

Gamal Raslan

Der sanfte Weg zur Mitte:

Die Dorn-Methode



1. Einführung

Vor einigen Jahren kam eine Patientin zu mir in die Praxis und erzählte mir freudestrahlend, sie sei im Urlaub von einer Dame behandelt worden, die mit nur zwei Sitzungen ihre Hüftschmerzen beseitigt hätte. Mit nur zwei Sitzungen? Das war es sicherlich wert, die Sache einmal etwas näher anzusehen. Erwähnte Dame entpuppte sich als Hildegard Steinhauser, eine Schülerin Dieter Dorns, die seit Jahren dessen Methode erfolgreich in ihrer Praxis anwendet und die inzwischen als eine bekannte Kapazität in diesem Bereich gilt. In Seminaren gibt sie dieses Wissen an Therapeuten, aber auch an interessierte Laien weiter. So bin ich in einem ihrer Kurse gelandet. Die Methode ist so faszinierend einfach und erfolgreich, ja so überzeugend, dass ich sie seit mehreren Jahren in meiner Praxis anwende. Natürlich ist auch solch eine Technik im Laufe der Zeit leichten Änderungen unterworfen. Unter „klassisch nach Dorn“ habe ich die ursprüngliche Behandlung beschrieben.

Wie kam nun Dieter Dorn dazu, diese Technik zu entwickeln?

Dieter Dorn, ein Sägewerksbesitzer in dem kleinen Ort Lautrach im Allgäu, hob an einem denkwürdigen Tag Mitte der 70er Jahre oder Anfang der 80er – genau weiß er es nicht mehr – einen Baumstamm ungeschickt von der Seite her hoch. Dann spürte er einen eigenartigen leichten Riss im unteren Rücken und konnte sich nicht mehr aufrichten. Er hatte sich einen äußerst schmerzhaften Hexenschuss eingehandelt, der danach nicht mehr verschwinden wollte. Schließlich suchte Dieter Dorn einen uralten Bauern im Ort auf, der dafür bekannt war, Leuten mit Rückenproblemen zu helfen. Er hatte diesen seltsamen Bauern früher sogar ausgelacht, weil er zuvor noch nie Rückenprobleme gehabt hatte. Der Bauer hatte seine Methode von einer einfachen Bäuerin gelernt, die zu ihm in den Stall kam und Tiere, aber auch die Dienstboten behandelte. Dieter Dorn wurde von diesem Bauern von seinem Schmerz befreit. Von der effektiven Vorgehensweise angetan, wollte er die Methode auch lernen. Der alte Bauer jedoch sagte ihm nur: „Du kannst es auch“, ohne weitere Erklärungen. Einige Wochen später starb er. Dieter Dorn versuchte danach intuitiv auf ähnliche Weise, Menschen in seiner engeren Umgebung zu helfen. Durch die Erfolge war er selbst überrascht. Auf diese Art angespornt, entwickelte er nach und nach selbständig eine eigene Methode. Inzwischen haben mehrere Tausend Therapeuten die Methode von ihm oder seinen Schülern gelernt. Zahllosen Patienten im In- und Aus-

land konnte damit geholfen werden. Sogar bis nach Afrika hat die Dorn-Methode ihre Verbreitung gefunden.

Was ist das nun – diese „Wundermethode?“

Die Dorn-Methode ist eine einfach zu erlernende und anzuwendende Form der sanften manuellen Therapie. Gelenke – die Tore der Energie – und die Wirbel können mit Hilfe dieser Methode gefahrlos und millimetergenau wieder in die richtige Position gebracht werden. Dies geschieht in der Dynamik unter aktiver Mithilfe des Patienten und somit im natürlichen Bewegungsfluss des Menschen. Durch die Bewegung wird z.B. bei dem Richten von Wirbelfehlstellungen der muskuläre Schutz umgangen, und so kann mit sanftem Druck der Wirbel oder das Gelenk wieder in seine korrekte Lage zurückgebracht werden. Frei von ungewollten Nebenwirkungen. Die Bewegung verhindert zudem, dass keine Verschiebung über die Normalposition hinaus erfolgt. Dies wird durch eine Pendelbewegung des Gegenbeins oder -arms bewirkt. Diese Technik sorgt zuerst für die nötige Lockerung der Muskulatur. Doch endgradig, d.h. wenn der Arm/das Bein am hintersten Punkt angelangt ist, wird diese Muskulatur angespannt und vermeidet so ein zu weites Verschieben des Wirbels auf die Gegenseite oder des Gelenks.

Mag auch beim Richten der Patient einen Schmerz verspüren, die Methode ist im Gegensatz zu anderen Praktiken, wie z.B. das Einrenken oder die Chiropraktik, wirklich als sanft anzusehen. Bisherige Methoden wurden meist ruckartig ausgeführt, die Energiebahnen und Körperflüssigkeiten komprimiert und somit ein Schock für den Körper ausgelöst. Dadurch können – im Gegensatz zur Dorn-Methode – Überdehnungen der Muskulatur oder bestimmter Bandstrukturen ausgelöst werden. Der Dorn-Therapeut folgt dem Grundsatz, nur maximal bis zur Schmerzgrenze zu gehen, und im Normalfall ist der Patient ziemlich schlagartig von seinem Schmerz befreit. Ein weiterer Vorteil der Methode ist unter anderem, dass durch den Daumendruck auf die Wirbelsäule auch Gewebelockaden oder sogar energetische Blockaden gelöst werden. Diese gelösten Blockaden garantieren zumeist auch wieder vollständige Schmerzfreiheit, denn

„Schmerz ist der Schrei des Gewebes nach fließender Energie“.

Oder um mit Helmuth Koch, einer anderen Koryphäe in Sachen Dorn zu sprechen:

„Es kann etwas weh tun, das ist der Preis, den man für diese Methode zahlen muss, doch wenn der Daumen das Gewebe verlässt, ist der Druckschmerz auch gleich weg.“

Wichtig: Nie über die Schmerzgrenze des Patienten hinausgehen!

Des Weiteren ist die Dorn-Methode sehr ungefährlich, da keine Thromben durch ruckartiges Überdehnen der Gewebsstrukturen gelöst werden können.

Zusammenfassend ist zu sagen: Durch die Dorn-Methode und in deren Ergänzung seitens der Breuß-Massage werden Gelenke und Wirbel gerichtet, die gesamte Statik ausgeglichen – so wie ein stabiles Haus ein gutes Fundament braucht, da sonst mit der Zeit Risse entstehen. Es werden durch diese Methode sowohl körperliche als auch seelische Blockaden gelöst. Die Dorn-Methode kann somit als eine Ursachenbehandlung angesehen werden. Ist die Ursache behoben, dann verschwinden die Symptome. Der Patient bekommt die Möglichkeit, wieder in seine Mitte zu gelangen – auf einem sanften Weg.

Um diesen Weg einzuschlagen, sollte Folgendes beachtet werden. Wie bei jeder Methode kann der Therapeut nur in Zusammenarbeit mit dem Patienten eine Heilung fördern. Das ist bei der Dorn-Methode umso mehr der Fall, weil eine aktive Mitarbeit des Patienten Grundvoraussetzung für einen Erfolg ist. Diese Wechselwirkung erleichtert es einerseits dem Therapeuten, das notwendige Feingefühl zu entwickeln, andererseits ist die Konzentration des Therapeuten auf das, was er gerade tut, um so wichtiger. Gedanken erzeugen Energie, und die Energie folgt den Gedanken.

Grundsätzlich gilt:

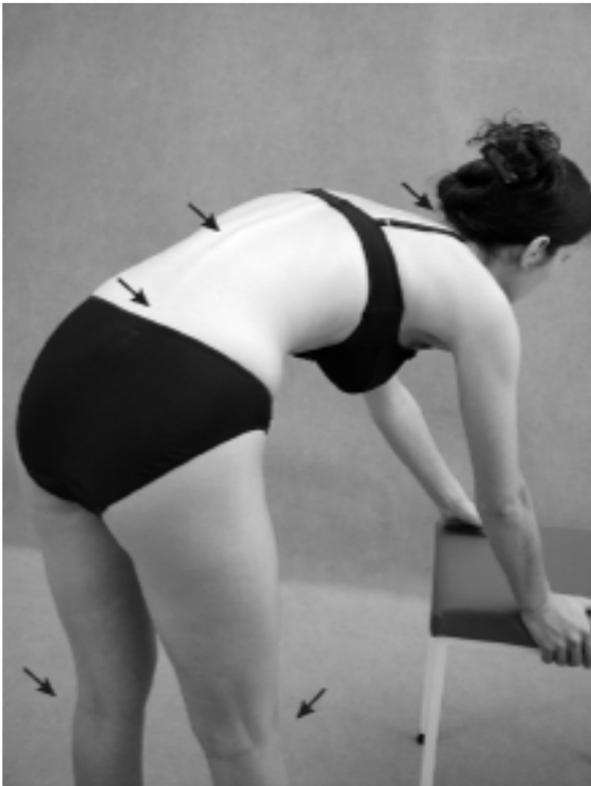
Das Ergebnis der Behandlung ist offen, der Patient muss nach dem Motto „Hand in Hand gemeinsam zum Ziel!“ mitarbeiten. Der Patient kann allenfalls mit Hilfe des Therapeuten seine Selbstheilungskräfte aktivieren. Der Therapeut entfacht die Flamme, der Patient erhält durch seine Bereitschaft zur Mitarbeit die entfachte Flamme aufrecht. Im Übrigen bestimmt der Patient das Tempo.

So wie der Therapeut gefordert ist, seine volle Aufmerksamkeit auf die Behandlung zu richten, sollte dem Patienten klar sein, dass auch er selbstverantwortlich mit seiner Gesundheit umgehen sollte. Vor allem die auch für ihn leicht erlernbaren Eigenübungen geben ihm die Chance dazu. Selbstverantwortung bedeutet erkennen, akzeptieren, annehmen, alte Muster loslassen und neue Energien fließen lassen. Es heißt auch, sich erworbene Angewohnheiten wie z.B. Fehlbelastungen bewusst zu machen und zu ändern.

Zur Selbstverantwortlichkeit des Patienten gehört:

- Er macht regelmäßig seine Selbsthilfeübungen. Ein kompletter Durchgang dieser Übungen könnte beispielsweise täglich als Trainingsprogramm absolviert werden, da sie den Körper aktivieren und stabilisieren.
- Er stellt im Sitzen seine Füße immer nebeneinander auf den Boden und unterlässt das Übereinanderschlagen der Beine.
- Leuten mit überwiegend sitzenden Berufen empfiehlt sich für eine korrekte Haltung und für die Bandscheibenentlastung ein Sitzballkissen (Adresse im Anhang).
- Er setzt sich Gesprächspartnern möglichst gegenüber und vermeidet so Verdrehungen.
- Er trinkt ausreichend, um so den Körper zu entgiften. Als Richtlinie gilt Körpergewicht mal 0,03 l. Ausnahme: Bei einer Herzinsuffizienz den ärztlichen Empfehlungen folgen.
- Er hält beim Schwimmen den Kopf abwechselnd über und unter Wasser, damit eine Überlastung der Rückenstrecker Muskulatur und ein Abquetschen der zum Gehirn führenden Arterie (A. vertebralis) unterbleiben.
- Er unterlässt das Kopfkreisen wegen des dadurch entstehenden Schwindels.
- Er benutzt am Arbeitsplatz zum Telefonieren ein Headset oder einen Kopfhörer, damit die Halsarterien optimal durchblutet bleiben. Weiterer Vorteil: Beide Hände sind frei. Der Bildschirm am PC sollte in Augenhöhe vor einem stehen.
- Er führt nach längeren Autofahrten im Stehen die Selbsthilfeübung zum Ausgleich des Beckenschiefstandes durch.
- Er beschreitet unter Umständen auch mal außergewöhnliche Wege. Wenn beispielsweise Symptome trotz eingehender Behandlung und disziplinierter Anwendung der Eigenübungen immer noch vorhanden sind, ist zu prüfen ob der Patient auf einer Wasserader liegt. Häufig macht sich dies bemerkbar, wenn man sich nach ausreichend Schlaf immer noch müde und schlapp fühlt. Seriöse Rutengänger, Pendler sowie Geopathologen stehen hier beratend zur Seite. Adressteil siehe Anhang.
- Zur Entlastung des Schulter- und Nackenbereichs ist das richtige Nackenkissen von großer Bedeutung. So werden die Halswirbelsäule stabilisiert und Fehlspannungen vermieden.

- Rückengerechtes Hinlegen (über Bauchlage in die Rückenlage rollen) und ebensolches Aufstehen (über die Seite) sollte selbstverständlich werden. Jeder Physiotherapeut kann einem das zeigen.
- Übrigens: Alte Bewegungsmuster kann man sich sehr leicht selbst „abtrainieren“, z.B. indem man einmal mit der anderen Hand die Zähne putzt oder anderweitig benutzt oder aus dem Liegen über die ungewohntere Seite aufsteht.
- Er geht beim Bücken in die Knie (max. 90°). Ansonsten entstehen beim nach vorne Beugen des Oberkörpers Fehlbelastungen auf die Wirbelsäule. Hier treten Kräfte von einem Vielfachen des Körpergewichtes auf. Falsches Bücken kann zum einen durch ein ungleichmäßiges Druck-/Zug-Verhältnis auf die Rippengelenke zu Wirbelverschiebungen führen, zum anderen zu Verschiebungen der Wirbelkörper durch eine Drehbewegung, die nur den Oberkörper betrifft. Also immer den ganzen Körper drehen, um z.B. einen Getränkekasten vom Boden in ein Auto zu heben. In Abb. 1 kann man erkennen, wie sich



(Abb. 1)
Die Pfeile zeigen
die Hauptbelastungspunkte

falsches Bücken auf die Wirbelsäule sowie die Kniegelenke auswirkt und eine eventuelle Wirbelsäulenverkrümmung sogar noch verstärkt. Auch hier können eingespielte Bewegungsmuster geändert werden, z.B. dass man bei einer rechtsseitigen Verkrümmung (Skoliose) diese nicht auch noch durch häufiges Greifen mit der rechten Hand verstärkt, sondern dass man öfter die linke Hand benutzt.

Um jedoch selbst effektiver an sich arbeiten zu können, empfiehlt es sich, 1-2 Behandlungen von einem erfahrenen Therapeuten durchführen zu lassen. Er kann genau feststellen, welche Wirbel betroffen sind. Was sehr der Lösung der später beschriebenen emotionalen Zusammenhänge zugute kommt. Außerdem sind einige Bereiche den Selbsthilfeübungen schwer zugänglich.

Das Trinken ist bei einer Dorn-Behandlung und danach sehr wichtig, damit die gelösten Schlacken optimal ausgeschieden werden können. Da das Wasser eine eigene Zellinformation bzw. ein eigenes Gedächtnis besitzt, sollte es am besten pur getrunken werden. Der Körper kann so am schnellsten die Schlackenstoffe entsorgen. Außerdem steht ihm das Wasser unmittelbar zur Verfügung, denn Tee oder Säfte setzen erst einen Aufspaltungsprozess im Magen in Gang. Kaffee entwässert zwar, doch werden Harnstoffe nicht mit ausgeschieden. Cola enthält Phosphate, die dem Körper wertvolle Mineralien wie Kalzium rauben. Aber gerade Kalzium ist wichtig für die Knochen und Gelenke. Ebenso sollte darauf geachtet werden, gleichmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Die Nieren können nur 200 – 300 ml Flüssigkeit pro Stunde effektiv verarbeiten. Es ist daher eher sinnlos, „vor“ oder „nach“ zu trinken.

Was die Erfolgsaussichten betrifft, so ist zwar die Dorn-Methode eine einfache, effektive und häufig auch schnell wirkende Möglichkeit, Menschen zu helfen, doch auch hier kann die Geduld auf eine harte Probe gestellt werden. Es gilt die Hoffnung zu behalten! Wenn man bedenkt, dass der menschliche Organismus sich theoretisch bis zu einem Alter von 120 Jahren regenerieren kann und die Knochenmasse sich ca. alle 20 Jahre komplett erneuert, so kann man schon daraus erkennen, dass einige Dinge ihre Zeit brauchen. Bei einem noch nicht endgradigen Knorpelverschleiß kann man mit dem Richtigstellen der Gelenke eine „Verschnaupause“ erreichen, die einen ungehinderten Aufbau der Knorpelmasse fördert. Manchmal kann man auch die Behandlung eines Patienten mit dem Zurückspulen eines Videobandes vergleichen. Haben sich beispielsweise Probleme der Sprunggelenke durch Kniegelenksprobleme, die sich wiederum auf einen ursprünglich verschobenen 3. Lendenwirbel zurückführen

lassen, ergeben, so kann das Richten der Sprunggelenke wieder verstärkte Knieschmerzen hervorrufen. Wenn diese beseitigt sind, so kann es wieder zu einer Verschiebung des Wirbelkörpers kommen. Erst wenn die eigentliche Ursache beseitigt ist, ist auch die Behandlung abgeschlossen. Man geht Schritt für Schritt zur Ursache und spult so das „Videoband der Krankheitsgeschichte“ des Patienten zurück.

Es gibt drei häufige Möglichkeiten des HeilungsanstosSES durch die Dorn-Methode oder auch andere Therapien:

1. Nach der Erstverschlimmerung, dem so genannten Umstellungsschmerz nach der 1.-2. Behandlung, wird es anschließend besser.
2. Es ist sofort eine spürbare Verbesserung zu beobachten, danach geht es etwas langsamer voran.
3. Spontan wird ein nachhaltiger Erfolg nach nur einer Behandlung sichtbar.

Zusammenhänge

Wie kommt es nun, dass sich Wirbel und Gelenke verschieben?

Zum einen kann das körperliche Ursachen haben, wie etwa unterschiedliche Beinlängen, die zu einer Fehlstatik führen, verkürzte Muskeln oder auch schlichtweg z.B. Prellungen bei Sportunfällen. Zum anderen sind oft auch emotionale Probleme Ursachen für Wirbelfehlstellungen. Deshalb ist es sehr wichtig, den ganzheitlichen Aspekt im Auge zu behalten und dieses körperlich – emotionale Wechselspiel zu berücksichtigen. Bei der Dorn-Methode handelt es sich um eine ganzheitliche Ursachenbehandlung, die aber auch zur Prophylaxe eingesetzt werden kann, um Spätfolgen zu vermeiden. Detaillierte Informationen stehen jeweils in den einzelnen Kapiteln.

Behandlungshäufigkeit

Das ist sehr individuell, allerdings sollte sich schon nach etwa 2-3 Behandlungen ein Erfolg andeuten. Nach maximal 6 Behandlungen sollte er sich bei weniger gravierenden Fällen eingestellt haben. Bleibt er aus, so ist nachzuforschen, ob sich tiefer gehende emotionale Probleme dahinter verbergen oder ob sich nur einfach im täglichen Bewegungsablauf irgendwelche Gewohnheiten eingeschliffen haben, die die Fehlstellungen wieder aufs Neue hervorrufen. In der Woche sollten optimalerweise 1-2 Behandlungen erfolgen, bei hartnäckigeren Fällen wie einer schwereren, noch nicht fixierten Skoliose über mehrere Monate hinweg.

Aufbau – was finde ich wo?

Die Kapitel wurden in der Reihenfolge, in der eine Gesamtbehandlung stattfindet, erstellt.

Um jedoch die Zusammenhänge jeweils auf die Gelenke bzw. Wirbelsäulenabschnitte besser herausstellen zu können und eine optimale Behandlung eben jener Teilbereiche zu ermöglichen, werden diese, der leichteren Nachlesbarkeit wegen, umfassend gestaltet. Pro Gelenk bzw. Wirbelsäulenabschnitt werden zuerst kurz die anatomischen Grundlagen und dann Ursachen sowie die physischen als auch die psychischen Zusammenhänge erklärt. Daraufhin erfolgt, so weit dies notwendig ist, eine Beschreibung der Untersuchungsmethode. Im Anschluss daran werden die Behandlungsmethoden dargestellt. Eigenübungen schließen die Kapitel ab. Sämtliche Übungen sind sowohl in der Anfangs- und der Endstellung bebildert oder durch Beschriftungen und Pfeile gekennzeichnet.

Es sei nochmals darauf hingewiesen, auch wenn der Aufbau auf die Teilbereiche abgestimmt ist:

Der Patient ist ganzheitlich zu sehen, und die ersten zwei Behandlungen sollten immer komplett durchgeführt werden, um überhaupt einen ersten Überblick zu erhalten.

Nützlich sind gerade hier die Dornkarten im Anhang. Diese können zu Vergleichen herangezogen werden.

Zur Technik

Hier ein paar grundsätzliche Dinge:

Die Behandlungsliege sollte auf den Therapeuten eingestellt sein.

Sowohl der Therapeut als auch der Patient sollten eine möglichst gerade Haltung einnehmen.

Der Therapeut sollte sicher auf beiden Beinen stehen. Therapeut und Patient atmen im gleichen Rhythmus, da die Energie mit der Atmung fließt.

Beim Druck mit den Daumen wird in den meisten Fällen die geschlossene Faust zur Stabilisierung mit den Grundgliedern (Phalanx proximalis) am Patienten abgestützt.

Die Korrektur der Wirbel erfolgt immer in der aktiven Bewegung des Patienten. Ein wichtiger Bestandteil der Methode ist das Arm- bzw. Beinpendeln des gegengleichen Armes bzw. Beines. Das „Spielbein“ sollte durchgestreckt locker nach vorne und hinten und wieder zurück schwingen. Dies gegebenenfalls mit dem Patienten vor dem eigentlichen Wirbel einrichten üben. Der Therapeut sollte den Patienten immer optimal stabi-

lisieren, um so ein Ausweichen zu verhindern und damit der Therapeut einen leichten Gegendruck ausüben kann.

Nach der Behandlung eines Wirbels oder eines Gelenks die Stelle sanft ausstreichen, immer mit beiden Händen zu den Extremitätenenden hin (Richtung Fuß oder Hand), an der Wirbelsäule nach unten Richtung Steißbein. Erstens ist das sehr angenehm, und zweitens wird so der Energiefluss wieder angeregt. Dann Hände ausschütteln.

Ein Vorteil für den Therapeuten bei der Anwendung der Dorn-Methode besteht darin, dass er seine Handreflexzone am Daumen – die Zirbeldrüsen- und Hypophysenzone – stimuliert. Die dadurch stattfindende Aktivierung dient der ganzheitlichen Entwicklung des Behandlers.

Für wen ist die Methode geeignet?

Behandelt werden können eigentlich alle Menschen, sofern sie einigermaßen mobil sind. Für immobile Patienten ist diese Methode nur sehr bedingt einsetzbar, da ja oft eine aktive Bewegung des Patienten notwendig ist. Wie überall gilt auch hier: Wenn der Therapeut mit der notwendigen Achtsamkeit an die Sache herangeht, er dem Patienten helfen möchte und dieser seinerseits die Hilfe annehmen kann, darf eigentlich fast alles behandelt werden. Da dies jedoch ein sehr heikles Thema ist, hier die gängigen

Kontraindikationen

- Bei Neigung zu Knochenbrüchen, beispielsweise nach Kortisonbehandlungen oder starker Neigung zu Blutergüssen.
- Osteoporose im fortgeschrittenen Stadium, da häufig Spontanfrakturen an der Schwammknochensubstanz (Spongiosa) der Wirbelkörper auftreten können.
- Akute Entzündungen. Hier abwarten, bis die Entzündung abgeklungen ist.
- Morbus Bechterew: Die Wirbelsäule kann hier nicht behandelt werden, wenn die Wirbel bereits verwachsen sind. Eine Behandlung der Gelenke ist dagegen möglich.
- Unfälle: Brüche sollten bereits verheilt sein, was nach ca. 6-8 Wochen der Fall ist. Bitte ärztlich abklären lassen.
- Tumore / Krebspatienten: Hier eignen sich außer bei Tumoren an der Wirbelsäule die Breuß-Massage mit Heilmagnetismus bzw. die Krebstherapie nach Rudolf Breuß oder Energiebehandlungen wie etwa Reiki oder Handauflegen.

- Nach Bandscheibenoperationen erst nach ca. vier Wochen sanft beginnen.
- Nach Hüftgelenkoperationen ebenfalls erst nach ca. vier Wochen, aber unbedingt starke Innenrotation im Hüftgelenk vermeiden.

Wer darf die Dorn-Methode ausführen?

Heilpraktiker und Ärzte ohne rechtliche Einschränkung, Physiotherapeuten, Masseure sowie andere Heilberufe stellen die Befunderhebung am besten in Zusammenarbeit mit dem verordnenden Arzt.

Nicht den Heilberufen Angehörige dürfen:

- beraten (Seminare zum Gesundheitsberater siehe Anhang)
- Vorträge und Seminare halten, da die Lehrtätigkeit in Deutschland jedem erlaubt ist
- gymnastische Übungen (Selbstübungen) zeigen
- Wohlfühlmassagen (z.B. Breuß-Massage) durchführen.

Hilfsmittel

Als Hilfsmittel für die Dorn-Behandlung benötigt man am besten eine höhenverstellbare Massageliege, in Abwesenheit derselben tut es ein Tisch auch. Ferner braucht man einen Hocker, Johanniskrautöl auf Olivenölbasis (siehe auch Rezept S. 140) und ein ca. 2 cm dickes Brett (kann auch ein altes Telefonbuch sein).

Noch einige unumgängliche Hinweise:

Die in diesem Buch angegebenen Methoden wurden nach bestem Wissen und Gewissen beschrieben. Bitte geht mit Euren Patienten trotzdem achtsam um, denn für etwaige auftretende Probleme kann keine Haftung übernommen werden. Im Zweifelsfall wendet Euch an einen Arzt oder Physiotherapeuten, bzw. schickt Eure Patienten zu den entsprechenden Fachleuten. Und bitte tut alles, was Ihr tut, nur mit Einwilligung des Menschen, den Ihr behandelt, und versucht nie, diesem Euren Willen aufzuzwingen. Geht nie über die Schmerzgrenze hinaus.

Die aufmerksame Leserin hat es sicher schon bemerkt: Aus praktischen Erwägungen werden wir in diesem Buch die Worte Therapeut bzw. Patient verwenden, womit selbstverständlich auch die Therapeutin bzw. die Patientin gemeint sind.

Und nun kann's losgehen. Viel Spaß dabei!