

„Die beste Entscheidung meines Lebens.“

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

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.

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

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“

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

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 Psycho-Therapeutin 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 dritte 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.

Was habe ich auf die linke dominante Hand rückgeschult:

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

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?

-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.

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

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.

6. Wie reagierte Ihr Umfeld auf Ihre Entscheidung?

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).

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

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 spürbaren Lernprozess, 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.

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

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.

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

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 begeisterter über das Glück der Linkenkehr zu meiner eigenen Identität und den Weg den ich zurückgelegt habe.

Person: H.U.; männlich, 44 Jahre

Beruf: Controller, Coach u. Trainer