

|  |    |
|--|----|
| <b>Es ist an der Zeit, ...</b>                         | 8  |
| KAPITEL 1  |    |
| <b>Lebst du schon oder sparst du noch: die Zeit?</b>   | 11 |
| Freundin fürs Leben                                    | 12 |
| Zeit ist Zeit ist Zeit ...                             | 16 |
| KAPITEL 2  |    |
| <b>Von der Vielfalt der Zeiten</b>                     | 21 |
| Versöhnte Verschiedenheit                              | 22 |
| Verstaubte Zeiten auf dem Dachboden des Lebens         | 30 |
| KAPITEL 3  |    |
| <b>»Jetzt aber mal langsam!« –<br/>die Langsamkeit</b> | 35 |
| Enthetzen statt Entschleunigen                         | 38 |
| Geduld und Gelassenheit                                | 42 |
| KAPITEL 4  |    |
| <b>»Play it again!« – die Wiederholung</b>             | 53 |
| Rhythmus als »Erinnerung nach vorne«                   | 55 |
| Rituale: Alleen des Zeitlichen                         | 60 |

## KAPITEL 5

### **»Please hold the line!« – das Warten** 67

Warten als Strafe 72

Vom Glück des Wartens 76

## KAPITEL 6

### **»Der Zwischenraum, hindurchzuschauen« – die Pause** 85

Pausen: Leuchttürme des Daseins 87

Pausenlosigkeit und ihr Preis 95

## KAPITEL 7

### **Poesie und Politik – Zeiten des Dazwischen** 105

Die Sonntage des Lebens 106

Wider die Beschleunigung der Beschleunigung 109

## KAPITEL 8

### **Vom Unbehagen in der Zeitkultur – zeitpolitische Perspektiven** 115

**»Worte sind schön, aber ...« – zehn Angebote  
für die Zeit nach der Lektüre dieses Buches**

Leben Sie nicht *eine*, leben Sie *vieler* Zeiten

Das Schnelle ist nicht immer gut,  
das Langsame nicht immer schlecht

Warten kann sich lohnen

Pausen sind keine überflüssigen Zeitlöcher

Umwege erhöhen die Ortskenntnisse

Beschleunigung und Flexibilität brauchen Stabilität

Zeit nicht überall und immer in Geld verrechnen

Nicht alle gesparte Zeit in neue Beschleunigung investieren

Vertreiben Sie die Langeweile nicht!

Leben und arbeiten Sie rhythmisch