



»In unserer Gesellschaft ist die Rechtshändigkeit so stark manifestiert, dass sie in der Regel überhaupt nicht hinterfragt wird.« Rita Maier

Foto: Miriam Jacks/www.glowcast.de

Eine Therapieblockade der besonderen Art

Über den Einfluss der Händigkeit auf Gesundheit und Wohlergehen.

– Rita Maier –

Was wäre, wenn chronische Erschöpfung, vegetative Dystonie, Hypersensibilität, Depressionen, Angstzustände, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Burnout, chronische Sinusitis, innere Unruhe, Lernschwierigkeiten, Konzentrationsstörungen, Hyperaktivität und einiges mehr eine Folge von falsch gelebter Händigkeit wären?

All das sind Symptomatiken, die wir aus unseren Praxen nur allzu gut kennen und mal mehr und mal weniger erfolgreich behandeln können. Was wäre, wenn wir bei den PatientInnen, bei denen unsere bewährten Therapiemethoden einfach nicht greifen wollen, einmal hinterfragen, ob wir es eventuell mit einer **falsch gelebten Händigkeit** zu tun haben.

Was bedeutet Händigkeit?

Als Händigkeit – sie ist ein Teil der Lateralität, d.h. Spezialisierung der Gehirnhälften auf bestimmte Funktionen – wird die Bevorzugung der linken oder rechten Hand bei motorischen Handlungen bezeichnet. Sie äußert sich in einem präferierten Handgebrauch insbesondere in Verbindung mit größerer Geschicklichkeit und Ausdauer (Vasterling et al. 2011).

Händigkeit bezieht sich auf die Verwendung der Hände bei Tätigkeiten wie Schreiben, Essen, Werfen, Schneiden etc. Die dominante Hand wird in der Regel bevorzugt, was sich in einer besseren Geschicklichkeit und größeren Ausdauer in dieser Hand zeigt. Sie ist keine freie Wahl, sondern eine neurologisch festgelegte Eigenschaft aufgrund der Hirndominanz.

»Händigkeit ist Hirnigkeit. Sie ist nicht nur eine Angewohnheit, sondern hängt mit Betonungen und Dominanzen in unserem Gehirn zusammen.«

Dr. Johanna B. Sattler

Was bedeutet falsch gelebte Händigkeit?

Wir sprechen hier von falsch gelebter Händigkeit, wenn jemand mit einer genetischen Rechtshirndominanz nicht die entsprechende dominante linke

Hand für die wesentlichen Tätigkeiten und insbesondere zum Schreiben nutzt, sondern stattdessen – gezwungenermaßen oder unbewusst angepasst – die nichtdominante rechte Hand.

LinkshänderforscherInnen gehen davon aus, dass genetisch jeder zweite Mensch rechtshirndominant ist. Davon leben in Deutschland aber nur 10–15 % die entsprechende Linkshändigkeit und schreiben mit der linken Hand. Folglich würde das bedeuten, dass 35–40 % der Bevölkerung eine falsche Händigkeit leben – die wenigsten bewusst, die meisten unbewusst.

Die meisten, die das jetzt lesen, werden wahrscheinlich sofort denken, „Was für ein Unsinn!“. Aber jede/r, der sich intensiver mit der Händigkeitsthematik beschäftigt, bekommt relativ schnell einen Blick für die Anzeichen von versteckter Linkshändigkeit und wird bestätigen: diese Welt ist voller Pseudo-RechtshänderInnen, die absolut nichts von ihrer angeborenen Linkshändigkeit ahnen.

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 RechtshänderInnen gemacht. Ab und an taucht im Umfeld mal jemand auf, der mit links schreibt. Einige wissen zwar, dass sie Linkshänder sind und machen auch vieles im Alltag mit links, doch Schreiben tun sie mit rechts, weil sie in der Schule oder auch schon Zuhause, auf die rechte Hand umgeschult wurden. Vor allem die älteren Generationen, denn bis in die 80er Jahre wurden linkshändige Kinder in den Schulen aufgrund des Linksschreib-Verbotes dazu gezwungen, mit der rechten Hand zu schreiben.

Und dann gibt es tatsächlich unzählige Pseudo-RechtshänderInnen, die sich von Kindheit an so gut an ihr rechtshändiges Umfeld angepasst haben, dass sie – nichtsahnend von ihrer angeborenen Linkshändigkeit – fest davon überzeugt sind, RechtshänderInnen zu sein. So wie es mir und vielen unserer PatientInnen ergangen ist, bis wir unsere versteckte Linkshändigkeit irgendwann wiederentdeckt haben. Unsere rechtshand- und linkshirn-dominierte Leistungsgesellschaft bietet

für LinkshänderInnen 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 für diese Menschen 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, so wie es vom Umfeld vorgelebt wird. Als Kinder tun das ganz viele alleine schon dadurch, dass es eigentlich kaum etwas gibt, das auf linkshändige Kinder abgestimmt ist. Auch hier ist in der Regel alles nur für rechtshändige Kinder konzipiert: Spielzeug, Bilderbücher, Scheren, Stifte. Und wer deckt schon den Tisch so, dass ein Kind die Möglichkeit der Wahl hat? Becher, Gabel, Löffel befinden sich stets rechts vom Teller!

Die Anpassung an die Rechtshänderwelt sieht also erst einmal nach weniger Problemen im Alltag aus. Doch hat die Sache einen riesigen „Haken“, der dringend ins allgemeine Bewusstsein gehört:

Diese „Anpassung“ geht niemals spurlos an den Betroffenen vorbei, sondern hat meistens einen mehr oder weniger hohen Preis in Form von (chronischen) physischen Erkrankungen und psychischen Störungen, für die oftmals keine dauerhaften Lösungen gefunden werden, trotz größter elterlicher oder therapeutischer Bemühungen. Und er kann sogar darin gipfeln, seinen ureigenen Selbstausdruck zu opfern – das heißt, sich selbst und sein ganzes Potenzial nicht in Gänze so leben zu können, wie es eigentlich von Natur aus vorgesehen ist. Je länger diese falsch gelebte Händigkeit praktiziert wird, desto dramatischer können die Folgen sein. Vor allem das Schreiben, aber auch das Agieren im Alltag mit der nichtdominanten Hand können zu einer inneren „Verdrehung“ und diversen Dysfunktionalitäten auf allen Ebenen führen. Jede/r umgeschulte LinkshänderIn befindet sich durch die permanente Überforderung der nichtdominanten linken Hirnhälfte und die Übertragungsschwierigkeiten zwischen den beiden Hirnhemisphären im Corpus callosum 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.

Der Arzt Dr. Hanns von Rolbeck (1942–2022) war Begründer und Leiter des Süddeutschen Instituts für Linkshandforschung. Er berichtete in verschiedenen Interviews von seinen Untersuchungsergebnissen, aus denen sich ein Linkshänderanteil

von 50 % der Gesamtbevölkerung ergab. Dies war das Ergebnis von über 40 Jahren Forschung und Beobachtung bzw. Untersuchung von ca. 25.000 Menschen in verschiedenen Ländern in Europa und den USA. Im Laufe der Jahre stellte er in seiner Praxis fest, dass eine große Anzahl verschiedenster Symptome und Krankheitsbilder in der nichtgelebten Linkshändigkeit ihren Auslöser hatten und durch die Rückschulung auf die dominante linke Hand Heilung fanden.

So beispielsweise chronische Erschöpfung, Überforderungssyndrom, Burnout, Bettnässen, Stottern, Schielen, Allergien, Lese- und Rechtsschreibschwäche, Störungen im Hormonhaushalt (erhöhte Testosteronwerte bei Mädchen), ADS/ADHS, chronische Infekte durch ein reduziertes Immunsystem, häufige Kopf-, Gelenk- und Wirbelsäulenschmerzen und Koordinationsprobleme, starke Elektrosensibilität, Störungen der Selbstwahrnehmung und Orientierung bis hin zu reduzierter Belastungsfähigkeit bei Stress, ständige Unentschlossenheit und Unruhe, Neigung zu Widerspruch und Verweigerung von Aufgaben und Anordnungen, Unfähigkeit komplexen Gesprächen zu folgen, Misstrauen und undiplomatischer Umgang mit anderen etc.

Aber vor allem auch der Bewegungsapparat kann nach von Rolbecks langjährigen Praxis-Erfahrungen durch die „Verdrehung“ sehr beeinträchtigt werden, was Körperhaltung und Bewegungsmuster betrifft. Als Folge davon finden wir dann u.a. Kieferfehlstellungen, HWS-Probleme, Skoliosen, Fußfehlstellungen, Knie- und Hüftgelenksschmerzen, Beckenschiefstand, Probleme mit dem Kiefergelenk, Schmerzen in der rechten Schulter etc.

Eine falsch gelebte Händigkeit kann auch die Augendominanz beeinflussen. Die Hand-Auge-Koordination ist eng mit der Händigkeitspräferenz verbunden, und die Unterdrückung der natürlichen Linkshändigkeit kann zu einem Missverhältnis zwischen der dominanten Hand und dem Leitaugen führen. Dieses Ungleichgewicht kann die visuelle Wahrnehmung und die Fähigkeit zur räumlichen Orientierung beeinträchtigen. Koordinationsstörungen sowohl im Lesen, Schreiben, bei Sport und Spiel können die Folge sein. Diese Kinder sind dann oft ungeschickt, tolpatschig, stoßen sich an oder Gegenstände um, verletzen sich oder stürzen häufig (Infos aus dem Buch: Mühlhäuser / Rolbeck: „Nicht gelebte Linkshändigkeit – nicht genutzte Potentiale“).

Eine weitere Linkshandforscherin, die Psychologin Dr. Johanna B. Sattler, Gründerin und

Leiterin der „Ersten deutschen Beratungs- und Informationsstelle für Linkshänder und umgeschulte Linkshänder“ in München, schreibt in ihrem Buch „Der umgeschulte Linkshänder oder Der Knoten im Gehirn“:

„Die Umstellung der angeborenen Händigkeit ist eine der massivsten Eingriffe in das menschliche Gehirn ohne Blutvergießen. Durch den bevorzugten Gebrauch der nichtdominanten Hand, besonders zum Schreiben, kommt es im Gehirn oft zu schwersten Störungen und Irritationen, die den Menschen individuell meist sehr belasten und Auswirkungen für sein ganzes Leben haben können.“

„Durch die – gegen die menschliche Natur vorgenommene Umschulung – kommt es nicht zu einer Umstellung der Dominanz im Hirn, sondern es kommt zu einer Überbelastung der nichtdominanten Gehirnhälfte und zu einer Unterbelastung der anderen und somit zu Übertragungsschwierigkeiten im Corpus Callosum, wodurch dann wahrscheinlich erst die verschiedensten Primärfolgen entstehen.“

„Das Schreiben ist ein Vorgang höchster Komplexität und – wegen der Einbeziehung unterschiedlicher Gehirnfunktionen – eine der schwierigsten Leistungen, zu deren Bewältigung nur der Mensch sich entwickelt hat. Störung der natürlichen, zerebralen Abläufe durch die bevorzugte Benutzung der nichtdominanten Hand führen zu komplexen Funktionsstörungen, Hemmungen, Blockaden und Überlastung des gesamten Gehirns.“

„Die Umschulung der Linkshändigkeit greift in Gehirnablaufprozesse störend und behindernd ein und zwingt den Menschen andauernd weit mehr Kräfte einzusetzen, um seine Intelligenz zu mobilisieren, als jemand, der seine ureigene Händigkeit leben kann. Die Intelligenz selbst wird nicht vermindert, jedoch ihre Manifestation gestört, zum Beispiel beim Formulieren und Ausdrücken der Gedanken, beim Abrufen von Lernmaterial in Schrift und Sprache ... und so kommt es dauernd zu einem erhöhten Kräfte-Einsatz von 30 % und mehr.“

„Umgeschulte Linkshänder sind ständig gezwungen, mehr Aufwand und Energie zu investieren. Ihre psychischen und körperlichen Reserven sind also schneller verbraucht. Trotzdem müssen sie ähnliche Leistungen wie nicht umgeschulte Kinder erbringen. Diese Überbeanspruchung des Körpers kann sich in verschiedenen vegetativen Folgen äußern, wie z.B. Schweißausbrüche, Lidflattern, Muskelzuckungen und Ticks, Kopfschmer-

zen und Schlafstörungen. Zusätzlich haben sie oft emotionale Probleme und entwickeln neurotische oder psychosomatische Störungen. Natürlich gibt es keine für umgeschulte Linkshänder typische Neurose oder psychosomatische Symptome, vielmehr hängt es von der Veranlagung des Menschen ab. Der eine neigt zu Magengeschwüren, der andere zu Kreislaufstörungen, andere bekommt Kopfschmerzen und Migräne.“

„Das gefährliche an diesen neurotischen Störungen ist, dass den umgeschulten Linkshändern meist die Ursache ihrer Probleme nicht bewusst ist, oft ist die Umschulung selbst schon lange vergessen bzw. überhaupt nicht bewusst. Und es werden dann oftmals jahrelang viele andere Gründe gesucht und von einer Therapie zur nächsten gewechselt in der Hoffnung auf Hilfe.“

Aufstellung der Händigkeitsdynamik

In unserer Praxis ist es uns in den letzten Jahren ein großes Anliegen geworden, unseren PatientInnen die Tragweite dieses Themas bewusst zu machen. Bei jeder neuen Patientin, bei jedem neuen Patienten, schauen wir uns im Zuge der Erstanamnese auch immer gleich die Händigkeitsdynamik an. Dazu haben wir ein eigenes Aufstellungsformat entwickelt, mit dem die inneren Dynamiken der eigenen Händigkeit fühl- und sichtbar werden. Diese „Händigkeits-Aufstellung“ ersetzt keine Linkshänderberatung. Aber sie kann den PatientInnen erst einmal Klarheit über die Dynamiken der eigenen Händigkeit vermitteln und gegebenenfalls das aus dem Weg räumen, was eventuell einer Rückschulung auf die linke Hand im Wege stehen könnte. Zur weiteren Testung und zur Begleitung während der Rückschulung auf die dominante Hand verweisen wir auf die Linkshänderberatungsstellen.

Resümee

Sein Leben auf der Basis einer falsch gelebten Händigkeit zu leben, die der eigenen genetischen Anlage widerspricht, kann eine sehr massive Therapieblockade darstellen. Wird dieser Hintergrund nicht erkannt, sind Menschen oftmals mit körperlichen und psychischen Störungen konfrontiert, die in letzter Konsequenz nicht dauerhaft therapierbar sind und denen nicht wirklich beizukommen ist, solange die zugrundeliegende Ursache in Form der falsch gelebten Händigkeit nicht erkannt und adäquat gelöst wird. Endlich ein Augenmerk für das Thema der (unterdrückten) Linkshändigkeit als therapeutisch Tätige zu entwickeln, indem wir zukünftig auch mit diesem Fokus



Illustration: Sebastian Vollmar. Aus dem Buch: Der magische Handschuh & die zwei Welten

die hilfeschuchenden Menschen vor uns betrachten, könnte für viele PatientInnen ein neuer Schlüssel und eine neue Tür zur Heilung sein. Besonders für all diejenigen, die trotz bester Therapien nicht weiterkommen.

Liegt der Therapieblockade tatsächlich eine bislang unerkannte und nicht gelebte Linkshändigkeit zugrunde, kann der Schritt in die Rückschulung große Befreiung bedeuten. Das Leben wird leichter und angenehmer, es stehen wieder mehr Energiereserven zur Verfügung, die Orientierung kommt aus dem eigenen Innern, Lebensfreude breitet sich aus, und mit jedem neuen Tag wissen die Betroffenen mehr, wer sie sind und was zu verwirklichen sie in dieses Leben gekommen sind – und tiefe Heilung kann geschehen.

Eine Rückschulung auf die dominante linke Hand – mit fachlicher Begleitung von geschulten LinkshänderberaterInnen – ist jederzeit möglich. Wir haben in den letzten Jahren in unserer Praxis immer wieder voller Freude miterleben dürfen, wie der Schreibhandwechsel auf die dominante linke Hand Menschen ein ganz neues Lebensgefühl geschenkt hat, wie sich für Menschen, die sich mit ihrer falsch gelebten Händigkeit auseinandersetzen, auf einmal Türen öffnen, die vorher zwar erahnt, aber nicht gefunden werden konnten... und dass Dinge in die Heilung gehen, für die vorher, trotz vieler therapeutischer Ansätze, keine Lösung möglich war.

Hier zum Abschluss teile ich noch gerne – aus verschiedenen Quellen – ein paar Statements von Menschen, die diesen Weg gegangen sind und nun mit ihrer dominanten linken Hand schreiben:

„Endlich mehr Energie ... die jahrzehntelange therapieresistente lähmende Müdigkeit und Erschöpfung ist weg ... mehr Leichtigkeit ... mehr Selbstakzeptanz, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen ... mehr Lebensfreude ... der Knoten in meinem Kopf fängt an sich aufzulösen ... ich kann mich besser artikulieren ... das Gefühl mit angezogener Handbremse durchs Leben zu gehen, ist weg ... endlich morgens ein Gefühl von Ausgeschlafensein und Lust auf den Tag ... meine Depressionen und Angstzustände haben sich aufgelöst ... ich kann mich besser konzentrieren ... meine Panikattacken sind weg ... wenn ich mit links schreibe, bekomme ich keine Kopfschmerzen in der Schule ... mein Gedächtnis ist besser geworden ... ich kann mich emotional besser zum Ausdruck bringen ... bin toleranter geworden ... kein Bedürfnis mehr nach Alkohol und Nikotin ... hab das Gefühl, endlich in meinem Körper angekommen zu sein ... meine Versagensangst wird immer weniger

... mein Lampenfieber ist weg ... hab aufgehört mit Nägelkauen ...mein Tinnitus ist weg ... endlich kann ich meine Belastungsgrenze deutlicher spüren und gehe nicht mehr so leicht über meine Grenzen ...habe mehr Klarheit im Kopf ... bin präsenter ...kann besser bei mir bleiben und meine nicht mehr, es allen immer recht machen zu müssen ... kann endlich spüren, was ich wirklich will ... kreative Potentialtoren haben sich geöffnet, von denen ich als Rechtshänderin nichts geahnt hatte ... die Migräne hat sich vollständig aufgelöst ... habe endlich meine Berufung gefunden ... fühle mich endlich ganz mit mir Selbst connectet.

**HP Rita Maier**

An der Rehwiese 16
14612 Falkensee
Tel.: 03322-279 85 24
Tel.: 0172-596 20 60
www.heilpraxismaier.de

**Rita Buch**

Der magische Handschuh & die zwei Welten

Fantasy-Abenteuer für Kids,
Eye-Opener für Erwachsene,
mit 20 ganzseitigen Illustrationen
von Sebastian Vollmar
Bestellung: <https://ledragonfly.de>

Auf YouTube von Rita Maier zu finden:

- 55 Jahre falsch gelebt | Heilpraktikerin Rita Maier
- GLOWCAST | Miriam Jacks | #79
- Lied vom starken Händchen
- Das Linkshänderlied