

**Zurück zur wahren Identität?
Gründe, Verlauf und Folgen einer
Umschulung auf die „richtige“
Hand.**

Verfasserin: Rosa Wimmer
Klasse: 8c
Betreuerin: Mag. Pulcheria Eder
Borg3, Landstraßer Hauptstraße 70, 1030 Wien
Wien, Februar 2018

borg3

VWA

Abstract

Eine Umerziehung/Umschulung der Händigkeit schon im Kleinkindalter führt zu einer Überlastung der nicht dominanten Gehirnhälfte und kann schwerwiegende Folgen für den/die Betroffene/n nach sich ziehen, wie zum Beispiel Lernschwächen. Es können zum Beispiel legasthenische Probleme, Raum-Lage-Labilität und Sprachstörungen entstehen. Das sind sogenannte Primärfolgen, die sich zu Sekundärfolgen, wie zum Beispiel Minderwertigkeitskomplexen, Unsicherheit, Bettnässen und Nägelkauen, weiterentwickeln können.

Seit zirka 30 Jahren ist eine Möglichkeit bekannt, diesen Eingriff gegen die Natur wieder rückgängig zu machen. Bekannt geworden ist das Thema der Rückschulung vor allem durch das Buch „Der umgeschulte Linkshänder“ von Johanna Barbara Sattler.

Die Probleme, die durch eine Umschulung ausgelöst wurden, lassen sich (zum Teil) wieder beheben und zwar mit einer Rückschulung der Händigkeit, bei der man durch regelmäßiges Üben mit der dominanten Hand wieder zurück zu seiner ursprünglichen Haupthand finden soll.

Verschiedene Gründe veranlassen Betroffene dazu, eine Rückschulung zu machen, so etwa der Drang, wieder mit der „richtigen“ Hand leben zu können.

Durch Testen der Händigkeit kann sichergestellt werden, dass man auch wirklich LinkshänderIn ist, und durch eine/n HändigkeitsberaterIn kann man die richtige Methode für sich selbst finden. Zur Unterstützung können auch ergonomisch angepasste Stifte, die einem das Schreiben erleichtern, verwendet werden.

Der Prozess der Rückschulung hat aber auch eine starke Auswirkung auf die Psyche. Wenn man als Kind gezwungen worden ist, mit seiner nicht dominanten Hand zu schreiben, kann es sein, dass bei einer Rückschulung das „innere Kind“ wieder zum Vorschein kommt und sich an schreckliche Momente der Kindheit erinnert. Für viele Betroffene kann dies zu einer enormen Belastung werden. Wenn sie

es schaffen, sich davon nicht aufhalten zu lassen, warten viele schöne Momente aufgrund der Rückschulung der Händigkeit auf sie, darunter das Gefühl, nach langer Zeit „endlich zu Hause angekommen zu sein.“

Vorwort

Ich habe mich für das Thema der Rückschulung entschieden, da ich vor einigen Jahren durch einen Zufall herausgefunden habe, dass ich umgeschulte Linkshänderin bin. Ich wurde zwar nicht gezwungen, mit rechts zu schreiben, wollte mich jedoch schon als Kleinkind an meine Umgebung anpassen. Als ich dann zu der Erkenntnis kam, dass ich Linkshänderin bin, wurde für mich vieles klar, so auch, warum ich nach wie vor mit der rechten Hand Schwierigkeiten habe einen Ball zu werfen, warum beim Tennisspielen meine Rückhand stärker ist als meine Vorhand, und warum das Schreiben mit der Hand für mich schnell anstrengend ist. So kam es, dass ich nicht lange überlegen musste, welches das richtige Thema für meine vorwissenschaftliche Arbeit sein würde. Ich habe auch vor, nach Abschluss der Matura selbst eine Rückschulung zu machen und erhoffe mir nun, dass mir diese durch mein erarbeitetes Wissen leichter fallen wird.

Ich möchte mich ganz herzlich bei meiner Betreuungslehrerin Mag. Pulcheria Eder für ihre Hilfe bedanken. Ein großer Dank geht auch an Andrea Hayek-Schwarz (Verein LinkeHand), welche mir dabei geholfen hat, Betroffene zu finden, die bereit waren, meine Fragebögen zu beantworten. Auch diesen Befragten, die gerne anonym bleiben wollten, ein herzliches Dankeschön. Zum Schluss möchte ich mich noch bei Maria Holzeis-Augustin bedanken, die mir eine große Unterstützung beim Erarbeiten meines Fragebogens war und mich durch ihre Erfahrungen sehr inspiriert hat.

Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	2
Vorwort.....	3
Einleitung.....	5
1. Um- und Rückschulung.....	6
1.1. Was ist eine Umschulung?.....	6
1.2. Was ist eine Rückschulung der Händigkeit?.....	8
1.2.1. Umstände, die es zu Beachten gilt.....	9
2. Gründe für eine Rückschulung.....	10
3. Verlauf einer Rückschulung.....	11
3.1. Händigkeitstest.....	11
3.1.1. Gespräch über mögliche Symptome.....	12
3.1.2. Praktischer Teil.....	12
3.1.3. Das Gefühl.....	13
3.2. Die Rückschulung im praktischen Vollzug.....	13
3.2.1. Von der Haupthand zur „Gehilfin“ – Reaktionen der rechten Hand	
15	
4. Vorgänge auf psychischer und sozialer Ebene.....	17
4.1. Veränderungen in der Psyche.....	17
4.2. Reaktionen des sozialen Umfelds.....	19
5. Faktoren, die eine Rückschulung begünstigen bzw. behindern.....	20
6. Folgen einer Rückschulung.....	22
6.1. Physische Folgen.....	22
6.2. Psychische Folgen.....	23
7. Fallbeispiel Maria Holzeis-Augustin.....	24
Fazit.....	28
Literaturverzeichnis.....	29
Quellenverzeichnis.....	29
Anhang (Fragebögen).....	I

Einleitung

„Die Umstellung der angeborenen Händigkeit ist einer der massivsten Eingriffe in das menschliche Gehirn ohne Blutvergießen, ohne pathologische Unterversorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen oder Zuführung von Giften.“¹

Durch eine umgeschulte Handdominanz leiden viele Menschen unter deren Folgen und kennen oft nicht den Grund dafür. Beispielsweise führt eine Umschulung zu legasthenischen Problemen, feinmotorischen Störungen, Minderwertigkeitskomplexen etc. Oft sorgt ein Händigkeitstest für Klärung, und Beratungsgespräche mit Experten/Expertinnen können dazu führen, dass sich die Betroffenen dazu entscheiden, eine Rückschulung zu machen.

Die Arbeit beschäftigt sich mit der Rückschulung der Händigkeit, den Folgen, die diese haben kann, und damit, was während des Prozesses auf psychischer sowie physischer Ebene passiert. Weiteres untersuche ich, ob es Faktoren gibt, die eine Rückschulung begünstigen oder behindern können. Ich werde auch auf die Grundlagen einer Um- und einer Rückschulung hinweisen, wie man diese definiert und welche Folgen beziehungsweise welche Probleme auftreten können.

Die theoretische Grundlage für meine Arbeit bilden die Werke von J.B. Sattler und M. Neumann, auf die ich mich vor allem im ersten Teil meiner Arbeit beziehe. Eine weitere wichtige Informationsquelle waren für mich die schriftlichen Interviews mit 10 Personen, die sich einer Rückschulung unterzogen haben. Den Fragebogen habe ich ausgehend von meinen Leitfragen formuliert, und die Antworten

¹ Sattler, Johanna Barbara: Der umgeschulte Linkshänder. Oder der Knoten im Gehirn. Donauwörth: Auer Verlag 2014, S.22

sollten dazu dienen, das Thema für mich konkreter und anschaulicher zu machen.

Die meisten der Befragten, bis auf Maria Holzeis-Augustin, wollen anonym bleiben, was ich natürlich berücksichtige. Die Fragebögen befinden sich im Anhang der Arbeit. Das Ziel der Arbeit ist es, die wichtigsten Aspekte einer Rückschulung der Händigkeit herauszufinden und zusammenzufassen.

1. Um- und Rückschulung

1.1. Was ist eine Umschulung?

Mit Umschulung ist der Prozess gemeint, bei dem eine Person beeinflusst wird, um die nicht dominante Hand der dominanten bei alltäglichen Verrichtungen vorzuziehen. Dies ist hauptsächlich der Fall bei Linkshändern/innen, bei welchen besonders darauf geachtet wird, dass diese mit der rechten Hand schreiben. Die Umschulung beginnt meist bereits im frühen Kindesalter, wenn das Kleinkind mit der linken Hand nach etwas greift und Erwachsene etwas dagegen unternehmen, weil nur die rechte die „richtige“ Hand ist. Oder wenn es bei der Begrüßung die linke anstatt der rechten Hand nimmt und darauf eine Bemerkung zu hören bekommt, wie: „Nimm die schöne Hand“.²

„Durch diese – gegen die menschliche Natur vorgenommene – Umschulung kommt es nicht zu einer Umstellung der Dominanz im Gehirn, sondern es kommt zu einer Überlastung der nicht dominanten Gehirnhälfte und zu einer Unterbelastung der anderen und somit zu Übertragungsschwierigkeiten im Corpus callosum, wodurch dann wahrscheinlich erst die verschiedenen Primärfolgen entstehen können.“³

² vgl. Scholz, Andrea: Links-Rechts. Linkshänder in einer rechten Welt. Ein Buch über Händigkeit. – Köln: König, 1999, S. 30

³ Sattler, Johanna Barbara: Der umgeschulte Linkshänder. Oder der Knoten im Gehirn. 2014, S. 49

Bei Linkshändern dominieren die linke Hand und die rechte Gehirnhälfte, bei Rechtshändern ist es umgekehrt. Es gibt eine angeborene Rollenaufteilung zwischen beiden Händen: die Handdominanz. Die starke, dominante Hand hat mehr Kraft und ist feinmotorisch geschickter, wir benutzen sie zum Schreiben, Malen, Musizieren... Die schwache, nicht dominante Hand wird hingegen nur als Hilfshand verwendet.⁴ Wenn man diese Rollenaufteilung behindert, können schwerwiegende Folgen auftreten, die ein Mensch sein ganzes Leben mit sich tragen muss. So kann es zu Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, legasthenischen Problemen, Raum-Lage-Labilität und Sprachstörungen kommen. Diese sogenannten Primärfolgen können sich zu Sekundärfolgen wie Minderwertigkeitskomplexen, Unsicherheit, Zurückgezogenheit, Bettnässen, Nägelkauen weiterentwickeln und zu neurotischen und psychosomatischen Störungen führen.⁵

Linkshänder sind seit Jahrhunderten in der Minderheit, sie wurden aus ideologischen und religiösen Gründen unterdrückt. So wurde behauptet, dass die linke Hand die Hand des Teufels sei. Während der Nazizeit war die Unterdrückung besonders schlimm, mitunter wurden Kinder von ihren Lehrern verprügelt, wenn sie den Hitlergruß mit links ausführten.⁶

Man unterscheidet vier Arten der „Umschulung der Händigkeit“. Zum einen die „ausgeprügelte“ Linkshändigkeit, bei der die Kinder bestraft sowie geschlagen wurden, wenn sie anstatt ihrer rechten die linke Hand benutzten. Gängig war es auch, die linke Hand an den Körper des Kindes, aber auch an Stühle oder Tische zu fesseln, um dem Kind nicht zu erlauben, seine dominante Hand zu gebrauchen. Teilweise gipsten Ärzte sogar die Hände der Kinder ein.

⁴ vgl. Neumann, Marina: Natürlich mit Links. Zurück zur Linkshändigkeit- Ariston 2014, S. 19f

⁵ vgl. Sattler, Johanna Barbara: Der umgeschulte Linkshänder. 2014, S. 49f

⁶ vgl. Neumann, Marina: Natürlich mit Links. 2014, S. 18

Eine andere, aber nicht weniger schlimme Methode war das „Ausschimpfen“ der Linkshändigkeit. Kinder wurden angeschrien, bekamen Liebesentzug der Eltern, nur weil sie etwas taten, das sich für sie richtig anfühlte. Mit ihrer angeborenen dominanten Hand zu agieren wurde ihnen zum Verhängnis. Oft wurden den Kindern auch ihre Spielsachen entzogen.

Bei der „sanften Umschulung“ wurde zwar weder geschlagen noch geschimpft, dennoch wurde das Kind unterbewusst durch ausgeklügelte Belohnungssysteme und moralisch gefärbte Überredungskünste beeinflusst und überredet, mit rechts zu schreiben.

Ein ganz anderer Fall sind diejenigen, die sich selbst umschulen. Besonders intelligente, aufgeweckte Kinder bemerken oft, dass etwas anders ist: Die anderen Kinder im Kindergarten malen mit rechts. Das wollen sie auch, sie wollen sich anpassen. Das Bedürfnis, nicht negativ auffallen zu wollen, bringt die Kinder bereits im jungen Alter dazu, sich an die rechtshändige Gesellschaft anzupassen. Ein tiefes Verlangen nach Akzeptanz, Anerkennung und Zuwendung ist hierfür die Basis.⁷

Egal welche Variante angewandt wurde, eines haben alle umgeschulten LinkshänderInnen gemeinsam. Die Umschulung hatte schwerwiegende Folgen für das weitere Leben. Was für richtig gehalten wurde, war ein schwerwiegender Fehler. Jemandem seine angeborene Händigkeit zu verbieten kann zu Legasthenie, zu Hemmungen, Blockaden, zur Überbelastung des gesamten Gehirns führen, aber auch Feinmotorik, Sprache, das Abrufen von Lerninhalten, die Fähigkeit für Assoziationen und Gedankenketten kann beeinflusst werden.⁸

„Kaum eine andere menschliche Handlung hat eine vergleichbare vielseitige Einbeziehung verschiedenster Gehirnfunktionen wie das Schreiben. So wird verständlich, warum es gerade hier durch die

⁷ vgl. Sattler, Johanna Barbara: Der umgeschulte Linkshänder. 2014, S. 52

⁸ vgl. ebda. S. 49

falsche Belastung bei einer Umschulung der Händigkeit zu massiven Störungen kommen kann.“⁹

1.2. Was ist eine Rückschulung der Händigkeit?

Seit mehr als 20 Jahren gibt es Berichte darüber, dass es eine Möglichkeit gibt, eine Umschulung der Händigkeit wieder rückgängig zu machen. Eine der ersten, die sich damit beschäftigt hat, ist Johanna Barbara Sattler, welche 1995 das Buch „Der umgeschulte Linkshänder oder Der Knoten im Gehirn“ veröffentlicht hat.

Eine Rückschulung ist der Vorgang, bei dem die Komplikationen, die bei einer Umschulung entstanden sind, wieder rückgängig gemacht werden sollen, indem Betroffene langsam durch verschiedene Übungen lernen, wieder die dominante Hand zu verwenden. Bei einer Rückschulung geht es aber um weitaus mehr als nur darum, mit links schreiben zu lernen. Fachleute wie Johanna Barbara Sattler sprechen auch von einem sogenannten „Knoten im Gehirn“, der sich durch diesen Vorgang wieder lösen soll.

„Durch die Rückkehr auf die dominante Seite lockert sich der „Knoten im Gehirn“, die Verarbeitungswege der Gedanken werden einfacher. Die rechte Gehirnhälfte, die bei vielen umgeschulten LinkshänderInnen durch die Hemmung der linken Körperhälfte blockiert ist, kann nun ihre kreativen Möglichkeiten einbringen.“¹⁰

Sobald die ersten Hindernisse überwunden sind, kommt bei vielen RückkehrerInnen eine große Freude am Tun mit der linken Hand auf. Es folgen jedoch auch unangenehme Situationen, Rückschläge mit denen es umgehen zu lernen gilt. Wann der Prozess endlich abgeschlossen ist, ist nicht mehr vorrangig, der Weg wird zum Ziel.¹¹

⁹ ebda. S. 49

¹⁰ <https://linkshaender-beratung.at/and6.php>, 22.12.2017

¹¹ vgl. ebda.

Während des Prozesses der Rückschulung gibt es immer wieder Unerwartetes, wenn etwa neue Persönlichkeitsanteile frei beziehungsweise entdeckt werden, Es eröffnen sich neue Zukunftsperspektiven und die Folgen der Umschulung der Händigkeit verringern sich oder verschwinden ganz.¹²

1.2.1. Umstände, die es zu beachten gilt

Barbara Sattler nennt einige Umstände, die in Betracht gezogen werden müssen, wenn man darüber nachdenkt, eine Rückschulung der Händigkeit zu machen. Dazu gehören unter anderem das Alter der/des Betroffenen, dessen/deren Einstellung zur Linkshändigkeit, der Grad der Umschulung (welche Tätigkeiten wurden umgeschult?). Wichtig ist auch, ob Umschulungsfolgen aufgetreten sind, und die Bedeutung und Rolle des Schreibens im gegenwärtigen Leben des/der Betroffenen.¹³

2. Gründe für eine Rückschulung

In diesem und in den folgenden Kapiteln beziehe ich mich hauptsächlich auf die Aussagen aus den Fragebögen, die mir von rückgeschulten Linkshändern beantwortet wurden.

„Der Wunsch, endlich mit der für mich richtigen Hand schreiben zu können.“¹⁴

Um eine Rückschulung in Angriff zu nehmen, muss zuerst eine Umschulung auf die nicht dominante Hand vorgenommen worden sein. Ob diese freiwillig, unbewusst oder erzwungen war, spielt in

12 vgl. ebda

13 vgl. Sattler, Johanna Barbara: Der umgeschulte Linkshänder. 2014, S. 147f

14 Fragebogen 8

dieser Hinsicht keine Rolle. Die Art der Umschulung spiegelt sich nur in den verschiedenen schon oben genannten Folgen wider.

In den von mir vorgenommenen schriftlichen Interviews wurde mir von vielen verschiedenen Gründen erzählt. Unter anderem waren gesundheitliche und psychosomatische Probleme ausschlaggebend für die Entscheidung, eine Rückschulung zu machen. Das Ziel ist hierbei, *„vor allem eine körperliche und mentale Entspannung zu erreichen. Als umgeschulter Linkshänder hatte ich häufig mit einer räumlichen Orientierungsschwäche zu tun. Bei mir wurden viele der klassischen sekundären Umschulungsfolgen sichtbar.“*¹⁵

Ein anderer genannter Grund war, dass ein Kind auch betroffen war und man sich erhoffte, es würde diesem helfen, wenn man den Weg gemeinsam ginge.

Der Wunsch nach der eigenen Veranlagung zu leben, ist ein Bedürfnis des Menschen, das es zu stillen gilt: sich selbst finden, näher zu sich selbst, seinen Wurzeln und seiner eigenen Begabung zu kommen. Auch die Neugier, ob es eine Veränderung im Leben geben würde, wenn der Prozess der Rückschulung abgeschlossen ist, spielt eine Rolle. *„Es hat mich sehr berührt, Linkshänderin zu sein und ich wollte näher zu mir und meinen Wurzeln / meiner eigentlichen Begabung kommen.“*¹⁶ Genannt wurde auch das unbefriedigende Gefühl, seine eigene Schrift nicht zu mögen, oder dass der Alltag mit der nicht dominanten Hand anstrengend erschien. *„Ich habe das Schreiben mit rechts nie mögen und war mit meiner Schrift immer unzufrieden.“*¹⁷

Ausschlaggebend für eine bewusste Entscheidung, eine Rückschulung durchzuführen, kann das Ergebnis eines Händigkeitstests sein. Dieser sorgt oft für Erleichterung und Aufklärung. Plötzlich scheint alles so klar, warum man beim Essen die Gabel in der anderen Hand hält, oder

15 Fragebogen 9

16 Fragebogen 5

17 Fragebogen 3

warum sich der Golfschläger in der linken Hand einfach besser anfühlt, obwohl einem doch immer eingetrichtert wurde, dass man RechtshänderIn sei. Letzten Endes hat doch jeder Mensch das Bedürfnis, vielleicht sogar den Drang, die „richtige“ Hand für alle alltäglichen Dinge nutzen zu dürfen und zu können.

3. Verlauf einer Rückschulung

Eine Rückschulung in Angriff zu nehmen sollte gut durchdacht werden. Man sollte sich davor intensiv mit dem Thema beschäftigen und eine individuelle Händigkeitberatung aufsuchen, welche die betroffene Person individuell beraten kann und einen Händigkeitstest mit ihr durchführen wird.

3.1. Händigkeitstest

Ein Händigkeitstest gibt Aufschluss darüber, ob jemand Links- oder RechtshänderIn ist. Relevant ist der Händigkeitstest nicht für unterdrückte LinkshänderInnen, die sich an ihre Umerziehung auf die rechte Hand erinnern können. Zu diesem Test treten hauptsächlich Personen an, die zwar mit rechts schreiben, jedoch viele oder alle anderen alltäglichen Situationen mit der linken Hand ausführen, sich aber nicht an eine Umerziehung erinnern können.¹⁸ Der Test wird in drei Teile unterteilt.

3.1.1. Gespräch über mögliche Symptome

Der Test beginnt meistens mit einem Gespräch zwischen dem/der Betroffenen und dem/der HändigkeitberaterIn. Hierbei wird geklärt, ob typische Symptome einer Unterdrückung der dominanten Hand aufgetreten sind, ob man sich daran erinnere,

¹⁸ vgl. Neumann, Marina: Natürlich mit Links. 2014, S. 111f

zum Gebrauch der „guten“ oder „richtigen“ Hand gedrängt worden zu sein, und es wird auch danach gefragt, wie man es empfunden hat, in der Schule mit der rechten Hand das Schreiben zu erlernen.

Oft bekommt der/die BeraterIn durch dieses Gespräch schon erste Hinweise auf eine unterdrückte Händigkeit.¹⁹

3.1.2. Praktischer Teil

Im praktischen Teil sind einfache Aufgaben zu erfüllen, wie zum Beispiel das Einfädeln eines Fadens in eine Nadel, das Auf- und Zuschließen einer Tür oder auch Essen mit Messer und Gabel. Das sind alles Dinge, die einem im Laufe des Lebens beigebracht wurden. In diesem Teil des Tests werden dann allerdings auch Fertigkeiten abgefragt, die man selbst lernen musste wie Klatschen, in einer Zeitung/einem Buch blättern und mit Spielkarten spielen. Hierbei überprüft der/die BeraterIn, ob der/die Betroffene reflexbedingt mit links oder rechts handelt. Auffällig für eine unterdrückte linke Hand ist, dass man erst mit der linken Hand agiert, dann aber schnell die rechte benutzt.²⁰

Auch das Verhältnis, welche Hand öfter als Arbeits- und welche als Haltehand agiert, kann Auskunft über die Händigkeit geben, muss aber nicht, da es nicht selten vorkommt, dass Erwachsene die rechte Hand als Arbeitshand verwenden, obwohl sie eigentlich die linke Hand verwenden sollten.

Sie wirken, als wären sie RechtshänderInnen, und man kann daher nicht durch reine Beobachtung der Aufteilung der Hände sagen, ob ein Mensch Links- oder Rechtshänder ist.

¹⁹ vgl. Neumann, Marina: Natürlich mit Links. 2014, S. 112

²⁰ vgl. ebda. S. 112f

Effektiver sei laut Marina Neumann, die Betroffenen verschiedene Malaufgaben ausführen zu lassen. Zuerst sollten die Aufgaben mit rechts und dann mit links erledigt werden. Hierbei ginge es darum, so Neumann, dass sich ein Gefühl beim Malen mit der jeweiligen Hand anders einstelle. Für unterdrückte LinkshänderInnen gäbe es ein befriedigendes Befinden, welches sie beim Malen mit rechts nie empfänden. Dieses Gefühl ist der wichtigste Indikator für eine angeborene Linkshändigkeit.²¹

Verschiedene Schwungübungen sollen dann dabei helfen, dass sich der/die Betroffene in Ruhe darüber bewusst wird, ob er/sie dieses Gefühl beim Malen/Schreiben mit links oder mit rechts empfindet.²² „Auch diejenigen Linkshänder, die ihre linke Hand seit Jahrzehnten nicht mehr benutzt haben, bemerken einen allmählichen Unterschied: Mit links beginnt es sich besser anzufühlen.“²³

3.1.3. Das Gefühl

Der dritte und letzte Schritt des Tests ist das „Gute Gefühl“. Eine Leere ist gefüllt, eine Frage geklärt. Viele Leute sind bei der Offenbarung ihrer Händigkeit berührt oder auch überfordert, einige brechen sogar in Tränen aus. Bei vielen Betroffenen hat der Test zur Folge, eine Rückschulung antreten zu wollen. Der Wunsch als LinkshänderIn zu leben, ist groß.²⁴

3.2. Die Rückschulung im praktischen Vollzug

Eine große Hilfe kann ein/e HändigkeitsberaterIn sein. Diese kann dabei helfen, die Rückschulung angenehmer und effektiver zu gestalten. Zum Beispiel lässt sie die/den Betroffene/n verschiedene

²¹ vgl. Neumann, Marina: Natürlich mit Links. 2014, S. 113

²² vgl. ebda. S. 113

²³ ebda. S. 113

²⁴ vgl. ebda. S. 114

Schreibmaterialien ausprobieren, um das Umstellen des Schreibens auf die dominante Hand möglichst gut zu unterstützen. *„Sie ließ mich auch verschiedene ‚Schreibgeräte‘ (Bleistifte, Füllfedern etc.) ausprobieren, damit ich die für mich passenden finden konnte. Wichtig war auch, dass ich mich an Ihren Rat hielt, statt ‚zu viel auf einmal‘, lieber weniger (z.B. 15 Minuten pro Tag) dafür regelmäßig zu üben.“*²⁵

Um sich auf die bevorstehende Umstellung vorzubereiten ist es wichtig, erst verschiedene Tätigkeiten spielerisch auszuprobieren. Zähne putzen mit links, Löffeln mit links, Haare bürsten mit links, Schlüssel benutzen mit links...²⁶

Danach können Schreibübungen versucht werden, etwa Schwungübungen, bei denen man Linien mit einem Stift nachfährt, einzelne Buchstaben schreiben und dadurch „neu“ lernen, in Spiegelschrift schreiben usw. Auch Sudokus sind eine gute Möglichkeit, um das Schreiben umzustellen.

Ergonomisch angepasste Stifte können zur Unterstützung dienen. Mit der dominanten Hand schreiben versuchen, verschiedenste Schreibübungen wie das Schreiben in Spiegelschrift können hilfreich sein. Es gibt einige Übungsbücher für Linkshänder, mit deren Hilfe man sein Ziel auch erreichen kann. Diese sind vor allem zu empfehlen, wenn man die Rückschulung ohne Hilfe eines/einer Experten/Expertin machen möchte.

Jeden einzelnen Buchstaben „neu“ erlernen und sich schließlich auf das endgültige Schreiben mit der für einen selbst richtigen Hand umstellen, das ist das praktische Ziel einer Rückschulung. Zurück zur Veranlagung finden.

25 Fragebogen 4

26 vgl. Fragebogen 5

Eine Rückschulung läuft nicht von selbst ab, man muss viel Zeit aufwenden und ständig üben. Wer sich dazu entschließt, sollte die Rückschulung nicht vernachlässigen. Es ist wie das Erlernen eines Instruments oder wie in der Volksschule, als man schreiben lernte. Nur durch viel und regelmäßiges Üben kommt man zum eigentlichen Ziel. Auch wenn sich Hindernisse in den Weg stellen, ist es wichtig, nicht den Mut zu verlieren und nicht aufzugeben. *„So kam ich rasch mit meiner Rückschulung voran, hatte viele Erfolgserlebnisse und mein Schriftbild wurde immer ‚flüssiger‘. Auch in der Familie wurde ich ermutigt und die positiven Entwicklungen in meinem persönlichen und beruflichen Alltag bestätigten mich auf meinem Weg.“²⁷*

Am Anfang des Prozesses kann es vorkommen, dass die linke Hand überanstrengt ist und schnell müde wird²⁸, daher ist es wichtig, dass RückschülerInnen sich Zeit geben und Pausen einlegen. Man darf nicht enttäuscht sein, wenn es einem nicht schnell genug geht. Das Wichtigste ist nicht aufzugeben und konsequent zu bleiben.²⁹

3.2.1. Von der Haupthand zur „Gehilfin“ - Reaktionen der rechten Hand

Eine Umstellung ist es nicht nur für die linke Hand, auch die rechte Hand muss sich erst an ihre neue Rolle als Gehilfin gewöhnen. Sie darf nun nur mehr agieren, wenn die dominante Hand ihre Hilfe benötigt. *„Die linke Hand lernt schnell. Die rechte hat bei vielen Tätigkeiten Mühe, ihren neuen, einfacheren Job zu übernehmen. Zum Beispiel den Tisch links*

27 Fragebogen 4

28 vgl. Fragebogen 8

29 vgl. Fragebogen 9

abzuwischen ist kein Problem, die Brösel mit der rechten Hand aufzufangen, eine Herausforderung.“³⁰

Bei vielen Betroffenen kommt es vor, dass die rechte Hand schwer loslassen kann von ihrer Rolle als „Haupthand“. Die rechte Hand ist oft ungeduldig. Die Muskeln in der rechten Hand zucken und wollen die Bewegung mitmachen. Es ist schwierig, mit der rechten Hand als Gehilfin klarzukommen, jedoch können Erfolgserlebnisse dies ausgleichen. So kommt es, dass Leidtragende realisieren, dass sie mit links besser mit Stäbchen essen können oder sich wohler fühlen beim Schreiben, und sie nach langem Schreiben mit der linken Hand keine Schmerzen empfinden.³¹

„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.“³²

Manchmal muss man aber auch nachgeben können und der rechten Hand noch etwas Dominanz überlassen, schließlich sind RückschülerInnen es gewohnt, mit der rechten Hand eine Scheibe Brot zu schneiden. Auch das Schneiden mit einer Linkshänder-Schere kann zum Hindernis werden, und manche entscheiden sich dann doch lieber für das Schneiden mit rechts.³³ Einige LinkshänderInnen wurden „nur“ in Bezug auf das Schreiben umgeschult. Für sie gibt es daher keine Hindernisse bei der Umstellung von Helferhand und dominanter Hand.

30 Fragebogen 3

31 vgl. Fragebogen 5

32 Fragebogen 5

33 vgl. Fragebogen 6

„Die feinmotorischen Abläufe mit der linken Hand werden durch oftmaliges Durchführen (täglich) trainiert und gelingen immer besser, je länger der Prozess dauert.“³⁴

Praktische Hindernisse werden gewärtig wenn man bei alltäglichen Prozessen zwar die gleiche Aufgabe erfüllt, aber man diese nun in einer spiegelverkehrten Herangehensweise erledigen muss. Das kann zu einer vorübergehenden Verwirrung führen- mitunter beim Bügeln, wenn man nicht weiß, ob man vorher die rechtshändige Variante oder eine Mischvariante zwischen links- und rechtshändig gemacht hat.³⁵

4. Vorgänge auf psychischer und sozialer Ebene

„Es war ein Gefühl wie nachhause zu kommen“³⁶

4.1. Veränderungen in der Psyche

Im Gehirn des/der Betroffenen findet ein großer Umbau statt. Dieser macht sich deutlich bemerkbar. Wer sich dazu entschließt, eine Rückschulung zu machen, muss sich bewusst sein, dass dieser Prozess viele emotionale Momente beinhalten kann. Man muss sich bereit dazu fühlen, Altes loszulassen und offen für Neues sein. Nur wenn man es in Kauf nehmen kann, seine gewohnte schwierige Situation aufzugeben, in der man sich vielleicht sicher fühlte, ist es möglich, neue innere Möglichkeiten für die Vergangenheitsbewältigung zu gewinnen.

34 Fragebogen 8

35 vgl. Fragebogen 8

36 vgl. Fragebogen 7

Viele ältere Leute haben Angst davor, durch eine Rückschulung aus ihrem vorherigen Leben gerissen zu werden, in eine innere Leere zu geraten und die Orientierung zu verlieren. Natürlich ist eine Rückschulung eine Veränderung, die dramatische Erlebnisse der Vergangenheit ans Tageslicht bringen kann, jedoch ist es kein Vorgang, der von heute auf morgen geschieht. Eine Rückschulung ermöglicht dem/der Probanden/Probandin, in seinem/ihrem Tempo durch viel Üben langsam zurück zu sich selbst zu finden. Man darf sich weder stressen noch unter Druck setzen lassen. Betroffene müssen sich selbst bewusst werden, dass sie die Rückschulung nur für ihr eigenes Wohlbefinden machen und nicht, um anderen etwas zu beweisen.³⁷

Eine Rückschulung läuft nicht nur praktisch ab, schnell zeigen sich auch innere Veränderungen. Positive Gefühle wie Entspannung und das Empfinden, lockerer, ausgeglichener und authentischer zu sein, machen sich bemerkbar. *„Ich fühlte mich wohler, lockerer und authentischer. Ich habe dadurch viel Positives gewonnen. Negative Effekte habe ich keine wahrgenommen. Im Gegenteil. Ich bin froh und sehr dankbar, dass mit der Rückschulung alles so glatt & reibungslos verlief.“*³⁸ Viele Betroffene machen auch die Erfahrung, sich plötzlich selbstbewusster zu fühlen. *„Ich bin nicht mehr so streng mit mir, habe akzeptiert, dass ich gewisse Tätigkeiten (feinmotorisch, schreiben, zeichnen, handwerklich) nie wirklich gut ausüben werde können.“*³⁹

Eine Anfangseuphorie durch schnelle Fortschritte, eine Eingebung, und plötzlich passen alle Dinge zusammen: ein Stein fällt Betroffenen vom Herzen, wenn sie auf den Grund vieler Probleme stoßen. Endlich können sie sich in ihrer eigenen Haut richtig wohl

37 vgl. Neumann, Marina: Natürlich mit Links. 2014, S.131f

38 Fragebogen 4

39 Fragebogen 1

fühlen. Es ist ein Gefühl, als wäre man nach langer Zeit endlich nachhause gekommen. *„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.“*⁴⁰

Eine Rückschulung kann auch zu unruhigen Nächten führen, in denen Leidtragende besonders viel und intensiv träumen. Jedoch werden diese dadurch auch freier und die eigene Gedankenwelt geordneter. *„Ich habe sehr intensiv geträumt, ich fühlte mich freier und meine Gedankenwelt wurde ruhiger, es hat sich von Anfang gut angefühlt, es war ein Gefühl wie nachhause zu kommen.“*⁴¹

Durch die vielen Übungen kann es auch sein, dass man sich entspannter fühlt und mehr Energie bekommt. *„Ich fühlte mich in meiner Haut wohler, ausgeglichener. Es fühlt sich einfach gut und richtig an.“*⁴²

Dennoch: schlechte Erfahrungen, wie Stress, Schlafstörungen, Alpträume und Schwierigkeiten im Privatleben können dazu führen, dass sich Betroffene während des Prozesses dazu entscheiden, das Projekt frühzeitig zu beenden. Auch die Anfangseuphorie kann zum Verhängnis werden. Weil man anfangs so viele Fortschritte bemerkte, ist es leicht möglich, dass sich Enttäuschung breit macht, wenn es einmal nicht so gut vorangeht. Das kann dazu führen, dass RückschülerInnen sich selbst stressen und zu viele Erwartungen in sich selbst haben.

40 Fragebogen 5

41 Fragebogen 7

42 Fragebogen 6

Besonders bei Kindern und Jugendlichen, die sich im Prozess der Rückschulung befinden, können Lern- und Leistungsprobleme auftreten. Die Leistungen können vorübergehend stark schwanken oder sich vermindern. Diese Symptome verschwinden aber normalerweise nach einiger Zeit wieder von selbst.⁴³ Weitere Störungen wie das Gefühl, ein schlechteres Gedächtnis zu haben, führen dazu, dass man sich beispielsweise Namen schlechter merkt, jedoch wird das visuelle Gedächtnis erheblich besser. Auch das räumliche Erinnerungs- und Orientierungsvermögen kann sich steigern.⁴⁴

Die meisten umgeschulten Linkshänder sind schon im Kleinkindalter umgeschult worden und so kann es passieren, dass sie in manchen Situationen auf ihr „inneres umgeschultes Kind“ treffen. Besonders in emotionalen und gefühlvollen Momenten kommt dieses zum Vorschein. Beispielsweise, wenn sie mit den Personen, welche die Umschulung vorgenommen oder unterstützt haben, (in den meisten Fällen mit seinen eigenen Eltern) über die Entscheidung reden, sich rückschulen zu wollen. Häufig treffen die Betroffenen nämlich in diesem Gespräch nicht auf Unterstützung und Verständnis, sondern auf Ablehnung und Ratlosigkeit.⁴⁵

4.2. Reaktionen des sozialen Umfelds

Oft waren Verwandte, Arbeitskollegen/-kolleginnen und Freunde nicht informiert oder gar desinteressiert. Vielen Familienmitgliedern oder Freunden fiel aber auch die Veränderung auf. Sie bemerkten ein stärkeres Selbstbewusstsein und größere Gelassenheit.⁴⁶ Meistens fielen aber die Reaktionen gut aus,

43 vgl. Neumann, Marina: Natürlich mit Links. 2014, S.181

44 vgl. ebda. S.182

45 vgl. ebda. S.183

46 vgl. Fragebogen 2

positives Feedback und „Aha-Erlebnisse“ können auch im sozialen Umfeld auftauchen.

Wenn man seine Erfahrungen teilt, kann man auch andere dabei unterstützen oder ihnen das Selbstbewusstsein geben, sich als umgeschulte Linkshänder zu „outen“. Probleme austauschen oder sich anderen zu öffnen kann ein wichtiges Momentum sein, gewiss besser als seine Gefühle und Ängste zu unterdrücken.⁴⁷

Viele Freunde oder Familienmitglieder sind auch positiv überrascht, da keinem bewusst war, wie großartig sich eine Rückschulung auswirken kann.⁴⁸

Aus teilweise anfänglicher Skepsis und kritischer Distanz wird ehrliches Interesse. *„Meine Familie stand diesem Veränderungsprozess eher kritisch gegenüber, änderte aber die Sicht im Laufe der Jahre, von kritischer Distanz zu ehrlichem Interesse.“*⁴⁹

Durch mangelndes Verständnis können sich Betroffene alleingelassen fühlen und Beziehungen/Freundschaften können zerbrechen. Hingegen sind oft Bekannte, die auch LinkshänderInnen sind, eine große Unterstützung. Auch wenn sie nicht dasselbe Schicksal der Umschulung teilen, zeigen sie oft viel Interesse und sind gute GesprächspartnerInnen, da sie aus eigener Erfahrung sprechen können, wie für sie das Schreiben-Lernen mit links abgelaufen ist.⁵⁰

47 vgl. Fragebogen 4

48 vgl. Fragebogen 7

49 Fragebogen 9

50 vgl. Fragebogen 9

5. Faktoren, die eine Rückschulung begünstigen bzw. behindern

Wie bei fast allem, was wir machen, gibt es bestimmte Ereignisse oder Gegenstände, die uns bei einem Vorhaben unterstützen sowie Gefühle oder Einflüsse von außen, die uns in unserem Vorhaben einbremsen können. So ist es auch bei dem Prozess der Rückschulung. Nicht selten kommt es vor, dass umgeschulte LinkshänderInnen nach ihrer Entscheidung, sich rückschulen zu wollen, einen Arzt oder Psychotherapeuten aufsuchen und um Rat fragen. Diese weisen oft nur auf die Gefahren hin, die bei der Rückschulung vorkommen können. Die Betroffenen fühlen sich dadurch eingeschüchtert und werden in ihrem Vorhaben ausgebremst. Mediziner belächeln die Rückschulung häufig und stempeln die Intention der Betroffenen als leichtsinnig ab. Die Begeisterung verschwindet dann und es führt dazu, dass viele Leidtragende ihr Ziel, eine Rückschulung zu machen, auf Eis legen oder gar aus ihren Köpfen verbannen.⁵¹

Ein/e HändigkeitsberaterIn, ein/e ExpertIn kann dabei helfen, die richtigen Übungen für ein Individuum zu finden. Besonders umgeschulte LinkshänderInnen, die sich spontan dazu entscheiden, eine Rückschulung anzugehen, wollen meist so schnell wie möglich damit beginnen und nicht länger warten. Aber ohne Begleitung eine Rückschulung durchzuführen kann schwerwiegende Folgen haben. Zum Beispiel kann eine zu abrupte Umstellung der Hände starke Schmerzen in der linken Hand und im linken Handgelenk verursachen, was zu einer Sehnenscheidenentzündung führen kann. Spätestens dann sollte ein/e HändigkeitsberaterIn aufgesucht werden. Diese/r erarbeitet dann mit der/dem Hilfesuchender/Hilfesuchenden ein deutlich langsames Vorgehen.⁵²

⁵¹ vgl. Neumann, Marina: Natürlich mit Links. 2014, S.104f

⁵² vgl. ebda. S.105f

Bei einer Rückschulung versucht man, die Folgen zu überwinden, die die zuvor passierte Umschulung ausgelöst hat. Man muss also bereits aufgebaute Eselsbrücken im Denksystem hinter sich lassen, das im Gehirn aufgebaute System überwinden. Psychische und physiologische Begleiterscheinungen aller Art können folgen. Das gleichzeitige Trainieren beider Hände, etwa beim Musizieren, kann zu einem wichtigen und prägendem Bestandteil der Rückschulung werden, der sich positiv auf den Erfolg des Prozesses auswirken kann.⁵³

Menschen, die im Alltag häufig, viel und schnell schreiben müssen, werden auch Schwierigkeiten bei der Rückschulung haben, da sie es meistens nicht schaffen, mit der linken Hand das erforderliche Tempo zu erreichen. Das führt dazu, dass die Betroffenen die Schreibhand dauernd wechseln. Das ständige Wechseln kann Gehirnprozesse durcheinanderbringen, und wenn sie mit der Umschulung im Urlaub oder an weniger stressigen Tagen beginnen, stoßen die Rückschulenden im beruflichen Alltag an ihre Grenzen.⁵⁴

6. Folgen einer Rückschulung

Durch eine Rückschulung können Komplikationen, die durch eine Umschulung auf die nicht dominante Hand ausgelöst wurden, verringert oder sogar geheilt werden. Barbara Sattler spricht von einem Knoten im Kopf, welcher sich durch eine Rückschulung wieder lösen kann. Das Ziel ist eine körperliche und seelische Balance. Dieses Gleichgewicht zwischen Körper und Seele kann auch dazu führen, dass sich das Immunsystem verbessert und der/die Betroffen/e weniger häufig

⁵³ vgl. Sattler, Johanna Barbara: Der umgeschulte Linkshänder. 2014, S.198

⁵⁴ vgl. Sattler, Johanna Barbara: Der umgeschulte Linkshänder. 2014, S.208

(Erkältungs-) Krankheiten erleidet.⁵⁵

6.1. Physische Folgen

Bei vielen Betroffenen kann schnell eine körperliche Besserung wahrgenommen werden. Häufig leiden viele umgeschulte Linkshänder an Migräne. Schon mit Beginn der Rückschulung kann sich diese verbessern und im Laufe der Zeit sogar ganz auflösen.⁵⁶ Hinzu kommt, dass die Betroffenen meist keine Schmerzen mehr empfinden, wenn sie lange mit ihrer dominanten Hand schreiben. Beim Schreiben mit der nicht dominanten Hand war dies nicht der Fall, nach kurzer Zeit kam es bei umgeschulten Linkshändern oft zu Schmerzen in der überanstrengten Schreibhand.

„Vieles habe ich bereits vor der Rückschulung schon mit links toll erledigt. Alles was ich mit rechts tun musste fühlte sich viel zu anstrengend an und verursachte teilweise Schmerzen. (Z.B. während schriftlicher Prüfungen auf der Uni oder in der Schule. Da half nicht einmal das abkleben der Finger mit Tape o.ä.)“⁵⁷

Durch die Überbelastung der nicht dominanten Hand berichten RückkehrerInnen über Verspannungen im überanstrengten Arm, die sich während der Rückschulung gelöst haben. *„Die Verspannungen in meinem Arm sind weniger geworden.“⁵⁸*

6.2. Psychische Folgen

Zu den Berichten über eine grundlegende Besserung des körperlichen Gesundheitszustands kommt auch eine Entlastung der psychischen Probleme, die durch die Umschulung ausgelöst wurden. *„Meine verbale und nonverbale Reaktion ist deutlich*

55 vgl. Neumann, Marina: Natürlich mit Links. 2014, S.180

56 vgl. Neumann, Marina: Natürlich mit Links. 2014, S.180

57 Fragebogen 4

58 Fragebogen 5

schneller geworden. Ich spüre keinen Stress mehr, wenn ich vor vielen Leuten sprechen muss.“⁵⁹- „Der psychische Aspekt: Im Prozess haben sich psychischen Wechselwirkungen (z. B. Gefühle und Emotionen werden spürbarer und sichtbarer) ergeben. Die eigene, natürliche Identität zeigt sich. Mein Lernprozess war, diese Gefühle als Signal und Zeichen zu akzeptieren.“⁶⁰

Viele umgeschulte LinkshänderInnen, die eine Rückschulung beginnen, erwarten sich, sich dadurch selbst neu zu entdecken. Dazu gehört teilweise das Entdecken versteckter kreativer Fähigkeiten etwa ungeahntes musikalisches Potential. Auch Ideen für Skizzen, zusammen mit dem Bedürfnis diese visuell darzustellen und sie zeichnerisch auszudrücken, und auch schriftstellerische Talente kommen zum Vorschein.⁶¹ *„Ich bemerkte, dass in mir eine kreative Quelle entsprang. Viele schöne Ideen und Projekte konnte ich dadurch umsetzen und ein innerer Frieden und Ruhe stellte sich ein.“⁶²*

Im Großen und Ganzen beurteilen die meisten Betroffenen, die ihre Rückschulung erfolgreich abgeschlossen haben, dies als beste Entscheidung ihres Lebens.

Sie haben zu sich selbst gefunden und sind glücklich mit ihren Ergebnissen. *„Wenn ich jetzt ein Schriftstück von mir ansehe, hab ich ein stimmiges Gefühl. Die Schrift mit der linken Hand ist nicht sonderlich schön, aber es ist jetzt meine Schrift.“⁶³*

Die Tatsache, dass sie gegen ihre Natur arbeiteten, hat ihr Leben anstrengender gemacht. *„Es war die beste Entscheidung und ein gutes und richtiges Gefühl mit der Natur zu arbeiten. Endlich keine*

59 Fragebogen 3

60 Fragebogen 9

61 vgl. Neumann, Marina: Natürlich mit Links. 2014, S.200f

62 Fragebogen 7

63 Fragebogen 3

Umwege und Anstrengungen mehr, vieles geht jetzt so viel einfacher.“⁶⁴

Endlich eine Erklärung für all die Probleme und eine passende Lösung gefunden zu haben führt zu Erleichterung und zeigt den Betroffenen, dass es nicht ihre Schuld war, dass sie in ihrem Leben mit so vielen Hindernissen konfrontiert wurden. *„Vermutlich auch die Gewissheit, dass nicht ich als Mensch ‚verkehrt‘ war, sondern die rechte Hand als ‚Haupthand‘ die falsche für mich [war].“⁶⁵*

Für die Betroffenen war es auch schön, ihre Fortschritte zu beobachten und die Besserung zu spüren. *„Es war schön zu beobachten, dass ich irgendwann automatisch mit links zum Stift griff und mich nicht daran erinnern musste.“⁶⁶*

7. Fallbeispiel Maria Holzeis-Augustin

Maria Holzeis-Augustin war 23 Jahre alt, als ihr Vater ihr das Buch „Der umgeschulte Linkshänder“ von Johanna Barbara Sattler zukommen ließ. Ihr Vater hatte bemerkt, dass er umgeschulter Linkshänder war und folgerte daraus, dass seine Kinder auch umgeschult sein könnten. Für Maria Holzeis-Augustin führte dieses einschneidende Erlebnis dazu, dass sie keinen Tag mehr „verkehrt“ sein wollte.⁶⁷ Ihre Rückschulung ist deshalb so interessant, weil sie nicht nur das Schreiben, Malen und alle anderen alltäglichen Tätigkeiten rückschulte. Holzeis-Augustin ist professionelle Flötistin. Sie spielt seit ihrem achten Lebensjahr Querflöte und hat sich als letzten Schritt ihrer Rückschulung auch das Musizieren mit der linken Hand beigebracht.

64 Fragebogen 7

65 Fragebogen 4

66 Fragebogen 6

67 vgl. Fragebogen Maria Holzeis-Augustin

Nachdem sie herausgefunden hatte, dass sie Linkshänderin ist, begann sie alles mit links zu machen. Durch viel Übung lernte ihre linke Hand feinmotorische Abläufe und freundete sich mit ihrer neuen Rolle als Haupthand an. *„Aber es ist auch sehr viel „Kopfsache“ dabei. An einem Tag geht das Schreiben z.B.: super, am nächsten hatte ich das Gefühl, meine Hand wäre aus Beton.“*⁶⁸ Ihre rechte Hand spielte anfangs nicht so mit. In ihrer neuen Rolle als Gehilfin war diese nicht so gut, wie es die linke gewesen war. *„Z.B. beim Brotschneiden: die linke hielt das Brot immer sicher, damit die rechte eigentlich nur mehr sägen musste. Umgedreht zitterte die rechte beim Brothalten ziemlich herum.“*⁶⁹

Frau Holzeis-Augustin war zuerst erschrocken darüber, wie viele Eselsbrücken und Tricks sie brauchte, um ihre Leistungen und „ihr Image“ aufrecht erhalten zu können. Erleichtert nahm sie zur Kenntnis, dass sie an vielem gar nicht schuld war. Sie hatte einfach keine Möglichkeit, die Dinge richtig auszuführen, da vieles für sie „verdreht“ war. *„Auch das ‚Rätsel‘ und die damit verbundene Autoaggressivität, mir nie wirklich sicher sein zu können, dass ich Dinge, die ich gut kann, auch wirklich abliefern kann, hatte sich gelöst.“*⁷⁰

Während des Prozesses der Rückschulung kam in ihr die Frage auf: Was wäre gewesen, wenn... und sie empfand Traurigkeit über die versäumten Möglichkeiten, den großen Aufwand, der nötig war, um Alltägliches zu schaffen, das mit links so viel einfacher gewesen wäre. Diese Traurigkeit verhinderte aber nicht das gute Gefühl, das am Ende der Rückschulung aufkam. *„Ein warmes, schönes Gefühl, die linke Hand ‚aufzuwecken‘, mich ganz neu zu sehen, zu mir zu stehen in*

68 Fragebogen Maria Holzeis-Augustin

69 ebda

70 ebda

meiner neuen Langsamkeit, die mir immer mehr Erdung brachte und bringt.“⁷¹

In ihrer Familie konnte sie sich darüber gut austauschen, da die Erkenntnis von ihrem Vater kam und dieser wusste, wie es seiner Tochter ging. Ihr restliches soziales Umfeld reagierte unterschiedlich. Wirkliche RechtshänderInnen reagierten positiv, hingegen LinkshänderInnen hörten nicht gern, dass sie benachteiligt seien. Bei anderen Umgeschulten, mit denen sie Kontakt hatte, spalteten sich die Reaktionen. Einige waren sehr interessiert, andere hingegen verhielten sich ablehnend, sogar fast aggressiv. *„Sie spüren wohl die ‚Bedrohung‘, die von der Erkenntnis und Einsicht ausgeht. Man muss dann sein ganzes Leben unter die Lupe nehmen.“⁷²*

Bis zu einem Schlüsselerebnis dachte sie, dass ihre Rückschulung der Händigkeit keinen Bezug zum Querflötenspielen habe, da beide Hände ähnliche Aufgaben haben, jedoch bemerkte sie dann, dass sie mit dieser Annahme falsch lag. *„Beim Klarinette spielen bemerkte ich, dass meine Hände genau die umgekehrte Position als üblich einnahmen, nämlich die linke Hand unten und die rechte Hand oben. Und das nach 24 Jahren Querflöte spielen in genau umgekehrter Haltung! Umgekehrt fühlt es sich einfach nicht gut an. Mein damaliger Wissensstand war, dass es keine Querflöte für LinkshänderInnen gibt“⁷³* Durch das Buch „Musizieren mit links“ von Walter Mengler fand sie heraus, dass ein Instrumentenbauer in Finnland Querflöten für LinkshänderInnen herstellt. Kurz darauf bestellte sie eine entsprechende Flöte und wenige Monate später holte sie diese eigens aus Helsinki ab.⁷⁴

71 Fragebogen Maria Holzeis-Augustin

72 Fragebogen Maria Holzeis-Augustin

73 <https://linkehand.at/wissenh2.php> (20.01.2018)

74 vgl. ebda.

Anfangs war das Umlernen des Flötespielens nicht einfach, da sie sich wie eine Anfängerin fühlte, jedoch bemerkte sie auch hier schnell positive Veränderungen. *„Der Atemfluss war auch sofort viel besser und das Musizieren hat sich in diesem Zusammenhang viel schöner angefühlt. Ich brauche viel weniger Denkschritte beim links spielen. Beim rechts spielen hab ich viel mehr nachdenken müssen. Zum Beispiel stellte ich mir vor wie die Melodielinie klingen sollte, und das habe ich dann auf der Flöte umgesetzt. Jetzt denk ich nicht mehr darüber nach wie die Melodie klingen soll, sondern ich spiel sie einfach.“*⁷⁵ In Folge der Rückschulung ist ihr auch aufgefallen, dass sie nicht mehr so nah am Notenständer stehen muss, um die Noten gut lesen zu können. Beim Spielen mit der linken Hand steht sie mindestens einen halben Meter vom Notenständer entfernt und ist viel entspannter.⁷⁶ *„Auch wenn das Stück schwierig zu spielen ist, der Blick ist total relaxed.“*⁷⁷

Maria Holzeis-Augustin beurteilt ihre Rückschulung aus heutiger Sicht als die wichtigste Entscheidung ihres Erwachsenenlebens. *„Sie hat mich auf einen Weg gebracht, von dem ich überzeugt bin, dass es meiner ist. Davor bin ich auch in diese Richtung gegangen, aber eher im Straßengraben durchs Gedax. (Gedax= Unterholz. Es besteht meist aus Sträuchern oder kleinen Bäumen. Sehr unwegsam....)“*⁷⁸

Schöne Erlebnisse während der Rückschulung waren für sie zum einen, wenn ihr das Schreiben leicht von der Hand ging, und zum anderen, als sie dann schließlich auch das Querflötenspielen rückschulte, sich ein wunderschönes Gefühl des „Flows“ in der Musik einstellte. *„Und zwar nicht sporadisch, sondern laufend. Wenn ich das Gefühl hatte, auf meinem Weg zu sein.“*⁷⁹

75 <https://linkehand.at/wissenh2.php> (20.01.2018)

76 vgl. <https://linkehand.at/wissenh2.php> (20.01.2018)

77 ebda.

78 Fragebogen, Maria Holzeis-Augustin

79 ebda

Mittlerweile hat Maria Holzeis-Augustin ihre Rückschulung der Händigkeit abgeschlossen und ist Lehrbeauftragte an der Universität für Musik und Darstellende Kunst in Wien.

Fazit

Verschiedenste Gründe veranlassen umgeschulte LinkshänderInnen dazu, sich bewusst einer Rückschulung zu unterziehen, alle verfolgen jedoch das gleiche Ziel: durch diesen Prozess zurück zu ihren Wurzeln zu finden und endlich so zu leben, wie es die Natur für sie vorgesehen hat, nämlich mit links.

Ist eine Rückschulung also sinnvoll? Wie der Prozess abläuft, hängt von jedem Betroffenen selbst ab. Man darf eine Rückschulung nicht unterschätzen. Sie beinhaltet viele stark emotionale Momente, positive wie negative, wie zum Beispiel, dass Erinnerungen an die erzwungene Umschulung der Händigkeit hochkommen. Überwiegend ist jedoch der positive Fortschritt, der/die Betroffene erlebt, wie die Rückschulung schrittweise eine Wirkung zeigt und er/sie sich wohler in seiner/ihrer Haut fühlt.

Gefühle wie Trauer, Glück und Überraschung kommen zum Vorschein und mögliche Folgeerscheinungen einer Umschulung können verringert werden beziehungsweise ganz verschwinden. Es kann Momente geben, in denen es Betroffenen sehr schwer fällt weiterzumachen, da sie durch einige Faktoren gebremst werden.

Wichtig ist es aber, genau hier nicht aufzugeben. Auf harte Zeiten folgen wunderschöne Ereignisse und Erfolgserlebnisse, wie das gute Gefühl, endlich nicht mehr „verkehrt“ zu leben. Wenn man eine Vorgangsweise gefunden hat, die einem selbst richtig erscheint, kann eine Rückschulung ein einschneidendes Erlebnis sein, das der/die Betroffene immer in Erinnerung behalten wird.

Viele Menschen haben Angst davor, dass sich ihr Leben durch dieses Vorhaben schlagartig ändern wird, jedoch geschieht eine Rückschulung nicht über Nacht. Man kann sein Ziel nur erreichen, wenn man Ehrgeiz zeigt und regelmäßig übt, um seinem Ziel schrittweise näher zu kommen.

Eine Rückschulung vollendet zu haben beschreiben viele Betroffene als beste Entscheidung ihres Lebens. Sie haben endlich eine Erklärung für viele Probleme, die sich zuvor im Alltag gezeigt haben und durch die Rückschulung haben sie die Möglichkeit diese zu beheben.

Literaturverzeichnis

Neumann, Marina: Natürlich mit Links. Zurück zur Linkshändigkeit-Ariston 2014

Sattler, Johanna Barbara: Der umgeschulte Linkshänder oder der Knoten im Gehirn.- Donauwörth: Auer Verlag 2014

Scholz, Andrea: Links-Rechts. Linkshänder in einer rechten Welt. Ein Buch über Händigkeit. – Köln: König, 1999

Quellenverzeichnis

<https://linkshaender-beratung.at/and6.php>

<https://linkehand.at/wissenh2.php>

<http://www.linkshaender.at/#>

<http://www.lefthander-consulting.org/deutsch/RueckschulungArt.htm>

<https://www.ifll.at/händigkeit/rückschulung/>

Anhang (Fragebögen)

Fragebogen

- I. Wie haben Sie erfahren, dass Sie eigentlich LinkshänderIn sind?
- II. Was waren die ausschlaggebenden Gründe, eine Rückschulung zu machen?
- III. Wie ist der Prozess der Rückschulung für Sie praktisch verlaufen?
Welche Hilfsmittel, Unterstützungen, Übungen hatten Sie dabei?
- IV. 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?
- V. Was passierte im Zuge der Rückschulung auf psychischer Ebene für Sie
- VI. Wie reagierte Ihr Umfeld auf Ihre Entscheidung?
 - a) Familie
 - b) Freundeskreis
 - c) berufliches Umfeld
- VII. Was hat sich für Sie seit dem Beginn der Rückschulung verändert?
- VIII. Wie beurteilen Sie aus heutiger Sicht ihre Entscheidung, sich rückzuschulen?
- IX. Was waren für Sie die schönsten Momente im Zusammenhang mit Ihrer Rückschulung?

Fragebogen 1

- I. Konnte mich erinnern, dass ich anfangs mit links geschrieben habe, habe mehr oder weniger freiwillig umgeschult, war als 6jähriger kein Problem
- II. Diverse gesundheitliche und psychosomatische Probleme, das Rückschulungsbuch „Der umgeschulte Linkshänder“, das ich damals entdeckt habe.
- III. Mag. Hayek Schwarz, ergonomisch angepasste Stifte, Mal- und Schreibübungen, bewusstes Einsetzen der linken Hand bei Alltagstätigkeiten (PC, Tischtennis,..)
- IV. Wiederholungen, Übungen, bis es unbewusst geht. Rechte fühlte sich zeitweise taub und überflüssig an. Praktische Hindernisse: es blieb lange so unleserlich, das ich bei einfachen Dingen (Unterschrift) auf rechts zurück musste.
- V. Fühlte mich stark unter Stress, schlecht geschlafen, Alpträume, als dann noch gröbere Schwierigkeiten im Privatleben auftraten (war unabhängig von der Rückschulung), hab ichs dann sein lassen.
- VI. a) Familie: war nicht informiert oder desinteressiert
b) Freundeskreis: war nicht informiert oder desinteressiert
c) berufliches Umfeld: war nicht informiert
- VII. Ich bin nicht mehr so streng mit mir, habe akzeptiert, dass ich gewisse Tätigkeiten (feinmotorisch, schreiben, zeichnen, handwerklich) nie wirklich gut ausüben werde können, sehe mich selbst anders, versuche meine unerschlossenen Teile auf andere Art zu erreichen.

- VIII. Entscheidung war richtig, vielleicht war ich zu ungeduldig, vielleicht hätte ich ausdauernder sein sollen, da ich aufgrund der EDV sowieso kaum mehr händisch schreibe, waren mir die Übungen auf Dauer zu anstrengend. Ich habe auch recht bald keine Fortschritte mehr bemerkt, hatte das Gefühl immer wieder bei 0 anzufangen, v.a. wenn ich Pausen eingelegt habe.
- IX. Erleichterung, die man hat, wenn man sich nicht mehr für alles die Schuld geben muss, da man eine „wissenschaftliche/medizinische“ Erklärung für diverse Defizite hat, die das Umfeld auch akzeptiert.

Fragebogen 2

- I. Über Umwege: Aufgrund eines Ö1-Beitrags im Herbst 2012 ist mir aufgefallen, dass meine Tochter Linkshänderin sein könnte und ich habe sie austeste lassen. In der Folge ist mir dann bewusst geworden, dass ich ebenfalls selbstumgeschulte Linkshänderin bin.
- II.
- Unterstützung meiner Tochter - ich hatte die Hoffnung, es fällt ihr leichter, wenn ich auch Rückschule.
 - Neugier
 - Wunsch nach meiner Veranlagung zu leben
- III. Gemeinsames Üben mit meiner Tochter, einmalige Beratung durch Händigkeitsberaterin, Notizen in meinem persönlichen Notizbuch in Spiegelschrift, einfach links schreiben statt rechts.
- IV. Habe nur Schreiben umgestellt; ansonsten mache ich die

meisten Dinge mit der rechten Hand, weil ich da mehr Kraft hab. Kann dazu nicht viel sagen.

- V. Entspannung.
- VI. Falls sie es überhaupt bemerkten, mit (mehr oder weniger) Interesse.
- VII. Bin wesentlich milder und nachsichtiger mit mir selbst; Perfektionismus stark reduziert.
- VIII. Ansonsten nicht viel; meine Rückschulung ist auch nicht wirklich abgeschlossen - ich beginne oft rechts zu schreiben und erst wenn's mir auffällt, greife ich auf links um.
- IX. Bin zufrieden mit dieser Entscheidung. Auch wenn's vielleicht keine wirkliche Rückschulung war... (s.o.)

Bei einem Workshop (dessen Inhalt ich grundsätzlich schon kannte), habe ich - relativ bald nach meiner Rückschulung - versuchsweise mit links Notizen gemacht. Und dann hatte ich plötzlich ein Aha-Erlebnis: Zum ersten mal in meinem Leben konnte ich gleichzeitig mitschreiben und zuhören. :-)

Und die vielen kleinen Augenblicke in denen ich bemerke, dass ich gütig mit mir selber bin. :-)

Fragebogen 3

- I. Zuerst habe ich erfahren, dass meine Töchter Linkshänder_innen sind und sich das Tun mit rechts angewöhnt haben, aus Anpassungsgründen. Erst danach habe ich meine eigene Händigkeit in Frage gestellt. Da ich im Alltag sehr viele Tätigkeiten mit rechts durchführen, hat es länger gebraucht, bis ich mir sicher war Linkshänderin zu sein.

- II.** Ich habe das Schreiben mit rechts nie mögen und war mit meiner Schrift immer unzufrieden. Außerdem war ich neugierig, ob und wie sich diese Veränderung auf mein Leben auswirken wird.
- III.** Welche Hilfsmittel, Unterstützungen, Übungen hatten Sie dabei? Ich habe nach der Meth. Dr. Sattler rückgeschult und anfangs mit Hilfe des Buches „Übungen für Linkshänder“ nachgespurt. Danach habe ich die Buchstaben mit links trainiert und schließlich das Schreiben auf links umgestellt.
- IV.** Die linke Hand lernt schnell. Die rechte hat bei vielen Tätigkeiten Mühe ihren neuen einfacheren Job zu übernehmen. Zum Beispiel den Tisch links abzuwischen ist kein Problem, die Brösel mit der rechten Hand aufzufangen, eine Herausforderung.
- V.** Ich bin selbstbewusster geworden.
- VI.** **a) Familie** positiv
b) Freundeskreis interessiert. Manchen vielen Veränderungen auf, z.B. dass ich gelassener geworden bin durch die Rückschulung.
c) berufliches Umfeld
- VII.** Ich bin selbstbewusster geworden und nicht mehr so „streng“ mit mir und anderen. Ich lege mir die Latte nicht mehr so hoch, bin entspannter und kann über meine Fehler lachen. Meine verbale und nonverbale Reaktion ist deutlich schneller geworden. Ich spüre keinen Stress mehr, wenn ich vor vielen Leuten sprechen muss.
- VIII.** Das war eine sehr gute Entscheidung, ich würde es wieder tun.
- IX.** Als ich zum ersten mal merkte, dass meine Reaktion in einer ärgerlichen Situation prompt kam, hat mich das schon sehr

gefreut. Früher ist mir immer erst eine Stunde später
eingefallen, was ich hätte sagen können.

Wenn ich jetzt ein Schriftstück von mir ansehen, hab ich ein
stimmiges Gefühl. Die Schrift mit der linken Hand ist nicht
sonderlich schön, aber es ist jetzt meine Schrift.

Fragebogen 4

- I. Das wusste ich „immer schon“, denn in meiner Familie gab/gibt es einige LinkshänderInnen. Leider wurde ich in der Volksschule von meiner Lehrerin auf „rechts umgestellt“ und von da an begannen meine Probleme mit dem Schreiben mit rechts. Zum Beispiel in der Schule v.a. bei Prüfungen. Dafür brauchte ich oft zu lange, hatte „blackouts“ und Schmerzen (wegen der verkrampften bzw. schlechten Stifthaltung mit der rechten Hand...).

Meine Verunsicherung war groß, da ich im (Leistungs)sport und bei der Musik mit links besser und erfolgreicher war. Alles was ich mit rechts zu tun hatte strengte mich sehr an oder gelang nicht wirklich.

Als ich (bereits als Erwachsene) in der jüngsten Generation meiner Familie einige linkshändige Kinder entdeckte, begann ich mich für das Thema (Umstellung auf rechts bzw. Linkshändigkeit) wieder näher zu interessieren.

- II. Siehe Punkt 1. Weiters fand ich den (beruflichen) Alltag „mit rechts“ ziemlich nervig und anstrengend. V.a. dort, wo ich keine Möglichkeit hatte, mein Ding mit links passend für mich durchzuziehen.

Konkret wurde es mit der Rückschulung nach dem Ergebnis meines „Händigkeitstests“ (bei Mag.^a Andrea Hayek-Schwarz)

- III. Auf den o.a. Händigkeitstests folgte eine Evaluierung/Beratung meiner Möglichkeiten durch Andrea Hayek-Schwarz. Sobald für mich klar war, dass ich die Rückschulung aktiv angehen wollte (ich *glaube* das war ca. 1 Monat nach dem ich mein Testergebnis erfahren hatte), unterstützte mich Andrea Hayek-Schwarz mit passenden Übungen.

Sie ließ mich auch verschiedene „Schreibgeräte“ (Bleistifte, Füllfedern etc.) ausprobieren damit ich die für mich passenden finden konnte. Wichtig war auch, dass ich mich an Ihren Rat hielt, statt „zu viel auf einmal“, lieber weniger (z.B. 15 Minuten pro Tag) dafür regelmäßig zu üben. Auch, dass wir uns am Beginn meiner Rückschulung öfter trafen, war hilfreich. Diese professionelle Begleitung besonders wichtig.

Zusätzlich habe ich mich mit anderen (rückgeschulten) LinkshänderInnen bzw. solchen, die eine Rückschulung andachten, ausgetauscht. Diese Möglichkeiten wurden vom Verein Linke Hand angeboten und u.a. von Andrea Hayek-Schwarz gestaltet.

So kam ich rasch mit meiner Rückschulung voran, hatte viele Erfolgserlebnisse und mein Schriftbild wurde immer „flüssiger“. Auch in der Familie wurde ich ermutigt und die positiven Entwicklungen in meinem persönlichen und beruflichen Alltag bestätigten mich auf meinem Weg.

- IV. Vieles habe ich bereits vor der Rückschulung schon mit links toll erledigt. Alles was ich mit rechts tun musste fühlte sich viel zu anstrengend an und verursachte teilweise Schmerzen. (Z.B. während schriftlicher Prüfungen auf der Uni oder in der Schule. Da half nicht einmal das abkleben der Finger mit Tape o.ä.). ->

Meine rechte Hand beschwert sich nicht. 😊 Daher fallen mir keine Hindernisse ein..

V. Ich fühlte mich wohler, lockerer und authentischer. Ich habe dadurch viel Positives gewonnen. Negative Effekte habe ich keine wahrgenommen. Im Gegenteil. Ich bin froh und sehr dankbar, dass mit der Rückschulung alles so glatt & reibungslos verlief.

VI. **a) Familie**

Sehr positiv und mit einigen „Aha-Erlebnissen“ (s. Punkt 1)

b) Freundeskreis

Positiv oder angenehm überrascht, dass mir die Rückschulung so gut, angenehm und rasch gelang.

c) berufliches Umfeld

Je nachdem, ob ich dort noch als rechts-Schreibende bekannt war oder nicht fiel es unterschiedlich auf. Da es mir mit der Rückschulung gut ging, gab es keine negativen beruflichen Auswirkungen für mich. Im Gegenteil, so manche Menschen „outet-en“ sich ebenfalls als umgeschulte LinkshänderInnen und berichteten über ihre Probleme. Andere entdeckten, dass ihr/e Kind/er (eventuell) linkshändig begabt sein könnte/n.

VII. Seit der Rückschulung ist meine Lebensqualität enorm gestiegen (s. dazu bitte auch meine anderen Antworten). Ich bin jetzt viel mehr in „meiner Mitte“, spüre und sehe vieles klarer. Zusätzlich ist mein privater und beruflicher Alltag nun viel leichter und unangestregter.

VIII. Sehr positiv, richtig, stimmig und befreiend. Im Grunde genommen gehe ich seither leichter, weniger angestrengt und ohne größere Zweifel durchs Leben. Privat wie beruflich. 😊

- IX. Siehe bitte auch oben. Vermutlich auch die Gewissheit, dass nicht ich als Mensch „verkehrt“ war, sondern die rechte Hand als „Haupthand“ die Falsche für mich. 😊 Auch dass ich mit viel weniger Energieaufwand vieles lockerer und leichter erledigen kann/konnte.

Fragebogen 5

- I. 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.
- II. 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.
- III. 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.

- IV. 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. ZB 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.
- V. 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.
- VI. a) habe meine Familie weitgehend rausgehalten
b) teilweise interessiert, teilweise skeptisch
c) ich bin selbständig
- VII. 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.
- VIII. gemischte Gefühle, die Frage kann ich mit mehr Abstand, wenn

mehr Zeit vergangen ist, besser beantworten. Ich bin noch mitten drinnen - aufs und abs.

- IX. 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.

Fragebogen 6

- I.** Ich habe meine Tochter austesten lassen und beobachtet, dass sie für die selben Handlungen, die linke Hand verwendet, wie ich. Sie wusste auch erst nach dem Test(mit 6 Jahren), dass sie Linkshänderin ist.
- II.** Da ich es vorher nicht wusste, war es für mich nach dieser Erkenntnis selbstverständlich mit Links zu schreiben.
- III.** Ich habe mit Sudokus angefangen links zu schreiben und ein paar Schwungübungen mit meiner Tochter mitgemacht. Ich hatte das Glück nicht viel schreiben zu müssen. So lange meine Hand nicht überanstrengt war, habe ich alles, was ich zuvor rechts gemacht habe mit links gemacht. Am Anfang war meine Hand schnell müde. Mit der Zeit wurde es einfach immer mehr. Mir wurde gezeigt, wie Linkshänder richtig schreiben(Schreibhaltung, Stiftführung...), das war sehr hilfreich.
- IV.** Ich hatte das Glück und war mit beiden Händen geschickt, aber beim Gemüseschneiden habe ich bemerkt, das sich meine Rechte als Helferhand schwerer tut, als meine Linke und ich deshalb häufiger mit rechts schneide . Das ist immer noch so .Mit einer Linkshänderschere schneiden fällt mir nicht so leicht

- V.** Ich fühlte mich in meiner Haut wohler, ausgeglichener. Es fühlt sich einfach gut und richtig an. Ich bin weniger schnell gestresst.
- VI.** **a) Familie** mehrheitlich positiv
b) Freundeskreis zum Teil mit Skepsis, zum Teil mit Interesse.
c) berufliches Umfeld ich war zu Hause tätig
- VII.** Ich glaube, ich schlafe seitdem besser. Ich bin mehr im Lot. Ich fühle mich vollständiger
- VIII.** Absolut richtig und für mich sehr gut!
- IX.** Es war schön zu beobachten, dass ich irgendwann automatisch mit Links zum Stift griff und mich nicht daran erinnern musste. Als ich bemerkte, dass meine Schrift links schwungvoller wurde als rechts.
Dass ich Eltern darauf aufmerksam machen kann, ihren Kindern die Wahl zu lassen und gut zu beobachten, welche Händigkeit Ihre Kinder wirklich haben.
Einige Eltern haben sich dafür bedankt.

Fragebogen 7

- I. Ich wusste, immer dass ich Linkshänderin bin, wurde allerdings in der Schule ermutigt rechts zu schreiben, habe aber alle anderen Dinge links gemacht.
- II. Ich habe 2014 einen Artikel diesbezüglich im Kurier gelesen, dann ist der Stein ins Rollen gekommen.

- III. Ich habe nach dem Zeitungsartikel Fr. Mag. Andrea Hayek-Schwarz kontaktiert und mit ihrer Unterstützung die Rückschulung gestartet.
- IV. Bei mir gab es keine Hindernisse, aber ich musste auch „nur“ das Schreiben rückschulen, das war ein Vorteil
- V. Ich habe sehr intensiv geträumt, ich fühlte mich freier und meine Gedankenwelt wurde ruhiger, es hat sich von Anfang gut angefühlt, es war ein Gefühl wie nachhause zu kommen.
- VI. Alle durchwegs positiv, niemanden war bewusst welche großartigen Auswirkungen eine Rückschulung zur starken Hand mit sich bringen wird.
- VII. Vieles, das Leben ist dadurch einfacher und schöner geworden.
- VIII. Es war die beste Entscheidung und ein gutes und richtiges Gefühl mit der Natur zu arbeiten. Endlich keine Umwege und Anstrengungen mehr, vieles geht jetzt so viel einfacher.
- IX. Ich bemerkte, dass in mir eine kreative Quelle entsprang. Viele schöne Ideen und Projekte konnte ich dadurch umsetzen und ein innerer Frieden und Ruhe stellte sich ein.

Fragebogen 8

- I. Durch Testung, aufgrund der Tatsache, dass ich viele Dinge mit der linken Hand erledigt habe, ausgenommen der Handschrift, die ich mit der rechten Hand gelernt hatte
- II. Der Wunsch endlich mit der für mich richtigen Hand schreiben zu können.

III. Die Hilfsmittel waren der für meine linke Hand richtige Bleistift, der Linkshänder-Rollerball-Stift und die Unterlage zur richtigen Schreibhaltung.

Das Übungsheft für Linkshänder von Fr. Sattler.

Die Unterstützung durch die Linkshänder-Beraterin.

IV. Die feinmotorischen Abläufe mit der linken Hand werden durch oftmaliges Durchführen (täglich) trainiert und gehen immer besser, je länger der Ablauf durchgeführt wird.

Praktische Hindernisse sind z.B. die richtige, d.h.

Spiegelverkehrte Herangehensweise, wenn von rechts auf links umgelernt wird. Z.B. Bügeln,

wenn man nicht weiß, ob man vorher die rechtshändige

Variante oder eine

Mischvariante zwischen links- und rechtshändige gemacht hat.

V. Die Nachspurübungen habe ich als extrem entspannend erlebt und bin somit entspannter und mit mehr Energie ausgestattet.

VI. a) Familie: Positiv

b) Freundeskreis: Positiv

c) berufliches Umfeld: Positiv

VII. Entspanntere Herangehensweise; es steht mehr Energie zur Verfügung

VIII. Sehr positiv

IX. Als ich gemerkt habe, dass ich linkshändig die Tätigkeiten viel rascher und mit weniger Energieaufwand erledigen kann.

Fragebogen 9

- I. Bis zum meinem vierten Lebensjahr war ich Linkshänder. Mit dem Eintritt in den Kindergarten erfolgte die Umschulung auf die rechte Schreibhand. Mir sind noch viele Details meiner Umschulung in Erinnerung geblieben. Persönliche Tätigkeiten wie Zähneputzen, Kämmen wurden nicht umgeschult.

- II. Vor allem körperliche und mentale Entspannung zu erreichen. Als umgeschulter Linkshänder hatte ich häufig mit einer räumlichen Orientierungsschwäche zu tun. Bei mir wurden viele der klassischen sekundären Umschulungsfolgen sichtbar, sehr gut beschrieben im Buch von Fr. Dr. Barbara Sattler „Der umgeschulte Linkshänder oder der Knoten im Gehirn“

- III. Der erste Schritt: Erkenntnis
Ausgangspunkt war ein Artikel in der Kleinen Zeitung im Jahr 2000, wo über Umschulungsfolgen von Links- auf Rechtshändigkeit berichtet wurde. In diesem Artikel wurde auch auf das Buch von Fr. Dr. Sattler „Der umgeschulte Linkshänder oder der Knoten im Gehirn“ hingewiesen. Dieses Buch hat mir Orientierung gegeben, weil ich mich in den beschriebenen Fallbeispielen wieder erkannt habe.

Der zweite Schritt: Handeln

2003 habe ich an drei Gruppen-Seminaren der Psychotherapeutin Gerlinde Stölzl (erstes Institut für Linkshänder und umgeschulte Linkshänder) in Graz teilgenommen.

In diesen Gruppensitzungen konnte ich das erste Mal über meine Umschulungsfolgen in Gegenwart von ebenfalls Betroffenen sprechen. Fragen stellen und mich über das Thema Umschulung informieren. In ihren Gruppen-Seminaren habe ich

mich in Selbsterfahrung an meine linkshändige Identität wieder innerlich angenähert.

Frau G. Stölzl hat damals bereits Rückschulungen im Rahmen einer „wöchentlichen Schreibwerkstatt“ angeboten. Dort habe ich mir die ersten linksseitig-motorischen Grundfertigkeiten (Schreibhaltung, Schwungübungen) angeeignet, sehr emotionale Momente, voller Freude. Wobei damals noch von Linkshänder-Beratern nach der Methode Sattler eine Rückschulung als „Risiko“ mit nicht kalkulierbaren psychischen Folgen gesehen wurde. Im vierten Gruppenseminar an meinem 30. Geburtstag, dem 10.03.2003 habe ich für mich den Entschluss gefasst, diese unbekannte Reise der Rückschulung anzutreten.

Frau G. Stölzl bot mir zusätzlich auch einen therapeutischen Prozess als Unterstützung in der Rückschulungsphase an. Zu diesem Zeitpunkt hätte mich ein therapeutischer Prozess aber überfordert, ich wollte mich vorrangig um die Herstellung der linkshändigen Motorik (links schreiben) kümmern. Zunehmend habe ich mich von dieser therapeutischen Gruppe in Graz wieder entfernt. Die in der Gruppe zum Einsatz gebrachte psychotherapeutische Interventionsmethode (SDI-systemdynamische Intervention, psychodynamische Aufstellungsarbeit) von Frau Stölzl erschien doch manchmal sehr fragwürdig.

Der vierte Schritt: Der eigene Weg

Ab 2005 habe ich mir in Eigenregie schließlich ein flüssiges Schreiben mit der linken Hand selbst beigebracht, in dieser Phase des Prozesses haben sich Erfolg und Frustration sehr stark abgewechselt. Ich habe mir während der Rückschulung immer Zeit gegeben, habe Pausen eingelegt, bin aber sehr konsequent bei der linken Schreibhand geblieben. Das Gefühl mit links zu schreiben, war für mich stimmig und hatte einen

tieferen Sinn für mich, diese Dimension sollte sich mir aber erst einige Jahre später erschließen.

IV. Was habe ich auf die linke dominante Hand rückgeschult:

- Schreiben
- Mouse-Handling
- Küchengeräte (Kartoffelschäler, Dosenöffner)
- Schere

-Sport: In der Verbindung von Körpergefühl und Koordination
Ich habe feine motorische Abläufe mit der linken Hand und das damit verbundene Körpergefühl, im Kampfsport / Kampfkunst auch immer konsequent geübt. (Chen Taiji, Taekwondo). Wo die Übungsfolgen auch koordinativ im Wechsel mit dem linken Fuß und der linken Hand ausgeführt werden.

-Mittel: großflächiges Schreiben und Schwungübungen auf Flipchart-Blöcken (50cm x 40cm)

-Lernform: Kreativmethoden im speziellen die Mind-Map

-Experiment: Ich habe im Zuge des Rückschulungs-Prozesses sehr viel ausprobiert (methodisch, praktisch). Dem restriktiven Ansatz der Linkshänder-Community, dass ich für jeder Gebrauchs-Gegenstand linkshändig ausgerichtet sein muss, bin ich nie gefolgt. Mein wichtigster Wegweiser war mein Körpergefühl und der innere Wegweiser. Mit der Fragenstellung: „Wie wirkt das, fühlst du dich wohl?“ – es dein eigener Rückschulungsprozess, deine Linkshändigkeit. So habe ich mir mein Konzept (praktischen Hilfsmittel) als Linkshänder selbst erprobt und zusammengestellt, dieses experimentieren dauert noch an.

V. Ab 2008, nachdem ich mir in vielen Übungsstunden wieder linkshändiges Schreiben, und andere linksseitige motorische Fähigkeiten angeeignet hatte, spürte ich auch eine merkliche innere Veränderung. Für mich war der Zeitpunkt gekommen

einen Therapieprozess zu beginnen, um mich selbst besser zu ergründen. In diesem existenzanalytisch geprägten Therapieprozess (Beginn: 2008) ging nur in der Anfangsphase um den Rückschulungs-Prozess.

- VI. Familie: Meine Familie stand diesem Veränderungsprozess eher kritisch gegenüber, änderte aber die Sicht im Laufe der Jahre, von kritischer Distanz zu ehrlichem Interesse. Vor allem meine Mutter, selbst von der Umschulung betroffen, beobachtete meinen Rückschulungsprozess sehr genau, sie tut es bis heute.

Freundeskreis / Bekanntenkreis: Meine damalige Partnerin konnte sich mit diesem Rückschulungsprozess nicht identifizieren, die Beziehung zerbrach. Mein engster Freundeskreis hat mir immer spürbares ehrliches Interesse entgegen gebracht, vor allem die Linkshänder aus meinem erweiterten Bekanntenkreis (nicht umgeschult) waren wirklich gute Gesprächspartner und Unterstützer und wurden zu guten FreundInnen

Berufliches Umfeld: Im beruflichen Umfeld als Receptionist, Einkäufer und Controller fiel meine Rückschulung kaum ins Gewicht, da sich meine berufliche Tätigkeit am PC, oder Notebook abspielte. Die Umstellung des Mouse-Handlings und Adaptierung des Arbeitsplatzes machte überraschenderweise wenige Schwierigkeiten, war aber auch immer wieder von der Situation abhängig.

Notizen bei Meetings habe ich von Beginn an links geschrieben. Das hatte aber Nachteile, weil die Schreibgeschwindigkeit mit der linken Hand noch nicht vollständig entwickelt war. (2003-2008). Das Mind-Mapping war eine große Hilfe für mich, in einem weiteren Schritt habe meine Lerntechnik erfolgreich

umgestellt. (übersetze für mich lineare methodische Ansätze in ganzheitliche Ansätze).

- VII. Der körperliche Aspekt, muskuläre Verspannungen im Schulterbereich wurden deutlich weniger. Meine Raum-Lage (Gleichgewichtssinn) hat sich deutlich verbessert und mein natürlicher Orientierungssinn ist wieder zurückgekehrt und hat heute ein gutes stabiles Niveau erreicht.
- Der psychische Aspekt: Im Prozess haben sich psychischen Wechselwirkungen (z. B. Gefühle und Emotionen werden spürbarer und sichtbarer) ergeben. Die eigene, natürliche Identität zeigt sich. Mein Lernprozess war, diese Gefühle als Signal und Zeichen zu akzeptieren. Im Rückschulungsprozess hatte sich z.B. meine Höhenangst (Schwindelgefühl auf hohen freihängenden Rolltreppen in Einkaufszentren) stärker ausgebildet, aber mit einem sehr wirksamen therapeutischen Konzept und einer fachlich sehr versierten Therapeutin (personale Existenzanalyse PEA) ist diese Angst heute kaum mehr da.
- VIII. Die beste Entscheidung meines Lebens. Diesen Weg der Rückschulung habe ich am 10.03.2003 begonnen und damals habe ich einen tieferen Sinn erkannt. „Ich will wieder ganz Linkshänder sein und meine natürliche Identität finden!“ Das war mein Sinn, so konnte ich auch schwierige Phasen im Rückschulungsprozess aushalten, dieses Ziel habe ich 2017 erreicht. Heute fühle ich mich als Linkshänder, ohne Zweifel und weiß mit meinen personalen Fähigkeiten als Linkshänder gut umzugehen und sie auch einzusetzen.
- IX. Die Entscheidung diesen Weg zu gehen. (10.3.2003)

Ein ganz besonderer Moment war, als ich meinen neuen Pass mit meiner linkshändigen Unterschrift unterschrieb, damit war meine Linkshändigkeit auch behördlich, formell anerkannt. (30.11.2009).

Wenn ich jeden Morgen meine Gedanken, Gefühle, Ideen und Beobachtungen (ich bin begeisterter Free-Writer) mit der linken Hand in mein Notizbuch schreibe. Dann freue ich mich über das Glück der Rückkehr zu meiner eigenen Identität und den Weg den ich zurückgelegt habe.

Fragebogen 10

- I. Beobachtung meines Mannes; ich machte alles mit der linken Hand ausser Schreiben, hatte dies aber nie selbst bewusst beobachtet.
- II. Linkshändige Identität „komplett zu machen“
- III. Dank an Frau Mag. Hayek-Schwarz, die mir das Schreiben sehr schnell „beibringen konnte“
- IV. Das größte Hindernis war, dass ich mir drei Monate nach der Schreibumschulung die linke Hand gebrochen habe. Feinmotorik war kein Problem, da ich ja unbewusst sowieso alles mit links gemacht hatte. Jetzt sind die Hand und das Schreiben wieder gut.
- V. Das Gefühl „Angekommen sein“
- VI. Nur positiv

- VII. Bessere Konzentrationsfähigkeit, noch mehr innere Ruhe, Wohlbefinden
- VIII. Die einzige wahre Entscheidung
- IX. Die gleiche Handschrift mit links und rechts zu beherrschen.

Fragebogen Maria Holzeis-Augustin

- I. Mein Vater ist draufgekommen, dass er umgeschulter Linkshänder ist und hat rückgeschlossen, dass auch seine Kinder umgeschult sind. Ich war 23 als er mir das Buch „Der umgeschulte Linkshänder“ von „J.B. Sattler“ zukommen ließ.
- II. Ich wollte keinen Tag mehr verkehrt sein.
- III. Nachdem ich erkannt und mir eingestanden hatte, dass ich Linkshänderin bin hab ich alles mit links gemacht.
- IV. Durch viel Übung. Aber es ist auch sehr viel „Kopfsache“ dabei. An einem Tag geht das Schreiben z.B.: super, am nächsten hatte ich das Gefühl, meine Hand wäre aus Beton. Die rechte Hand war als Gehilfin sehr schwach. Fast schon könnte man meinen, sie hätte sabotiert! Z.b. beim Brotschneiden: die linke hielt das Brot immer sicher, damit die rechte eigentlich nur mehr sägen musste. Umgedreht zitterte die rechte beim Brothalten ziemlich herum. Wo wir auch schon bei den praktischen Hindernissen wären: mit einem Rechtshänderbrotmesser kriegt man immer ein Keil statt einer Scheibe Brot.

- V. 1.) Zuerst der Schreck über die Erkenntnis, dass ich so viele Eselsbrücken und Tricks benutze, damit ich meine Leistung bringen und mein Image erhalten kann.
- 2.) Dann eine irrsinnige Erleichterung darüber, dass ich an so vielen Dingen gar nicht schuld war, sondern so verdreht keine Möglichkeit gehabt hatte, sie zu schaffen. Auch das „Rätsel“ und die damit verbundene Autoaggressivität, mir nie wirklich sicher sein zu können, dass ich Dinge, die ich gut kann auch wirklich abliefern kann, hatte sich gelöst.
- 3.) Große Traurigkeit ob all der verlorenen Möglichkeiten, dem Riesenaufwand, der betrieben werden musste, um Dinge zu schaffen, die mit links einfach ganz normal gewesen wären. Die Frage: Was wäre gewesen, wenn.....
- 4.) Ein warmes, schönes Gefühl, die linke Hand „aufzuwecken“, mich ganz neu zu sehen, zu mir zu stehen in meiner neuen Langsamkeit, die mir immer mehr Erdung brachte und bringt.
- VI. **a) Familie** Da die Erkenntnis von meinem Vater kam, war die innere Familie ein guter Ort mich auszutauschen und mein Vater wusste natürlich genau, wie schlimm es ist, umgeschult worden zu sein.
- b) Freundeskreis**
- c) berufliches Umfeld** Zu a), b), und c): wirkliche Rechtshänder: „Aha! Irgendwie logisch. Kann ich mir vorstellen...“ Linkshänder: schon skeptischer. LinkshänderInnen hören nicht gerne, dass sie benachteiligt sind. Die sind ganz stolz, dass sie alles so gut, wenn nicht sogar besser als RechtshänderInnen können
- Umgeschulte: manche, die an der Kippe zur Erkenntnis ihrer eigenen Umschulung sind, sind sehr interessiert. Die meisten jedoch reagieren sehr ablehnend, zum Teil fast schon aggressiv, völliges Unverständnis. Sie spüren wohl die „Bedrohung“, die

von der Erkenntnis und Einsicht ausgeht. Man muss dann sein ganzes Leben unter die Lupe nehmen.

- VII. Eine Menge Stress ist von mir abgefallen. Es störte mich nicht mehr, den Faden zu verlieren. Ich wusste ja, woher das kam. Ganz cool konnte ich sagen „jetzt hab ich den Faden verloren“, ohne dass es mich ärgerte. Ich schreibe das in der Vergangenheitsform, weil ich mich gar nicht mehr erinnern kann, wann mir das zuletzt passiert ist. Ich frage mich nie mehr: „hab ich jetzt zugesperrt? Das Licht brennen lassen? Etc. Meine Recht-Links-Orientierung ist einwandfrei. Ich weiß immer wo was ist. In einer neuen Sesselkreisrunde, wo jeder ein Statement abgibt kann ich entspannt zuhören, ohne dass ich mir im Kopf ständig mein Gsätzerl vorsagen muss, damit ich es dann parat hab, wenn ich dran bin. Ich bin mir selten böse. Geh nicht ständig irgendwelche Gespräche durch, wo ich etwas besseres antworten hätte können/müssen.
- VIII. Das war die wichtigste Entscheidung meines Erwachsenenlebens.
Sie hat mich auf einen Weg gebracht, von dem ich überzeugt bin, dass es meiner ist. Davor bin ich auch in diese Richtung gegangen, aber eher im Straßengraben durchs Gedax. (Gedax= Unterholz. Es besteht meist aus Sträuchern oder kleinen Bäumen. Sehr unwegsam....)
- IX. Immer wenn mir das Schreiben so leicht von der Hand ging. Als sich, nachdem ich mein Querflötenspiel umgedreht hatte, dieses wunderschöne Gefühl des „Flows“ in der Musik einstellte. Und zwar nicht sporadisch, sondern laufend. Wenn ich das Gefühl hatte, auf meinem Weg zu sein.