



Musikschulkongress

2015

MusikLeben

Erbe.Vielfalt.Zukunft

8.-10. Mai 2015

Messe und Congress Centrum Halle Münsterland

Körper und Gitarre

Referent: Michael Koch

AG 33, Sonntag, 10. Mai 2015



VdM

Verband deutscher
Musikschulen

Körper und Gitarre

Michael Koch, Mainz

Seitdem die EGTA im Jahr 1990 in Darmstadt ihren Kongress unter dem Titel „Körper und Gitarre“ durchgeführt hat, ist das Thema aktuell geblieben. (Als Namensgeber des Kongresses nehme ich mir die Freiheit, den Titel hier und heute wieder zu benutzen) Immer wieder hat es entsprechende Zeitschriftenartikel gegeben, und die Zahl der Internetbeiträge dazu steigt beständig an. Trotzdem habe ich den Eindruck, dass das Bewusstsein für die Problematik der Körper-Gitarre-Beziehung in der täglichen Unterrichtspraxis im Schwinden begriffen ist. Mein Eindruck fußt auf Beobachtungen bei diversen Regional- und Landeswettbewerben von „Jugend musiziert“, wo ich seit Jahren eine zunehmende Hinwendung zu Fußbankhaltung und großer Gitarre bemerke.

Wie auch immer, ich beginne jetzt mal, mit einem schlichten Bekenntnis meinerseits:

Ich spiele gern Gitarre – wahrscheinlich aus ähnlichen Gründen wie Sie: Ich mag, wie sich die Gitarre und die Bewegungsabläufe ihrer Spieltechnik anfühlen. Ich mag „meinen“ Klang und ich mag die Musik, die ich auf der Gitarre spiele. Die Gitarre entspricht mir auf allen Ebenen.

Aus dieser Selbsterfahrung und der Erfahrung von zig Jahren Unterrichtspraxis behaupte ich nun: Wenn Instrumentalunterricht eine stabile und dauerhafte Beziehung zwischen Spieler und Instrument herstellen soll – und ich denke, das ist ein wesentliches Ziel unseres Unterrichtens – dann braucht es dazu

- ein Instrument, das sich in allen Belangen für den Spieler gut anfühlt,
- einen Klang, der seiner Vorstellung von Schönheit entspricht, und
- Musik, mit der er sich identifizieren kann.

Ist all das gegeben, wird das Instrumentalspiel zu einer Tätigkeit, die ihren Lohn in sich trägt und immer aufs Neue Motivation erzeugt.

Ich werde heute nicht darüber sprechen, wie man lernen kann, sich mit nicht eigener Musik zu identifizieren – eins der Probleme, vor die sich unsere Schülerinnen und Schüler gestellt sehen, wenn wir sie im Unterricht mit Musik konfrontieren, die nicht ihren alltäglichen Hörgewohnheiten entspricht. Und ich werde auch nichts über das Thema

Tonbildung und Klangformung ausführen. Mir geht es im Folgenden ausschließlich darum aufzuzeigen, wie eine funktionale Beziehung zwischen Körper und Instrument aufgebaut werden kann – eine Beziehung also, die Körper und Instrument in gleichem Maße gerecht wird, zwischen beiden möglichst optimal vermittelt. Vor allem will ich darlegen, welche Rolle Gitarrengröße und Haltungsform in diesem Geschehen spielen. Der Untertitel der Veranstaltung könnte denn auch heißen „Gitarrengrößen und Haltungsformen als Rahmenbedingungen funktionalen Gitarrenspiels“.

„Schülergitarren“

Vielleicht zunächst zum Begriff: Üblich ist „Kindergitarren“. Das greift mir jedoch nicht weit genug, schließt es doch heranwachsende und erwachsene Anfänger von vornherein aus. „Schülergitarren“ ist in dieser Hinsicht neutral und meint ganz einfach Instrumente für Gitarre Lernende, gleichgültig welchen Lebensalters.

Warum verschiedene Gitarrengrößen?

Den Orthopäden sei es gedankt, dass es zu der Situation, die ich jetzt beschreiben werde, hierzulande eigentlich gar nicht kommen kann:

Thorben-Alexander ist eineinhalb Jahre alt und fängt gerade an zu gehen. Seine Eltern kaufen ihm dafür seine ersten Schuhe – im Internet, preiswert, ohne Beratung, viel zu groß, „zum Reinwachsen“. Thorben-Alexander wird darin zwar Gehen lernen, aber er wird schlecht gehen: Seine Bewegungsabläufe werden von vornherein gestört sein, das Gehen wird sich für ihn nicht gut anfühlen. Das aber wird er so nicht empfinden, denn ihm fehlen Vergleichsmöglichkeiten, Vorerfahrungen. – Ein Kind nimmt alles, was zum ersten Mal an es herangetragen wird, kritiklos an und hält es für gut und richtig. Ein Kind passt sich an, und wenn es sein muss, verbiegt es sich, auch dauerhaft.

Gitarrenanfängern geht es eigentlich immer wie Thorben-Alexander: Ihnen fehlt es an Vorerfahrungen, nicht im Hinblick auf Schuhe, aber bezüglich der Gitarre: Sie sind also nicht in der Lage zu entscheiden,

welche Größe ihnen passt und welche nicht. Das müssen wir als Lehrkräfte für sie und ihre in der Regel ebenfalls nichtwissenden Eltern übernehmen. Wir dürfen diese Beratung auch nicht dem Musikalienhändler überlassen, denn dem fehlt es an Einblick ins didaktische Geschehen.

Wem passt welche Gitarre?

Wir versuchen ja im Anfangsunterricht, den Einstieg so leicht wie möglich zu machen. D.h., wir sorgen bei unserem Instrument, der Gitarre, dafür, dass ein Anfängerschüler lernt, möglichst anstrengungsarm auf ihr zu spielen. Wir halten alle Schwellen niedrig, alle Lernschritte klein.

Viele von uns haben schon mal die Erfahrung gemacht, dass erwachsene Anfänger von etwa 180 cm Körperhöhe in aller Regel problemlos auf Gitarren mit 65er Mensur zurechtkommen. Entsprechend einfach zu bewältigen müsste demnach für ein Kind von beispielsweise 120 cm eine Gitarre mit einer Mensur von zirka 43 cm sein. Denn zwei Drittel von 180 ist 120 und zwei Drittel von 65 ist 43,33. Oder:

$$\frac{43,33}{120} = \frac{65}{180}$$

43,33 dividiert durch 120 ergibt 0,36. Dasselbe kommt heraus, wenn ich 65 durch 180 teile. Mit 0,36 ist also das ideale Verhältnis von Mensurlänge zu Körperhöhe beschrieben. Man könnte auch sagen

$$\frac{M}{K} = 0,36$$

Wenn ich das ein bisschen umwandle, erhalte ich als Formel zur Bestimmung der passenden Mensurlänge:

$$M = K * 0,36$$

Die passende Mensurlänge beträgt also das 0,36fache der Körperhöhe. – Abgesehen von sehr seltenen Ausnahmen hat sich eine solche, auf den ersten Blick verdächtig simpel erscheinende Zuordnung von Mensurlänge zu Körperhöhe in der Praxis sehr bewährt.

Die richtige Mensurlänge kann also ganz einfach rechnerisch bestimmt werden. Als alternative Methode, aber mit identischen Ergebnissen, dient der – für Kinder immer wieder spannende – Ellbogentest nach Ekard Lind: Bei aufrecht hingestellter Gitarre wird der Knochen des Ellenbogens am 12. Bund auf die Zarge gestützt und der Unterarm mit seiner Außenseite an den Gitarrenhals gelegt. Die Gitarre passt, wenn der äußere Knöchel des Handgelenks zwischen ersten und zweiten Bund zu liegen kommt.

Proportionale Verkleinerung bei Schülergitarren

Bei den Streichern ist es schon lange Tradition, Kinder auf verkleinerten Geigen oder Celli spielen zu lassen. Hier hat es sich bewährt, bei den verkleinerten Instrumenten die Proportionen der großen zu erhalten. Das heißt: Wird für eine Kindergeige die Mensurlänge um ein Drittel verringert, dann vermindert man auch die Korpuslänge um ein Drittel, die Korpusbreite, Halsdicke, Zargenbreite usw.

Bei vielen so genannten Kindergitarren muss man aber auch heute noch feststellen, dass – bezogen auf ihre Mensurlänge – die Korpusse zu groß sind, der Hals zu dick ist; ihre Saitenlage ist zu hoch und damit der benötigte Kraftaufwand der linken Hand zum Niederdrücken der Saiten zu groß.

Diese Situation hat sich in den letzten 25 Jahren zunehmend verbessert, vor allem dank der Gitarrenbauwettbewerbe für Schülergitarren, die seit 1991 alle zwei Jahre von der deutschen EGTA (European Guitar Teachers Association) durchgeführt werden. Bei Gitarren, die seit dem zweiten EGTA-Wettbewerb eine Empfehlung erhalten haben, sind alle für Haltung und Spiel relevanten Maße mit einer Toleranz von maximal 10 Prozent proportional zur „normal“ großen Gitarre verkleinert, mit einer Ausnahme: dem Abstand von erster zu sechster Saite. Hier ist die Erfahrung vieler Gitarrenlehrkräfte eingeflossen, dass Kinderhände vergleichsweise viel „Bewegungsraum“ auf dem Instrument benötigen. Der Saitenabstand gehört also unterproportional verkleinert.

Die Liste der seit 1991 prämierten Gitarren finden Sie auf der Internetseite der EGTA–D: www.egta-d.de/page/gitarrenbauwettbewerb.html

Die Abmessungen der Gitarre und ihre Bedeutung für den Spieler, unter besonderer Berücksichtigung der Höhe der Saitenlage

Die Qualität von Bewegungsabläufen ist in allererster Linie abhängig von der Haltungsgeometrie. Und diese wird wesentlich bestimmt durch Größe und Einzelabmessungen des Instruments. Wir müssen also für wirklich passende Gitarren sorgen. Dies nicht zu tun ist unverantwortlich und führt fast unweigerlich zu einer schlechten Haltungsgeometrie und damit zu Störungen der Bewegungsabläufe. Konkreter gesagt: Wenn ein Anfänger mit einer insgesamt zu großen oder auch nur falsch proportionierten Gitarre zurechtkommen muss, wird er dadurch veranlasst, Haltungs- und Bewegungsmuster zu lernen, die ihn körperlich belasten und die sein gitarristisches Fortkommen behindern. Zur Verdeutlichung ein paar Beispiele:

Ein im Verhältnis zum Spielerkörper zu langer Gitarrenkorpus kann nur schwer zwischen den Beinen untergebracht werden. Anfänger helfen sich in diesem Fall dadurch, dass sie die Gitarre besonders schräg stellen: rechts nach vorn, links nach hinten. (Und gegen das Wegrutschen helfen dann entsprechende Tücher statt einer passenden Gitarre.)

Je schräger die Gitarre in der beschriebenen Weise steht, desto mehr dreht sich der Spieler nach links. Denn erstens ist er bestrebt, die Gitarre möglichst flächig an Brust und Bauch anliegen zu haben. Zweitens aber zieht die Gitarre wegen ihrer Schrägstellung die rechte Hand und damit Arm und Schulter nach vorn, der Oberkörper folgt nach – die berüchtigte Linksdrehung des Oberkörpers des Gitarristen ist erreicht.

Etwa die gleiche Wirkung wie ein zu langer Korpus hat übrigens – auch bei ansonsten passender Gitarre – eine zu breite Zarge: Je breiter sie ist, desto weiter nach vorn muss der Spieler seine rechte Hand bringen, Arm und Schulter folgen nach, der Oberkörper reagiert wieder mit der schon beschriebenen Drehung nach links.

Eine zu große Gitarre sorgt aber nicht nur für instabile Instrumentenhaltung und Linksdrehung. Sie verlagert darüber hinaus die Spielposition beider Hände in mehr oder weniger fatalem Ausmaß nach links. Denn: Die Gitarre „wächst“ vom rechten Oberschenkel aus nach links. Für die rechte Hand bedeutet das: Wenn die Gitarre zu groß ist, befindet sich die richtige Anschlagposition weiter links als bei einer passenden Gitarre. In dieser Situation wird es für den Spieler unbequem, die rechte Hand dauerhaft in der erwünschten Position am oder über dem Schallloch zu belassen, sie verrutscht ihm immer wieder zum Steg.

Und das ist dann eine Spielposition, die für ihn zwar mehr oder weniger bequem aufrechtzuerhalten ist, die aber seine sich gerade bildende Klangvorstellung in negativer Weise prägt.

Die linke Hand gerät bei einer zu großen Gitarre so weit nach links vom Körper weg, dass eine ungünstige Handhaltung mit allen Folgen geradezu vorprogrammiert ist. Die sogenannte Schulhaltung der Hand wird mehr oder weniger unerreichbar, die Hand steht, um es mit Carlevaro zu sagen, „transversal“, aber das dauerhaft. Folge ist: Es prägen sich die falschen Kontaktpunkte der Fingerspitzen ein – mit Auswirkungen ohne Ende: Instabile Fingergelenke, schlechte Kraftübertragung, Berühren der höheren Nachbarsaite, unruhige Hand bei größeren Griffwechseln, behinderte Bindungen usw.

Ein zu dicker Gitarrenhals suggeriert dem Spieler, Schweres bewältigen zu müssen; entsprechend wird er sich veranlasst fühlen, in der linken Hand unnötig viel Kraft einzusetzen. Und eine zu hohe Saitenlage vergrößert dann tatsächlich den Kraftaufwand der linken Hand leicht auf das Doppelte dessen, was bei optimalen Verhältnissen nötig wäre. Der Spieler gewöhnt sich dann daran, mit der linken Hand auf der Gitarre zu „arbeiten“ statt auf ihr zu spielen. Bei der Auswahl einer Gitarre muss man also auch diesem Bereich hohe Aufmerksamkeit zukommen lassen.

Ausgestattet mit einem Maßband und der EGTA-Maßtabelle (lässt sich als PDF von der EGTA-Seite auf jedes Smartphone laden) kann man jede Gitarre bezüglich ihrer Abmessungen leicht beurteilen, sogar die Halsdicke kann bewertet werden. Und wenn eine der von der EGTA empfohlenen Gitarren zur Wahl steht, stimmt sowieso alles, häufig allerdings mit einer Ausnahme, nämlich der Höhe der Saitenlage.

Die ist herstellerseitig – es geht hier um Zehntelmillimeter – nie so ganz in den Griff zu kriegen und daher meist „zur Sicherheit“ so hoch eingestellt, dass auch ein beherztes Daumenarpeggio durch die ausprobierende Lehrkraft zu keinem Saitenschnarren führen kann. Für Gitarrenanfänger ist eine solche Saitenlage natürlich immer viel zu hoch.

Wie groß sollte der Abstand der Saiten von den Bündlen sein? Die Frage ist nicht ganz einfach zu beantworten. Jedenfalls sind Steg und Sattel gleichermaßen bestimmend für die Höhe der Saitenlage über den Bündlen, wobei die „Verantwortung“ für die tiefen Lagen mehr beim Sattel, für die hohen mehr beim Steg liegt.

Anfänger spielen oft über lange Zeit fast ausschließlich in erster oder zweiter Lage. Es gilt also, erst einmal die Saitenlage am Sattel korrekt

einzustellen. In dieser Situation den Steg korrigieren muss man eigentlich nur dann, wenn nach Korrektur des Sattels die Saiten auch in den tiefen Lagen noch immer allzu weit weg vom Griffbrett liegen.

Gitarrenbauer ermitteln die optimal tiefe Saitenlage am Sattel folgendermaßen: Saite für Saite wird ein Finger unmittelbar hinter dem zweiten Bundstab aufgesetzt. Die Saite wird möglichst bis aufs Griffbrett Holz niedergedrückt und sollte dann gerade so eben auf dem ersten Bundstab aufliegen. Ist aber noch „Luft“ zwischen Saite und erstem Bundstab, lässt sie sich also noch „nach unten“ zu ihm hin bewegen – und sei es nur um Bruchteile eines Millimeters –, ist die Saitenlage zu hoch; der Sattelleinschnitt der betreffenden Saite muss nachgearbeitet werden.

Meiner Erfahrung nach kann speziell bei den Diskantsaiten der jeweilige Sattelleinschnitt oft noch geringfügig tiefer geführt werden, ohne dass es zu Schnarrgeräuschen beim Anschlag der Leersaite kommt. Übrigens können zu tiefe Sattelleinschnitte ausschließlich bei Leersaiten Geräusche verursachen. Sobald ein Finger aufgesetzt ist, ist die Höhe der schwingenden Saite und damit die Geräuschanfälligkeit ausschließlich von der Steghöhe abhängig. Gleichwohl bleibt die Sattelhöhe das bestimmende Element für den benötigten Fingerdruck in den tiefen Lagen.

Die Höhe der Stegeinlage kann man immer nur so weit reduzieren, wie es nicht zu übermäßiger Geräuschbildung durch „Saitenschlagen“ gegen die Bünde kommt, wenn die Gitarre von der betreffenden Schülerin/ dem betreffenden Schüler gespielt wird. Deren Anschlagsstärke ist das Maß, nicht diejenige der Lehrkraft!

Das Einstellen der Saitenlage lässt man am einfachsten dort durchführen, wo man die Gitarre auch gekauft hat. Es gehört eigentlich zum Service eines gut geführten Musikalienhandels. Und: Bestehen Sie darauf, dass die Saitenlage in der beschriebenen Art wirklich optimiert wird, geben Sie sich nicht mit Halbheiten zufrieden. Sie ersparen Ihren Schülern und sich viel Frust. Denn Ihre Schüler werden bei zu hoher Saitenlage verständlicher Weise versuchen, den übermäßigen Kräfteinsatz möglichst zu vermeiden. Das Resultat reicht dann von „ploppenden“ und nicht klingenden Tönen bis hin zum permanenten Non-Legato, das entsteht, weil es einfach zu anstrengend ist, bei zu hoher Saitenlage den Anpressdruck des Fingers über die gesamte Klangdauer eines Tons aufrecht zu erhalten.

Nebenbei: Bei einem Probenwochenende klagte kürzlich eine Teilnehmerin über die Carbonsaiten ihrer neuen Gitarre, die seien so hart, dass sie ihr in die Finger schnitten; sie wolle sie umgehend durch Nylonsaiten ersetzen. Tatsache war: Die Saitenlage war am Sattel erheblich zu hoch. Auf einer optimal eingestellten Gitarre mit Carbonsaiten taten ihr dann keine Finger mehr weh. Im Übrigen dürfen die Saiten bei Carbon tiefer liegen als bei Nylon, Carbon schwingt weniger weit aus.

„Größenstrategie“

Hat jemand auf einer für ihn zu großen Gitarre das Spielen erlernt, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass er sich dabei Haltungs- und Bewegungsmuster angeeignet hat, die ihn körperlich belasten und einer positiven gitarristischen Entwicklung im Wege stehen. Auch wenn er schließlich „in seine Gitarre hineingewachsen“ ist, wird er diese Muster aufrecht erhalten – einfach deswegen, weil er sich an sie gewöhnt hat.

Hat sich dagegen ein Spieler über Jahre hin auf der Grundlage von ihm immer wirklich „passenden“ Gitarren ein funktionales, also gleichermaßen körper- wie instrumentengerechtes Spiel angeeignet, dann kann schließlich – oft aus klanglichen Gründen – der Umstieg auf ein eigentlich zu großes, „endgültiges“ Instrument gewagt werden.

Je geringer dann der Größenunterschied zwischen der zuletzt verwendeten kleineren „Lerngitarre“ und der „endgültigen“ Gitarre ist, desto leichter wird der Spieler auf der „großen“ Gitarre sein funktionales Spiel beibehalten können. Je größer aber der Unterschied zwischen der zuvor verwendeten passenden und der nun gespielten eigentlich zu großen Gitarre ist, desto häufiger wird der Spieler Störungen in seiner Befindlichkeit beim Gitarrenspiel wahrnehmen. Diese sollten ihn dann veranlassen, seine Haltungs- und Bewegungsformen zu überprüfen und sie evtl. durch Spiel auf der ergonomisch richtigen kleineren Gitarre wieder zu korrigieren.

Nur wer über Jahre hin auf wirklich passenden Instrumenten gespielt hat, konnte während dieser Zeit ein so gutes Körpergefühl beim Gitarrenspiel entwickeln, dass er schließlich auch in der Lage ist, dauerhaft ohne Schäden für Körper und Spieltechnik auf einer eigentlich zu großen Gitarre zurecht zu kommen. (Und spätestens, wenn jemand konzertieren möchte, ist dieses jahrelange Training auch nötig: Denn klanglich konkurrenzfähig zu hochwertigen 65er Gitarren sind bis heute nur

Instrumente, die mindestens eine Mensur von 63 Zentimetern aufweisen.)

Wie gut eine eigentlich zu große Gitarre von ihrem Spieler „verkräftet“ wird, hängt demnach ganz von seiner gitarristischen Entwicklung ab – also in der Regel davon, wie nachhaltig er auf der Grundlage von ihm immer passenden Gitarren gelernt hat, sein Spiel in ergonomisch richtige Bahnen zu lenken und in ihnen zu halten.

Die Vergleichsmensurlänge

Ich möchte bei Gelegenheit dieses Referats einen neuen Begriff in die Gitarrendidaktik einführen, den der Vergleichsmensurlänge. Zur Erläuterung ein Beispiel:

Franz-Ferdinand ist 134 cm groß und lernt Gitarre auf einem Instrument mit 53 cm Mensurlänge. Die rechnerisch und laut Ellbogentest für ihn eigentlich passende Länge wäre 48 cm. Aber weil die 48er nicht so schön klingt wie die 53er und weil der Lehrer und der Musikalienhändler übereinstimmend der Meinung sind, Franz-Ferdinand habe für sein Alter erstaunlich große Hände, haben ihm seine Eltern die 53er gekauft – was ja auch ganz im Sinne der allumfassenden Sparsamkeit ist. Diverse Größentabellen aus dem Internet und von der Ladentheke bestärken sie in ihrem Kaufentscheid.

Nebenbei: Fragt man Gitarrenhersteller, warum sie denn – inzwischen nicht mehr so häufig, aber immer noch zu häufig anzutreffen – die Griffbretter ihrer kleinen Gitarren so verdammt schmal anlegen, heißt es unisono: Weil die Kinder ja sooo kleine Finger haben! Und gleichzeitig sagen Musikalienhändler – die ja in aller Regel zu große Gitarren verkaufen – sie würden dies tun, weil die Kinder ja sooo große Hände hätten. Wie das Eine mit dem Anderen – die kleinen Finger mit den großen Händen – zusammengehen soll, wird mir auch weiterhin ein Rätsel bleiben.

Zurück zu Franz-Ferdinand: Sein Papa ist 181 groß, spielt auch Gitarre, und, natürlich, eine 65er. Die passt für ihn ganz gut, er fühlt sich wohl darauf. Wollte er aber mal spüren, wie sich die 53er für seinen Sohn anfühlt, müsste er sich nochmal in die Rolle des Anfängers begeben und das Gitarrenspiel auf einem Instrument mit 71,6 cm Mensur erlernen. Und das wäre dann die passende Vergleichsmensurlänge. (Wie ich zu den 71,6 cm komme, erzähle ich Ihnen gleich.)

Mal abgesehen davon, dass derartige Monster bei klassischen Gitarren nicht existieren, Franz-Ferdinands Papa würde sich auf einer solchen Gitarre ganz bestimmt nicht mehr so wohl fühlen wie auf der 65er. Und welche Gitarrenlehrkraft würde wohl auch einem erwachsenen Anfänger eine solch riesige Gitarre anempfehlen, vielleicht noch verbunden mit der Begründung, sie klinge dafür besonders gut und er habe doch Hände wie Bratpfannen? Und welcher erwachsene Anfänger würde sich auf so viel Blödsinn einlassen? – Aber Franz-Ferdinand wird ein solches Anpassungskunststück zugemutet, ihm, der voller Vertrauen in die Weisheit von Gitarrenlehrer, Musikalienhändler und Eltern gerade seine ersten Schritte auf der Gitarre unternehmen will. Eigentlich nicht nachvollziehbar.

Zurück zur Vergleichsmensurlänge:

Sie lässt sich ganz einfach errechnen: Die Mensurlänge der Gitarre des „kleinen“ Spielers verhält sich nämlich zu seiner Körperhöhe wie die gesuchte Vergleichsmensurlänge zur Körperhöhe des „großen“ Spielers. Für unser Beispiel heißt das:

$$\frac{53}{134} = \frac{V}{181}$$

Ein wenig umwandeln führt zu $V = \frac{53 \cdot 181}{134}$

Demnach ist $V = 71,59$

Die Definition der Vergleichsmensurlänge könnte also lauten: Die Vergleichsmensurlänge ist die Mensurlänge, die ein Spieler einer bestimmten Körperhöhe bewältigen müsste, wollte er bei seinem Spiel Verhältnisse vorfinden, wie sie ein anderer Spieler einer anderen Körperhöhe bei seiner Gitarre bereits hat.

Mit Hilfe der Vergleichsmensurlänge ist es nun möglich, sich sozusagen in andere Spieler einzufühlen. Man muss zwar ein wenig rechnen, aber es lohnt sich. Da es dabei immer wieder um die Konstellation aus „Mensur der Schülergitarre, Körperhöhe des Schülers, Körperhöhe der Lehrkraft und Vergleichsmensurlänge“ geht, heißt die Formel zur Berechnung der Vergleichsmensurlänge:

$$V = \frac{KL}{KS} * MS$$

Sie können sich diese Formel evtl. leichter merken, wenn Sie an die Stelle von „KL“ Ihre eigene Körperhöhe einsetzen, also etwa

$$\text{Vergleichsmensurlänge} = \frac{164 \text{ oder auch } 183}{\text{Körperhöhe Schüler}} * \text{Mensur Schülergitarre}$$

Nutzen Sie die Formel! Nur wenn Sie sich die Vergleichsmensurlänge immer konkret vor Augen führen, können Sie wirklich ermessen, wie es Ihren Schülerinnen und Schülern mit ihren jeweiligen Gitarren ergeht.

„Unnötiger Ballast“

Bitte vergessen Sie von nun an dreierlei, weil überflüssig:

1. Größentabellen mit und ohne Altersangaben, wie sie zuhauf im Internet zu finden sind oder auf Ladentischen ausliegen, die Eltern und gutgläubigen Gitarrenlehrkräften weis machen wollen, schon Kindergartenkinder könnten auf einer 44er problemlos mit dem Gitarrenspiel beginnen. Dem ist nicht so, wie Sie spätestens jetzt wissen! Die Grundlage für die abenteuerlichen Größenzuordnungen der diversen Tabellen ist nicht in Erfahrung zu bringen, zudem unterscheiden sie sich in ihren Aussagen. Womöglich geht es schlichtweg darum, den Kreis der Kunden „nach unten“ zu erweitern. Und die stellen dann überrascht fest, dass Gitarrespielen doch ganz schön schwer sein kann – kein Wunder, wenn doch die Gitarre auf Grund ihrer Übergröße zum Klotz am Bein des Kindes geworden ist.

Der 0,36-Faktor ist von keinem Kommerz bestimmt, und ich denke, seine Grundlage ist ganz einfach rational nachvollziehbar.

Wenn ein Kind unter 120 cm – das Alter ist übrigens nie ein Kriterium für die Gitarrengröße, es geht immer und ausschließlich um Körperhöhe und Gitarren-Maße – unbedingt mit Gitarrenspiel anfangen möchte, ist ein Einstieg mit Ukulele denkbar. Hier gibt es genügend kleine Instrumente und man kann die vier Saiten wie die ersten vier Gitarrensaiten stimmen. Damit ist ein Einstieg möglich.

2. Die Begriffe „Achtel-“, „Viertel-“, „Halbe“, „Dreiviertel-“ und „Siebenachtelgitarren“. Diese Bezeichnungen wurden zwar von der EGTA – in enger Anlehnung an die Abstufungen von Kindervioloncelli – anfangs der 90er beim ersten Gitarrenbauwettbewerb eingeführt. Sie umfassten damals Mensurlängenbereiche von jeweils 1,5 bis 2 cm Ausdehnung. Sie sind aber inzwischen mehr als entbehrlich geworden, denn:

Mittlerweile überlappen sich die Mensurlängenbereiche einzelner Größen: Achtelgitarren gibt es von 43 bis 46,5 cm Mensurlänge, gleichzeitig Viertelgitarren von 44 cm bis 48,5 cm. Halbe liegen zwischen 52 und 59 cm, Dreiviertel beginnen aber schon bei 57 cm. Die größte Dreiviertel hat 61 cm Mensur, aber schon bei 61,5 fangen die Siebenachtelgitarren an.

Und zumindest die Halben Gitarren umspannen einen Bereich, der sie für sehr unterschiedliche Menschen geeignet macht: Die kleinste passt für 144 cm Körperhöhe, die größte für 164 cm.

Zusammengefasst bedeutet das: Die Bezeichnungen „Achtel-“ bis „Siebenachtelgitarre“ haben keinen Aussagewert mehr! Daher bitte nie an diesen Größenbezeichnungen orientieren, sondern immer ganz konkret an der Mensurlänge!

3. Die Beurteilung nach Augenschein, ob eine Gitarre zu einem Spieler passt, oder auch, ob eine Gitarre richtig proportioniert ist bzw. über gute Abmessungen verfügt. Wir alle haben schon so viele Kinder mit zu großen und oft auch schlecht proportionierten Gitarren gesehen, dass unser Blick dafür verdorben ist; wir müssen ihn erst schulen. Dazu heißt es: Erst messen und rechnen, dann hinschauen!

„Wie sage ich's den Eltern?“

Wenn sie Eltern in der ersten Stunde verkünden, dass von nun an immer für passende Gitarren gesorgt werden müsse und dass ein Wechsel zur nächsten Größe im Schnitt durchschnittlich alle zwei Jahre fällig sei, werden die sich schleunigst einen anderen Gitarrenlehrer suchen. Damit es zu dieser Situation nicht kommt, hier ein paar Strategien:

1. Wirken Sie darauf hin, dass Ihr Händler vor Ort ein Mietkaufsystem für Schülergitarren aufbaut – so, wie es bei Streichinstrumenten schon lange die Regel ist: Bei der ersten Gitarre zahlen die Eltern von Franz-

Ferdinand den vollen Preis, wenn Franz-Ferdinand einer Gitarre entwachsen ist, tauscht der Händler das Instrument immer wieder gegen das nächstgrößere Modell um, und zwar ohne Aufpreis. (Vielleicht nimmt er nach der Rücknahme aber ein paar Euro für neue Saiten und das Ausbessern kleiner Schäden.) Und wenn Franz-Ferdinand eines Tages seine erste 65er Gitarre kriegen soll, dann steht es ihm und seinen Eltern frei, eine im Wert seiner ersten Schülergitarre zu nehmen oder gegen einen entsprechenden Aufpreis auf eine höhere Qualitätsstufe zu steigen. Wenn ein solches Mietkaufsystem bei Ihrem Händler noch nicht existiert, Sie es auch nicht schaffen, ihn in diese Richtung zu bewegen, dann sollten Sie folgende Alternativen ins Auge fassen:

2. Sind Sie an einer Musikschule tätig, die über finanzielle Mittel für Leihinstrumente verfügt, dann drängen Sie darauf, dass Schülergitarren angeschafft werden, die den Kriterien genügen, die Ihnen spätestens seit heute bekannt sind.

Nachdem es derzeit nur wenige Musikschulen gibt, denen der „Geldhahn“ nicht mehr oder weniger zugedreht worden ist, braucht es noch andere Lösungen. Nämlich:

3. Sorgen Sie dafür, dass Sie immer genügend „Schülersnachschub“ aus den Früherziehungsklassen haben. Dann ist es Ihnen auch möglich, „Ihren“ Eltern guten Gewissens zu versprechen, dass die Schülergitarre, wenn sie nach rund zwei Jahren zu klein geworden ist, problemlos weiterverkauft werden kann – bei gutem Zustand für vielleicht zwei Drittel des Neupreises.

4. Überlegen Sie, ob Sie sich nicht selbst Schülergitarren anschaffen, um sie gegen Gebühr zu verleihen. Je nach Anschaffungspreis und Leihgebühr sind Sie nach ein paar Jahren aus den roten Zahlen und „machen (bescheidenen) Gewinn“.

Noch eine weitere sehr praktische Frage:

Was ist tun, wenn man vor die Entscheidung zwischen zwei Gitarrengrößen gestellt ist? Es würde beispielsweise eine 50er Mensur genau passen, die gibt es aber nicht. Eine 48er wäre zu klein, eine 53er zu groß.

Im Zweifel ist der kleineren Gitarre der Vorzug geben! Damit macht man in Hinsicht auf die gesunde Entwicklung von Haltungsgewohnheiten und Bewegungsabläufen jedenfalls nichts falsch. Die Anschaffung einer zu

großen Gitarre sollten Sie nur dann in Erwägung ziehen, wenn Sie selbst als Lehrkraft wirklich über Expertise bezüglich des Umgangs mit einer eigentlich zu großen Gitarre verfügen.

Die zu kleine Gitarre setzt nur Eines voraus: Überzeugungskraft gegenüber den Eltern. Aber das sollte kein Thema sein, wenn man als Lehrkraft die Weitervermittlung gebrauchter Schülergitarren erst einmal als Aufgabe akzeptiert hat.

Noch ein Wort zu Qualität und Preis neuer Schülergitarren: Für gute Instrumente muss man derzeit mit 200 bis 300 € rechnen – je nach Hersteller und Größe. Wenn gerade keine gebrauchte Gitarre zu haben ist, sollte Eltern die Anschaffung der ersten Gitarre schon so viel wert sein. Danach wird es dann – per Eintausch bei Mietkauf oder auch durch Weiterverkauf – in jedem Fall preiswerter.

Hört man sich auf Gitarrenfestivals Konzerte und Meisterkurse an, könnte man den Eindruck gewinnen, „alles ist gut“, es gibt keine Probleme mit der traditionellen Spielhaltung. Wer will, darf mit Stütze spielen, aber die „Meister“ bleiben mehrheitlich bei der Fußbank – Ausnahmen bestätigen die Regel. Ähnlich schaut es bei „Jugend musiziert“ aus.

Die Situation stellt sich anders dar, wenn man mit Spielerinnen und Spielern ins Gespräch kommt: Da ist dann von Hochschullehrerinnen zu hören, die nach Ende ihrer Hochschultätigkeit die Gitarre an den viel zitierten Nagel gehängt haben, einfach deswegen, weil ihnen das Spielen zu viel Schmerzen verursacht hat. Ein Hochschullehrer erzählt, dass er seine Ischiasbeschwerden nun endgültig besiegt habe. Therapie: Nicht mehr üben. Studenten, die in herkömmlicher Haltung spielen, klagen über Schmerzen im linken Handgelenk, der rechten oder linken Schulter, links oder rechts im Nacken, unterhalb des rechten Schulterblatts, über „Einschlafen“ des linken Beins usw.

Also doch nicht so „golden“, die Situation! Trotzdem werden etliche Spielerinnen, vor allem aber Spieler auch mit traditioneller Haltung auf Dauer glücklich. Aber da verhält es sich wohl wie mit Helmut Schmidt und den Zigaretten: Aller Wahrscheinlichkeit nach ist er ja nicht deswegen so alt geworden und dabei geistig so fit geblieben, *weil* er Kette raucht, sondern *obwohl!* Und darauf zu setzen, dass schon alles

gut gehen werde, obwohl ..., ist für einen selbst zumindest risikoreich und fürs Unterrichten eine nicht tragbare Einstellung. Daher jetzt zum zweiten großen Thema:

Haltungsverbesserungen und das eigentliche Problem der Gitarrenhaltung – sowie eine mögliche Lösung desselben

Nicht nur die Gitarrengröße, sondern auch die von ihr immer abhängige Spielhaltung nimmt – wie schon gesagt – eine wichtige Rolle beim Erwerb „gesunder“ Haltungs- und Bewegungsformen ein. Davon ausgehend, dass eine passende Gitarre zur Verfügung steht, stellt sich dann die Frage: Welche Gitarrenhaltung ist die beste? Die Antwort darauf lautet erst mal sehr allgemein:

Die beste Gitarrenhaltung ist diejenige, in der die natürliche Körperhaltung so weit wie möglich beibehalten werden kann. Denn: In der natürlichen Körperhaltung steht die körperliche Energie in maximalem Ausmaß für das Gitarrenspiel zur Verfügung und wird nicht für das Aufrechterhalten von Haltungsformen vergeudet, die körperlich belastend sind und allzu leicht die gitarristische Entwicklung behindern können.

Natürliche Körperhaltung

Wie kann man die natürliche Körperhaltung beschreiben, was sind ihre Kennzeichen? – Um die Antwort kurz zu halten: Aufrichtung, Symmetrie und Mittelstellung der Gelenke; bei länger andauernder Beugung in Knie-, Hüft- und Ellbogengelenk betragen die Winkel immer mindestens 90 Grad.

Wir dürfen eine solche Körperhaltung sozusagen als „Normalhaltung“ ansehen, als diejenige also, die Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke optimal wenig belastet, die aber je nach individuellen anatomischen Gegebenheiten, auch nach der jeweiligen psychischen Verfassung, variieren kann. Sie sollte beim Gitarrenspiel möglichst immer zumindest

die Ausgangshaltung darstellen, die sich während des Spiels zur davon abweichenden mehr oder weniger dynamischen Spielhaltung verändert, zu der aber immer wieder zurückgefunden werden muss, will man nicht auf Dauer Beeinträchtigungen der Bewegungsabläufe und Schädigungen des Bewegungsapparats riskieren.

Klassische Fußbankhaltung

In welchen Punkten weicht nun die Spielhaltung mit Gitarre und Fußbank von der natürlichen Sitzhaltung ab? (Ich zeige Ihnen jetzt absichtlich keine Fotos oder Abbildungen. Stattdessen bitte ich Sie, die folgenden Beschreibungen, so weit es geht, auch ohne Gitarre aktiv nachzuvollziehen!)

1. Die Spielposition der rechten Hand liegt vor der Mitte des Körpers. Das hat zur Folge:
2. Der rechte Ellenbogen wird nach vorn gezogen. Außerdem liegt er auf dem Zargenrand meist auf eher hohem Niveau.
3. Die rechte Schulter gerät ebenfalls nach vorn, unter Umständen auch ein wenig in die Höhe.
4. Die Spielposition der linken Hand liegt links neben dem Körper.
5. Der linke Ellbogen befindet sich eher tiefer als der rechte.

Die Folge aus alledem ist:

6. Der Oberkörper versucht, sich möglichst in die Mitte zwischen Armen und Händen zu bringen. Dazu dreht und neigt er sich nach links.

Weiter geht's mit den unteren Extremitäten:

7. Die Hüft- und Kniegelenk des rechten Beins können bei richtiger Stuhlhöhe in Winkel von mindestens 90 Grad gebracht und gehalten werden.
8. Das Kniegelenk des linken Beins kann – bei entsprechender Einstellung und Positionierung der Fußbank ebenfalls in den 90-Grad-Winkel gebracht und so gehalten werden. Aber:

9. Der Winkel zwischen Rumpf und linkem Oberschenkel wird um so enger, je höher die Fußbank eingestellt ist. Und damit ist dann im Bereich Becken, Hüftgelenke, Beine eine asymmetrische Haltung erreicht.

Die Folgen für den unteren Rücken sind:

10. Das Becken kippt nach hinten; darüber kann es sich schief stellen, links höher als rechts.

Das ist gleichbedeutend mit:

11. Die Lendenwirbelsäule krümmt sich nach links und vorne.

Außerdem sind

12. fast alle Gitarristen bestrebt, während des Spiels die Finger der linken Hand zu beobachten. Dies führt dann, zusammen mit der starken Beugung im linken Hüftgelenk, zu einem zusätzlichen Nach-Vorne-Beugen des Oberkörpers.

Fazit: In der klassischen Fußbankhaltung ist der Oberkörper des Gitarristen nach links gedreht und geneigt und zusätzlich nach vorn gebeugt.

Übrigens wird all dies verstärkt und regelrecht fixiert, wenn man den Notenständer tief einstellt und ihn links von der Körpermitte platziert – „um über die linke Hand hinweg auf die Noten schauen zu können“.

Ich habe lange nach einer Vergleichssituation aus dem Alltagsleben gesucht, aber keine gefunden. Sie können sich aber mal Folgendes vorstellen, was der Fußbankhaltung noch nicht mal in jedem ihrer negativen Aspekte entspricht:

Sie fahren ein Auto, das vorne nur über den Fahrersitz verfügt. Der allerdings ist nicht links, sondern in der Mitte angebracht. Das Kupplungspedal steht besonders hoch und Ihr linker Fuß ruht beständig darauf. Das Lenkrad findet sich nach links versetzt, so, dass der rechte Lenkradkranz sich vor Ihrer Körpermitte befindet, der linke um ein paar dreißig Zentimeter links neben Ihnen. Ein geschickter Verkäufer würde Ihnen diese verfehlte Ergonomie wahrscheinlich schmackhaft machen mit: „Auf diese Weise stört der Lenkradkranz auch nicht im Blickfeld!“

Aber das braucht er gar nicht, weil alle Autos auf der ganzen Welt schon immer so ausgerüstet sind, man kennt es nicht anders. Doch Jeder, der Auto fährt, ist natürlich angehalten, Ausgleichsgymnastik zu betreiben, weil er das Autofahren sonst gar nicht aushält. Berufskraftfahrer dürfen schon mit Fünfundzwanzig in Rente, bis dahin sind sie nämlich so schief, dass sie einfach nicht mehr können. Und weil in allen Autos die Platzverhältnisse auf Fahrer von Einsachtzig zugeschnitten sind, werden Frauen als Berufskraftfahrer erst gar nicht zugelassen. Bei ihnen würde der körperliche Verschleiß sonst schon so früh einsetzen, dass es zu erheblichen Belastungen für die Sozialkassen käme. Außerdem rät man Personen von deutlich unter Einsachtzig aus Gründen der Gesundheitsvorsorge vom Selbstfahren längerer Strecken ab.

Ganz schön hirnrissig, oder? Aber in etwa so verhält es sich mit der altbewährten bzw. tatsächlich eben nicht bewährten Fußbankhaltung. Der wesentliche Unterschied besteht darin, dass beim Gitarrenspiel keine präventiven Maßnahmen vorgeschrieben sind, das wäre ja auch noch schöner! Hier darf sich Jeder nach Herzenslust so lange austoben, bis es nicht mehr geht, im Profibereich die Spieler normalerweise länger als die Spielerinnen, bei denen macht sich der Verschleiß meist früher bemerkbar.

Bevor ich nun auf Haltungsverbesserungen zu sprechen komme, möchte ich ein paar Ausführungen machen zu dem Thema

Haltung beurteilen

Wenn es um Haltung geht, muss es um objektiv zu Bewertendes gehen, nicht um ganz persönliches Empfinden wie „Das kommt cool rüber!“ oder „So sieht’s besonders hingebungsvoll aus!“

Wollen Sie die Qualität einer Haltung bestimmen, so müssen Sie deren Nähe zur natürlichen Körperhaltung möglichst objektiv überprüfen. Schauen Sie dabei bitte zunächst auf drei Kriterien, nachher kommen noch zwei weitere hinzu:

1. Wie ist es um die Aufrichtung bestellt?
2. Sind die Ellbogen auf etwa gleicher Höhe, wenn die linke Hand in tiefen Lagen spielt?
3. Wie sehr sind die Schultern gegenüber dem Becken verdreht?

Schauen Sie nicht als Erstes auf die Hände! Denn ganz viel von dem, was dort evtl. nicht in Ordnung ist, kann auf eine schlechte Gesamtgeometrie bzw. eine nicht passende Gitarre zurückgeführt werden. Zu dem Thema habe ich ja schon Einiges ausgeführt.

Hier aber noch zwei Beispiele für die Folgen einer mangelhaften Haltungsgeometrie:

– Nach-Vorn-Beugen des linken Handgelenks bedeutet: Der Spieler muss sich anstrengen, um die Finger genügend spreizen zu können. Der Grund: Zu große Gitarre, aber auch: Zu tief eingestellter Gitarrenhals.

– Nach-Vorn-Beugen des rechten Handgelenks bedeutet: Der Unterarm liegt zu flächig auf der Zarge auf. Er kann nicht auf die Kante gelegt werden, weil die Gitarre rechts zu hoch am Körper steht.

Um bei einem Gitarrenschüler die Haltung konkret zu überprüfen, empfehle ich das „Denkmal-Spiel“: Sie verabreden mit Ihrem Schüler, dass, wenn Sie mitten in seinem Spiel „Stop!“ sagen, er zum Denkmal erstarrt sitzen bleibt und seine Hände dort belässt, wo sie gerade sind, während sie ihm vorsichtig die Gitarre wegnehmen. Anschließend können Sie und Ihr Schüler sehr leicht begutachten und wahrnehmen, wie es um seine Körperhaltung während des Spiels bestellt war.

Haltung mit Stütze

Die Verwendung einer Gitarrenstütze anstelle der Fußbank führt prinzipiell zu einer deutlich verbesserten Aufrichtung des Oberkörpers. Das rührt daher, dass beim Spiel mit Stütze beide Füße auf den Boden zu stehen kommen, wodurch Becken und Lendenwirbelsäule in ihrer natürlichen Position verbleiben können. Allein das ist schon Grund genug, mit Stütze statt mit Fußbank zu spielen!

Der Kriterienkatalog zur Haltungsbeurteilung wird an dieser Stelle um einen vierten Punkt erweitert:

4. Sind beide Beine in gleichem Maß gebeugt bzw. gestreckt? Herrscht Symmetrie?

Zurück zur Haltung mit Stütze:

Eine Gitarrenstütze muss bestimmten Anforderungen genügen: Sie soll die Position der Gitarre in allen Ebenen unabhängig voneinander veränderbar machen. Das heißt vor allem, sie soll hinreichend höhenverstellbar sein, der Halswinkel soll verändert werden können, und die Stütze soll eine Positionierung der Gitarre mehr rechts oder mehr links am Körper ermöglichen – all dies, wie schon gesagt, unabhängig voneinander. Und selbstverständlich muss eine Gitarrenstütze auch stabil und zuverlässig am Korpus befestigt werden können und ein ästhetisches Erscheinungsbild aufweisen.

Am ehesten genügen all diesen Anforderungen meines Wissens von den z.Zt. im Handel erhältlichen Stützen die „GR“-Stützen der japanischen Firma „Murata“ und die verschiedenen „Ergoplay“-Modelle, außerdem die „Ponticello“-Stützen, die meines Wissens aber nur über den entsprechenden Online-Shop vertrieben werden.

Die „Murata“-Stützen können an die Gitarre geklemmt werden, halten von daher vergleichsweise sehr gut. Sie wirken aber ob ihres etwas prothesenhaften Aussehens nicht besonders ästhetisch, sind außerdem etwas teuer und schwer erhältlich. Aber sie verfügen über eine enorme Anpassbarkeit, spätestens dann, wenn man an Stelle der mitgelieferten Stahlröhrchen solche aus Alu verwendet: Die sind als Meterware für kleines Geld in Baumärkten erhältlich. Aluminium kann sehr leicht abgeschnitten und auch gebogen werden, entsprechend lassen sich dann mit der „Murata“-Stütze vielfältigste Haltungsformen realisieren.

Die „Ergoplay“-Stützen sind praktisch bei jedem Musikalienhändler zu bekommen, je nach Modell ziemlich preiswert, gut anpassbar und ästhetisch befriedigender als die „Muratas“. Aber sie halten – außer auf Glattlack – nicht gut an der Gitarre – die Krux der Saugnapfstützen, und das sind alle außer den „Murata“-Modellen. (Rätselhaft, warum das Geschäftsfeld der Klemmstützen bisher nicht stärker besetzt ist.) Der große Vorteil der „Ergoplay“-Stütze „Modell Tappert“, vor allem aber der „Ergoplay Professional“ ist ihre lange Beinauflage, die es ermöglicht, die Gitarre sehr einfach mehr rechts oder mehr links am Körper zu positionieren. Die „Ergoplay“ „Modell Tröster“ muss dazu – wie auch die „Murata“-Stütze – an der Zarge versetzt werden, bietet dafür aber ein Mehr an Höhenverstellbarkeit

Die „Ponticello“-Stützen weisen – bei deutlich größeren Abmessungen als die „Ergoplays“ – eine ganz ähnliche Funktionsweise wie diese auf. Sie sind allerdings aus Holz, Vieles funktioniert über Klettband, befestigt

werden auch sie mit Saugnäpfen. Ihr großer Vorteil besteht darin, dass – zumindest das größte Modell – über eine sehr lange und sehr rutschfeste Beinauflage verfügt, die eine noch größere einfache Variabilität in der Rechts-links-Positionierung möglich macht. Nachteil: Sie sind optisch recht auffällig und ziemlich teuer, fast so teuer wie die „Muratas“.

Ein wenig warnen möchte ich vor „Gitano“- und „Efel“-Stützen: So elegant und praktisch sie im täglichen Gebrauch sind (v.a. die „Gitano“-Stützen), so schlecht lassen sie sich verstellen: Je höher ich die Gitarre am Körper haben möchte, desto tiefer wandert die Stütze an der Zarge und desto weiter nach links die Gitarre, desto steiler vor allem steht dann aber auch der Gitarrenhals – und umgekehrt. Die Einzelparameter sind hier also nicht unabhängig voneinander zu verändern. Diese Stützen funktionieren dann, wenn sie auf Anhieb passen. Will man seine Haltung verändern, treten ihre Nachteile zu Tage. Und zu der Situation kommt es ganz leicht, wenn man gezwungen ist, beim Spiel auf einem ungewohnt hohen oder tiefen Stuhl zu sitzen.

Haltung beurteilen (Fortsetzung) und „das eigentliche Problem“

Auch die Haltungsformen mit Gitarrenstütze lösen nicht das eigentliche Problem der Gitarrenhaltung. Schon Fernando Sor hat es in seiner Gitarrenschule sozusagen als einen Mangel der Mittenanpassung beschrieben: Die Mitte der Gitarre befindet sich nicht vor der Mitte des Spielers; der 12. Bund, der Übergang vom Korpus in den Gitarrenhals, liegt nur dann vor dem Brustbein des Spielers, wenn dieser sich genügend weit nach links dreht.

Und damit wird dann unser Kriterienkatalog zur Beurteilung von Haltungen komplett. Gleichzeitig wird er in die Reihenfolge gestellt, in der man auch hinschauen sollte:

1. Wie ist es um die Aufrichtung bestellt?
2. Wie gut sind die Mitten angepasst?
3. Sind beide Beine in gleichem Maß gebeugt bzw. gestreckt? Herrscht Symmetrie?
4. Sind die Ellbogen auf etwa gleicher Höhe, wenn die linke Hand in tiefen Lagen spielt?

5. Wie sehr sind die Schultern gegenüber dem Becken verdreht?

In Kurzform: A-M-B-E-S, AMBES = Aufrichtung, Mittenanpassung, Beine, Ellbogen, Schulter.

Und noch ein bisschen was „für's gitarristische Stammbuch“:

– Je besser die Ausgangshaltung, desto größer die Chance auf eine gute Spielhaltung.

– Körperliche Bewegung während des Spiels verbessert die Wahrnehmung und ermöglicht damit eine bessere Spielhaltung.

– Rückkehr in die Ausgangshaltung bei jeder sich bietenden Gelegenheit: Stückende, Wiederholungszeichen, Phrasenenende.

Eigentlich habe ich bei der Beschreibung der Fußbankhaltung das Problem der mangelnden Mittenanpassung schon dargelegt. An dieser Stelle nochmal kurz zusammengefasst:

Die Spielpositionen der Hände sind nach links verschoben. Der Oberkörper versucht, die Symmetrie wieder herzustellen, indem er sich nach links neigt. Daraus entsteht die allbekannte Linkslastigkeit der Gitarrenhaltung, ihr Mangel an Symmetrie, ihre fehlende Balance.

Mit einer Stützenhaltung kann unser Grundproblem zwar gemildert, aber nicht aus der Welt geschafft werden. Denn: Auch mit Stütze „wächst“ die Gitarre vom rechten Bein aus nach links. Man könnte sogar sagen: 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 versetzen, die Mitten wären angepasst, das Problem gelöst.

Sors Problemlösung bestand darin, die Gitarre mit der unteren Zargenausbuchtung auf den rechten Oberschenkel, mit der oberen auf einen Tisch zu setzen. Mal abgesehen von der Verwendung eines Tisches (man könnte ihn ja mittlerweile durch eine Stütze ersetzen!):

Eine solche Haltung auf dem rechten Oberschenkel ist heute allein schon deswegen kaum mehr möglich, weil die Gitarren so groß geworden sind, dass ein Aufstützen auf dem Oberschenkel den rechten Arm in ganz erheblich größere Höhe befördern würde als den linken. Dies würde wieder eine Asymmetrie der Körperhaltung bedeuten, die

unweigerlich eine Neigung des Oberkörpers nach links provozierte – Sie erinnern sich: Der Oberkörper will immer in die Mitte zwischen seinen Extremitäten.

Aber: Wenn man sich sehr breitbeinig hinsetzt, kann man mit einer geeigneten Stütze die Gitarre am Körpern so weit nach rechts verschieben, dass eine Mittenanpassung „in Grenzen“ erreicht wird. Die Grenzen liegen in der erforderlichen „Breitbeinigkeit“, die auf Dauer belastend werden kann. In jedem Fall sollte man bei Stützenhaltung die Rechtsverschiebbarkeit der Gitarre so weit wie möglich nutzen, um sich der Mittenanpassung zumindest ein Stück weit zu nähern. Diese Art zu sitzen funktioniert am besten mit „Ergoplay Professional“ und „Tappert“ sowie der mittleren und der großen „Ponticello“-Stütze. „Murata GR“ und „Ergoplay Tröster“ wollen dazu an der Zarge nach links versetzt werden, was aber keine Probleme aufwirft. „Gitano“ oder „Efel“ sind dafür eher ungeeignet.

Unsere erste Anforderung an Gitarrenstützen muss also ergänzt werden: Die Stütze sollte einfaches Recht-links-Positionieren der Gitarre ermöglichen.

Zurück zur Haltungsform mit der unteren Zargenausbuchtung auf dem rechten Oberschenkel! Sie ist vernünftig höchstens machbar bei der Kombination aus eher kleiner Gitarre, hohem Stuhl und genügend großem, sehr aufgerichtet sitzendem Menschen.

Übrigens sieht so auch die klassische Flamencohaltung aus, die aber leicht zur „Re-ho-li-ti-Haltung“ werden kann: Rechts Schulter und Ellbogen hoch, links alles tief. In der modernen Flamencohaltung mit übergeschlagenem rechten Bein wird diese schiefe Schulterstellung dann beinahe zur Regel.

Die „Re-ho-li-ti-Haltung“ sehen Sie aber auch bei Finger-Style- und klassischen Gitarristen: Schauen Sie nur immer genau hin, denken Sie dabei an AMBES. Stellen Sie sich vor, wie sie in Wirklichkeit da sitzen, die Gitarristen aller Stilrichtungen, ohne ihre alles verdeckenden Gitarren – sozusagen nach dem „Denkmalspiel“!

Eine Lösung des Haltungsproblems

Wenn die mangelnde Mittenanpassung durch das rechte Bein verursacht ist, dann kann die Lösung des Haltungsproblems der klassischen Gitarre

im Stehen liegen. Denn im Stehen ist kein Bein im Weg, die Gitarre kann am Körper in jede beliebige Position gebracht werden, also auch in die Mitte. Man kann im Stehen eine Gitarrenhaltung finden, die den Körper aufgerichtet und in Symmetrie belässt.

Die große Schwierigkeit der Stehhaltung bestand schon immer darin, die Gitarre am Körper hinreichend zu fixieren. Aguado hat für das Spiel im Stehsitz sein Stativ „Tripodison“ entwickelt, der Österreicher Ekard Lind hat es ihm in den frühen 80er Jahren für eine reine Stehhaltung mit dem „Lind-Stativ“ nachgetan. Der deutsche Gitarrist Jens Wagner hat dann ein paar Jahre später eine Stehhaltung mit Gitarre am Band wiederbelebt. Und auf seiner Grundlage und seit jener Zeit haben am Mainzer Konservatorium meine Frau, etliche Studierende und ich diese Stehhaltung mit Schulterband zu einer Haltungsform entwickelt, die das Gewicht der Gitarre von der linken Schulter nimmt und auf das Becken überträgt, die zudem für Gitarrenanfänger leicht anzuwenden ist, aber auch Gitarrenspiel auf professionellem Niveau ermöglicht.

Nötig für eine optimale Stehhaltung sind zwei Gitarrenbänder und ein Endknopf an der Gitarre. (Ein solcher Knopf kann von Gitarrenbauern, Geigenbauern, und in der Form eines Schraubknopfs auch selbst leicht eingesetzt werden. Er verändert weder Stabilität noch Klangverhalten der Gitarre.) Das erste Gitarrenband wird als klassisches Schulterband am Gitarrenkopf sowie am Endknopf befestigt. Die Länge des Schulterbandes entscheidet über die Höhenposition der Gitarre am Körper. Hat man Halswinkel und optimale Position der Gitarre am Körper bestimmt, wird die Gitarre durch das zweite Band fixiert:

Dazu wird dieses Band vom Endknopf aus auf dessen Höhe um die Hüften des Spielers gezogen und mit dem anderen Ende am Knopf wieder befestigt. Dabei ist wichtig, dass das Hüftband straff am Körper anliegt – so straff, dass das über die linke Schulter verlaufende erste Band ein wenig gelockert werden kann. Das Gewicht der Gitarre wird somit auf die Hüfte übertragen – ein Prinzip, das man von Rucksäcken mit Hüftgurt kennt.

Auf solche Weise kann man die Gitarre in einer optimalen Position am Körper fixieren. Das Hüftband kann zur Not auch durch eine Kordel ersetzt werden.

Mal abgesehen von ihren Vorteilen bezüglich der Spielgeometrie und damit der Ergonomie: Die Stehhaltung ermöglicht uneingeschränktes Atmen und hohe Beweglichkeit. Sie verschafft damit dem Spieler ein höheres Aktionspotenzial und deutlich größeres körperliches

Wohlbefinden als jede Sitzhaltung. In der Konzertsituation sorgt sie so für eine erheblich verbesserte Präsenz und Bühnenwirkung des Gitarristen – Helden sitzen nicht! Die Stehhaltung ist außerdem akustisch von Vorteil, da die Schallabstrahlung der Gitarrendecke räumlich auf höheres Niveau gelangt als bei der Sitzhaltung. Und: Im Musikschulunterricht stößt sie auf viel höhere Akzeptanz als jede Sitzhaltung!

Übrigens kann ein Spieler, der in der Stehhaltung erfahren ist, mit ein wenig Eingewöhnung problemlos zwischen Steh- und Sitzhaltung wechseln – nicht anders, als dies Geiger oder Flötisten schon immer tun.

Die Stehhaltung ist hervorragend geeignet für Anfänger, ebenso für alle, die in der Sitzhaltung Beeinträchtigungen ihres Spiels verspüren. Sie stellt, neben der Verwendung einer größenangepassten Gitarre, die zweite, ganz grundlegende Maßnahme dar, wenn es darum geht, Haltungsgewohnheiten und Bewegungsabläufe von vornherein in gute Bahnen zu lenken oder im Nachhinein in Ordnung zu bringen.

Dass klassische Gitarristen die Stehhaltung fast noch nicht für sich entdeckt haben, bedeutet nichts; grundvernünftige Neuerungen zu akzeptieren kann bei einem traditionsreichen Instrument schon mal Jahrzehnte dauern:

Denken Sie nur mal daran, wie lange es gedauert hat, bis die EGTA die von ihr propagierten kleinen Schülergitarren mit proportionalen Abmessungen dauerhaft am Markt etablieren konnte – 20 Jahre. Ebenso erging es den Gitarrenstützen, den Carbonsaiten, und so ergeht es immer noch – und das nun schon seit 40 Jahren – der Intonationsregulierung FABS. Die ist in weiten Kreisen immer noch unbekannt, wird aber mittlerweile immer häufiger bei hochklassigen Gitarren eingesetzt.

Und so steht zu erwarten, dass der Stehhaltung bei der klassischen Gitarre auch die kommenden 10 oder 20 Jahre ein stiefmütterliches Dasein beschieden sein wird. Das ändert aber nichts an dem Resümee, das ich nun ziehen möchte.

Resümee

Der langjährige bewusste Umgang mit in der Größe angepassten Gitarren und verschiedenen Haltungsformen (nicht zuletzt der Stehhaltung) hat folgende Erkenntnisse erbracht:

1. Es gibt keine Haltungsform, in der die Nachteile einer zu großen Gitarre kompensiert werden können.
2. Die Verwendung von Gitarren, die immer zur Körperhöhe passen, lässt die weit überwiegende Mehrzahl der üblichen didaktischen Probleme beim Gitarrelernen erst gar nicht entstehen bzw. mildert deren Schwere entscheidend ab. Das Gleiche gilt für die Verwendung der Stehhaltung.
3. Gitarrelernen ist für unsere Schülerinnen und Schüler dann einfach, wenn wir die Rahmenbedingungen ihres Spiels so einrichten, dass es ihnen leicht fällt, das Erwünschte umzusetzen.
4. Gitarrespielen muss weder Schmerzen verursachen noch über Gebühr körperlich anstrengend sein.
5. Wer beim Gitarrenspiel Schmerzen, Verspannungen oder andere Störungen seiner Befindlichkeit verspürt, sollte zunächst für eine ihm wirklich passende Gitarre sorgen. Zusätzlich empfiehlt sich ein zumindest temporärer Umstieg auf die Stehhaltung.
6. Für die Stehhaltung ist Anleitung notwendig. Denn beim Gitarrenspiel im Stehen besteht immer die Gefahr, ohne es zu bemerken in Muster zurück zu verfallen, die man vom Sitzen gewohnt ist. Tritt dies ein, sind die Vorteile der Stehhaltung dahin. Gleichwohl bietet die Stehhaltung aufgrund ihrer Andersartigkeit sehr viel bessere Chancen, Gewohnheiten zu verändern und Neues aufzubauen, als jede Verbesserung einer Sitzhaltung.
7. Wer längere Zeit im Stehen auf einer größenangepassten kleineren Gitarre gespielt hat, sitzt danach besser, auch mit einer dann größeren Gitarre: Er nimmt seinen Umgang mit sich und dem Instrument bewusster wahr und ist dann leichter in der Lage, negativen Entwicklungen in seinem Spiel rechtzeitig und angemessen zu begegnen.
8. Ein Umstieg von der passenden zur eigentlich zu großen Gitarre (vielleicht, weil sie klanglich befriedigender ist) kann sowohl in Steh- wie in Sitzhaltung dann erwogen werden, wenn jemand wirklich hinreichend Körpererfahrung mit der passenden kleineren Gitarre erworben hat.

„Hinreichend“ bedeutet, er ist dann in der Lage zu spüren, wie weit er sich durch das Spiel auf der großen Gitarre von den zuvor auf der kleinen Gitarre erworbenen Haltungs- und Bewegungsmustern entfernt. Bzw. er ist durch das Spiel auf der kleinen Gitarre erfahren genug, negative Entwicklungen, ausgelöst durch die große Gitarre, so weit zu begrenzen, dass ihm kein Schaden entsteht.

Das didaktische System aus immer passenden Gitarren und mittenorientierter Haltung hat sich sowohl im Musikschulbetrieb als auch im professionellen Bereich bewährt. Darüber hinaus erlangt es immer mehr Bedeutung für das Beheben bereits vorhandener individueller Störungen der Befindlichkeit und der Bewegungsabläufe beim Gitarrenspiel.