

# Wie bereite ich mich auf den Weltuntergang vor?

## Was? Die Welt geht unter?!

Nein, vorerst wahrscheinlich nicht. Trotzdem verspüren wir alle manchmal Endzeitstimmung, wenn es um bevorstehende Pflichten geht. Tante Juttas 60. Geburtstagsfeier etwa, zu der auch jener Teil der Verwandtschaft kommt, den Sie nur noch von Kettenbrief-Postings in Ihrer Facebook-Timeline kennen. Oder der Junggesellinnen-Abschied mit Tutu in Pink und der Whatsapp-Gruppe „BEST JGA EEEEEERRR <3“. Die Unlust darauf kann sich steigern bis zu diesem mulmigen Gefühl: OMG, die Welt wird jeden Moment zerbersten! Aber hey, es sind genau solche Verpflichtungen, die uns aus unserer Komfortzone holen und menschlich weiterbringen. Wenn man weiß, wie man sie zu nehmen hat.

Es gibt viele Szenarien, die sich **APOKALYPTISCH** anfühlen. So kommen Sie klar!



## Vorkehrungen für Armageddon

Tag X rückt näher. Jede Stunde, die vorüberzieht, treibt einem buchstäblich Schweißperlen auf die Stirn. Was nun? Entweder Sie akzeptieren Ihr Schicksal und verdrängen den Untergang, bis er vor der Tür steht; dann leben Sie zumindest bis dahin einigermaßen gut – aber latent gestresst. Oder Sie bereiten sich vor. Dazu müssen Sie das Problem definieren: Was stört Sie so sehr, dass negative Gefühle aufkommen? Ist es bei Familienfeiern die Frage, wann Sie denn nun endlich Kinder kriegen? Und die anschließende Podiumsdiskussion über Ihr Privatleben? Oder das Blamieren auf offener Straße in einer

Traube kreischender Frauen? Wenn Sie wissen, was Sie stört, können Sie Ihre Grenzen vorab ziehen – indem Sie klar sagen, was Sie tun werden und was nicht. Das funktioniert am besten persönlich, telefonisch, nicht aber per Whatsapp. Fangen Sie mit der guten Nachricht an („Ich komme zur Party und freue mich auf dich“). Danach stellen Sie freundlich klar, worauf Sie sich nicht einlassen werden („Ich werde aber kein Tutu tragen“). Schließlich ist es ja so: Wer keine Grenzen zieht, kann nicht erwarten, dass sie beachtet werden.

## Es ist so weit. Der Horizont verdunkelt sich

Motto: Das Beste daraus machen. Etwa, indem Sie sich mit gängigen Rauschmitteln in andere Galaxien befördern (falls die Welt wirklich untergeht: gute Idee!). Oder Sie stellen sich vor, Sie wären Teil einer abgedrehten TV-Show, Realatire sozusagen, das hält bei Laune. Und dabei auch einfach mal die eigenen Befindlichkeiten zurückschrauben (und den anderen damit eine Freude machen). Denn: Sie würden das alles doch hoffentlich nicht einfach über sich ergehen lassen, wenn Ihnen diese Menschen nicht auch was bedeuten würden.