



Karlheinz A. Geißler

## **Lob der Pause**

*Von der Vielfalt der Zeiten und der Poesie des Augenblicks*

152 Seiten, Hardcover,  
ISBN 978-3-86581-320-6,  
14,95 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

Alle vier Jahre jagen Athleten bei den Olympischen Spielen wieder und wieder den besten Zeiten hinterher. Bruchteile von Sekunden entscheiden über Sieg oder Niederlage, ein Highlight jagt das andere, überall ist immer etwas los. Pausen oder Langsamkeit – dafür ist im olympischen Trubel kein Platz, und in unserem Alltag sieht es selten besser aus. Dabei sind es gerade diese ruhigen Momente, die besonders wertvoll sind, so Karlheinz A. Geißler, bekannter Zeitforscher und Autor des Buches »Lob der Pause. Von der Vielfalt der Zeiten und der Poesie des Augenblicks« (ET 24.09.2012).

In einer Zeit, deren Credo »Immer schneller, immer Weiter« bis ins Privatleben vorgedrungen ist, gelangen die Menschen vermehrt an ihre psychischen und physischen Grenzen: das Stresssymptom »Burnout« ist zum Volksleiden geworden. Höchste Zeit also für ein Umsteuern, denn offensichtlich ist diese Tempofahrt weder gesund noch zukunftsfähig.

»Wir müssen unseren Umgang mit Zeit überdenken und revidieren«, empfiehlt der Zeitexperte Karlheinz A. Geißler – und zeigt, warum wir Langsamkeit, Wiederholung und Warten wieder schätzen sollten. Denn es sind diese Zeiten des »Dazwischen«, die die Dinge und Abläufe auf Abstand bringen und so für den Rhythmus im Leben sorgen. Es sind die »kleinen Sonntage unseres Daseins«, die uns die Freiräume schaffen, darüber nachzudenken, was war und was kommen wird, die Zwischenzeiten fürs Nachdenken, Vordenken, Abschalten und Verarbeiten.

Nicht »Entschleunigung« ist dabei das Ziel, sondern »Enthetzen«, der »Verzicht auf überflüssiges Tempo«: »Es geht darum, allem Geschehen, allen Dingen, allen Aufgaben und allem Lebendigen eine jeweils angemessene Geschwindigkeit zu geben«, so Geißler weiter. Die Zeit ist reif für ein Innehalten, das Buch »Lob der Pause« - ein schönes Geschenk für alle gestressten Zeitgenossen – liefert hierzu wertvolle Denkanstöße.



© Nils Schwarz

## **Karlheinz A. Geißler**

Karlheinz A. Geißler war einer der bekanntesten Zeitforscher der letzten Jahrzehnte. Er studierte Philosophie, Ökonomie und Pädagogik und war von 1975 bis 2006 Professor für Wirtschafts- und Sozialpädagogik an der Universität der Bundeswehr in München. Er hat zahlreiche Bücher zum Thema Zeit publiziert, zuletzt gemeinsam mit Harald Lesch und Jonas Geißler »Alles eine Frage der Zeit«. Er verstarb am 9. November 2022.