



„Sell in May and go away“ – warum einfache Börsenregeln selten einfache Lösungen sind

Von David Bienbeck, Albrech & Cie. Vermögensverwaltung AG in Köln

Stellen Sie sich vor, Sie hätten den Rat in den letzten zehn Jahren konsequent befolgt. Jedes Jahr im Mai raus, im Herbst wieder rein. Das Ergebnis: In neun von zehn Jahren hätten Sie dabei Gewinne liegen gelassen, anstatt Verluste zu vermeiden.

Die bekannteste Börsenweisheit der Welt

Kaum eine Börsenweisheit ist so bekannt wie diese. Die Idee dahinter: Aktien im Mai verkaufen, den vermeintlich schwächeren Sommermonaten ausweichen und erst im Herbst wieder investieren. Schaut man auf die Kursentwicklung des S&P 500 seit den 1950er Jahren, scheint die Regel auf den ersten Blick sogar Sinn zu ergeben – die Monate November bis April liefen historisch spürbar besser als die Sommermonate. Doch das ist nur die halbe Geschichte: Auch zwischen Mai und Oktober legte der Markt im Durchschnitt zu. Schwächer als die stärkste Phase bedeutet eben nicht schlecht.

Die vergangenen Jahre erzählen eine andere Geschichte

Ein Blick auf die jüngere Vergangenheit zeigt ein differenzierteres Bild. Zwischen Mai und Oktober erzielte der S&P 500 in neun der letzten zehn Jahre positive Renditen. Allein 2024 lag die Entwicklung in diesem Zeitraum bei über 13 Prozent, 2025 sogar bei über 22 Prozent, während insbesondere das sonst historisch starke erste Quartal durch Trumps Zoll-Chaos zu einem deutlichen Minus führte. Wer konsequent nach dem Kalender investiert hätte, hätte in vielen Jahren erhebliche Kursgewinne verpasst.

Wer in diesen zehn Jahren konsequent im Mai ausgestiegen wäre und sein Kapital auf einem Tagesgeldkonto geparkt hätte, erzielte überwiegend einen negativen Realzins – und schaute dabei zu, wie der Markt im Schnitt 6,9 Prozent zulegte. An einem Anlagebetrag von 100.000 Euro gemessen: rund 1.250 Euro Tagesgeldzinsen gegen 6.900 Euro Marktrendite – ein Unterschied von knapp 5.650 Euro, nur für einen einzigen Sommer. Über zehn Jahre kumuliert wächst dieser Verzicht auf rund 65.000 bis 70.000 Euro. Kein Verlust – aber ein teurer Irrtum.



Jahr	S&P 500 Mai – Okt.
2016	2,9 %
2017	8,0 %
2018	2,4 %
2019	3,1 %
2020	12,3 %
2021	10,1 %
2022	-6,3 %
2023	0,6 %
2024	13,3 %
2025	22,8 %

Durchschnitt: +6,9 % • In 9 von 10 Jahren positiv
Quelle: Carson Group, FactSet (Stand 24.04.2026). Historische Werte sind kein Indikator für künftige Entwicklungen.

Warum saisonale Muster heute weniger zuverlässig sind

Börsenweisheiten entstehen häufig aus historischen Beobachtungen. Das Problem: Märkte verändern sich. Kapitalströme sind globaler geworden, Informationen verbreiten sich in Echtzeit und Marktteilnehmer reagieren heute deutlich schneller als früher. Hinzu kommt ein weiterer Effekt: Sobald ein Muster allgemein bekannt ist, verliert es häufig an Aussagekraft. Denn wenn sich Anleger kollektiv auf dieselbe Regel verlassen, wird diese Entwicklung oft bereits vorweggenommen.

Natürlich existieren weiterhin saisonale Effekte. Handelsvolumina sinken im Sommer häufig, einzelne Korrekturphasen treten statistisch tatsächlich öfter zwischen Mai und Oktober auf. Daraus jedoch eine verlässliche Anlagestrategie abzuleiten, greift zu kurz.

Das eigentliche Problem: Timing funktioniert selten dauerhaft

Viele Anleger unterschätzen, wie schwierig es ist, den richtigen Zeitpunkt für Ausstieg und Wiedereinstieg zu treffen. Wer im Mai verkauft, muss später auch entscheiden, wann der richtige Moment für die Rückkehr gekommen ist – und dabei die Nerven behalten, auch wenn die Kurse zwischenzeitlich weitergestiegen sind.

Langfristiger Anlageerfolg entsteht deshalb meist nicht durch kurzfristiges Timing, sondern durch Disziplin, Struktur und eine klare Strategie.



Nicht der Mai entscheidet über den Anlageerfolg – sondern die Fähigkeit, auch in unsicheren Phasen investiert zu bleiben.

Fazit

„Sell in May and go away“ gehört zu den bekanntesten Börsenweisheiten überhaupt. Als historische Beobachtung ist die Regel interessant. Als verlässliche Anlagestrategie bleibt sie jedoch problematisch. Märkte folgen selten einfachen Mustern – und erfolgreiche Geldanlage selten einfachen Sprüchen. Für langfristig orientierte Anleger ist deshalb oft weniger entscheidend, wann sie kurzfristig aussteigen, sondern ob ihre Strategie auch dann trägt, wenn Märkte einmal nicht dem Kalender folgen.

Key Takeaways

- ▶ „Sell in May“ ist als historische Beobachtung interessant – als Anlagestrategie nicht belastbar.
- ▶ In 9 von 10 der letzten Jahre war der S&P 500 von Mai bis Oktober positiv (Ø +6,9 %).
- ▶ Bekannte Muster verlieren an Kraft – Märkte antizipieren diese, sobald sie allgemein bekannt sind.
- ▶ Wer regelmäßig aus- und einsteigt, riskiert die stärksten Handelstage zu verpassen.
- ▶ Langfristiger Erfolg entsteht durch Disziplin und Struktur – nicht durch Kalenderregeln.