

HEYNE <

DAS BUCH

Jeder Dritte hat Rückenschmerzen, oftmals als chronisches Leiden. Doch das muss nicht sein! Die ganzheitliche Dorn-Methode bietet nachhaltige Hilfe auch bei hartnäckigsten Problemen. Die Methode ist ebenso einfach wie genial: Nicht der Therapeut, sondern der Patient selbst übernimmt den aktiven Part der Behandlung. Nur so können neue, gesunde Haltungs- und Bewegungsmuster verankert werden. Der Mensch findet in seine innere Mitte zurück – buchstäblich. Die alten schädlichen Muster werden ein für alle Mal abgelegt. Dies schließt sogar die gesamte eigene Haltung zum Leben mit ein. Rückenprobleme werden von Grund auf behoben!

DER AUTOR

Dieter Dorn (1938-2011) ist der Begründer der nach ihm benannten ganzheitlichen Therapie. Mithilfe der Dorn-Methode führen allein im deutschsprachigen Raum viele Hundert Ärzte, Heilpraktiker und Krankengymnasten ihre Patienten erfolgreich auf den Weg umfassender Heilung von Rücken- und Gelenkbeschwerden. Die Dorn-Methode gehört mittlerweile zum festen Bestand physiotherapeutischen Heilmethoden.

DIETER DORN

Unter Mitarbeit von Juliane Molitor

Die Haltungsschule der Dorn-Methode

Es ist nie zu spät für
einen gesunden Rücken!

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

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.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 06/2013

Copyright © 2009 by Integral Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2013 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany 2013
Illustrationen auf den Seiten 69, 73, 121, 126, 130, 132, 135:
Jan Hoffmann, Neuried
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Umschlagmotiv: © Roman Sotola | shutterstock
Gesetzt bei Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70231-8

www.heyne.de

INHALT

Vorwort	9
DIE METHODE DORN	13
Geschichte und Wurzeln	13
Was ist die Methode Dorn – und was nicht?	26
Rückenschmerzen als Warnsignal	29
Wie innen so außen	33
WAS UNS AUFRECHT HÄLT	37
Die Wirbelsäule – Knochen, Muskeln und Bänder	37
Die Bandscheiben	42
Das Bindegewebe	43
Reine Nervensache?	46
Die Wirbelsäule aus Sicht traditioneller Medizinsysteme	54
AUF DEM WEG ZUR LEICHTIGKEIT DES SEINS ..	65
Zwei Lebensgeschichten mit offenem Ende	68
Spüren, was man tut	76

DORN-BEHANDLUNG UND SELBSTHILFEÜBUNGEN	83
Das Fundament muss stimmen	84
Wenn das Becken schief steht	92
Mögliche Fehlstellungen der Wirbel	95
Die Lendenwirbelsäule	97
Die untere Brustwirbelsäule	98
Die obere Brustwirbelsäule	100
Die Halswirbelsäule	101
Schultergürtel, Arme und Hände	103
DIE BEHANDLUNG »SCHWIERIGER FÄLLE« ...	109
Hartnäckige Wirbelblockaden	110
Skoliosen	111
Rundrücken	113
Schiefhals	115
DER KÖRPER ALS SPEICHER DER GEFÜHLE UND ERINNERUNGEN	117
Muskelpanzer und Gefühle	119
Angst	120
Wut	125
Trauer	129
Sorge	131
Freude	134
Vom rechten Umgang mit Gefühlen	136

DIE FÜNF WICHTIGSTEN ENERGIEQUELLEN ...	139
1. Meditation/Achtsamkeit	141
2. Atmung	145
3. Bewegung	150
4. Ernährung	154
5. Entspannung des Körpers	156

AUF DEM WEG ZU EINER BESSEREN HALTUNG	159
Körperbild und Vorstellungsbilder	160
Übungen zur Körperwahrnehmung	161
Heute bin ich mal ... – Das Spiel mit Bewegungen und Körperhaltungen	168
Kann ich über mich selbst lachen? – Das Spiel mit der eigenen Wichtigkeit	170
Rutsch mir den Buckel runter	171
Vergeben und Vergessen	172
Da lache ich doch	174
Literatur	175
Adressen	176

Vorwort

Man kann es gar nicht oft genug wiederholen: Der Erfolg einer Dorn-Behandlung (und wahrscheinlich auch jeder anderen Behandlung) ist maßgeblich davon abhängig, ob der Patient bereit ist, selbst Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen. Dass jemand unmittelbar nach einer Behandlung das Gefühl hat, »ein völlig neuer Mensch« zu sein, ist zwar schön und ein Zeichen für die Qualität der Behandlung, aber leider keine Garantie dafür, dass sich die gleichen oder andere Beschwerden nicht früher oder später wieder melden. Letztlich ist es nämlich unsere Haltung, die uns krank macht – die Körperhaltung, aber vor allem die Haltung zum Leben, die sich darin zum Ausdruck bringt.

Das war schon Thema meines letzten Buches *Die ganzheitliche Methode Dorn* und genau genommen ist es das Wichtigste, was ich zu sagen habe: die Essenz meiner Methode.

»Ja, aber ...«, sagen Sie jetzt wahrscheinlich, und »Ja, aber ...«, sagen eigentlich alle, denn das mit der Haltung zum Leben ist eine ganz schwierige Sache. Die kann man ja eigentlich nicht ändern. Oder doch?

Manchmal sorgt das Leben selbst dafür, dass wir unsere Haltung ihm gegenüber ändern. Krankheiten, Unfälle und sogenannte Schicksalsschläge zwingen uns dann, die Perspektive zu wechseln. Aber darum soll es in diesem Buch gar

nicht gehen. Dies ist kein Ratgeber für Krisenzeiten. Es ist überhaupt kein Ratgeber. Ich bin nämlich der Ansicht, dass man Menschen letztlich überhaupt nichts beibringen kann. Man kann sie höchstens dazu bringen, so viel Interesse für sich aufzubringen, dass sie sich irgendwann selbst erkennen.

In unserem Zusammenhang bedeutet Selbsterkenntnis vor allem Erkenntnis in die eigenen körperlichen Fehlhaltungen. Und wenn Sie erst einmal begonnen haben, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen, werden Sie merken, dass Sie noch ganz andere Einsichten gewinnen ...

Dies ist ein Buch für Laien, genau wie *Die ganzheitliche Methode Dorn* in erster Linie ein Buch für Laien ist. Als ich zu jenem Buch viele Rückmeldungen von Ärzten bekommen habe, war ich sehr erstaunt. An diesen Rückmeldungen habe ich aber auch gemerkt, dass Erklärungen, wie Dinge möglicherweise funktionieren, für manche Leser sehr hilfreich sind. Daher enthält auch dieses Buch ein paar Erklärungsversuche. Und ich bitte darum, sie auch als solche zu verstehen. Ich weiß nicht, *warum* meine Methode funktioniert, aber ich und viele, viele andere haben die Erfahrung gemacht, *dass* sie funktioniert – und zwar in jedem Alter. Es spielt für den Erfolg der Behandlung keine Rolle, wie lange ein Schaden schon besteht. Wichtiger ist, dass Sie als Patient nach der Behandlung nicht wieder in die alten, schädlichen Haltung- und Bewegungsmuster zurückfallen.

Allgemeingültige Rezepte zur Vermeidung »falscher« und zum Erlernen »richtiger« Bewegungsmuster gibt es meiner Meinung nach nicht. Daher kann in einer »Haltungsschule« nur vermittelt werden, was auch in jeder anderen guten Schule vermittelt werden sollte: Freude am Lernen und echtes Interesse an allem, was uns das Leben lehren kann. Eine

solche Schule kann man in jedem Alter besuchen. Es kann sogar sein, dass man hier umso mehr dazulernt, je mehr Lebenserfahrung man schon mitbringt.

Ich danke den Menschen, die zur Entstehung dieses Buch beigetragen haben: Dr. Juliane Molitor für die Recherchen und die Unterstützung beim Schreiben, Jan Hoffmann für seine erhellenden Karikaturen und nicht zuletzt allen Mitarbeitern des Integral Verlags.

Lautrach im April 2009

Dieter Dorn



Dieter Dorn

Die Haltungsschule der Dorn-Methode

Es ist nie zu spät für einen gesunden Rücken!

Taschenbuch, Broschur, 176 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-70231-8

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Mai 2013

Rückenleiden für immer beheben

Hochwirksam und ohne Nebenwirkungen: Die Dorn-Methode ist eine der beliebtesten alternativen Therapien bei chronischen Rücken- und Gelenkproblemen. Mit zahlreichen Selbsthilfeübungen zeigt Dieter Dorn, wie Fehlhaltungen ausgeglichen und Bewegungsabläufe harmonisiert werden können, um sich ein für alle Mal von Rückenleiden zu befreien und wieder aufrecht durchs Leben zu gehen.