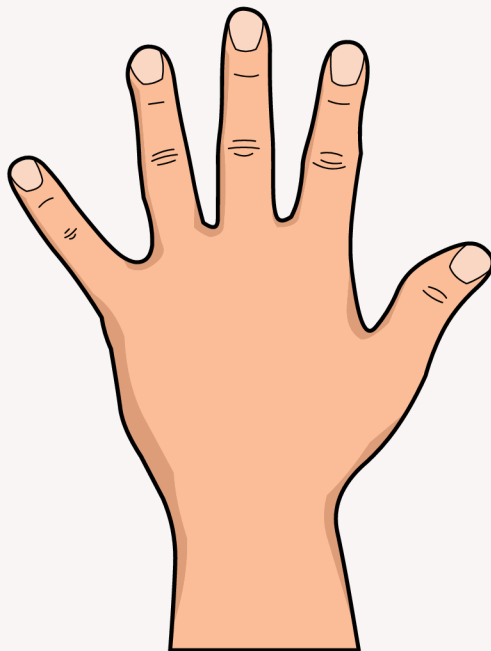




Linkshändigkeit bei Kindern verstehen und begleiten



Mit Hand & Herz



**PRAXIS FÜR
ERGOTHERAPIE & LERNTHERAPIE**

Aline Ulbrich

Über mich

Mein Name ist Aline Ulbrich. Ich bin Ergotherapeutin und Lerntherapeutin mit Herz, Leidenschaft und einem geschulten Blick für die kleinen, aber wichtigen Besonderheiten in der kindlichen Entwicklung.

Seit März 2025 führe ich meine eigene Praxis „Mit Hand & Herz – Praxis für Ergotherapie und Lerntherapie“, in der ich vor allem mit Kindern arbeite.

Mein Ziel ist es, jedes Kind in seiner Einzigartigkeit zu begleiten, zu stärken und liebevoll dort abzuholen, wo es gerade steht.

Ein besonderer Fokus meiner Arbeit liegt auf der frühzeitigen Beobachtung und Förderung der Händigkeit, denn sie ist ein wesentlicher Baustein für eine gelingende Entwicklung in Schule, Alltag und Selbstbewusstsein.

Ich möchte mit dieser Broschüre Eltern und Erzieher:innen sensibilisieren, stärken und dazu einladen, genauer hinzusehen, nicht um zu bewerten, sondern um besser zu verstehen.

Wenn du Fragen hast oder dir Unterstützung wünschst, bin ich gerne für dich da.

Ganz liebe Grüße
Aline Ulbrich



Warum dieses Heft?

Du hältst dieses Heft in der Hand, weil du dir Gedanken machst. Vielleicht hast du ein Kind, das lieber mit links malt. Oder du fragst dich, warum es ständig die Hand wechselt. Vielleicht hast du sogar gehört:

„Das wächst sich noch aus.“

Oder:

„Der Vater ist auch beidhändig.“

Doch du spürst: Du willst es besser machen. Du möchtest verstehen, was Händigkeit bedeutet, worauf man achten sollte und wie du dein Kind sicher begleiten kannst, ohne Druck, aber mit Herz.

Dieses Heft wurde genau dafür geschrieben:

- ehrlich, nicht belehrend
- fachlich fundiert, aber verständlich
- mit Blick auf den Familienalltag

Es richtet sich an Eltern, Erzieher:innen, Großeltern. An alle, die ein Kind begleiten wollen, so wie es ist: einzigartig.



Was ist eigentlich „Händigkeit“?



Händigkeit bedeutet, dass unser Gehirn einer Hand den Vorrang gibt. Sie wird bei gezielten Bewegungen bevorzugt, etwa beim Malen, Schneiden, Zähneputzen oder Schreiben.

Man unterscheidet:

- Linkshändigkeit
- Rechtshändigkeit
- Unklare Händigkeit (vor allem bei jüngeren Kindern)

Wichtig ist: Die Händigkeit ist nicht anerzogen, sondern im Gehirn festgelegt, meist schon vor der Geburt.

Gibt es wirklich „Beidhändigkeit“?

Viele Erwachsene sagen:

„Ich bin beidhändig.“

Oder:

„Mein Kind benutzt beide Hände.“



Aber aus fachlicher Sicht gilt:

Echte Beidhändigkeit ist extrem selten.

Fast immer gibt es eine dominante Seite. Sie wurde nur nie klar entwickelt oder wurde unbewusst umgeschult.

Was oft wie Beidhändigkeit aussieht, ist in Wirklichkeit:

- eine nicht gefestigte Händigkeit
- eine unbewusste Anpassung, z. B. weil Linkshändigkeit früher abtrainiert wurde
- oder schlicht: Verunsicherung durch falsches Werkzeug oder Umgebungsfaktoren

Wann entwickelt sich die Händigkeit?

In den ersten Lebensjahren wechseln Kinder oft noch die Hand. Das ist normal. Etwa ab dem 3.–4. Lebensjahr beginnt sich eine Tendenz zu zeigen, mit etwa 5–6 Jahren sollte die Händigkeit weitgehend gefestigt sein.

Fehlt diese Festigung, spricht man von einer unentwickelten oder nicht klaren Händigkeit. Das kann langfristig zu Problemen führen, etwa bei der Schreibentwicklung oder der Orientierung im Raum.



Warum ist eine eindeutige Händigkeit so wichtig?

Ein Kind, das ständig wechselt oder mit der „nicht passenden“ Hand arbeitet, muss oft doppelt so viel Energie aufbringen. Es wird schneller müde, frustriert sich leichter und fühlt sich manchmal sogar „komisch“, ohne zu wissen, warum.

Häufige Folgen:

- Schwierigkeiten beim Schreibenlernen
- Verkrampfte Stifthaltung
- Probleme mit der Raumorientierung (z. B. b/d, p/q)
- Unsicherer Bewegungsfluss
- Konzentrationsprobleme
- Langsames Arbeitstempo

Kinder brauchen die passende Hand und das passende Werkzeug, um sich sicher und mit Freude zu entwickeln.



Wie kann ich mein Kind beobachten?



Fragen zur Einschätzung:

- Mit welcher Hand malt und schneidet mein Kind?
- Greift es spontan nach Gegenständen immer mit derselben Hand?
- Wie hält es den Stift. Wechselt es mitten in der Aufgabe?
- Ist das Schriftbild sehr unsicher oder wechselt es die Schreibrichtung?

Tipp:

Beobachte dein Kind in verschiedenen Alltagssituationen, nicht nur beim Malen!

Worauf sollte ich achten?

- 1. Zwang vermeiden:** Bitte niemals ein Kind auf eine bestimmte Hand festlegen oder umgewöhnen!
- 2. Werkzeug anpassen:** Linkshänder benötigen spezielle Hilfsmittel --> Scheren, Stifte, Lineale, Spitzer usw.
- 3. Beobachtung statt Bewertung:** Wenn du dir unsicher bist, lieber eine Fachperson um Rat fragen.
- 4. Rücksicht nehmen:** Linkshänder brauchen oft eine andere Sitzposition, mehr Platz zum Schreiben.



Wie erkenne ich die Händigkeit meines Kindes?



Kleine Alltagstests zum Ausprobieren

Nicht jedes Kind zeigt sofort eine eindeutige Händigkeit, vor allem im Kindergartenalter wird noch viel ausprobiert. Aber es gibt kleine, alltagsnahe Situationen, in denen man erste Hinweise erkennen kann.

Wichtig:

Händigkeit zeigt sich nicht nur beim Malen! Auch Greifen, Schneiden, Fädeln oder Werfen verraten, welche Hand bevorzugt wird.

1. Greif-Test

Lege einen Gegenstand (z. B. Stift oder Spielzeug) mittig vor dein Kind.

Frage nicht – beobachte einfach, mit welcher Hand es spontan greift.

♥ Mehrmals wiederholen, mit unterschiedlichen Objekten.

2. Zähneputz-Test

Bitte dein Kind, sich "trocken" die Zähne zu putzen.

Mit welcher Hand wird die Zahnbürste geführt?

3. Stiftwahl

Lege zwei Stifte links und rechts neben ein Blatt.

Welchen Stift nimmt dein Kind zuerst? Mit welcher Hand malt es sicherer?

4. Fädeln und Basteln

Gib kleine Perlen oder Klammern.

Welche Hand fädelt oder arbeitet aktiv, welche hält nur?

5. Winken

Bitte dein Kind zu winken.

Welche Hand kommt spontan zum Einsatz?

6. Werfen

Lass dein Kind einen Ball werfen oder zielen.

Welche Hand benutzt es dabei? Wie sicher wirkt es?



Beobachte über mehrere Tage:

- Gibt es eine Lieblingshand?
- Wird eine Hand häufiger und geschickter benutzt?
- Wird beim Schneiden, Werfen, Malen oder Essen immer dieselbe Seite bevorzugt?
- Wechselt dein Kind noch oft zwischen rechts und links?

Diese Beobachtungen sind keine starren Ausschlusskriterien, aber sie können wertvolle Hinweise geben. Sie zeigen dir, in welche Richtung sich die Händigkeit deines Kindes entwickeln könnte.

Ein liebevoller Rückblick:



Manchmal helfen auch ganz alte Erinnerungen weiter:
Schau dir Babyfotos oder Videos an:

- mit welcher Hand wurde nach dem Löffel gegriffen?
- welche Hand lag oben, welche war aktiver beim Spielen?

Eltern sind oft die besten Beobachter, weil sie ihr Kind im Alltag, mit Ruhe und ohne Druck erleben.



Umschulung der Händigkeit

Was bedeutet das?



Früher wurde Linkshändigkeit oft „umerzogen“. Auch heute noch passiert es (meist unbewusst).

Wird ein Kind über längere Zeit dazu gebracht, mit der „anderen Hand“ zu schreiben oder zu essen, kann das negative Auswirkungen auf die Entwicklung haben: Konzentrationsprobleme, motorische Unsicherheiten, emotionale Auffälligkeiten oder sogar LRS-ähnliche Symptome.

👉 Wichtig: Ermutige dein Kind, mit der Hand zu arbeiten, die ihm natürlich liegt. Nicht mit der, die „praktischer“ erscheint.

Was Linkshänder im Alltag oft anders machen!



Linkshänder nutzen die Welt, wie sie für sie passt, auch wenn viele Dinge auf Rechtshänder ausgerichtet sind. Das führt manchmal zu Herausforderungen, aber auch zu kreativen Lösungswegen.

Typische Unterschiede im Alltag:

Bereiche	Rechtshänder	Linkshänder
Schreiben	von links nach rechts Hand zieht	Hand „schiebt“ – kann Text verdecken oder verwischen
Schneiden	Schere drückt gegen Papierkante	bei Rechtshänderschere sieht Linkshänder die Linie nicht richtig
Werkzeuge	z. B. Dosenöffner, Taschenmesser auf Rechtsnutzung ausgelegt	oft unbequem oder gar nicht nutzbar

Gibt es einen Zusammenhang mit LRS oder Dyskalkulie?



Ja, nicht im Sinne von „verursacht“, aber im Sinne von verstärkend oder begleitend.

Eine nicht gefestigte oder umgeschulte Händigkeit kann das Lernen deutlich erschweren:

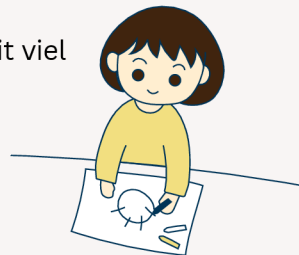
Bereich Mögliche Folge

- Raum-Lage-Wahrnehmung: Buchstabenverdrehen (b/d, p/q), Zahlendreher
- Koordination: Unsichere Bewegungsabläufe, langsames Schreiben
- Aufmerksamkeit: Hohe kognitive Belastung, führt zu schneller Erschöpfung
- Automatisierung: Schwierigkeiten beim Lesen, Rechnen oder Schreiben

Das bedeutet nicht, dass jedes Kind mit unklarer Händigkeit diese Probleme entwickelt, aber es erhöht das Risiko. Frühzeitiges Erkennen und Unterstützen ist hier besonders wertvoll.

Was hilft linkshändigen Kindern?

Eltern können viel tun, ohne großen Aufwand, aber mit viel Wirkung:



Alltags-Tipps:

- Materialien zentral bereitstellen, nicht immer rechts
- Schreibunterlage leicht schräg nach rechts legen (bei Linkshändern)
- Keine Stifte mit rutschiger Oberfläche
- Beim Schreiben: Ellbogen frei lassen, Papier kippen
- Klare Sprache: „Das ist deine starke Hand.“

Hilfreiche Materialien für Linkshänder:



- Linkshänderschere
- Linkshänder-Stift (z. B. STABILO EasyStart links)
- Linkshänder-Lineal (Skala von rechts nach links)
- Schreibunterlage mit Handstütze
- Spitzer für Linkshänder
- Linkshänder-Maus (bei PC-Nutzung)
- Schreiblernfüller oder -stift mit linker Griffzone



Was siehst du zuerst?



Frag dich:

Dieses bekannte Wahrnehmungsbild zeigt, wie unterschiedlich unser Gehirn Dinge interpretiert. Viele Menschen sehen zuerst die Ente, andere zuerst den Hasen. Und manche können blitzschnell hin und herschalten.

- Was hast du zuerst erkannt?
- Entdeckt dein Kind dasselbe wie du?
- Könnt ihr beide Motive erkennen?



Siehst du zuerst die junge Frau mit Halsband, die sich zur Seite dreht?
Oder die ältere Dame mit Kopftuch und Hakennase?

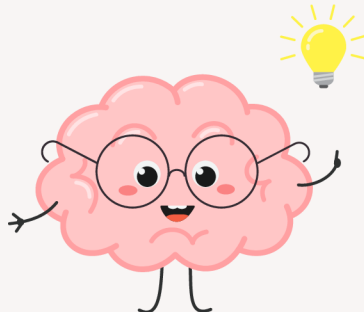
Auch dieses Bild zeigt:
Unsere Wahrnehmung ist individuell.

Warum zeige ich solche Bilder in einem Heft zur Linkshändigkeit?

Weil Linkshänder oft über die rechte Gehirnhälfte steuern, dort, wo Bilder, Formen und räumliches Denken verarbeitet werden. Das führt manchmal dazu, dass linkshändige Kinder:

- zuerst das Ungewöhnliche sehen,
- schneller zwischen Perspektiven wechseln,
- oder Details anders priorisieren.

Das bedeutet nicht, dass Linkshänder „andersrum denken“, aber sie nehmen die Welt manchmal aus einem anderen Blickwinkel wahr.



Buchempfehlungen zur Linkshändigkeit



Für Eltern, Erzieher*innen und alle, die Kinder begleiten

Die Händigkeit eines Kindes zu erkennen und zu verstehen, kann viele Fragen aufwerfen. Diese Bücher helfen dabei, einfühlsam und praxisnah Antworten zu finden, ohne Fachchinesisch, aber mit Tiefe.

Die Händigkeit eines Kindes zu erkennen und zu verstehen, kann viele Fragen aufwerfen. Diese Bücher helfen dabei, einfühlsam und praxisnah Antworten zu finden, ohne Fachchinesisch, aber mit Tiefe.

"Das linkshändige Kind in der rechten Welt"

Autorin: Dr. Johanna Barbara Sattler

Thema:

Ein Klassiker! Verständlich, umfassend und mit vielen Tipps aus der Praxis. Erklärt, wie sich Linkshändigkeit entwickelt, was zu beachten ist und wie man Linkshänder*innen im Alltag gut begleiten kann.

👉 Besonders empfehlenswert für Eltern, die tiefer einsteigen wollen.

"Linkshändig – na und?"

Autorin: Lauren Milsom

Thema:

Ein ermutigendes Buch, das Eltern zeigt: Linkshändigkeit ist keine Schwäche, sondern einfach eine andere Art, die Welt zu greifen. Mit vielen Alltagstipps rund um Schule, Schreiben, Schneiden und Co.

👉 Ideal für den Einstieg, locker und motivierend.

Übungshefte für linkshändige Kinder



Autorin: Dr. Johanna Barbara Sattler
Reihe: Linkshänder-Übungshefte

Diese Hefte sind speziell für linkshändige Kinder konzipiert mit Übungen, die das Schreiben, Schneiden und die Feinmotorik linkshändergerecht fördern. Die Arbeitsblätter sind spiegelbildlich oder angepasst gestaltet und bieten:

- Schreibübungen für die linke Hand
 - Hinweise zur richtigen Blattlage und Stifthaltung
 - Schneideübungen mit klarer Linienführung
 - Förderung der Feinmotorik aus linkshändiger Perspektive
- ➡ Besonders geeignet für Vorschule, 1. und 2. Klasse oder zur gezielten Förderung zu Hause.

Einige Titel aus der Reihe:

Linkshänder-Übungsheft für die Vorschule (ISBN: 978-3943396079)

Linkshänder-Übungsheft – 1. Klasse

Linkshänder-Übungsheft – 2. Klasse

Übungsheft zur Förderung der Feinmotorik



- 📍 Erhältlich z. B. über den Fachbuchversand www.linkshaender.de oder im Buchhandel.

Warum sind diese Hefte besonders?

Weil sie nicht einfach nur „normale“ Arbeitsblätter gespiegelt darstellen, sondern die besondere Blick- und Bewegungsrichtung von Linkshändern gezielt berücksichtigen. So vermeiden Kinder Frust beim Schreibenlernen – und entwickeln ein positives Körper- und Schriftgefühl.

Beobachtungsbogen für Eltern: Welche Hand nutzt mein Kind?



Beobachte spielerisch über mehrere Tage, welche Hand dein Kind bei verschiedenen Tätigkeiten bevorzugt. Es geht nicht um Richtig oder Falsch, sondern ums genaue Hinsehen, ohne Druck.

Tätigkeit	links	rechts	beide	unklar
Malt mit ...	[]	[]	[]	[]
Schneidet mit ...	[]	[]	[]	[]
Knetet mit ...	[]	[]	[]	[]
Zähne putzen ...	[]	[]	[]	[]
Isst mit Gabel / Löffel ...	[]	[]	[]	[]
Ball werfen ...	[]	[]	[]	[]
Ball fangen ...	[]	[]	[]	[]
Blätter umblättern ...	[]	[]	[]	[]
Schuhe anziehen (Schleife/ Klett) ...	[]	[]	[]	[]
Reißverschluss öffnen / schließen ...	[]	[]	[]	[]
Telefon halten ...	[]	[]	[]	[]
Schlüssel ins Loch stecken...	[]	[]	[]	[]
Bausteine stapeln...	[]	[]	[]	[]
Puzzleteile greifen / stecken ...	[]	[]	[]	[]
Türgriff tätigen ...	[]	[]	[]	[]
Lichtschalter drücken ...	[]	[]	[]	[]
Mit Stäbchen / Pinzette greifen...	[]	[]	[]	[]
Klatschen (eine Hand oben) ...	[]	[]	[]	[]
Sonstiges _____...	[]	[]	[]	[]

Hinweis:

Diese Beobachtungen können erste Hinweise auf die Händigkeit Ihres Kindes geben. Dennoch ersetzt dieser Bogen keine professionelle Händigkeitsabklärung, diese kann bei Bedarf durch erfahrene Therapeuten erfolgen.



Schöne Gedanken zum Mitnehmen

Händigkeit ist mehr als nur Rechts oder Links.
Sie ist ein Teil der Persönlichkeit deines Kindes, genau wie seine
Stimme, seine Mimik oder sein Lieblingsessen.

Kinder brauchen Freiheit zum Ausprobieren, aber auch achtsame
Erwachsene, die sie dabei liebevoll begleiten.

Wenn du unsicher bist: gern stehe ich zur Verfügung.



Was ich in meiner Praxis anbiete

Ich begleite Kinder (und Eltern!) mit:

- Fachlicher Händigkeitsabklärung
- Ergotherapie bei feinmotorischen oder schulischen Problemen
- Elternberatung & Hilfsmittel-Tipps
- Schulvorbereitung & Begleitung bei Linkshändigkeit
- Infoveranstaltungen & kreative Erlebnistage

Aline Ulbrich

📍 Dorfstraße 1 · 04886 Beilrode (Dautzschen)

✉️ ergotherapie.ulbrich@gmail.com

☎️ 01522 7746114

🌐 ergotherapie-mithandundherz.de



„Linkshänder denken nicht
quer – sie denken
andersherum.“

(frei zitierte Aussage aus der Linkshänderberatung
Häufig in Fachkreisen sinngemäß verwendet, auch von Barbara Sattler).

Worum geht es in dieser Broschüre?

Links oder rechts oder doch mal so, mal so?

Viele Eltern und Erzieher:innen beobachten bei Kindern Unsicherheiten in der Händigkeit. Doch was bedeutet das eigentlich genau?

Ab wann spricht man von einer Linkshändigkeit? Woran erkennt man sie? Und was brauchen linkshändige Kinder im Alltag?

Diese Broschüre bietet Ihnen:

- Verständliche Informationen rund um das Thema Händigkeit
- Hinweise zur Beobachtung im Alltag und in der Kita
- Tipps für den Umgang mit Linkshändigkeit in Schule, Alltag und Zuhause
- Materialempfehlungen und Buchtipps
- Einen Beobachtungsbogen zum Ausfüllen
- Und vor allem: das gute Gefühl, mit Fragen nicht allein zu sein

Ob Eltern, pädagogische Fachkräfte oder einfach Interessierte. Dieses Heft lädt ein, mit offenem Blick, Empathie und Fachwissen das „Anderssein“ als Stärke zu sehen.

