

# Im Lot

Gesundheitscoach wendet die **Dorn-Methode** zur Selbstheilung an

Fast jeden trifft es mindestens einmal im Laufe des Lebens: Rückenschmerzen. Mal sind sie hartnäckig, mal vergehen sie wieder von selbst. Ebenso vielfältig sind die Ursachen. Sie reichen vom Bandscheibenvorfall über chronische Muskelverspannungen, falsche Sitzposition, Unfälle bis hin zum Geburtstrauma. Gesundheits-Coach Thomas Zudrell aus Kißlegg schwört seit vielen Jahren auf die Dorn-Methode, die von Dieter Dorn (1938-2011) in den 1970er Jahren im Allgäu entwickelt wurde. Zu verstehen ist darunter eine ganzheitliche und nicht manipulative Therapie sowie Selbsthilfe-Methode zur Korrektur von Fehlstellungen in der Wirbelsäule und in anderen Gelenken. Mit einbezogen werden Elemente der Meridianlehre und der Traditionellen Chinesischen Medizin.

„Für mich ist die Chance, sich selbst wieder ins Lot zu bringen, der Kern der Dorn-Methode“, sagt Zudrell, der die Akademie für Holistische Heilarten International (AHHAI) gegründet hat. Wichtig ist ihm dabei der Unterschied zwischen Dorn-Therapie und Dorn-Methode. Kommt ein Klient zu ihm nach Kißlegg, ermittelt er zunächst den Status Quo seiner Gesundheit. Der nächste Schritt sei, Selbsthilfemöglichkeiten so zu vermitteln, dass sie effektiv zu Hause umgesetzt werden können. Die Dorn-Methode sei deshalb ideal, da ihre Mechanismen auf ganz natürlichen Gesetzmäßigkeiten basieren.

Eine davon ist die Bewegung als einfaches Mittel der Natur, um Verspannungen zu lösen. „Jeder kennt es, wenn er sich nach einem Zustand der Anspannung reckt und streckt“, verdeutlicht der Gesundheits-Coach. Als zweites Element wird bei der Dorn-Me-



Thomas Zudrell zeigt den Aufbau der Wirbelsäule. Bild: Wörner

thode ein gewisser Druck ausgeübt, und zwar gleichzeitig mit der Bewegung. Zudrell zeigt seinen Klienten, wie sie den Druck im Zusammenhang mit den Übungen selbst ausüben können. Zum Einsatz kommen dabei, neben den eigenen Händen, auch Hilfsmittel wie Tisch- und Wandkanten oder einfache Bänder, mit denen ein gewisser Druck oder Zug ausgeübt wird.

Während der ersten Sitzung schaut sich Thomas Zudrell die Wirbelsäule genau an und stellt mit seinen Händen ein etwaiges strukturelles Ungleichgewicht in der Gelenkstruktur fest. Er zeige auf, wo der Körper aus der Balance geraten sei und wie der Klient diesen Zustand mit Hilfe von Druck während der Bewegung zum Positiven verändern könne. Im Blick hat er außerdem, ob die Beinlängen des Klienten unterschiedlich sind. „Das hat Einfluss auf das gesamte System“, so die Erfahrung des Gesundheits-Coach.

Im Gegensatz zum Dorn-Therapeuten übt Thomas Zudrell den Druck nicht bewusst aus, sondern eher neutral in Form eines Gegendrucks. „Der Klient selbst drückt beziehungsweise lehnt sich gegen meine Hand. So bestimmt er selbst über die Stärke des Drucks und geht nicht über eine bestimmte Schmerztoleranz hinaus“, betont er. Das Dorn-Gehheimnis liege laut Zudrell nicht darin, dass die Wirbelsäule manipulativ ausgerichtet werde, sondern dass der Körper langfristig durch richtig angewandte Eigentherapie, die in den Coaching-Sitzungen demonstriert und erklärt wird, wieder ins Lot komme. Mit Hilfe von schriftlicher, anschaulich bebildeter Anleitung können Zudrells Klienten bereits nach der ersten Sitzung Zuhause üben. / Claudia Wörner



**Akademie für Holistische Heil-Arten International,**  
Gartenstraße 3,  
88353 Kißlegg,  
T 07563/ 908922,  
[www.dorn-therapie-methode.de](http://www.dorn-therapie-methode.de)

Bewegung und Druck sind das Geheimnis der Dorn-Methode.

Bild: Zudrell

