



Mit Shiatsu Linkshänder:innen im Leben begleiten

Erfahrungsbericht von Tanja Hahn

Mit diesem Beitrag möchte ich zum einen für das Thema der Händigkeit sensibilisieren und zum anderen Erfahrungen teilen, die ich in meiner Praxis erlebe.

Wissenschaftler sprechen davon, dass mindestens 8-15 Prozent aller Menschen linksdominant geboren werden.¹ Forscher:innen der jüngsten Zeit vertreten die Hypothese, dass es bis zu 50 Prozent sein könnten und die Ursachen multifaktoriell sind.

Aus eigener Erfahrung und durch die Begleitung meiner Shiatsu-Klient:innen sehe ich die Linkshändigkeit nicht – wie sie leider nach wie vor in vielen Kulturen einsortiert wird – als Makel, sondern als großes **Potential**.

Linkshänder:innen sind Meister:innen der Kreativität und weisen eine enorme Lösungskompetenz auf, um sich in einer für sie »verdrehten« Welt zurechtzufinden. Mit mindestens 8 Prozent der Weltbevölkerung verdienen sie es in unserer Gesellschaft beachtet und respektvoll behandelt zu werden.

Noch heute ist vielerorts zu beobachten, dass kleinen Kindern von Großeltern oder anderen Familienangehörigen Besteck oder Stifte von der linken Hand entwendet und in die rechte Hand gelegt werden, obwohl das Kind es von sich aus in die linke Hand genommen hat. Damit beginnt die frühkindliche Umerziehung, die später gravierende Folgen haben und Betroffene lebenslang begleiten kann.

In Deutschland wird inzwischen mehr und mehr Aufklärungsarbeit geleistet, die bereits erste Früchte trägt. In Bayern gibt es mancherorts Schulklassen mit bis zu 50 Prozent Linkshänder:innen.²

Mit Shiatsu können wir Linkshänder:innen darin unterstützen, mit ihrem oft verborgenen, teilweise unter-

drückten linksdominierten Wesensanteil in Kontakt zu treten.

Im 1. Schritt jedoch geht es zumeist darum, die körperlichen und emotionalen Phänomene, die die oft jahrzehntelange Unterdrückung dieser Eigenart hervorgerufen haben, wahrzunehmen, zu spüren und ihnen Raum zu geben.

Wie entsteht die Händigkeit?

Die Frage der Entstehung und des evolutionären Ursprungs der Händigkeit ist in der Wissenschaft nach wie vor nicht geklärt. Seit Jahrhunderten beschäftigen sich weltweit Wissenschaftler damit, doch viele Hypothesen konnten bislang nicht bestätigt werden.¹ Fest steht inzwischen, dass uns die Händigkeit in die Wiege gelegt wird. Schon während der Schwangerschaft sind Handpräferenzen zu beobachten. Durch die Hirnhemisphärenlateralisation (Organisation und Aufgabenverteilung im Gehirn) wird festgelegt, welche Hirnhälfte in einem Menschen die Dominante sein wird.¹ In den bisherigen Statistiken werden sehr niedrige Werte für Linkshänder ausgegeben, da die umgeschulten Linkshänder (gezählt als Rechtshänder) aus den Zahlen niemals bereinigt wurden.¹ Wir können also davon ausgehen, dass ein nicht unerheblicher Anteil unserer heutigen Klient:innen linksdominant ist, teilweise sogar ohne es zu wissen.

Wie geht ein/e (umgeschulte/r) Linkshänder:in durch die Welt?

Wer es als Rechtshänder:in einmal ausprobieren möchte, wie es Linkshänder:innen ergeht, dem lege ich den Selbstversuch am Bankautomaten oder beim Aufschließen der Haustüre ans Herz. Probiert es einmal mit Links aus und spürt, welche Anstrengung es Euch psychisch-emotional und körperlich abverlangt.

¹ Vgl., www.spektrum.de, Beitrag v. Florian Sturm: *Warum gibt es Linkshänder?* 13.08.2019

² Vgl. Johanna Barbara Sattler, *Der umgeschulte Linkshänder*, Auer Verlag, 13. Auflage 2019

Aufgrund kultureller Überzeugungen und Traditionen werden motorische Fertigkeiten in frühester Kindheit oft auf rechts programmiert. Der massivste Eingriff ist das Schreiben (sog. umgelernten Linkshänder:innen).^{1,2} Noch heute können viele Ausbildungsberufe (z.B. im Handwerk, Gesundheitswesen, Musik) nur rechts erlernt werden.

Linkshändige Menschen leben in ständigem Anpassungsmodus. Ihr Gehirn läuft permanent auf Hochtouren, da es damit beschäftigt ist zu übersetzen und Synapsen in die andere Richtung zu schalten. Diese »Übersetzungs- und Anpassungsleistung« verbraucht enorm viele Energieressourcen, welche dann für andere körperlich-geistige Prozesse nicht mehr zur Verfügung stehen. Der berühmte »Knoten im Hirn« ist bei Linkshänder:innen wohl bekannt.

Viele körperliche und / oder psychisch-emotionale Probleme können in der nicht gelebten Händigkeit bzw. in unökonomischen Bewegungsmustern begründet liegen, da Betroffene in der Entwicklung ihrer Linkshändigkeit – v. a. beim Schreiben – nicht ausreichend unterstützt und gefördert werden / wurden. Dies ist der Nährboden für Überforderung, Anspannung und dauerhaften Stress, welche sich häufig erst ab Mitte 20 zeigen.

Was Mike Mandl bezogen auf die westliche Lebensweise beschreibt, trifft auf die Situation von Linkshänder:innen im Besonderen zu: Sie »leben gegen ihre innere und gegen die äußere Natur«³.

Um im Alltag zu bestehen, sind Linkshänder:innen permanent gezwungen Handlungen, Aktivitäten und vieles mehr gegen ihre Intuition und ihre innere Ordnung zu tun. Ihnen ist in unserer Welt – wie es Mike Mandl schreibt – ein »klares Ja zu einer Übereinstimmung mit diesen natürlichen Prinzipien«³ teilweise oder ganz verwehrt bzw. erschwert.

Wie können wir mit Shiatsu unsere linkshändigen Klient:innen begleiten?

Eine nicht gelebte Linkshändigkeit kann ursächlich für verschiedenste physische und psycho-emotionale Phänomene sein, deren Ursachen bei zahlreichen Untersuchungen verborgen bleibt.

Unsere Zen Shiatsu Prinzipien, unsere Ausrichtung, Absichtslosigkeit und die Achtsamkeit in der Resonanz (stabil und empathisch) bieten einen Raum, in welchem sich der verborgene Linkshänder:innen-Kern zeigen darf, wenn er bereit dazu ist.

Es kann sein, dass wir in Shiatsu-Behandlungen immer wieder merken, dass die Resonanz abbricht oder erst gar nicht entstehen darf. In solchen Situationen ist es eine gute Idee, neben der Selbstreflexion auch das Thema der Händigkeit in Betracht zu ziehen.

Einige meiner Klient:innen erkennen während der ersten Behandlungen, wie unterschiedlich sich ihre beiden Körperhälften anfühlen. Teilweise beschreiben sie ein Gefühl des Nicht-Zusammengehörens oder des Verti-

kal-Zerteilt-Seins. Nicht selten erwähnen sie im Nachgespräch von sich aus eine Unsicherheit in der Händigkeit oder eine Umschulung im Kindesalter (v. a. Schreiben). Wiederum andere haben das Thema ihrer Links-Händigkeit völlig verdrängt oder vergessen. Die tiefe Entspannung und achtsame Selbstwahrnehmung, die sie im Shiatsu erfahren, verschaffen ihnen Zugang zu diesem verborgenen Wissen.

So ist es z. B. möglich, dass sich der Resonanzraum spontan öffnet, wenn wir als Shiatsu Praktizierende den / die Klient:in von der linken Seite (wir sitzen auf der dem Herz zugewandten Seite des / der Klient:in) beginnend behandeln. Der linkshändige Wesensanteil fühlt sich dadurch gesehen, sich in seiner Gesamtheit akzeptiert und angenommen. Ich selbst praktiziere dies immer wieder bei Rechtshänder:innen, wenn ich den Impuls dazu verspüre oder es sich schwierig anfühlt von links in Resonanz zu gehen.

Viele der umgeschulten Linkshänder:innen sind durch die erlebte Umschulung traumatisiert. Sie haben unter Umständen Dinge wie: Grenzverletzungen, körperliche Gewalt, Stigmatisierungen, Hänseleien, Ausgrenzung, Mobbing erlebt. Je älter die Person, desto einschneidender und drastischer waren meist die Umschulungsmethoden.

Götz Renartz (Arzt, Neurologe und Psychotherapeut, Entdecker der Autosystemhypnose®) hat entdeckt, dass ein Großteil der Linkshänder:innen, die in die psychotherapeutischen Praxen kommen, den kindlichen Linkshänder-Anteil psychisch abgespalten, d. h. in Sicherheit gebracht haben.

Das bedeutet für uns im Shiatsu, dass wir in Resonanz mit dem abgespaltenen Wesensanteil gehen. Wir bieten den Raum dazu an, zu sich selbst zu finden und diesen verborgenen Wesensanteil zu spüren, wahrzunehmen und dessen Bedürfnisse zu erkennen.

Mit unserer Achtsamkeit, Ausrichtung und unserem Fokus bereiten wir einen sicheren Rahmen, um mit diesem beschützten Wesenskern achtsam und respektvoll in Kontakt treten zu können.

Natürlich zeigt nicht jede/r Linkshänder:in dieselben physischen, psychisch-emotionalen Phänomene, dennoch sind in meinem Praxisalltag Muster und Parallelen zu erkennen:

- Dysfunktionales Gleichgewicht zwischen Links und Rechts,
- Über Jahre hinweg angeeignete, unökonomische Bewegungsmuster, die im Laufe der Zeit zu motorischen, physischen und / oder psychischen Symptomen geführt haben,
- Schwierigkeiten in der Rechts-Links-Koordination
- Sehnsucht nach stärkerer Anbindung an die eigene Intuition,
- Wunsch nach einem Ausweg aus der Reizüberflutung und stetigen Anpassung und der daraus resultierenden Überforderung,
- Sehnsucht nach Ruhe, Entspannung und Regeneration.

³ Mike Mandl (2023): *Die Laus und die Leber*. Bacopa Verlag, 2. Aufl., S. 28.

In meinem Praxisalltag habe ich festgestellt, dass weniger mehr ist. Weniger Berührungspunkte dafür langsames, sanftes und tiefgehendes Lehnen fördern und öffnen den Raum für eine gesamtsystemische Verarbeitung und Beruhigung. Eine gleichmäßig präsente Mutterhand vermittelt Sicherheit und Geborgenheit. Dadurch kann der / die Klient:in wieder andocken an die eigene Selbstregulationsfähigkeit und die Fähigkeit zur Selbstorganisation der eigenen Systeme.

Umgelernte Linkshänder:innen können ihre linke Körperseite teilweise gar nicht oder nur punktuell wahrnehmen (blinde Flecken). Einige plagen vagabundierende, chronische Schmerzphänomene. In der Begleitung geht es vor allem darum, die Widerstände und Grenzen zu spiegeln und spürbar zu machen, da Betroffene zunächst zumeist noch nicht in der Lage sind, diese selbst wahrzunehmen. Mit Shiatsu können wir darin unterstützen, das Pendeln zwischen Kontraktion (z.B. Erstarrung, immer alles mit rechts tun müssen) und Expansion (z.B. Flexibilität, Freiheit, Links und Rechts koordiniert) wieder zu erlernen. Widerstände haben immer eine Botschaft. Diese wahrzunehmen, zu erkennen und zu entschlüsseln, dafür bieten wir im Shiatsu einen sicheren und respektvollen Raum.

Ich arbeite in meiner Praxis stets trauma-sensitiv. Die Grenzen und Widerstände, die sich mir zeigen, werden bedingungslos und uneingeschränkt gewahrt. Das Potenzial der Selbstregulationsfähigkeit und Selbstorganisationsfähigkeit stehen dabei immer im Fokus, als Potenzial für Expansion, Veränderung und Entwicklung zum individuellen Gleichgewicht.

Jede Behandlung stellt für mich eine Gratwanderung zwischen Impuls und Reizüberflutung dar und ist damit eine Herausforderung für unsere Resonanzfähigkeit als Therapeut:in. Ich sehe meine Rolle darin, den individuellen Prozess in der natürlichen Zeit und im individuellen Rhythmus (Tiefenrhythmus) zu begleiten, ohne etwas forcieren zu wollen. »Gehe mit dem, was ist.« Das Prin-

zip von Masunaga ist zentral auch in der Begleitung von Linkshänder:innen. Durch Achtsamkeit, Resonanz, Focus und eine entspannte Ausrichtung finden wir im Vertrauen auf unsere Intuition das richtige Maß zwischen Sedierung und Tonisierung.

Linkshänder:innen befinden sich im Daueranpassungsmodus. Das bedeutet, dass alle Nervensysteme permanent Höchstleistungen erbringen (YANG). Mit Shiatsu können wir das YIN (Entspannung, Durchatmen, Pause, Ruhe) stimulieren und fördern.

Tiefenkontakt und achtsame Berührungen unterstützen die Stabilisierung des parasympathischen Systems und fordern die Selbstregulationsfähigkeit.

Ich biete ausreichend Zeit zum Nachspüren und Wahrnehmen an. Beide Körperseiten ganzheitlich wahrzunehmen stellt für umgelernte Linkshänder:innen anfangs eine große Herausforderung dar. In meiner Praxis gebe ich diesem wichtigen Prozess Raum und bleibe dabei in absichtloser, entspannter, haltgebender Ausrichtung. Je klarer, absichtloser und fokussierter dabei meine Ausrichtung ist, desto leichter können sich die Linkshänder:innen ihrer nicht spürbaren Körperseite (blinde Flecken) oder ihrem in Sicherheit gebrachten Wesenskern annähern.

Sensitiver Umgang mit der Händigkeit in der Ausbildung und Lehre des Shiatsu

An dieser Stelle möchte ich für das Thema der Händigkeit in unserer Shiatsu-Praxis und -Lehre sensibilisieren. Wilfried Rappenecker schreibt auf S. 27 der Frühjahrsausgabe des Shiatsu Journals Nr. 108: Positionen, welche »die entspannte Aufrichtung und Ausrichtung ihres Körperraumes und damit die Präsenz im eigenen Resonanzraum... nicht fördern, sind grundsätzlich ungünstig«⁴. Es erfordert eine immense Willenskraft und die Mobi-

⁴ Wilfried Rappenecker, Shiatsu Journal Nr. 108, Jg. 30, S. 27



Mein Herzensanliegen

Der Linkshändigkeit in unserer Gesellschaft einen Raum zu geben. Als ehemalige umgelernte Linkshänderin, ist es meine Lebensaufgabe geworden, Linkshänder:innen in unserer für Rechtshänder:innen orientierten Welt zu begleiten und ihnen Hilfestellung für einen entspannteren Alltag zu geben oder sie im Rückschulungsprozess zu begleiten.

Meine Vision

Erschöpfte und von wiederkehrenden Schmerzen geplagte Menschen auf ihrem Weg zu mehr Lebensfreude und Leichtigkeit zu begleiten. Dauerhafte Anspannung und Unsicherheit können unbewusst Spuren in Körper und Geist hinterlassen.



lisation enormer Energiereserven für eine linksdominant geborene Person aus der für sie verkehrten Richtung heraus Shiatsu oder andere Berufe (z.B. Zahnarzt, Handwerker, Mechatroniker, Frisör ...) auszuüben.

Wer hat festgelegt, dass die Hara-Diagnose von der dem Klienten rechts zugewandten Seite erfolgen muss? Linkshänder:innen machen viele Dinge intuitiv für sich richtig. In vielen Ausbildungen werden sie dennoch weiterhin oft auf die Rechtshändigkeit trainiert oder passen sich von sich aus an. Viele Lehrende orientieren sich an den in den Büchern abgedruckten Positionierungen und halten daran fest, auch wenn eine andere Ausgangssituation – nämlich eine Linkshändigkeit – vorliegt.

Ich möchte alle Shiatsu Lehrer:innen, Dozent:innen und Praktiker:innen sensibilisieren, der Linkshändigkeit Raum zu geben, sich zu präsentieren als das, was sie ist: **Eine natürliche menschliche Eigenschaft, die viel Potenzial in sich birgt.**

Wenn Ihr Lehrende seid, ermutigt Eure Schüler:innen bitte dazu, ihre dominante / führende Hand zu leben, statt sich (wieder) zu verbiegen und anzupassen.

Viele Türen können sich, allein durch die Erlaubnis z. B. bei der Hara Diagnose an der linken Körperseite des Klienten oder der Klientin (aus Klient:innen-Sicht) zu sein, wie von selbst öffnen.

Meine Ausbilder:innen haben meinen Impuls meiner Linkshändigkeit im Shiatsu Raum zu geben aufgegriffen und meinen Rückschulungsprozess begleitet. Frei nach dem Motto »das mache ich doch mit LINKS«. Von dem Moment an, in dem ich mir die Erlaubnis gegeben habe, meiner eigenen inneren Richtung zu folgen, durfte ich erleben, wie so viel mehr Leichtigkeit und Resonanz in meinen Shiatsu-Behandlungen Eingang finden durften. Ich war nicht mehr gezwungen, mich der vorgegebenen, für mich unnatürlichen Richtung anzupassen und über den Verstand mein Gehirn und meine Intuition zu überlisten.

Eine Herausforderung auf beiden Seiten offen und flexibel zu bleiben, sowie neue Ausrichtungen und Positionierungen zu finden, die mit Wachstum und Öffnung am Ende gekrönt wurde. Die führende Hand einmal

zu wechseln – übrigens im Sport eine schon längst eingesetzte Trainingsmethode – bringt viel Freude im Unterricht und die Chance wahrzunehmen, wie eingeschliffene Routinen einzig durch den Handwechsel nicht mehr gelingen wollen. Richtungswechsel sind für alle bereichernd, lockern den Unterricht auf und sorgen für Freude und Leichtigkeit, wenn mal wieder jemand völlig im Richtungschaos steckt.

Wenn Ihr linkshändige Shiatsu-Praktiker:innen seid, möchte ich Euch ermuntern, Euch selbst die Erlaubnis zu geben, fernab des Gelernten, Eure eigenen Positionen und Herangehensweisen zu erkunden und Euer Potenzial in dieser Eigenart zu leben.

Erlaubt Euch in direkten Kontakt zu treten mit Eurer Intuition ohne über die rechte Seite, und damit den Verstand zu gehen. Manchmal werden durch diesen mutigen Schritt psycho-emotionale und physische Veränderungs- und Entwicklungsprozesse angestoßen, die unter Umständen professionelle Unterstützung erfordern. Doch der Richtungswechsel zu sich selbst lohnt sich in jedem Fall.

Über die Autorin:

Tanja Hahn, Shiatsu Praktikerin (GSD anerkannt), Heilpraktikerin eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Referentin am Zentrum für Angewandte Hypnose e.V. in Mainz.

Ich biete körperorientierte Psychotherapie, moderne Hypnosetherapie (Autosystemhypnose), Shiatsu, Nia und Linkshänder Beratung und -begleitung an.

Kontakt: info@tanja-hahn.de, www.tanja-hahn.de

Weiterführende Literatur:

Marina Neumann (2014): *Natürlich mit Links*. Ariston Verlag.

Mehr zum Thema unter: www.linkerhand.de
www.linkshaenderforum.org

Die in diesem Artikel benutzten Bilder wurden von Ulrike Schmidt gemalt