

Die ganzheitliche Methode  
Dorn



Dieter Dorn

Die ganzheitliche  
Methode  
Dorn

Die Sprache des Körpers verstehen  
Haltung und Bewegung harmonisieren

INTEGRAL

Unter Mitarbeit von Juliane Molitor



Verlagsgruppe Random House  
FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete  
FSC-zertifizierte Papier *Munken Premium* liefert  
Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Integral Verlag

Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH

ISBN 978-3-7787-9184-4

Erste Auflage 2007

© 2007 by Integral Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Illustrationen auf den

Seiten 26/27, 55, 77, 100, 103, 120, 138, 140, 149, 157, 170:

Jan Hoffmann, Neuried

Abbildungen: Reinert & Partner, München – Doris Detre

Einbandgestaltung: HildenDesign, München

Layout/Herstellung: Gabriele Kutscha

Gesetzt aus der Sabon bei Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

# Inhalt

Vorwort	9
<b>Die Methode Dorn</b>	11
Wie sie entstanden ist und wohin sie sich entwickelt hat	11
Was passiert bei einer Behandlung nach der Methode Dorn?	17
Gibt es den idealen Dorn-Behandler?	22
<b>Wie wir sitzende Menschen geworden sind</b>	27
Jäger und Sammler	29
Sesshafte Ackerbauern und wanderndes Fußvolk	31
Der moderne Mensch	32
Lernt der Mensch wieder laufen?	34
<b>Die Wirbelsäule – ein multifunktionales Wunderwerk</b>	35
Die Säule, die uns trägt	35
Bogen und Sehne – die geniale Statik der Wirbelsäule	37
Das Zentrum des Bewegungsapparats	39
Stoßdämpfer mit Ausgleichsmechanismus – die Bandscheiben	40
Die Wirbelsäule als Kanal für das Rückenmark	42
Energieleitbahnen entlang der Wirbelsäule	49
Metaphysik der Wirbelsäule	52

<b>Stimmt die Basis?</b>	57
Warum der Beinlängentest so wichtig ist	60
Die Sprunggelenke	62
Das Kniegelenk	66
Das Hüftgelenk	70
Stoff zum Nachdenken: Knien als Meditationshaltung	77
<b>Schräg oder im Gleichgewicht? – Das Becken</b>	79
Diagnose Beckenschiefstand	80
Kreuzbein und Steißbein als Zentrum des Beckens	82
Quelle der Lebensenergie	85
<b>Wirbelverschiebung – Was ist das eigentlich?</b>	88
<b>Geben, nehmen, loslassen – Die Lendenwirbelsäule</b>	93
Probleme im unteren Rücken	94
Was sagt der Körper?	97
Was macht der Behandler?	101
Selbsthilfeübung für die Lendenwirbelsäule	102
Stoff zum Nachdenken: Frauen und Stöckelschuhe	103
<b>Was schlucke ich und was nicht? –</b>	
<b>Die untere Brustwirbelsäule</b>	107
Probleme im Bereich der unteren Brustwirbelsäule	109
Was sagt der Körper?	110
Was macht der Behandler?	111
Selbsthilfeübung für die untere Brustwirbelsäule	112
Stoff zum Nachdenken: Mobbing	113
<b>Skoliose</b>	117
Was sagt der Körper?	118

Was macht der Behandler?	121
Selbsthilfeübungen bei Skoliose	122
<b>Mit dem Herzen dabei? – Die obere Brustwirbelsäule</b>	125
Probleme im Bereich der oberen Brustwirbelsäule	125
Was sagt der Körper?	127
Was macht der Behandler?	132
Selbsthilfeübung für die obere Brustwirbelsäule	133
Stoff zum Nachdenken: Liebe und Selbstsicherheit	134
<b>Rundrücken oder Morbus Scheuermann?</b>	137
Was sagt der Körper?	139
Was macht der Behandler?	142
Selbsthilfeübungen bei Rundrücken	142
<b>Flausen im Kopf oder vom Ehrgeiz getrieben? – Die Halswirbelsäule</b>	143
Probleme im Bereich der Halswirbelsäule	146
Was sagt der Körper?	147
Was macht der Behandler?	152
Selbsthilfeübungen für die Halswirbelsäule	153
Selbsthilfeübung für die Kiefergelenke	155
Stoff zum Nachdenken: Kopflös?	155
<b>Handeln mit Herz und Verstand – Schultergürtel, Arme und Hände</b>	160
Der Schultergürtel	161
Das Schultergelenk	163
Das Ellbogengelenk	165
Das Handgelenk	166
Die Fingergelenke	168

<b>Sich selbst den Rücken stärken – Sieben goldene Regeln</b>	<b>170</b>
Regel Nummer 1: Muskeln nicht unnötig anspannen	172
Regel Nummer 2: Mit vier rechten Winkeln sitzen	173
Regel Nummer 3: Wirbelsäule aufrichten	174
Regel Nummer 4: In Bewegung bleiben	175
Regel Nummer 5: Rechts und links ins Gleichgewicht bringen	176
Regel Nummer 6: Nicht nur Pflicht, auch Kür!	177
Regel Nummer 7: Sport treiben, aber richtig	179
Literatur	181
Adressen	183



## Vorwort

Das Wirksame ist oft ganz einfach – einfach zu verstehen und einfach anzuwenden. Man muss nur dafür bereit sein. Das gilt für vieles im Leben, so auch für die nach mir benannte Methode, die keine Therapie ist und auch gar keine sein will.

Ein Dorn-Behandler ist ein Wegweiser: Er oder sie gibt einen Impuls, zeigt die Richtung, in die es für den Patienten weitergehen kann, und gibt ein paar Hinweise und Übungen mit auf den Weg, den der Patient von nun an selbst gehen muss. Der Erfolg einer Dorn-Behandlung ist maßgeblich davon abhängig, ob der Patient bereit ist, die Verantwortung für seine Gesundheit selbst zu übernehmen. Durch das Behandeln allein werden die Ursachen der gesundheitlichen Störung nämlich nicht beseitigt – auch mit der Methode Dorn nicht. Und selbst wenn jemand unmittelbar nach einer Dorn-Behandlung das Gefühl hat, »ein völlig neuer Mensch« zu sein, kann es passieren, dass das Wunder nicht von Dauer ist und sich die gleichen oder andere Beschwerden nach einiger Zeit erneut melden. Zu einem »völlig neuen Menschen« wird man auf Dauer nur durch Einsicht in die eigenen Fehlhaltungen, und zwar sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen und der geistigen Ebene.

Dieses Buch kann Ihnen vielleicht zu dieser Einsicht verhelfen – ein Stück weit zumindest. Anders als viele andere Bücher über die Methode Dorn enthält es keine Fallgeschichten, also keine Geschichten von Menschen, die diese und jene Beschwerden hatten und durch die Methode Dorn davon befreit wurden. Vielmehr will es Sie zum Nachdenken anregen und Ihnen Zusammenhänge verdeutlichen, die Sie anders vielleicht nicht erkannt hätten. Ich wünsche mir, dass Sie es mit Freude lesen und zwischendurch auch mal schmunzeln,

denn Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Beschwerden, sondern vor allem eine freudvolle Angelegenheit.

An dieser Stelle danke ich den Menschen, die dazu beigetragen haben, dass dieses Buch so schnell erscheinen konnte: Dr. Juliane Molitor für die Unterstützung beim Schreiben, Jan Hoffmann für seine erhellenden Karikaturen und nicht zuletzt allen Mitarbeitern des Integral-Verlags.

*Dieter Dorn*

Lautrach im Juni 2007

# Die Methode Dorn

Wie sie entstanden ist und  
wohin sie sich entwickelt hat

Die Methode Dorn ist jetzt ungefähr Mitte dreißig – genauso alt, wie ich war, als ich sie kennen gelernt habe. Meine Familie bewirtschaftet ein Sägewerk und einen kleinen Bauernhof im Allgäu. Im Jahr 1973 – damals war ich 35 Jahre alt – passierte mir bei der Arbeit im Sägewerk ein Missgeschick. Ich hob einen Baumstamm ungünstig seitlich an und spürte plötzlich so etwas wie einen Riss im unteren Rücken. Danach konnte ich mich nicht mehr aufrichten und schaffte es nur noch ganz langsam und gebückt bis zum nächsten Sofa. »Das geht schon wieder von selbst weg«, dachte ich, denn so ist es ja meistens, aber diesmal ging nichts von selbst weg. Im Gegenteil, es wurde noch schlimmer. Ich kam überhaupt nicht mehr vom Sofa hoch, sondern musste mich hinunterwälzen und auf den Boden legen. Dann dauerte es eine ganze Weile, bis es mir – Millimeter für Millimeter – gelang, mich wieder auf die Beine zu stellen. »Was mache ich jetzt?«, überlegte ich. »Muss ich damit zum Arzt gehen?«

Jedenfalls bin ich nicht zum Arzt gegangen und weiß daher auch nicht, ob der mir hätte helfen können. Vielleicht hätte er mich ins Krankenhaus geschickt zur Bandscheibenoperation, oder er hätte sonst etwas mit mir gemacht, das bestimmt sehr langwierig gewesen wäre. Ich aber wollte schnell wieder arbeiten und mich normal bewegen können. Also ließ ich mich

zum Müller Josef bringen, dem Schloss-Bauern in unserem Ort. Der hatte zwar keine medizinische Vorbildung, aber wenn es die Leute im Kreuz hatten und nicht mehr gerade gehen konnten – so wie ich jetzt – gingen sie zu ihm und wurden geheilt. »Krumm kommen die Leute rein, und gerade gehen sie wieder raus.« Das war der Spruch, mit dem der Müller Josef jeden begrüßte, der zu ihm kam, so auch mich. Und was hat er gemacht? Nicht viel. Ich musste mich leicht gebeugt vor einen Tisch stellen, mit den Händen abstützen und mit einem Bein vor und zurück schwingen, während er mir mit dem Daumen ins Kreuz drückte – schon war der Schmerz weg. Es war eine Sache von wenigen Minuten.

Natürlich war ich froh, meine Schmerzen los zu sein und wieder gerade gehen zu können, aber ich war auch neugierig. »Wie hat er das wohl gemacht?«, fragte ich mich, und ihn fragte ich: »Kann man das lernen?«

Er sagte nur: »Du brauchst das nicht zu lernen, du kannst es.« Immerhin erfuhr ich noch, dass er selbst diese Griffe vor langer Zeit einer alten Bäuerin abgeschaut hatte, einer einfachen Frau, die immer in seine Stallungen gekommen war, um das Vieh zu behandeln und die ab und zu auch einen Knecht oder eine Magd mitbehandelt hatte – Leute die keine Zeit und wahrscheinlich auch kein Geld hatten, um wegen jedem Zipperlein zum Arzt zu gehen. Doch diese Frau hatte ich nicht mehr kennen gelernt. Seit meiner Kindheit behandelte der Müller Josef ab und zu Leute aus dem Dorf, vielleicht einen oder zwei Menschen im Monat.

Früher hatte ich mitgelacht, wenn andere sich über ihn lustig machten. Und natürlich machten sich viele über ihn lustig, die Jungen und Gesunden vor allem, die überhaupt keine Ahnung hatten, was Rückenschmerzen sind. Jetzt bewunderte ich ihn irgendwie und es reizte mich, mehr über seine Metho-

de zu erfahren. Also ging ich ein paar Tage nach meiner wunderbaren Heilung noch einmal zu ihm und brachte zum Dank eine Flasche Wein mit, aber viel mehr an Kontakt kam leider nicht zustande, weil der Müller Josef schwer krank war. Vier Wochen später lag er im Koma, und acht Wochen später war er tot. Ich musste mir die Methode also selbst erarbeiten – mehr durch Probieren als durch Studieren.

Meine Frau war meine erste Patientin. Sie litt seit etwa 15 Jahren unter Kopfschmerzen. Sämtliche Behandlungen waren bisher ohne Erfolg geblieben. Ein Professor aus Ravensburg hatte anhand eines Röntgenbildes festgestellt, dass es wohl an zwei Halswirbeln liegen müsse, deren Querfortsätze »zu lang« seien, so dass sie auf den Nerv drückten. Er schlug eine Operation vor, doch alles, was er darüber sagte, klang so kompliziert und abschreckend, dass wir das Gefühl hatten, nichts mehr verlieren zu können. Also beschloss ich, meine Frau so zu behandeln, wie der Müller Josef mich behandelt hatte. Dabei ging ich ganz instinktiv vor. Ich ertastete die beiden Querfortsätze mit den Fingern und drückte ganz vorsichtig, bis ich das Gefühl hatte, dass sie gleichmäßig saßen. Es funktionierte. Die Kopfschmerzen meiner Frau waren weg und sind seitdem auch nicht wiedergekommen.

Wenige Wochen später war unsere Nachbarin dran. Sie lebte allein und war immer zu uns zum Milchholen gekommen, aber irgendwann kam sie nicht mehr. Also gingen wir zu ihr rüber, um nachzuschauen, ob alles in Ordnung war. Sie lag im Bett und konnte sich nicht mehr rühren. Das ganze Bein tue ihr weh, klagte sie, und sie könne es überhaupt nicht mehr belasten. Ob ich mal nachschauen dürfe, fragte ich, denn die erfolgreiche Behandlung meiner Frau hatte mich so angespornt, dass ich dachte, ich könne vielleicht auch hier helfen. Eins sah ich auf den ersten Blick: Das schmerzende Bein war

etwa fünf Zentimeter länger als das andere. Die Nachbarin wusste das nicht nur, sondern erzählte auch, dass sie wegen genau dieses Problems schon seit einem Jahr bei einem Arzt in Behandlung sei. Sie hatte Spritzen und Bestrahlungen bekommen, aber keine dieser Behandlungen war sonderlich erfolgreich gewesen.

Nach meiner Einschätzung war das schmerzende Bein im Hüftgelenk ausgerenkt. Was rausgeht, muss auch wieder rein gehen, dachte ich mir und ging wieder ganz instinktiv vor. Ich hob das Bein an und schob es mit einer natürlichen Bewegung, also mit einer Bewegung, die das Bein unter normalen Umständen ganz von selbst macht, in Richtung Hüftgelenk. Dabei machte ich mir keine Gedanken über Anatomie und darüber, ob das so überhaupt funktionieren kann, sondern ging, wie gesagt, ganz instinktiv vor. Ich wollte, dass die Frau wieder schmerzfrei gehen konnte, und sie wollte das auch – nicht mehr und nicht weniger. Nach dieser Aktion waren beide Beine wieder gleich lang. Zwei Stunden später rief uns die Frau aus dem Fenster zu, sie könne jetzt wieder laufen, die Schmerzen seien weg und ich solle mir die Sache morgen noch einmal anschauen. Alles war wieder gut, und die Nachbarin ist danach noch bis ins hohe Alter jeden Tag zur Kirche gegangen – einen Kilometer über den Berg hin und genau den gleichen Weg wieder zurück.

Nach und nach behandelte ich immer mehr Menschen, die irgendwelche Probleme mit der Wirbelsäule hatten. Meist war ein Bein länger als das andere und die Ursache dafür war in einem ausgerenkten Hüftgelenk zu suchen – wie bei unserer Nachbarin. Jeder Mensch, jede Behandlung, jeder Erfolg machte mir Mut weiterzumachen und immer mehr dazuzulernen. Bald entdeckte ich, dass sich Menschen mit Gelenkproblemen aber auch durchaus selbst helfen können.

Gemeinsam mit den Betroffenen probierte ich Übungen und Griffe aus, die sie zu Hause selbst anwenden konnten – und die Versuche gelangen. Nun lag die Nachbehandlung in der Hand der Genesenden, und sie waren nicht mehr von mir abhängig.

Mit der Zeit bekam ich immer mehr Rückmeldungen von Menschen, deren Wirbelsäule ich behandelt hatte. Sie behaupteten, nach meiner Behandlung seien plötzlich auch ihre Herzschmerzen verschwunden oder sie könnten jetzt wieder schärfer sehen, mit der Verdauung klappe es besser und vieles mehr. Das veranlasste mich, nun doch das eine oder andere Buch zu lesen und mich auch theoretisch mit der Wirbelsäule zu beschäftigen. Bei meiner Suche stieß ich unter anderem auf das Buch des amerikanischen Arztes und Heilers J.V. Czerny, der lange in China gelebt und sich dort auch mit der einheimischen Medizin beschäftigt hatte: *Akupunktur ohne Nadeln*. Czerny schreibt unter anderem über die Verbindung zwischen Meridianen und Wirbelsäule und erklärt, warum beispielsweise ein schmerzender kleiner Zeh ein Hinweis darauf sein kann, dass der siebte Halswirbel verschoben ist. Es gibt aber noch viele andere Zusammenhänge zwischen Wirbeln und Organen, die ich selbst erst nach und nach kennen gelernt habe. Dabei und beim Erwerb von noch mehr theoretischem Wissen über die Wirbelsäule hat mir vor allem ein Mann sehr geholfen: Dr. med. Thomas Hansen.

Seine Bekanntschaft machte ich im Jahr 1985. Dr. Hansen, der früher als Chirurg und Orthopäde in Bremen niedergelassen war, hatte seine Praxis aufgegeben und in Markt Rettenbach, zwischen Memmingen und Kaufbeuren, ein Haus für Gesundheit eröffnet, wo auch ganzheitliche Heilweisen praktiziert wurden. »Wenn man's im Kreuz hat oder in den Gelenken«, hörte er von den Leuten im Ort, »muss man zum

Dorn gehen.« Bald fand er heraus, dass der Dorn »ein medizinischer Laie« war, wie er es nannte, aber das, was er von den Leuten gehört hatte, interessierte ihn so, dass er wissen wollte, was es damit auf sich hatte. Er und seine Ehefrau hatten Rückenprobleme und haben sich von mir behandeln lassen. Anschließend beschloss Dr. Hansen, Seminare über meine Methode zu veranstalten – und die sollte ich halten, aber bitte »mit Fundament«. Also versorgte er mich mit medizinischer Literatur undklärte mich auch darüber auf, dass ich den Leuten keineswegs auf die Bandscheiben drückte, wie ich bisher immer gedacht hatte, sondern auf die Dornfortsätze der Wirbel. Erst jetzt erkannte ich, was für ein Laie ich war. Und trotzdem hatte meine Methode funktioniert!

Ich hielt also Seminare, die Leute kamen, und viele von ihnen verstanden die Methode ebenso intuitiv, wie ich damals das Wenige verstanden hatte, was der Schloss-Bauer mir noch hatte beibringen können. Auf diese Weise sprach sich die Methode herum und immer mehr Menschen waren davon überzeugt und gaben sie weiter.

Mittlerweile ist die Methode Dorn schon längst keine Allgäuer Spezialität mehr. Sie wird in ganz Deutschland praktiziert, in vielen Ländern Europas und sogar in Australien und Südafrika. Sie ist international geworden.

Bekanntheit bringt natürlich auch Einschränkungen mit sich. Wer sich als Dorn-Therapeut bezeichnet und Dorn-Behandlungen professionell anbieten will, muss sich nach den jeweils in seinem Land geltenden Gesetzen richten. In Deutschland heißt das: Die Methode Dorn darf von Ärzten und Heilpraktikern ohne rechtliche Einschränkung praktiziert werden. Für Physiotherapeuten und Masseur gibt es Einschränkungen. Sie dürfen zum Beispiel keine Diagnosen stellen. Medizinische Laien – wie ich einer bin – dürfen nur Vorträge halten, beraten



und Hilfe zur Selbsthilfe geben. Und genau das tue ich, unter anderem in diesem Buch und immer in der Hoffnung, dass Sie als Leser den größtmöglichen Nutzen daraus ziehen.

## Was passiert bei einer Behandlung nach der Methode Dorn?

Die Methode Dorn ist einfach – einfach zu verstehen und einfach anzuwenden. Es handelt sich dabei um eine sanfte Methode zur Korrektur von Fehlstellungen der Wirbel und Gelenke. Falsch stehende Wirbel werden mit einem Daumen- druck auf ihre Dorn- und/oder Querfortsätze in die richtige Position geschoben. Und während das geschieht, bewegen Sie als Patient sich so, dass die Muskeln, die den betreffenden Wirbel umgeben, ständig in Bewegung sind. Oder anders aus- gedrückt: Sie machen eine ganz normale, natürliche Bewe- gung und versetzen damit die Muskeln im entsprechenden Abschnitt der Wirbelsäule in Bewegung. Das bewirkt, dass die Muskeln auf ganz natürliche Weise etwas gelockert wer- den und sozusagen einen Moment lang loslassen. In genau diesem Moment kann der Wirbel mit sanftem Druck wie- der in die richtige Position geschoben werden. Und weil es sich um eine natürliche Bewegung handelt, ist gleichzeitig ge- währleistet, dass die Muskeln nicht zu weit loslassen. Es be- steht also keine Gefahr, dass der Wirbel über seine Normal- position hinaus geschoben oder gedrückt wird.

## **Wann darf mit der Methode Dorn behandelt werden und wann nicht?**

Die Art der Behandlung setzt natürlich voraus, dass Sie als Patient noch entsprechend beweglich sind, denn Sie müssen ja aktiv an der Behandlung mitwirken. Es gibt aber auch Kontraindikationen. Nicht angewandt werden sollte die Methode Dorn:

- bei Verletzungen und noch nicht verheilten Brüchen, etwa nach einem Unfall
- bei akuten Entzündungen
- bei Bandscheibenvorfällen beziehungsweise nach einer Bandscheibenoperation
- bei ausgeprägter Osteoporose
- bei Tumoren
- bei Morbus Bechterew

## **Tut die Behandlung weh?**

Die Behandlung selbst verursacht keinen oder nur einen ganz kurzen Schmerz, der aber eher als wohltuend empfunden wird. Nach der Behandlung können allerdings drei Tage bis eine Woche lang Schmerzen auftreten, die ein wenig an Muskelkater erinnern. Was da weh tut, sind tatsächlich die Muskeln, denn die müssen sich erst daran gewöhnen, dass der Wirbel, den sie so lange in seiner falschen Position »gesichert« haben, nun richtig steht und sie ihn von nun an anders halten müssen.

## Wie läuft die Behandlung ab?

Am Anfang einer jeden Dorn-Behandlung steht die Überprüfung und Korrektur der Beinlängen. Anschließend werden alle Beingelenke – Sprunggelenke, Kniegelenk und Hüftgelenk – einzeln überprüft und mit ein paar einfachen Handgriffen eingerichtet. Während dieser Überprüfung und Korrektur liegen Sie auf dem Rücken.

Anschließend stehen Sie leicht vorgebeugt und stützen sich mit den Händen auf der Behandlungsliege, einem Tisch oder einer Stuhllehne ab, während der Dorn-Behandler Ihre gesamte Wirbelsäule rechts und links der von außen sichtbaren Dornfortsätze mit beiden Daumen abtastet. Dabei spürt er Fehlstellungen auf und korrigiert sie, während er Sie anweist, bestimmte Bewegungen zu machen: ein Bein vor und zurück schwingen, mit den Armen pendeln, den Kopf hin und her bewegen wie beim Nein-Sagen, und so weiter. Wichtig ist, dass Sie diese Bewegungen selbst machen. *Der Patient bewegt die entsprechende Muskelpartie, der Behandler schiebt den Wirbel in Position.* Das Abtasten und Korrigieren erfolgt von unten nach oben, also von der Lendenwirbelsäule zur Halswirbelsäule, wobei die obere Brustwirbelsäule und die Halswirbelsäule meist im Sitzen behandelt werden.

Nachdem die ganze Wirbelsäule auf diese Weise abgetastet und gegebenenfalls korrigiert wurde, zeigt Ihnen der Behandler vielleicht auch noch, wie Sie nicht nur Ihre Beingelenke, sondern auch die Gelenke an Armen und Fingern selbst einrichten können. Auf jeden Fall aber erklärt er Ihnen am Ende der Behandlung bestimmte Selbsthilfeübungen, die er ganz nach Ihren Bedürfnissen ausgewählt hat, macht diese einmal vor und lässt sie sich dann von Ihnen vormachen. Dabei greift er korrigierend ein, wenn das nötig sein sollte.

Dann weist er Sie darauf hin, dass Sie nach der Behandlung

- besonders viel trinken müssen (mindestens zwei Liter Wasser pro Tag)
- eine Zeit lang keine Dehn- oder Stretching-Übungen machen dürfen und
- große Belastungen vermeiden sollen.

Schließlich gibt er Ihnen einen »Hausaufgabenzettel« mit, auf dem steht, welche Übungen Sie zu Hause regelmäßig machen müssen und wie Sie sich in Zukunft verhalten sollen, damit sich die Korrektur dauerhaft in Ihrem Körper etablieren kann.

Außerdem bietet er Ihnen ein Nachgespräch an, in dem Sie zum Beispiel etwas über die möglichen Hintergründe Ihrer Beschwerden erfahren können, wenn Sie das möchten. Das ist allerdings nur ein Angebot, das Sie wahrnehmen können oder auch nicht.

Der Behandler wird Ihnen weder »psychologische« Deutungen Ihrer Beschwerden aufnötigen, wenn Sie davon gar nichts hören wollen, noch wird er Ihnen gleich einen neuen Termin geben oder Ihnen raten, sich »spätestens in einem halben Jahr« wieder durchchecken zu lassen.

### **Ist das alles?**

Ja, das ist alles. So läuft eine Behandlung mit der Methode Dorn ab. Eher unspektakulär, nicht wahr? Das fanden viele »Dorn-Therapeuten« wohl auch. Daher wird die Methode Dorn mittlerweile gern »abgewandelt« und mit anderen Methoden oder Therapien kombiniert, was manchmal zu einer unglaublichen Verkomplizierung führt, die mit der nach mir benannten Methode nichts mehr zu tun hat. Die Methode Dorn ist einfach, das sagte ich schon, und wahrscheinlich gerade deshalb so wirksam.

## Welche anderen Behandlungsmethoden passen zur Methode Dorn?

Wie ich schon sagte: Die Methode Dorn ist in sich stimmig und kann unabhängig von anderen Behandlungsmethoden eingesetzt werden. Andererseits spricht nichts dagegen, sie in Kombination mit ausgewählten Formen der manuellen Therapie anzuwenden. Die bekannteste Ergänzung zur Methode Dorn ist die Breuß-Massage.

Rudolf Breuß (1899–1990), ein österreichischer Naturheiler, beschäftigte sich unter anderem intensiv mit der Wirbelsäule und kam zu dem Ergebnis, dass die »zusammengedrückten und ausgetrockneten Bandscheiben« der eigentliche Grund für die meisten Rückenschmerzen sind. Eine ausgetrocknete Bandscheibe stellte er sich wie einen Schwamm vor, der von einem Gewicht zusammengedrückt wird. Nimmt man das Gewicht weg und gießt Wasser über den Schwamm, wird er seine ursprüngliche Dicke zurückgewinnen. Die Breuß-Massage soll bewirken, dass den Bandscheiben Flüssigkeit zugeführt wird, damit sie aufquellen wie der Schwamm. Allerdings führt man kein Wasser zu, sondern Johanniskrautöl, das auf den Rücken, vor allem im Bereich der Wirbelsäule, aufgetragen wird. Dieses Öl zieht während der Massage ein und wird sozusagen von den Bandscheiben »aufgesaugt«. Diese Massage wird meistens nach einer Dorn-Behandlung gegeben, manchmal auch vorher.

Auch mit Akupressur und anderen Massagetechniken aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (etwa Tuina) lässt sich die Methode Dorn gut kombinieren, zumal wichtige Reizpunkte, vor allem auf dem Blasen- und Gallenblasenmeridian während einer Dorn-Behandlung ohnehin oft »zufällig« mitbehandelt werden (siehe Seite 49).

Manche Behandlungen, die gelegentlich auch in Kombination mit der Methode Dorn angewandt werden, wirken auf einer ganz anderen Ebene, etwa die Behandlung mit Bach-Blüten, Homöopathie oder Reiki. Sie können den Heilungs- und/oder Selbsterkenntnisprozess, der durch eine Dorn-Behandlung angeregt wurde, begleiten und unterstützen. All diese Behandlungen haben eines gemeinsam: Sie regen die Selbstheilungskraft des Patienten an und bringen seine Energien in Fluss. Und das ist auch genau das, was mit der Methode Dorn letztlich bezweckt wird.

## Gibt es den idealen Dorn-Behandler?

Wie finde ich jemanden, der mich nach der Methode Dorn behandelt? Das war in den Anfangsjahren der Methode die wichtigste Frage. Heute scheint es kein Problem mehr zu sein, einen »Dorn-Therapeuten« zu finden. Zahlreiche Listen kursieren im Internet, und oft braucht man nichts weiter zu tun, als die ersten Ziffern seiner Postleitzahl einzugeben, um – je nach Wohnort – eine bis sehr viele Adressen von Dorn-Therapeuten und Dorn-Beratern zu erhalten.

Das ist eine Entwicklung, die ich auf der einen Seite sehr begrüße, zeigt sie doch, dass sich die Methode mit einer Geschwindigkeit verbreitet, wie ich es selbst nie für möglich gehalten hätte. Und natürlich zeigt es auch, dass mit der Methode Erfolge erzielt werden können, denn sonst wäre diese Entwicklung ja wohl kaum möglich gewesen.

Andererseits ist eine Methode immer nur so gut wie derjenige, der sie anwendet, *und auch* wie der Mensch, der sie entgegennimmt. Letzteres spielt in Zusammenhang mit der The-

matik dieses Buches eine besonders wichtige Rolle. Wie ich auf den folgenden Seiten noch deutlich machen werde, spielt die Mitarbeit des Patienten eine entscheidende Rolle für den langfristigen Erfolg oder Misserfolg einer Behandlung nach der Methode Dorn. Doch kommen wir zunächst noch einmal auf den Behandler zurück. Er oder sie (der sprachlichen Einfachheit halber spreche ich in der Folge von »er« und »dem Behandler«, wovon sich die Damen bitte nicht abschrecken lassen sollten) muss natürlich gewisse Grundvoraussetzungen erfüllen, auf jeden Fall die folgenden:

- *Eine gründliche Ausbildung.* Leider gibt es viele »Dorn-Therapeuten«, die nicht mehr als einen Wochenendkurs absolviert haben, bevor sie die Methode anwenden. Eine solche Schmalspurausbildung genügt höchstens dann, wenn der betreffende »Therapeut« ohnehin schon viel Erfahrung mit anderen Methoden der Körperarbeit hat, zum Beispiel, weil er Masseur ist oder Physiotherapeut oder Heilpraktiker mit Schwerpunkt Körperarbeit. Die Vorbildung in anderen Bereichen der Körperarbeit kann aber auch ein Nachteil sein, denn wer schon viel weiß und kann, tendiert manchmal dazu, alles Neue im Licht des Alten zu sehen und entsprechend abzuändern. Dann hört und schaut man vielleicht gar nicht mehr so genau hin, sondern sagt sich: »Ach, das kenne ich. Das ist ja genau wie dies und das. Und außerdem macht der das falsch. Ich mache es so, wie ich es für richtig halte.« Das ist menschlich, hat aber zur Folge, dass die Methode manchmal nicht so angewandt wird, wie sie gedacht war. Bessere Schüler sind diejenigen, die entweder noch nicht so viel wissen oder aber bereit sind, ihr bisheriges Wissen für die Zeit der Ausbildung ein wenig in den Hintergrund zu stellen. Offenheit heißt das Zauber-

wort. Und »Ich weiß, dass ich nichts weiß« ist sowieso immer ein gutes Motto, wenn es etwas Neues zu lernen gibt. Und da sind wir auch schon beim nächsten Punkt.

- *Offenheit.* Ein guter Behandler ist offen für Sie als Patient, und zwar auf allen Ebenen. Das heißt nicht, dass er sich stundenlang Ihre Krankengeschichte anhört und Ihnen dann die Antwort gibt, die Sie hören wollen. Schon eher könnte es darauf hinauslaufen, dass er Sie mit Wahrheiten über Sie selbst verblüfft, weil er diese auf den ersten Blick Ihrer Körperhaltung entnommen hat oder gar dem Klang Ihrer Stimme am Telefon. Aber auch das wird ein guter Behandler nicht tun, denn was würde er damit erreichen? Dass Sie ihn bewundern, weil er Sie in so kurzer Zeit so absolut durchschaut hat, oder dass Sie ihn gar dafür hassen? Eine solche Art von »Patientenbindung« wäre sicherlich nicht das, was ein guter Behandler erreichen will. Ihm ist vielmehr daran gelegen, Ihnen etwas zu vermitteln, was mehr mit Gesundheit zu tun hat als mit Krankheit. Also wird er sich mit einer gewissen Sympathie und wacher Offenheit in Sie einfühlen, Ihnen vielleicht ein paar Fragen stellen und dann sein Bestes tun, um Ihnen in der Behandlung den entscheidenden Impuls zur Selbstheilung zu geben.
- *Erfahrung.* Ein guter Behandler hat natürlich viel Erfahrung, denn was nützt theoretisches Wissen, wenn man nicht genug Gelegenheit hat es anzuwenden? Nehmen Sie mal an, Sie haben als Kind Fahrradfahren gelernt, doch weil Sie dann aus irgendwelchen Gründen kein Fahrrad hatten, sind Sie selten mit einem gefahren. Theoretisch wissen Sie zwar ganz genau, dass es dabei um Bewegung im Gleichgewicht geht, um die Balance zwischen Mut und Angst und natürlich um Spaß. Doch leider, leider ist das bei Ihnen alles Theorie geblieben. Was es wirklich bedeu-



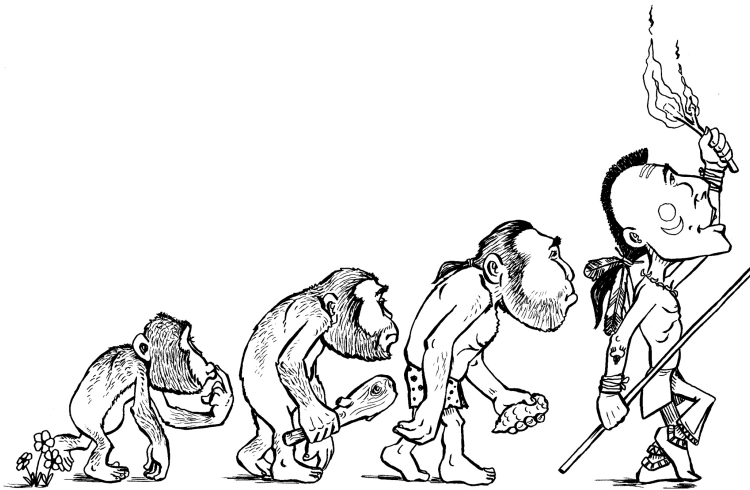
tet, haben Sie nie am eigenen Leib erfahren. Wie also sollten Sie jemandem Fahrradfahren beibringen können? Ein Behandler mit viel Erfahrung wird nie auf die Idee kommen, einen Patienten wie einen anderen zu behandeln. Natürlich bleibt die Methode als solche immer gleich, aber die Menschen, denen sie helfen soll, sind alle verschieden. Wer viele, viele Menschen genau beobachtet und erfolgreich behandelt hat, wird verstehen, wovon hier die Rede ist. Und die Offenheit, von der ich oben gesprochen habe, ist bei den meisten von uns ebenfalls nicht automatisch da. Vielmehr entwickelt sie sich mit zunehmender Lebenserfahrung oder, um bei unserem Thema zu bleiben, aus der praktischen Erfahrung mit Menschen. Mit der Lebenserfahrung ist das natürlich so eine Sache. Nicht jeder lässt sich soweit auf das Leben und andere Menschen ein, dass er aus Erfahrung auch wirklich klug wird. Professionelle Helfer sollten sich darüber vielleicht mal Gedanken machen. In der Selbstfindungsszene gibt es schon das geflügelte Wort: »Ein Therapeut kann dich immer nur soweit begleiten, wie er selbst gegangen ist.« Für einen Dorn-Behandler wäre vielleicht »Nichts Menschliches ist mir fremd« ein gutes Motto.

- *Der »sehende« Daumen.* Wenige Dorn-Behandler (meinem Kenntnisstand nach etwa zwei Prozent aller Behandler) haben das, was ich den »sehenden Daumen« nenne – die intuitive Fähigkeit, auch ohne Wissen und Erfahrung genau das Richtige für den jeweiligen Patienten zu tun. Für alle anderen gilt oben Gesagtes.

Keine Frage, wer diese Grundvoraussetzungen erfüllt, ist ein guter Behandler, doch wie findet man ihn? Mundpropaganda ist hier immer noch der sicherste Weg. Wer gute Arbeit leistet

und Gesundheit vermittelt, statt Krankheit zu pflegen, wird weiterempfohlen. Da braucht es kein Buch, keine Liste im Internet und kein noch so glänzend buntes Werbeblättchen.

Und was machen Sie, wenn Sie niemanden kennen, der erfolgreich mit der Methode Dorn behandelt wurde, und auch niemanden, der einen kennt, der nach Dorn behandelt wurde? Dann verlassen Sie sich am besten auf Ihren Instinkt. Sammeln Sie Adressen von Dorn-Behandlern in Ihrer Nähe und rufen Sie dort an. Wenn Sie während dieses ersten Gesprächs am Telefon wirklich wach bleiben und nicht nur Ihren Kopf einschalten, sondern auch den Bauch, werden Sie spüren, wer für Sie persönlich der ideale Behandler ist. Sagen Sie sich: »Ich suche jemanden, der mir den entscheidenden Impuls zur Selbstheilung geben kann, und ich bin bereit, meinen Teil dazu beizutragen.« Damit übernehmen Sie von vornherein einen Teil der Verantwortung für Ihre Gesundheit, und das ist viel, viel mehr, als die meisten Menschen zu tun bereit sind.





Dieter Dorn

### **Die ganzheitliche Methode Dorn**

Die Sprache des Körpers verstehen  
Haltung und Bewegung harmonisieren

Gebundenes Buch, Klappenbroschur, 184 Seiten, 13,5 x 20,6 cm  
ISBN: 978-3-7787-9184-4

Integral

Erscheinungstermin: September 2007

Das lange erwartete Standardwerk von Dieter Dorn

Eine der wirksamsten Therapien für Rücken- und Gelenkprobleme: die Methode Dorn. Sie wird mittlerweile sehr unterschiedlich angewendet. Deshalb meldet sich Dieter Dorn jetzt selbst wieder zu Wort, um einen verbindlichen Standard zu setzen.

Hunderttausende Menschen weltweit haben die verblüffende, sofortige Wirkung nach nur einer einzigen Behandlung erfahren – ein nachhaltiger Erfolg der sanften Methode Dorn aber steht und fällt mit der Bereitschaft des Patienten, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

In dem neuen Grundlagenwerk vom Begründer der international renommierten Methode erfährt man:

- Diagnose durch Deutung der Körperhaltung und -sprache
- Kurzfristige Therapie durch einfache Handgriffe
- Langfristige Heilung durch Beseitigung von Haltungsfehlern und falschen Bewegungsmustern
- Einfache Übungen zur Selbstbehandlung von Wirbelsäule und Gelenken
- Hervorragende Ergebnisse beim Training des Beckenbodens



**Der Titel im Katalog**