



Heilungsblockade der besonderen Art – Über den Einfluss der Händigkeit auf Heilung und Selbstfindung

von Rita & Helmut Maier

Immer mehr Menschen befinden sich auf einem bewusst gewählten Weg der Selbstfindung. Erfüllt von der Sehnsucht, bei sich Selbst anzukommen, aus der Mitte des eigenen Herzens zu handeln, dem Lebensplan der eigenen Seele auf die Spur zu kommen und ihren Visionen zu folgen. Doch warum kommen viele trotz intensiver spiritueller Suche und heilerisch-therapeutischen Bemühungen nicht da an, wo sie sich hin sehnen?

Wir können uns nicht da finden, wo wir nicht sind. Wenn wir – meist völlig unbewusst – etwas leben, was wir von unserer Anlage her nicht sind, können wir uns selbst nie finden. Denn dann leben wir gegen uns selbst. Und dies bringt uns direkt hinein in unser Thema der „richtigen“ oder „falschen“ Händigkeit, das oft auf Abwehr stößt, mit vielen Tabus belegt ist und für deren zentrale Bedeutung es kaum ein kollektives Bewusstsein gibt. In unserer Gesellschaft ist die Rechtshändigkeit so stark manifestiert, dass sie in der Regel überhaupt nicht hinterfragt wird. Rechtshändigkeit ist „normal“, so gut wie alles ist für Rechtshänder*innen gebaut. Ab und an taucht im Umfeld mal jemand auf, der mit links schreibt. Einige wissen, dass sie Linkshänder*in sind, machen vieles mit links. Doch schreiben tun sie mit rechts, weil sie in der Schule, oder auch schon Zuhause, auf die rechte Hand umgeschult wurden. Und ganz viele passen sich auch ohne äußeren Druck einfach an die von fast allen vorgelebte Rechtshändigkeit an.

Je länger dies praktiziert wird, desto dramatischer sind die Folgen: Das Schreiben und Agieren mit der „falschen“ Hand führt zu einer inneren Verdrehung und diversen Dysfunktionalitäten auf allen Ebenen. Die Linkshänder-Forscherin Johanna Barbara Sattler* nennt das „*einen der massivsten Eingriffe in das menschliche Gehirn ohne Blutvergießen*“.

50 Prozent der Menschen müssten Linkshänder*innen sein

Entsprechend neuester Forschungen (zum Beispiel von dem Arzt Hanns von Rolbeck**) ist genetisch jeder zweite Mensch Linkshänderin oder Linkshänder. Davon leben in Deutschland aber nur 10-15 Prozent ihre Linkshändigkeit. Aber wo ist der ganze Rest – fast zwei Fünftel der Bevölkerung? Jede*r Zweite oder Dritte, der oder dem wir begegnen, könnte also mit dem fatalen Geheimnis behaftet sein, eigentlich als Linkshänder*in mit Dominanz der rechten Hirnhälfte angelegt zu sein, aber „verdreht“ als Rechtshänder*in zu leben, was permanent die linke Hirnhälfte überlastet und Chaos in Gehirn und Körper stiftet.

Wer also nicht herausfindet aus chronischer Erschöpfung, Überempfindlichkeit, Depressionen, Angstzuständen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Rückenbeschwerden und Skoliose, Burnout, chronischer Sinusitis, innerer Unruhe, Lernschwierigkeiten, Konzentrationsunfähigkeit und einigem mehr, könnte die Grundursache vielleicht in falsch gelebter Händigkeit finden. All diese Symptomatiken sind bei verdrehten Linkshändern, die mit der rechten Hand schreiben, belegt. Sie treffen aber noch mehr auf all diejenigen zu, die überhaupt nichts (mehr) von ihrer angeborenen Linkshändigkeit wissen und nun schon ihr Leben lang als (Pseudo-)Rechtshänder*innen leben. Sie haben sich vielleicht schon als Kinder völlig unbemerkt – vielleicht mit ein paar kleinen Anstupsern aus dem Umfeld wie „Gib das schöne Händchen“ – einfach perfekt angepasst.

Verpeilt, depressiv, ängstlich, chronisch erschöpft, unfähig, seine Berufung zu finden...

Die Liste beobachteter und möglicher Störungen ist sehr lang. Auf die wesentlichen Punkte reduziert, lässt sich sagen: Verdrehte Linkshänder*innen kreieren tagtäglich Dysfunktionen im Körper, im Verhalten und in der Psyche, die sich insbesondere in *chronischer energetischer Erschöpfung*, in *tief nagenden Minderwertigkeitsgefühlen*, in *allgemeiner innerer Unsicherheit*, im *Gefühl ständiger Verpeiltheit* und in der *Unfähigkeit* verdichten, *zu sich Selbst zu kommen und sich Selbst fühlend wahrzunehmen und seine wahre Berufung zu finden oder zu leben*. Oft zeigen sie auch die Neigung, ständig zu widersprechen, alles besser zu wissen, sich Aufgaben und Anordnungen zu verweigern und sehr intolerant gegenüber den Wahrheiten anderer Menschen zu sein.

Das Gehirn eines umgedrehten Linkshänders muss im Vergleich zu Menschen, die ihre angeborene Händigkeit leben, viel mehr arbeiten, wenn dieser Mensch eine körperliche, geistige oder emotionale Leistung erbringen will. Umgeschulte oder unwissende Linkshänder*innen sind also ständig gezwungen, mehr Aufwand und Energie zu investieren. Und so verbrauchen sich auch ihre psychischen und körperlichen Reserven schneller. Da sie denselben gesellschaftlichen Leistungsanforderungen ausgesetzt sind wie alle anderen, führt es sie letztendlich und zwangsläufig in die völlige Überbeanspruchung des Körpers mit den verschiedensten vegetativen, emotionalen und mentalen Folgen, was schließlich im Grundgefühl gipfeln kann: „*Das Leben ist so anstrengend*“ oder „*Ich fühle mich dem Leben einfach nicht gewachsen*“.

Unaufhörliches Handeln gegen sich selbst

Unsere rechtshand- und linkshirn-dominierte Leistungsgesellschaft bietet für Linkshänder*innen wenig Anreize, ihre Linkshändigkeit zu finden und zu leben. Fast alles ist nur für die Nutzung mit der rechten Hand ausgelegt, was es alleine schon zur Herausforderung macht, den Haus- bzw. Berufsalltag mit all den Rechtshändergeräten zu bewältigen.

Auf den ersten Blick scheint es also einfacher, sich anzupassen und alles von Anfang an mit rechts zu machen, wie alle es tun. Und als Kinder tun das ja ganz viele alleine schon dadurch, dass es eigentlich kaum etwas gibt, das auf linkshändige Kinder abgestimmt ist. Alles ist in der Regel für Rechtshändige konzipiert. Spielzeug. Schiebebücher. Scheren. Stifte. Und wer deckt schon den Tisch so, dass ein Kind die Möglichkeit der Wahl hat?

Becher, Gabel, Löffel befinden sich rechts vom Teller! Um linkshändigen Kindern zu helfen, bei sich zu bleiben, braucht es die Unterstützung des Umfeldes, sonst verlieren sie sich schnell in die Pseudo-Rechtshändigkeit mit all ihren schulischen und sozialen Problemen.

Die Anpassung in Form von Selbstverdrehung sieht erst einmal nach weniger Problemen im Alltag und mit den Mitmenschen aus. Doch hat die Sache einen riesigen Haken, der dringend ins allgemeine Bewusstsein gehört: Diese „Anpassung“ geht *niemals* spurlos an den Betroffenen vorbei und hat einen immens hohen Preis in Form von (chronischen) physischen Erkrankungen und psychischen Störungen. Und er gipfelt darin, seinen *ureigenen Selbstausdruck zu opfern* – das heißt, *sich selbst nicht leben zu können!*

Selbstentfremdung führt zu extremen Verhaltensweisen

Kein linkshändiges Kind, kein Erwachsener, der seine eigene Linkshändigkeit nicht kennt oder ignoriert oder für unwichtig hält, kann sich in seiner Persönlichkeit und Begabung wirklich frei entfalten beziehungsweise sich überhaupt finden, wenn er oder sie die eigene Linkshändigkeit nicht lebt. *Jeder unbewusste Linkshänder, jede umgeschulte Linkshänderin lebt unfreiwillig in einer Art Persönlichkeitsspaltung.* All diese Menschen leben in einem Dauerstress, der nicht richtig abgebaut werden kann. Das raubt dem Körper enorm viel Energie und kann – früher oder später – die verschiedensten Krankheitssymptome auf allen möglichen Ebenen hervorrufen.

Als ein weiteres Phänomen der unterdrückten Linkshändigkeit können wir beobachten, dass manche Menschen – vor allem Männer – ihre angeborene Rechtshirndominanz (unbewusst) völlig abspalten beziehungsweise unterdrücken. Sie denken und verhalten sich dann extrem linkshirrig intellektuell und rational, so dass sie das Gegenteil von dem zum Ausdruck bringen, was sie eigentlich sind. Für sie zählt nur Naturwissenschaft und sie anerkennen nur das, was rational beweisbar ist. Gefühle und Intuition werden als Quatsch und Humbug abgetan und haben keinen Platz in ihrem Wirklichkeits- und Selbstverständnis. Hier finden wir viel mentale Übersteuerung wie auch die Widerspruchsgeister par excellence: Diejenigen, die immer alles besser wissen, extreme Positionen beziehen oder gegen alles sind!

Behaftet mit historisch kulturellen, familiären, religiösen und patriarchalen Tabus

Stellen wir uns die Frage, warum es bislang so gut wie kein allgemeines gesellschaftliches Bewusstsein für die Bedeutung der unterschiedlichen Händigkeit gibt, stoßen wir auf verschiedene Tabus. So war es bis in die 1980er Jahre noch verboten, an den Schulen in Deutschland mit links zu schreiben. Dem ging voraus, dass linkshändige Menschen jahrhundertlang (vor allem durch patriarchale religiöse Glaubenssysteme) diffamiert und herabgewürdigt wurden oder sogar auf Scheiterhaufen verbrannt wurden.

Im Mittelalter setzten die Könige ihre Günstlinge zu ihrer Rechten, während links die „Bastarde“ und deren Söhne saßen. „Hexen“ erkannte man seinerzeit an der Tatsache, dass sie sich mit der linken Hand bekreuzigten. Der „Teufel“ war darin zu erkennen, dass er mit der linken Hand die Geige spielte. Auf Gemälden mit Darstellung des Jüngsten Gerichts befindet sich zur Rechten Gottes das Paradies und zur Linken die Hölle für die Sünder.

Bis heute wird in der Kirche für rituelle Handlungen wie Segnung oder Handauflegen vorzugsweise der Gebrauch der rechten Hand gelehrt. Zu unserer (katholischen) Kinderzeit in den 1960er Jahren saßen die Jungen und Männer im rechten Kirchenschiff, und die Mädchen und Frauen hatten auf der linken Seite Platz zu nehmen. In der islamischen Welt galt bzw. gilt die linke Hand als die unreine Hand, da sie für das Reinigen der unteren Körperregionen zuständig war bzw. ist, während die rechte Hand zum Essen, zur Begrüßung, zum Gebet und zum Waschen der oberen Körperregion benutzt wurde bzw. wird.

Einen letzten Höhepunkt fand die Diffamierung und „Ausrottung des Andersartigen“ in der Nazi-Zeit, in der Linkshänder*innen als „abartig und pervers“ abgestempelt wurden und Gefahr liefen, zum Opfer des faschistischen Systems zu werden, sollten sie in ihrer Linkshändigkeit erkannt und denunziert werden.

Nur nicht anders sein als die anderen

Entsprechend ist leicht nachzuvollziehen, dass unsere Urgroßeltern, Großeltern oder Eltern in ihrer Angst – bewusst oder auch unbewusst – alles getan haben, um in ihrer Linkshändigkeit nicht erkannt zu werden, und ebenso alles dransetzten, dies ihren Kindern und Enkeln zu ersparen. Und tief im Unterbewussten sitzt bei vielen von uns noch die uralte *archaische Angst, anders zu sein, als die anderen – und deshalb verachtet und ausgeschlossen zu werden* aus der Gemeinschaft, die früher überlebensnotwendig war. Somit verschwand bei vielen die Linkshändigkeit aus dem Blickfeld und da Kinder vorwiegend aufgrund ihrer Spiegelneuronen aus Nachahmung lernen und sehr fein die (Angst-)Gefühle der Eltern wahrnehmen, passen sie sich gegebenenfalls leicht an und machen einfach die gesellschaftlich dominierende Rechtshändigkeit nach, die bei fast allen sichtbar ist.

Doch es muss im kollektiven (Erinnerungs-)Feld noch etwas geben, was die allermeisten davon abhält, damit offen umzugehen und heute, wo es ja eigentlich ja gar „kein Thema mehr“ ist, einen Blick für die unterdrückte Linkshändigkeit zu entwickeln. *Denn mit dem Wissen, dass 50 Prozent – die Hälfte! – der Menschen potenzielle Linkshänder*innen sind, die Händigkeit genetisch bedingt ist und sich bei nicht gelebter Linkshändigkeit enorme Leistungseinbußen, physische und psychische Störungen in Gehirn und Körper ergeben, wäre es doch zumindest für alle therapeutisch, medizinisch, energetisch und pädagogisch arbeitenden Menschen angebracht, sich für diese Thematik zu sensibilisieren.*

Alles tun, um das Fühlen von Schmerz zu vermeiden

Warum scheint keine*r recht gewillt, dort hinzuschauen und sich damit auseinanderzusetzen? – Wir alle wissen es: Als fühlende Wesen haben wir Menschen die Tendenz in uns, Schmerz und die Erinnerung an erfahrenen Schmerz zu vermeiden, sei er nun physischer oder psychischer Natur oder aus Beziehungen resultierend. Damit gepaart wirkt die entsprechende Angst, schmerzhafte traumatische Erfahrungen wieder zu erleben. So wird auf unbewusster Ebene alles dafür getan, die Themen und Lebensbereiche oder Erfahrungen zu meiden, die an den Schmerz erinnern oder ihn triggern könnten.

Wer es nun wagt, die Tür zu diesem kollektiven beziehungsweise familien-systemischen Schmerz der unterdrückten Linkshändigkeit einen Spalt zu öffnen, wird oft mit Ängsten konfrontiert, besonders mit der Angst, anders zu sein, als die anderen. Zu ihr gesellt sich der immense Schmerz des nicht „Sich-Selbst-Sein-Dürfens“, der Schmerz der Bevormundung, der Unterdrückung von Menschen durch Menschen, die sich angemaßt haben und anmaßen, ihre Glaubensideen und Realitätsvorstellungen anderen Menschen und insbesondere Kindern in der Schule aufzuzwingen – wenn es sein muss, mit Gewalt. Es ist der Schmerz von Hunderttausenden, Millionen, ja Milliarden unterdrückter Menschen aus Jahrhunderten, aus den letzten 5000 Jahren und vielleicht darüber hinaus.

Das patriarchale Erbe – die unterdrückte Linkshändigkeit spiegelt das unterdrückte Weibliche

Genauer ausgedrückt: Es ist die kollektive Angst und der kollektive Schmerz des erniedrigten Weiblichen (= linke Seite), über das sich das Männliche (= rechte Seite) gestellt und womit es die fundamentale

Gleichwertigkeit verletzt und erschüttert hat. Es ist der Schmerz der Frauen aufgrund der Herabwürdigung und Unterdrückung durch die Männer, die auf diesem Planeten bis heute kein wirkliches Ende gefunden hat. Die unterdrückte Linkshändigkeit spiegelt also auch das unterdrückte Weibliche und den immer noch aufrecht erhaltenen Dominanzanspruch des Männlichen über das Weibliche wider – in Männern wie in Frauen. In ihr wirken 5000 Jahre Patriarchat, das durch die Überbewertung von „Vernunft“ und „Logik“ und durch die Geringschätzung oder Abspaltung von „Gefühl“ und „Intuition“ eine tiefe Spaltung in der Menschheit geschaffen hat. Auf der inneren Ebene verhindert dies Ganzheit und Einheit, Harmonie und Selbstverwirklichung. Auf der äußeren Ebene verhindert es, dass wir als Menschheitskollektiv aufhören, die Erde zu zerstören und zu erfahren, dass wir Teil von ihr sind und sie Anteilnahme und einen wertschätzenden Umgang von uns braucht. In der unterdrückten und fast unsichtbar gewordenen Linkshändigkeit trägt sich unsichtbar weiter der Kampf trennender Vernunft und gnadenloser Logik gegen ganzheitliches Fühlen und innere Verbundenheit aus.

Die Lösung: Jeder und jedem seine Händigkeit

Es ist offensichtlich, dass für die Selbstfindung und für ein gesundes und erfülltes Leben jenseits von bloßem Funktionieren und für einen wahrhaften Selbstaussdruck und die Verwirklichung der eigenen Berufung beide Gehirnhemisphären in möglichst harmonischer Zusammenarbeit notwendig sind, bei der sie sich optimal ergänzen. Und dies kann uns in der Tiefe dann gelingen, wenn wir zugleich die Überbewertung des „männlich Logischen“ und die Unterbewertung des „weiblich Fühlenden“ loslassen und an ihrer Integration arbeiten. Dies könnte schließlich auch dazu führen, dass das Männliche vom Podest seiner (angstbesetzten) Überheblichkeit steigt und dem Weiblichen wirkliche Wertschätzung und Respekt, Offenheit und Mitgefühl entgegenbringt – und der „Geschlechterkampf“ in uns und zwischen uns ein Ende findet.

Und dazu wird es die Linkshänder*innen brauchen, besonders die, die (noch) nichts von ihrer Linkshändigkeit wissen. Wer hier ein Gefühl bekommen hat, eventuell dazu zu gehören, kann sich über eine kompetente Linkshänderberatung (zum Beispiel bei Marina Neumann*** in Berlin) Gewissheit verschaffen. Wir haben in unserer Heilpraxis ein eigenes Aufstellungsformat entwickelt, mit dem die inneren Dynamiken der eigenen Händigkeit fühl- und sichtbar werden. Und womit das gelöst werden kann, was daran hindert, den Schritt von der Pseudo-Rechtshändigkeit zurück in die angeborene Linkshändigkeit zu gehen. Eine „Händigkeits-Aufstellung“ ersetzt keine gute Linkshänderberatung. Aber sie kann Klarheit über die Dynamiken der eigenen Händigkeit schaffen und das aus dem Weg räumen, was der Rückschulung auf die linke Hand eventuell im Wege steht oder was sich als Anfangswiderstände zeigt, die einen das nicht umsetzen lassen, wofür man sich entschieden hat.

Aufstellungen zur Dynamik der Händigkeit: Frei werden, um frei wählen zu können

Die Rückschulung auf die linke Hand, wenn Linkshändigkeit wirklich angelegt ist, ist eine Option – kein Muss. Wer sich dafür entscheidet, vollzieht einen wahrhaft großen und mutigen Schritt mit vielfältigen Konsequenzen für das eigene Leben. Doch für weitreichende Entscheidungen braucht es ausreichend Information und Wissen als Grundlage, sich gut entscheiden zu können.

Ist die Linkshändigkeit jedoch durch etwas besetzt, sind wir nicht wirklich frei, uns zu entscheiden. Solche „Besetzungen“, Dynamiken und Verstrickungen können mit Hilfe einer systemischen Aufstellung, die wir als Tandem in der Praxis mit dem Klienten oder der Klientin durchführen, angeschaut und gelöst werden. Dies eröffnet die Option des Freiseins, um stimmig wählen zu können – mit allen Konsequenzen. Wenn einer Pseudo-Rechtshänderin ihre Anlage als Linkshänderin klar geworden ist, hat sie die Wahl: Entweder alles beim Alten zu lassen und weiter rechtshändig zu schreiben – mit allen Konsequenzen. Oder sich die Linkshändigkeit

wieder anzueignen, sie in Besitz zu nehmen und sich in ein neues Sein und Dasein hineinzuentwickeln – mit allen Konsequenzen.

Wir haben uns in unserer Praxis auf Therapie-Blockaden spezialisiert und eines ist uns in den letzten Jahren sehr bewusst geworden: eine falsch gelebte Händigkeit toppt alles andere.

FAZIT : WIR KÖNNEN UNS SELBST NICHT DA FINDEN, WO WIR NICHT SIND.

* Johanna Barbara Sattler: *Der umgeschulte Linkshänder oder der Knoten im Hirn*. Auer-Verlag, 2000

** Jessica Mühlhäuser/Silvia Mühlhäuser/Hanns v. Rolbeck: *Nicht gelebte Linkshändigkeit – nicht genutzte Potentiale*, Kairos Verlag Tübingen 2011

*** Marina Neumann: *Natürlich mit Links, Zurück zur Linkshändigkeit – Befreiter Leben mit der starken Hand*, Ariston-Verlag 2014

ÜBER DIE AUTOREN

Wir arbeiten seit über 20 Jahren zusammen in unserer Gemeinschaftspraxis.

Rita als Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Prozeßorientierte Homöopathie, Milchzyklus-Nährtherapie, DEEP DIVING Aufstellungen, Psychosomatische Energetik und (Links-)Händigkeitforschung

Helmut als Heilpraktiker für Psychotherapie mit den Schwerpunkten Beziehungstherapie, Heilblockaden-Transformationstherapie und Bach-Blüten und Orchideen-Essenzen-Therapie

Wer tiefer in die Linkshänder-Thematik einsteigen will, findet auf Ritas Blog diese zwei Beiträge:

ledragonfly.blog/2019/04

ledragonfly.blog/2019/08



Tel 033 22 – 27 98 522 & 27 98 524

Kontakt

An der Rehwiese 16
14612 Falkensee

infos@heilpraxismaier.de

<https://heilpraxismaier.de>