

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.

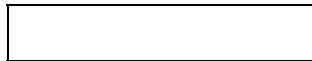
Yolande und Christian



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 zusammensetzen.

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 Fitnesstraining in den Alltag, laufe Treppen, fahre Fahrrad, gehe gern in die Natur, Joggen, Schwimmen, Skifahren, Skitouren.