

# Ein Familiengeheimnis und Tabu der besonderen Art

## Die dramatischen Folgen verborgener Linkshändigkeit

Nach neuesten Forschungen ist genetisch jeder zweite Mensch Linkshänderin oder Linkshänder. Davon leben in Deutschland aber nur 10–15 Prozent ihre Linkshändigkeit<sup>1</sup>. Wo ist also der ganze Rest – fast zwei Fünftel der Bevölkerung?

Gehen wir mal davon aus, daß dieses Drittel auch ein Drittel der Menschen ausmacht, die Arzt-, Heilpraktiker- und sonstige Praxen aufsuchen. JedeR Zweite bis Dritte, der uns TherapeutInnEn gegenüber sitzt, wäre also potenziell jemand, der ein tiefes Geheimnis in sich trägt: Eigentlich als LinkshänderIn mit Dominanz der rechten Hirnhälfte angelegt zu sein, aber falsch als RechtshänderIn zu leben, was permanent die linke Hirnhälfte überlastet und Chaos in Gehirn und Körper stiftet.

Aus der familien-systemischen Aufstellungsarbeit wissen wir schon seit einigen Jahrzehnten, daß Familiengeheimnisse zu denjenigen Dingen gehören, die schlimmste negative Folgen und krankmachende Wirkungen auf die Nachfahren haben. Und das perfide daran ist: Weil es geheim ist, wissen die Betroffenen nichts davon und können nicht erkennen, was in ihnen und auf sie wirkt.

Was wäre also, wenn chronische Erschöpfung, Überempfindlichkeit, Depressionen, Angstzustände, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Rückenbeschwerden, Burnout, chronische Sinusitis, innere Unruhe, Lernschwierigkeiten, Konzentrationsunfähigkeit, ständige *Verpeiltheit* und einiges mehr eine Folge von falsch gelebter Händigkeit wären? All diese Symptomatiken sind bei verdrehten Linkshändern, die mit der rechten Hand schreiben, belegt. Sie treffen aber noch mehr auf diejenigen zu, die nichts (mehr) von ihrer angeborenen Linkshändigkeit wissen und zum klammheimlichen Rechtshänder umerzogen wurden oder sich selbst an die „rechte“ Welt ange-

---

1 Jessica Mühlhäuser/Silvia Mühlhäuser/Hanns v. Rolbeck: Nicht gelebte Linkshändigkeit – nicht genutzte Potentiale, Tübingen 2011, S.7

paßt und ihre Linkshändigkeit einfach unterdrückt haben. Doch für diese tiefgreifende Problematik als mögliche Ursache dieser weit verbreiteten Symptomatiken gibt es überhaupt KEIN Bewußtsein – weder in der Gesellschaft, noch bei den allermeisten TherapeutInnen.

In der „rechtsgeprägten“ Welt spielt Linkshändigkeit keine Rolle, sie kommt einfach nicht als ein Kriterium vor, das von Bedeutung wäre. So können wir es als symptomatisch für die „Linkshänderblindheit“ der therapeutisch Tätigen ansehen – wie immer bestätigen Ausnahmen die Regel –, daß es beispielsweise in den bisherigen 74 Heften der Zeitschrift *Freie Psychotherapie* des *Verbands Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologische Berater* von 2001 bis 2019 keinen einzigen Artikel gab, der das Linkshändersein thematisiert hätte.

Wir wären als Heilpraktiker-Ehepaar auch keine Ausnahme geworden und würden jetzt nicht diesen Artikel schreiben, gäbe es nicht die persönliche Betroffenheit von Rita. Mit 55 Jahren entdeckte sie „zufällig“ – nachdem sie sich über Jahrzehnte durch viele Dinge gekämpft hatte, ohne den Schlüssel für Heilung bestimmter Thematiken zu finden –, daß das Meiste seine Ursache in der Verdrehung zur Rechtshänderin hatte. Mit der Annahme dieses Erkenntnis und der Entscheidung für die Umschulung auf das Schreiben mit der linken Hand begann die Auseinandersetzung mit dieser ganzen Thematik<sup>2</sup>, und damit einhergehend ein tiefer Heilungsprozeß.

## Das historisch kulturelle Tabu

Zwar ist es seit den 1980er Jahren an den Schulen in Deutschland nicht mehr verboten, mit links zu schreiben. Doch kaum jemand ist wirklich sensibilisiert, auf Zeichen einer angeborenen Linkshändigkeit bei Kindern zu achten, weil sie so gut wie von der Bildfläche verschwunden ist. Ein Grund dafür ist die vorausgegangene jahrhundertelange Diffamierung und Herabwürdigung von linkshändigen Menschen insbesondere durch religiöse Glaubenssysteme, die die Inquisition hervorgebracht haben, durch die rothaarige linkshändige Frauen als Hexen gebrandmarkt und öffentlich auf Scheiterhaufen verbrannt

---

2 <https://ledragonfly.blog/schraeaeg/>

wurden<sup>3</sup>. Dieser gewalttätige Umgang mit LinkshänderInnen setzte sich bis in die staatlichen Bildungseinrichtungen des späten 20. Jahrhunderts fort.

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 befinden sich rechts das Paradies und links die Hölle.

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 LinkshänderInnen 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.

## Das familiäre Tabu

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**

---

3 Die Wirkungen dieser Zeiten und Erfahrungen sind alles andere als „Vergangenheit“. In der therapeutischen Arbeit unserer Heilpraxis kommt es immer wieder vor, daß solche unerlösten Traumata „zufällig“ berührt und an die Oberfläche des Bewußtseins gebracht werden und damit integriert und losgelassen werden können.

**zu sein, als die anderen, und deshalb verachtet und ausgeschlossen zu werden** aus der Gemeinschaft, die früher überlebensnotwendig war.<sup>4</sup>

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.

Wenn Eltern ihre eigene Linkshändigkeit verdrängt haben oder nichts von ihr wissen und entsprechend „rechts“ leben, werden sie ihre Kinder mit großer Wahrscheinlichkeit zur Rechtshändigkeit erziehen. Der Umstand, daß Eltern, Geschwister, ErzieherInnen und LehrerInnen meist rechtshändig agierende Vorbilder sind, führt unbewußt dazu, daß systematisch die Rechtshändigkeit antrainiert wird und die eigentliche Linkshändigkeit nicht erkennbar wird. Die **fehlenden linkshändigen Vorbilder** läßt die meisten Kinder die eigentliche Linkshändigkeit in der „Rechtshänderwelt“ nicht wahrnehmen, und so entwickeln sich sehr viele durch Nachahmung zu **Pseudo-Rechtshändern**.

Die fatale Folge ist ein sich immer mehr vertiefendes *Handeln gegen sich Selbst*, je länger die eigenen Impulse über die falsche Hand ausagiert werden, wobei dem Schreiben eine zentrale Rolle zukommt. Ist das Gehirn von Geburt an rechtsdominant angelegt, ist die linke Hand die dominante Hand, das linke Bein das dominante Bein, das linke Auge das dominante Auge und das linke Ohr das dominante Ohr. Machen eigentliche LinkshänderInnen nun alles mit rechts, kreieren sie damit vielfältigste Symptomaten und Probleme in Psyche und Körper, für die oft keine plausible Erklärung gefunden wird trotz größter elterlicher oder therapeutischer Bemühungen, ihnen zu helfen.

Der Arzt Hanns von Rolbeck<sup>5</sup> forscht seit 1965 zur Linkshändigkeit und hat über 25000 Menschen in USA, England, Italien, Schweiz, Österreich, Belgien und Deutschland untersucht. Seine Liste möglicher Störungen als Konsequenz

---

4 Wer solche, vielleicht auch tödlich geendeten karmischen Erfahrungen in sich trägt, wird heute alles dransetzen, nicht aus der Reihe zu fallen und sich sehr darum bemühen, „wie die anderen zu sein“. In manchen Fällen führt dies zu einer massiven Abwehr und Blockade, die Möglichkeit der eigenen Linkshändigkeit überhaupt an sich heranzulassen, selbst wenn sie offensichtlich ist. Dies ist deshalb so tragisch, weil die Menschen hier Selbstverrat begehen, ihrer Individualität keine Chance geben und die Selbstverwirklichung der Anpassung aus Angst opfern.

5 <https://integralmed.eu/pages/linkshaendigkeit.php>

einer nicht gelebten Linkshändigkeit füllt über drei Seiten<sup>6</sup>:

*Von Störungen in der Grobmotorik, Feinmotorik und der Bewegung, vermehrt Frakturen und Verletzungen auf der rechten Körperseite, chronischen Infekten durch ein reduziertes Immunsystem, häufige Kopf-, Gelenk- und Wirbelsäulenschmerzen und Koordinationsproblemen, über erhöhte Elektrosensibilität und Empfindlichkeit auf Schwingungen, Unsicherheit im Umgang mit wichtigen Kontaktpersonen, Störungen der Selbstwahrnehmung und Orientierung bis hin zu reduzierter Belastungsfähigkeit bei Stress, ständiger Unentschlossenheit und Unruhe, Neigung zu Widerspruch und Verweigerung von Aufgaben und Anordnungen, Unfähigkeit komplexen Gesprächen zu folgen und Mißtrauen und undiplomatischem Umgang mit anderen.*

Mit anderen Worten, verdrehte LinkshänderInnen 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, zu sich Selbst zu kommen und seine wahre Berufung zu finden oder zu leben**, verdichten. Das Gehirn eines umgedrehten Linkshänders muß im Vergleich zu Menschen, die ihre angeborene Händigkeit leben, viel mehr arbeiten, wenn derjenige eine körperliche, geistige oder emotionale Leistung erbringen will.

„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, Kopfschmerzen 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

---

6 Jessica Mühlhäuser/Silvia Mühlhäuser/Hanns v. Rolbeck: Nicht gelebte Linkshändigkeit – nicht genutzte Potentiale, Tübingen 2011, S.61ff.

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.“<sup>7</sup>

## Unaufhörliches Handeln gegen sich selbst

Unsere rechtshand- und linkshirn-dominierte Leistungsgesellschaft bietet für LinkshänderInnen wenig Anreize, ihre Linkshändigkeit zu finden und zu leben. Fast alles ist nur für Rechtshändigkeit angelegt, was es alleine schon zur Herausforderung macht, den Haus- bzw. Berufsalltag mit all den Rechtshändergeräten zu bewältigen. Oben drauf kommt in vielen Situationen noch die Ignoranz oder Arroganz der RechtshänderInnen (und auch Pseudo-RechtshänderInnen), die die Schwierigkeiten mit „Wo ist das Problem?“ abkanzeln.

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, die dann als LinkshänderInnen „verschwunden“ sind. 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!

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

---

7 Johanna Barbara Sattler: Der umgeschulte Linkshänder oder der Knoten im Hirn. Donauwörth, <sup>6</sup>2000, S.50



enorm viel Energie und wird – früher oder später – die verschiedensten Krankheitssymptome auf allen möglichen Ebenen hervorrufen.

Was wäre, wenn Diagnosen wie „Depression“, „Schizophrenie“, „Borderline“, „Angstneurose“, „sympathikone Übersteuerung“, „vegetative Dystonie“, „Mentale Übersteuerung“ und viele andere mehr in dieser Verdrehung ihre eigentliche Ursache hätten? Wenn 35 bis 40 Prozent „praktizierende“ LinkshänderInnen „fehlen“, dann könnte potenziell bei zwei von fünf unserer PatientInnen dieser Hintergrund die Grundursache für viele ihrer Probleme sein! Ein sensibilisierter Blick der therapeutisch oder beratend Tätigen dafür könnte schlagartig dazu führen, die Lösungen an der richtigen Stelle zu suchen und nicht mehr alle möglichen Interventionen zu starten, die nicht wirklich greifen und heilen können, weil sie an der eigentlichen Ursache vorbei gehen. Hier tun sich wahre neue Forschungsfelder auf.

## **Selbstentfremdung führt zu extremen Verhaltensweisen**

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 linkshirinig intellektuell und rational, so daß sie das krasse 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 völliger Quatsch und Humbug abgetan und haben keinen Platz in ihrem Wirklichkeits- und Selbstverständnis. Hier finden wir auch die Widerspruchsgeister par excellence: Diejenigen, die immer alles besser wissen und gegen alles sind!

Stellen wir uns die Frage, warum es bislang so gut wie kein allgemeines gesellschaftliches Bewußtsein für die enorme Bedeutung der unterschiedlichen Händigkeit gibt, stoßen wir auf ein noch tieferes Tabu. Es muß im kollektiven (Erinnerungs-)Feld etwas geben, was die allermeisten davon abhält, damit offen umzugehen und einen Blick für die unterdrückte Linkshändigkeit zu entwickeln. Denn mit dem Wissen, daß **50 Prozent** – die Hälfte! – der Menschen potenzielle LinkshänderInnen 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 drin-

gend für alle therapeutisch, medizinisch, energetisch und pädagogisch arbeitenden Menschen notwendig, sich für diese Thematik zu sensibilisieren. Alleine schon, um all den verzweifelte Menschen, die schon lange auf der Suche nach Heilung für chronische und „nicht therapierbare“ Erkrankungen sind, und die mit 50prozentiger Wahrscheinlichkeit eventuell von dieser Problematik betroffen sind, wieder Hoffnung auf Heilung zu geben. **Und besonders dafür, allen Kindern dieselbe Chance zu geben, ihr wirkliches Potential zu entwickeln, statt sich mit jeder geschriebenen Zeile mit der falschen Hand mehr inneres Chaos zu produzieren und sich selbst immer mehr zu verlieren.**

Warum scheint keiner recht gewillt, dort hinzuschauen und sich damit auseinanderzusetzen? – Wir alle wissen es: Als fühlende Wesen haben wir Menschen alle die Tendenz in uns, Schmerz und die Erinnerung an erfahrenen Schmerz zu vermeiden, sei er nun physischer, psychischer oder beziehungsmaßiger Natur. Damit gepaart wirkt die entsprechende Angst, schmerzhaft 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 in triggern könnten.

Wer es nun wagt, die Tür zu diesem kollektiven beziehungsweise familien-systemischen Schmerz der unterdrückten Linkshändigkeit einen Spalt zu öffnen, wird zuerst mit riesigen 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 und der Versklavung 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 Tausenden, Zehntausenden, Hunderttausenden, Millionen, ja Milliarden unterdrückter Menschen aus Jahrzehnten, aus Jahrhunderten, aus den letzten 5000 Jahren und vielleicht darüber hinaus.

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 Herab-



würdigung und Unterdrückung durch die Männer, die auf diesem Planeten bis heute kein (wirkliches) Ende gefunden hat.

## **Das patriarchale Tabu**

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 „kreativem Chaos“ 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.

Hier finden wir wohl das größte, tiefste und versteckteste Tabu um die Linkshändigkeit. Es korrespondiert mit dem, wie wir angelegt sind. Die linke Gehirnhemisphäre ist mit der rechten Körperhälfte verbunden. Über sie kommen die „männlich“ analytischen Fähigkeiten und Qualitäten zum Ausdruck. Die rechte Gehirnhemisphäre ist mit der linken Körperhälfte verbunden. Über sie drücken sich die „weiblich“ kreativen Fähigkeiten und Qualitäten aus.

Es ist offensichtlich, daß 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 in Form von Gleichwertigkeit 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 entgegen-

bringt – und der „Geschlechterkampf“ in uns und zwischen uns ein Ende findet.

## Der Widerstand aus den Tabus

Kehren wir vom Ausflug zu unseren kollektiven Prägungen zur alltäglichen Wahrscheinlichkeit zurück, in unseren Praxen und in der eigenen Familie „geheimen LinkshänderInnen“ zu begegnen. Vermuten wir bei jemand Linkshändigkeit und wagen es, diese potenzielle Möglichkeit anzusprechen, schlägt einem öfter wie aus der Pistole geschossen erst einmal eine beträchtliche Widerstandsenergie in Form von „unvorstellbar“ oder „Nein, kann nicht sein“ entgegen. Gibt es offensichtliche Parallelen zwischen den krankmachenden Konsequenzen und Problemen unterdrückter Linkshändigkeit und dem Leidensweg des Menschen vor uns, öffnen sich dann doch einige dafür, etwas genauer hinzuschauen und der Wahrheit ihrer Händigkeit auf die Spur kommen zu wollen.

Diese Öffnung und das eigene Interesse daran sind Grundvoraussetzung, daß das Leben der Betroffenen eine Wende nehmen kann. Trotz weitgehend fehlendem gesellschaftlichen „Linkshänderbewußtsein“ gibt es zum Glück mittlerweile ein paar fundierte Bücher und professionelle Beratungsmöglichkeiten<sup>8</sup>, wo „Linkshänderverdächtige“ ausführliche Tests machen und sich selbst davon überzeugen können, ob eine Linkshändigkeit in ihrem Fall wirklich besteht. Dies könnte dann die Basis sein, sich gegebenenfalls für eine Rückschulung auf die linke Hand zu entscheiden.

Damit eine Umstellung von rechts auf links erfolgreich sein kann, setzt voraus, daß die Betroffenen ihre Linkshändigkeit wirklich aus eigenem Antrieb wollen, für sich selbst – und nicht, um anderen einen Gefallen zu tun. Denn sie hat auch ihren Preis und braucht die Bereitschaft, durch eventuell mögliche „Umstellungsreaktionen“ körperlicher und psychischer Art hindurchzugehen, und möglichen Schmerz, aufsteigende Trauer und Wutprozesse auszuhalten, wenn einem bewußt wird, was durch Pseudo-Rechtshändigkeit alles an Selbstentfaltung verhindert wurde beziehungsweise im bisherigen Leben nicht möglich war.

---

8 Beispielsweise: <http://linkshaenderberater.de/>, <https://www.linkerhand.de>, <http://linkshandforschung.de/>  
<http://www.menge.cc/linkshand/LH-Berater.pdf>

Die Umstellung braucht insbesondere die Bereitschaft, die notwendige Zeit für ein neues Wohlergehen zu investieren und einen Neubeginn zu wagen, denn wie in der ersten Klasse gilt es, wieder Schreiben zu lernen und dies erstmal einige Zeit täglich zu üben<sup>9</sup> – und zwar ohne Leistungsdruck! Die größte Herausforderung dabei ist, jeglichen (uns allen eingebleuten) Leistungsdruck und Perfektionismus (= linke Gehirnhälfte) loszulassen und einfach nur Freude daran haben und sich gut dabei fühlen.

Wer sich ohne Vorurteile auf die Feststellung einer möglichen Linkshändigkeit und auf die Rückschulung auf die linke Hand einläßt, kann dabei viele neue Erkenntnisse über sich selbst gewinnen und die Freude erleben, verborgene Fähigkeiten zu outen und sich selbst neu zu „erfinden“. Sie bietet die Basis zu einer möglichen wahren Befreiung von vielen lebenslangen Schwierigkeiten in allen Lebensbereichen, wofür sich der Einsatz und die Hingabe an den bewußten Veränderungsprozeß mehr als lohnt. Es spielt keine Rolle, wie „spät“ jemand seine eigentliche Linkshändigkeit (wieder-)entdeckt bzw. wie alt jemand ist, um sich für eine Rückschulung auf die linke Hand zu entscheiden.

Hier einige Aussagen von Menschen, die es gewagt haben, diesen Schritt als Erwachsene zu vollziehen<sup>10</sup>:

- *Mit den den Energien, die ich früher als umgeschulter Linkshänder eingesetzt habe, hätte ich drei Häuser bauen können.*
- *Auf Anspielung der Kollegin nicht wie früher explodiert, sondern nur gelächelt.*
- *Habe der Freundin den Kopf gewaschen, früher fehlten mir dafür die Worte.*
- *Ich kann Lob annehmen.*
- *Ich habe frühere Hemmungen beim Kennenlernen abgelegt.*
- *Die Schlangenphobie ist plötzlich weg*

Uns bekannte Menschen berichteten, daß sie *viel mehr Energie und Lebensfreude haben, sich besser abgrenzen können und die immer wieder aufgetre-*

9 Da die Buchstaben mit der linken Hand teilweise anders angesetzt und aufgebaut werden und es kontraproduktiv ist, mit der linken gleich wie mit der rechten Hand schreiben zu wollen, sei wärmstens empfohlen, dies nur mit betreuter Begleitung durch professionelle LinkshänderberaterInnen zu tun, die denselben Weg der Umschulung auf die linke Hand beschritten haben und wissen und vermitteln können, wie die Neuaneignung des Schreibens mit links funktioniert, ohne sich durch Unwissen oder Übereifer selbst dabei zu schaden.

10 Frank Steinkopf: Schritt für Schritt mit links ins Glück, Jeder zweite Mensch ist Linkshänder – meistens weiß er es nur nicht, Heide 2014, S. 142f.

tenen Panikattacken verschwunden sind. Wie tiefgreifend die „Handumstellung“ wirken kann, zeigt dieses Feedback:

*Es war wie eine Befreiung für mich, die Ursache meiner Schwierigkeiten zu erkennen. Das Karussell meiner Fragen an das Leben, das seit Jahrzehnten fast ohne Pause rotierte, drehte sich augenblicklich langsamer.*

...

*Ich drehte mich im Kreis. Weil ich umgeschult war, ging es mir schlecht. Weil es mir schlecht ging, weil meine Gesundheit wenig stabil war, weil mein gesamtes Leben kopfstand, war der Zeitpunkt für eine Rückschulung nicht günstig. Ohne Rückschulung aber sah ich keine Chance auf Besserung meiner Lage.*

*Ich wollte meine Lage analysieren, um mit klarem Blick auf die Gesamtsituation eine sachliche und logische Entscheidung treffen zu können. Dazu legte ich einen weißen Bogen Papier bereit. Ganz oben notierte ich drei Fragen:*

- *Könnte es mir durch die Rückschulung auf die linke Hand gelingen, mein Tagwerk und meine Aufgaben eines Tages leichter zu meistern?*
- *Werden Erschöpfung und Müdigkeit nachlassen?*
- *Werde ich meinen Platz im Leben finden?*

*Unter den drei Fragen blieb der Bogen leer. Noch während ich die Fragen aufschrieb, war der Entschluss tief in mir gereift, in Schichten, die mit logischen Analysen nicht erreicht werden kann: Ich schule mich zurück!*

*Ich spürte: Die Rückschulung war meine Chance. Ich wollte endlich wieder am Leben teilnehmen, aus dem kraftlosen Dämmerzustand herauskommen. Endlich nach Hause! Zurück auf meine Seite! Je schneller, desto besser.<sup>11</sup>*

Dieses Feedback verweist darauf, daß es mit solch einer Entscheidung auch um die Rückgewinnung unterdrückter oder verlorener Qualitäten und Fähigkeiten unserer weiblichen Seite geht, für die die linke Körperhälfte steht, und die der Verstand nicht bieten kann: Es ist **das Fühlen und das intuitive Wis-**

---

11 Marina Neumann: Natürlich mit Links, Zurück zur Linkshändigkeit – Befreiter Leben mit der starken Hand, Berlin 2014, S.109f

**sen, das Grenzenlose und das mit allem Verbundene, das Berührende und das Mitfühlende, das Empfangende und das Nährende.** So geht es bei der Umschulung in erster Linie nicht darum, aus einer falsch perfekten oder ungenügend funktionierenden rechten Hand eine perfekte linke Hand zu machen, sondern aus dem Bauch heraus den nächsten Schritt zu wissen und zu spüren, was einen wirklich berührt. Sie kann die Tür öffnen, (wieder) sich selbst und die eigenen Bedürfnisse und Absichten der Seele in uns zu fühlen, damit wir ihnen folgen können und aus unserem Selbst heraus geführt sind.

## Resumée

Sein Leben auf der Basis einer falsch gelebten Händigkeit zu leben, die der eigenen genetischen Anlage widerspricht, kann die größte Heilblockade überhaupt sein. Wird dies nicht erkannt, bildet sich zwangsläufig neurotisches Verhalten in vielerlei Hinsicht aus, das in letzter Konsequenz nicht therapierbar ist und dem nicht wirklich beizukommen ist, wird die zugrundeliegende Grundursache nicht erkannt und adäquat gelöst.

Ein neues Augenmerk für das oftmals tabuisierte Thema der (unterdrückten) Linkshändigkeit als therapeutisch Tätige zu entwickeln, indem wir einfach auch mit diesem Fokus die hilfesusuchenden Menschen vor uns betrachten, könnte für viele ein neuer Schlüssel und eine neue Tür zur Heilung sein. Besonders für diejenigen, die „verpeilt“ durchs Leben gehen, sich selbst entfremdet sind, nichts auf die Reihe kriegen, trotz tausender Therapien nicht weiterkommen und weder zu ihrer Berufung, noch zu sich selbst finden.

Liegt unerkannte oder nicht gelebte Linkshändigkeit zugrunde und besteht der tiefe Wunsch, das bisher unmöglich Scheinende zu meistern, kann der Schritt der Umschulung große Befreiung bedeuten: das Leben wird leichter und angenehmer, es stehen 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 ihr neues Lebensmotto könnte dann bald heißen: „Ich mach das mit links!“<sup>12</sup>

---

12 Lauren Milson: Ich mach das mit links!, Übungen und Tipps für linkshändige Kinder und ihre Eltern, Stuttgart 2009