



# VOM ABENTEUER DES LERNENS //

## Interview von Irene Sieben mit Mia Segal

---

Mia Segal war die erste und 15 Jahre lang die einzige Schülerin und Assistentin des israelischen Physikers und Verhaltensforschers Moshé Feldenkrais. In einem einzigartigen Meister-Schüler-Verhältnis wurde die ehemalige Alexander-Technik-Pädagogin Zeugin der praktischen Seite seiner wissenschaftlichen Forschung über Bewegung und das Verhalten des Menschen. 1984 übergab Dr. Feldenkrais den von ihm begonnenen Ausbildungskurs in Holland an Mia Segal. Seither bildet die Israelin in New York, in der Schweiz und in Holland FELDENKRAIS®-Lehrer aus. Irene Sieben sprach im Namen mit Mia Segal in Zürich.

**tanz aktuell: Könnten Sie die FELDENKRAIS®-Methode beschreiben, und herausfiltern, was sie von anderen Disziplinen unterscheidet?**

**Mia Segal:** Überall sind die Leute wachsend interessiert daran, bewusster zu leben, Selbsterkenntnis zu erlangen, auch darüber, wie sie handeln, wie sie mit sich umgehen. Diese Art des Lernens ist Ziel- und Inhalt vieler Methoden. Die FELDENKRAIS®-Arbeit ist jedoch eine Methode, die ganz direkt und praktisch anleitet, herauszufinden, wie wir funktionieren, wie bewusst wir unserer selbst sind, hier und jetzt in diesem Moment. Ich glaube, das besondere an dieser Arbeit ist ihre praktische Anwendbarkeit und Direktheit, um die beiden Ideale, Selbstbewusstheit und Selbsterkenntnis zu erlangen. Darin ist die FELDENKRAIS®-Arbeit einzigartig. Es ist sehr schwierig darüber zu sprechen – alles, alles was wir hier sagen, sind Worte. Um es zu erfahren oder zu verstehen, muss man es wirklich tun. Aus diesem Blickwinkel betrachtet, sind alle Systeme gleich. Sie bestätigen sich selbst im praktischen Tun. Ich finde die FELDENKRAIS®-Methode insoweit am befriedigsten, weil sie es schafft, die theoretischen Ziele, die Wissenschaft praktisch darzustellen.

**tanz aktuell: Ist es das, was die Methode so populär macht?**  
**Mia Segal:** Ich glaube ja. Wenn Leute in kurzer Zeit merken wie angenehm dieser Lernprozess ist, dass er Vergnügen macht und dass sie das Verständnis für sich selbst verbessern, steigern können. Dinge besser machen können als vorher, das zieht Menschen an.

**tanz aktuell: Wie sind Sie der FELDENKRAIS®-Methode begegnet, und was hatten Sie für einen beruflichen Background?**

**Mia Segal:** Ich habe Dr. Feldenkrais durch meinen Freund und Lehrerin der Alexander Technik Charles Neal kennen gelernt bei dem ich im Isabel Cripps Center in London studierte, die Alexander-Methode praktiziert wurde. Feldenkrais und Neal waren sehr gute Freunde, und als Neal Israel besuchte wurde ich Dr. Feldenkrais vorgestellt – alsbald begann ich ihm zu arbeiten, so blieb es bis zu seinem Tod. Ich begleite Mitte der siebziger Jahre als Assistentin seine Ausbildung, ersten FELDENKRAIS®-Practitioner in San Francisco, den Trainings-Kurs in Amherst und übernahm dann seine Ausbildung in Holland.

**tanz aktuell: Was war für Sie der Unterschied zwischen der Art, wie Neal oder wie Feldenkrais ihre Hände benutzt haben, um Menschen mitzuteilen, wie sie mit sich umgehen. Was unterscheidet die Alexander-Technik eigentlich von der FELDENKRAIS®-Methode?**

**Mia Segal:** Ich erinnere mich, als ich Moshé zum ersten Mal mit den Händen arbeiten sah, hatte das einen sehr starken, dramatischen Effekt. Von diesem Moment des ersten Kontakts mit dem Menschen an bis zum Ende der Stunde sah es so aus, als wäre alles, was ich bisher wusste, nur ein Tropfen in dem Meer seines Tuns. Ich empfand es als viel reicher und aufregender. Das war der Grund, warum ich mit ihm zu studieren und zu arbeiten begann. Es gibt einige Ähnlichkeiten zwischen der Alexander-Technik und der FELDENKRAIS®-Arbeit, so vor allem die Wichtigkeit, mit den Händen präzise, aber zugleich leicht und gefühlvoll zu führen. Aber Moshé benutzte viel mehr Blickwinkel, Techniken und Wege, um etwas klar zu machen. Das erreichte eine Ebene des Verstehens menschlicher Vorgänge, wie ich sie zuvor nicht für möglich gehalten hatte.

**tanz aktuell: Gehörten Sie zu den „magischen 13“, die praktisch seine ersten Schüler in Israel waren, die heute als Seniorlehrer die verbal vermittelte Gruppen-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ und die über die Hände „sprechende“ Einzelarbeit „Funktionale Integration“ unterrichten?**

**Mia Segal:** Nein, ich arbeitete mit ihm 15 Jahre lang allein, dann ging ich nach Japan. In dieser Zeit trainierte er diese Gruppe der 13.

**tanz aktuell: So waren Sie die erste überhaupt, die von ihm ausgebildet wurde?**

**Mia Segal:** Ja. Das begann 1958. Vorher hatte Feldenkrais nur allein gearbeitet und seine Methode an sich selbst erforscht. Ich habe ihn über die Jahre begleitet, saß bei ihm, wenn er mit Menschen arbeitete und sah zu, diskutierte mit ihm, fragte. Ich hatte das große Glück, dass er meiner Familie näher rückte, er verbrachte viel Zeit mit uns, arbeitend und forschend, nicht nur mit mir, sondern auch mit meinen Kindern und meinem Mann. Wir begleiteten den Prozess seiner Entdeckungen – das war wundervoll.

**tanz aktuell: Hatte er damals schon Gruppen in „Bewusstheit durch Bewegung“?**

**Mia Segal:** Ja, schon viele Jahre, in Tel Aviv und Haifa. Ich bin dann auch immer dort gewesen, 15 Jahre lang. Zu Hause lernte ich bei ihm „Funktionale Integration“ und in Gruppen ATM (Awareness through Movement).

**tanz aktuell: Was haben Sie in Japan getan?**

**Mia Segal:** In Japan genoss ich fast vier Jahre lang vor allem den japanischen Lebensstil, ich studierte Judo im Kodokan, wo ich meinen schwarzen Gürtel machte, und ich war Mitwirkende einer Schauspielgruppe, die sich mit dem traditio-

nellen Tanz Kyogen beschäftigte, ein Zweig des Nô-Theaters. Ich lernte dort so zu singen und zu tanzen wie sie und trat mit ihnen auf.

**tanz aktuell: Wie hat dieses Abenteuer ihre Arbeit beeinflusst?**

**Mia Segal:** Ich glaube, wenn man sich diesen Disziplinen nähert und diesen Philosophien eine Weile lauscht, speziell, wenn man Kunst ausübt, die damit verbunden ist, muss das in gewisser Weise alles beeinflussen, was man tut, wenn auch nicht direkt, so doch indirekt, da bin ich sicher. Wie, das ist schwierig für mich zu sagen. Es war eine phantastische Erfahrung. Feldenkrais besuchte mich und meine Familie übrigens in Japan, und weil er früher ein großer Judomeister gewesen war, wurde er im Judo-Klub mit großer Würde empfangen. Als er zurückkam nach Israel, begann er darüber nachzudenken, in Amerika zu unterrichten. Und dann bin ich wieder zu ihm gestoßen, als Assistentin.

**tanz aktuell: Ich habe den Eindruck, Sie haben wirklich Ihren eigenen Weg gefunden, die Arbeit zu präsentieren.**

**Mia Segal:** Ich denke, dass jeder, der in irgendeiner Weise ausgebildet wird, schließlich seine eigene Art findet. Was ich versuche, ist, treu und nah an der Quelle zu bleiben. Und das ist so, wie Moshé mich unterrichtet hat. Ich versuche, es weiterhin so zu vermitteln, wie er es mir beigebracht hat. Ich habe von ihm ja nicht in einem organisierten, geregelten Kurs gelernt. Es geschah auf der Basis einer Meister-Schüler-Beziehung, wie ich sie später nur in Japan erlebt habe. Moshé hielt sich an kein bestimmtes Programm, wie wir es später in San Francisco oder Amherst hatten. Ich begann einfach mit ihm zu arbeiten, und hatte das große Glück, die einzige zu sein, sodass er jeder meiner Fragen oder Hindernisse sozusagen sofort Tor und Tür öffnen konnte. Außerdem geschah das in einer Zeit, in der er noch selbst beim Entwickeln und Entdecken war. Ich saß bei ihm, beobachtete seine Versuche, und wir sprachen miteinander und probierten zusammen aus.

**tanz aktuell: Ist das der Grund für Ihre besondere Position in der Ausbildungssituation dieser Methode?**

**Mia Segal:** Ich weiß es nicht, vielleicht ja, vielleicht nein. Ich weiß, dass ich diese Arbeit tue, seitdem ich sie bei ihm gelernt habe, und dass ich das auch weiterführen werde.

**tanz aktuell: Warum sind Sie nicht in der FELDENKRAIS®-Gilde, dem Verband, in dem sich die FELDENKRAIS®-Pädagogen weltweit zusammengeschlossen haben?**

**Mia Segal:** Während des Trainings in San Francisco organisierten sich die Studenten in einer Gilde. Das ist eine gute Sache an sich, weil sie die Arbeit schützen wollen, um ihr einen Standard zu geben, der – wie sie glaubten – ein hoher Standard dieser Arbeit sei. Wie immer, mit jeder Form von Organisation, hat sich die Sache politisiert. Es geschahen Dinge, die wegführten von

der Konzentration auf die Arbeit selbst. Für mich war das störend, weil ich mich als Lehrerin sehe und nicht als Mitglied einer Organisation. Deshalb habe ich mich nicht hinzugezogen gefühlt. Ich wollte meine Zeit nicht so verbringen, ich wollte weiter meinen Weg des Unterrichtens gehen.

**tanz aktuell: Der Unterschied zwischen dem Gilden-Training und dem Ihnen ist beträchtlich, von der Zeit, aber auch vom Aufbau. Ich frage mich, wer hat diese Richtlinien geschaffen?**

**Mia Segal:** Ich nehme an, die Gilde tat das für sich. Ich tat es für mich. Moshé hat, soweit ich weiß, keine Instruktionen darüber hinterlassen. Wir sprachen oft darüber. Wie könnte man die Sache organisieren? Was könnte der ideale Weg sein, Leute auszubilden? Ich glaube sowieso, dass wir in einer Übergangsphase sind. Die FELDENKRAIS®-Arbeit ist in einer evolutionären Entwicklung. Alle Gilden und Organisationen und jede Politik, sie werden sich ebenfalls bewegen und vielleicht irgendwann nicht mehr existieren. Es sollte Freiheit geben, zu lernen und zu lehren, wie in jeder anderen Art der Wissenschaft. Man kann wissen nicht in den Rahmen einer Gilde oder Organisation stecken und sagen: Das gehört mir. Wissen ist frei. Und die, die wirklich gut sind in dieser Arbeit, werden sich durchsetzen.

**tanz aktuell: Wie könnte sich die FELDENKRAIS®-Methode entwickeln und weiter ausbreiten?**

**Mia Segal:** Ich glaube, es ist nicht die Frage, wie sie sich ausbreiten kann, sondern wie sie sich ausbreiten kann ohne zu verwässern. Dafür muss es Lehrer geben, die wirklich die Theorie und die Praxis verstehen und sie so übermitteln, dass sie nahe am Original, nah an der Quelle bleibt. Die Lehre sollte so konzentriert und echt überbracht werden, wie Moshé es getan hat, sodass sie sich mit den phantastischen Qualitäten, die diese Arbeit einzigartig macht, verbreiten kann und nicht eine andere Form von Therapie wird. Die FELDENKRAIS®-Methode sollte nicht mit anderen Dingen vermischt werden, die Moshé nicht gelehrt hat, wie Meditation, Ernährung, Physiotherapie. Sie sollte so präzise bleiben, wie sie ist. Wenn dann jemand etwas hinzufügen will, das ist eine andere Sache. Die gewissenhaften, zuverlässigen Lehrer, die die Chance hatten, mit Moshé zu arbeiten, sollten in seinem Geist lehren, sonst besteht die Gefahr, dass die Methode zu einer anderen wird. Sie verliert sonst ihre spezielle Eigenart, die seine Art des Lehrens und seine gesunde, sachliche Weltanschauung ausgemacht hat.

**tanz aktuell: Wie hat die Arbeit ihr Leben verändert?**

**Mia Segal:** Ich weiß nicht, ob sie mein Leben wirklich umgekrempt hat. Es geschah allmählich. Ich habe ja Moshé in einer frühen Phase meines Lebens kennengelernt, als ich meine eigene Familie gegründet hatte und ihn einbezog in dieses Leben. Es änderte nichts abrupt, aber es bereicherte natürlich meins und das Leben meiner Kinder enorm. Wir sind sehr

privilegiert, dass uns dieses phantastische Lernen und Lehren begegnete und dazu so ein wundervoller Meister.

**tanz aktuell: Ist es tatsächlich so, dass der Mensch sich und seine Bewegung limitiert vor allem durch das, was er von sich denkt?**

**Mia Segal:** Natürlich, durch sein Denken und durch seine Gewohnheiten. Wenn man betrachtet, wie groß die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten war in jüngsten Jahren und wie eingeschränkt wir sind auf ein bestimmtes Maß notwendiger Alltagsbewegungen wie Sitzen und Sprechen, Autofahren. Wenn man die Beschränkungen, die oft begleitet sind von emotionalen Widerständen, Ängsten, Niedergeschlagenheit, Befürchtungen direkt auflösen will, geht das meist nicht, aber wenn man davon ablässt und andere Wege zeigt, lösen sie sich von selbst auf. Über Bewegung entsteht nicht so viel Widerstand. Ich kann Stellen berühren, die durch Emotionen gebunden sind. Ändert sich die Bewegung, lösen sich die emotionalen Probleme manchmal ohne unser Zutun.

**tanz aktuell: Manche halten die FELDENKRAIS®-Methode für eine westliche Art der Meditation.**

**Mia Segal:** Unser Denken und unser Körper sind eins – und wenn Meditation meint: Gebrauch von Vorstellungskraft, Denken und geistiger Konzentration – ja, dann ist es das. Das besondere an Moshé: Er stand mit beiden Beinen auf dem Boden und war sehr gut geerdet. In seiner Lehre war er vor allem Wissenschaftler, in seinem Handeln ein Mann der Kraft, der Energie. Er lachte über Leute, die an speziellen Diäten, Theorien oder Vorschriften hingen, denn für ihn war das Leben richtig, wie es auch immer war. Er war kein Guru, der dasaß und meditierte. Er war ein Mann der Tat, der Bewegung, ein Kämpfer, ein Judo-Meister. All die Stärke und Kraft ist Teil seiner Technik. Und die sollte auch so gelehrt werden. ©

*Irene Sieben aus Berlin hat das Interview am Ende Ihrer Feldenkrais-Ausbildung bei Mia Segal in Zürich 1989 geführt und übersetzt und den Abdruck dieses Interviews im FOKUS genehmigt. Der Artikel wurde in der Zeitschrift „tanz aktuell“ Ausgabe 2/1990 erstmals veröffentlicht. Margarethe Schrom: Transkription in ein Word Dokument Erhard Klammerth: hat den Artikel beim „Stöbern“ in seinen Unterlagen entdeckt.*



>> Mia Segal