

# Inhalt

## Das Erlebnis der Stille

- Umberto Eco, *Auf dem Weg zum Jahrtausend des Lärms* 11  
Max Frisch, *Die Stille* 14  
Ralf Rothmann, *Der klare Grund aller Erscheinungen* 15  
Mascha Kaléko, *Gesucht: Ein Irgendwo von dazumal ...* 18  
Andrzej Stasiuk, *Ruhe* 20  
Hermann Hesse, *Die Stille der Nacht* 34  
Wilhelm Schmid, *Vom Segen der Stille* 35  
Teju Cole, *Im Museum* 37  
Cees Nooteboom, *Das Mädchen mit dem roten Hut* 43  
Wisława Szymborska, *Vermeer* 44  
Erling Kagge, *Stille des Geistes* 45  
Hans Magnus Enzensberger, *Unter der Hirnschale* 48  
Rainer Maria Rilke, *Wenn es nur einmal so ganz stille wäre* 49  
Teju Cole, *Das Konzert* 50  
Erling Kagge, *Das Fehlen von Tönen* 58  
Cees Nooteboom, *Paradies am Rand der Zeit* 61

## Endlich Ruhe!

- Cees Nooteboom, *Stuhl* 69  
Julio Cortázar, *Die guten Investitionen* 71  
Rainer Maria Rilke, *Ein volles Schaufenster* 74  
Heinrich Böll, *Anekdoten zur Senkung der Arbeitsmoral* 75  
Italo Calvino, *Das Pfeifen der Amseln* 79  
Wilhelm Schmid, *Kunst der Stille, Formen des Schweigens* 86  
Eugen Gomringer, *Schweigen* 92

- Hans Magnus Enzensberger, *Wo sich Pilatus die Hände wusch* 93  
Robert Gernhardt, *Von der Ruhe* 94

### *Bewegung und Ruhe*

- Cees Nooteboom, *Einheit der Gegensätze* 97  
Bertolt Brecht, *Über die Ruhe* 98  
Peter Handke, *Ich bin, während ich hier bin, woanders* 99  
Peter Handke, *Im Licht der Müdigkeit* 100  
Marco Lodoli, *Hotel Plaza* 103  
Erling Kagge, *Den richtigen Weg finden* 105  
Amos Oz, *Eine Stadt wie keine andere auf der Welt* 108  
Teju Cole, *Beten* 111  
Marco Lodoli, *Beim Umherschweifen in den Straßen Roms* 112  
Bertolt Brecht, *Die Ruhe* 114  
Kurt Tucholsky, *Irgendwas ist immer* 115  
Eva Strittmatter, *Vor einem Winter* 118  
Peter Bichsel, *Die heilige Zeit* 119  
Rainer Maria Rilke, *Schnee* 122  
Robert Walser, *Der Schnee* 123  
Johannes Roth, *Was macht der Gärtner im Winter* 124  
Thomas Rosenlöcher, *Die Sträucher* 128

### *Anleitungen zum Entspannen*

- Axel Hacke, *Entspannt Euch!* 131  
Lars Mytting, *Holzhacken* 134  
Ella Berthoud & Susan Elderkin, *Stress* 136

- Tom Hodgkinson, *Das Flanieren* 138  
Erich Kästner, *Die Wälder schweigen* 143  
Joachim Ringelnatz, *Sommerfrische* 144  
Wilhelm Schmid, *Ganz selbstvergessen* 145  
Alain, *Die Kunst, zu gähnen* 147  
Lily Brett, *Wie man sich bettet* 149  
Dan Kieran, *In einer Hängematte liegen* 152  
Wilhelm Schmid, *Der Trägheit frönen* 153  
Andrea Köhler, *Pause am Tage: Stunde des Pan* 155  
Joachim Ringelnatz, *Psst!* 158  
Tom Hodgkinson, *Das Mittagsschlafchen* 159  
Dan Kieran, *Warten, dass der Tee zieht* 169  
Dan Kieran, *Abtauchen* 170  
Angela Krauß, *Sei ganz ruhig* 171  
  
Quellenverzeichnis 172