

## Drei Minuten Auszeit: neue Ideen mitten im Alltag

Nietzsche schickt einen Topf mit Konfitüre, um eine saure Geschichte loszuwerden, Picasso nimmt Rot, wenn er kein Blau hat, und Camus erfährt mitten im Winter, dass in ihm ein unbesiegbarer Sommer ist. 40 kluge Gedanken und philosophische Betrachtungen hat Fabrice Midal seinen Kapiteln vorangestellt, in denen er Philosophie und Alltag zu verbinden weiß. Er reflektiert über die Zitate und schlägt den Bogen zu Situationen, die wir alle kennen. Das reicht von Streit mit dem Partner über Frust angesichts der Beförderung, die ein anderer erhält, Langeweile, leidenschaftliches Engagement, aufkeimende Aggressionen bis zu Sinnlichkeit. Kurze Meditationen geben Impulse und führen uns zum Kern unseres Menschseins zurück.

Die Philosophie stellt kluge Fragen und offenbart so neue Aspekte. In 40 inspirierenden Kapiteln (u.a. George Orwell, Albert Camus, Emily Dickinson, Goethe, Immanuel Kant, Rainer Maria Rilke, Nelly Sachs, Samuel Beckett, Simone de Beauvoir, Sokrates, Pablo Picasso und James Baldwin) lädt der französische Philosoph und Meditationstrainer Fabrice Midal dazu ein, zwischendurch kurz innezuhalten und ein tieferes Verständnis für die eigene Existenz zu entwickeln. Die je dreiminütigen Erfahrungen bieten erhellende Erkenntnisse sowie praktische Lösungen für viele Alltagsprobleme. Mithilfe unkonventioneller Perspektiven können wir unser Leben neu betrachten und uns auf unser wahres Menschsein besinnen. Pointiert und geistreich regt Midal zum Nachdenken an und führt uns zu dem zurück, was wirklich wichtig und wertvoll ist.

Ein Buchhit in der Sachliteratur - was Fabrice Midal schreibt, gehört unbedingt in jedes Bücherregal, oder noch besser: auf jeden Nachttisch. Seine Werke bringen den Leser schier zum Staunen. "Der Alltags-Chillosoph" überrascht auf jeder Seite. Solch eine Lektüre braucht das Land; und zwar mehr als jemals zuvor! Der Autor erfreut den Leser mit klugen Ratschlägen, erweitert seinen Blick über den Tellerand hinaus und weiß ihn zugleich ganz wunderbar zu unterhalten. Hier erfährt man ein Vergnügen weit abseits des Mainstreams. Und für diese sollte man sich ganz für Zeit nehmen, ebenso für sich selbst. Denn erst dann findet man zu echtem Glück. Midal bereitet dem Leser ein Erlebnis mit "Wow!"-Effekt. Danke, danke, danke für dieses Geschenk!

Zwischen beruflichem und privatem Stress scheint kein Platz für Auszeiten? Ein Irrtum, wie "Der Alltags-Chillosoph" zeigt. Fabrice Midals Buch bietet 40 kleine Pausen. Das vorliegende Buch öffnet gedankliche Räume und setzt unser Potenzial für wahre Veränderung frei. Was ihm so gelungen ist: ein Geniestreich, der seinesgleichen unter den (Sachbuch-)Neuerscheinungen des Jahres 2021 sucht. Es zeigt, wie man die Höhen und Tiefen des Lebens übersteht. Spätestens deshalb kennt der Spaß beim Leser keinerlei Grenzen mehr!

Susann Fleischer 03.05.2021

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)