

# INHALT

Vorwort 7

Mittagspause 16

Sommerpause 23

Denkpause 29

Pinkelpause 35

Atempause 40

Schulpause 45

Pausenbrot 50

Halbzeitpause 55

Musikalische Pause 59

Pausenmusik 66

Zigarettenpause 70

Die Pausen der anderen I: *Fika* 75

Kreative Pause 78

Theaterpause 83

Pausenräume 87

Pausenräume I: Das Foyer 90

Gesprächspause 93

Pausenschilder 96

Die Pausen der anderen II: *It's teatime!* 97

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Natürliche Pausen                          | 103 |
| Pausenräume II: Die Kantine                | 107 |
| Maskierte Pausen                           | 110 |
| Die aktive Pause                           | 112 |
| PausencLOWN                                | 117 |
| Kalendarische Pause                        | 118 |
| Blaupause                                  | 121 |
| Lieblingspausen I: Schwimmen               | 124 |
| Die Halbschlaf-Pause                       | 128 |
| Sendepause                                 | 130 |
| Pausenzeichen                              | 134 |
| Lieblingspause II: Tagsüber ins Kino gehen | 138 |
| Kaffeepause                                | 141 |
| Winterschlaf                               | 148 |
| Pausenräume III: Die Raststätte            | 152 |
| Die Pausen der anderen III: Nyepi          | 157 |
| Fahrtziel: Pause                           | 160 |
| Kunstpause                                 | 161 |
| Pausenkunst                                | 164 |
| Die Pausen der anderen IV: Sauna           | 169 |
| Menopause                                  | 173 |
| Feuerpause                                 | 177 |
| Ungeplante Pause                           | 181 |
| Löcher und Lücken                          | 187 |

Beziehungspause 192  
Lila Pause 196  
Pause von sich selbst 202  
  
Literatur 206