

168 Stunden - das kleine Einmaleins und die großen Fragen.

Category: Leben,Tiefgang

4. Februar 2019

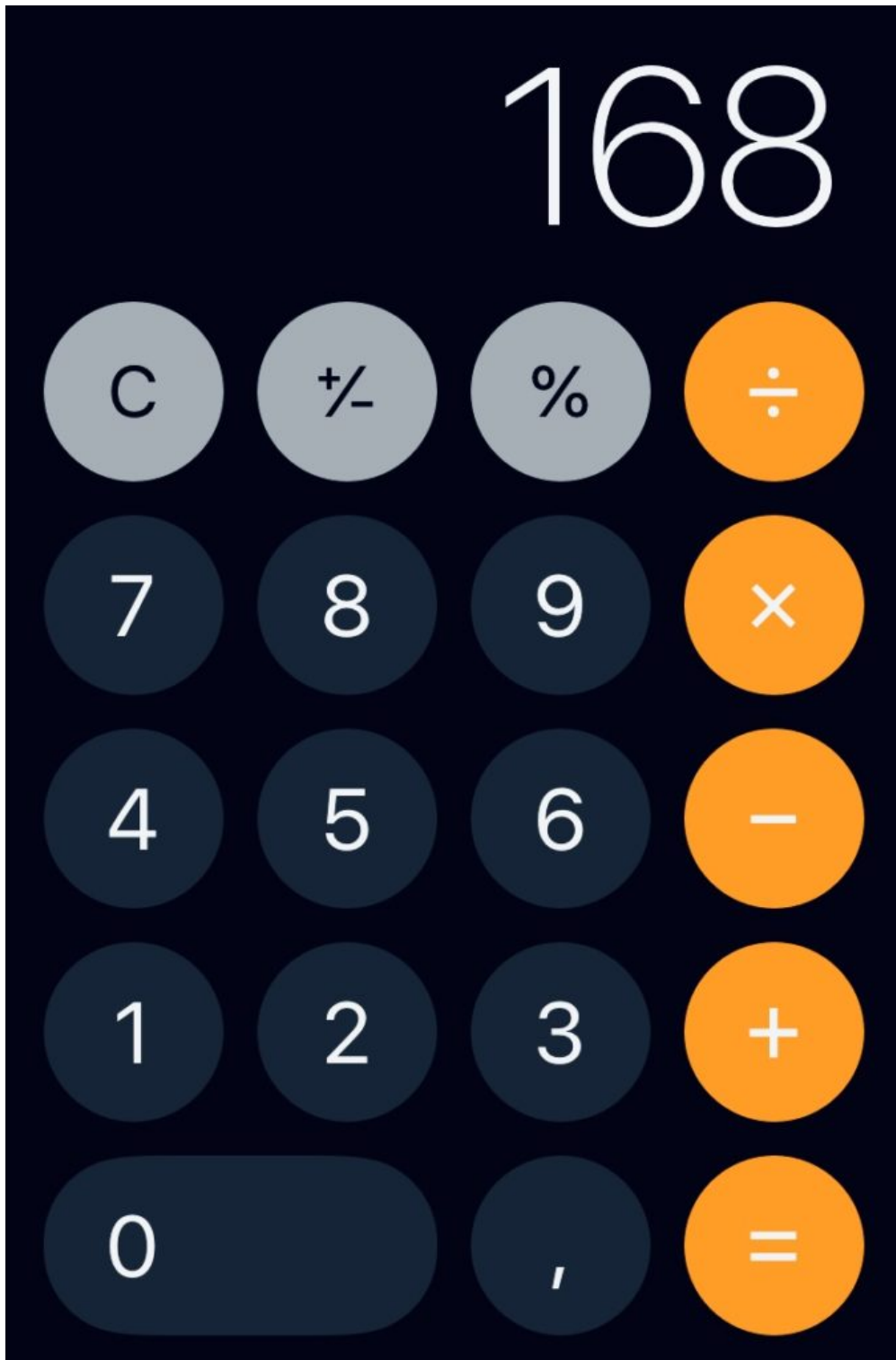


168. So viele Kalorien liefern 30g Erdnüsse.

168. Das sind 38km/h oberhalb eines viel diskutierten Tempolimits auf deutschen Autobahnen.

168. Dahinter verbirgt sich der Paragraf des Strafgesetzbuches, der die Störung der Totenruhe unter Strafe setzt.

168. So viele Stunden hat eine Woche. Sieben Tage. Vierundzwanzig Stunden. Eine Rechnung, die einfacher - und naheliegender - als jede Kalorienberechnung ist. Und doch stellt man sie nie auf. Hundertachtundsechzig Stunden. Während das Urteil über 30g Erdnüsse einfach fällt, fragt man sich: ist 168 viel? Oder ist das vertickt noch mal wenig Zeit?



Wenn man 56 Stunden Schlaf abzieht, in denen man seinen Träumen oder dem Schnarchen seines Bettpartners ausgeliefert ist, verbleiben bewusste 112 Stunden. Zieht man hiervon wiederum eine gewöhnliche Arbeitswoche mit normaler Pendelstrecke ab, bleiben vielleicht noch 60-70 Stunden übrig, die zur wirklich freien Verfügung stehen. Doch wie bewusst verbringen wir diese Zeit - wenn schon fast eine Stunde hiervon für (zugeben gewissenhafte) Zahnpflege wegfällt? Ganz zu schweigen von der Zeit, die wir in Wartezimmern, an

Pfandautomaten oder mit Katzenvideos verbringen? Wie viele der uns gegebenen Stunden verbringen wir mit Menschen, die wir lieben? Mit Lachkrämpfen oder Orgasmen? Wie oft im Laufe einer Woche lernen oder begreifen wir etwas? Wie lange schaukeln wir mit Kindern oder telefonieren wir mit der Großmutter?

Doch bevor man sich der Frage widmen kann, ob man etwas wahrhaftig Schönes oder Sinnvolles mit seiner 168 angefangen hat, steht die Betrachtung: Was machen wir eigentlich den ganzen Tag? Es geht dabei weniger darum, mit Hilfe einer Achtsamkeits-App in der U-Bahn zu meditieren oder sich in der Fisch-Position beim Yoga vorzustellen, wie der eigene Atemfluss von all Sorgen und der Knoblauchfahne befreit. Anstatt sich von einem „Zeit ist kostbar“-Mantra hetzen zu lassen, sollte man sich vielleicht erst einmal damit beschäftigen, wie einem die eigene Zeit eigentlich „schmeckt“. Man sollte beginnen bewusste Schlücke aus der eigenen Sanduhr zu nehmen – diese bewusst kosten. Schmecken. Probieren. Verdauen. Um schließlich Phrasen wie „Wo ist nur die Woche geblieben“ aus dem Wortschatz streichen zu können. Was tue ich gerade? Warum tue ich das?

Niemand würde ein 24/7-dauerndes Feuerwerk ertragen. Zu viel Lärm, zu viel Qualm würden irgendwann die Sinne benebeln. Es geht dennoch darum, ab und zu eine Rakete zu zünden, ein paar Funken sprühen zu lassen und das Scheppern bewusst wahrzunehmen. Während des Lesens dieses Beitrags sind im Übrigen vermutlich 0,01% deiner Wochenzeit verstrichen. Hoffen wir, dass in dieser Zeit zumindest ein kleiner Funke übersprang. Vielen Dank für deine kostbare Zeit. Wann hat man diesen Satz eigentlich das letzte Mal gesagt? Und bewusst so gemeint?

Ehe du nun in deine restlichen 168 Stunden für diese Woche entlassen wirst, eine weitere einfache Rechnung aus dem Einmaleins der beschepperten Mathematik der Lebenslehre: Wenn man von den achtzig Jahren durchschnittlicher Lebenserwartung einmal die ersten zehn Jahre des Babybreis und Ich-erkenne-mein-eigenes-Spiegelbild-nicht abzieht, dann bleiben siebzig Jahre in vollem Bewusstsein. Das sind 25.550 Tage. Egal, ob es viel oder wenig erscheint: an deren Ende werden sich nur noch Wenige Gedanken um §168, 168kcal oder 168km/h machen.