

Kirche in 1Live | 29.10.2014 floatend Uhr | David Ohlert

## Ampel

Jetzt aber schnell. Erstmal die E-Mails checken und die Post erledigen. Dann noch den Brief schreiben, bevor mein Chef kommt. Auf jeden Fall muss ich dran denken, ihm noch alle Unterlagen bereitzulegen. Meine Mittagspause kann ich wahrscheinlich vergessen. Mein Terminplan für heute ist einfach schon komplett voll. Und dabei bin ich noch nicht mal im Büro. Ich sitze noch immer im Auto. Berufsverkehr. Und ausgerechnet jetzt muss diese Ampel da vorne auf rot springen. Jetzt stehe ich da. Rechts von mir ein Fahrradfahrer. Wahrscheinlich ein Schüler. Der sieht auch so aus, als hätte er es ziemlich eilig. Ich muss schmunzeln: In der Schule war ich auch nicht immer pünktlich. Links von mir ein kleines rotes Auto. Darin sitzt eine junge Frau. Auf dem Rücksitz quengelt ein kleiner Junge. Wahrscheinlich ihr Sohn, den sie gerade zum Kindergarten bringt. Sie macht auch einen ziemlich gestressten Eindruck. Aber dann sehe ich, wie sie kurz die Augen schließt, einmal tief Luft holt und dann ganz langsam ausatmet. Auf einmal lächelt sie und schaut ganz entspannt auf die Ampel. Es macht fast den Eindruck, als würde sie die Wartezeit genießen. Das probiere ich auch mal. Augen zu, tief Luft holen und ganz langsam ausatmen. Danach fahre ich ganz entspannt weiter. Der Stress ist wie weggeblasen. Das alles an einer Ampel, die auf rot stand. So eine Ampel hätte ich gern mal im Büro. Einfach eine kleine Zwangspause, in der ich mal durchatmen kann.

**Sprecher: Daniel Schneider**