

Gute Vorsätze für die Apokalypse – mentale Selbstverteidigung in Zeiten der Krise

von goldmirror.noblogs.org

Vor einer Weile habe ich angefangen, Prinzipien zu sammeln, von denen ich glaube, dass sie das Überleben und Klarkommen in außergewöhnlich schwierigen Zeiten (also solche, in denen wir leben) erleichtern.

Sie sind nicht politisch gemeint, sondern in erster Linie persönlich. Ich glaube, das persönliche Klarkommen ist die erste Voraussetzung für politisch sinnvolles Handeln. Nur wenn wir orientiert, handlungsfähig und einigermaßen psychisch stabil bleiben, können wir die Welt gestalten und dafür kämpfen, dass sie besser wird.

Und es ist eben ziemlich schwierig, in dieser Zeit klarzukommen.

Als der Iran-Krieg anfang, merkte ich, dass es mir plötzlich viel schwerer fiel, morgens aus dem Bett zu kommen. Das Bewusstsein, dass uns sehr, sehr wenig von einem Atomkrieg trennt, gab mir das Gefühl, wir alle könnten bald tot sein und ließ die Idee aufzustehen und irgendwelche banalen Dinge zu erledigen, völlig sinnlos erscheinen.

Und doch dreht die Welt sich weiter, will der Alltag gelebt und wichtige Kämpfe geführt werden. Die Apokalypse ist gleichzeitig da und nicht da.

Das Ende der Welt ist eben kein einmaliges Ereignis, sondern kommt schleichend in Form einer langsam eskalierenden Dauerkatastrophe. Und eigentlich kommt das Ende der Welt überhaupt nicht, denn die Welt kann nicht enden. Nur die Systeme, in denen unser Leben stattfindet. Aber weil sie uns so selbstverständlich vorkommen, kann sich das ganz schön nach dem Ende der Welt anfühlen.

Oder, wie die Anarchistin Margaret Killjoy schreibt: „The world is always ending, but it's ending a lot right now. (...) And we're expected to get up in the morning and go to work.“

Also müssen wir lernen, mit der Katastrophe zu ko-existieren, sie anzuerkennen und doch nicht daran kaputt zu gehen.

Dafür habe ich vor einiger Zeit, begonnen, ein kleines Repertoire an Leitsätzen zu sammeln, die mir ein Kompass sind, um einer solchen Situation angemessen und dennoch möglichst glücklich zu leben.

Hier sind meine guten Vorsätze für die Apokalypse:

1. Befrei dich von Illusionen

Eine alte buddhistische Weisheit besagt: *Leiden entsteht nicht aus Schmerz, sondern aus dem Wunsch, dass es nicht so wäre.* Es ist einfach, der verlockenden Illusion zu verfallen, die Welt sei einigermaßen normal und man könnte ein Leben führen, das ähnlich wie das der vorherigen Generation, recht entspannt, komfortabel und von großen Krisen der Welt unangetastet ist.

Wenn man dieser Illusion aufsitzt, ist der Schmerz und der Schock umso größer, wenn die Katastrophe im eigenen Leben ankommt. Wer bis zuletzt an die Beständigkeit der Normalität glaubt, muss dann nicht nur mit der neuen Situation klarkommen, sondern erstmal auch die eigene Desillusionierung verarbeiten. Es ist besser, sich schon vorher und ganz bewusst zu desillusionieren.

Befrei dich von verlockenden Illusionen und der Versuchung, zu verdrängen. Sei dir bewusst, in was für Zeiten wir leben. Dass der Faschismus auf dem Vormarsch, die Klimakatastrohe in vollem Gange und der KI-gestützte Überwachungsapparat nahezu perfektioniert ist. Das ist die Voraussetzung, um dein Leben, Denken und Fühlen anzupassen. Das heißt nicht, aufgeben oder resignieren zu müssen. Verinnerliche den Unterschied zwischen Akzeptanz und Toleranz und zwischen Realismus und Verzweiflung.

2. Idealisiere die Normalität nicht

Eine der wichtigsten Illusionen, die es gilt loszuwerden, ist der Glaube, dass die sogenannte „Normalität“ etwas Gutes ist. Der Spätkapitalismus hat uns einiges gebracht, manches davon gut, das meiste katastrophal. Die aktuelle Welt ist keine Utopie, sie ist bereits eine Art post-apokalyptische Höllenlandschaft und das Ergebnis von Jahrtausenden Krieg gegen die Natur, Entfremdung, Unterdrückung, Enteignung der Allmende und Auslöschung indigener Lebensweisen.

Das anzuerkennen ist meiner Erfahrung nach einer der wichtigsten (wenn nicht *der* wichtigste) Faktor für psychische Resilienz in der gefühlten Endzeit.

Es lässt den Status-Quo in anderem Licht erscheinen und macht den Schmerz über seinen Verlust geringer. Es hilft auch, über die Apokalypse hinauszudenken und die Möglichkeit wahrzunehmen, dass nach dem Verlust dieser Welt eine bessere kommen könnte.

3. Akzeptiere deine Sterblichkeit

Das Leben ist kurz, zumindest potenziell. Jeder Tag könnte dein oder mein oder unser aller letzter

sein. Das gilt in den verrückten Zeiten, unter denen wir leben, besonders, aber es würde selbst dann gelten, wenn die Welt perfekt wäre. Der Kapitalismus lehrt uns, unsere Sterblichkeit zu verdrängen. Sie passt nicht zum Narrativ des ewigen Wachstums, auf dem der Kapitalismus basiert.

Als Folge dieser Verdrängung wirkt der Tod umso bedrohlicher. Wir haben keine mentalen Werkzeuge, um mit ihm umzugehen. Also verdrängen wir ihn erst recht. Ein Teufelskreis. Wir können den Tod nicht weiter verdrängen, während um uns herum die Menschheit und die gesamte Biosphäre von der Auslöschung bedroht sind.

Es gibt Kulturen, die viel mehr Weisheit und Reife im Umgang mit dem Tod an den Tag legen als der moderne westliche Kapitalismus. Lerne davon. Versuche den Fakt zu akzeptieren, dass dein Leben begrenzt ist. Und dass es gerade dadurch wertvoll ist.

4. Sei so lebendig wie möglich

Wir haben kein unbegrenztes Leben, aber wir können versuchen, in der Zeit, die wir haben, unbegrenzt zu leben. Stichwort: Qualität statt Quantität. Auf die Erkenntnis, dass wir nicht ewig leben, folgt meist automatisch der Wunsch, wenigstens *richtig und in vollen Zügen* zu leben. Höre auf diesen Wunsch.

Finde heraus, was dich lebendig fühlen lässt. Lebendigkeit ist nicht die oberflächliche Befriedigung, die uns vom Kapitalismus als Genuss verkauft wird. Lebendigkeit entsteht aus der Erfüllung tiefer Bedürfnisse, die man niemals mit Geld kaufen kann: aus Freiheit, Autonomie, Abenteuer, Verbundenheit, Hingabe, Leidenschaft, tiefer Freude und nicht zuletzt dem Gefühl, mit dem eigenen Tun einen höheren Sinn zu erfüllen.

Wertschätze nicht nur deine eigene Lebendigkeit, sondern auch die anderer Wesen. Kümmere dich um Tiere, Pflanzen und Menschen um dich herum. In einem System, das Lebendigkeit auf jeder Ebene vernichtet, ist es ein radikaler Akt, Lebendigkeit zu feiern, zu unterstützen und Lebendiges für heiliger als tote Materie zu halten.

Randnotiz: ich glaube, dass eine Masse an Menschen, die wirkliche Lebendigkeit einfordert und lebt, eine enorme Gegenmacht zu einem System aufbauen würde, welches auf der systematischen Erstickung unserer Lebendigkeit zu Gunsten einer Existenz als folgsame und monoton vor sich hinwirtschaftende Arbeiter*innen beruht. Aber das ist vielleicht ein Thema für einen anderen Text.

4. Vergiss die Zukunft (auf eine gute Art)

Die meisten von uns lernen von klein auf, für die Zukunft zu leben. Wir gehen zwölf Jahre lang zur Schule und danach noch in eine Ausbildung, um „später“ einen guten Job zu finden. Dann arbeiten wir uns dumm und dämlich, um „später“ finanzielle Sicherheit zu haben, usw. Die Bedürfnisse und Wünsche im Hier und Jetzt müssen sich ständig der „Vernunft“ unterordnen, die nie an die Gegenwart, immer nur an die Zukunft denkt. Das echte, erfüllende Leben verschieben wir so lange in die Zukunft, bis es zu spät ist. Aber was, wenn es (vielleicht) keine Zukunft gibt? Was ist dir wirklich wichtig? Was willst du getan haben, bevor du gehst? Tu es jetzt.

5. Entwickele ein Gefühl von „Genug“

Um die Sachen priorisieren zu können, die dir wirklich wichtig sind, musst du ganz viele andere Dinge sein lassen. Du kannst deinen Prioritäten nur gerecht werden, wenn du sie, nun ja... zur Priorität machst.

Als sterbliche Wesen sind wir begrenzt und können nicht alles tun.

Doch die meisten Menschen treffen nie eine bewusste Entscheidung *gegen* Familie, Freizeit oder Hobbys. Sie verschieben all das lediglich auf später, priorisieren anderes und merken dann irgendwann, dass der Zug abgefahren ist.

Es ist besser, bewusst Nein zu sagen zu allem, was nicht wirklich essentiell ist. Um das nicht-essentielle zu priorisieren kann der Gedanke an die Endzeit und deine Sterblichkeit sogar helfen. Wenn morgen (oder zum Zeitpunkt x) die Welt untergeht/ du stirbst/ alles verlierst was dir wichtig ist, ist dann eine Karriere wirklich wichtig? Oder was andere von dir denken? Oder dass du einen Strafzettel nicht rechtzeitig gezahlt hast?

Lerne die Freude, die es macht, Dinge als unwichtig zu deklarieren und sich nicht davon stressen zu lassen. Lass dich nicht von der Überforderung, alles machen zu wollen, mitreißen. Weniger ist mehr. Lerne, ein Gefühl von „Genug“ und Dankbarkeit für das was du hast und tust zu kultivieren, anstatt dich von der Sehnsucht nach immer mehr mitreißen zu lassen.

6. Sei widerständig, ohne dich verantwortlich zu fühlen

Sei widerständig. Mische dich ein. Setzt dich für deine Werte ein. Tu es, weil es richtig ist und dich lebendig fühlen lässt und weil du, wenn du stirbst, ein gutes Erbe hinterlassen willst. Tu es nicht, weil du denkst, dass es in deiner Verantwortung liegt, alle Probleme der Welt zu lösen. Tu alles, was in deiner Macht liegt, aber gib dann die Kontrolle darüber ab, was diese Taten bewirken. Du hast die Kontrolle über dein eigenes Handeln, aber nicht darüber, ob es zum Erfolg führt.

Der Preis, den du für deinen Einsatz verlangen darfst, ist nicht äußerer Erfolg, sondern das Gefühl, das Richtige getan zu haben.

Alles andere würde dich auf Dauer verzweifeln lassen.

7. Finde das richtige Verhältnis zu „den Massen“

Zu den schmerzhaften Realitäten dieser Zeit gehört auch, dass es zwischen all den unzähligen Krisenherden, die gleichzeitig brennen, immer schwieriger wird, eine kritische Masse für ein Thema zu mobilisieren.

In einer Welt, die überall brennt, ist die Aufmerksamkeit so verteilt, dass spezifische Kämpfe oft einsame Kämpfe sind.

Damit müssen wir umgehen, während wir gleichzeitig nicht die Möglichkeit einer Massenbewegung aufgeben dürfen, denn das würde heißen, unsere größte Stärke aufzugeben.

Für unsere politischen Aktivitäten bedeutet das, eine Praxis finden zu müssen, die auch dann Sinn ergibt, wenn nur wenige Menschen sie umsetzen. Strategien, die *zwingend* auf der Partizipation unzähliger Menschen beruhen, sind wahrscheinlich zum Scheitern verurteilt. Dennoch muss jede Strategie zumindest *Potenzial* haben, Menschen zu erreichen, zu inspirieren und einzubinden, ohne darauf angewiesen zu sein.

Gleichzeitig müssen wir lernen, mit der spezifischen Art der Einsamkeit umzugehen, die mit dem Kämpfen für eine bessere Welt einhergeht. Wir dürfen unseren Selbstwert und unser Wirksamkeitsgefühl nicht von der Bestätigung der Gesellschaft abhängig machen. Wer kämpfen können will, muss alleine kämpfen können.

8. Höre niemals auf, die Menschen zu lieben

Angesichts der katastrophalen Auswirkungen menschlicher Aktivitäten auf dem Planeten hört man immer öfter die Meinung, die Menschheit sei von Grund auf fehlerhaft und habe ihr eigenes Ende verdient. Frustrierende Erfahrungen mit bürgerlichen, dummen, reaktionären oder faschistischen Exemplaren kann auf Dauer zu einem Hass der ganzen Spezie Mensch gegenüber führen.

Misanthropie ist eine Falle, in die zu tappen nur allzu verständlich ist. Aber sie ist gefährlich, denn sie nimmt uns die Möglichkeit, Verbundenheit mit Menschen zu finden und zu zelebrieren. Und diese Verbundenheit ist – so ist zumindest meine Erfahrung – eine der wichtigsten Voraussetzungen für Lebendigkeit und Glück.

Außerdem ist Misanthropie faktisch falsch und strategisch schädlich. Es ist nicht der Mensch an sich, der die aktuelle Misere zu verantworten hat, sondern ein schädliches System. Ja, dieses wurde von Menschen kreiert und ja, die meisten Menschen sind mittlerweile nicht mehr fähig oder willig, Widerstand gegen dieses System zu leisten. (Was wiederum kein Fehler in der menschlichen Natur ist, sondern auf einer langen Geschichte der Unterdrückung und Befriedung von Opposition beruht, in der Staaten ihre Mittel, die Massen zu beeinflussen und zu lenken immer weiter entwickelt haben).

Aber zu glauben, Menschen seien nicht in der Lage, anders und besser zu leben, würde heißen, die Augen gleichzeitig vor der Komplexität des Systems, den real existierenden Alternativen und psychologischen, anthropologischen und historischen Erkenntnissen über die Natur des Menschen zu verschließen. Die Menschheit statt des Systems verantwortlich zu machen, ist nicht nur Täter-Opfer-Umkehr, sondern auch eine strategische Sackgasse.

Randnotiz: um keinen übermäßigen Menschenhass zu entwickeln, kann es sehr helfen, wenn man sich nicht zu viel damit beschäftigt, was Menschen im Internet schreiben. Der Diskurs ist nicht die Realität. Bau dein Menschenbild auf Basis deiner Freund*innen und Nachbar*innen, nicht auf anonymen Trolls im Internet.

9. Suche keine Sicherheit im Nichts-Tun

In einer so beängstigenden Welt ist es allzu verständlich nach Sicherheit zu suchen. Möglicherweise fühlt es sich dann sicherer an, sich zurückzuziehen, sich nicht öffentlich einzumischen und nichts riskantes zu tun.

Auf den ersten Blick wirkt das vielleicht sinnvoll. Guckt man in die Vergangenheit, findet man lauter Menschen, die für ihre Überzeugungen und ihre Kämpfe verfolgt, bestraft, umgebracht worden sind.

Alle Menschen, die Widerstand gegen die Nazis geleistet haben, sind heute tot.

Aber alle, die untätig geblieben sind, sind heute auch tot.

Es gibt so viele Wege unsicher zu sein und so viele Arten, wie das Leben schließlich tödlich enden kann, dass es absurd wäre, den Wunsch nach Sicherheit zum Leitstern des eigenen Handelns zu machen.

Vor allem wäre der Preis der Untätigkeit ein extrem hoher.

Eine wirklich sichere Welt können wir nur gewinnen, wenn wir entschlossen für sie kämpfen. Auch wenn uns das kurzfristig sehr viel weniger sicher fühlen lässt..

Leg dir eine Sicherheitskultur zu, was auch immer das für dich bedeutet. Aber glaube niemals, dass Nichts-Tun Sicherheit garantiert.

Darum handelt auch der Text [it's safer in the front.](#)

10. Trainiere Ungehorsam

Wenn du nicht in der Lage bist, dich Regeln zu widersetzen, kannst du kein Leben führen, das frei ist und nur deinem eigenen Gewissen folgt.

Ungehorsam zu sein ist kein angeborenes Talent, sondern muss trainiert werden.

Also trainiere es, wie auch immer das für dich gut geht. Ladendiebstahl, Schwarzfahren, Arbeitszeitbetrug, beginne an der Grenze deiner Komfortzone und dehne diese stückweise aus.

Vielleicht schaffst du es irgendwann sogar, die Angst und Scham, die mit dem Regelbruch einhergeht, abzulegen und durch eine schelmische Freude zu ersetzen.

In faschistischer und autoritärer werdenden Gesellschaften werden Gesetze in den nächsten Jahren mit Sicherheit immer strenger und immer ungerechter werden.

Entweder sind wir dann in der Lage, uns Regeln zu widersetzen oder aber wir sind die Sklaven dieser Regeln, egal wie sehr wir sie innerlich ablehnen.

Ungehorsam ist die vielleicht wichtigste Fähigkeit in herausfordernden Zeiten.

Das war es fürs erste. Zufälligerweise sind es genau zehn Punkte geworden. Ich hätte den Post also auch „10 Gebote für die Apokalypse“ nennen können, aber das hat mir dann doch zu viel religiösen Flair versprüht. Außerdem ist diese 10-Punkte-Liste mit Sicherheit noch nicht vollständig. Schreib gerne in die Kommentare, wenn dir weitere gute Vorsätze einfallen.

Version #1

Erstellt: 2026-08-16 12:18:49 UTC von gloki

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-16 12:20:00 UTC von gloki