

Wer ist  
eigentlich  
Christian  
Larsen ?

Er wusste schon mit drei Jahren, was er werden wollte: Arzt. Heute weiss Dr. Christian Larsen auch, warum er es werden wollte. Das Gespräch führte Benita Cantieni, Journalistin, Master Teacher im Fitnessbereich und begeisterte "Spiraldynamikerin".



Christian Larsen,  
wer bist du ?

Vor allem bin ich ein Mensch, und Menschen sind meine Leidenschaft. Ich verstehe etwas vom menschlichen Körper und seiner Verbindung zur Psyche. Und ich werde angetrieben von meiner Neugierde, meinem Forschungsdrang.

Hat der Mensch  
Christian Larsen  
auch ein paar  
Koordinaten ?

Ah, natürlich, ich bin Jahrgang 1956, in Basel geboren und aufgewachsen, habe auch in Basel Medizin studiert. Anschliessend ging ich auf Weltreise, Japan, China, Alaska, Tibet, Indien, auf der Spur des Phänomens Leben, also auf der Spur von Gesundheit, Krankheit, Leben, Tod. Zurück in der Schweiz nahm ich eine Stelle als Assistenzarzt im Kinderspital der Universitätsklinik

Bern an. Larsen - der Nachname ist eigentlich dänisch, mein Grossvater liess sich in der Schweiz nieder.

Irgendwo las ich,  
du hättest schon  
mit drei Jahren  
gewusst, du willst  
Arzt werden.  
Legende oder  
Wahrheit?

Ich kann mich selbst daran nicht mehr erinnern. Meine Eltern, eine durchaus zuverlässige Quelle, kolportieren die Geschichte. Ich weiss, dass ich als Sechsjähriger anderen Kindern sagte, ich werde Mediziner.

Also eine  
Berufung, ein  
Seelenbild, mit  
dem du auf die  
Welt kamst?

Ja, das Arztsein war immer Teil von mir. Ich habe mir nie einen anderen Beruf überlegt.

Hat dich am  
Arztsein immer  
Bewegung  
interessiert? Wie  
kam es zu dieser  
Spezialisierung?

Ich bin ein Bewegungsmensch, als Kind konnte ich nicht stillsitzen. Ausserdem bin ich gerne in der Natur, ich habe unendlich viel gelernt aus der Natur....

Von Wellen und  
Winden und  
Wettern...

Genau. Bewusst mit Bewegung und Koordination beschäftige ich mich seit 20 Jahren. Mich interessiert die Frage: Wie hat die Evolution den menschlichen Körper konzipiert?

Die Antworten der  
Schulanatomie  
reichten dir  
anscheinend nicht.

Nein, die Anatomie im Sezierraum interessierte mich nur bedingt, mich

interessiert die dreidimensionale Anatomie am lebenden Menschen.

Da muss es irgendwo ein Schlüsselerlebnis gegeben haben?

Ja, in meiner Studentenzeit, da war ein fünfjähriges Kind im Spital, das mit einem missgebildeten Fuss auf die Welt gekommen war und nicht richtig gehen konnte. Ich wollte dieses Kind laufen lehren.

War die Spiraldynamik da schon "geboren"?

Nicht als Warenzeichen. Abder die Idee war da. Ich hatte kurze Zeit vorher Yolande Deswarte kennengelernt. Sie ist Physiotherapeutin, Jahrgang 1944, lebt in Paris und ist bis heute meine Partnerin in der Forschung.

Ich vermute, der sprichwörtliche Zufall brachte euch zusammen?

So ist es. Ich trainierte 15 Stunden Aikido pro Woche. Yolandes Mann ist Aikido-Lehrer. Heute ist er der höchstgraduierte Nicht-Japaner. Ich lernte ihn in Japan kennen. Ich wusste damals, Yolande setzt sich mit Bewegungskoordination auseinander. Aber wirklich - klick machte es erst ein Jahr später in Paris, da merkte ich, wieviel ich von Yolande über Bewegung lernen konnte und noch immer kann. Sie wurde meine Lehrmeisterin. Ich habe enorm viel von ihr gelernt. Später entstand die Forschungsgemeinschaft.

**Christian  
und  
Yolande**



**Forschungsgemeinschaft  
der Ebenbürtigen. In der  
landläufigen Hierarchie  
rangiert der Arzt aber  
doch höher als der  
Therapeut.**

Was mir Yolande beibrachte, funktionierte. So einfach ist das. Das ist für mich das wichtigste Kriterium. Ich konnte Yolandes Grundsätze selber anwenden, es war nachvollziehbar. Es war auch logisch, deckte sich mit meinem anatomischen, biomechanischen und medizinischen Verständnis.

**Wie arbeitet ihr  
zusammen, was  
ist deine Aufgabe  
im Team?**

Yolande ist die Seele, die Mutter, ich bin der Visionär. Sie hat nebst ihrer physiotherapeutischen Kompetenz eine wunderbare Einfühlung, Intuition, Inspiration. Ich bin der Wissenschaftler, der Forscher, mich interessiert das Wie, die praktische Umsetzung. Wir treffen uns jeden Monat zweimal, und nach 15 Jahren ist die Zusammenarbeit so befruchtend und inspirierend wie am ersten Tag.

## Yolande und Christian



Es ist selten,  
dass sich ein  
Lehrer-Schüler-  
Verhältnis in eine  
ebenbürtige  
Partnerschaft  
wandelt.

Ein Geschenk, ich weiss. Anfangs wollte ich Yolandes immenses Wissen bündeln und verbreiten. Jetzt geht die Arbeit einfach immer weiter. Wie ein Puzzle. Erst waren da nur ein paar Details, aus den Details wurde ein Bild, aus dem Bild wird ein ganzes.

Was unterscheidet die  
Spiraldynamik von  
anderen  
wissenschaftlichen  
Bewegungskonzepten?



Die unmittelbare Umsetzbarkeit, die einfache Nachvollziehbarkeit. Die Spiraldynamik basiert auf einfachen Prinzipien der Symmetrie und der Bewegung, die sich in den Knochen, in den Bändern, in den Muskeln spiegeln. Ein praktisches Beispiel: In der Rückenschulung gilt heute allgemein die Regel, Drehbewegungen der Wirbelsäule seien schädlich, sie seien ein Mitgrund für die häufigen Bandscheibenschäden. Wenn man die bewegte Anatomie anschaut, sieht man ganz klar: Die Lendenwirbelsäule ist nicht zum Drehen gemacht. Sie muss stabilisiert werden. Die Brustwirbelsäule dagegen ist ausgesprochen gut fürs Drehen eingerichtet. Von dieser anatomischen Grundlage gehen Yolande und ich aus, daraus leiten wir Therapie und Training ab.

... und mein  
verkrüppelter  
Rücken quietscht  
vor Vergnügen,  
wenn er  
aufgespannt und

optimal gedehnt  
ausdrehen darf !

Siehst du, das ist es doch, was zählt:  
es funktioniert. Bestimmt ist dir  
aufgefallen, wieviele Menschen einen  
unbeweglichen Brustkorb und eine  
unbewegliche Brustwirbelsäule haben.  
Sie versuchen das Manko zu  
kompensieren, indem sie die  
Lendenwirbelsäule zu drehen  
versuchen. Daraus resultieren  
vermehrt Abnützungen und  
Bandscheibenschäden.

Da kitzeln mich  
gleich zwei  
Fragen: Warum  
sagte mir das  
keiner der Ärzte,  
der sich mit  
meiner  
Wirbelsäule  
beschäftigt hat?  
Zweitens: Was  
läuft denn da  
evolutionär schief,  
dass man mir das  
sagen muss,  
warum macht es  
mein Körper nicht  
einfach von selbst  
richtig?.

Zum ersten Punkt: Forschung ist für die  
ganze Menschheit ein ständiger  
Fortschritt an Erkenntnis und Wissen.  
Bei aller Bescheidenheit: Yolande und  
ich haben auf dem Gebiet  
Gesamtkörperkoordination Neuland  
betreten. Es ist noch nicht lange her, da  
glaubten die Menschen, die Welt sei  
eine Scheibe. Und als einer kam und  
sagte, sie sei eine Kugel, wurde er dafür  
alles andere als geliebt. Das  
Bewusstsein muss bereit sein, eine  
solche Erkenntnis anzunehmen. Zum  
zweiten Punkt: Das ist der Gordische  
Knoten. Wann, warum verlieren wir die  
natürliche Koordination. Welchen  
Einfluss hat die Erziehung? Welchen  
Einfluss hat die Imitation? Welchen  
Einfluss haben Geist und Seele? Schau  
Kindern zu, mit welcher instinktiven  
Natürlichkeit sie sich ökonomisch  
bewegen! Das ist einfach ein  
unbewusstes Potential, eine natürliche  
Begabung. Die Herausforderung im

Leben ist es wohl, dieses Potential als sogenannter erwachsener Mensch bewusst zu manifestieren.

Wie gross ist nach deiner Erfahrung der Einfluss der Psyche auf den Körper, die Haltung, die Koordination?

Gross. Ein Mensch verliert seinen Halt, und die Füsse beginnen sich anzukrallen. So bekommt er einen Hohlfluss. Der andere ist unter grossem Druck, seine Wirbelsäule gibt diesem Druck nach, verliert die Aufrichtung. Einem anderen wiederum lastet zuviel Gewicht auf den Schultern, sie lehnen sich dagegen auf und werden hochgezogen. Bei wieder jemand anderem ist Asthma oder ein Hautausschlag die Reaktion auf emotionalen Stress. Bitte versteh das ganz ohne Wertung, für jeden von uns stellt sich diese Herausforderung, wie gehe ich mit physikalischen und psychischen Belastungen in meinem Leben um.

Wie kann die Seele vom Körper leben?

Jede Wahrnehmungsschulung, egal ob auf körperlicher, geistiger, seelischer Ebene, bringt mich näher zu meinem Ursprung - und somit zum anderen Menschen.

Die grösste physikalische Belastung wäre wohl die Schwerkraft?

Richtig. Sie ist ein gutes Beispiel. Ich kann sie als tragendes Netz in der Raum-Zeit erfahren, als eine Kraft, die mich aufrecht hält, oder ich kann sie als Kraft erleben, die mich staucht, niederdrückt. Die Schwerkraft als Führung akzeptieren, das ist eine grosse und lohnende Herausforderung.

Wie erklärst du einem Laien die spiraldynamischen Prinzipien?

Über die Wahrnehmung. Damit ein Musiker gut spielen kann, muss ein

Instrument gestimmt sein. Das ist mit dem menschlichen Körper genau so. Damit er sich gut bewegen kann, muss die Feinmechanik stimmen. Einen Bauarbeiter lasse ich spüren, wie sich seine Schulter anfühlt, wenn er die Schaufel unkoordiniert anhebt, und wie es koordiniert ist. Ich versuche, nachzuempfinden, was der andere in seinem Körper spürt und docke da an. Ich glaube, der erste Schritt ist, dass ein Mensch spürt, dass ich ihn akzeptiere und dass ich ihn gern habe, so wie er ist. Der zweite Schritt ist für ihn eine Erfahrung, die für ihn interessant ist. Nachher begleite ich den Patienten durch gezielte Instruktionen mit Worten und mit meinen Händen in eine Bewegung, die er noch nicht kennt. So realisiert er, aha, es gibt eine Alternative. Das ist wie Weichen stellen, denn wenn ich die Weichen immer nach links stelle, lande ich schliesslich auch links.

Ist, wer Heilung sucht, auch schon geheilt?

Wer zu mir kommt, ob als Patient oder Schüler, hat die Motivation, etwas über sich selbst zu erfahren. Es ist meine Aufgabe, jeden da abzuholen, wo er ist. Das zu spüren, das ist mein Einfühlungsvermögen. Ich sage ihm, was ich wahrnehme, was ich mir überlegt habe und welche Resultate ich bisher damit erreicht habe, ganz wissenschaftlich, dann liegt es am anderen, diese Teile für sich zusammenzusetzen.

Arbeitest du lieber mit Gesunden, zur Prävention, oder mit gesundheitlich Eingeschränkten oder mit Kindern?

Mit allen Menschen, die zur Veränderung bereit sind. Menschen, die für eine Entwicklung zu haben sind, machen die Arbeit fruchtbar und dankbar. Das ist jedesmal ein Geschenk für mich. Im Grunde genommen möchte ja jeder Mensch glücklich sein.

Entfernt sich jeder Mensch vom

Ursprung weg,  
muss jeder  
"umkehren"?

Die Welle rollt ohne zu überlegen.... Der Mensch hingegen muss sich der Koordinationen seiner Bewegungen wohl überlegen. Beim Menschen ist viel, vielleicht sogar alles vorhanden, auf kreatürlicher Ebene, aber es ist nicht selbstverständlich, dass sich dieses Potential manifestiert. Spiraldynamik eröffnet mir eine völlig neue Dimension. Solange ich unterwegs bin, weiss ich überhaupt nicht, wo ich bin, gehe ich vorwärts oder rückwärts. Ich bin einfach eines Tages wieder am Ursprung. Deshalb rede ich mit meinen Patienten während der Therapie auch über irgend etwas anderes. So ist das Bewusstsein beschäftigt, ich kann in Kommunikation mit dem Unterbewusstsein treten. Wenn dann jemand aufsteht und sagt, "ich fühle mich viel grösser, schlanker, aufgerichteter, zentrierter, offener, belastungsstabiler", dann lehrt ihn seine Erfahrung, wie durch eine Stunde Arbeit eine veränderte Wahrnehmung möglich wird.

Du sagst Arbeit,  
ich sage Spiel.

Spiel stimmt absolut, es betont das Kreative, Spielerische, und Arbeit stimmt für mich auch. Man darf sich nicht nach dem ersten Fehlschlag entmutigen lassen.

All das wissend,  
was du weisst,  
verkörperst du die  
perfekte  
Harmonie, die  
perfekte  
Koordination?

Die Frage kann ich mit einem klaren NEIN beantworten. Wie jeder Mensch habe ich meine Stärken und meine Schwächen.

**Stärke**  
**Schwäche**  
"aber man arbeitet  
daran "

Koordination meiner Hände und Füsse  
Wirbelsäule, Hüftgelenke

Das alleine reicht nicht. Die Arbeit muss auch Wirkung haben. Im Vergleich ist meine Wirbelsäule heute viel beweglicher, als sie es mit 20 war. Die Weisheit besteht darin, mit immer

weniger machen, immer mehr sein zu können.

Um im Tod  
aufrecht vor den  
Schöpfer zu  
treten?

Das wünsche ich mir, dass ich im  
Sterben nichts mehr mache, nichts  
mehr muss, sondern in Gelassenheit  
loslassen kann.

Wie hältst du dich  
bis dahin fit?

Ich integriere das Fitnessstraining in den Alltag, laufe  
Treppen, fahre Fahrrad, gehe gern in die Natur,  
Joggen, Schwimmen, Skifahren, Skitouren.