EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 13.03.2018 floatend Uhr | Maike Siebold

# Nerven-Airbag für den Verkehr

Hupendende Autos, Menschen die drängeln und waghalsige Überholmanöver auf die Straße legen, - auf dem Weg durch den Verkehrsdschungel bin ich kurz davor, komplett die Nerven zu verlieren. Ich versuche es mit einer spontanen Verkehrsmeditation. Ich schaue auf den nicht ganz so hektischen Gehweg und murmle: Ein Gehweg, ist ein Gehweg, ist ein Gehweg. Hilft nicht.

Beim nächsten Stopp an der roten Ampel, bremst links ein Auto neben mir. Beim Anfahren will es mich bestimmt überholen. Mein Blick fällt auf den Fahrer. Er sieht nicht blöd oder aggressiv aus. Vielleicht geht es ihm so wie mir. Er möchte schnell ankommen, sucht nach Glück, will nicht leiden. Im Metallkäfig auf vier Reifen übernehmen gerne unsere tierischen Instinkte das Lenkrad.

Mein Ampelnachbar kann gar nichts für meinen Frust. Vielleicht läuft es besser, wenn ich die anderen nicht als Nervtöter oder Konkurrenten ansehe. Kurz bevor die Ampel auf Grün springt, formuliere ich im Kopf einen Satz für ihn: "Ich wünsche dir alles Gute, hoffentlich hast du einen schönen Tag.“

Es fühlt sich großartig an. Ich muss grinsen. Die positiven Gedanken machen mich ruhiger, mein angespanntes Nervensystems fährt runter und ich erlebe einen kleinen glücksspendenden Moment Auto-Frieden.

**Sprecherin: Alexa Christ**