

Die menschliche Belastbarkeit

Warum das Ausmaß der Verschiebung, das eine Lebensspanne aufnehmen soll, in der Psychologie kein Vorbild hat

Jede Empfehlung zur Vorbereitung setzt etwas voraus, das selten ausgesprochen wird: dass ein Mensch die Übergangsphase psychisch und körperlich durchhält. Das Ausmaß und die Geschwindigkeit der Verschiebung, die hier zusammenkommen, haben in der dokumentierten Psychologie kein Vorbild. Das ist kein Grund zur Panik. Es ist ein Grund, Belastbarkeit als eigene Ebene der Vorbereitung zu behandeln.

Whitepaper · Version 1.0 · Mai 2026

Richard Frederic Bertossa · Institut für ASI-Resilienz
ASiresilience.org

TEIL I

Vorwort und Position

Die acht Stützen der Vorbereitung, Geografie, Mobilität, Geschwindigkeit, Verdienst, Vermögensstruktur, Mindset, spirituelle Wurzel sowie Charakter und Gemeinschaft, ruhen auf einer stillen Annahme: dass der Mensch, der sie anwendet, die Belastung der Übergangsphase aushält. Diese Annahme wird nirgends geprüft. Dieses Whitepaper spricht sie aus und behandelt sie als eigene Größe.

Der Ton ist hier mit Absicht nüchtern. Es geht nicht darum, Angst zu erzeugen, sondern eine Variable zu benennen, die die übrige Vorbereitungs-Literatur schweigend voraussetzt. Wer einen guten Standort hat, mehrere Pässe und eine kluge Strategie, aber psychisch oder körperlich nicht durch die ersten Jahre kommt, hat trotzdem nicht durchgehalten. Belastbarkeit ist die Bedingung, unter der alles andere überhaupt wirksam wird.

Die zentrale Behauptung dieses Papiers ist vorsichtig zu lesen. Sie lautet nicht, dass ein bestimmter Prozentsatz der Menschen zusammenbricht. Sie lautet, dass niemand weiß, wie viele Menschen eine Verschiebung dieser Art aushalten, weil es keine Bevölkerung gibt, die so etwas durchlebt hat. Das ist eine begründete Hypothese, keine Messung, und sie wird in Teil V als solche offengelegt.

TEIL II

Was gleichzeitig wegfällt

In einem normalen Leben kommen große Verluste vereinzelt und zeitlich verteilt. Das Neue an der Übergangsphase ist nicht der einzelne Verlust, sondern die Gleichzeitigkeit und die Geschwindigkeit.

Vier Quellen menschlicher Stabilität stehen gleichzeitig zur Disposition. Der Beruf, der nicht nur Einkommen ist, sondern Tagesstruktur und ein Teil der Identität. Der Status, die Stellung in einer

Ordnung, die plötzlich nicht mehr gilt. Die soziale Struktur, die Selbstverständlichkeit, mit der man wusste, wo man dazugehört. Und die Sinnquellen, die Geschichten, aus denen ein Leben seine Bedeutung zog. Fällt eine davon weg, ist das ein schwerer Einschnitt. Fallen mehrere zugleich und in wenigen Jahren weg, ist es etwas, wofür der Einzelne kein eingeübtes Muster hat.

Was historisch über Generationen verteilt war, ein Strukturwandel hier, eine Migration dort, soll in dieser Phase eine einzige Lebensspanne aufnehmen. Genau diese Verdichtung ist der Kern des Problems. Der Mensch ist anpassungsfähig, aber Anpassung hat eine Geschwindigkeitsgrenze, und über diese Grenze sagt die Erfahrung der Vergangenheit wenig, weil die Vergangenheit langsamer war.

FRÜHER · ÜBER GENERATIONEN VERTEILT



JETZT · EINE LEBENSSPANNE



Dasselbe Ausmaß an Verschiebung, in eine Lebensspanne gepresst. Dafür hat der Mensch kein eingeübtes Muster.

TEIL III

Was die Literatur kennt und was nicht

Es gibt Forschung, die nah herankommt, und es gibt eine ehrliche Lücke. Beides gehört auf den Tisch.

Die Stressforschung kennt das Konzept der allostatistischen Last, beschrieben von Bruce McEwen: der Körper kann akuten Stress gut bewältigen, aber dauerhafter, sich aufschichtender Stress hinterlässt messbare Spuren und zehrt die Reserven auf. Die Skala von Holmes und Rahe zeigt dasselbe von der anderen Seite: belastende Lebensereignisse addieren sich, und je mehr davon in kurzer Zeit zusammenkommen, desto höher die Last und desto größer das Risiko für Gesundheit und Funktion.

Am nächsten kommen die Katastrophen-Psychologie und die Forschung zu Flucht und Vertreibung. Sie dokumentieren, was geschieht, wenn Menschen plötzlich Ort, Struktur und Sinn verlieren. Diese Studien sind real und ernst, aber sie sind örtlich und zeitlich begrenzt: eine Region, ein Ereignis, ein Zeitraum, danach oft eine intakte Außenwelt, in die hinein man wieder aufbauen kann. Die Verschiebung, um die es hier geht, ist breit und langanhaltend, und es gibt keine intakte Außenwelt nebenan. Deshalb liefern diese Vergleiche eher eine Untergrenze als eine Obergrenze.

Das ist die ehrliche Lücke. Keine Bevölkerung hat eine Verschiebung dieses Ausmaßes, dieser Gleichzeitigkeit und dieser Geschwindigkeit durchlebt. Die Frage, wie groß der Anteil ist, der das psychisch aufnehmen kann, hat darum keine empirische Antwort. Die starke Hypothese, dass ein großer Teil damit ringen würde, ist

plausibel, aber unbewiesen. Sie gehört auf Ebene drei der Sicherheitsgrade, plausibel begründbar, nicht gemessen.

TEIL IV

Belastbarkeit stärken: die Vorbereitungs-Ebene

Belastbarkeit stärken: die Vorbereitungs-Ebene Die gute Nachricht steht in der Diagnose selbst. Belastbarkeit ist keine feste Größe. Sie lässt sich vorab aufbauen, und das macht sie zu einer Vorbereitung wie die anderen Stützen, nur nach innen gerichtet.

Beziehungen, der stärkste Puffer Der robusteste Befund der gesamten Katastrophen-Forschung ist einfach: Menschen mit echten, tragfähigen Beziehungen halten mehr aus. Soziale Verbindung ist der wirksamste einzelne Puffer gegen Belastung. Das ist der direkte Anschluss an den Vertrauenscluster der Entkopplungsthese. Wer in den ruhigen Jahren in Beziehungen investiert, baut die Reserve auf, die in den schweren Jahren trägt.

Körper und Rhythmus Ein Körper, der Anstrengung gewohnt ist, und ein Tag, der einen Rhythmus hat, sind keine Nebensache. Routinen, die eine Störung überleben, geben Halt, wenn die äußere Ordnung wegbriecht. Das muss nicht extrem sein, es muss nur verlässlich sein. Verlässlichkeit nach innen ersetzt teilweise die Verlässlichkeit, die nach außen verloren geht.

Innere Verankerung und Sinn Viktor Frankl hat gezeigt, dass selbst unter extremer Entbehrung die innere Freiheit und der Sinn bestehen bleiben können, und dass sie das tragende Element sind, wenn alles andere wegfällt. Das ist der Kern der Mindset-Stütze, und er ist nicht esoterisch: Panik erzeugt schlechte Entscheidungen, und die Fähigkeit, im Druck einen Moment Abstand zu halten, ist die Voraussetzung für Handeln. Wer eine Sinnquelle hat, die nicht an Beruf und Status hängt, verliert beim Wegfall von Beruf und Status nicht zugleich den Boden.

BELASTBARKEIT IST KEINE KONSTANTE

Sie lässt sich in den ruhigen Jahren aufbauen, und sie ist die eine Vorbereitung, die in jedem Szenario trägt, im optimistischen wie im schweren. Beziehungen, ein belastbarer Körper, ein verlässlicher Rhythmus und eine Sinnquelle jenseits von Beruf und Status sind keine Wellness. Sie sind die innere Entsprechung zu Standort, Mobilität und Geschwindigkeit.

TEIL V

Methodik und offene Fragen

Dieses Papier bewegt sich auf empfindlichem Gebiet, und es behandelt es entsprechend.

Die zentrale Behauptung, dass ein großer Teil der Menschen mit einer Verschiebung dieses Ausmaßes ringen würde, ist eine Hypothese auf Ebene drei, keine Messung. Kein konkreter Prozentsatz wird behauptet. Die herangezogenen Vergleiche, allostatistische Last, Katastrophen- und Vertreibungs-Forschung, sind real, aber unvollkommen, weil ihnen die Gleichzeitigkeit und die Dauer fehlen, die das eigentliche Problem ausmachen.

Das Thema berührt das Wohlbefinden einzelner Menschen. Das Institut behandelt es ohne Alarmismus und ohne Ferndiagnose. Es benennt eine strukturelle Variable, es stellt keine Diagnose über einzelne Personen, und es empfiehlt im Zweifel das Gespräch mit fachlicher Begleitung. Offen bleibt, wie sich Belastbarkeit über Menschen verteilt, was sie am stärksten erhöht und wie sie sich ehrlich erfassen lässt. Das Institut sucht die Mitarbeit von Psychologen, Stressforschern sowie Katastrophen- und Migrationsforschern. Die laufende Quellenpflege liegt offen auf ASIResilience.org/beweisweg.

TEIL VI

Quellen und Belege

McEwen, B. S.: das Konzept der allostatischen Last, die Kosten dauerhafter und sich aufschichtender Belastung für Körper und Psyche. Holmes, T. H., und Rahe, R. H.: die Skala zur Akkumulation belastender Lebensereignisse.

Katastrophen-Psychologie sowie Forschung zu Flucht und Vertreibung als nächste Vergleichspunkte. Sie zeigen hohe Belastung nach plötzlichem Verlust von Ort und Struktur, sind aber örtlich und zeitlich begrenzt und liefern darum eher eine Untergrenze. Bevölkerungsdaten zu Sinn, Einsamkeit und sozialer Bindung ausschließlich aus belastbaren Quellen wie Pew, OECD und Eurostat.

Frankl, V. E.: innere Freiheit und Sinn als tragendes Element unter extremer Belastung. Anschluss an die Mindset-Stütze der Entkopplungsthese.

Querverweise: Bertossa, R.F. (2026). Die Entkopplungsthese. Genfer Institut für ASI-Resilienz, Whitepaper Version 2.0, Mai 2026 (Vertrauenscluster, Stützen Mindset und Verankerung). Bertossa, R.F. (2026). Freiheit nach der Superintelligenz, Das 13. Szenario, Teil IV. Vollständige laufende Quellenpflege auf ASiresilience.org/ beweisweg mit Datum der letzten Verifikation pro Stelle.