsten Krise in sich.

Dalio beschreibt zunächst den klassischen Konjunkturzyklus oder auch Schuldenzyklus (siehe Abb. 2 oben). Diesem Zyklus, der in der Regel etwa 5 bis 7 Jahre dauert, folgen die Entwicklungen unserer Wirtschaft. Er besteht aus vier Phasen: Expansion, Boom, Rezession und Erholung.

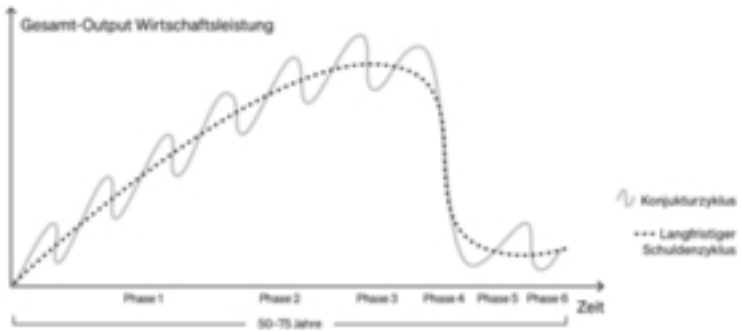
Daneben identifiziert er die großen, langfristigen Schuldenzyklen, die ungefähr 50 bis 75 Jahre dauern (siehe Abb. 2 Mitte). Ein langer Schuldenzyklus verläuft typischerweise so:

1. **Die Anfangsphase.** Die Verschuldung steigt nur moderat und wird zur Finanzierung produktiver Investitionen genutzt. Einkommen und Vermögen wachsen im Einklang, während die Schulden langsamer zunehmen, was Stabilität bringt. Dies war zuletzt im Zeitraum von circa 1945 bis 1965 der Fall.
2. **Die Blase.** Die Schulden steigen nun schneller als die Einkommen, Preise von Assets wie Immobilien oder Aktien explodieren, getrieben von Optimismus und Kreditverfügbarkeit. Die Zentralbanken senken die Zinsen, was die Blasenbildung verstärkt und die Illusion von Reichtum nährt. Zuletzt zwischen circa 1965 und 1980.
3. **Der Höhepunkt.** Unternehmensbewertungen erreichen überbeuerte Spitzen, bis Zinswenden oder schwindendes Vertrauen den Wendepunkt auslösen und das Wachstum stagniert. Diese Phase ging im aktuellen Zyklus von etwa 1980 bis 2000.
4. **Die Depression.** Zinsen fallen nicht mehr weiter, es werden weniger Kredite ausgegeben, das Wachstum geht noch stärker

Konjunkturzyklus



Langer Schuldenzyklus



Megazyklus Weltordnung

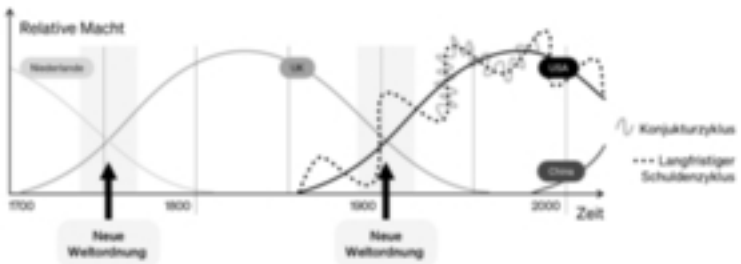


Abb. 2: Kurzfristige, mittelfristige und langfristige Zyklen nach Dalio

zurück. Die Kurse und Preise von Vermögenswerten fallen, die Einkommen sinken und Staaten wollen diszipliniert sparen. Bestehende Kredite können zunehmend nicht mehr bedient werden. Zuletzt circa 2000 bis 2009.

5. **Der »schöne« Schuldenabbau.** Der jahrzehntelange Versuch, die Rezession zu verhindern. Sparpolitik und Schuldenrestrukturierung stehen im Vordergrund, durch zusätzliche Geldschöpfung und Investitionen gelingt ein anhaltender Vermögensboom bei gleichzeitig wachsender Ungleichheit, weil immer mehr Geld in Umlauf kommt und sich nicht gleich an alle verteilt. Die Reichen werden reicher. Zuletzt seit 2009.
6. **Die vergebliche Liebesmüh.** In dieser Phase sind klassische geldpolitische Hebel ausgereizt, weitere Zinssenkungen nicht mehr möglich, die Kreditvergabe stockt. Die Politik ist eher reaktiv als gestaltend, die Schuldenquote extrem hoch.

Wenn wir diese Zyklen kennen, können wir besser einschätzen, ob wir uns in einer Boom- oder Gefahrenphase befinden, und uns entsprechend wappnen. Mir gab das Wissen über diese Zyklen auch ein Stück weit Orientierung zurück, weil sich nun nicht mehr alles zufällig anfühlte.

Dalio verortet uns seit 2009 in Phase 5, eher am Ende eines großen Schuldenzyklus.² Also zoomte ich noch weiter hinein und schaute mir die Entwicklungen in der jüngsten Wirtschaftsgeschichte genauer an.

Blick auf die jüngste Wirtschaftsgeschichte

Die Ära des billigen Geldes (2009–2021). Der Zusammenbruch des US-Immobilienmarkts löste eine weltweite Finanzkrise aus. Als Reaktion darauf leiteten die Zentralbanken eine beispiellose Niedrigzinsphase ein, da die Weltwirtschaft in eine tiefe Rezession zu

stürzen drohte. Die Europäische Zentralbank (EZB) senkte ihren Hauptfinanzierungssinssatz, meist Leitzins genannt, schrittweise bis auf 0 Prozent.³ Billiges Geld befeuerte die Kreditvergabe: Unternehmen, Staaten und Privatpersonen konnten sich günstig Geld leihen (weil die Zinsen niedrig waren), taten dies auch und gaben es aus. Somit stiegen die Umsätze bei Unternehmen, sie konnten investieren, Personal einstellen und expandieren. Auch Immobilieninvestitionen wurden durch extrem günstige Finanzierungsbedingungen befeuert: Die Bauzinsen für zehnjährige Darlehen in Deutschland erreichten nach Jahren historisch niedriger Zinsen Ende 2020 einen Tiefpunkt von unter einem Prozent.⁴ Durch die sehr niedrigen Bauzinsen war ein Immobilienkauf für mehr Menschen machbar. Käufer:innen konnten bei gleicher monatlicher Rate einen deutlich höheren Kredit aufnehmen. Dies trieb die Nachfrage in die Höhe, was wiederum die Preise steigen ließ.

Neben dem Immobilienmarkt boomte auch der Aktienmarkt, denn die riesigen Geldmengen wollten angelegt werden, und so verzeichneten wir einen der längsten Bullenmärkte, also anhaltenden Aufwärtstrends, der Geschichte. Verständlich, dass Dalio diese Phase, auch wenn sie Teil des Niedergangs ist, »schön« nennt. Staatsanleihen hingegen verloren an Attraktivität. Warum auf Sicherheit mit kaum Rendite gehen, wenn uns das Geld zu den Ohren herauskommt und alles andere boomt? Zwölf Jahre Champagnerparty an den Aktienmärkten, fast mein ganzes bisheriges Berufs- und Anlegerinnenleben.

Die Pandemie als Zäsur (2020–2021). Das Ende der Party kam schlagartig. Der Stillstand der Weltwirtschaft durch Covid-19 inklusive Börsencrash war für viele, auch für mich, die bis dato heftigste Krisenerfahrung mit enormer Unsicherheit und, ja, sogar Existenzangst. Die Aktienkurse rauschten weltweit ab, die Nachfrage nach sicheren Anleihen und Sachwerten wie Gold stieg. Ein

kompletter Kurswechsel. Wirtschaftlich kam es zu weltweiten Lieferkettenstörungen. Die Folge: Güterknappheit, steigende Produktionskosten und fehlende Umsätze durch Lockdowns, was die Preise weiter in die Höhe trieb. Die Zentralbanken versuchten, die Wirtschaft durch weiterhin niedrige Zinsen zu stützen. Staaten starteten weitreichende Konjunkturprogramme und gaben somit viel Geld in die Wirtschaft, um die Auswirkungen der Pandemie abzufedern. Als Folge der Flutung des Markts mit noch mehr Geld stiegen die Preise weiter und weiter, ohne dass die Wirtschaft wirklich in Schwung kommen konnte. Stagflation war das Stichwort der Zeit, also wirtschaftliche Stagnation gekoppelt mit Inflation.

Die Kehrtwende (2022–heute). Im Februar 2022 weitete Russland seinen seit 2014 andauernden Krieg gegen die Ukraine zu einer groß angelegten Invasion aus. Russland ist einer der weltweit größten Energielieferanten, die Ukraine führend in der Weizen-, Mais- und Sonnenblumenölproduktion und somit entscheidend für die globale Ernährungssicherheit. Als der Krieg Produktion, Lieferketten und Absatz einbrechen ließ, explodierten weltweit die Öl-, Gas- und Lebensmittelpreise.

Die Zentralbanken haben die Aufgabe, die Preise stabil zu halten. Als die Inflation in die Höhe schoss, mussten sie eine radikale Kehrtwende einleiten. Die EZB begann im Juli 2022 mit einer Serie von Zinserhöhungen, die den Leitzins bis zum Herbst 2023 wieder auf 4,5 Prozent ansteigen ließen.⁵ Sie machte Geld also teurer. Dieser radikale Kurswechsel führte zu einer fundamentalen Neubewertung aller Anlageklassen. Am Immobilienmarkt brachen die Preise nun ein, da die Finanzierungskosten stiegen; Bauzinsen kletterten 2023 auf durchschnittlich rund 4 Prozent. Die Nachfrage brach ein, die Preise für Eigentumswohnungen sanken im Jahresdurchschnitt 2023 um rund 11 Prozent gegenüber dem Vorjahr.⁶ Die Bodenpreise sanken seither teilweise sogar um 25 bis 30 Pro-

zent.⁷ Anleihen erlebten eine Renaissance und waren plötzlich wieder eine renditestarke Anlageklasse. Dadurch sank wiederum die Nachfrage nach Aktien und damit die Börsenkurse. Klar, warum sollte man mit Aktien ein höheres Risiko eingehen, wenn man mit sicheren Anleihen wieder gute Rendite machen konnte?

Alles hängt also miteinander zusammen. Wenn sich ein Teil des Systems bewegt, reagiert der Rest. Und unterschiedliche Anlageklassen, wie Aktien, Immobilien oder Anleihen, reagieren oftmals unterschiedlich. Wenn die Preise hier fallen, steigen sie dort. Das Verständnis dieser Zusammenhänge ist entscheidend für unseren langfristigen Anlageerfolg. Denn die Rahmenbedingungen verändern sich ständig – mal schleichend, mal abrupt. Deswegen brauchen wir mehr als nur einen ETF. Wir brauchen eine intelligente und flexible Investmentstrategie, die uns in jedem Szenario handlungsfähig hält (mehr dazu in Kapitel 14).

Megazyklen und Vormachtstellungen

Bereit für das nächste Level? Ray Dalio ordnet den langen Schuldenzyklus, also den Kreislauf von der Anfangsphase bis zur »Vergeblichen Liebesmüh«, in einen noch größeren Zyklus ein: den Megazyklus. Er betrifft langfristig die gesamte makroökonomische Weltordnung mit dominanten Währungen, politischen Imperien und globalen Wirtschaftssystemen (siehe Abb. 2 unten). 100 bis 250 Jahre dauert ein solcher Megazyklus circa, zu dessen Ende eine Supermacht an Dominanz verliert und ein neues System aufsteigt. Seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs sind diese Supermacht die USA, davor war es für rund 250 Jahre das Vereinigte Königreich.

Dalio schreibt, dass sich der aktuelle Megazyklus mit den USA als Supermacht in der Phase des Niedergangs befindet, nahe am Zusammenbruch: überdehnt, hoch verschuldet und innerlich gespalten. Die Schwäche des US-Dollars, die wir seit Anfang 2025

beobachten, könnte ein erstes Anzeichen dafür sein, dass seine weltweite Vormachtstellung bröckelt. Könnte es sein, dass die Vereinigten Staaten als Weltmacht und der US-Dollar als Leitwährung auf dem Weg sind, von einer neuen Supermacht – etwa China – abgelöst zu werden? Vielleicht befinden wir uns auch auf dem Weg in eine multipolare Weltordnung. Das würde bedeuten: Nicht mehr eine einzige Währung – der US-Dollar – dominiert den Welthandel, sondern Währungen wie der Euro, der chinesische Yuan oder neue digitale Zentralbankwährungen würden eine größere Rolle spielen. Der US-Dollar wäre zwar weiterhin Handels- und Reservewährung, aber nicht mehr the one and only. Wir werden es sehen.

Eine Gesellschaft im Umbruch

Doch nur auf die Wirtschaftszyklen zu schauen, greift zu kurz. Auch unsere Gesellschaft, so fühlt es sich auch für mich an, steht vor einem großen Umbruch. Mich hat besonders beunruhigt, dass der Investmentstrategie Viktor Shvets im aktuellen Geschehen Parallelen zur Zwischenkriegszeit der 1930er-Jahre sieht, insbesondere in Bezug auf wirtschaftliche Ungleichheit, politische Radikalisierung und den Vertrauensverlust, geprägt von geopolitischer Blockbildung. 1930er-Jahre reloaded? Danke, nein!

Shvets schreibt, was damals wie heute als primär wirtschaftliches Problem erscheine, sei in Wahrheit ein systemischer Kontrollverlust. Diese Dynamik werde heute durch mehrere Kräfte befeuert: die technologische Revolution (KI, Automatisierung, Robotics), das Ende der Hyperglobalisierung, den Aufstieg Chinas als globale Gegenmacht zu den USA, die Rückkehr staatlicher Interventionen in Wirtschaft und Industriepolitik und nicht zu-

letzt den tiefgreifenden Vertrauensverlust in Institutionen, Märkte, Narrative und unsere Demokratie. Shvets nennt das eine Erosion von innen.

Der Historiker, Ökonom und Demograf Neil Howe zieht ebenfalls Parallelen zwischen den Vorkriegszeiten und heute und bringt diese treffend mit seiner Fourth-Turning-Theorie auf den Punkt. Er beschreibt vier gesellschaftliche Phasen, die sich wie die Jahreszeiten immer wieder wiederholen. Auf den Frühling des Aufbruchs folgt der Sommer des Erwachens, dann der Herbst des beginnenden Zerfalls und schließlich der Winter, in dem alte Ordnungen kollabieren und neue entstehen. Dieser Zyklus dauert rund 80 bis 100 Jahre und endet mit einem Bruch, der entweder Raum für demokratische Erneuerung oder autoritäre Regression schafft. Seiner Theorie nach befindet sich der Westen – besonders die USA – im Fourth Turning, also in der vierten und letzten Phase im Zyklus: Der Winter ist eine Zeit des Umbruchs, der Konfrontation und der grundlegenden Erneuerung, gekennzeichnet durch wirtschaftliche, politische und gesellschaftliche Spannungen.

Als Auslöser sieht Howe die globale Finanzkrise 2007/08, und bis voraussichtlich circa 2033 soll ihm zufolge die bestehende gesellschaftliche Ordnung durch eine neue ersetzt werden – durch Krisen katalysiert. Konkret zeige sich der Winter in Phänomenen, die wir alle beobachten könnten: Staatsverschuldung mit Inflation und Preisschocks, der Aufstieg nationalistischer Bewegungen, eine wachsende Sehnsucht nach starker Führung, zunehmende Polarisierung bei gleichzeitigem Wunsch nach kollektiven Lösungen, geopolitische Spannungen sowie das schwindende Vertrauen in Institutionen. Dazu kommt, dass einzelne Krisen – Finanzmärkte, Klimawandel, geopolitische Konflikte – nicht mehr isoliert auftreten, sondern sich überlagern und gegenseitig verstärken. Kommt mir bekannt vor. In der Summe ergibt sich daraus genau das Bild,

das Howe als Endphase des Fourth Turning beschreibt: eine umfassende Systemkrise, die den Boden für eine neue Ordnung bereitet.⁸

Auch ein Neil Howe besitzt keine Glaskugel, aber seine Thesen wirken fast wie Prophezeiungen. Bereits 1997 schrieb er in *The Fourth Turning – Was uns Zyklen der Geschichte über die Zukunft unserer Gesellschaft lehren*: »Irgendwann bevor das Jahr 2025 erreicht ist, wird Amerika durch ein großes Tor der Geschichte schreiten, vergleichbar mit der amerikanischen Revolution, dem Bürgerkrieg und der Doppelkrise aus Großer Depression und Zweitem Weltkrieg, [...] die Nation könnte geografisch aufbrechen oder unter autoritäre Herrschaft geraten.«⁹ Ein Blick auf die USA unter Trump im Jahr 2025 legt die Vermutung nahe, dass genau das aktuell passiert. Laut Howe war jedes Fourth Turning von militärischen Konflikten begleitet, ebenso sei mit Turbulenzen in der Wirtschaft und an den Finanzmärkten zu rechnen.

Nach Howe folgen auch soziale Anliegen, wie etwa der Feminismus, diesem Zyklus. In wirtschaftlich und gesellschaftlich stabilen Frühlings- und Sommerphasen herrscht ein großes Spektrum an Rollenbildern, Gleichstellung scheint selbstverständlich, Vielfalt möglich. In Zeiten des gesellschaftlichen Umbruchs jedoch kehrt die Gesellschaft zurück zu traditionellen Werten. Männliche Stärke, Kontrolle und Durchsetzungskraft werden plötzlich wieder idealisiert, während weibliche Moral hochgehalten wird. In einem Winter gesellschaftlicher Entwicklung versprechen alte Rollenbilder Sicherheit in einer unsicheren Welt. Diese Dynamik sehen wir heute in vielen Ländern: Kollektive Verunsicherung schafft das Bedürfnis nach klaren Strukturen – und dabei geraten feministische Errungenschaften wieder ins Wanken. Erst in der nächsten Frühlingsphase öffnet sich das Feld wieder für progressive Bewegungen und neue gesellschaftliche Entwürfe.

Okay, wow. Kein Wunder, dass sich gerade alles so unsicher und überfordernd anfühlt. Vielleicht erleben wir nicht nur das Ende eines Zyklus, sondern gleich mehrerer großer Entwicklungen, die alles infrage stellen, was meine Generation für selbstverständlich hielt. Diese Erkenntnisse machten mir Angst. Ich fühlte mich ohnmächtig und klein im Angesicht einer Welt, die sich rasant verändert. Was mir half, war der bereits erwähnte Circle of Influence. Statt mich in Sorgen über das große Ganze zu verlieren, begann ich, mich auf das zu konzentrieren, was ich wirklich gestalten konnte. Ich begann, mir für verschiedene Szenarien Pläne zurechtzulegen. Manche werde ich umsetzen, wenn die entsprechenden Ereignisse eintreffen, andere werde ich nicht umsetzen müssen. Aber ich weiß, dass ich im Fall der Fälle gewappnet sein werde.

Mit wieder kühlem Kopf wurden mir einige Dinge klar:

- Da all diese Zyklen Modelle sind, kann niemand exakt vorhersagen, *wann* ein Wendepunkt kommt. Aber die Muster legen nahe, *dass* er kommen könnte. Das zu begreifen, nimmt uns zwar die Illusion von Kontrolle, schenkt uns aber etwas anderes: Orientierung.
- Krisen sind nicht nur Bedrohungen, sondern eben auch Chancen. Alte Ordnungen brechen auf, neue entstehen. Die Geschichte zeigt: Auf jede Phase des Zerfalls folgt eine Zeit des Aufbruchs. Wir wissen nicht, wie die neue Ordnung aussehen wird, aber wir haben jetzt die Chance, sie mitzugestalten.
- In einer instabilen Welt ist finanzielle Resilienz eine der stärksten Formen von Sicherheit. Sie bedeutet, vorbereitet zu sein und handlungsfähig zu bleiben. Und ja – ganz pragmatisch gesagt: Mehr Geld ist besser als weniger. Nicht weil es Glück verspricht, sondern weil es Möglichkeiten eröffnet.