

RUDOLF SEITZ

# Schöpferische Pausen

besinnen — genießen — da sein

KÖSEL

# INHALT

Vorwort . . . . .	9
AUF-HÖREN. . . . .	11
Gründlich satt. . . . .	13
Sant'Agostino nello Studio. . . . .	16
Nichtstun. . . . .	19
Pause. . . . .	23
BESINNEN. . . . .	25
Meditation. . . . .	27
Man selbst. . . . .	29
Wahrnehmen. . . . .	33
Hören. . . . .	38
Liegen. . . . .	41
Sitzen. . . . .	44
Kopfweh. . . . .	46
Gehen. . . . .	49
Schlaf. . . . .	52
Fliegen. . . . .	55
DA SEIN. . . . .	59
Muße. . . . .	61
Jetzt. . . . .	65

Raum. . . . .	.69
Aufräumen. . . . .	.73
Draußen. . . . .	.75
Sterne. . . . .	.78
Blumen. . . . .	.80
Gärten. . . . .	.83

SPÜREN. . . . . 87

Die Welt auf dem Tisch .....	89
Riverboats. . . . .	.93
Augenwege. . . . .	.96
Verwandlungen. . . . .	.99
Environment . . . . .	.101
Poesie. . . . .	.105
Museum. . . . .	.109
Campo Sta.Margherita. . . . .	.112

MACHEN. . . . . 117

Phantasie. . . . .	.119
Hephaistos. . . . .	.125
Das Kino im Kopf. . . . .	.128
Denkspiele. . . . .	.130
Zeichnen. . . . .	.132
Die Rohrfeder. . . . .	.137
Malen. . . . .	.140
Farbklänge. . . . .	.146

Bewegungsspuren. . . . .	.150
Antonios' Flöte. . . . .	.153
Schreiben. . . . .	.155
Lesen. . . . .	.158
FINDEN. . . . .	.161
Wörter. . . . .	.163
Utopia . . . . .	.167
Botschaften an der Wand. . . . .	.170
14.000 Dinge. . . . .	.174
Pfeifen. . . . .	.176
Steine. . . . .	.179
Buchläden. . . . .	.183
Flohmärkte. . . . .	.186
GENIESSEN. . . . .	.191
Freunde. . . . .	.193
Kinder. . . . .	.196
Veli. . . . .	200
Gastfreundschaft. . . . .	202
Spaziergehen. . . . .	205
Wandern. . . . .	207
Kaffeehaus. . . . .	211
Essen und Trinken. . . . .	213
Biergarten. . . . .	217
Fondue. . . . .	220

Sauna . . . . .	222
Fitness. . . . .	225
Handschmeichler. . . . .	229
Bellevue. . . . .	233
BETRACHTEN. . . . .	235
Kontemplation. . . . .	237
Tee. . . . .	241
Pierino. . . . .	245
Labyrinth. . . . .	248
Mandala. . . . .	250
Atmen. . . . .	252
Elemente. . . . .	254
Alleinsein. . . . .	255
Stille. . . . .	257
Schweigen. . . . .	259
Kranksein. . . . .	261
Das Wehmutsbuch. . . . .	264
Psalmen. . . . .	267
Zeit . . . . .	270
Licht . . . . .	274
Der Tod. . . . .	278
Dank. . . . .	280