

Marina Neumann
Natürlich mit links

Marina Neumann

NATÜRLICH MIT
LINKS

Zurück zur Linkshändigkeit –
Befreiter leben mit der starken Hand

ARISTON 

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

© 2014 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Ein Buchprojekt von MayaMedia Agentur, Berlin
Redaktion: Dr. Andreas Gößling
Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München
unter Verwendung eines Motivs von shutterstock_135057032/nikolae
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media, Pößneck
Printed in Germany 2014

ISBN 978-3-424-20109-3

Inhalt

Vorwort.....	11
Einleitung: Schattendasein.....	13

Kapitel 1

Es brach mir fast das Herz: Die Umerziehung auf die rechte Hand	17
Unterdrückung von Linkshändern gestern und heute.....	18
Händigkeit und Hemisphären.....	19
Wie Linkshänder lernen.....	21
Vielfältige Störungen durch unterdrückte Linkshändigkeit.....	22
Das Trauma der Umerziehung	25
Erfahrungsberichte	27

Kapitel 2

Zu Tode betrübt: Das umerzogene linkshändige Kind....	35
Feinmotorische Probleme	36
Hausaufgaben mit rechts	37
Extreme Lernbehinderungen.....	38

Beeinträchtigte Lern- und Leistungsfähigkeit.....	40
Psychosomatische und psychische Probleme	41
Außenseiter	43
Musizieren mit rechts	44
Erfahrungsberichte	46

Kapitel 3

Als kein Ausweg in Sicht war: Umschulungsfolgen im Erwachsenenalter	53
--	----

Unterdrückte Linkshändigkeit tut keinem Linkshänder gut	53
Leistung und nichts als Leistung.....	55
Blockierte (Körper-)Gefühle	57
Identifikation mit anderen.....	59
Falsche Berufswahl	60
Erfahrungsberichte	63

Kapitel 4

Geduld bringt Rosen: Auf der Suche	75
--	----

Was ist mit mir los?	75
Umgeschulte Linkshänder in der Psychotherapie	77
Umgeschulte Linkshänder in der Psychiatrie	81
Im Kampf mit sich selbst und der Gesellschaft.....	83
Erfahrungsberichte	84

Kapitel 5

Unglaublich, aber wahr: Betroffene entdecken die Ursache ihrer Probleme.....	91
Weltlinkshändertag bringt Aha-Erlebnis.....	91
Aufrüttelnde Zeitungslektüre	92
Linkshänder-Livetalk im Radio.....	94
Hilfreiche Tipps von Mitmenschen	95
Das Internet als Informationsquelle	96
Erfahrungsberichte	98

Kapitel 6

Ja zur Veränderung: Die Entscheidung für die Rückschulung	103
Ein spontaner Entschluss	103
Ausgebremst.....	104
Spontan entschieden und begeistert begonnen.....	105
Erfahrungsberichte	107

Kapitel 7

Nichts ist unmöglich: Als Erwachsener mit links schreiben lernen	111
Der Händigkeitstest	111
Das gute Gefühl.....	114
Spielerisch zu sich selbst finden	116
Den Start sorgfältig planen	118
Schreiben mit links	119
Erfahrungsberichte	123

Kapitel 8

Nach Hause kommen – zurück zur linkshändigen

Identität: Rückschulung – Gewinn oder Verlust? 131

Schreiben mit links – eine positive neue Erfahrung. 132

Identisch mit sich selbst 134

Selbstsicherer durch eine Verbindung mit sich selbst 137

Zu Hause im eigenen Körper. 139

Erfahrungsberichte 140

Kapitel 9

»Nur für mich«: Positives Alleinsein und

Einsamkeitsgefühle während der Rückschulung 149

Schreiben lernen mit links im stillen Kämmerlein. 149

Der unfreiwillige Rückzug umgeschulter Linkshänder 152

Produktives Alleinsein 153

Mögliche Veränderungen sozialer Beziehungen. 155

Wie sage ich es meinen Eltern? 156

Mögliche Auswirkungen auf eine Partnerschaft 158

Die Einsamkeit während der Rückschulung 159

Kontaktanzeigen: Die Suche nach Gleichgesinnten 161

Das Linkshänderforum 162

Offene Abende für Betroffene 163

Erfahrungsberichte 164

Kapitel 10

Schmerz, lass nach: Vergangenheitsbewältigung –
allmählich wieder ganz werden. 169

Ein neues Selbst als Basis für die Aufarbeitung der Vergangenheit	170
Das Wichtigste zuerst	172
Rückschulung in einer Psychotherapie	174
Körperlicher Stress aus der Vergangenheit	176
Schnelle und grundlegende Besserung des körperlichen Befindens	180
Vorübergehende Leistungsschwankungen	180
Das umgeschulte innere Kind	183
Ein negatives Selbstbild	184
Mitgefühl mit sich selbst und dem eigenen inneren Kind . . .	186
Wenn die eigenen Eltern umgeschulte Linkshänder sind	187
Erfahrungsberichte	192

Kapitel 11

Langsam fühlt sich oft besser an als schnell:
Neue Möglichkeiten 199

Die Rückschulung – das Beste in meinem Leben.	199
Die eigene Kreativität entdecken.	200
Altes loslassen und Neues wagen	202
Nicht alles war ganz falsch.	205
Langsamer und entspannter leben	208
Langsamkeit im Tun fördert die Selbstwahrnehmung.	209
Schöne Aussichten für das Älterwerden	210
Erfahrungsberichte	211

Nachwort	219
Danksagung.....	221
Anhang.....	223
Literaturhinweise	223
Medienresonanz am Weltlinkshändertag (Auswahl)	223
Hilfe und Beratung für Betroffene	224

Vorwort

Über vierzig Jahre lang hatte ich mich als umerzogene Linkshänderin durchs Leben gequält, ohne zu ahnen, dass es die Unterdrückung meiner Händigkeit war, die mich in meiner Leistungsfähigkeit und in meiner Persönlichkeitsentwicklung stark beeinträchtigt hatte. Ich wusste immer, dass ich eigentlich Linkshänderin bin, und konnte mich gut daran erinnern, wie ich in der ersten Schulklasse zum Schreiben mit rechts gezwungen worden war. Dass die Unterdrückung der angeborenen Linkshändigkeit tief greifende Folgen haben kann, wurde in der Fachliteratur aber nirgendwo thematisiert: Weder im Psychologiestudium noch in meinen zahlreichen Weiterbildungen als Psychotherapeutin stieß ich auf die Problematik des unterdrückten Linkshänders.

Viele Jahre lang suchte ich vergeblich nach den Ursachen meiner Probleme – bis mich im Jahr 1999 ein Bekannter, ebenfalls ein umgeschulter Linkshänder, wiederholt auf meine unterdrückte Händigkeit ansprach. Er hatte sich offensichtlich schon eine ganze Weile mit seiner gewaltsamen Umerziehung auf rechts beschäftigt. Alles, was er darüber sagte, klang stimmig für mich, und ich erkannte mich in vielen seiner Schwierigkeiten wieder. Durch ihn inspiriert, begann ich zur Problematik des umgeschulten Linkshänders zu recherchieren. Im Internet entdeckte ich schließlich den ausführlichen Erfahrungsbericht einer umgeschulten Linkshänderin. Sie beschrieb eindrucksvoll, wie sehr sie durch die nicht

gelebte Linkshändigkeit in ihrem Lebensgefühl und ihren kreativen Möglichkeiten beeinträchtigt worden war. Genauso eindrucksvoll beschrieb sie dann, wie sie sich auf die linke Hand zurückgeschult hatte und wie sehr dieser Schritt ihr ganzes Leben zum Positiven verändert hatte.

Die Lektüre dieses Berichtes war ein echtes Aha-Erlebnis für mich. Danach stand mein Entschluss fest: Ich wollte mich auf meine dominante linke Hand zurückschulen und als Linkshänderin leben. Also stellte ich mir mein eigenes Übungsprogramm zusammen und lernte ganz langsam, wieder mit links zu schreiben. Auch andere Tätigkeiten, die ich vorher mit rechts ausgeführt hatte, stellte ich nach und nach auf links um.

Das war eine große feinmotorische und psychische Befreiung!

Einleitung: Schattendasein

Links- und Rechtshändigkeit sind angeboren. Viele Forscher gehen davon aus, dass fünfzig Prozent der Menschen Linkshänder und fünfzig Prozent Rechtshänder sind.

Dennoch waren Linkshänder immer in der Minderheit. Jahrhundertlang wurden sie unterdrückt und auf die rechte (Schreib-) Hand umerzogen. Bis in die 1980er-Jahre war es in der Schule üblich, linkshändige Kinder zum Schreiben mit rechts anzuhalten. Sowohl in der ehemaligen DDR als auch in der Bundesrepublik wurden Linkshänder umgeschult. Deshalb gibt es heute so viele linkshändige Erwachsene, die von der Umerziehung betroffen sind. Doch auch derzeit noch werden viele linkshändige Kleinkinder hierzulande sanft auf das »richtige« Händchen umgewöhnt.

Welche Folgen die Unterdrückung der angeborenen Linkshändigkeit für die Betroffenen haben kann, ist allgemein immer noch zu wenig bekannt. Die Problematik des unterdrückten Linkshänders wird weder von der Medizin noch von der Psychologie und der Pädagogik wirklich ernst genommen.

Unterdrückte erwachsene Linkshänder führen mit ihren Problemen eine Art Schattendasein: Aus offizieller wissenschaftlicher Sicht gibt es sie nicht. Die Rückschulung auf die linke (Schreib-) Hand gilt nicht als ernst zu nehmender Prozess. Von Ärzten und

Psychotherapeuten wird er entweder bagatellisiert oder es wird davon abgeraten.

Seit meiner eigenen erfolgreichen Umstellung auf die linke Hand arbeite ich als Psychotherapeutin schwerpunktmäßig mit umgeschul-ten Linkshändern. Ich teste Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf ihre Händigkeit, berate sie und begleite sie bei der Rückschulung.

Mit diesem Buch möchte ich aufzeigen, dass eine Befreiung aus der Unterdrückung auch im Erwachsenenalter möglich ist und wie eine Hinwendung zur angeborenen Linkshändigkeit gelingen kann. Ich will unterdrückten Linkshändern, die ernsthaft nach einem Ausweg aus ihrem Dilemma suchen, Mut machen, diesen Weg zu gehen, und sie darin unterstützen.

Persönliche Erfahrungsberichte von mir selbst und anderen Betroffenen geben dabei wichtige Einblicke in die Situation unterdrückter Linkshänder – und zeigen, wie sich das Leben eines Menschen zum Positiven verändern kann, wenn er beginnt, seine Linkshändigkeit wieder zu leben.

In **Kapitel 1** vermittele ich zunächst allgemeine Informationen über die Händigkeit. Vor dem Hintergrund der Begriffsklärung von Links- und Rechtshändigkeit soll verdeutlicht werden, was Kindern angetan wird, wenn sie auf die rechte Hand umerzogen werden.

In **Kapitel 2** beleuchte ich die Situation und Befindlichkeit links-händiger Kinder nach erfolgter Umerziehung und beschreibe typische Schwierigkeiten in ihrem alltäglichen Leben.

Kapitel 3 befasst sich mit der Lebens- und Arbeitssituation von jungen Erwachsenen. Es werden typische Schwierigkeiten unterdrückter Linkshänder bei Berufsfindung, Ausbildung und Studium dargestellt. Außerdem beschreibe ich hier eingehender psychische Umschulungsfolgen bei Erwachsenen.

Kapitel 4 beschäftigt sich mit der schwierigen Situation von vielen umerzogenen Linkshändern, die seit ihrer Kindheit unter Umschulungsfolgen leiden, ohne zu verstehen, woher ihre Probleme kommen. Da Experten dieses Thema nicht kennen beziehungsweise nicht ernst nehmen, sind die Betroffenen oft jahrzehntelang auf der Suche nach einem Ausweg.

Kapitel 5 beschreibt, wie umgeschulte Linkshänder dennoch darauf kommen, ihre Umerziehung auf rechts ernst zu nehmen und anzuerkennen, dass sie die Ursache für viele ihrer Probleme ist. Dazu bedarf es in der Regel eines Anstoßes von außen, der heutzutage zunehmend von den Medien kommt.

Kapitel 6 zeigt auf, dass die Entscheidung für die Rückschulung meist nicht logisch-rational, sondern eher gefühlsmäßig intuitiv erfolgt.

In **Kapitel 7** beschreibe ich, dass auch Erwachsene, die jahrzehntelang mit rechts geschrieben haben, wieder mit links schreiben lernen können. Hier wird auch erklärt, warum und wie das möglich ist.

In **Kapitel 8** wird beleuchtet, wie es sich anfühlt, wenn man wieder mit links schreiben lernt. Viele Betroffene erleben diese Rückschulung als die lang ersehnte Möglichkeit, emotional zu sich selbst zu finden.

In **Kapitel 9** geht es darum, dass die Rückschulung für umerzogene Linkshänder der Türöffner für innere Veränderungs- und Wachstumsprozesse sein kann und dass dadurch bei den meisten ein neues Bedürfnis nach Alleinsein entsteht. Andererseits ist man in diesem Prozess meistens so sehr auf sich selbst zurückgeworfen, dass es zu Einsamkeitsgefühlen kommen kann. Daher gebe ich

hier unter anderem Tipps für die Kontaktaufnahme zu anderen Linkshändern in der Rückschulung.

Kapitel 10 handelt davon, dass die Rückschulung immer auch eine Konfrontation mit der eigenen leidvollen Vergangenheit bedeutet. Wenn Linkshänder anfangen, mit links zu üben, können in der rechten Gehirnhälfte verdrängte Erinnerungen freigesetzt werden; manchmal sind es konkrete Erinnerungen an die Umerziehung auf rechts.

Im abschließenden **Kapitel 11** geht es um die neuen Möglichkeiten, die sich durch die Rückschulung auftun können. Der Prozess ist eine Entdeckungsreise in bisher unbekanntere innere Gebiete der eigenen Person. Es wird aufgezeigt, dass sich hier Chancen eröffnen, falsche Lebensmuster nach und nach abzulegen und zu einer Lebensführung zu finden, die der eigenen Identität sowie den eigenen Interessen und Begabungen viel eher entspricht.

Es brach mir fast das Herz: Die Umerziehung auf die rechte Hand

Während meiner Studienzeit ging es mir psychisch gar nicht gut. Ich fühlte mich innerlich eingeengt, und aus diesem Zustand schien es kein Entkommen zu geben. An der Universität fühlte ich mich leistungsmäßig überfordert und litt unter Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Da ich nicht verstand, woher meine Probleme kamen, begann ich nach den Ursachen zu suchen. Ich beschäftigte mich intensiv mit mir selbst und hatte plötzlich so eine Ahnung, dass mir in meiner Kindheit etwas sehr Schlimmes passiert sein musste. Intuitiv war mir auch klar, dass es einen Zusammenhang zwischen meinen aktuellen Schwierigkeiten und meiner üblen Erfahrung als Kind gab. Was das Schlimme war, blieb mir allerdings lange verborgen.

Erst viele Jahre später fand ich heraus, dass es die gewaltsame Umerziehung auf die rechte Schreibhand im ersten Schuljahr gewesen war, die mir fast das Herz gebrochen hatte. Die Erfahrung der Unterdrückung meiner Linkshändigkeit war so einschneidend gewesen, dass ich danach wie versteinert war.

Unterdrückung von Linkshändern gestern und heute

Die Umerziehung von Linkshändern ist ein auch heute noch weit-
hin unterschätzter Eingriff in Psyche, Körper und Gehirn eines
Kindes. Um zu verstehen, was dabei mit dem Kind passiert, sind
einige grundsätzliche Informationen über Links- und Rechtshän-
der hilfreich.

Seit es Menschen gibt, gibt es auch Links- und Rechtshänder. Im
christlich-abendländischen Kulturbereich sind Linkshänder seit
Jahrhunderten in der Minderheit. Das hat nichts mit der natürli-
chen Verteilung von Links- und Rechtshändigkeit zu tun, wohl
aber mit der Unterdrückung von Linkshändern aus ideologischen
und religiösen Gründen. Rechtshändigkeit wurde einfach höher
bewertet als Linkshändigkeit.

Bereits in der Bibel finden sich Formulierungen wie »sitzend zur
rechten Gottes« oder »die linke Hand ist die Hand des Teufels«. Auch im Islam gab und gibt es eine starke Unterdrückung von
Linkshändern. Hier gilt die linke Hand als die unreine, denn sie
wird zur Reinigung des Allerwertesten verwendet. Man darf auf
keinen Fall mit ihr essen oder sie zur Begrüßung eines anderen
Menschen benutzen.

Besonders schlimm war die Unterdrückung der Linkshändigkeit
während der Nazizeit. Mein Onkel Hans, ein umerzogener Links-
händer, musste das schmerzlich erfahren. Er kam 1944 in die
Schule. Unter Prügel wurde er zum Schreiben mit rechts gezwun-
gen. Er verstand nicht, warum er nicht die linke Hand benutzen
durfte. Aber nicht nur das: Die Kinder mussten jeden Morgen an-
treten, sich in Reih und Glied aufstellen und auf Kommando den
»Hitlergruß« machen und laut »Heil Hitler!« rufen – Hans bekam
auch hier Schläge. So ging das eine Weile lang jeden Morgen, bis
bei seinem Freund der Groschen fiel. Fortan flüsterte er meinem
Onkel jeden Morgen zu: »Rechts, Hans, rechts!«, nachdem sich die

Kinder aufgestellt hatten. Irgendwann hatte auch Hans begriffen, dass er nicht nur mit rechts schreiben musste, sondern auch den »Hitlergruß« keinesfalls mit links ausführen durfte.

Im allgemeinen Sprachgebrauch schlägt sich die unterschiedliche Bewertung von Links- und Rechtshändigkeit bis heute nieder. Jeder kennt Aussprüche wie »Der linkt mich«, »Die hat den Pullover links herum angezogen« oder »Du bist wohl heute mit dem linken Fuß zuerst aufgestanden«. Dagegen ist es etwas Positives, »auf dem rechten Weg« zu sein. Fast jeder kennt auch Bemerkungen, mit denen Kinder bis heute zurechtgewiesen werden: »Nimm das gute Händchen!«, oder: »Gib mir die richtige Hand!«

Händigkeit und Hemisphären

Wie viel Prozent der Bevölkerung geborene Linkshänder sind, kann niemand mit Gewissheit sagen, denn gerade unter Erwachsenen gibt es hierzulande nach wie vor viele umerzogene Linkshänder. Manche von ihnen wissen nicht einmal, dass sie eigentlich linkshändig sind. Erfreulich ist aber, dass es heute schon mehr sogenannte belassene Linkshänder gibt als noch vor zwanzig Jahren. Das hängt damit zusammen, dass zumindest in der Schule nicht mehr auf die rechte Schreibhand umerzogen wird. Wenn heute ein Lehrer sieht, dass ein Kind den Stift in die linke Hand nimmt, respektiert er das in der Regel. Linkshändige Kinder werden beim Schreibenlernen mit links zwar meist noch nicht unterstützt und eher sich selber überlassen, aber kein Schulkind in Deutschland wird heute mehr zum Schreiben mit der rechten Hand gezwungen.

Bei Linkshändern dominieren biologisch determiniert die linke Hand und die rechte Gehirnhälfte. Bei Rechtshändern verhält es sich, ebenso biologisch determiniert, genau umgekehrt: Die rechte Hand und die linke Gehirnhälfte dominieren.

Handdominanz bedeutet, dass es eine angeborene Rollenaufteilung zwischen beiden Händen gibt: Die dominante, »starke« Hand ist die Arbeits- oder auch Führungshand, die nicht dominante, »schwache« ist die Hilfs- oder Haltehand. Die Führungshand hat mehr Kraft, Ausdauer und ist feinmotorisch geschickter als die Hilfs- oder Haltehand. Die dominante Hand reagiert schneller, ist ausdrucksfähiger, und mit ihr zu hantieren, zu malen, zu schreiben und zu musizieren erzeugt subjektiv ein gutes Gefühl.

Händigkeit bedeutet immer auch Dominanz einer Gehirnhälfte. Das Gehirn besteht aus zwei Hemisphären, die verschiedene Aufgaben erfüllen. Beide Gehirnhälften sind durch den Balken (*Corpus callosum*) miteinander verbunden und arbeiten normalerweise reibungslos zusammen. Linkshänder haben, wie gesagt, ihre angeborene Dominanz in der rechten Gehirnhälfte, Rechtshänder in der linken. Wenn ein Linkshänder mit links schreiben lernt, werden die dafür notwendigen Bewegungsabläufe von der rechten Gehirnhälfte gesteuert und kontrolliert. Beim Rechtshänder steuert die linke Gehirnhälfte diese Bewegungsabläufe. Wenn man sich die unterschiedlichen Funktionen der Gehirnhälften anschaut, wird verständlich, wieso Linkshänder anders sind als Rechtshänder.

Die linke Gehirnhälfte ist für das lineare, abstrakte, logisch-rationale Denken zuständig, ebenso für den verbalen Ausdruck und das Zeitempfinden. Aktivität und Schnelligkeit sind ebenfalls in der linken Hemisphäre verankert. Zugespißt könnte man sagen, dass sie die »männliche« Seite der Menschen repräsentiert. Die rechte Gehirnhälfte hingegen ist für den nonverbalen Ausdruck zuständig, für das konkrete, ganzheitliche und räumliche Denken, für Subjektivität, Kreativität und Spiritualität. Die visuelle Wahrnehmung und das Melodiengedächtnis sind ebenfalls Funktionen der rechten Hemisphäre, genauso wie Emotionen und soziales Empfinden, aber auch Langsamkeit und Passivität. Wiederum zugespißt ausgedrückt: Die rechte Gehirnhälfte repräsentiert die »weibliche« Seite der Menschen.

Bei jeder Tätigkeit sind stets beide Gehirnhälften beteiligt, dennoch gibt es aufgrund der Hemisphärendominanz Unterschiede zwischen Links- und Rechtshändern.

Wie Linkshänder lernen

Jedes Kind, ob links- oder rechtshändig, ist einzigartig. Linkshänder sind aber in ihrer Wahrnehmung, Problemlösung und ihrem Lernverhalten eher rechtshemisphärisch geprägt und Rechtshänder eher linkshemisphärisch. Das linkshändige Kind lernt daher stark mit seiner rechten Gehirnhälfte. Das kann konkret bedeuten, dass sich linkshändige Kinder unter Umständen Sachverhalte wesentlich besser einprägen können, wenn diese mit einem Bild verbunden sind oder sie sich innerlich dazu ein Bild machen können.

Ich weiß von mir selbst, dass ich in den ersten Schuljahren trotz erfolgter Umschulung zu den jeweiligen Themen, die im Unterricht behandelt wurden, unterschwellig schnell ein inneres Bild hatte. Das geschah automatisch. Da das Bild für mich aber nicht richtig greifbar war, konnte ich es für das Lernen nicht nutzen.

Später, bei Prüfungen an der Universität, schnitt ich besser ab, wenn ich ein unterschwelliges inneres Bild zu dem abgefragten Prüfungsstoff hatte. Bei einer schweren Diplomprüfung gelang es mir sogar, meine bildliche Vorstellung von dem zu referierenden Prüfungsstoff zu nutzen und einen überaus lebendigen Kurzvortrag zu halten. Aber es war wohl eher Zufall, dass ich bei dieser einen Gelegenheit innere Ressourcen nutzen konnte, die mir sonst immer verschlossen blieben. Nach der Prüfung war mir der Zugang zum bildhaften Denken wieder versperrt.

Dass ich eine visuelle Begabung habe, ist mir erst nach Beginn meiner Rückschulung bewusst geworden. Mittlerweile kann ich diese Fähigkeit immer besser für mich nutzen.