

# Nachtgedanken

---

Montag bis Sonntag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

**31. März bis 06. April 2025: Mehr Liebe**

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

Ronja Viktoria Steinhauer erzählt von den Facetten der Liebe. Mehr Liebe braucht es gerade in diesen Zeiten, wo die Welt aus ihren Fugen zu geraten scheint. Ronja Viktoria Steinhauer ist Sozialarbeiterin und Diakonin in Hannover.



**Ronja Viktoria Steinhauer**

Redaktion: Oliver Vorwald  
Evangelische Kirche im NDR  
Redaktion Hannover  
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 des Katholischen Rundfunkreferats zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

### **Montag, 31.03.2025: Mehr Liebe**

Mehr Liebe. Das ist das Jahresmotto meiner Freundin. Es ist nicht einer dieser schon fast vergessenen Neujahrs-Vorsätze. Eher eine Erinnerung. Oder eine Trotzreaktion auf den Kummer dieser Welt. Denn jetzt braucht es mehr Liebe. Bei der Arbeit, wenn mein Kollege mal wieder einen Termin vergessen hat und ich einspringe. Mehr Liebe, um jeden Tag den Mut zu finden, die Nachrichten zu hören. Mehr Liebe, wenn ich es wieder nicht geschafft habe, mich bei meinem besten Freund zu melden. Mehr Liebe, wenn mein Kind in Tränen ausbricht, weil es nicht zuerst rutschen durfte. Mehr Liebe in der großen Welt, um an der Seite der Menschen zu stehen, die nicht so privilegiert sind wie ich. "All' eure Dinge lasst in Liebe Geschehen, sagt die Bibel - und übrigens auch meine Freundin. Mehr Liebe.

### **Dienstag, 01.04.2025: Mensch sein**

"Was macht der Mensch da?", fragt mein Zweijähriger in der Bahn. Neugierig blickt er zu der Person, die ein Buch liest. Die Frau schaut auf. "Hat er mich gerade Mensch genannt?", fragt sie mit Tränen in den Augen. Ich nicke langsam. Einen Moment sagt sie nichts, dann erzählt sie mit leiser Stimme von ihrem schweren Leben. Von Abwertung, Beschimpfungen, Gewalt. "Einfach nur Mensch zu sein, das kann ich selten", sagt sie schließlich. Wir schauen uns lange an. Dann lächelt sie. "Ich bin Vera." In der Tür dreht sie sich noch einmal um, ihr Gesicht strahlt jetzt. "Tschüss, Menschen!", ruft sie fröhlich, bevor sich die Türen schließen. Mein Zweijähriger winkt. Jetzt füllen sich meine Augen mit Tränen. Mehr Liebe.

### **Mittwoch, 02.04.2025: Taylor Swift**

Taylor Swift hat mit ihren 274 Songs die Popmusik revolutioniert. Nicht nur mit ihrer Musik, sondern vor allem mit ihren Texten. Für jeden Moment deines Lebens, hat sie das passende Lied geschrieben - hast du deins schon gefunden? Häufig geht es um das eine Thema, das uns alle betrifft - die Liebe. Unverhoffte Liebe. Liebe, von der du dir wünschtest, sie hätte nie existiert. Selbstliebe. Immer wieder schimmert in den Liedern der erfolgreichen Musikerin ihr Glaube durch. Und auch darüber hinaus steht sie für christliche Werte ein. Durch die Musik von Taylor Swift entsteht eine Verbundenheit unter so vielen Menschen, die sich kaum kennen. Alle teilen ein Gefühl: Sie fühlen sich verstanden. Ist das nicht die Grundlage für Liebe? Welches ist dein Song? Mehr Liebe.

### **Donnerstag, 03.04.2025: Gottes Liebe**

Liebe erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles. So steht es in der Bibel (1. Kor 13). Einer der vielleicht meistzitierten Verse bei Hochzeiten. Aber mal ehrlich, muss die Liebe wirklich alles ertragen, glauben, hoffen, dulden? Ich finde, das klingt ganz schön überfordernd. Völlig überhöhte Erwartungen an die Liebe. An die Menschen, die an unserer Seite sind. An uns selbst. Bei solchen Erwartungen kommt sogar die Romantik aus Hollywood ins Schwanken. Ich denke an die bedingungslose Liebe von Eltern zu ihren Kindern, wenn ich den Vers lese. Doch auch die ist nicht nur hell und leuchtend. Vielleicht ist Gottes Liebe gemeint, die uns mit all unseren Fehlern erträgt, die deinem Herzen glaubt, die für dich hofft, wenn du es mal nicht kannst und die sich mit dir geduldet. Mehr Liebe.

### **Freitag, 04.04.2025: Selbstliebe**

Liebe deine Nächsten, wie dich selbst, sagt Jesus. Er empfiehlt, nicht bloß für die anderen da zu sein, sondern eben auch Selbstliebe. Und die ist heute sehr im Trend. Influencerinnen in den Sozialen Medien wetteifern um die höchste Achtsamkeit. Wer es eher analog mag, kann ein kleines Vermögen für Zeitschriften ausgeben. Häufig wird Selbstliebe aber mit Konsum oder Wellness verwechselt. Aber es ist so viel mehr als das. Es bedeutet, sich selbst ernst zu nehmen. Also nicht die vermeintliche Belohnung in Schokolade oder im Kaufrausch zu suchen. Sondern wahre Selbstfürsorge. Ein Kontrolltermin bei deiner Gynäkologin. Ausreichend Schlaf. Zeit mit Menschen, von denen du dich verstanden fühlst. Und dann wieder abtauchen in deine eigene kleine Welt. Damit du Kraft hast, damit du Haltung zeigen kannst. Ich glaube, Gott würde das gefallen. Mehr Liebe.

### **Samstag, 05.04.2025: Liebe ist ...**

Erinnerst du dich noch an die "Liebe ist ..." - Comics, die in den späten 90er-Jahren in jedem Geschenkartikelladen zu finden waren? Was würde heute wohl auf den Tassen, auf den Postkarten und auf den Wandkalendern stehen? Liebe ist, auf der Demo die Handschuhe zu teilen - jede bekommt einen. Liebe ist einen Zug später zu nehmen, um mit dir noch einen Kaffee in der Sonne zu trinken. Vielleicht wären die Tassen heute neonbunt. Auf jeden Fall gäbe es nachhaltige, Spülmaschinen geeignete To-go-Becher. Die Kalenderbilder könntest du als Hintergrund in deine App laden. Die Comics wären achtsamer gezeichnet, um alle Menschen anzusprechen - unabhängig von Geschlecht, sexueller Orientierung und Hautfarbe. Womöglich gäbe es sogar einen Online-shop. Mehr Liebe.

### **Sonntag, 06.04.25: Angst um Liebe**

"Ich habe Angst und weiß nicht mehr, wem ich Vertrauen kann." Das sagt meine Freundin Zoe zu mir sechs Wochen nach der Bundestagswahl. Schon länger beunruhigt sie die politische Situation. Seit drei Jahren ist sie mit ihrer großen Liebe Suana verheiratet. Suana ist mit ihrem zweiten Kind schwanger. Eigentlich sollte jetzt eine Zeit der Vorfreude sein. Stattdessen fürchtet sich Zoe immer mehr. Sie hat Angst um ihre Frau, ihre Kinder. Angst um ihre Liebe, die immer noch so oft verurteilt wird. Angst davor, dass der Hass gewinnt. Ich weine mit ihr. Halte ihre Hand. Ändern kann ich die Situation ja nicht. Aber ich kann die Angst mit Zoe zusammen aushalten. Und mich auf die Liebe konzentrieren. Damit Rechtsextremismus keinen Raum mehr bekommt. Nie wieder ist jetzt. Gott, jetzt brauchen wir deine Liebe. Mehr Liebe.