

Fachgebiet Gesundheit

Merkblatt **Linkshändigkeit**

Wozu über Linkshändigkeit noch reden – ist doch normal, oder?

Für die Händigkeit spielen genetische Komponenten eine große Rolle. Der überwiegende Teil der Bevölkerung ist rechtshändig, bis zu 25% allerdings linkshändig. Interessanterweise gibt es mehr männliche als weibliche Linkshänder – ein Phänomen, das Wissenschaftler noch nicht erklären können.

Früher galt die Linkshändigkeit als „schlechte Angewohnheit“, heute ist jedoch bekannt, dass die Linkshändigkeit etwas ganz *Natürliches* ist. Man findet sie in allen Kulturen. Aber ist es tatsächlich schon völlig normal? Wie oft heißt es noch „die *richtige* Hand geben“, „Kann man mit der linken Hand überhaupt mit dem Füller schreiben?“ und vieles andere mehr.

Wie verläuft die Linkshändigkeit im Gehirn?

Die Ursache für eine Spezialisierung der Händigkeit auf eine bestimmte Seite liegt in unserem Gehirn. Es besteht aus zwei Hälften – einer linken und einer rechten Gehirnhälfte.

Beiden Hirnhälften werden bestimmte Aufgabenbereiche zugeschrieben. Grob vereinfacht ist festzuhalten, dass die rechtshändigen Fähigkeiten im linken Hirnhälftenbereich und die linkshändigen im rechten liegen.



Abbildung 1: Linkshändigkeit, Grafikabteilung Kreis Lippe

Welche Rolle spielt die Händigkeit in der Entwicklung von Kindern und warum sollte man nicht eingreifen?

Da die Händigkeit in der Regel festgelegt ist, setzt das Kind wie selbstverständlich seine dominante Hand stärker ein. Beginnt ein Kind spontan mit der linken Hand zu malen oder zu schreiben, soll es nicht zum Schreiben mit der rechten Hand angehalten werden.

VORSICHT: Linkshändige Kinder können sich gelegentlich die Rechtshändigkeit abgucken (kopieren). Es können sich aber auch Einflüsse der Umwelt und/oder der Erziehung auf die Händigkeit auswirken.

Die Umschulung eines Linkshänders kann im Gehirn unter Umständen zu großer Verwirrung und Überforderung führen. Dies kann Lernschwierigkeiten und seelische Probleme auslösen, die sich z.B. in folgenden Störungen zeigen können:

- Gedächtnisstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten,
- Lese-Rechtschreib-Störungen, Links-Rechtsunsicherheiten,
- feinmotorische Störungen, Sprachauffälligkeiten (Lispeln, Stottern)
- Minderwertigkeitskomplexe, Unsicherheiten, Verhaltensauffälligkeiten, psychosomatische Störungen

Dieselben Folgen können auch bei der Umschulung eines Rechtshänders auf Linkshändigkeit auftreten, wobei dies allerdings sehr selten vorkommt. Daher ist es wichtig, frühzeitig zu erkennen, welche Händigkeit das Kind besitzt, um von Beginn an entsprechende Hilfestellungen leisten zu können (z.B. durch einen entsprechenden Anspitzer, eine passende Schere, usw.).

Was ist allgemein bei Linkshändigkeit zu beachten?

- Linkshändigkeit ist etwas ganz Natürliches!
- Sorgeberechtigte und Lehrer sind immer unterstützend tätig.
- Die richtige Schreibhaltung wird dem Kind von Anfang an gezeigt und muss wiederholt werden (*angewöhnte Fehlhaltungen sind später sehr schwer zu korrigieren!*)
- Viele Linkshänder verdrehen gerne die Ausrichtung der Buchstaben, schreiben also in Spiegelschrift. Dieses Phänomen ist bis zur zweiten und dritten Klasse normal.
- Zwingen Sie ihr Kind nicht zum Schreiben mit der rechten Hand!
- Bei häufigem Wechsel der Hände sollte die Abklärung der Händigkeit durch einen Ergotherapeuten, Schulpsychologen oder Kinderarzt ab dem vollendeten fünften Lebensjahr erfolgen.

Wie sieht die richtige Sitzposition und Beleuchtung aus?

Linkshändige Kinder sitzen am Tisch links bzw. haben an einem Gruppentisch links keinen rechtshändigen Nachbarn. Der Lichteinfall erfolgt von rechts (oder von vorne). Die Sitzposition ist sowohl bei Rechts- als auch Linkshändigkeit aufrecht und gerade vor dem Tisch.

Welche Stifthaltung ist korrekt?

Das Schreibgerät wird zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten, während der Mittelfinger von unten stützt (3-Punkt-Griff). Außerdem wird das Schreibgerät ca. 2,5-3,5 cm von der Spitze entfernt umfasst. Dadurch liegen alle Finger unterhalb und das Schreibgerät oberhalb der Schreiblinie. Durch diese Haltung bildet das Schreibgerät die Verlängerung des Unterarmes bzw. der Hand. Zur Einhaltung der richtigen Schreibrichtung von links nach rechts kann eine Markierung am Zeilenanfang (z.B. als Pfeil) hilfreich sein.

Was ist bei der Lage des Heftes zu berücksichtigen?

Das Schreibheft liegt leicht links von der Mitte des Körpers. Die Lage des Schreibheftes ist rechts-schräg, d.h. das Heft muss um einen Winkel von mindestens 30 Grad im Uhrzeigersinn gedreht werden (damit das Geschriebene nicht verschmiert).

TIPP: Eventuell kann die Lage des Heftes zu Beginn auf dem Tisch markiert werden.



Abbildung 2: Richtige Stifthaltung, Grafikabteilung Kreis Lippe

Welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es außerdem im Alltag?

Bei allen linkshändigen Tätigkeiten Ihres Kindes können Sie es unterstützen, indem Sie sich gegenüber setzen – das Kind spiegelt automatisch!

Lassen Sie ihr Kind schon früh im Haushalt mithelfen. Hier gibt es inzwischen viele Küchenutensilien für Linkshänder wie:

- Soßenkelle
- Kartoffelschälmesser (gibt es mit beidseitiger Klinge)
- Haushaltsschere (gibt es niemals beidhändig)
- Dosenöffner
- usw.