

Es ist an der Zeit, ...	8
KAPITEL 1	
Lebst du schon oder sparst du noch: die Zeit?	11
Freundin fürs Leben	12
Zeit ist Zeit ist Zeit ...	16
KAPITEL 2	
Von der Vielfalt der Zeiten	21
Versöhnte Verschiedenheit	22
Verstaubte Zeiten auf dem Dachboden des Lebens	30
KAPITEL 3	
»Jetzt aber mal langsam!« – die Langsamkeit	35
Enthetzen statt Entschleunigen	38
Geduld und Gelassenheit	42
KAPITEL 4	
»Play it again!« – die Wiederholung	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 *viele* 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