

Links- oder rechtshirnig? Der Faktencheck

Autor: Wolfram Klatt

Veröffentlicht am: 10.08.2026

Dokument generiert über Gesundheitsmythen.de

ZUSAMMENFASSUNG (ABSTRACT)

Der Mythos der dominanten linken oder rechten Gehirnhälfte (analytisch vs. kreativ) ist neurowissenschaftlich widerlegt. Obwohl bestimmte Funktionen lateralisiert sind, arbeiten bei gesunden Menschen stets beide Hemisphären synchron als Gesamtnetzwerk zusammen.

Der Mythos der zwei Gehirnhälften: Sind wir wirklich „links-“ oder „rechtsbündig“?

Einer der hartnäckigsten und gleichzeitig faszinierendsten Mythen über die menschliche Natur besagt, dass unsere Persönlichkeit, unsere Talente und unsere Art zu denken von einer dominanten Gehirnhälfte bestimmt werden. Die Einteilung in „Kopfmenschen“ (links) und „Bauchmenschen“ (rechts) ist tief in unserer Alltagskultur verankert. Doch entspricht das der biologischen Realität?

Dieser Artikel beleuchtet mit großem Respekt für die menschliche Suche nach Identität und Selbsterkenntnis die wissenschaftlichen Fakten hinter dem Mythos der sogenannten Links- und Rechtshemisphärischen Dominanz. Er zeigt auf, warum diese Idee zwar psychologisch enorm entlastend wirken kann, aus neurowissenschaftlicher Sicht jedoch überholt ist – und warum die wahre Funktionsweise unseres Gehirns noch viel mehr Anlass zur Hoffnung gibt.

1. Der Mythos: Was genau wird behauptet?

Die Behauptung ist so simpel, elegant und allgegenwärtig wie bestechend: Menschen lassen sich angeblich in zwei grundlegende kognitive Typen einteilen, abhängig davon, welche ihrer beiden Gehirnhälften (Hemisphären) „dominant“ ist.

Der Mythos besagt im Detail, dass die **linke Gehirnhälfte** der primäre Sitz der Logik, der Analytik, des rationalen Denkens, der Sprache und der mathematischen Fähigkeiten sei. Menschen, die angeblich „links-dominant“ (oder auf Englisch „left-brained“) sind, gelten als extrem strukturiert, detailorientiert, objektiv, pragmatisch und kalkulierend. In der populären Vorstellung sind dies die Buchhalter, Programmierer, Statistiker und Ingenieure dieser Welt. Sie sollen Probleme linear und sequenziell lösen, stets nach dem Ursache-Wirkungs-Prinzip.

Die **rechte Gehirnhälfte** hingegen wird als Hort der grenzenlosen Kreativität, der Intuition, der tiefen Emotionen, der Empathie und der Kunst stilisiert. „Rechts-dominante“ („right-brained“) Menschen seien demnach freigeistig, ganzheitlich denkend, manchmal chaotisch, aber hochgradig innovativ. Sie erfassen Dinge angeblich intuitiv als großes Ganzes (holistisch), ohne sich um Details zu kümmern. Sie sind die Künstler, Musiker, Philosophen und Visionäre unserer Gesellschaft.

Dieser Mythos begegnet uns heute praktisch überall und ist extrem tief im kollektiven Bewusstsein verwurzelt:

- In zahllosen Online-Persönlichkeitstests auf Lifestyle-Magazinen („Finde in 10 Fragen heraus, ob du rechts- oder linkshirig bist!“).
- In vielen gut gemeinten Ratgebern zur Selbstoptimierung und Kreativitätssteigerung.
- In Seminaren zur Personalentwicklung, in denen Teams angeblich „gehirngerecht“ zusammengestellt werden sollen.
- Und besonders im Bildungssystem, wo engagierte Lehrkräfte nach Wegen suchen, individuellen Lerntypen gerecht zu werden.

Die Vorstellung fühlt sich für viele Menschen absolut richtig an, weil wir im Alltag tatsächlich oft den Eindruck haben, dass in uns ein analytischer und ein emotionaler Teil miteinander ringen.

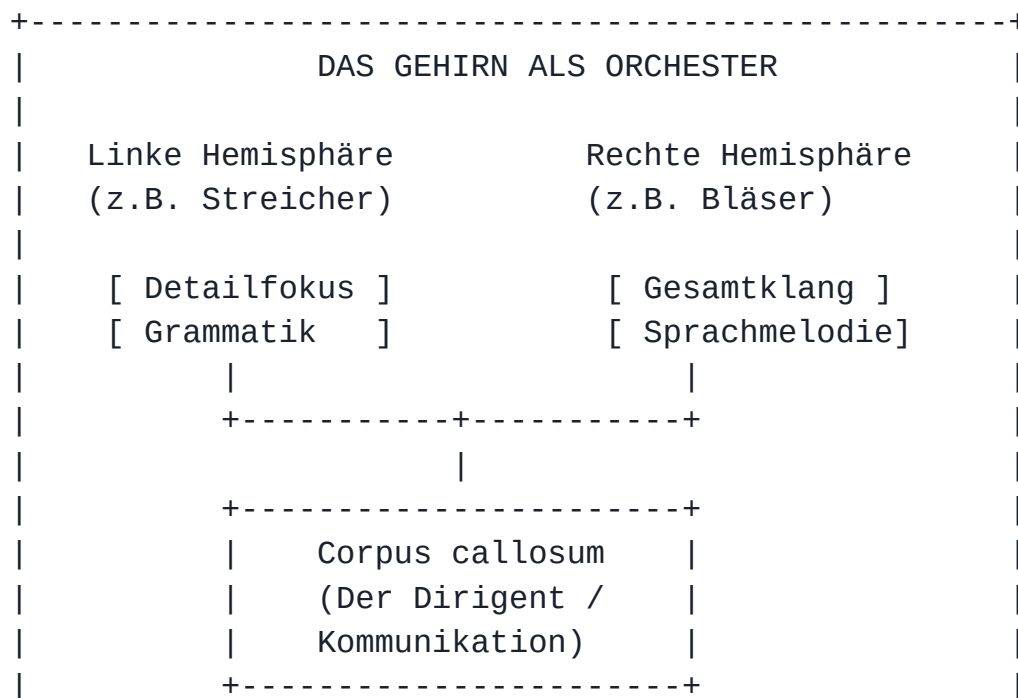
2. Der naturwissenschaftliche Faktencheck: Lateralisation vs. Dominanz

Aus Sicht der modernen Neurowissenschaft ist diese strikte Zweiteilung der Persönlichkeit in dominante Hälften jedoch fachlich nicht haltbar. Es gibt keine „linkshirnigen“ oder „rechtshirnigen“ Menschen. Dieser Mythos ist ein klassisches Beispiel dafür, wie komplexe biologische Erkenntnisse zu stark vereinfachten populären Mythen verkürzt werden.

Zwar ist die anatomische Grundlage – die funktionelle Asymmetrie oder **Lateralisation** des Gehirns – ein realer und intensiv erforschter wissenschaftlicher Fakt. Unser Großhirn ist in zwei Hemisphären geteilt, die über einen massiven Nervenstrang aus rund 250 Millionen Nervenfasern, das *Corpus callosum* (den Balken), in ständigem Austausch stehen. Es stimmt, dass bestimmte kognitive Funktionen dazu neigen, in einer Hemisphäre stärker verortet zu sein. Bei fast allen Rechtshändern liegt beispielsweise das primäre Sprachzentrum (Sprachproduktion und -verständnis) in der linken Gehirnhälfte. Die rechte Hemisphäre ist hingegen oft stärker an der räumlichen Orientierung oder der Wahrnehmung von Sprachmelodie (Prosodie) beteiligt.

Dies bedeutet jedoch nicht, dass eine ganze Gehirnhälfte bei einer Person als Gesamtnetzwerk „dominanter“ oder charakterprägender ist als die andere. Wenn wir komplexe Aufgaben ausführen, arbeiten immer **beide** Gehirnhälften hochgradig und synchron zusammen.

Um dies zu veranschaulichen, hilft die **Metapher des Orchesters**:



	EIN GEMEINSAMES WERK	
	(Bewusstsein & Handeln)	
+-----+		

Man würde eine Symphonie niemals nur den Streichern zuschreiben, auch wenn diese gerade die Hauptmelodie spielen. Die Bläser geben dem Stück Rhythmus und Tiefe. Genauso verhält es sich mit dem Gehirn:

- **Sprache:** Die linke Seite baut Grammatik und Vokabular zusammen, aber die rechte Seite versteht den Witz, die Ironie und den emotionalen Kontext. Fehlt die rechte Seite, nehmen wir alles buchstäblich.
- **Mathematik:** Das Auswendiglernen von Formeln mag linksseitig verarbeitet werden, aber das Begreifen komplexer Geometrie aktiviert stark die rechte Hemisphäre. Ein Mathematiker braucht beide Hälften.

Die endgültige wissenschaftliche Klärung dieses Mythos lieferte 2013 eine große Studie der University of Utah (Nielsen et al.). Die Forscher analysierten die Gehirnscans von 1.011 Personen mithilfe der funktionellen Magnetresonanztomografie im Ruhezustand (Resting-State fMRT). Die Frage war: Gibt es Menschen, bei denen die Netzwerke der linken Seite signifikant stärker feuern, und solche, bei denen die rechte Seite dominiert?

Das Ergebnis war eindeutig: Die Forscher fanden absolut keine Beweise für eine individuelle Hemisphärendominanz. Niemand ist „linkshirig“ oder „rechtshirig“. Wir alle nutzen das gesamte Gehirn in ständiger, dynamischer Symmetrie.

3. Historischer Ursprung: Wie der Mythos in die Welt kam

Jeder weitreichende Mythos hat einen wahren Kern, der irgendwann in der Geschichte missverstanden wurde. Die Wiege des Links-Rechts-Mythos steht paradoxerweise in einer der brilliantesten medizinischen Entdeckungen des 20. Jahrhunderts.

In den 1960er Jahren behandelten die Neurobiologen Roger Sperry und Michael Gazzaniga Patienten, die an extrem schwerer, unbehandelbarer Epilepsie litten. Als letzter Ausweg wurde bei ihnen das Corpus callosum operativ durchtrennt. Dadurch konnten epileptische Stürme nicht mehr von einer Gehirnhälfte auf die andere übergreifen. Die Patienten überlebten und führten erstaunlich normale Leben – man nennt sie „Split-Brain-Patienten“.

Sperry nutzte diese seltene Gelegenheit, um herauszufinden, was passiert, wenn die beiden Hemisphären nicht mehr miteinander kommunizieren können. Da die Nervenbahnen der Augen im Gehirn überkreuzen (am *Chiasma opticum*), konnte Sperry visuelle Informationen gezielt nur einer Gehirnhälfte präsentieren:

+-----+	
DAS SPLIT-BRAIN EXPERIMENT (Vereinfacht)	
Linkes Sichtfeld Rechtes Sichtfeld	
(z.B. Apfel) (z.B. Wort)	
v v	
Rechte Gehirnhälfte Linke Gehirnhälfte	
(räumlich/visuell) (Sprachzentrum)	
[Verbindung (Corpus callosum) getrennt!]	
Folge: Patient kann Folge: Patient kann	
den Apfel mit links das Wort vorlesen,	
greifen, aber nicht da die linke Seite	
benennen. sprechen kann.	
+-----+	

Sperry bewies damit, dass die linke Hemisphäre stark für Sprache zuständig ist, während die rechte nonverbale Aufgaben besser bewältigt. Für diese Arbeit erhielt er 1981 den Nobelpreis.

Leider wurden diese hochspezifischen klinischen Befunde an Patienten mit physisch durchtrenntem Gehirnbalken in der Folgezeit oft stark vereinfacht und vorschnell auf gesunde Menschen übertragen. Aus Sperrys anatomischer Beobachtung („Die linke Hälfte verarbeitet Sprache“) wurde eine unwissenschaftliche Persönlichkeitsmetapher („Die linke Hälfte ist logisch und kalt“).

Einen großen Schub erhielt der Mythos 1979 durch das Buch „Garantiert zeichnen lernen“ der Kunstlehrerin Betty Edwards. Sie vertrat die These, man müsse den dominierenden, logischen Teil des Gehirns (links) beruhigen, um den visuell-kreativen Teil (rechts) für die Kunst zu aktivieren. Ihre Arbeit hatte das positive Ziel, Menschen die Angst vor dem Zeichnen zu nehmen. Sie nutzte die Begriffe „links“ und „rechts“ eher als didaktische Metapher. Viele Leserinnen und Leser verstanden dies jedoch fälschlicherweise als harten biologischen Fakt.

4. Intuitive Plausibilität & Psychologie: Warum wir daran glauben

Wenn die Neurowissenschaft den Mythos widerlegt hat, warum hält er sich dann so hartnäckig? Der Grund liegt in der Psychologie unseres eigenen Verstandes.

Erstens liebt das menschliche Gehirn **kognitive Leichtigkeit**. Die Welt ist extrem komplex. Kategorien wie „Logisch“ und „Kreativ“ bieten eine enorme kognitive Entlastung. Es ist intellektuell viel anstrengender, sich das Gehirn als hochgradig dynamisches, verteiltes Netzwerk mit Milliarden von Synapsen vorzustellen, als es in zwei einfache Lager zu unterteilen.

Zweitens greift hier der **Barnum-Effekt** (auch Forer-Effekt). Dieser beschreibt die menschliche Neigung, vage, positiv formulierte Aussagen über die eigene Person als hochgradig individuell und zutreffend zu akzeptieren. Wenn ein Test uns sagt: „Du bist stark rechtshirinig, was bedeutet, dass du ein empathischer Freigeist bist“, dann fühlt sich das sehr validierend an und stiftet Sinn.

Drittens dient der Mythos als exzellenter, **schützender Mechanismus für unseren Selbstwert**. Der Glaube an eine angeborene Hemisphärendominanz liefert eine bequeme, biologisch scheinende Erklärung für unsere individuellen Hürden. Ein Mensch, der sich mit Mathematik schwertut, kann sagen: „Ich bin nun mal ein rechter Gehirntyp, Zahlen liegen mir einfach nicht.“ Das nimmt den Druck und schützt vor Frustration. Es ist eine sehr menschliche Art, mit eigenen Grenzen umzugehen.

5. Auswirkungen im Alltag und im Bildungswesen

Obwohl die Sehnsucht nach solchen Modellen verständlich ist, können sie in der Praxis unbeabsichtigte negative Folgen haben – insbesondere dort, wo es um die Entwicklung von Menschen geht.

In Schulen haben Lehrkräfte das tiefe Bedürfnis, jedem Kind gerecht zu werden. Eine einflussreiche Studie von Dekker et al. (2012) zeigte jedoch, dass ein sehr großer Teil der Lehrkräfte an Neuromythen glaubt und versucht, den Unterricht darauf abzustimmen. Die Gefahr besteht hier in der selbsterfüllenden Prophezeiung (Pygmalion-Effekt). Wenn ein Kind fälschlicherweise als rein „rechtshirinig“ kategorisiert wird, könnten ihm unbewusst analytische Fähigkeiten abgesprochen werden. Das Kind lernt womöglich, dass Mathematik eine „biologische Grenze“ für es darstellt. Dies behindert das sogenannte *Growth Mindset* – die Erkenntnis, dass Fähigkeiten durch Übung wachsen können.

Auch in der Arbeitswelt existieren zahlreiche kommerzielle Angebote wie Führungskräfteseminare oder Teambuilding-Maßnahmen, die auf diesem Modell basieren. Oftmals werden hierfür erhebliche finanzielle Ressourcen investiert, obwohl diese Methoden aus wissenschaftlicher Sicht keine evidenzbasierte Grundlage haben. Dies ist besonders schade, da diese Mittel für wirksamere, wissenschaftlich fundierte Kommunikations- oder Fachschulungen genutzt werden könnten.

6. Empathie, Entlastung und das Wunder der Neuroplastizität

Wenn Sie Ihr Leben lang geglaubt haben, Sie seien „rechtshirinig“ oder „linkshirinig“, dann begegnen Sie dieser Erkenntnis bitte mit großer Milde für sich selbst. Es ist völlig menschlich, nach griffigen Erklärungen für unsere Eigenheiten zu suchen. Zu sich selbst sagen zu können: „Ich bin einfach rechtshemisphärisch veranlagt“, hat Würde bewahrt, wenn andere Dinge schwerfielen.

Doch die Wahrheit, die uns die seriöse Biologie heute anbietet, ist weitaus befreiender und hoffnungsvoller. Sie sind nicht das Opfer einer starren, unausweichlichen Gehirnstruktur. Ihr Gehirn ist kein fest verlöteter Computer. Es ist ein hochgradig plastisches, lebendiges und sich ständig veränderndes Wunderwerk.

Die sogenannte **Neuroplastizität** bedeutet, dass Ihr Gehirn in absolut jedem Alter durch Lernen und Erfahrung völlig neue neuronale Pfade knüpfen kann. Um zu verstehen, wie das Lernen im Gehirn wirklich funktioniert, hilft die **Metapher des Waldpfads**:

```
+-----+
| NEUROPLASTIZITÄT: DIE WALDPFAD-METAPHER |
|                                             |
| Zustand A: Ungewohnte Aufgabe (Neues Lernen) |
| [ * . * . * ] -> Wie ein Weg durch dichtes |
|               Gestrüpp. Es kostet viel Energie. |
|                                             |
| Zustand B: Regelmäßige Übung |
| [ ==.== ] -> Der Weg wird freigeräumt. |
|               Verbindungen werden stärker. |
|                                             |
| Zustand C: Beherrschung der Fähigkeit |
| [ ===== ] -> Der Pfad ist eine asphaltierte |
|               Straße (schnelle Reizleitung). |
+-----+
```

| Das Gehirn hat sich verändert! |

+-----+

Wenn Sie das nächste Mal an einer analytischen oder kreativen Aufgabe verzweifeln, sagen Sie sich nicht mehr: „Dafür fehlt mir die richtige Gehirnhälfte.“ Denken Sie stattdessen: „Mein Gehirn baut gerade mühsam einen neuen Waldpfad. Das ist anstrengend. Ich brauche vielleicht einfach nur etwas mehr Übung oder einen anderen Lernansatz.“

Sie haben nicht ein halbes Gehirn für Logik und ein anderes halbes für Kunst bekommen. Sie haben ein ganzes, gigantisches Gehirn erhalten, das fähig ist, das unendliche Universum mit Formeln zu berechnen und ihm gleichzeitig mit einem Pinselstrich Sinn zu verleihen. Sie sind nicht limitiert. Nutzen Sie Ihr ganzes Gehirn!

Dieses Dokument ist ein offizieller Export von [Gesundheitsmythen.de](https://gesundheitsmythen.de) (COMUN e.V.). Alle Fakten und Quellenangaben sind auf der Website einsehbar.