



„Nu tu ma Budder bei die Fische“ kommt ursprünglich – man hört es deutlich – aus dem Norddeutschen. Nun sind wir alle recht weit gereist, der eine oder andere von uns kam sogar schon mal aus seinem Kaff hinter den Bergen bei den sieben Zwergen bis irgendwohin, wo man nicht den gewohnten Dialekt spricht. So bekam im Laufe der Jahre auch der gemeine Waldschrat aus Jottwehdeh Kenntnis von diesem sehr populären Hanseatenspruch, lernte ihn fließend auswendig und jetzt gehört der uns allen, nicht mehr nur den Nordlichtern.

Übersetzt in die anderen deutschen Bundesländersprachen bedeutet er überall etwa soviel wie „Nun quatsch mal nicht so viel drum herum, komm zur Sache!“ Und da stehen sie gleich alle stramm: Die, die nicht machen, sondern reden. Die heiße-Luft-Produzenten, die ewig-Wünschenden, die ergebnislosen Ideenproduzenten, die mit dem Angstarsch in der Hose.

Zur Sache, Schätzchen...

Da wird aufgeschoben, was auf dem geheimen Wunschzettel steht, als wäre unser Leben unendlich. Ob es der Steptanzkurs, eine Fahrradtour rund um Schleswig-Holstein oder das selbstgefertigte XXL-Gobelinbild des eigenen Gartens ist, alles wird verschoben auf später... und dann aus den fadenscheinigsten Gründen nicht mehr gemacht. Machen wir uns doch nichts vor: Die von Theoretikern beschworene hohe Lebenserwartung von aktuell fast 90 Jahren wird nicht von jedem genutzt werden können. Und die wenigen, die die Gnade eines methusalemischen Alters erreichen, haben oft so viel mit ihren Wehwechen, den Arztbesuchen und den inspektionsanfälligen Verfallsanzeichen von Körper und Geist zu tun, da bleibt nicht mehr viel Energie übrig für die Erfüllung der Sehnsüchte. Gerade die letzten Monate haben uns doch deutlich gezeigt, wie es ablaufen kann: Man fängt sich einen blöden Virus ein, manchmal noch zusätzlich zu einer normalen Zivilisationsmalesse, und ein paar

Tage später läutet das Totenglöcklein. Dann ist es zu spät zum Stepptanzen, zum Klavierspielen oder für die tolle Fischbrötchentour.

Woran liegt es denn, dass so viele Menschen ihre Träume beiseiteschieben, aufschieben, und irgendwann abhaken? Je länger sie sie seufzend aussitzen, desto mehr verschwinden diese Wünsche und Sehnsüchte doch im Nebel, bis sie irgendwann nur noch vage Erinnerungen sind, die meist eingeleitet werden mit „Ich wollte ja eigentlich immer mal ...“, „früher wollte ich unbedingt ...“, „mein großes Ziel war ...“

Und da kommt das große Aufschieberitis-Dreigestirn ins Spiel:

Keine Zeit. Kein Geld. Angst vor der eigenen Courage.

Keine Zeit und kein Geld, das geben alle freimütig zu Protokoll. Das klingt so ausgelastet, so, als gäbe es Dringenderes zu erledigen und wichtigere Rechnungen zu bezahlen. Punkt Nummer Drei ist der wahre Übeltäter: Die Angst. Angst vor Versagen. Angst, dass es nicht so doll wird, wie wir uns das vorstellen. Dass wir nicht so gut sind, dass es nicht perfekt wird, dass es viel Mühe kostet und das Ergebnis uns nicht glücklich macht. Dass es zu spät ist, oder noch zu früh. Angst, dass wir uns etwas vorgemacht haben, als wir anfangen, uns das hier jetzt vorzunehmen. Angst, uns lächerlich zu machen, Angst auch, dass es der absolute Knaller wird und wir möglicherweise damit unser ganzes Leben auf den Kopf stellen.

Angst davor, dass es super wird.

Geschürt durch beknackte Informationen, die zusätzlich Sand ins Getriebe unserer Abenteuerlust streuen. Ich sah vor einer Weile einen TED-talk von Josh Kaufman. Thema, grob übersetzt: [Du brauchst 20 Stunden, um etwas zu lernen](#). Sehr empfehlenswert, gibt es mit Untertiteln in 26 Sprachen, niemand kann sich rausreden, er könne kein Englisch. Josh sagt, dass viele Menschen dächten, sie bräuchten Jahre, um ein Instrument zu spielen oder eine Sprache zu lernen. Initiiert wurde diese Annahme durch die Verbreitung der 10.000 Stunden-Regel, die fehlinterpretiert wurde in „du brauchst 10.000 Stunden, um etwas gut zu können“ statt der ursprünglichen Aussage „Es braucht 10.000 Stunden Übung, um an der Spitze eines Genres zu stehen“. Wenn wir gegen Lang Lang einen Klavierwettbewerb gewinnen wollen, dann brauchen wir 10.000 Übungsstunden on top auf das professionelle Klavierspiel! Das ist sozusagen das Spitzen-Feintuning der obersten Zehn. Das dauert. Wenn wir ehrlich sind, hat keiner von uns das Zeug dazu, als Neuling gegen diesen Champion anzutreten, aber deshalb können wir trotzdem gut und schön Klavierspielen lernen.

Wie lange brauchen wir also, um etwas Neues zu lernen? Wir brauchen konzentriert und fokussiert 20 Stunden. Das sind einen Monat lang etwa 40 Minuten pro Tag. Wenn wir also einen Monat lang jeden Tag 40 Minuten Stepptanz üben, dann sind wir in einem Monat schon ziemlich gut darin. Das ist auch eine Zeitspanne, die wir neben Familie, Beruf und Hundegassi ganz gut wuppen können, wenn wir es denn – ehrlich – überhaupt können *wollen*. Oft bleiben wir ja im theoretischen Wünschen stecken und bringen uns nie in die verpflichtende Situation, es uns tatsächlich auch zu beweisen. Das ist auch ganz oft der Grund dafür, warum Menschen irgendetwas, was sie tief innen begeistert und fasziniert, nie ausprobieren. Sie überschätzen den Aufwand - und unterschätzen das persönliche Erlebnis.

Nach diesen 20 Stunden sind wir so weit, dass wir überhaupt erst mal entscheiden können, ob es uns tatsächlich begeistert und ob wir weitermachen wollen. Man kann dann durch konsequente Übung viel erreichen, auch wenn das Talent recht sparsam, die Freude daran aber großzügig vorhanden ist. Umgekehrt nutzt das größte Talent nichts, wenn wir es nicht anwenden, lernen und üben. Wir müssen keine Spitzennummer sein, um Spaß an einem Hobby zu haben, um etwas Neues auszuprobieren und uns ins Getümmel des Lebens zu stürzen.

Was immer du tun kannst oder erträumst zu können, beginne es. Kühnheit besitzt Genie, Macht und magische Kraft. Beginne es jetzt. (Goethe)

Was können wir schon verlieren? Nichts. Nur ein bisschen Lebenszeit, ein bisschen Geld und unsere Angst. Das ist es doch wert, oder? Viele Menschen gehen täglich zur Arbeit und erfüllen all ihre Pflichten, aber haben nichts, wofür sie sich in ihrer freien Zeit wirklich interessieren. Manchmal sind die Lebensumstände so, dass wir das, was wir wirklich gerne tun, in unserer freien Zeit tun müssen. Line-Dance, Angeln oder Kronkorkenbörsen organisieren sind nun nicht gerade die finanziell einträglichsten Tätigkeiten, aber in der Freizeit sorgen sie für passenden Ausgleich, für Wohlbefinden, neue Kontakte und geistige Anregung. „Wer rastet, der rostet“ sagte man früher gern. Je älter wir werden, desto wichtiger ist es, sich geistig und körperlich zu betätigen. Etwas Neues zu lernen regt die Gehirnzellen an, hält unseren Körper und Geist aktiv und beugt dem Verfall vor. Es ist außerdem eine tolle Vorbeugung gegen Demenz, und alleine dafür lohnt es sich schon.

Deshalb ist es für uns auch so gesund, wenn wir endlich aufhören, von unseren „Ich hätte so gerne ... gemacht“ zu erzählen und stattdessen umgehend damit anfangen. Es gibt kein zu spät, zu früh, zu was-auch-immer. Es gibt nur: Ich lebe, also mache ich das *jetzt*. Wir können das Leben nicht aufschieben, denn wenn unser Totenglöckchen bimmelt, ist der Zug für uns abgefahren. Und da niemand weiß, wann es soweit ist, sollten wir einfach jetzt sofort damit beginnen.

Wenn die Wunschliste zu lang ist, können wir uns mit einem Trick behelfen: Wir widmen uns dem ersten Wunsch intensiv drei Monate. Dann entscheiden wir neu, ob wir dranbleiben wollen. Ansonsten nehmen wir den nächsten Wunsch, wieder für drei Monate. Wir sind niemandem Rechenschaft schuldig, wenn wir etwas nicht bis ans Lebensende machen, sondern es lediglich drei Monate lang ausprobieren. Aber wir geben uns die Chance, etwas wirklich Anregendes zu machen und lebendig zu bleiben. Egal, wie lange.

**Wer etwas wirklich will, findet Möglichkeiten.
Wer etwas nicht will, findet Entschuldigungen.**

Also legt mal ganz entspannt Eure Ängste beiseite. Die nutzen nichts, die schaden nur. Sie halten uns von einem spannenden Leben ab, mit vielen Erlebnissen, *die wir einfach nur machen, um sie zu machen*. Ohne weiteren Grund. Ohne Ziel. Nur, weil es Freude macht.

Also: Buddha-entspannt Butter bei die Fische. Einfach nur so.