Schweres Leben: umgeschulte Linkshänder

Normalerweise sind bei jeder Tätigkeit beide Hemisphären beteiligt, sie sind durch den sogenannten Balken, das Corpus Callosum, verbunden. Hier findet die Informationsübertragung zwischen beiden Gehirnhälften statt.

Linkshänder sind aber in ihrer Selbst und Weltsicht sowie auch beim Lernen und in der Problemlösung eher rechtshemisphärisch geprägt, bei Rechtshändern ist es genau umgekehrt.

Bittet man Rechtshänder, sich mal vorzustellen, wie es wäre, wenn sie ab jetzt nur noch mit links hantieren und schreiben müssten, können die meisten ansatzweise nachempfinden, wie schwierig das Leben für umgeschulte Linkshänder sein kann. Wenn ein linkshändiges Kind eine so anspruchsvolle Tätigkeit wie das Schreiben mit seiner rechten Hand erlernen soll, so muss es eine extreme widernatürliche Anpassungsleistung vollbringen. Feinmotorische Probleme können die Folge sein.

Viele betroffene Kinder haben in der ersten Klasse unerklärliche Schwierigkeiten beim Schreiben lernen, sie drücken viel zu stark auf oder sind oft viel zu langsam. Wenn umerzogene Linkshänder mehrere Seiten schreiben müssen, schmerzt vielen die rechte Hand. Diese Symptomatik bleibt trotz jahrelanger Übung in den allermeisten Fällen bestehen. Viele betroffene Erwachsene schreiben deshalb äußerst ungern mit der Hand und sind froh, auf den PC ausweichen zu können.

Die Unterdrückung der angeborenen Linkshändigkeit wirkt sich aber auch störend auf die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften aus. Wenn ein Linkshänder nicht mit links schreiben lernen kann, wird nicht nur die dominante Hand unterdrückt, sondern auch die dominante rechte Gehirnhälfte. Sie darf nicht am Lernen teilnehmen, obwohl beim Linkshänder gerade diese Hemisphäre die entscheidende ist. Die Umerziehung zwingt ein linkshändiges Kind dazu, seinen spontanen rechtshemisphärisch gesteuerten Impuls, die linke Hand zu benutzen, zu unterdrücken.

Stattdessen muss das Kind immer erst umdenken, bevor es die rechte Hand benutzt. Die linke Gehirnhälfte muss jetzt als dominante funktionieren und ist damit in ihrer Lern- und Leistungsfähigkeit überfordert. Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen können die Folge sein, Sprachprobleme wie Stottern und Stammeln, Leserechtschreibschwäche oder Rechenschwäche und ADS/ADHS ebenso.

Emotionale und gesundheitliche Probleme bei unterdrückten Linkshändern

Aber auch psychosomatische Beschwerden wie wiederkehrende Kopfschmerzen bis hin zur Migräne oder unerklärliche Bauchschmerzen im Kindesalter können ihre Ursache in einer unterdrückten Linkshändigkeit haben. Umerzogene Linkshänder sind mehr oder weniger stark von ihrer rechten Hemisphäre abgeschnitten. Sie können kaum entspannen, haben wenig Zugang zu ihren Gefühlen und sind in ihrer Selbstwahrnehmung beeinträchtigt. Sie fühlen oft nicht, was sie wollen, und sind deshalb dauerhaft verunsichert. Viele Betroffene merken gar nicht, wenn sie müde sind und eine Pause brauchen. Sie gehen oft über ihre körperlichen oder psychischen Grenzen und landen deshalb immer wieder in einem Burnout.

Unterdrückte Linkshänder mit ausgeprägten kreativen oder auch intuitiven Fähigkeiten bleiben dauerhaft davon abgeschnitten, solange sie ihre Händigkeit nicht leben dürfen. Stattdessen müssen sie ein Leben führen, das ihnen gar nicht entspricht. Kein Wunder, dass viele von ihnen psychische Probleme wie Depressionen und Angstattacken, Identitätsprobleme oder sonstige Persönlichkeitsstörungen unklaren Ursprungs haben.

Einen Ausweg aus diesen Schwierigkeiten kann die Rückschulung auf die linke (Schreib) Hand bieten. Rückschulung bedeutet: Man lernt wieder mit links zu schreiben und dann auch andere Tätigkeiten im Alltag auf die linke Hand umzustellen. Dadurch werden die dominante linke Hand und die dominante rechte Gehirnhälfte wieder zum Leben erweckt und die überforderte rechte Hand und die linke Hemisphäre entlastet.

Als Betroffene habe ich diesen Prozess vor einigen Jahren selbst vollzogen und ihn als feinmotorische und psychische Befreiung erlebt!

Vor Beginn einer Rückschulung sollte die unterdrückte Linkshändigkeit zweifelsfrei geklärt und das gute Gefühl für die linke Hand geweckt worden sein. Durch einen Händigkeitstest lässt sich herausfinden, ob jemand links- oder rechtshändig ist. Manche Erwachsene können sich daran erinnern, dass sie bereits im Vorschulalter dazu angehalten worden sind, das „richtige“ Händchen zu benutzen. Solche Erinnerungen sind ernst zu nehmen. Anderen Betroffenen ist bewusst, dass sie für viele einfache Tätigkeiten im Alltag die linke Hand benutzen, auch das kann ein wichtiger Hinweis auf eine unterdrückte Händigkeit sein. Es gibt aber auch Betroffene, die sich bisher für Rechtshänder gehalten haben, die sich an nichts erinnern können und die trotzdem umerzogene Linkshänder sind.

Zurück auf links = Entspannung und Leichtigkeit

Da es sich gut und stimmig anfühlt, mit der dominanten Hand Dinge zu tun, zu malen und zu schreiben, ist es mir sehr wichtig, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene am Ende der Händigkeitstestung selbst erkennen, ob sie links- oder rechtshändig sind. Kinder ab dem Alter von fünf Jahren sind zum Beispiel in der Lage zu merken, mit welcher Hand es sich besser anfühlt, große einfache Figuren zu malen. Etliche betroffene Erwachsene erleben beim Ausprobieren mit der linken Hand zu ihrer eigenen Überraschung eine Entspannung und Leichtigkeit, die sie mit rechts nie erfahren konnten, selbst wenn sie jahrzehntelang die linke Hand kaum benutzt haben.

Das gute Gefühl, das sich beim Benutzen der linken Hand einstellt, erleichtert Betroffenen, ihre unterdrückte Linkshändigkeit anzuerkennen, und weckt bei vielen den Wunsch, sich auf links zurückzuschulen. Das Schreiben mit links sollte spielerisch, behutsam und langsam vollzogen werden. Professionelle Unterstützung kann helfen, leistungsorientiertes Vorgehen und Selbstüberforderung zu vermeiden.

Für den Beginn der Rückschulung eignet sich zum Beispiel ein längerer Urlaub, für Kinder und Jugendliche die Sommerferien. Die Umstellung auf links beim Schreiben kann bei Erwachsenen einen spannenden und tiefgreifenden psychischen Veränderungsprozess in Gang setzen. Die Rückschulung kann der Aufbruch zu einem Leben sein, das mehr den eigenen Bedürfnissen, Interessen und Begabungen entspricht. Betroffene können bisher unterdrückte Fähigkeiten und ihre Kreativität wiederentdecken oder endlich fühlen, welchen Beruf sie wirklich ausüben möchten.

Durch die Öffnung der rechten Gehirnhälfte können aber auch verdrängte Gefühle und Erinnerungen freigesetzt werden. Dadurch werden unterdrückte Linkshänder immer wieder auch mit ihrer leidvollen Vergangenheit konfrontiert. Psychotherapeutische Unterstützung kann helfen, diese schwierigen Phasen leichter und schneller zu durchleben und Unbewältigtes zu integrieren.

ÜBER DEN AUTOR

[](https://www.sein.de/autoren/marina-neumann/)

[Marina Neumann](https://www.sein.de/autoren/marina-neumann/)

Autor

[Email](mailto:info@linkerhand.de)[Website](http://www.linkerhand.de/)

ist Diplom-Psychologin und approbierte Psychologische Psychotherapeutin.

Sie ist selber Linkshänderin und wurde in der ersten Schulklasse zum Schreiben mit rechts gezwungen. Sie kennt also die Auswirkungen der Umerziehung von links auf rechts aus eigener Erfahrung. Im Jahr 2000 begann sie sich von dieser Unterdrückung zu befreien. In ihrer Praxis arbeitet sie sowohl mit umgeschulten linkshändigen Kindern und Jugendlichen als auch mit Erwachsenen.

**Kontakt**  
Tel.: 030-82709492

**Mehr Infos**

Foto © Christine Rabus