

Kein **Klotz** am Bein

Zur Ergonomie des Gitarrenspiels

Michael Koch

Klassische Gitarre und Fußbank gehörten ehemals wie selbstverständlich zusammen. Doch dieses Bild hat sich gewandelt: Das Angebot an Gitarrenstützen und möglichen Varianten der Spielhaltung wächst beständig, ebenso dasjenige an „kleinen Gitarren für kleine Menschen“. Es bieten sich also mittlerweile mannigfache Möglichkeiten, die Ergonomie des Spiels zu beeinflussen.

Beim Gitarrenspiel gibt es drei Wege, um für eine verbesserte Ergonomie zu sorgen:

1. Sitz verändern,
2. Haltung verändern,
3. Gitarre verändern.

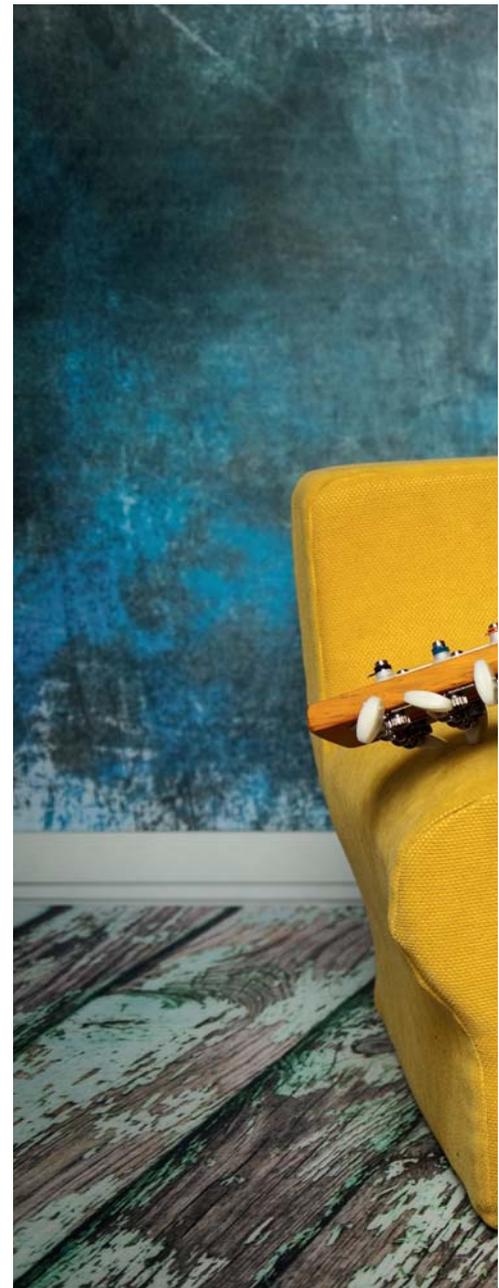
SITZ VERÄNDERN

Kleine SpielerInnen sitzen oft auf zu hohen Stühlen, abschüssige Oberschenkel und damit Wegrutschen des Instruments in Richtung Knie sind die Folge. Dies führt zu Festhalten: Linke Hand und rechter Arm werden (bei rechtshändig Spielenden) zu Haltewerkzeugen. Abhilfe schaffen Stühle in geeigneter

Höhe, grob gesagt solche, bei denen die Oberschenkel mehr oder weniger waagrecht bleiben. So banal diese Intervention ist und so einfach sie im Unterricht meist geleistet werden kann: Wenn nicht gewährleistet ist, dass zu Hause tatsächlich eine entsprechende Sitzgelegenheit zuverlässig genutzt wird, ist die Mühe im Unterricht umsonst.

Das Bestreben, die Gitarre festzuhalten, tritt selbst bei korrekter Sitzhöhe besonders häufig bei korpulenten SpielerInnen und Spielern auf. Bei ihnen ist die Gitarre einfach aufgrund des Körperumfangs so nah zum Knie hin positioniert, dass sie sich veranlasst fühlen, sie festzuhalten. Hier kann es eine große

Hilfe sein, die Gitarre durch eine Kordel zu sichern. Diese wird vom Endknopf der Gitarre (oder ersatzweise einem Saugnapf, den man am oberen rechten Rand des Gitarrenbodens anbringt) hinter dem Rücken wieder nach vorn zur Gitarrenstütze geführt und dort befestigt. Bei Verwendung einer Fußbank kann ein weiterer Saugnapf – auf dem Gitarrenboden in Höhe des Halsfußes angebracht – als zweiter Befestigungspunkt dienen. Die Gitarre wird auf diese Weise am Spieler fixiert und dieser selbst von jeglicher Haltearbeit befreit. So kann der Auflagedruck des rechten Arms vermindert und auch die linke Hand buchstäblich „freigestellt“ werden. Die





© Kristin Gründler, stock.adobe.com

entlastende Wirkung der Fixierkordel tritt unmittelbar ein und wird vom Spielenden sofort als Verbesserung wahrgenommen und wertgeschätzt. Im Prinzip kann man jeglichem Festhalten der Gitarre durch Verwenden einer Fixierkordel gegensteuern.

HALTUNG VERÄNDERN

Bereits 1826 hat Fernando Sor in seiner Gitarrenschule das kardinale Problem der Gitarrenhaltung als einen Mangel an Mittenanpassung beschrieben: Die Mitte der Gitarre – der 12. Bund, der Übergang vom Gitarrenhals in den -korpus – befindet sich links der Körper-

mitte. Dies zwingt GitarrenspielerInnen in eine Asymmetrie: Rechte Hand vor die Körpermitte, linke Hand links neben den Körper. Als Folge versucht sich der Rumpf (im Sinn einer Gleichgewichtsreaktion) einer Mittenposition zwischen den oberen Extremitäten wieder anzunähern, dazu neigt und/oder dreht er sich nach links.

Ursache für das Nach-links-verschoben-Sein der Gitarre ist die Begrenzung durch das rechte Bein. Wäre das Bein nicht im Weg, könnte man die Gitarre hinreichend weit nach rechts setzen, die Mitten wären angepasst, das Problem gelöst. Sors Problemlösung bestand darin, die Gitarre mit der unteren Zar-

genausbuchtung auf den rechten Oberschenkel, mit der oberen auf einen Tisch zu positionieren (Abb. 1, folgende Seite). Mal abgesehen von der Verwendung eines Tisches: Eine solche Haltung ist heutzutage schon deswegen kaum mehr möglich, weil die Gitarrenkorpusse mittlerweile so groß geworden sind, dass ein Aufstützen auf dem rechten Oberschenkel den rechten Arm in erheblich größerer Höhe bringt als den linken. Das wiederum bedeutet eine Asymmetrie der Körperhaltung, die unweigerlich eine Linksneigung des Oberkörpers provoziert. ...

... Lesen Sie weiter in Ausgabe 4/2017