

Ich bin jetzt viel mehr in „meiner Mitte“, spüre und sehe vieles klarer.

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

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.

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

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“.

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

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 Sie mich 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.

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?

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..

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

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.

6. Wie reagierte Ihr Umfeld auf Ihre Entscheidung?

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.

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

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 unangestrengter.

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

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

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

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.

(Marie, Alter: 35 Jahre, Beruf: Projektmanagerin)