



## GESUNDHEIT

# Das mach ich doch mit links!

Rechts oder links? Viele Menschen sind eigentlich **Linkshänder**, wissen es aber gar nicht. Mit der „falschen“ Hand zu schreiben kann Körpergefühl und Konzentration beeinträchtigen

**I**n unserer Familie sind alle Beidhänder.“ Diesen Satz hörte Ulrike Mauser als Kind oft von ihrem Vater. Der konnte im Winter mit beiden Händen scharf und treffsicher mit Schneebällen werfen. Sie selbst schrieb mit der rechten Hand, warf die Frisbeescheibe aber mit der linken, mit der sie auch Spielfiguren zog oder Karten mischte. Grundsätzlich hielt sich Mauser für eine Rechtshänderin. Bis sie erwachsen war, selbst drei Kinder hatte und das mittlere, eine Tochter, sich nach einem Monat in der Schule plötzlich gegen das Schreiben sträubte. Auch sie schrieb mit der rechten Hand.

„Kann es sein, dass sie Linkshänderin ist?“, fragte eine Freundin. Und setzte damit eine Kette von Veränderungen in Gang. Mauser ließ bei ihrer Tochter einen „Händigkeitstest“ durchführen. Das Mädchen war Linkshänderin, ebenso wie – sie selbst. Erst beim Testen ihrer Tochter wurde Ulrike Mauser klar, wie viel sie „mit links“ macht. Außer Schreiben. Darum lernte sie mit Mitte 30 noch einmal das Schreiben. Diesmal mit der linken Hand.

Laut Statistik sind zehn bis 15 Prozent der Bevölkerung Linkshänder. „Experten gehen allerdings davon aus, dass eigentlich rund 30 Prozent aller Menschen Linkshänder sind“, sagt Andrea Hayek-Schwarz. Die Differenz zwischen diesen beiden Zahlen erklärt die Wiener Linkshänder-Beraterin nicht nur damit, dass noch bis in die 1980er-Jahre Kinder „umgeschult“ wurden. Viele Menschen wissen gar nicht, dass sie keine Rechtshänder sind. Entweder weil sie den Umlernprozess in der Schule verdrängt haben. „Oder sie haben sich als Kinder angepasst, weil Rechtshändigkeit die Norm ist“, sagt Hayek-Schwarz. „Der Tisch wird für Rechtshänder gedeckt. Beim Grüßen sollen sie ‚die schöne Hand‘ geben. Spielsachen oder Buntstifte drückt man ihnen in die rechte Hand. Viele Kinder sind flexibel genug, Dinge mit rechts zu lernen. Doch der Schaden ist der gleiche wie bei einer bewussten Umschulung.“ Denn den natürlichen Bewegungsimpuls zu unterdrücken und die Bewegung mit der nicht dominanten Hand auszuführen, koste mehr Energie und Gehirnkapazität, als „mit der richtigen Hand“ zu agieren, erklärt Hayek-Schwarz.

Bei der überwiegenden Mehrheit der Rechtshänder sind Aktivitäten, die mit Schreiben und Sprache zusammenhängen, in der linken Gehirnhälfte angesiedelt. Aus Untersuchungen weiß man, dass Bewegungen der rechten Körperseite ebenfalls überwiegend von der linken Hirnhälfte gesteuert werden. Nimmt ein Rechtshänder also

einen Stift in die rechte Hand, passt alles zusammen. Bei vielen Linkshändern hingegen ist das Sprachzentrum in der rechten Hirnhälfte lokalisiert. Schreiben sie mit rechts, läuft der Informationsfluss so: von der rechten Hand in die linke Gehirnhälfte, von dort ins Sprachzentrum in der rechten Hirnhälfte – und wieder retour. Klingt anstrengend. Ist es für das Gehirn auch.

Doch wie merkt man, ob ein Kind mit der falschen Hand agiert? „Schlechte Schrift oder Ungeschicklichkeit können ein Hinweis darauf sein“, sagt Hayek-Schwarz. „Auch eine Unlust am Schreiben kann durch eine falsche Händigkeit erklärbar sein. Bei Konzentrationsproblemen oder Blackouts in der Schule, wenn es unerwartet mühsam ist, schulische Leistungen und die Einschätzung des Kindes einfach nicht zusammenpassen, dann sollte man ebenfalls die Händigkeit testen.“

### Immer in die falsche Richtung

Auch bei Erwachsenen kann sich noch die Frage des Umlernens stellen. Hayek-Schwarz, die selbst als Pseudo-Rechtshänderin aufgewachsen ist und durch ihre Kinder ihre linke Seite entdeckte, sagt: „Menschen, denen stark auffällt, wenn andere mit links agieren, die das Gefühl haben, in die falsche Richtung zu laufen, die sich schwer tun, zu empfinden, was sie wirklich selber wollen, und mit dem Gefühl leben, dass alle anderen leistungsfähiger sind, schreiben vielleicht mit der falschen Hand.“ Auch Menschen, die ständig links und rechts verwechseln oder Orientierungsprobleme haben, könnten betroffen sein.

Weitere kleine Selbsttests: Nehmen Sie den Stift zuerst mit der linken Hand, um erst beim Schreiben auf rechts zu wechseln? Halten Sie ein Glas links? Gestikulieren Sie beim Reden links? Und beim Öffnen eines Schraubdeckels – welche Hand macht da die Drehbewegung? Solche Selbsttests sind Spielereien, die das Bewusstsein für das Thema schärfen können. Wer wirklich ans Rückschulen denkt, sollte zuerst aber auf jeden Fall einen tiefen Test in einer Beratungsstelle absolvieren.

Ulrike Mauser sieht seit ihrer Rückschulung vieles klarer. „Es ist, als hätte ich einen fehlenden Puzzlestein gefunden. Ich fühle mich mehr in meiner Mitte, wohler mit dem, was ich tue. Ich war früher ein unsicherer Mensch, jetzt habe ich eine starke Sicherheit im Leben.“ Leistungsschwankungen und Blackouts in der Schule kann sie sich nun besser erklären: „Ich bin mir dumm vorgekommen. Nur meine vier Schwestern haben mir das Gefühl gegeben, dass ich klug bin, bloß etwas unsortiert.“

Auch Ruppert Steinhauer hat rückgelernt. Der 42-Jährige wurde im Kindergarten vom Links- zum Rechtshänder umerzogen und berichtet über die typischen Probleme mit Orientierung und Konzentration. Als Erwachsener stieß er auf ein Buch von Johanna Barbara Sattler, der Vorreiterin in Sachen Linkshänderberatung. „Da habe ich mich gefunden“, sagt er. Steinhauer nahm Kontakt zu Linkshänderberatungsstellen auf und probierte, links zu schreiben: „Das hat sich emotional gut angefühlt.“

Das Umlernen hat er dann in Eigenregie durchgeführt. „Ich habe mir große Papierbögen gekauft und wie auf einer Mindmap Wörter und Wortgruppen draufgeschrieben. Nach einem halben Jahr habe ich das in den Alltag übernommen.“ Mit rechts schrieb nur noch seine Unterschrift; dann besorgte er sich einen neuen Pass, änderte die Schriftprobe bei Banken und Verträgen. Seither unterschreibt er auch mit links. Mehr Konzentration, Gelassenheit und Ruhe verspüre er, seit er wieder Linkshänder ist. „Ich kehre zu meiner eigenen Natur zurück. Da lohnt sich der Weg.“

Günter Schulter, Neuropsychologe an der Universität Graz, berichtet, dass beispielsweise Stottern oft auf das Umlernen von Linkshändern zurückzuführen ist. In Europa und Nordamerika passiere das kaum mehr, sehr häufig aber noch in Ländern Asiens und Afrikas. Eine Rückschulung habe in etlichen Fällen auch das Problem beim Sprechen gelöst.

Allerdings relativiert Schulter die Erwartungen ein wenig. Während bei Rechtshändern die „Kommandozentrale“ immer eindeutig in der linken Hirnhälfte lokalisiert ist, sei der Fall bei Linkshändern nicht immer so klar. Zudem seien durch das jahrelange Schreiben mit der rechten Hand Routinen im Gehirn angelegt. „Da kann es passieren, dass das Hirn durch das Umlernen irritiert wird.“ Bei Unsicherheit, welche die richtige Schreibhand ist, würde es schon helfen, am Computer mit beiden Händen zu schreiben, meint der Neuropsychologe – das aber „richtig“, mit einem Zehnfingersystem.

Schulter selbst ist übrigens Rechtshänder. „Leider“, sagt er scherzhaft. Denn bei Linkshändern gebe es zwar öfter Entwicklungsstörungen wie Lese- und Rechtsschreibschwierigkeiten, Stottern oder Hyperaktivität, aber auch deutlich öfter Hochbegabungen. „Ich hätte ja so gern in einer Band gespielt oder künstlerische Begabungen gehabt. Aber ich kann nicht einmal einen Osterhasen zeichnen.“ Ganz egal, mit welcher Hand.

Renate Kromp

# 30%

### Umgeschult oder angepasst

Laut Statistik sind zehn bis 15 Prozent der Bevölkerung Linkshänder. Experten meinen aber, es könnten bis zu 30 Prozent sein

