

VOM ICH ZUM WIR



**Wie unsere Demokratie
auch in Krisenzeiten
funktionsfähig bleibt.
Eine Pilotstudie zur
gesellschaftlichen Resilienz**

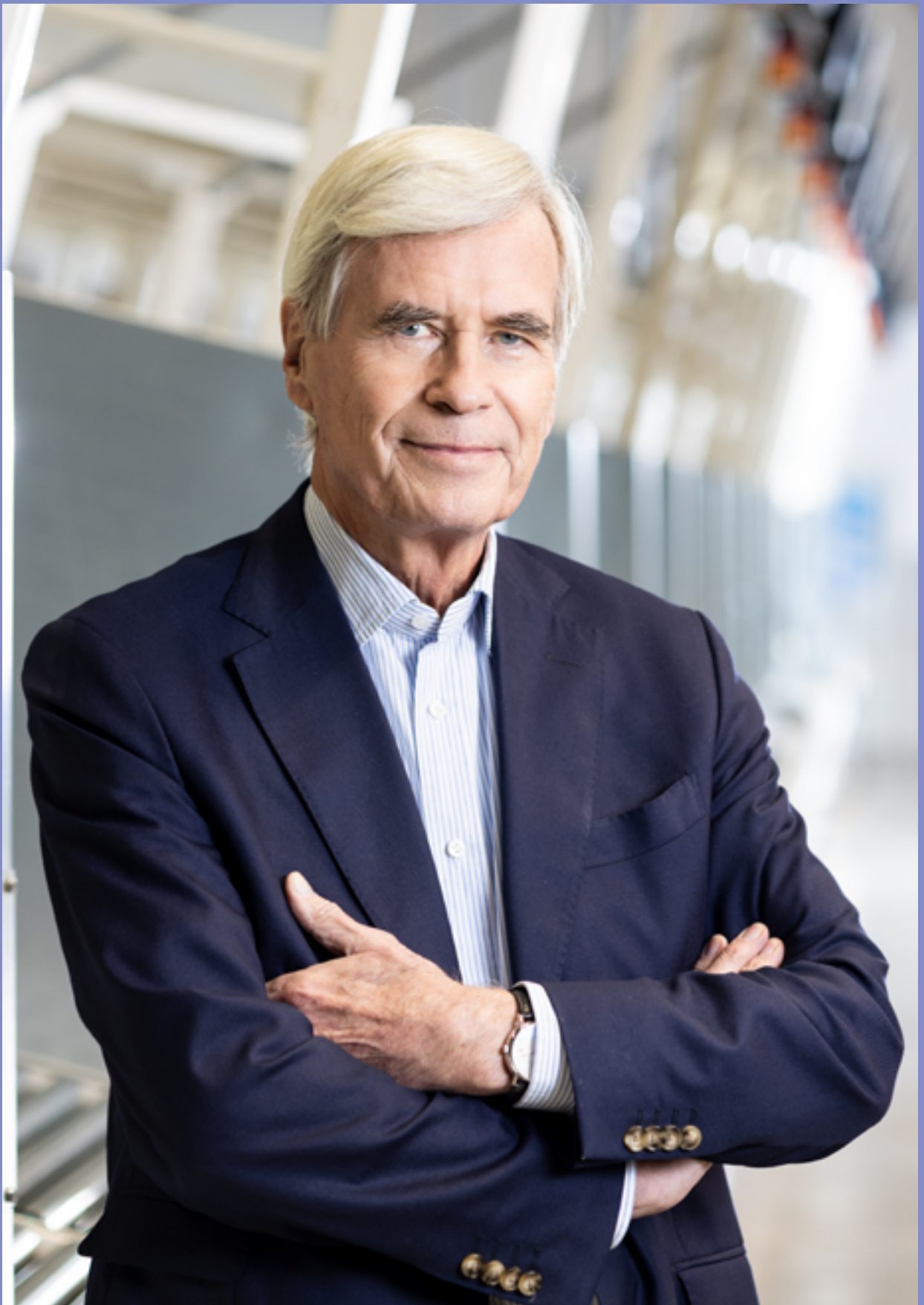
cociety

Initiativen für eine
resiliente Gesellschaft

**„DAS GEHEIMNIS
DES ERFOLGES
IST, DEN
STANDPUNKT
DES ANDEREN
ZU VERSTEHEN.“**

Henry Ford





Wir leben in Zeiten, die vieles auf die Probe stellen — unsere Demokratie, unsere Solidarität, unser Vertrauen. Die vielen Krisen der letzten Jahre — von der Pandemie über Kriege bis zur Klimakrise — haben nicht nur Systeme, sondern auch Beziehungen verändert. Sie haben Gräben sichtbar gemacht, die sich leise vertieft hatten: zwischen Stadtteilen, zwischen Meinungen, zwischen Menschen.

Soziale Echokammern und digitale Filterblasen können diese Entwicklung verstärken, während Orte des echten Austauschs zunehmend schwinden. Weniger Menschen engagieren sich ehrenamtlich, Nachbarschaften verlieren an Bindungskraft, und inmitten all der digitalen Vernetzung wächst paradoxerweise die Einsamkeit. Polarisierende Themen wie die Coronapandemie haben Gespräche abreißen lassen, und wo früher verstärkt das Vereinsheim, der Marktplatz oder die Nachbarschaft als Orte eines über das eigene Milieu hinausgehenden Austauschs untereinander dienten, entstehen heute Lücken — soziale wie emotionale.

Das gesellschaftliche Gespräch — das zeigt sich immer deutlicher — braucht Chancen der Begegnung sowie neue Räume, neue Rituale und neue Formen des Miteinanders.

An diesem Punkt setzt Cociety an. Als gemeinnützige Organisation erforscht und gestaltet Cociety, was es braucht für gesellschaftliche Resilienz und Dialog über Partei- und Herkunftsgrenzen hinweg — empathisch, wissenschaftlich, mit dem Willen zuzuhören.

Im Dialogformat CoSaturday wurden neue Wege erprobt, die Brücken schlagen und zeigen, dass menschliche Begegnung auch heutzutage gelingen kann. Nun konnte auch wissenschaftlich belegt werden, dass Resonanzräume unter bestimmten Bedingungen tatsächlich messbar kollektive Resilienz stärken können und ein funktionierendes soziales Miteinander fördern.

Dass Cociety gesellschaftliche Resilienz erforscht und fördert, verdanken wir auch der Vision und Energie von Dr. Marina Beermann und Anna Keremen. Sie haben ein Projekt ins Leben gerufen, welches sich dem Dissens sowie der Komplexität und Widersprüchlichkeit unseres Zeitgeschehens stellt.

Ich möchte Sie einladen, Cociety und die Erkenntnisse aus dem zweijährigen CoSaturday-Projekt nicht nur kennenzulernen, sondern mitzudenken, mitzuwirken, sich einzubringen. Denn gesellschaftliche Resilienz entsteht nicht von selbst — sie wächst mit jedem Gespräch, jeder Begegnung und jedem neuen Wir.



- 06** **Polarisierung, Vertrauensverlust, kaputter Diskurs?** Daten und Fakten zum Zustand unseres Miteinanders
- 09** **Zusammen sind wir stärker.** Eine Resilienz-Expertin erklärt, warum gesellschaftliche Widerstandsfähigkeit entscheidend ist
- 14** **Raus aus der Bubble.** Warum sich unsere gemeinnützige Organisation für eine resiliente Gesellschaft engagiert
- 17** **Feuerwerk der empirischen Sozialforschung.** Ein Interview über die wissenschaftliche Basis des CoSaturday-Projekts
- 31** **Streit mit Plan.** Wo genau Society ansetzt, um dem gesellschaftlichen Auseinanderdriften entgegenzuwirken
- 34** **Gegen den Trend.** Wie das CoSaturday-Projekt die kollektive Resilienz gesteigert hat
- 40** **Zahlen, Daten, Fakten.** Wie die Teilnehmenden das Projekt bewertet haben
- 42** **(K)ein guter Umgang.** Wege im Umgang mit den Krisen und Herausforderungen unserer Zeit
- 45** **Raum für Wandel.** Exemplarische Teilnehmende des CoSaturday-Projektes über ihre Erfahrungen
- 56** **Empfehlungen von Society.** Impulse für Politik, Wirtschaft, Zivilgesellschaft, Forschung und Bürger:innen
- 65** **Warum es ähnliche Formate wie CoSaturday braucht.** Entscheider:innen und Expert:innen über die Kraft der Resilienz

46

Prozent der Bürger:innen

**glauben, ihre Meinung
frei äußern zu können.**

(Allensbach Institut 2025)

48%

der Deutschen fühlen sich mit der Gesellschaft verbunden. Bei 16-29-Jährigen sind es 36 Prozent. (GIM Deutschlandblick 2023/2025)

67

Prozent der Befragten,

die Social Media als Hauptinformationsquelle nutzen, fühlen sich gehemmt, ihre Meinung frei zu äußern. Das gilt besonders bei konfliktträchtigen Themen. Mögliche Ursachen: die Empörungslogiken im digitalen Raum. Wer traditionelle Medien nutzt, empfindet solche Einschränkungen seltener. (Friedrich-Naumann-Stiftung 2025)

17

Mio. Mal wurde die Formulierung „Spaltung in der Gesellschaft“ in den Jahren 2021/2022 in deutschen Medien genannt. Zehn Jahre früher waren es gerade einmal 250.000 Nennungen. Studien belegen aber auch: Das Thema ist in den Medien deutlich überrepräsentiert. Dadurch kann das Gefühl entstehen, dass die Gesellschaft gespaltener sei, als sie es tatsächlich ist.

(Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 2023; Steffen Mau 2024)

26,97

Millionen Menschen

in Deutschland haben sich 2024 ehrenamtlich engagiert. Umgerechnet sind das 37,7 Prozent der Deutschen im Alter über 14 Jahren. 2019 waren es noch 39,7 Prozent.

(Deutscher Freiwilligensurvey FWS 2025)

19%

der Deutschen fühlen sich mindestens manchmal einsam. Das bedeutet einen Anstieg von 14 Prozent seit der Coronapandemie. (Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung DIW 2024)

73 Prozent der Bürger:innen **sorgen sich um den gesellschaftlichen Zusammenhalt. 35 Prozent stimmen voll zu, dass die Gesellschaft auseinanderfällt.** (Leibniz-Institut 2025)

95%

der Befragten

stimmen zu, dass wir angesichts der weltpolitischen Lage wieder mehr Zusammenhalt in Deutschland brauchen. (rheingold Institut 2025)

71

Prozent der Befragten

sind der Ansicht, dass sich der Zustand der Demokratie in Deutschland verschlechtert hat.

(Deutschland-Monitor 2025)



ZUSAMMEN SIND WIR STÄRKER



**Journalistin und Resilienz-
Expertin Dr. Christina Berndt
erklärt, wie abhängig unsere
Demokratie, Wirtschaft
und Zukunftsfähigkeit von
einer funktionierenden
Gesellschaft sind**

Resilienz ist ein Wort, das in Zeiten der Überforderung schnell nach Selbsthilfe klingt. Nach Atemübungen, Krisenratgebern, innerer Stärke. Doch wer heute nur an das einzelne Ich denkt, wenn von Resilienz die Rede ist, denkt zu kurz.

Denn angesichts der Kriege, bröckelnden internationalen Bündnissen, Klimawandelfolgen, antidemokratischen Strömungen und gesellschaftlichen Verhärtungen, die auf dem ganzen Globus zu beobachten sind, lautet die eigentliche Frage unserer Zeit nicht nur: Wie hält der einzelne Mensch all dem stand? Sondern auch: Wie bleibt eine Gesellschaft als Ganzes handlungsfähig, wenn Krisen sich überlagern, Vertrauen schwindet und der Zusammenhalt schwächer wird?

Viele Krisen geschehen gleichzeitig, vieles ist unübersichtlich. Und während sich die einen in der Gesellschaft nach Sicherheit sehnen, zieht es andere in Abwehr, Zynismus oder Überdross zurück. Das ist mehr als schlechte Stimmung. Es ist ein Warnsignal. Denn eine Gesellschaft, in der Menschen einander fremd werden, verliert nicht nur an Wärme, sondern auch an Kraft.

Und eines ist gewiss: Genauso wie einzelne Menschen an Krisen zerbrechen können, können auch Gesellschaften daran zerbrechen. Ob das Römische Reich, das Deutsche Kaiserreich oder die Weimarer Republik: Viele Staatsformen und Gesellschaften sind in der Geschichte untergegangen. Auch wenn die Gründe, die über Zusammenbruch oder Fortbestand entscheiden, selbstverständlich vielfältig sind und im Detail unterschiedlich: Das Gegenmittel gegen den Untergang, das Mittel für Stabilität und prosperierende Zukunft heißt Resilienz.

Der Resilienzbegriff findet in der Wissenschaft deshalb nicht nur im psychologischen und ökonomischen, sondern auch im soziologischen Kontext Verwendung. Im

gesellschaftlichen Sinn ist Resilienz kein Zustand der Unverwundbarkeit. Sie ist eher eine Art innere Elastizität des Gemeinwesens: die Fähigkeit, Druck aufzunehmen, ohne zu zerbrechen; Konflikte auszuhalten, ohne sich selbst zu verlieren; Krisen nicht nur zu erdulden, sondern gemeinsam zu bearbeiten.

Wie wichtig das ist, zeigen auch die Zahlen. Einer Analyse des Think Tanks „More in Common“ aus dem Jahr 2023 zufolge geben 80 Prozent der Befragten an, dass es in Deutschland eher ungerecht zugehe. Und in einer Umfrage des Kölner Marktforschungsinstituts Rheingold im Jahr 2025 sagten jüngst 89 Prozent der Befragten, die Gesellschaft sei gespalten und ein gemeinsames „Wir-Gefühl“ verloren gegangen. Das ist für den gesellschaftlichen Zusammenhalt ein echtes Problem — und damit für die Gesellschaft als Ganzes.

Laut dem Soziologen Steffen Mau, der 2023 zusammen mit seinen Kollegen Thomas Lux und Linus Westhäuser die viel beachtete Studie „Triggerpunkte: Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft“ veröffentlichte, leiden die Menschen in Deutschland gar unter „Veränderungserschöpfung“. Viele Bürger:innen fühlen sich von den ihnen abverlangten Verhaltensveränderungen überfordert, etwa wenn sie infolge der mannigfachen Krisen ihre Ernährung, ihr Heizverhalten und auch noch ihre Fortbewegung ändern sollen. Wenn so viele Menschen den Eindruck haben, dass die Gesellschaft auseinanderdriftet, dann ist das nicht bloß ein Gefühl. „Mangelnde Verbundenheit kann auf Dauer unsere freiheitliche Demokratie gefährden“, sagt der Psychologe Stephan Grünewald vom Rheingold-Institut.

Die Folgen sind nicht zu unterschätzen. Denn Resilienz ist nicht zuletzt ein Wirtschaftsfaktor. Zusammenhalt, Flexibilität und Zufriedenheit steigern die Leistung. Ständige Auseinandersetzungen, Streiks, Fachkräftemangel und ein hoher Krankenstand

hingegen kosten Produktivität. Dabei führt Ungleichheit zu umso höheren Wertschöpfungsverlusten. Dass eine wachsende soziale Kluft und Spannungen ganze Staaten unter Druck setzen, zeigt aktuell das Beispiel Frankreich. Dort geht die soziale Schere immer weiter auf und zerreißt so die Grundfesten des Miteinanders. Wer den Zusammenhalt der Gesellschaft und damit ihre Resilienz fördern will, der muss, wie die skandinavischen Länder, auf soziale Gerechtigkeit setzen, auf Entwicklungs- und Bildungsmöglichkeiten für alle, unabhängig von Geschlecht, Migrationsgeschichte und sozialer Stellung, auf leicht erhältliche Gesundheitsleistungen und einen breiten Zugang zum Arbeitsmarkt, wie eine Studie der Bertelsmann-Stiftung schon im Jahr 2017 herausgearbeitet hat.

Wenn die Ungleichheit weiter zunimmt, belastet das den gesellschaftlichen Fortbestand umso mehr. Denn um politisch und wirtschaftlich schnell reagieren zu können, braucht man Bürgerinnen und Arbeitnehmer, die bereit sind zum Mitmachen und dabei auch mal neue, fordernde Wege gehen. Reformen gelingen nur, wenn die Stimmen der Blockierer und Populisten nicht zu laut werden. Am Ende können sich Gesellschaften, die über Tatkraft, Reaktionsfähigkeit und eben Resilienz verfügen, schneller von globalen Schocks erholen.

Für unsere Gesellschaft heißt all das: Es wird Zeit, mehr für ihre Resilienz zu tun. Und man kann dabei auf bereits existierende Kräfte bauen, die die Gesellschaft zusammenhalten. 36,7 Prozent der über 14-Jährigen in Deutschland engagierten sich 2024 ehrenamtlich, rund 27 Millionen Menschen. Millionen von ihnen halten das gesellschaftliche Gewebe Tag für Tag zusammen: im Verein, im Ehrenamt, in Nachbarschaften, in Initiativen, in Schulen, in der stillen Routine des Mitmachens. Resilienz entsteht nicht nur in großen Debatten, sondern in diesen kleinen,

oft unsichtbaren Formen der Verlässlichkeit. Dort, wo Menschen einander kennen, zuhören und vertrauen.

So wird Resilienz vor allem durch Bindung und Zusammenhalt befördert, durch die Möglichkeit der Teilhabe, auch durch die Überzeugung, dass man etwas bewirken kann. Wer erlebt, dass die eigene Stimme zählt, wird eher Verantwortung übernehmen. Wer erfährt, dass Mitgestaltung möglich ist, zieht sich weniger ins Private zurück. Wer sich als Teil eines Gemeinwesens versteht, bleibt ihm eher verbunden — auch dann, wenn es schwierig wird. Resilienz wächst dort, wo Selbstwirksamkeit nicht nur ein Wort ist, sondern Alltag.

Was also ist zu tun?

Resilienz ist kein Pflaster für bereits entstandene Risse, sie ist Vorsorge, eine Form demokratischer Hygiene.

Das Wichtigste ist: wieder miteinander ins Gespräch zu kommen. Gerade auch mit Menschen, die anderer Meinung sind. Die Friedensbewegten mit den Wehrpflichtbefrworter:innen. Die Vielflieger:innen mit den Fahrradfahrer:innen. Die Umweltschtzenden mit dem Harley-Davidson-Fanclub. Und, ja, es geht auch kleiner: Familie Mller mit den aus ihrer Sicht nervigen Nachbarn.

Letztlich kann es nur mit Austausch gelingen, gesellschaftliche Gräben zu schließen. Das ist nicht leicht, keine Frage, gerade bei großen Konfliktlinien wie Integration,

Migration oder Klima- und Artenschutz. Besonders gefährlich wird es nämlich, wenn das Gespräch selbst beschädigt ist. Wenn Unterschiede nicht mehr als Anlass zum Austausch gelten, sondern sofort als Angriff. Wenn aus Meinungsverschiedenheit Feindschaft wird. Wenn soziale Medien das schnelle Urteil belohnen und Differenzierung wie Schwäche aussieht. Dann schrumpft der Raum, in dem Verständigung möglich ist. Und mit ihm schrumpft die Fähigkeit, Probleme gemeinsam zu lösen.

Deshalb ist ein moderierter Austausch wichtig, wie er in Bürgerforen oder Bürgerräten in engagierten Gemeinden stattfindet und wie ihn auch Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier mit seiner „Ortszeit Deutschland“ angestoßen hat, wo er Bürger:innen miteinander ins Gespräch bringt. Ziel ist es, miteinander zu diskutieren, ohne dass dies in Unversöhnlichkeiten endet, und am Ende vielleicht sogar die eigenen Positionen zu überdenken. Daneben gibt es Initiativen wie „#Ichstehauf — Schulen für Demokratie und Vielfalt“, der Lehrer:innen aus ganz Deutschland beigetreten sind. Am besten fängt man mit dem ergebnisoffenen Debattieren schon als junger Mensch an.

Doch Dialog allein genügt nicht. Eine stabile Gesellschaft braucht Bildung, die nicht nur Wissen vermittelt, sondern Urteilskraft. Sie braucht Medien, die nicht nur zu-spitzen, sondern verbinden. Sie braucht Orte, an denen Menschen gemeinsam handeln können, bevor aus Distanz Abwehr wird. Und sie braucht auch Strukturen, die Beteiligung ermöglichen. Denn Resilienz ist nicht die Kunst, alles auszuhalten, sondern etwas in Bewegung zu setzen, bevor aus Überforderung Ohnmacht wird.

Vielleicht liegt darin die wichtigste Verschiebung: Gesellschaftliche Resilienz ist kein nachträglicher Schutzmechanismus, kein Pflaster für bereits entstandene Risse.

Sie ist Vorsorge. Sie ist eine Form demokratischer Hygiene. Wer sie stärken will, muss früh anfangen: mit Bildungswegen, die Teilhabe öffnen; mit Formaten, die Zuhören trainieren; mit einer Sprache, die nicht sofort entwertet; mit einem Alltag, in dem Menschen wieder lernen, dass das Gegenüber kein Gegner ist.

Immerhin: Hoffnung macht bei all dem die Erkenntnis, dass die meisten Menschen im Land ein Interesse daran haben, die Gräben zu schließen. In der Rheingold-Umfrage von 2025 stimmten 95 Prozent zu, dass angesichts der weltpolitischen Lage mehr Zusammenhalt in Deutschland nötig wäre. Aber 77 Prozent geben auch an, sich mehr echte Gemeinschaftserlebnisse zu wünschen — auch mit Menschen, die anders denken als sie selbst. Gemeinden und Stadtviertel sollten diese offenen Herzen nutzen, indem sie Vereine und gesellschaftliches Engagement fördern.

Aber auch das Engagement auf individueller Ebene ist nicht zu unterschätzen. Steffen Mau kommt in seiner Studie aus dem Jahr 2023 zu der Erkenntnis, dass vor allem jene Menschen gesellschaftlichen Zusammenhalt empfinden, die sich engagieren.

Gesellschaftliche Resilienz ist also kein Luxus. Sie ist die stille Voraussetzung dafür, dass Demokratie nicht nur als Institution existiert, sondern als Lebensform. Und vielleicht beginnt sie genau dort, wo man wieder lernt, das „Wir“ nicht als selbstverständlich, sondern als etwas Fragiles und Kostbares zu begreifen.

Dr. Christina Berndt schreibt seit mehr als 25 Jahren für das Wissen-Ressort der Süddeutschen Zeitung über Psychologie und Medizin. Ihr Buch „Resilienz — das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“ (2013) hielt sich zwei Jahre in der Spiegel-Bestsellerliste, wurde in 14 Sprachen übersetzt und prägt die Debatte bis heute.

1:43:06



1

Anbau

Futtermittelimport

25% der erwerbsfähigen Futtermittel werden in Deutschland importiert

Verarbeitung

Arbeitsmarkt

Die Arbeitsbedingungen in der Fleischverarbeitung sind oft mangelhaft. Neue Gesetze versuchen dem entgegenzuwirken.

Handel

Mangelnde Transparenz im Siegeldschungel

Für Verbraucherinnen ist es wegen der Vielzahl an Kennzeichnungen schwierig herauszufinden, wie nachhaltig ein Produkt ist.

Konsum

Billigfleisch/Preis für Bio
Biofleisch ist doppelt so teuer wie konventionelles Fleisch.

Entsorgung/
Ende der
Verwendung

Fleischexport
Wir produzieren mehr Fleisch als wir brauchen.

Nachwachsmangel
Kleine Bauernbetriebe haben es sehr schwer. Deswegen gibt es wenig Nachwuchskräfte.

Fleischalternativen

Der Markt für Fleischalternativen wächst sehr dynamisch.

96% des Fleisches in Deutschland kommt aus **Massentierhaltung**.

Die EU Agrarpolitik beeinflusst die deutsche Lebensmittelproduktion.

Gesellschaftliche Folgekosten: In Einberechnung der "echten" Kosten wäre Fleisch 2,41€/kg teurer.



RAUS AUS DER BUBBLE



Konflikte sind unbequem — aber zugleich die Grundlage jeder funktionierenden Demokratie. Das Problem: Immer mehr Menschen weichen ihnen aus, weil sie Unsicherheit erzeugen, weil man nicht so recht weiß, wie man damit umgehen soll. Weil Meinungs- vielfalt anstrengend sein kann

Der Nachbar, der anders wählt. Die Kollegin mit einer völlig anderen Meinung zur Migration. Der Bruder, mit dem man seit der Pandemie nicht mehr über Politik spricht. Viele kennen diese Situationen — und viele weichen ihnen aus. Dabei werden die gesellschaftlichen Herausforderungen komplexer und immer dringlicher. Das Ergebnis: Vertrauen in Institutionen schwindet, der Rückzug in vertraute Bubbles nimmt zu, das Gefühl der Spaltung verhindert echten Dialog, bevor er überhaupt beginnt, und unser Zusammenleben als Gesellschaft droht dysfunktional zu werden.

Hier knüpft Society an. Gegründet im April 2023 als gemeinnützige GmbH, vereint Society als Netzwerk neun zivilgesellschaftliche Organisationen aus den Bereichen Natur- und Klimaschutz, Bildung, Kultur, internationaler Entwicklungszusammenarbeit und Demokratieförderung, die voneinander lernen und gemeinsam mehr Wirkung entfalten. Was sie verbindet, ist ein geteiltes Verständnis von gesellschaftlicher Verantwortung — und ein gemeinsamer Förderer und Stifter: Prof. Dr. Michael Otto.

Die Mitgliedsorganisationen zeigen in ihren eigenen Projekten, wie resiliente Transformation praktisch aussehen kann: mit Bildungsformaten, Kulturprojekten, Klimainitiativen oder internationaler Entwicklungszusammenarbeit. Society versteht sich als Plattform mit Resilienz im Mittelpunkt, der Fähigkeit einer Gesellschaft, demokratisch mit Krisen, Wandel und Unsicherheit umzugehen, ohne daran auseinanderzubrechen. Gesellschaften, in denen der soziale Zusammenhalt fehlt, in denen Vernetzung, Offenheit und die Fähigkeit zur Veränderung schwinden, werden in ihrer Resilienz geschwächt — und verlieren langfristig ihre Handlungsfähigkeit.

Wie ein funktionales Miteinander gelingen kann, erforscht, erprobt und fördert Society in eigenen Forschungs- und

Anwendungsprojekten wie dem CoSaturday-Projekt. Die Konzipierung der sozialwissenschaftlichen Langzeitstudie „CoSaturday“ erfolgte unter der Berücksichtigung von folgenden Resilienzprinzipien, die in ein Resonanz- und Dialogformat überführt worden sind.

Transformationsfähigkeit

Hier geht es um die Bereitschaft zur Veränderung und die Frage, wie Offenheit und Lernfähigkeit auch außerhalb der eigenen Komfortzone gelingen kann.

Vernetzung

Vernetzung meint Austausch und Kooperation. Komplexe Herausforderungen erfordern, dass Wissen geteilt wird und man zusammenarbeitet, um Lösungen zu finden und ganzheitlichere Perspektiven entwickeln zu können.

Empowerment

Empowerment bedeutet Befähigung. Man braucht die richtigen Hilfsmittel und Unterstützung, um Veränderungen selbstbestimmt und wirksam meistern zu können.

Diversität

Vielfalt ist eine Art Sicherheitsnetz und dient als Quelle von verschiedenen Fähigkeiten und Optionen in Krisen.

Das CoSaturday-Projekt versteht sich als anwendungsorientierte Forschung — mit dem Ziel, dem abstrakten Wesen der Resilienz auf die Schliche zu kommen und herauszufinden, welche Rolle hierbei Dialog unter fremden Menschen zu Konfliktthemen spielen kann. Denn ein funktionierendes Miteinander ist die Grundvoraussetzung dafür, dass eine Gesellschaft Krisen und Wandel gemeinsam meistern kann. Das Projekt wurde von Anfang an wissenschaftlich begleitet, um zu verstehen, welche Faktoren gesellschaftliche Resilienz tatsächlich stärken können.

Spiel

- Wir gehen respektvoll miteinander um
- jede Meinung zählt
- Ich - Botschaften
- Keine Verallgemeinerungen
- Keine Monologe
- Konstruktive Kritik
- Hände hoch
- Verantwortlich sein

„DAS WAR EIN FEUER- WERK DER EMPIRISCHEN SOZIAL- FORSCHUNG“



Die CoSaturdays von Cociety dienen der Erforschung und Förderung gesellschaftlicher Resilienz. Ein Gespräch über geschützte Räume, Trigger-Themen und warum selbst Expert:innen manchmal Reality-Checks erleben



Frau Beermann, Frau Keremen, Sie sind die treibenden Kräfte hinter den Co-Saturdays — einem eher ungewöhnlichen Forschungsprojekt. Wie kam es dazu?

Marina Beermann: Die Idee entstand 2021, mitten in der Corona-Zeit. Bei unserem Stifter Prof. Dr. Michael Otto und den Leitenden seiner gemeinnützigen Organisationen kam die Frage auf: Wie gehen wir eigentlich mit gesellschaftlichen Konflikten um? Damals wurden in Deutschland die Maßnahmen der Coronapandemie heiß diskutiert, später der richtige Umgang mit dem Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine oder die Protestaktionen von Klimaschützenden. Überall kam es auf einmal zu Auseinandersetzungen und Brüchen zwischen unterschiedlichen Lagern. Plötzlich wurde deutlich, wie fragil der soziale Frieden und gesellschaftliche Zusammen-

halt doch sind. Allen war klar, dass ein funktionierendes soziales Miteinander nicht bloß ein hohes Gut, sondern auch eine ganz große Notwendigkeit für die Aufrechterhaltung unserer Demokratie ist. Um sich dafür starkzumachen, haben sich gemeinnützige Organisationen rund um Michael Otto dann unter dem Namen Society als „Initiativen für eine resiliente Gesellschaft“ zusammengeschlossen. Als ich Ende 2022 als Leiterin von Society dazugestoßen bin, habe ich mich gefragt, was die Resilienz der Gesellschaft ausmacht und wie wir auch in Krisenfällen als Demokratie funktionsfähig bleiben können.

Und wie wurde aus dieser Frage dann das finale Format?

Anna Keremen: Am Anfang gab es viele unterschiedliche Ideen. Da wurde an eine Art TED-Talk

Für die wissenschaftliche Untersuchung zur gesellschaftlichen Resilienz wurden über einen Zeitraum von zwei Jahren 100 Personen aus dem Großraum Hamburg befragt. 50 von ihnen nahmen an vier ganztägigen Live-Veranstaltungen teil, 50 weitere bildeten die statistische Kontrollgruppe und nahmen nicht an Veranstaltungen teil.

Treatmentgruppe ●
Kontrollgruppe ●

2023

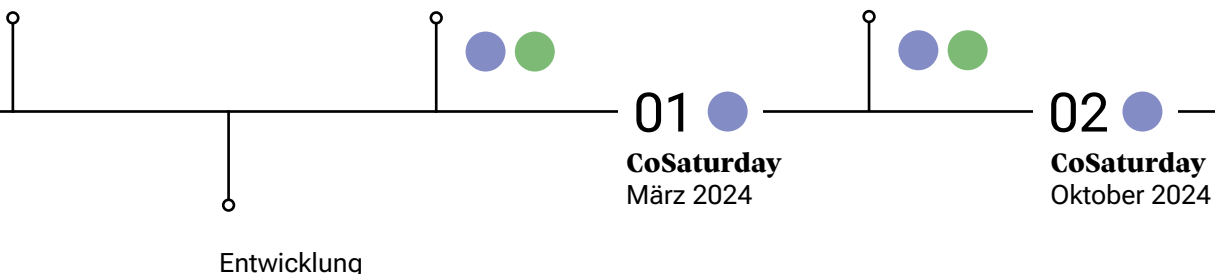
Festlegung
Projektdesign

2024

1. Erhebung
via Nullmessung

2025

2. Erhebung
via Fragebogen



gedacht, an große Bühnen, an aufmerksamkeitsstarke Formate, eher klassisch: Renommierete Leute reden, andere hören zu. Marina aber war fest davon überzeugt: Wenn wir wirklich eine Wirkung erzeugen wollen und gesellschaftliche Resilienz fördern wollen in der Gesellschaft, dann braucht es einen anderen Ansatz — einen, der auf menschliche Begegnung und Beteiligung setzt und dessen möglicher Effekt sich auch wissenschaftlich belegen lässt.

Marina Beermann: In unserem Non-Profit-Netzwerk kam dann relativ schnell die Idee des Bürger:innen Panels auf. Die genaue Ausgestaltung des Projektes mit der wissenschaftlichen Begleitforschung erfolgte Stück für Stück.

Worin lagen denn die größten Schwierigkeiten?

Marina Beermann: Dass wir nicht viel hatten, an dem wir

uns konkret hätten orientieren können, war schon eine Herausforderung. Wir haben einfach keine vergleichbaren Studien gefunden, die versucht haben gesellschaftliche Resilienz zu operationalisieren und zu messen. Außerdem brauchten wir externe Expertise, die uns beim Recruiting und Management der Bürger:innen unterstützt, und dazu noch Partner für die unabhängige Third-Party-Datenerhebung und -aufbereitung der quantitativen und qualitativen Daten. Dazu brauchten wir noch erfahrene Moderator:innen, die die Gruppendiskussionen begleiten konnten. Irgendwann sind wir glücklicherweise über die Agentur Q gestolpert.

Herr Tabino, Sie sind einer der Gründer der Marktforschungsagentur Q. Was hat Sie an der Idee der CoSaturdays begeistert?

Oliver Tabino: Bei unserem

ersten Austausch mit Marina im Mai 2023 war unser Interesse auf jeden Fall geweckt. Unser Team hat in der Vergangenheit bereits für Bundesbehörden Gruppendiskussionen zum Thema Rassismus durchgeführt oder zur Bedeutung europäischer Institutionen geforscht. Und neben meiner Arbeit bei Q begleite ich ehrenamtlich Wertedialoge mit Kindern und Jugendlichen in Schulen. Das sind aber alles eher klassische Projekte, die nicht so anspruchsvoll sind wie das, was Society vorhatte. Aber wir hatten eine grobe Vorstellung — und die nötige Bereitschaft und Flexibilität, um uns auf eine solch komplexe Langzeitstudie einzulassen. Aber das hat ja auch den Reiz des Projekts ausgemacht.

Für die Untersuchungen wurden 100 Bürger:innen zwei Jahre lang mehrfach mithilfe eines Resilienz-

2026

3. Erhebung via Fragebogen

4. Erhebung via Fragebogen

5. Erhebung via Fragebogen



Projektabschluss und Auswertung

Fragebogens befragt: 50 Bürger:innen, die an den CoSaturday-Veranstaltungen teilgenommen haben, und ihre 50 soziodemografischen Zwillinge. Warum war dieser Forschungsansatz so wichtig?

„Uns hat interessiert, ob gesellschaftliche Resilienz **mehr ist als die Summe ihrer Teile.**“

Marina Beermann

Anna Keremen: Bei anderen Bürgerformaten geht es ja meist um sehr konkrete Anlässe oder eben darum, ein konkretes, im Vorhinein festgelegtes Ergebnis zu erzielen. Und in der klassischen Marktforschung wird mal schnell irgendeine neue Limo auf ihren Geschmack getestet oder kurz vor einer Wahl ein Stimmungsbild abgefragt — und dann sind die Teilnehmenden auch schon wieder raus aus der Studie. Bei einer so komplexen Fragestellung wie bei uns brauchte es deshalb einen deutlich längeren Untersuchungszeitraum. Und um tatsächlich eine Wirkung unseres Dialogformats messen zu können, haben wir uns an dem Design einer medizinischen Studie orientiert.

Da hat man eine Treatmentgruppe, die das Medikament bekommt — und eine Kontrollgruppe, der man ein Placebo gibt. Deshalb haben sich die CoSaturday-Teilnehmenden persönlich getroffen und sind miteinander in den Austausch gegangen, während die Kontrollgruppe isoliert befragt wurde, nur per Online-Fragebogen.

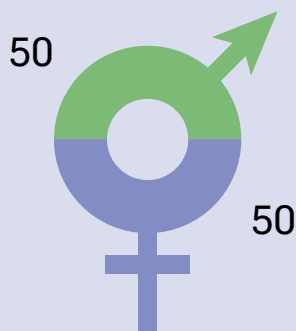
Marina Beermann: Uns hat besonders interessiert, ob gesellschaftliche Resilienz von der Widerstandsfähigkeit einzelner Menschen abhängt — oder ob die Art, wie wir in unserer Gesellschaft miteinander agieren, auch einen Einfluss auf die kollektive Resilienz hat. Sprich: Ist gesellschaftliche Resilienz mehr als die Summe ihrer Teile? Um herauszufinden, wie das alles zusammenhängt, wie man Resilienz fördern und messen kann, haben wir Ansätze der Resilienzforschung aus Psychologie, Soziologie, Wirtschaft und Ökologie durchforstet und verschiedene Methoden der empirischen Sozialforschung miteinander kombiniert. Das Ergebnis: moderierte Diskussionen in möglichst divers gemischten Klein- und Großgruppen, didaktische Aufbereitung der Konfliktthemen nach bestimmten Kriterien, Impulsvorträge von Fachleuten, verschiedene qualitative Methoden der Meinungsabfragen, Live-Abstimmungen per App und ein eigens konzipierter Resilienz-Fragebogen,



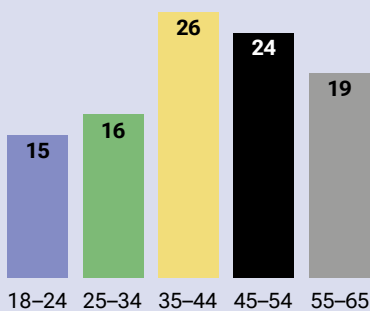
QUERSCHNITT DER GESELLSCHAFT

Das Panel aus 100 Teilnehmenden wurde so zusammengestellt, dass es der durchschnittlichen Hamburger Bevölkerung des Jahres 2023 entspricht. Die Treatment- und Kontrollgruppe aus je 50 Personen waren soziodemografisch vergleichbar

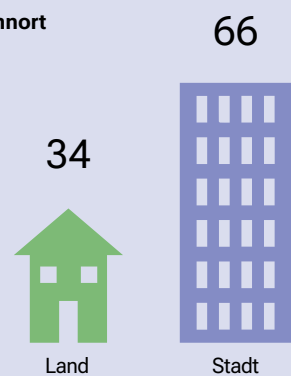
Geschlecht



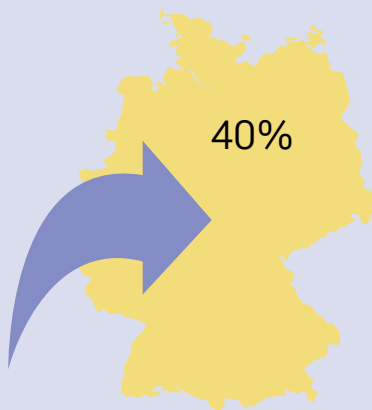
Alter



Wohnort



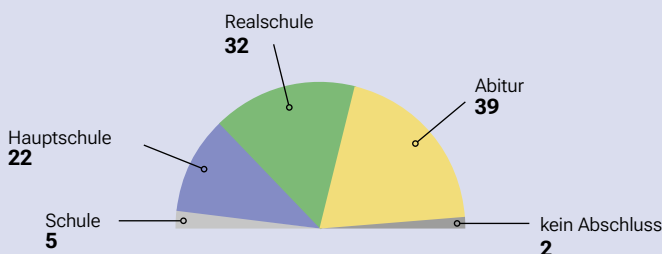
Anteil mit Migrationshintergrund



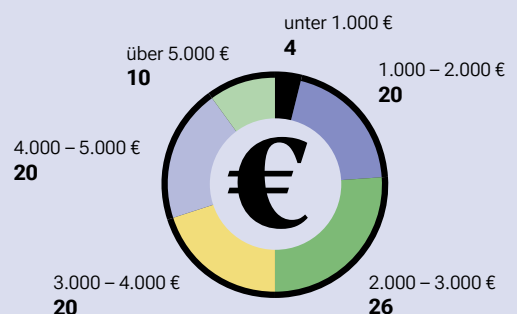
Politische Haltung



Bildungsgrad



Haushaltsnettoeinkommen



mit dem sich in beiden Gruppen quantitative Daten erfassen ließen. Gero Sefas, einer der Moderatoren von Q, nannte es irgendwann mal ein „Feuerwerk der empirischen Sozialforschung“. Und das war es auch.

Oliver Tabino: Alles andere wäre der Komplexität der Kernfrage und der Welt, in der wir uns bewegen, auch nicht gerecht geworden. Uns war aber auch von Anfang an klar, dass wir nicht unter sterilen Laborbedingungen arbeiten — und dass wir keine einfachen Antworten finden werden. Gesellschaft ist ein lebendiges System. Wir Menschen verändern unsere Ansichten und Verhaltensweisen. Und zwischenmenschliche Dynamiken lassen sich nicht kontrollieren.

Wie findet man Menschen, die sich auf so ein intensives Format einlassen?

Anna Keremen: Wir haben uns eine Feldagentur an Bord geholt, die Zugang zu potenziellen Teilnehmenden hat und zum anderen die Fähigkeit, weitere Menschen mit einem bestimmten Profil zu rekrutieren. Für unsere Fragestellung brauchten wir nämlich eine sehr diverse Gruppe, die der Hamburger Gesellschaft entsprach. Im Hinblick auf ihr Alter, Einkommen, politisches Wahlverhalten, den Bildungsgrad und mögliche Migrationsbiografien sollte unsere Gruppe genau das abbilden, wie es sich

2023 statistisch dargestellt hat in Hamburg. So eine Gruppe zusammenzustellen, war nicht ganz einfach — zumal die 50 Teilnehmenden der CoSaturdays und die 50 Personen aus der Kontrollgruppe sich nach den von uns ausgewählten Kriterien gleichen mussten. Wir nennen das soziodemografische Zwillinge. Die braucht es, damit man die Ergebnisse auch wirklich miteinander vergleichen kann und um die Wirkung des Projekts valide identifizieren zu können. Außerdem hat die Feldagentur die Anonymität der Teilnehmenden sichergestellt. Dies war wichtig

„Für viele Teilnehmenden war es ganz offensichtlich nicht normal, dass ihre Meinung gehört wird und wichtig ist.“ Anna Keremen

für die unabhängige Datenerhebung und Auswertung.

Oliver Tabino: Insgesamt hat das Projekt schon ein hohes Commitment von den Teilnehmenden verlangt. Natürlich haben sie eine Aufwandsentschädigung von Society erhalten. Über zwei Jahre allerdings viermal einen ganzen Samstag zu investieren, ist nicht ohne. Beim ersten CoSaturday sind einige Personen, die eigentlich

„Anfangs wurde vor allem gesendet. Später aber wurde zugehört, nachgefragt, Verständnis gezeigt.“ Oliver Tabino

fest zugesagt hatten, gar nicht erschienen, ohne Begründung. Fairerweise muss man sagen, dass sie ja auch gar nicht genau wussten, was sie erwartet. Da hatten manche vielleicht auf einmal Angst vor der eigenen Courage. Im weiteren Verlauf des Projekts kam es auch vereinzelt zu Ausfällen aufgrund von Krankheit oder Geburten.

Marina Beermann: ... jedes Mal eine gewisse Herausforderung, weil es uns super wichtig war, die wissenschaftlichen Anforderungen des Projekts bestmöglich sicherzustellen. Aber: Gleichzeitig sind die Veränderungen bei der Besetzung des Panels letztlich auch ein gewisser Spiegel der gesellschaftlichen Realität.

Anna Keremen: Was uns besonders erstaunt, aber auch erschrocken hat: dass mehrere Teilnehmende verwundert darüber waren, auch für den zweiten, dritten und vierten CoSaturday eingeladen worden zu sein. Für uns war ja von Anfang an klar, dass niemand rausgeworfen wird aufgrund einer

vermeintlich falschen Meinung. Für viele Teilnehmenden war es ganz offensichtlich nicht normal, dass ihre Meinung gehört wird und wichtig ist.

Oliver Tabino: Wirklich überraschend ist das aber nicht: Heutzutage werden wir Menschen ja dauernd mit Meinungen konfrontiert, und fast überall bewertet — im Job, in der Öffentlichkeit, in sozialen Medien. Wenn man da aneckt, wird man ja schnell offen beschimpft, gehostet oder aus der Freundesliste geschmissen und somit auf eine Art und Weise exkludiert.

Wie schafft man denn einen Rahmen, in dem genau das nicht passiert?

Marina Beermann: Das fängt bei vermeintlich kleinen Dingen an: einer Location, in der man sich trotz des wissenschaftlichen Rahmens nicht beobachtet und eingeeengt fühlt; ein Catering, das auch die Menschen anspricht, die sich beispielsweise vegan und halal ernähren; eine Moderation, die Fragen formuliert, ohne zu werten, die nicht distanziert, sondern empathisch ist, die auch

diejenigen einbindet, die vielleicht zögern, überlegen und nur die Stirn runzeln; und Expert:innen, die zwar bei den Diskussionen ein großes Wissen einbringen, aber auch in der Lage sind, komplexe Sachverhalte einer breiten Bevölkerung zu vermitteln — in einfachen Worten, inklusiv, ohne erhobenen Zeigefinger. Bei unseren Anfragen haben wir einige Absagen kassiert, weil manche Expert:innen wenig Interesse daran haben, sich mit Menschen auszutauschen, die nicht zur Wissenschafts-Community gehören. Manche Wissenschaftler:innen fühlen sich solchen ungewöhnlichen Settings aber auch einfach nicht gewachsen.

Anna Keremen: Bei den CoSaturdays haben wir die Expert:innen nämlich auch zum Zuhören gezwungen. Die Expert:innen haben einen kurzen Impuls in ihr Thema gegeben und dann den Gruppendiskussionen der Bürger:innen zugehört. Nur bei expliziten Falschaussagen durften sie korrigieren und Fakten, Studien und Statistiken zitieren. Das war für viele eine ungewohnte

Rolle — aber auch eine lehrreiche Erfahrung.

Oliver Tabino: Stimmt. Das war ein ziemlicher Reality Check. Ich erinnere mich an eine Expertin, die viele Jahre zu Fleischkonsum geforscht hat. Nach dem ersten CoSaturday, wo genau dieses Thema im Mittelpunkt stand, war sie ganz baff, wie unterschiedlich doch die Perspektiven darauf sind. Aber diese Einsicht hat auch etwas mit den Teilnehmenden gemacht. Da ist wohl ein Gefühl von Vertrauen und Sicherheit entstanden.

Marina Beermann: Ich erinnere mich auch noch gut an unsere Nachbesprechungen zu Beginn des Projekts. Da wurde dann viel über die Teilnehmenden oder ihr Verhalten gesprochen, das dann eingeordnet und bewertet wurde. Das hat mich total gestört. Ich dachte: Wir Projektverantwortlichen, Expert:innen und Moderator:innen sind doch genauso Teil der Gruppe. Und auch wir stecken oft in unserer jeweiligen Bubble fest. Niemand ist wirklich neutral. Wir alle haben unsere Ambivalenzen, unsere Vorurteile. Und jeder und jede konstruiert sich die soziale Wirklichkeit selbst. Ich selbst habe im Verlauf des CoSaturday-Projekts einige Lebenserfahrungen gemacht, die meine Perspektive auf manche Themen verändert haben.

Neben der Ernährung ging es bei den CoSaturdays auch



um die Themen Integration, Gleichstellung und soziale Marktwirtschaft. Warum haben Sie sich gerade für diese Themen entschieden?

Anna Keremen: Wir haben diese gesellschaftlichen Konfliktthemen bewusst ausgewählt und uns hierbei an den vier „Arenen der Ungleichheit“ orientiert, die die Soziologen Steffen Mau, Thomas Lux und Linus Westheuser 2023 in ihrem Buch „Triggerpunkte“ beschrieben. Die Themen waren für uns aber vor allem Mittel zum Zweck. Wir wollten vor allem herausfinden, welche Effekte der Diskurs rund um diese Themen auf das gesellschaftliche Miteinander hat.

Oliver Tabino hat Soziologie und Politikwissenschaften studiert, bevor er sich auf qualitative Markt- und Sozialforschung sowie Social-Media-Forschung spezialisierte und als Dozent an Hochschulen tätig war, unter anderem in Pforzheim und Heidelberg. 2008 gründete er zusammen mit seiner Geschäftspartnerin Kerstin Klär die Mannheimer Marktforschungsagentur Q.

Marina Beermann: Mit diesen Themen haben wir analog zur Resilienztheorie sogenannte Stressoren simuliert. Konflikte gehören zu einer Demokratie dazu, wichtig ist aber, uns nicht voneinander abzuschotten, sondern Uneinigkeiten zu nutzen, um zu lernen und tragfähige Kompromisse zu finden.

„Die CoSaturdays haben eine Mikro-Öffentlichkeit simuliert, in der gesellschaftliche Probleme im Kleinen bearbeitet wurden.“ Marina Beermann

Heißt: Es war auch bei den CoSaturdays nicht alles Friede, Freude, Eierkuchen?

Anna Keremen: Keineswegs. Vor allem bei den CoSaturdays zu den Themen Integration und Gleichstellung war es emotional sehr aufgeladen. Da fielen auch diskriminierende Äußerungen. Das hat mich nicht nur in meiner Rolle als Projektverantwortliche sehr berührt, sondern auch ganz persönlich.

Marina Beermann: Oh ja, da dachte ich mehrfach: Wie sollen wir das bloß schaffen als Gesellschaft, wenn der Schmerz und das Misstrauen so groß sind in der Bevölkerung? Und gleichzeitig habe ich mich gefragt, was

wir in unserem Projekt noch besser machen können, um auch bei solchen Auseinandersetzungen einen geschützten Raum bieten zu können.

Oliver Tabino: Wir waren gefordert, damit die Emotionalität nicht in persönliche Angriffe umschlägt. Tatsächlich haben wir Moderator:innen auch das eine oder andere Mal eingegriffen oder interveniert, wenn selbst in den Pausen weiter debattiert wurde. Wir haben dann die Teilnehmenden gebeten, mal innezuhalten und ihre Botschaft vielleicht noch mal anders zu formulieren. Wir hatten uns ja zu Beginn mit den Teilnehmenden in Sachen Kommunikation auf ganz klare Spielregeln geeinigt. Und an die sollten sich auch alle halten.

Marina Beermann: Das Wichtigste dabei: den Konflikt nicht einfach wegmoderieren, sondern ihn aushalten. Es gibt einfach Themen, die so nah dran sind an den Menschen, dass sie kaum sachlich bleiben können. Und das ist nicht schlimm. Man muss dann aber auch das Gespräch wieder auf eine sachliche Ebene holen.

Oliver Tabino: Für mich war besonders spannend zu sehen, dass die Gruppe im späteren Verlauf der CoSaturdays Konflikte selbst reguliert hat. Und ganz oft haben da nicht diejenigen das Wort ergriffen, die immer

SO LÄUFT EIN COSATURDAY AB

Diese Stationen haben die 50 Teilnehmenden der Treatmentgruppe an einem typischen CoSaturday durchlaufen

- 1. Themen-Reveal**
Die Teilnehmenden erfahren zu Beginn der jeweiligen Veranstaltung, um welches gesellschaftliche Konfliktthema es geht.
- 2. World Café-Runden**
Die Teilnehmenden durchlaufen in gemischten Kleingruppen alle vier World Café's, die das Konfliktthema aus politischer, wirtschaftlicher, sozialer und kultureller Sicht beleuchten.
- 3. Expert:innen-Impulse**
In jedem World Café gibt es zu Beginn einen zehnminütigen standardisierten Fachinput, der das Konfliktthema beleuchtet.
- 4. Dialog & Moderation**
Unter Berücksichtigung gemeinsamer Spielregeln zur Kommunikation und Umgang miteinander, tauschen sich die Kleingruppen aus.
- 5. Voten & priorisieren**
Nach jeder World Café-Runde geben die Teilnehmenden anonym via Smartphone ihre Bewertung. Über den Tag verteilt gibt es sechs solcher Umfragen.
- 6. Fishbowl-Diskussion oder „sprechen & zuhören“**
Die Teilnehmenden reflektieren ihre Erkenntnisse des Tages in verschiedenen Dialogformaten.



Dr. Marina Beermann studierte Ökologische Ökonomie in Oldenburg, Basel und Siena und promovierte zu unternehmerischer Resilienz im Kontext der Klimafolgenforschung. Beim WWF leitete sie die Partnerschaft mit Deutschlands größtem Lebensmittel-einzelhändler EDEKA. Seit 2023 leitet die Experte für Transformation Society.

Anna Keremen ist seit August 2023 als Projektmanagerin bei Society tätig. Zuvor war sie bei der internationalen Stiftungsplattform F20 für Klima- und globale Partnerschaftskommunikation verantwortlich. Nach ihrem Studium Internationale Beziehungen (B. A.) und Nachhaltigkeitsmanagement (M. A.) arbeitete sie zunächst in einem Food-Start-up und anschließend bei der Immobilien- und Pfandbriefbank DZ HYP im Bereich Nachhaltigkeit.

was zu sagen hatten, sondern die stilleren Charaktere und Personen mit ausgewogeneren Meinungen.

Was haben Sie sonst noch über die Dynamiken in der Gruppe gelernt?

Oliver Tabino: Beim ersten CoSaturday haben die meisten Teilnehmenden einfach nur ihre Meinung gesendet oder sich für oder gegen was positioniert. Aber bei den darauffolgenden CoSaturdays haben die Teilnehmenden immer mehr gelernt, zuzuhören, nachzufragen und Verständnis zu entwickeln. Es ist natürlich wahnsinnig schwer, solche Entwicklungen

statistisch zu erfassen oder zu messen. Aber auch solche Beobachtungen zeigen, dass sich etwas im Denken und Handeln der Menschen verändert hat.

Marina Beermann: Man hat im Verlauf des Projekts gemerkt, dass die Teilnehmenden gelernt haben, Konflikte als normal und produktiv anzuerkennen. Die CoSaturdays haben auch ein Stück weit eine Art Mikro-Öffentlichkeit simuliert, wo die gesellschaftlichen Probleme im Kleinen bearbeitet wurden. Die heftigsten Auseinandersetzungen gab es bei den Themen, die auch in den Medien viel und polarisierend besprochen werden: beispielsweise „zu viel Gender“, „Angst vor der Islamisierung“, „Arbeiten lohnt sich nicht mehr“. Durch den Erfahrungsaustausch, den Input der Expert:innen und die Diskussion zum Thema je aus kultureller, wirtschaftlicher, sozialer und ökologischer Sicht, konnten wir bei vielen Teilnehmenden aber die Perspektiven erweitern. Unsere begleitenden Umfragen haben zumindest gezeigt, dass die Expert:innen als vertrauenswürdig, neutral und nicht als belehrend eingeschätzt wurden. Das hat sicher zu einer Offenheit in der Wissensvermittlung geführt.

Anna Keremen: Durch unsere Beobachtungen konnten wir auch unterschiedliche Strategien von Teilnehmenden in Konfliktsituationen identifizieren. Man sagt dazu auch Coping-Strategien.

„Letztendlich profitieren doch alle vom **sozialen Frieden**.“ Marina Beermann

Bei einigen Themen haben Teilnehmende zum Beispiel komplett dichtgemacht, sind gar nicht auf gegensätzliche Ansichten eingegangen. Das hemmt die kollektive Resilienz. Wir haben aber auch Coping-Strategien ausmachen können, die die Resilienz der Gruppe fördern.

Also würden Sie das Experiment CoSaturday als Erfolg bezeichnen?

Marina Beermann: Natürlich haben wir nicht das Allheilmittel gefunden, mit dem wir die gesamte Gesellschaft auf Knopfdruck resilienter machen. Und man muss auch die Limitationen bedenken, unter denen unser Projekt stattgefunden hat. Aber wir können durchaus behaupten: Unser Dialogformat wirkt. Und wir haben einen Weg gefunden, wie man diese Wirksamkeit messen kann. Bei den Menschen, die am CoSaturday-Projekt teilgenommen haben, lässt sich über den Verlauf der zwei Jahre eine Veränderung nachweisen — eine Veränderung, die statistisch signifikant ist. Und: Wir haben auf die Frage, was gesellschaftliche Resilienz ausmacht, neue Antworten gefunden. Die Hebel, die wir entdeckt haben, nennen wir „transaktio-

nale Resilienzfaktoren“. Damit wollen wir deutlich machen, wie bedeutsam ein funktionierender gesellschaftlicher Aushandlungsprozess für unsere Zukunftsfähigkeit ist.

Und welche Lehren könnten andere Formate, Tools und Plattformen daraus ziehen?

Anna Keremen: Wenn wir den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das Verständnis füreinander fördern wollen, müssen wir Themen ganzheitlicher betrachten. Ich denke da zum Beispiel an geeignete KI-basierte Anwendungen, die Themen aus unterschiedlichen Blickwinkeln und Perspektiven beleuchten und natürlich auch immer die entsprechenden Quellen mitliefern. So könnten sich die Menschen ein eigenes, ausgewogenes Bild machen. Grundsätzlich braucht es aber mehr vertrauensvolle Diskursräume, in denen abweichende Meinungen akzeptiert oder zumindest gehört werden können.

Klingt nach einer großen Herausforderung. Haben wir als Gesellschaft noch Zeit, um solche Innovationen anzuschieben? Oder laufen uns die Konflikte schon jetzt davon?

Oliver Tabino: Ich glaube tatsächlich, dass wir vor einem Jahrzehnt stehen, das von einem massiven Kulturkampf geprägt sein wird. Die Entwicklungen der letzten zwanzig, dreißig Jahre lassen sich nicht einfach so zurückdrehen. Aber jetzt einfach die Hände in den Schoß zu legen und nichts zu tun, ist auch nicht die Lösung. Jeder kann im eigenen Mikrokosmos versuchen, die Dinge zu verändern.

Anna Keremen: Mir macht die Kraft menschlicher Begegnungen, die wir in den CoSaturdays erleben konnten, wirklich Hoffnung. Da müssen wir ansetzen.

Marina Beermann: Das alles braucht natürlich Kraft, Offenheit und Mut zur Begegnung — nicht nur von Bürger:innen, sondern auch von Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft. Aber letztlich profitieren wir doch alle davon, wenn unser sozialer Frieden nicht verloren geht und wenn gesellschaftlicher Zusammenhalt existiert. Das Gute ist: Unsere Ergebnisse zeigen, dass wir nicht hilflos sind. Je besser unser Miteinander funktioniert, desto widerstandsfähiger ist unsere Gesellschaft.

STREIT MIT PLAN

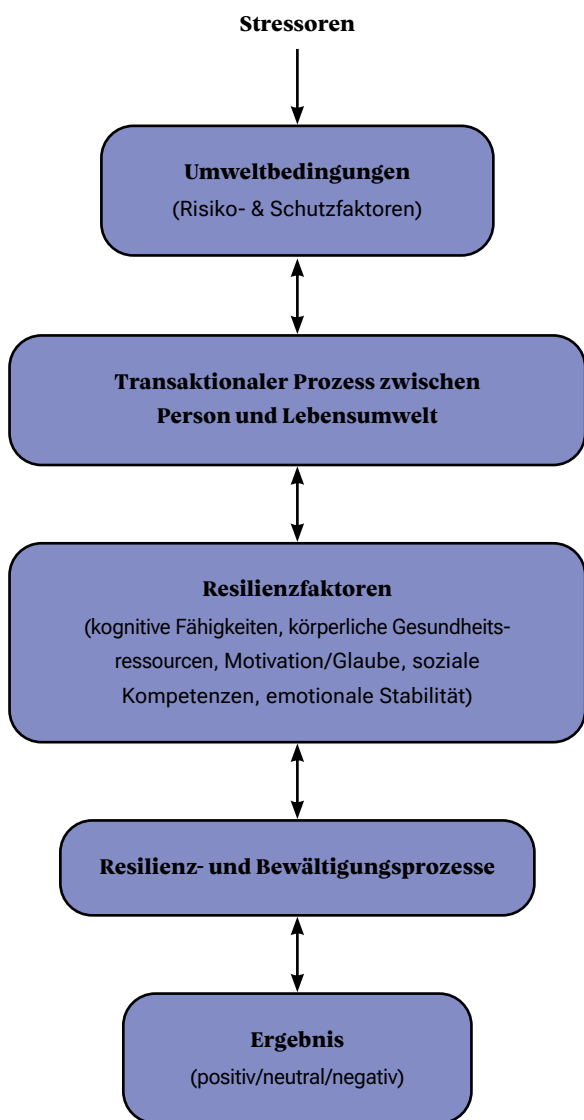


Vier Samstage lang wurde in Hamburg über konfliktäre gesellschaftliche Themen diskutiert. Mit dem Ziel herauszufinden, ob Dialog unter fremden Menschen zu Konfliktthemen die Widerstandsfähigkeit stärkt

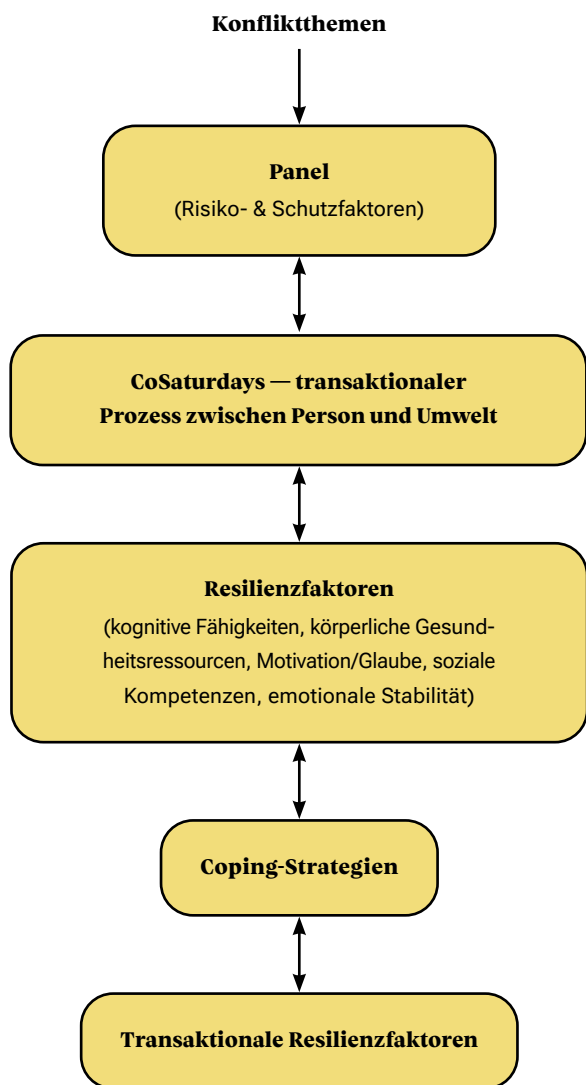
Beim CoSaturday-Projekt wurden zahlreiche wissenschaftliche Grundlagen berücksichtigt, zum Beispiel das Rahmenmodell der Resilienz, das unter anderen die Erziehungswissenschaftlerin Prof. Dr. Corina Wustmann geprägt hat. Dieses Modell versteht Resilienz als einen dynamischen Prozess, bei dem Menschen mit verschiedenen Herausforderungen und Belastungen konfrontiert werden, den

sogenannten Stressoren. Die Bewältigung dieser Stressoren hängt von persönlichen und sozialen Ressourcen ab. Die Wahrnehmung und Verarbeitung der Stresssituation wird durch den Austausch zwischen Person und Umwelt beeinflusst. Auch der Umgang mit der jeweiligen Situation sowie die verfügbaren Ressourcen bestimmen, wie widerstandsfähig, sprich: wie resilient die Person ist.

Rahmenmodell von Resilienz nach Wustmann (2004, 65)



Einordnung des CoSaturday-Projekts im Rahmenmodell



... eingewanderten Menschen & ihrer Nachkommen

Integration he...
(social) Le...
Migrations...
Faktoren, insb...
Wohnen, Ges...
Sprache in Han...
Chancen

1a) Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund erleben im Bildungssystem, dass sie „anders“ sind. Institutionelle Diskriminierung und Rassismus sind Alltagserfahrungen. Dies beeinträchtigt das Selbstwertgefühl und das Lernen.

2a) Wohnen ist menschliches Grundbedürfnis und Menschenrecht. Wohnen ist nicht nur Unterkunft, sondern bedeutet auch, über private Rückzugsmöglichkeiten zu verfügen und diese nach den eigenen Bedürfnissen und Vorlieben gestalten zu können.

3a) Höhere physische und psychische Belastung durch die Integrationsverföhrung. Höhere Barrieren, die einen Zugang zum Gesundheitssystem erschweren, z. B. Sprache sowie Benachteiligung und Rassismus - beispielsweise größere Schwierigkeiten, einen Termin bei einem Hausarzt zu bekommen.

...gerierte Nachbarschaften erschweren die ... und Integration von Geflüchteten und Migrant:innen

...ung des Bildungssystem ... und schafft Ungleichheiten ... kein Bildungserfolg ist. Es ist ... wie und was multilinguale Kinder im ... System bzgl. ihrer Familiensprachen erleben.



GEGEN DEN TREND



In herausfordernden Zeiten schwindet unsere persönliche Resilienz. Doch die Studie beweist, dass man gegensteuern kann. Die Wirksamkeit der CoSaturdays spiegelt sich in gestärkten transaktionalen Resilienzfaktoren wider

Cociety wollte wissen: Kann statistisch ein Unterschied festgestellt werden zwischen jenen Bürger:innen, die bei den CoSaturdays persönlich dabei waren, und jenen, die als soziodemografische Zwillinge in der Kontrollgruppe gedient haben? Hierfür haben alle Teilnehmenden einen Fragebogen mit 40 auf Resilienz bezogene Fragen fünfmal während der zwei-jährigen Projektdauer beantwortet. Mit Blick auf die statistische Auswertung sieht man deutlich, dass drei davon in der Treatment- im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant hervorstachen. Und dies unabhängig von Aspekten wie Alter, Geschlecht und politischer Einstellung:

- 1. „Ich bin offen, durch den Austausch zu gesellschaftlichen Konfliktthemen mit anderen Neues zu lernen“**
- 2. „Wichtige gesellschaftspolitische Fragen kann ich gut verstehen und einschätzen“**
- 3. „Damit unsere Gesellschaft gut funktioniert, braucht es Menschen, die für sich und andere Verantwortung übernehmen“**

Signifikant bedeutet in diesem Kontext, dass die Einstellungsveränderungen in der Treatmentgruppe nicht zufällig sind, sondern kausal mit dem von Society entwickelten Format zusammenhängen — und damit die Wirksamkeit des Ansatzes belegen.

Ideales Lernfeld für Resilienz

Die CoSaturdays haben gesellschaftlichen Dissens wie Konsens, verschiedenste Lebensrealitäten und Meinungen stellvertretend im Kleinen simuliert und strukturiert. Dabei ging es nicht darum, mit einem gemeinsamen Ergebnis, einer gemeinsamen Haltung aus den Tag zu gehen. Sondern vielmehr, sich als Bürger:in der gesellschaftlichen Realität und

Vielfalt sowie der Komplexität und Widersprüchlichkeit unseres Zeitgeschehens strukturiert zu stellen. Die CoSaturdays haben zu nachweisbaren Resilienzveränderungen bei beteiligten Bürger:innen geführt. Es handelt sich dabei um Fähigkeiten und Haltungen, die im besonderen Maße durch eine soziale Interaktion und gesellschaftlichen Austausch wachsen und die Brücke zwischen der einzelnen Person und der Gesellschaft schlagen. Um dies zu verdeutlichen, schlägt Society vor, von transaktionalen Resilienzfaktoren zu sprechen. In unserem Fall:

- 1. Offenheit**
- 2. Kritisches Denken**
- 3. Verantwortungsbereitschaft.**

Transaktional steht für die dynamische Wechselwirkung und die gegenseitige Beeinflussung von der einzelnen Person und ihrer Umwelt im gesellschaftlichen Kontext.

Wechselspiel aus individueller und gesellschaftlicher Resilienz

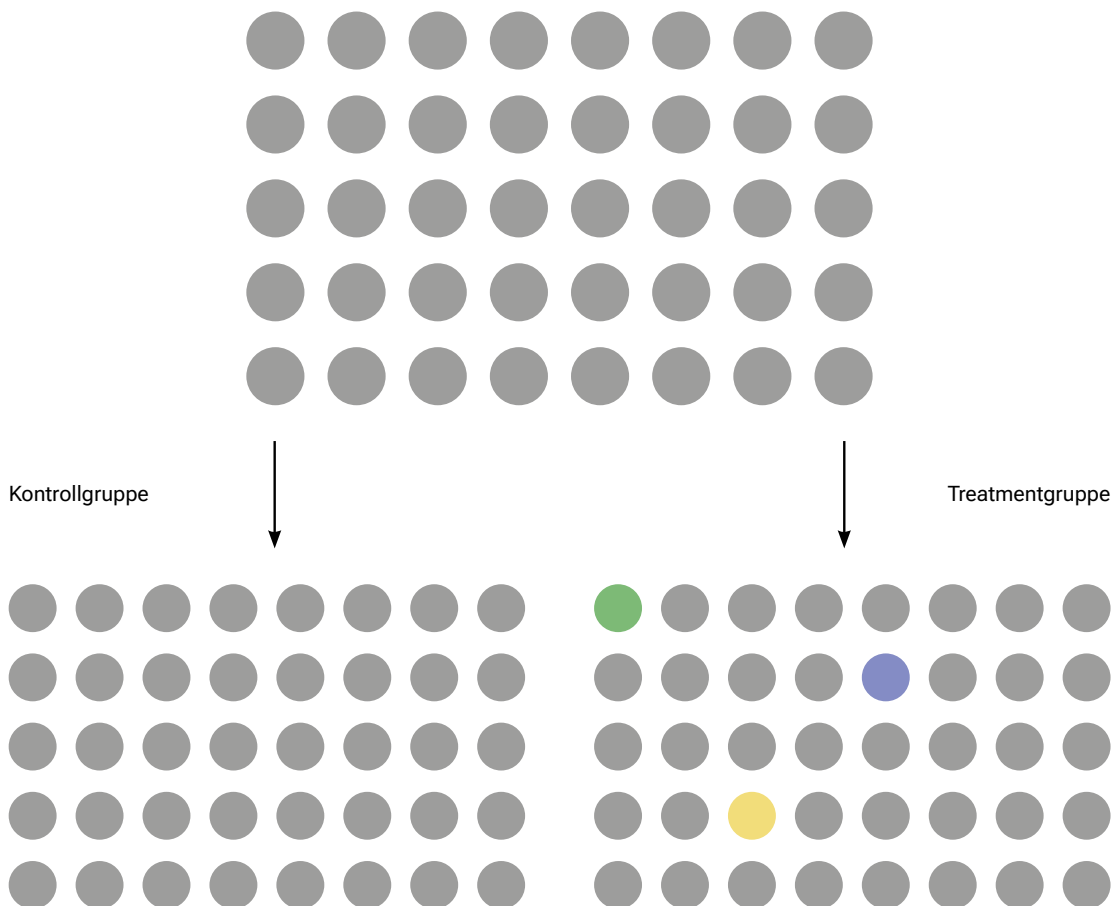
Aus dem Resilienz-Fragebogen wurde ein Resilienz-Score ermittelt, welcher als Messwert für die individuelle Resilienz der Teilnehmenden dient. Mithilfe von Mixed Effects Modellen konnte gezeigt werden, dass die drei transaktionalen Resilienzfaktoren wiederum einen Einfluss auf die Entwicklung der individuellen Resilienz haben ($R^2 = 0,18$). Das bedeutet: 18 Prozent der Unterschiede im Resilienz-Score zwischen den Teilnehmenden lassen sich durch die Ausprägung der transaktionalen Resilienzfaktoren erklären. Es zeigt sich, dass die Förderung solcher transaktionalen Resilienzfaktoren nicht nur für das gesellschaftliche Miteinander, sondern auch für die individuelle Anpassungs- und Bewältigungsfähigkeit von Bedeutung ist, die individuelle Resilienz aber im Kern von vielen weiteren Einflussfaktoren bestimmt wird.

Herausfordernde Zeiten für alle

Die Daten der quantitativen Befragung offenbaren zudem einen Abwärtstrend über das gesamte Panel hinweg: Die individuelle Resilienz hat von 2023 bis 2025 stetig abgenommen. Dies deutet darauf hin, dass externe Faktoren — wie Inflation, Klimawandel oder der Angriffskrieg Russlands gegen die Ukraine —

so stark auf uns alle einwirkten, dass die individuelle Fähigkeit, mit Krisen umzugehen, abnahm. Kurz: Wir leben in herausfordernden Zeiten. Dass es dem CoSaturday-Ansatz trotz dieses Abwärtstrends gelungen ist, drei transaktionale Resilienzfaktoren signifikant zu steigern, macht das Potenzial dieses Ansatzes umso deutlicher.

Die 40 Fragen des Resilienz-Fragebogens

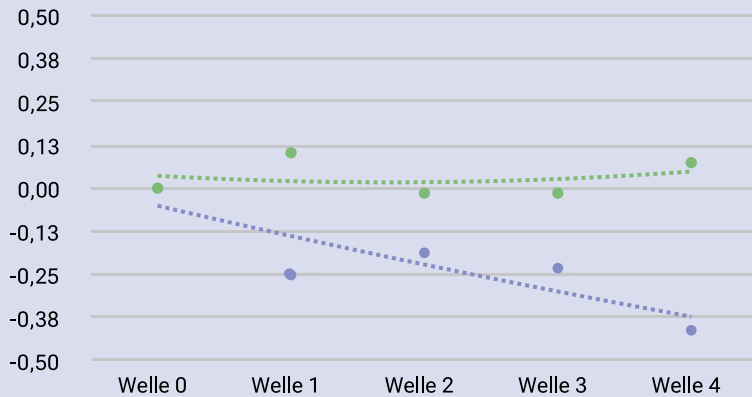


Summiert über die zwei Jahre und somit über alle Messzeitpunkte hinweg wurde bei drei Fragen ein statistisch signifikanter Interaktionseffekt im Längsschnitt nachgewiesen. Das zeigt, dass sich nachweislich Einstellungsveränderungen ergeben haben. Der p-Wert gibt dabei die Irrtumswahrscheinlichkeit an. Ein Wert von $p = 0,099$ bedeutet, dass der postulierte Zusammenhang mit einer Wahrscheinlichkeit von 90,1 % als wahr gilt ($1 - 0,099 = 0,901$). Je kleiner der p-Wert, desto belastbarer der Befund.

- **Transaktionaler Resilienzfaktor Offenheit:** $p = 0,025$
- **Transaktionaler Resilienzfaktor Kritisches Denken:** $p = 0,057$
- **Transaktionaler Resilienzfaktor Verantwortungsbereitschaft:** $p = 0,099$

Verändertes Antwortverhalten im Detail

„Ich bin offen, durch den Austausch zu gesellschaftlichen Konfliktthemen mit anderen Neues zu lernen.“



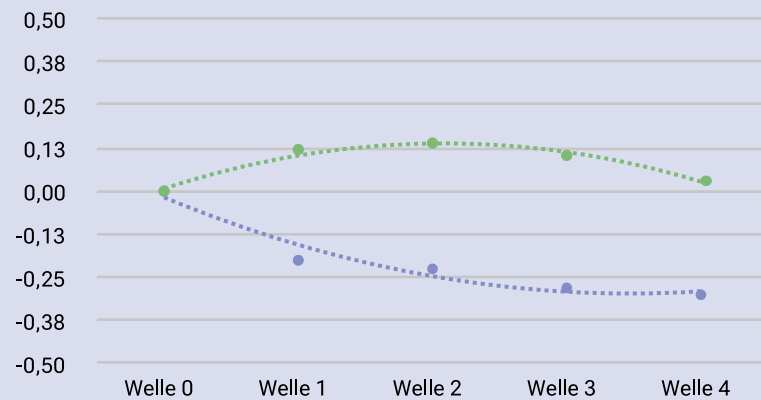
- Treatmentgruppe
- Trend Treatmentgruppe
- Kontrollgruppe
- Trend Kontrollgruppe

X-Achse: Messzeitpunkte

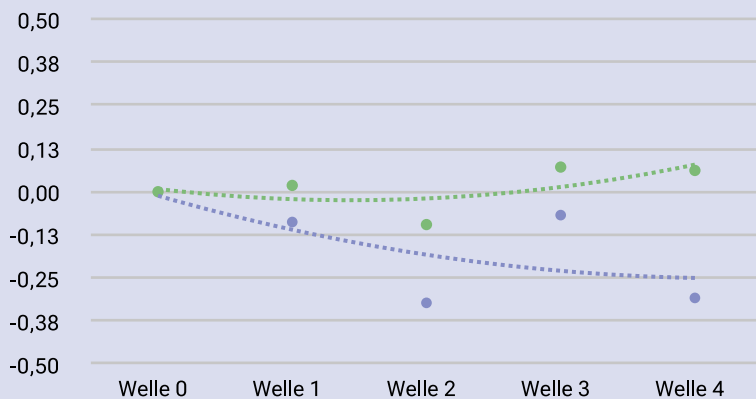
Y-Achse: Differenz Mittelwerte

Alle Teilnehmenden haben bei jeder Befragungswelle zum Resilienz-Fragebogen auf einer Likert-Skala von 1 („stimme überhaupt nicht zu“) bis 5 („stimme voll und ganz zu“) angegeben, wie sehr sie bestimmten Aussagen zustimmen. Die drei Grafiken zeigen, wie sich die Antworten im Mittel über die Zeit im Vergleich zum Ausgangswert zu Beginn verändert haben.

„Wichtige gesellschaftspolitische Fragen kann ich gut verstehen und einschätzen.“



„Damit unsere Gesellschaft gut funktioniert, braucht es Menschen, die für sich und andere Verantwortung übernehmen.“



- **Was bedeuten die Werte?**

In Längsschnittstudien mit einem Panel dieser Größe sind messbare Veränderungen erfahrungsgemäß gering. Resilienz gilt zudem als stabile Persönlichkeitseigenschaft, die sich nur langsam verändert, wodurch bereits eine geringe Steigerung auf eine messbare Wirkung hindeutet. Die Ergebnisse zeigen, dass im Verlauf der zwei Jahre die Teilnehmenden, die bei den CoSaturdays dabei waren, die Fragen des Resilienz-Fragebogens anders beantwortet haben als jene der Kontrollgruppe. Die Unterschiede im Antwortverhalten sind vor allem bei drei Faktoren signifikant: Offenheit, Kritisches Denken, Verantwortungsbereitschaft. Die Werte zeigen, dass die Teilnahme am CoSaturday nachweisbar zu den Resilienzveränderungen geführt hat.

- **CoSaturdays als Schutzfaktor**

In der Psychologie versteht man unter dem Begriff „Schutzfaktoren“ unterstützende Einflüsse, die Auswirkungen von Stress oder Krisen abmildern sowie die Wahrscheinlichkeit einer positiven Entwicklung erhöhen. Die CoSaturdays haben den Teilnehmenden geholfen, widerstandsfähiger zu bleiben. Konkret beim Thema „Offenheit“: Ohne die CoSaturdays wäre die Zustimmung analog zur Kontrollgruppe über die Zeit gesunken. Durch die CoSaturdays wurde dieser Rückgang aber um 0,078 Punkte pro Messzeitpunkt abgeschwächt. Weitere erhobene Daten zeigen darüber hinaus, dass die überwiegende Mehrheit der Teilnehmenden die CoSaturdays als geschützten Raum wahrgenommen haben und alle Teilnehmenden – unabhängig von Alter, Herkunft, Bildungsstand und politischer Haltung – wieder an einem CoSaturday teilnehmen würden.

IN DREI STUFEN ZUR RESILIENZ

Ausgehend von den Ergebnissen dieser Längsschnittstudie zeigt das von Cociety konzipierte Entwicklungsmodell idealtypisch, wie gesellschaftliche Resilienz entstehen könnte. Es dient als möglicher Erklärungs- und Handlungsansatz

Wir

Mut zur Offenheit

Die Bereitschaft, mit anderen Menschen in den Austausch zu gehen, selbst bei komplexen Themen, sich selbst zu reflektieren und Neues zu lernen, ist die Basis für alles Weitere: Denn ohne Offenheit kein Zuhören, kein Perspektivwechsel, keine Veränderung.

Kritisches Denken

Verständnis von politischen Zusammenhängen ist wichtig für politische Selbstwirksamkeit, Grundlage für Meinungsbildung, Partizipation und damit zentrale Kompetenz zur Stärkung der Demokratie.

Bereitschaft zur Verantwortung

Eine resiliente Gesellschaft zeugt vom Bewusstsein sozialer Zusammenhänge und Abhängigkeiten sowie der Bereitschaft, sich einzubringen und ein „Teil eines größeren Ganzen“ zu sein.

Ich

79

Prozent der Teilnehmenden gaben an, dass ihr Interesse an den Themen des CoSaturdays nach den jeweiligen Veranstaltungen größer war als vorher. Nur fünf Prozent gaben an, dass ihr Interesse gesunken sei.



98%

der Teilnehmenden hatten den Eindruck, dass sie ihre Meinung im Rahmen der CoSaturdays frei äußern konnten. 94 Prozent fanden, dass ihre Ansichten bei den Debatten berücksichtigt wurden. 80 Prozent gaben an, dass sie etwas Neues zu den Themen gelernt haben. 67 Prozent gaben an, dass sie die behandelten Themen über den zweijährigen Befragungszeitraum hinweg immer wieder beschäftigt haben.

3/5

der Teilnehmenden haben nach den CoSaturdays sehr viel oder viel mit anderen über die Themen der jeweiligen Veranstaltungen gesprochen.

ALLE

CoSaturday-Teilnehmenden würden wieder an so einem Format teilnehmen, 53 Prozent sogar ohne eine Aufwandsentschädigung.

78

Prozent der Befragten gaben an, dass sie die Gegenpositionen der anderen Teilnehmenden besser verstanden haben.

18%

der gemessenen individuellen Resilienz werden von drei transaktionalen Faktoren erklärt. Das bedeutet, je relevanter die Offenheit, das kritische Denken und die Verantwortungsbereitschaft, desto höher ist die individuelle Resilienz. Bedenkt man die Vielzahl an möglichen Faktoren in unserem täglichen Leben, die Einfluss auf uns, unsere Werte und Einstellungen nehmen, ist das eine beachtliche Einflussgröße.

3

transaktionale Resilienzfaktoren wurden im Rahmen des Dialogformats CoSaturday bei den teilnehmenden Bürger:innen gestärkt: die Offenheit für den Austausch, das Verständnis für große gesellschaftliche Fragen sowie die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen.

(K)EIN GUTER UMGANG



Menschen gehen unterschiedlich mit Konflikten, Krisen und Veränderungen um. Im CoSaturday-Projekt wurden durch qualitative Beobachtungen unterschiedliche Herangehensweisen identifiziert, sogenannte Copingstrategien. Diese können dabei helfen, gestärkt oder geschwächt aus schwierigen Situationen hervorzugehen

Resilienzfördernde Copingstrategien

„Ich lerne aus anderen Sichtweisen“

Bei dieser Strategie wird der Austausch über gesellschaftliche Konflikte als Chance zur Selbstreflexion genutzt. Die Auseinandersetzung dient nicht vor allem der Bewertung anderer, sondern der kritischen Betrachtung der eigenen Haltung. Offenheit und Veränderungsbereitschaft stehen dabei im Vordergrund.

„Andere haben dieselben Probleme“

Hier wird deutlich, dass persönliche Probleme nicht nur individuell sind, sondern oft in gesellschaftliche Zusammenhänge eingebettet sind. Der Austausch mit anderen stärkt das Gefühl, nicht allein zu sein. So entsteht ein kollektives Bewusstsein, das Verantwortung und Verbundenheit fördert.

„Veränderungen sind ganz natürlich“

Diese Strategie verbindet eine realistische Sicht auf gesellschaftliche Entwicklungen mit Zuversicht. Konflikte werden als Teil historischer und sozialer Wandlungsprozesse verstanden. Das ermöglicht Einordnung, Orientierung und eine konstruktive Haltung gegenüber Veränderung.

Resilienzhemmende Copingstrategien

„Ich suche mir nur Gleichgesinnte“

Bei dieser Strategie suchen Menschen den Austausch vor allem mit Personen, die ähnlich denken. Das kann stabilisierend wirken, verengt aber oft den Blick auf andere Perspektiven. So entstehen soziale Blasen, die Offenheit und Dialog eher begrenzen.

„Woanders ist es viel schlimmer!“

Belastende Entwicklungen werden hier abgeschwächt oder mit noch schwierigeren Situationen verglichen. Das kann kurzfristig entlasten, führt aber häufig dazu, dass Herausforderungen nicht ernsthaft bearbeitet werden. Aus Distanz wird dann schnell Passivität.

„Das geht mich alles nichts an!“

Diese Strategie schützt vor emotionaler Belastung, indem Themen bewusst auf Abstand gehalten werden. Die Auseinandersetzung mit Konflikten bleibt oberflächlich oder wird vermieden. Dadurch wird Entwicklung erschwert, auch wenn die Distanz zunächst entlastet.

„Ich sehe nur das, was ich sehen will“

Hier bleibt das eigene Selbstbild im Vordergrund, auch wenn es mit der Realität nicht ganz übereinstimmt. Unangenehme Spannungen zwischen Wissen, Haltung und Verhalten werden ausgeblendet. Das stabilisiert kurzfristig, blockiert aber Lernprozesse.

„Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll“

Der Austausch kann dazu führen, dass gesellschaftliche Probleme stärker wahrgenommen werden als zuvor. Das ist zunächst ein wichtiger Schritt, kann aber in Unsicherheit oder Ohnmacht münden. Entscheidend ist, ob daraus Handlungsfähigkeit oder Rückzug entsteht.

Spielregeln

- * Respekt & Fairness
- * Jede Meinung zählt
- * Ich - Botschaften
- * Keine Monologe
- * Konstruktiv sein
- * Verantwortung übernehmen
- * Sicherer Raum



RAUM FÜR WANDEL



Bei den CoSaturdays kamen Menschen aus unterschiedlichen Lebenswelten zusammen, unvorbereitet und gerade deshalb echt. Nach Abschluss des Projekts haben einige der Teilnehmenden uns dankenswerterweise Einblick in ihre Gedankenwelt gegeben

„Es braucht mehr Wissen über Probleme, Hintergründe und Zusammenhänge, um alle Menschen mitzunehmen.“

Ivonne,
CoSaturday-Teilnehmerin



„Das Leben ist komplex. Das Denken in Schwarz und Weiß, in einfachen Lösungen bringt uns nicht weiter im Dialog.“

Merlin,
CoSaturday-Teilnehmer





„Demokratie lebt davon, dass wir konstruktiv miteinander sprechen — und genau das passiert viel zu selten.“

Marcella,
CoSaturday-Teilnehmerin



„Alle werden als wichtiger Teil des Ganzen gesehen, niemand wird für eine Aussage verurteilt. Das ist so viel wert.“

Wolfgang,
CoSaturday-Teilnehmer

„Durch das Format ist mir noch mal bewusst geworden, wie sehr meinen Mitmenschen die echte Begegnung fehlt.“

Ingrid,
CoSaturday-Expertin



**„So viele unterschiedliche
Menschen wie bei den
CoSaturdays trifft man sonst
an kaum einem Ort.“**

Werner,
CoSaturday-Teilnehmer





**„Es ist okay, seine Ansichten
und Meinungen zu vertreten.
Wir sollten sie anderen aber
nicht aufdrängen.“**

Isabel,
CoSaturday-Teilnehmerin



„Man muss auch mal fünf Minuten zuhören können — das ist das Schwierigste überhaupt, auch für mich.“

Fred,
CoSaturday-Teilnehmer

**„Ich dachte immer, ich sei
total offen — und habe dann
im Gespräch gemerkt, wie
schnell auch ich bewerte.“**

Chrissi,
CoSaturday-Teilnehmerin





DER WEG ZUM WIR



Wer in Begegnungen über die eigene Bubble hinweg investiert, stärkt die eigene und gemeinsame Widerstandskraft. Der CoSaturday-Ansatz liefert eine Blaupause, wie das Miteinander demokratisch gefördert werden kann

Die Stärkung kollektiver Resilienz ist eine große gemeinsame Aufgabe, die einen Abbau großer sozioökonomischer Ungleichheiten in Bereichen wie Bildung, Gesundheitsversorgung und wirtschaftlicher Teilhabe erfordert. Wo verlässliche Grundlagen für Zusammenhalt, Beteiligung und bürgerschaftliches Engagement schwächer werden, gerät das gesellschaftliche Miteinander unter Druck. Dabei ist unsere Gemeinschaft oft weniger gespalten, als sie sich anfühlt. Was Menschen oft trennt, ist häufig weniger die tatsächliche Meinungsverschiedenheit als die fehlende Begegnung.

Die CoSaturdays haben gezeigt, dass fachlich gut gestaltete Begegnungsräume das soziale Miteinander stärken — und wichtige Voraussetzungen dafür schaffen, um Krisen gemeinsam und demokratisch bewältigen zu können. Die Daten unserer Studie zeigen, dass die individuelle Resilienz sowohl in der Treatment- als auch in der Kontrollgruppe in den Jahren 2023-2025 gesunken ist. Gleichzeitig haben sich bei Teilnehmenden der CoSaturdays drei Fähigkeiten — transaktionale Resilienz-faktoren — statistisch signifikant verbessert: Offenheit, Kritisches Denken und Verantwortungsbereitschaft. Wer diese Fähigkeiten stärkt, kann Konflikte künftig konstruktiver angehen und die eigene Rolle in der Gesellschaft bewusster wahrnehmen.

Der gestiegene Faktor „Offenheit“ zeigt, dass die Teilnehmenden einen Mehrwert in der Begegnung mit anderen — auch andersdenkenden — Menschen sehen. Offenheit verdeutlicht eine Grundhaltung und Bereitschaft, auch über schwierige, konfliktbehaftete Themen zu sprechen, Hemmschwellen abzubauen und sowohl individuell als auch gesellschaftlich von diesem Austausch zu profitieren. Dies spricht für eine gewisse Konfliktlösefähigkeit sowie Lern- und Veränderungsbereitschaft — vor allem durch das Eingeständnis, selbst noch nicht alles zu

wissen. Diese Offenheit ist essenziell für den Transaktionsprozess zwischen Individuum und Gesellschaft und damit für die Bewältigung jeglicher Formen gesellschaftlicher Veränderungserfordernisse.

Der zweite gestärkte transaktionale Resilienzfaktor „Kritisches Denken“ zeigt, dass das eigene Vertrauen gestiegen ist, zunehmend komplexe gesellschaftspolitische Fragen besser verstehen und einordnen zu können. Folglich hat das Format dazu beigetragen, den Glauben an die eigene politische Selbstwirksamkeit zu fördern — und dies über die Breite der Treatmentgruppe hinweg. Für politische Meinungsbildung und Partizipation stellt dies eine Grundvoraussetzung und somit auch eine wesentliche Kompetenz für den Erhalt der Demokratie dar.

Gesellschaftlicher Zusammenhalt braucht keine Einigkeit — **aber er braucht Begegnung.**

Die Steigerung des Faktors „Verantwortungsbereitschaft“ weist auf ein gestärktes Verständnis hin, dass Gesellschaft nur funktioniert, wenn es ein Geben und Nehmen gibt, ein Denken vom „Ich“ zum „Wir“. Es zeugt von einem Gefühl der Zugehörigkeit und einem Bewusstsein sozialer Zusammenhänge und Abhängigkeiten. Die Teilnehmenden sehen sich also mehr als „Teil eines größeren Ganzen“ und verstehen Funktionsweisen wie etwa die soziale Marktwirtschaft in Deutschland besser. Aus dem gestärkten Wir-Gefühl lässt

sich eine höhere Bereitschaft zur Solidarität ableiten. Diese wiederum ist die Basis für eine funktionierende Gemeinschaft und das gemeinsame Arbeiten an Herausforderungen und Krisen.

Ergänzt werden diese Entwicklungen durch das, was wir im Projektverlauf qualitativ beobachten konnten: Teilnehmende entwickelten ganz unterschiedliche Wege, mit Konflikten umzugehen. Die Coping-Strategien, die dabei wirklich halfen, hatten eines gemeinsam: Sie spiegelten auch die drei transaktionalen Resilienzfaktoren wider — sich selbst zu hinterfragen, offen für Neues zu bleiben und Verantwortung zu übernehmen. Kurz: Die CoSaturdays haben das Mindset der Teilnehmenden messbar verändert.

Bezieht man das auf die Wirkung des Formatansatzes, lässt sich darauf schließen, dass sich — durch das Zusammenbringen eines Querschnitts einer Gesellschaft — die Sensibilität für unterschiedliche Lebensrealitäten und die Bedeutung menschlicher Interaktion erhöht hat. Ein Beispiel: Durch das Teilen von vulnerablen Lebensgeschichten ist bei einigen Teilnehmenden der Eindruck entstanden „Ich bin nicht allein mit meinen Problemen“ — und dadurch die Erkenntnis, dass vermeintlich individuelle Probleme oft eine systemische Dimension haben.

Zudem trugen diverse methodische und didaktische Elemente des Formats dazu bei, die Stärkung der Resilienzfaktoren zu ermöglichen. So wurden zum Beispiel alle behandelten gesellschaftlichen Konfliktthemen zunächst durch Expert:innen in einem Kurzimpuls aus vier verschiedenen Perspektiven vorgestellt: wirtschaftlich, sozial, kulturell und je nach Thema ökologisch, politisch oder rechtlich. Auf diese Weise schufen wir gleiche Voraussetzungen bzw. eine gemeinsame Basis, die die Themen in ihrer Komplexität herunterbrachen und den Teilnehmenden eine ganzheitlichere Betrachtung ermöglichten. Die Ergebnisse der begleitenden Umfragen

zeigten, dass die CoSaturdays von den Teilnehmenden durchweg positiv bewertet wurden. Nahezu alle gaben an, ihre Meinung frei äußern zu können, ihre persönlichen Ansichten und Erfahrungen berücksichtigt zu sehen und Neues gelernt zu haben.

Die CoSaturdays wirkten dabei weit über die Veranstaltung hinaus: Viele Teilnehmende sprachen intensiv mit anderen über die Themen und gaben an, dass ihr Interesse an gesellschaftlichen Konfliktthemen gestiegen sei. Dass alle Teilnehmenden wieder mitmachen würden, unterstreicht das: Menschen sind bereit, sich auf ehrliche, respektvolle Gespräche einzulassen. In einer Zeit, in der individuelle Resilienz abnimmt, ist das keine Selbstverständlichkeit.

Natürlich hat die Studie auch ihre Grenzen. 100 Personen, regional begrenzt auf Hamburg — repräsentative Aussagen für ganz Deutschland lassen sich daraus nicht ableiten. Auch Panelausfälle und der Ersatz von Teilnehmenden müssen mitgedacht werden. Und dennoch: Das Projekt leistet Pionierarbeit. Es macht gesellschaftliche Resilienz und deren Förderung messbar. Dabei gilt: Eine messbare Wirkung zeigte sich erst bei wiederholter Teilnahme.

Resilienz verstehen wir nicht als Schlagwort oder Selbstzweck, sondern als Fähigkeit einer Gesellschaft, auch in turbulenten Zeiten handlungsfähig und demokratisch zu bleiben. Stabilität entsteht nicht durch das Vermeiden von Konflikten, sondern durch die Fähigkeit, ihnen gemeinsam offen zu begegnen. Genau das ist das Prinzip der CoSaturdays — und bietet Chancen für Adaptionen, zum Beispiel in anderen Städten, in größeren Panels, in Unternehmen und Organisationen.

Was es jetzt braucht, sind nächste Schritte. Auf den folgenden Seiten haben wir Handlungsempfehlungen für Politik, Zivilgesellschaft, Bürger:innen, Wissenschaft und Wirtschaft zusammengefasst. Denn für eine resiliente Gesellschaft braucht es uns alle.

- **Funktionsfähiges Miteinander stärken**
Kein Selbstläufer: gesellschaftlichen Zusammenhalt als Grundlage demokratischer Resilienz aktiv schützen
- **Bei der Transformationsbereitschaft ansetzen**
Bürger:innen dabei unterstützen, Krisen als Veränderungschancen zu begreifen – durch Bildungsangebote und Kommunikation, die Lernbereitschaft und Anpassungsfähigkeit gezielt stärken
- **Resonanzräume institutionalisieren**
Kommunale und nationale Programme fördern, die regelmäßige moderierte Begegnungsräume zu kontroversen Themen als feste gesellschaftliche Infrastruktur etablieren
- **Begegnung im Alltag ermöglichen**
Orte und Anlässe fördern, an denen Menschen unterschiedlicher Hintergründe und Lebenswelten zusammenkommen – niedrigschwellig und nicht ausgrenzend
- **Mehrfache Teilnahme ermöglichen**
Formate und Förderlogiken so anlegen, dass Wiederholung, Lernprozesse und Perspektivwechsel vertieft werden
- **Politische Kommunikation neu denken**
Das gesunkene Vertrauen in Institutionen und Regierung ernst nehmen. Bürgernäher und mit mehr Perspektivvielfalt kommunizieren
- **Nationale Resilienzstrategie erweitern**
Förderung transaktionaler Resilienzfaktoren in der gesamtstaatlichen Resilienzstrategie (GRS) verankern

Impulse für Zivilgesellschaft

○ **Dialog vielfältiger denken**

Formate entwickeln, die bewusst unterschiedlichste Menschen ansprechen — in Bezug auf Milieu, Alter, Herkunft, politische Haltung und Lebensrealität

○ **Bei der Lebensrealität ansetzen**

Angebote so gestalten, dass sie anschlussfähig und inklusiv sind, sich an den tatsächlichen Lebenslagen der Menschen orientieren und verschiedene Wege und Geschwindigkeiten von Transformation ermöglichen

○ **Skalierbare Mikroformate entwickeln**

Replizierbare, niedrighschwellige Gesprächsformate entwickeln, die die Kernelemente der CoSaturdays aufnehmen: faktenbasierter Input, geschützter Rahmen, klare Spielregeln und Ergebnisoffenheit im Prozess

○ **Wirksamkeit sichtbar(er) machen**

Formen von Wirkungsmonitoring integrieren, wie sich Einstellungen, Dialogfähigkeit und Resilienz durch die Angebote verändern

○ **Vertrauensbrücken bauen**

Lokale Kooperationen mit Kommunen, Bildungseinrichtungen, Medien und Communitys eingehen — um auch schwer erreichbare Zielgruppen anzusprechen und Teilhabe zu ermöglichen. Auch mit finanzieller Aufwandsentschädigung

Impulse für Wissenschaft

○ **Transaktionale Resilienzfaktoren erforschen**

Formen sozialer Interventionen weiter erproben und erforschen für tieferes Verständnis, wie gesellschaftliche Resilienz entsteht und wächst

○ **Modelle prüfen und verfeinern**

Das Entwicklungsmodell gesellschaftlicher Resilienz mit größeren und vielfältigeren Stichproben in unterschiedlichen Regionen, Milieus und Ländern weiter testen

○ **Langfristige Effekte untersuchen**

Längere Studien aufsetzen, um zu verstehen, wie sich transaktionale Resilienzfaktoren und individuelle Resilienz über einen Zeitraum von mehr als zwei Jahren gegenseitig beeinflussen

○ **Formatelemente isolieren**

Experimentelle Designs nutzen, um herauszufinden, welche Bausteine wirksamer Dialogformate besonders entscheidend sind – etwa Diversität der Teilnehmenden, Moderation, Setting, Dauer, Input von Expert:innen

○ **Transfermöglichkeiten erforschen**

Wechselwirkungen zwischen individueller, organisationaler und gesellschaftlicher Resilienz stärker untersuchen

Impulse für Unternehmen

○ **Resilienz als Kernkompetenz begreifen**

Resilienzförderung nicht als „Nice-to-have“ behandeln, sondern als strategische Kernkompetenz im Umgang mit unternehmerischen Veränderungsprozessen (zum Beispiel digitalen Umbrüchen, Kulturwandel)

○ **Dialog in den Arbeitsalltag holen**

Gute Dialogformate stärken nicht nur den Zusammenhalt in Teams und Unternehmen, sondern können auch die psychische Widerstandsfähigkeit der Mitarbeitenden fördern

○ **Diversität mit Lernräumen verbinden**

Geschützte Lern- und Erfahrungsräume schaffen, in denen eine Kultur der Offenheit wachsen kann — um unterschiedliche Perspektiven nicht als Hindernis, sondern als Ressource zu erleben

○ **Führungskräfte befähigen**

Führungskräfte darin stärken, auch schwierige Themen anzusprechen, verschiedene Perspektiven einzubinden und guten Dialog aktiv vorzuleben

○ **Gesellschaftliche Verantwortung mitdenken**

Unternehmen und ihre Mitarbeitenden sind Teil der Gesellschaft — und können demokratische und resilienzfördernde Prinzipien aktiv sichtbar machen. Nach innen wie nach außen

Impulse für Bürger:innen

- **Ungewohnte Begegnung suchen**

Bewusst mal das Gespräch mit Menschen suchen, mit denen man sonst nicht sprechen würde — am Arbeitsplatz, im Verein oder im Internet

- **Meinungsunterschiede als Lernfeld sehen**

Innere Widerstände als Einladung begreifen, die eigene Perspektive zu erweitern — fragen und zuhören, statt sofort zu urteilen. Austausch an sich ist auch ein Ergebnis

- **Sich als Teil vom „Wir“ verstehen**

Wer sich als Teil des gesellschaftlichen „Wir“ begreift, denkt und handelt über den eigenen Tellerrand hinaus. Bereits ein respektvoller Ton im gesellschaftlichen Umgang kann einen Unterschied machen

- **Menschlich bleiben**

Eigene Sorgen, Zweifel und Überforderungen dosiert teilen — denn Offenheit schafft Nähe. Wer sich zeigt, lädt andere ein, dasselbe zu tun

- **Medienkonsum kritisch reflektieren**

Informationen kritisch prüfen und vielfältige Quellen nutzen. Mit dem eigenen Umfeld über Desinformation sprechen und anderen helfen, sie zu erkennen

- **Ehrenamtlich aktiv werden**

In Vereinen, Initiativen oder Hilfsorganisationen engagieren — wo es möglich ist. Das stärkt den Zusammenhalt, fördert Selbsthilfe und macht Gemeinschaft erlebbar



KLARE WORTE



Gesellschaftliche Resilienz ist auch eine Frage des täglichen Zusammenhalts. Die hier versammelten Stimmen zeigen, warum Widerstandsfähigkeit heute mehr braucht als Krisenmanagement: Beziehung, Verantwortung, Gemeinsinn und den Mut, neue Wege der Beteiligung zu eröffnen

„Die Klima- und Biodiversitätskrise ist die größte Herausforderung der Gegenwart. Gegen eine Ohnmacht angesichts dieser gewaltigen Aufgabe helfen Dialogräume, in denen die Menschen sich wieder stärker verbinden und ihre Selbstwirksamkeit zurückgewinnen.“

Meike Rothschild

Vorständin Marketing, Kommunikation & Fundraising beim WWF Deutschland

„Ich bin überzeugt: Wer senden will, muss zuhören. Das ist auch der Kern unseres Auftrags als NDR. Denn nur so kann man verstehen, einordnen und Brücken bauen. Und Initiativen wie die CoSaturdays unterstützen genau das: echte Begegnung und Austausch auf Augenhöhe.“

Hendrik Lünenborg

Intendant, Norddeutscher Rundfunk

“

”

Resilienz ist kein weiches Thema — sie ist Führungsaufgabe. Transformation gelingt Menschen, die Verantwortung übernehmen und bereit sind, voneinander zu lernen. Wer das als Kultur verankert, schafft die Grundlage für nachhaltigen Erfolg.“

Petra Scharner-Wolff
CEO, Otto Group

„Die demokratische Widerstandsfähigkeit ist zu lange vernachlässigt worden – umso wichtiger ist es, die Ressourcen in der Gesellschaft selbst zu stärken: die Bürger:innen und deren Kreativität und Intelligenz.“

Prof. Dr. Harald Welzer
Soziologe, Sozialpsychologe und Publizist

„Ohne niedrigschwellige Räume wie die CoSaturdays bleibt vieles abstrakt. Wir brauchen solche Orte und Formate, in denen Menschen zusammenkommen, sich austauschen, Ideen testen und ins Handeln kommen.“

Prof. Dr. Jutta Allmendinger

Soziologin, Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung WZB

„Gesellschaftliche Resilienz ist ein zentraler Baustein, um aktuelle und kommende Krisen zu bewältigen. Sie stärkt demokratischen Zusammenhalt und Handlungsfähigkeit.

Dr. Jan-Hinrik Schmidt

Programmleniter, Forschungsinstitut Gesellschaftlicher Zusammenhalt (FGZ)

“

”

Eine nachhaltige Stärkung gesellschaftlicher Resilienz kann gelingen, wenn Dialogformate in Politik und Wirtschaft verankert und so auf allen Ebenen wirksam werden.“

Dr. Josef Merk
Bundesvorstand, Mehr Demokratie e.V.

„Soziale Resilienz ist kein Zustand, sondern ein kontinuierlicher Prozess. Gesellschaften müssen immer wieder neu aushandeln, was sie erhalten wollen, wie sie zusammenleben möchten und wie sie mit Unsicherheiten umgehen.“

Dr. Pia-Johanna Schweizer
Transformations- und Resilienzforscherin, Forschungsinstitut für Nachhaltigkeit (RIFS)

„Die Forschung zeigt: Gesellschaftlicher Zusammenhalt ist robuster, als viele glauben, steht aber spürbar unter Druck. Resilienz entsteht, wenn Menschen Teilhabe und Selbstwirksamkeit erfahren, Vertrauen und Gerechtigkeit wahrnehmen — und den Wandel gemeinsam gestalten.“

Dr. Kai Unzicker

Senior Project Manager, Bertelsmann Stiftung

„Wir werden nur resilient, wenn wir uns nicht als Spielball des Weltgeschehens begreifen, sondern als Akteure. Widerstandsfähigkeit entsteht dort, wo wir Probleme erkennen, Lösungen und die dafür nötigen Regeln einfordern und aktiv an diesen mitarbeiten.“

“

Prof. Dr. Jan Skudlarek

Philosoph und Autor, MSB Medical School Berlin



Herausgeber

Cociety gGmbH
Werner-Otto-Straße 1-7
22197 Hamburg

kontakt@co-ciety.org
+49 (0)40 646 18138
co-ciety.org

Verantwortlich
Dr. Marina Beermann

Redaktion

WILDYARD GbR
Sillemstraße 60a
20257 Hamburg

info@wildyard.de
+49 (0)40 3596 5112
wildyard.de

Text: Laslo Seyda
Gestaltung: Johannes Fiola
Bild: Niklas Marc Heinecke
Lektorat: Egbert Scheunemann
Übersetzung: Rachel Kretz

Herstellung

Druckerei Siepmann GmbH
Ruhrstraße 126
22761 Hamburg

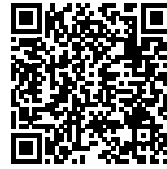
Redaktionsschluss

11. Mai 2026



Forschungsdesign & Ergebnisse

Wie wurde geforscht? Wenn Sie diesen QR-Code mit ihrem Handy scannen, führt er Sie zu vertiefenden Einblicken in das Studiendesign, die Methodiken und weitere Erkenntnisse der Society-Untersuchung. Für alle, die unsere Daten und Analysen genauer verstehen wollen.



Videos & Impressionen

Gesichter, Stimmen, Perspektiven: Hinter diesem QR-Code finden Sie Video-Interviews mit Teilnehmenden und Beteiligten sowie visuelle Eindrücke von unserem Dialogformat CoSaturdays. Ein direkter Zugang zu den Menschen und Momenten, die die CoSaturdays prägten.