



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

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

Kirche in WDR 3 | 26.01.2026 07:50 Uhr | Regina Laudage-Kleeberg

## Die Hektikampel

Wieder rot. Ich bremsen mit dem schweren Lastenfahrrad an der Haltelinie. Es ist noch nicht ganz hell. Diese Ampel ist einfach immer rot, wenn ich komme. Ich könnte drüber fahren, denn ich will einfach nur nach rechts weiter auf den Fahrradweg. Aber ich tue es nicht. Obwohl ich mich dazu überwinden muss.

Denn ich will um diese Uhrzeit jede Minute sparen. Jeden Morgen stehe ich hier. Die erste Ampel nach der Kita. In den 80 Minuten vorher habe ich mit meinem Mann das morgendliche Tohuwabohu mit drei Kindern gebändigt, durchschnittlich 12mal zum Zähneputzen aufgefordert, Ärmeldesaster gemanagt, die ersten Schimpfworte des Tages geahndet, mich selbst gewaschen, geschminkt und angezogen.

Wenn ich an dieser Ampel stehe, spüre ich diesen ersten Teil des Morgens wie einen fetten Klotz an mir. Und gleichzeitig ist genau das hier mein Start: in einen hoffentlich guten Tag. Seit 5 Jahren fahre ich diese Strecke morgens fast immer zur gleichen Uhrzeit. Und ich beobachte mich jeden Morgen an der Ampel. Wie die Hektik in meinem Bauch wummert. Wie meist eine kleine Zufriedenheit über mein Gesicht streicht, weil wir den Morgen ohne Streit geschafft haben. Und in diesen ca. 50 Sekunden entscheidet sich der Tag neu. Wie geht es jetzt weiter? Kann ich die Hektik loslassen? Übernimmt ab hier die Zuversicht? Die Ampel ist für mich wie eine Langzeitstudie über mein Dasein als Mutter und Mensch. Wie ich Stück für Stück gelernt habe, dass es nichts bringt, jetzt hier über Rot zu fahren.

Wie ich den Haltemoment immer öfter als gute Unterbrechung erlebe. Als Durchatmen. Als Erleichtertsein. Oft auch als Dankbarkeit. Die Ampel ist zu einem ersten Gottmoment geworden. Der erste bewusste Moment am Tag, wo ich darüber nachdenke. Wie geht mir? Wie bin ich gerade in der Welt verortet? Diese kleine Feuerpause ist ein religiöser Augenblick. Das liegt an einer Haltung. Sie lässt sich mit diesem Auftrag zusammenfassen: "Gott in allen Dingen suchen und finden". Ignatius von Loyola hat den Satz geprägt.

Er ist unter anderem Patron für Schwangere und für Kinder, aber vor allem war er Gründer des Jesuitenordens. Ignatius' Geschichte liest sich wie viele Geschichten von religiösen Figuren: Es gibt eine Situation, die verändert das Leben. Und darauf reagiert er spirituell. Bei Ignatius war es eine Kanonenkugel, die den Soldaten schwer verletzt hat. Während der Erholungsphase legt er eine lange Lebensbeichte ab. Er liest sich hinein ins Christentum, denkt über seinen Glauben nach und lebt anschließend eine Weile zurückgezogen und betend. In dieser Zeit schreibt er die Texte über die später nach ihm benannten Ignatianischen Exerzitien und gilt bis heute als die Symbolfigur, wenn es um christliches Einkehren geht, z.B. in Klöstern. Gott in allen Dingen suchen und finden. Das braucht Aufmerksamkeit und Kraft. Auch wenn ich morgens an "meiner" Ampel stehe. Übrigens: ich habe ihr jetzt auch einen Namen gegeben: ich nenne sie liebevoll "meine Hektikampel".

Ich bin Regina Laudage-Kleeberg aus Münster. Guten Morgen!

