

„Plötzlich hat alles zusammen gepasst!“

1. Wie haben Sie erfahren, dass Sie eigentlich LinkshänderIn sind?

Letztendlich durch die Testung durch Andrea Hayek-Schwarz vom Verein Linke Hand. Jahrelange Verspannungen des rechten Arms und meine Psychotherapeutin haben mich dazu veranlasst, mir das Thema Händigkeit anzuschauen - wodurch ich dann auf den Verein Linke Hand gestoßen bin.

2. Was waren die ausschlaggebenden Gründe, eine Rückschulung zu machen?

Es hat mich sehr berührt, Linkshänderin zu sein und ich wollte näher zu mir und meinen Wurzeln / meiner eigentlichen Begabung kommen. Endlich die „richtige“ Hand benutzen. Neugierde.

3. Wie ist der Prozess der Rückschulung für Sie praktisch verlaufen? Welche Hilfsmittel, Unterstützungen, Übungen hatten Sie dabei?

Ich habe mich ziemlich an den Fahrplan gehalten, den mir Andreas Hayek-Schwarz gegeben hat. Zuerst spielerisch ausprobieren. Zähne putzen mit links, Löffeln mit links, Haare bürsten mit links. Schlüssel benutzen mit links. Ca. 2 Monate nach der Testung habe ich mit Unterstützung von Frau Hayek-Schwarz mit einfachen Schreibübungen begonnen - wobei es am Anfang nur Nachfahren und Schwungüberungen waren. Dann langsam Buchstaben und dann habe ich bald ausschließlich mit links geschrieben. Jetzt schreibe ich seit ungefähr einem Jahr ausschließlich mit links, aber ich muss zugeben, es fühlt sich immer noch nicht ganz natürlich an (nicht so, wie es sich mit rechts angefühlt hat ...). Noch mache ich sonst fast alles automatisch mit rechts. Besonders wenn ich gestresst bin, ist die rechte Hand die, die sicherer agiert.

4. Wie lernt die linke Hand feine motorische Abläufe, wie geht es der rechten mit ihrer neuen Stellung als „Gehilfin“? Gab es dabei praktische Hindernisse, wenn ja welche?

Die linke Hand hat immer schon geschickt geholfen. Ich habe viel Geduld gebraucht (was mir manchmal sehr schwer fällt) und ich muss akzeptieren, dass nicht alles auf Anhieb klappt. Aber es gibt auch immer wieder Erfolgserlebnisse. Z.B. kann ich mit links besser mit Stäbchen essen als ich es je mit rechts konnte.

Die rechte ist oft ungeduldig. Und die Muskeln in der rechten Hand zucken und wollen die Bewegung mitmachen. Die rechte ist keine gute Gehilfin. Die linke war nämlich eine ausgezeichnete, geschickte Gehilfin. Die rechte tut sich schwer loszulassen und ein neues Verhalten zu lernen. Außerdem ist halt auch alles auf rechts optimiert - viele Tätigkeiten macht man sich zusätzlich kompliziert, wenn man sie mit links macht.

5. Was passierte im Zuge der Rückschulung auf psychischer Ebene für Sie?

Anfangs fiel mir ein Stein vom Herzen. Ich war glücklich und plötzlich hat vieles zusammengepasst. Ich war nachsichtiger mit mir selber. Mit der Zeit hat aber wieder der Perfektionismus zugeschlagen und ich habe oft gehadert mit der Rückschulung, es war mühsam, teilweise war ich schusselig und habe Gegenstände fallen lassen. Ich habe mich selber gestresst. Ich habe mir aufgrund meiner Anfangseuphorie sehr viel erwartet und war dann doch oft auch enttäuscht.

6. Wie reagierte Ihr Umfeld auf Ihre Entscheidung?

a) Familie

habe meine Familie weitgehend rausgehalten

b) Freundeskreis

teilweise interessiert, teilweise skeptisch

c) berufliches Umfeld

ich bin selbständig

7. Was hat sich für Sie seit dem Beginn der Rückschulung verändert?

Es hat sich vieles positiv verändert, was ich aber bewusst nicht mit der Rückschulung verbinde - aber wer weiß, vielleicht hat die Rückschulung dazu geführt, dass ich bei Entscheidungen mehr auf mich gehört habe, mehr bei mir war. Aber es war auch eine schwere Zeit.

8. Wie beurteilen Sie aus heutiger Sicht ihre Entscheidung, sich rückzuschulen?

Gemischte Gefühle, die Frage kann ich mit mehr Abstand, wenn mehr Zeit vergangen ist, besser beantworten. Ich bin noch mitten drinnen - aufs und abs.

9. Was waren für Sie die schönsten Momente im Zusammenhang mit Ihrer Rückschulung?

Zu sehen, wie die Schrift immer runder und leserlicher wird; die Verspannungen meines rechten Arms sind weniger geworden

Jedes Mal, wenn ich automatisch die linke Hand benutze, freue ich mich.