



Entspannen Sie sich und  
beobachten Sie Ihren Atem.  
Begrüßen Sie Gott in einem Gebet.

*Leider erlaubt es das Straßenverkehrsgesetz nicht, das Überfahren einer roten Ampel dadurch auszugleichen, dass man an der nächsten bei Grün stehen bleibt.*

*(unbekannt)*



- Grün ist die Farbe des Aufbruchs: Im Frühling, wenn erstes zartes Grün zu entdecken ist, im Alltag, wenn das Ampellicht grün wird, dem Warten ein Ende macht. – Gibt es etwas, das bei mir schon länger in den „Startlöchern“ steht?
- Wo möchte ich in den kommenden Tagen und Wochen aufbrechen und losgehen? Was würde ich gerne neu beginnen?



- Weiter-Sehen: „Die Ampel steht auf Grün“

## Die Ampel steht auf Grün

**Am Tag darauf wollte Jesus nach Galiläa aufbrechen;  
da traf er Philippus. Und Jesus sagte zu ihm: Folge mir nach! (Joh 1,43)**

Aufbrechen.

Jesus nachfolgen.

Kann ich das?

Will ich das?

Wie geht das heute für mich?

Bin ich ihm überhaupt grün?

Oder bin ich ihm gram,

weil in meinem Leben

und drumherum

und überhaupt

so vieles schief läuft,

verwelkt, krankt, stirbt,

dunkel ist.

Ich weiß, er fordert mich jeden Tag erneut auf,

brich auf, sagt er,

komm mit, sagt er,

folge meinen Spuren,

lebe, in meinem Sinne,

lebe!

Und ich kann mich jeden Tag neu entscheiden.

Heute?

*Juliane Reus*