

NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Pastorin Susanne Bostelmann aus Hamburg

Mittwoch, 18. Mai 2022

Vom vielen Sitzen habe ich Rückenschmerzen. Seit ein paar Monaten mache ich darum Yoga. Jetzt kann ich im Liegen meine Knie zur einen Seite drehen und den Kopf zur anderen. Das tut den verspannten Muskeln gut. Auch beim Yoga-Liegestütz falle ich nicht mehr gleich in mich zusammen.

Dann sehe ich die Frau auf der Nachbarmatte. Bei ihr sieht alles so leicht aus. Wenn sie auf einem Bein steht mit geschlossenen Augen, wirkt es elegant. Ich kann mich auf einem Bein nicht länger als fünf Sekunden halten. Ich schaue mich um: manche wackeln, aber alle kriegen das hin. Außer mir. In der Umkleidekabine spreche ich die Mattennachbarin an. Sie lächelt. Ich mache Yoga seit 18 Jahren, sagt sie. Ich seufze.

Abends fällt mir das Gebet in die Hände: Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann; den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann; und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Um diese Weisheit bitte ich Gott: Ich wünsche mir den Mut, auch Ungewöhnliches auszuprobieren. Aber Gelassenheit ist genauso wichtig: Zufrieden zu sein mit dem, was ich geschafft habe. Freundlich mit meinen Grenzen umzugehen. Vor allem will ich mich nicht immer vergleichen mit anderen, die etwas besser können. Nicht nur beim Yoga. Gott sagt: du bist gut so wie du bist.