

# Dieter Dorn

## Die Haltungsschule der Dorn-Methode

### Leseprobe

[Die Haltungsschule der Dorn-Methode](#)  
von [Dieter Dorn](#)

Herausgeber: Heyne-Randomhouse



<http://www.narayana-verlag.de/b16150>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# INHALT

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

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

<b>AUF DEM WEG ZU EINER BESSEREN HALTUNG .....</b>	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!

176 Seiten, kart.  
erschienen 2013



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)