

## Erklärung des Begriffs Maai

Stand:  
02.12.2019

*Mit der Erstellung dieser Lehrhilfe wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.*

Der Begriff Ma-ai steht im Aikido für „harmonische Distanz“. Auf der rein technischen Ebene ist es die Distanz, die zwischen sich gegenüberstehenden Personen entsteht, wenn von beiden keine Bedrohung oder Aggression ausgestrahlt wird.

Keine der beiden Personen ist in den Wirkungskreise der anderen eingetreten.

Eine harmonische Distanz bzw. Maai besteht, wenn beide Personen ihren vorderen Arm (Tegatana) so ausstrecken, dass diese sich nur an den Handkanten berühren.

Diese Distanz verhindert überraschende Angriffe von einer zu nahe stehenden Person. Wir lassen niemand an uns heran.

Die Position verschafft dem Nage die Möglichkeit, aufmerksam aber dennoch gelassen einen etwaige Angriff abzuwarten.



Tritt aber der Uke nun auf den Nage zu, verkürzt er die „harmonische Distanz“ und missachtet dabei Maai.

Er tritt vorsätzlich in den Wirkungskreis des Nage ein und signalisiert damit seine Angriffsabsicht.



Mit unterschiedlichen Ausweichbewegungen (Sabaki) kann der Nage wieder den ursprünglichen Abstand („harmonische Distanz“) herstellen. Ist ihm dies - aufgrund der Aggression des Angreifers - nicht möglich, wird er aktiv und nutzt seine Verteidigungstechniken, um die Angreifer\*innen angemessen zu kontrollieren.

Auch außerhalb des Dojos verhilft Maai Konfliktsituationen mit Abstand zu betrachten, um sich nicht in ausufernde und unsachliche Wortgefechte einzulassen. Um verbale Aggressionen nicht zu nah an sich heranzulassen sondern mit Wachsamkeit deeskalierend auf sein Gegenüber einzuwirken, entsprechend der Geisteshaltung des Aikidos.