



ERFAHRUNGSMEDIZIN & LEBENSQUALITÄT

## Mit links durchs Leben

**Händigkeit** Die Massai glauben, dass die linke Hand und Gesundheit zusammengehören. Mehrheitlich jedoch wird der linken Seite Negatives zugeordnet. Für alle mit einer geschickteren, stärkeren, schnelleren linken Hand ist es nicht immer einfach, sich in der Welt der Rechtshänder zurechtzufinden. **Jürg Lendenmann**

**W**er nach berühmten Linkshänderinnen und Linkshändern googelt, findet berühmte Namen wie Michelangelo, da Vinci, Mozart, Beethoven, Goethe, Einstein, Gandhi, Obama, Marie Curie, Elisabeth II und Lady Gaga. Viele gelten als besonders schöpferische Menschen. Doch der Schluss, Linkshänder seien kreativer als Rechtshänder, ist falsch, auch wenn der Gebrauch der linken Hand die rechte Hirnhälfte stimuliert: Beide Hemisphären sind stets an einem Geschehen beteiligt.

Bei der Suche nach rechtshändigen Pendanten zeigt der Suchmaschinenprimus: nichts. Ob es daher rührt, dass bereits archäologische Funde aus der

Altsteinzeit die Dominanz der Rechtshänder belegen? Der bevorzugte Gebrauch der rechten Hand, so eine Hypothese, förderte möglicherweise die Entwicklung der Sprache, deren Zentren mehrheitlich in der linken Hirnhälfte liegen.

Linkshänder machen laut einer aktuellen Metastudie (doi: 10.1037/bul0000229) nur zwischen rund 9 bis 15 Prozent der Menschen aus. Ob jemand als Links- oder Rechtshänder eingestuft wird, hängt auch von den bei Befragungen und Tests vorgegebenen Kriterien und vom Umfeld ab. Fest steht: Es gibt nur wenige Menschen, die reine Links- oder Rechtshänder sind.

### Rätsel um Linkshändergene

Mit den klassischen mendelschen Regeln allein lässt sich die Vererbung der Linkshändigkeit aufgrund folgender Funde nicht erklären:

- Sind beide Eltern Linkshänder, ist die Wahrscheinlichkeit, ein linkshändiges Kind zu bekommen mit rund 26 Prozent mehr als doppelt so hoch ist wie bei rechtshändigen Eltern.
- Linkshändigkeit ist bei Männern häufiger zu finden als bei Frauen.
- Linkshändige Eltern haben doppelt so häufig Zwillinge wie rechtshändige Eltern.
- Bei Zwillingspaaren sind rund zwei Drittel Rechtshänder, ein Drittel Linkshänder.
- Bei eineiigen wie auch bei zweieiigen Zwillingen kommen Linkshänder rund doppelt so oft vor wie bei Einlingen.
- Unter eineiigen Zwillingen können ein Rechts- und ein Linkshänder vorkommen.

Der **genetische Anteil** der Linkshändigkeit wird heute auf 25 Prozent geschätzt, wobei verschiedene Genmuster vererbt werden können; auch die Penetranz von Genvarianten spielt bei der Vererbung eine Rolle.

### Epigenetik und Umwelt

Schon ab der 13. Schwangerschaftswoche nuckeln Ungeborene bevorzugt am rechten oder linken Daumen, was meist die spätere Händigkeit andeutet. Doch bereits ab der achten Schwangerschaftswoche zeigen Föten asymmetrische Handbewegungen. Die Ursache dafür spürten Forscher um Sebastian Ocklenburg von der Ruhr-Universität Bochum auf: **Epigenetische Faktoren** im Rückenmark führen zu einer asymmetrischen Genaktivität zu einem Zeitpunkt, noch bevor sich das Gehirn mit dem Rückenmark verknüpft (doi: 10.7554/eLife.22784). Auch Hormone, vor allem Testosteron, im Mutterleib und Traumata können bei der Entwicklung der Händigkeit eine Rolle spielen, so weitere Erklärungsversuche.

Ferner spielt die **Sozialisierung** eine wichtige Rolle. Einerseits ahmen Kinder ihre Bezugspersonen nach, andererseits kann die Kultur, in der ein Kind aufwächst, die Entwicklung der Händigkeit mitprägen.

Übrigens: Nicht nur bei den Händen gibt es eine Vorzugsseite, sondern auch bei Beinen, Augen, Ohren oder der Zunge. Es ist aber nicht so, dass bei diesen bei Linkshändern bevorzugt auch die linke Seite die bevorzugte ist – vielleicht auch deshalb, weil der soziale Druck fehlt.

### Links in einer Rechtshänderwelt

Mit links wird in den meisten Kulturen Negatives assoziiert. Ausnahmen finden sich, so der Sprachwissenschaftler Rik Smits, in wenigen Völkern wie dem der Massai, bei denen die linke Hand und die Gesundheit zusammengehören. Oder beim ostafri-

kanischen Stamm der Wageia-Kavirondo, bei dem die linke Seite die glückbringende ist. Und bei den alten Chinesen ist der Ehrenplatz links, wobei die Seite dem Yang, dem männlichen Prinzip, zugeschrieben wird.

Früher, als noch mit Feder und Tinte geschrieben wurde, nahmen Linkshänder die abenteuerlichsten Handhaltungen ein, damit sie das Geschriebene nicht gleich wieder verwischten. Auch deswegen wurden sie zum Schreiben mit der Rechten angehalten. «Bei einem Linkshänder ist es schon notwendig, dass man versucht, möglichst viel dazuzutun, ihn in einen Rechtshänder umzuwandeln», so Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie. Doch nicht nur die Waldorfschulen beflissigten sich, Linkshänder umzuschulen, da man früher annahm, Linkshändigkeit könne zu Konzentrationsstörun-



gen, Legasthenie, Stottern ... führen. Erst seit rund fünfzig Jahren lässt man in Europa Kinder beim Schreiben ihre «starke» Hand benutzen.

### Bin ich Links- oder Rechtshänder?

Die Händigkeit entwickelt sich bis zum siebten Lebensjahr; sie kann mit verschiedenen Tests ermittelt werden, die von Beratungsstellen angeboten werden. Beim bekannten, von Dr. Johanna Barbara Sattler, München, entwickelten Fragebogen wird festgehalten, mit welcher Hand (bzw. mit beiden Händen abwechselnd oder gleichzeitig) verschiedene Tätigkeiten ausgeführt werden. Dabei wird zwischen Tätigkeiten unterschieden,

- die von Erziehung / Umwelt nicht bzw. kaum geprägt sind wie Zähne putzen, würfeln, Blumen gießen, Gegenstand greifen, radieren, Raderschmutz wegwischen, aufziehen eines mechanischen Spielzeugs ... ,
- solchen, die durch Erziehung und Nachahmung geprägt und beeinflusst sind wie schreiben, malen / zeichnen, werfen, Gabel ohne Messer halten ... und
- durch technische Vorrichtungen und fehlende Produkte für Linkshänder geprägte Tätigkeiten wie Schere oder Korkezieher halten.

### Links in einer Rechtshänderwelt

Wenn Linkshänder etwas Neues lernen, können sie nicht einfach das Verhalten – etwa das Binden der Schnürsenkel – von Rechtshändern abschauen. Spiegelneuronen mögen beim «Kopieren» helfen, doch müssen Linkshänder das Gesehene zusätzlich noch umdrehen – das Verhalten spiegeln. Rik Smits:

**«Ein Linkshänder ist von klein auf immer etwas stärker auf sich selbst gestellt als andere. Folgsamer wird er dadurch nicht.»**

Mittlerweile sind viele der für Linkshänder schwer bedienbaren Gegenstände in spezialisierten Shops in einer Linkshänderversion erhältlich, die den Lefties das Leben erleichtern: Massstäbe, Klappmeter, Bleistiftspitzer, Scheren, Computermäuse und -tastatu-

ren, Brotmesser, Dosenöffner, Sparschäler, Korkezieher, Armbanduhren, Sensen und Sicheln, Golfschläger und Bumerang.

Doch Reiss- oder Knopfverschlüsse (bei Männerkleidern), Gürtel, Fotoapparate ... werden wohl immer Sachen bleiben, bei denen Linkshänder nichts anderes übrig bleibt, als die Fertigkeit ihrer rechten Hand weiter zu schulen. Und sich daran zu freuen, in einer Welt der Andershänder zu leben mit vielen Übungen zum Steigern der eigenen Fertigkeit und Lebensqualität.

### Literatur

- Rik Smits: **Linkshänder**. Geschick und Geschichte einer besonderen Begabung. Düsseldorf. 448 Seiten, ISBN 978-3-7306-0515-8
- Nicole Hrobath: **Händigkeitsentwicklung und Visumotorik**. Diplomarbeit, Wien. 2013 [http://othes.univie.ac.at/31082/1/2013-12-17\\_0400862.pdf](http://othes.univie.ac.at/31082/1/2013-12-17_0400862.pdf)
- Der Internationale Linkshändertag findet seit 1976 am 13. August statt.
- Winkt die Maneki-neko (招き猫, winkende Katze) in einem Schaufenster mit der linken Pfote, ruft sie Kundschaft und Besucher herbei.



**lichtung**  
manche meinen  
lechts und rinks  
kann man nicht velwechsern  
werch ein illtum

Ernst Jandl

### Links

Erste deutsche Beratungs- und Informationsstelle für Linkshänder und umgeschulte Linkshänder e. V.  
<https://lefthander-consulting.org/>

Fragebogen zur Bestimmung der Händigkeit (Auszug).  
Entwickelt von Dr. Johanna Barbara Sattler, München  
[https://www.kinderarztteam.de/wp-content/uploads/Sattler\\_Fragebogen-1.pdf](https://www.kinderarztteam.de/wp-content/uploads/Sattler_Fragebogen-1.pdf)