

# ROT

Rot ist ein Angebot. Ich entscheide.



## Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das rot werden kann – und das es nötig hat.

Mark Twain

### Was lehre ich gerade?

Montagsmorgen, 7:41. Spätherbst. Kühle Luft. Ich stehe am Rotlicht. Kein Auto. Links – rechts – links, wie gelernt. Ich setze den Schritt. Eile im Nacken, die Sitzung wartet. Da sehe ich sie: Mutter und Mädchen gegenüber.



Beide blicken zu mir. Ein kurzer Stich. Was lehre ich gerade? Regel oder Ausnahme?

Ich halte inne, einen halben Schritt vor der Linie. Atme. Der Schuh zurück. Stand. Ich hebe den Kopf, nicke dem Kind. Warte. Das Rot bleibt Angebot.

Ich entscheide: heute nicht. Die Sekunden dehnen sich. Dann Grün. Ich gehe los. Leicht. Hinter mir bleibt ein stilles Ja. Und mein Tag beginnt klarer als vorher.

Das Bild bleibt bei mir, vom ersten Kaffee bis zum letzten Mail – ihre Blicke fragen, ob mein Schritt Schule macht.

Ich prüfe mich: Würde ich wollen, dass alle jetzt gehen, nur weil es eilig ist? Ich entscheide mich neu: Vorbild vor Tempo. Rot ist ein Angebot; ich entscheide – so, dass es für alle taugt.



### Sind die verbotenen Früchte die süssesten?

Rot hält mich an; die Frucht lockt wie ein Versprechen – süss vielleicht, giftig vielleicht.

Ich spüre das Kribbeln der Abkürzung, doch:

**Rot ist nur ein Angebot – ich entscheide.**

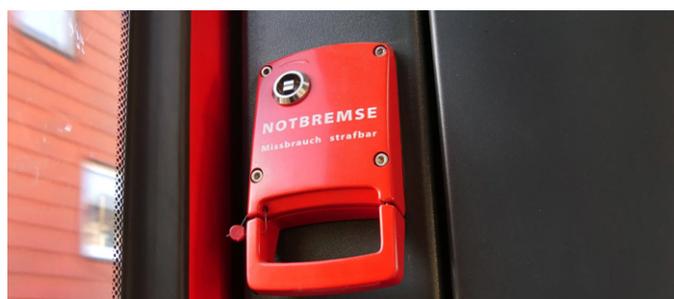
Man erzählt, Priester hätten im Mittelalter rote Vogelbeeren für „giftig“ erklärt, sie einsammeln lassen und heimlich Schnaps für sich gebrannt – die Warnung für alle, die Ausnahme für sich.

Versuchung ist oft nur rote Farbe auf grauem Alltag; sie fragt nicht, sie blitzt und lässt die Aktion bei mir.

### Bewusst verzichten macht reich.

Im Schaufenster der Bäckerei um die Ecke rote Erdbeertörtchen. Im Herbst? Kalifornien?

Meine Vorsätze stehen, die Versuchung flüstert: nur heute. Ich höre, was passt – selektives Zuhören und kognitive Dissonanz arbeiten für die Süsse im Kopf. Ich könnte die Regel umgehen: Belohnung jetzt, dafür doppelt streng morgen.



Oder ich halte die Linie.

Mein Rezept: 60-Sekunden-Stop-Regel – stehen bleiben, drei langsame, tiefe Atemzüge und gleichzeitig prüfen:

### Nährt es mich? Passt es zu meinem Ziel?

Wenn nein: Blick heben, zwei Schritte zurück, bei Grün weitergehen.

Bewusst verzichten macht reich.

Rot ist ein Angebot – ich entscheide. Ich wähle Nährwert statt Kick – hier und jetzt.

### Fragen zum Sinnieren:

- + Wo halte ich Regeln aus Bequemlichkeit ein – und wo aus Überzeugung?
- + Wann überschreite ich Grenzen bewusst – und was habe ich dabei gewonnen?
- + Welche Angstzone bewacht meine wichtigste grüne Welle?
- + Welche Regel will ich künftig reflektiert befolgen – und welche bewusst neu auslegen?