

07.04.2026 | 21:58 Uhr

**Abendsegen | rbb 88.8**

Ein Beitrag von

**Sebastian Schwertfeger**

# Zwischen Anspruch und Wirklichkeit

## Akzeptanz zwischen Anspruch und Wirklichkeit

Seit einiger Zeit versuche ich es mit Yoga. Mein Bild davon, wie ich dabei aussehen müsste, ist doch anders als die Wirklichkeit. Ich bin wohl etwas in die Jahre gekommen. Mein „herabschauender Hund“ ähnelt eher einem Straßenkötter als einem eleganten Windhund. Da stimmt mein inneres Bild nicht mit dem Äußeren überein.

Viele von uns tragen ein inneres Bild davon, wie sie sein sollten: gelassen, freundlich, produktiv, souverän. Und dann kommt das echte Leben dazwischen. Müdigkeit. Ungeduld. Zweifel. Fehler. Heute hat vielleicht nicht alles dem eigenen Ideal entsprochen. Das kann schmerzen. Doch es erzählt auch etwas Ehrliches: Wir sind unterwegs.

Zwischen Anspruch und Wirklichkeit liegt kein Abgrund, sondern ein Lernraum. Wer sich selbst nur an Perfektion misst, wird hart. Wer sich selbst Entwicklung zugesteht, bleibt beweglich. Es ist quasi Seelen-Yoga.

Vielleicht hilft der Gedanke: Ich muss nicht fertig sein. Ich darf wachsen. Und Wachstum geschieht selten geradlinig. In der Stille darf ich annehmen, was war – und darauf vertrauen, dass morgen neue Möglichkeiten warten.