

## **Maitri Bhava – Liebende Güte**

Das Sanskrit-Wort maitri bedeutet liebende Güte oder bedingungslose Liebe und geht noch etwas über die Idee von ahimsa (erste Empfehlung den Raja Yoga für den Umgang mit anderen – Harmlosigkeit oder Gewaltlosigkeit) hinaus.

Wenn wir maitri üben, reicht es uns nicht, dass wir Anderen keinen Schaden zufügen, sondern wir lassen sie unsere Liebe spüren und helfen ihnen, das Urbedürfnis, das wir alle gleichermaßen haben, zu erfüllen: Glücklich sein und frei von Leid.

Dazu gehört, dass ein Mensch sich gesehen, akzeptiert und sicher fühlt. Somit ist jegliche Form von Angriff ausgeschlossen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass wir immer Ja und Amen sagen müssen und alles gut heißen, was jemand anderes sagt oder tut. Es heißt lediglich, dass wir uns klar machen, dass jeder Mensch glücklich sein möchte, egal was jemand auch tut, zu Grunde liegt immer dieses Motiv und das verbindet uns alle.

Wenn wir nun das Verhalten eines anderen Menschen nicht gut heißen, ihm einen Wunsch verweigern müssen oder anderer Meinung sind, als er oder sie und wir uns bewusst sind, dass auch dieser Mensch einfach nur glücklich und in Sicherheit sein möchte, dann können wir auf sanfte und respektvolle Weise mit ihm oder ihr sprechen.

Auf eine Weise, die nicht angreift, nicht verurteilt und dem anderen das Gefühl gibt, gesehen und respektiert zu werden, auch wenn ein Wunsch nicht erfüllt oder ein Verhalten kritisiert wird. Wir kommunizieren auf liebevolle Weise unsere Sichtweise und Bedürfnisse und geben unserem Gegenüber dennoch ein Gefühl von Sicherheit.

**Maitri bedeutet, dass ich auf eine Art spreche und handle, dass andere sich in meiner Nähe in jeder Situation sicher fühlen.**

Wenn mir klar ist, dass jeder Mensch nur ein Ziel hat, nämlich das Ziel glücklich zu sein und frei von jeglichem Leid, dann weiß ich, dass mich niemand angreift. Ich brauche nichts persönlich nehmen, mich nicht verteidigen und auch niemanden angreifen.

Ich kann in jeder Situation ruhig und weich bleiben, die Bedürfnisse des anderen erkennen, die sich hinter seinen oder ihren Fassaden verstecken und meine eigenen Bedürfnisse formulieren. So bin ich durch die Anwendung von maitri schon ganz nah an der gewaltfreien Kommunikation.

Ein wichtiger Punkt der gewaltfreien Kommunikation und liebender Güte ist, dass ich anderen nicht meine subjektive Wahrheit überstülpe. So sage ich beispielsweise nicht: „Hier ist es zu warm“, sondern ich bleibe bei mir und sage: „Mir ist warm“. So bleibt Spielraum für Austausch und Lösungsfindung.

Maitri schließt aus, dass ich die Wahrnehmung oder Meinung eines anderen als falsch hinstelle oder aburteile. Liebende Güte bedeutet, dass ich den anderen respektiere und ernst nehme und in offene Gespräche gehe, in denen jeder gehört wird, egal ob ich seine Meinung teile oder nicht.

Ich schreibe das so deutlich, weil dieses Thema gerade sehr aktuell ist. Wir schreiben das Jahr 2021 und Menschen, die eine andere Meinung haben, werden oft mit abwertenden Begriffen betitelt, verurteilt und abgewertet, sodass kein konstruktiver Diskurs mehr möglich ist.

Es ist ok unterschiedlicher Meinung zu sein. Wie ok ist es, andere dafür zu verurteilen oder anzugreifen, wenn wir nur mal kurz über Maitri Bhava und die Regeln der gewaltfreien Kommunikation nachdenken?

Om maitri maha maitri maitri je svaha

Ein Blogartikel von Gauri Daniela Reich

[www.8steps2yoga.de](http://www.8steps2yoga.de)