

# Nachtgedanken

---

Montag bis Sonntag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

**02. bis 08. Oktober 2023 - Freiheit**

**Von Ronja Viktoria Steinhauer, Diakonin aus Hannover**

Ronja Viktoria Steinhauer erzählt in den Nachtgedanken von Freiheit. Was ist eigentlich Freiheit? Die Bedeutung der eigenen Freiheit finden und dafür Platz schaffen. Gemeinsam frei sein und sich mutig für die Freiheit anderer einsetzen. Ronja Viktoria Steinhauer ist Diakonin und Sozialarbeiterin in Hannover.



**Ronja Viktoria Steinhauer**

Redaktion: Oliver Vorwald  
Evangelische Kirche im NDR  
Knochenhauerstr. 38-40  
30159 Hannover  
Tel. (0511) 32 76 21  
[www.ndr.de/kirche](http://www.ndr.de/kirche)

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung der Ev. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

### **Montag, 02. Oktober 2023 - Was ist Freiheit?**

Was ist eigentlich Freiheit? Für mich teilt sich Freiheit ein in Freisein von und Freisein für. Ich kann frei sein von Terminzwängen. Frei von falscher Freundlichkeit. Frei von hohem Erwartungsdruck. Frei vom nächtlichen Gedankenkarussell. Richtige Freiheit beginnt für mich allerdings erst dann, wenn ich mich innerlich frei mache für etwas. Um diese Freiheit zu finden, brauche ich Stille in mir drin. Ich brauche ein Ventil. Aber draußen kann es ruhig laut, bunt, trübelig sein. Frei bin ich, wenn ich bewusst anhalte. Ich erlebe Freiheit beim Tanzen oder unter dem Sternenhimmel. Ich will frei sein für Veränderungen. Für den Mut, der auf mich wartet. Frei genug, um meinen freien Willen zu entdecken. Für Gottes große Liebe.

### **Dienstag, 03. Oktober 2023 - Freiheit in Einheit**

"Freiheit": Das Lied von dem Musiker Marius Müller-Westernhagen ist seit Tagen mein Ohrwurm. Wir proben für den 70. Geburtstag von der Schwiegermutter meiner Freundin Sophia. Ein Lied für jedes Jahrzehnt - das hat sich die Familie gewünscht. Und dann ist der Tag endlich da. Im Kerzenlicht können wir kaum die Zeilen auf dem Papier erkennen. Wir spielen ein Lied nach dem anderen. In den 80er-Jahren angekommen freue ich mich innerlich. Endlich ist mein Ohrwurm dran - bekommt die Aufmerksamkeit, die er verdient. "Freiheit, Freiheit, ist das Einzige, was zählt." Die Nebengespräche verstummen. Alle Gäste hängen an unseren Lippen. Die Magie der Freiheit erfüllt den Raum. 34 Jahre nach dem Mauerfall. Und 33 Jahre nach Freiheit in Einheit. Gott, danke für dieses große Wunder.

### **Mittwoch, 04. Oktober 2023 - Das macht frei**

"Wir möchten nicht mehr außen vor sein", sagen zwei Jugendliche bei einem Feedbackgespräch. Sie wünschen sich geschlechtsneutrale Toiletten für die Kirche. Das sei wichtig für alle Personen, die sich weder dem weiblichen noch männlichen Geschlecht eindeutig zugehörig fühlen. Um frei leben zu können. Mir ist das Anliegen der jungen Leute wichtig. Ich möchte daran mit ihnen weiterdenken. Ob geschlechtsneutrale Toiletten viele Menschen betreffen? "Gott schuf den Menschen als Mann und Frau", sagt die Bibel. Da steht kein oder. Das macht frei, ohne jemandem etwas abzusprechen. Denn unsere Welt ist bunter. Es ist noch ein langer Weg bis zu einer gendersensiblen Kirche und Gesellschaft. Wir wollen unseren Beitrag dafür leisten. Aus Nächstenliebe. Damit wir Toleranz nicht nur predigen, sondern auch leben.

### **Donnerstag, 05. Oktober 2023 - Auf die Freiheit**

"Weißt du, es geht um Liebe und Freiheit. Das ist die Botschaft der Bibel", sagt Pia. Sie sitzt auf ihrem roten Sofa. Hinter ihr hängt eine Wanddekoration, die an Scrabble erinnert. "Glaube" steht in Großbuchstaben senkrecht darauf. Liebe, zuhause, Freiheit sind waagrecht angelegt. Alles Worte, die Pia ausmachen. Und die sie in jedes zweite Gespräch einbringt. Pia geht in die Küche und kommt mit zwei vollen Tellern zurück - Tagliatelle mit roter Soße. "Zentral ist für mich der Glaube. Und daraus lassen sich eben die anderen großartigen Worte ableiten", ergänzt Pia begeistert. Ich öffne den Wein. Pia ist meine sehr gute Freundin. Aber vor allem ist sie Teil meiner Wahlfamilie. Ein Stück zuhause. "Auf die Liebe und das Leben", proste ich Pia zu. "Und auf die Freiheit", antwortet sie.

### **Freitag, 06. Oktober 2023 - Kopf frei**

Ich steige in den Zug und lehne mich seufzend zurück. Geschafft. Auf in das Wellness-Wochenende mit meiner Mama und meiner Schwester. Ich stecke die kleinen Kopfhörer in meine Ohren, stelle Musik an. Irgendwas vergessen? Die Wäsche ist gemacht, gestern während des Telefonats mit der besten Freundin. Die Gemüsebox ist für nächste Woche bestückt. Die Wechselsachen für den Kindergarten liegen bereit. Einkaufen, Termine in den Familienkalender eingetragen. "So als hätt' ich vier Leben, doch ich habe nur eins", singt Musiker Bosse direkt in mein Herz. Der innere Druck lodert auf. Gott, kannst du meine Verantwortung eine Weile für mich tragen? Was wichtig ist, gib mir irgendwann zurück. Es funktioniert. Ich atme aus, entspanne mich. Jetzt heißt es: Kopf frei. Auf und davon ins Wellness-Wochenende. Wieder ich sein.

### **Samstag, 07. Oktober 2023 - Freiheit im Paradies**

"Waren die ersten Menschen im Paradies tatsächlich frei?", fragt mich ein Bekannter. Gute Frage. Also ich stelle mir das Paradies als großen Naschgarten vor. Jeden Morgen gibt es frische Waffeln. Dort ist es warm, aber nicht zu heiß. Im Paradies sind alle so, wie Gott sie ursprünglich geschaffen hat: Nackt, sorglos, unbekümmert. Fast etwas naiv. Denn im Paradies gibt es ja auch die Versuchung. Vielleicht in Form des berühmten Apfels. Einmal der Versuchung nachgegangen, schon ist alles anders. Wahre Freiheit fühlt sich für mich anders an. Lockerer, leichter. All' das Schöne hat uns Gott doch auf der Erde gelassen. Wildblumen, heiße Waffeln, Äpfel. Jetzt dürfen wir frei entscheiden, dürfen Fehler machen. Geliebt werden wir so oder so.

### **Sonntag, 08. Oktober 2023 - Frei und gleich**

Eine Woche Freizeit mit der Evangelischen Jugend liegt hinter mir. Jetzt geht es wieder nach Hause. Mit meinem Rucksack schlendere ich zur Bushaltestelle. Atme die kalte Luft ein. "Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren." Ich nehme den grünen Aufkleber erst nur im Vorbeigehen wahr. Diesen Satz aus der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte habe ich schon oft gelesen. Heute berührt er mich tief. Ich denke an die jungen Menschen, mit denen ich eine Woche Leben geteilt habe. An ihre Geschichten. Wie sie ins Leben gestartet sind. Wie frei und gleich können wir sein, wenn wir vor der Geburt schon so unterschiedlich privilegiert sind? Der Bus kommt, ich bleibe ratlos. "Gott, wo bist du?" flüstere ich, als ich einsteige.