

# Bewegungen und Gangart bei Frauen

## Der Unterschied zwischen Männern und Frauen: Bewegung und Gangart

Neben dem optischen und dem stimmlichen Unterschieden bei Mann und Frau, kann auch der Bewegungsaspekt ein großes Thema für transsexuelle Menschen sein. Doch unterscheiden sich Frauen und Männer in Punkto sitzen, stehen, gehen ... oder sind dies "nur" Klischees?

Bei vielen wissenschaftlichen Studien fand man heraus, dass schon in frühen Kinderjahren dort Unterschiede zu finden sind. In der Pubertät, wenn man seinen Platz gefunden hat (oder glaubt gefunden zu haben) bilden sich sichtbare Unterschiede zwischen den Geschlechtern:

### Allgemeine Merkmale (nach Hanna, 1988, 160-161):

|  |  |
|--|--|
| Männer kontrollieren größeren Raum                             | Frauen weichen aus, machen sich klein, |
| drängeln sich durch; man hält Abstand bzw. macht Platz für sie | man geht nahe an sie heran             |
| Insgesamt mehr Bewegung; entspannt,                            | Weniger Bewegung, begrenzt auf engeres |

|   |  |
|---|--|
| ausgreifend, ohne Begrenzungen                      | Umfeld des Körpers                     |
| Entsprechend größere Gesten                         | Kleinere, weniger raumgreifende Gesten |
| dabei Arm und Hand als Einheit                      | Arme und Hände für sich bewegt         |
| Weniger (bis null) Gesichtsausdruck                 | Mehr / aktiverer Gesichtsausdruck      |
| Erwidern seltener ein Lächeln                       | Erwidern Lächeln oft, ja fast immer    |
| Männer fassen fremde Frauen an (Schulter, einhaken) | Frauen fassen fremde Männer nicht an   |
| Händeschütteln zur Begrüßung                        | Häufig Umarmung zur Begrüßung          |
| Männer fassen fremde Männer sehr selten an          | Frauen fassen fremde Frauen öfters an; |
| fummeln wenig an sich herum                         | fummeln viel an sich herum             |

## Spezielle Beispiele: Stehen

| männlich                       | weiblich                         |
|--------------------------------|----------------------------------|
| Füße auseinander               | Füße zusammen                    |
| Armbewegungen aus der Schulter | Armbewegungen aus dem Ellenbogen |
| Handgelenk fest und gerade     | Handgelenk schlaff oder gebeugt  |
| Hände in den Taschen           | lebhaft Handbewegungen           |

## Sitzen

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| auf der Stuhlkante oder zu ihr hin | auf der Fläche des Stuhls, Hintern an der Lehne |
|------------------------------------|---|

|  |   |
|--|---|
| Beine auseinander<br>(ggf. breit<br>übereinander, Knöchel<br>auf Knie) | Beine zusammen (ggf. eng<br>übereinandergeschlagen, Knie<br>zusammen) |
| (Arm- und Handbewegungen wie oben)                                     |   |

## Gehen

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| lange Schritte (ggf.<br>langsamer)   | kurze Schritte (ggf.<br>schneller)     |
| wenig Hüftbewegung                   | ausgeprägter Hüftschwung               |
| Füße links und rechts<br>einer Linie | Füße auf einer Linie in<br>Wegrichtung |
| Oberarme hängen lose                 | Oberarme eng am Körper                 |

*Geschlechtsspezifische*

*Körpersprache:*

[http://www.dalank.de/male/SL\\_20422.html](http://www.dalank.de/male/SL_20422.html)

Besonders beim Gehen fallen oftmals transsexuelle Frauen auf, daher hier noch eine etwas genauere Betrachtung:

“...es gibt typisch weibliche und typisch männliche Gangarten. Diese bilden sich bereits sehr früh heraus: Schon ab vier Jahren unterscheidet sich der Gang von Jungen und Mädchen.

So einen richtigen Kerl erkennt man am Cowboygang: raumgreifende Schritte, ausladende Oberkörperbewegungen, abgespreizte Ellbogen. Damenhaft dagegen wirkt es, wenn die Arme eng am Körper gehalten, die Knie geschlossen, die Füße voreinander gesetzt werden. So schreitet eine Prinzessin.

Wie jedes Klischee hat auch dieses einen wahren Kern. Die Gangbilder von Männern und Frauen lassen sich recht einfach unterscheiden. “

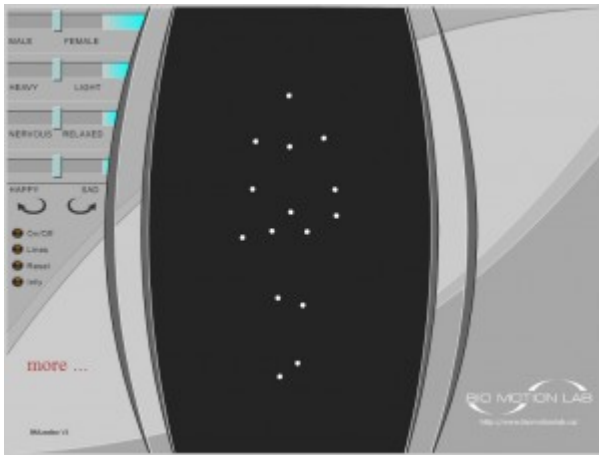
*Quelle:*

<http://www.welt.de/wissenschaft/article1949824/Der-Gang-der-Frauen-und-Maenner-attraktiv-macht.html>

Interessant dazu ist der **“Point-Light-Walker”** auf dem man sehr

gut erkennen kann worin sich die Gangart unterscheidet.

<http://www.biomotionlab.ca/Demos/BMLwalker.html>



## Was hat dies nun mit Transsexualität zu tun?

Ich habe in den letzten Jahren festgestellt, dass es scheinbar unterschiedliche Gruppe unter transsexuellen Frauen gibt:

- die Frauen, die immer weich und recht feminin waren und sind
- die Frauen, die in früheren Jahren eine nahezu perfekte männliche Rolle spielten

Sicherlich hatte es die erste Gruppe früher schwieriger, da sie nie so richtig in die männliche Rolle passte und deshalb schon früh Mobbingopfer waren. Dafür ist der "Wechsel" nach erfolgter optischer Anpassung erheblich einfacher. Da gibt es oftmals keine männlichen Bewegungen und auch die Sprache wirkt oftmals direkt stimmig.

Anders sieht dies nun bei denjenigen aus, die Jahre oder Jahrzehntlang versucht haben "ihren Mann zu stehen". Oftmals fallen sie selbst nach erfolgter optischer Anpassung noch durch hölzerne Bewegungen und maskuline Sprechweise auf.

Ich war Anfangs der Meinung das dies automatisch relativ schnell dem weiblichen Inneren angepasst würde.

## ***Dies ist scheinbar nicht so***

Ich vergleiche es mit spät erkannten Linkshändern, die Jahrzehntlang versuchten mit rechts zu schreiben. Das klappt irgendwann recht gut. Wenn man dann aber plötzlich endlich mit links schreiben kann, so wird man auch eine lange Zeit immer wieder auf die rechte Hand wechseln.

Daher heißt es auch hier (wie bei der Stimme) für manche: **ÜBEN**

Wie funktioniert dies nun?

- Als Erstes, macht euch obige Unterschiede bewusst.
- Beobachte andere Frauen (CIS), ob euch noch andere Dinge auffallen.
- Fragt eure Freunde, Angehörige, ob euch Dinge an euch auffallen.
- Erwartet keine Wunder, es braucht seine Zeit. Genauso wie ihr eure männliche Attitüde angewöhnt habt, so kann man sich diese auch wieder abtrainieren.
- Und das Wichtigste (war es zumindest bei mir): **TRAUT EUCH!** Habt keine Angst, dass etwas komisch aussehen könnte

Hilfreich kann dabei auch sein, sich aufzunehmen. Auch wenn dies Anfangs etwas ungewohnt und befremdlich ist, so kann es Dir wichtige Erkenntnisse geben über das, was Du noch verbessern kannst.