

Wolfgang Lempfrid:

Anmerkungen zu Klavierstühlen, Sitzposition und Körperhaltung.

1. Sitzmöbel:

Voraussetzung für ein entspanntes Klavierspielen ist ein standfester Stuhl. Gefederte Bürostühle mit Armlehnen und Rollen oder Drehhocker (gar noch mit runder Sitzfläche) sind nicht geeignet, weil sie dem Körper keine stabile Position ermöglichen. Ebenso wenig darf die Rückenlehne die Bewegungsfreiheit der Arme und Ellenbogen beeinträchtigen. Stark gebogene Rückenlehnen sollten Sie deshalb tunlichst vermeiden.

Die Sitzfläche sollte breit genug sein, damit auch ausladende Bewegungen nach links und rechts möglich sind, ohne daß der Körper seine Balance verliert. Vor allem, wer längere Zeit am Instrument sitzt, wird eine gute, feste Polsterung der Sitzfläche (auch über der vorderen Stuhlkante) zu schätzen wissen.

Die Höhe der Sitzfläche sollten Sie so wählen, daß die Unterarme sich auf Höhe der Tastatur befinden – eher einen Zentimeter zu tief als zu hoch, damit man das Gewicht des Arms beim Spielen optimal einsetzen kann.

Wenn sich kein geeignetes Sitzmöbel im Haushalt findet, ist eine solide Klavierbank – gelegentlich auch als "Beethovenbank" bezeichnet – eine durchaus lohnende Anschaffung. Die Bank sollte in der Höhe verstellbar sein (vor allem, wenn mehrere Personen sie nutzen), und Sie sollten sich vor dem Spielen genügend Zeit nehmen, die ideale Position zu finden. (Manche Pianisten zelebrieren das Ein- und Ausrichten der Klavierbank derart ausgiebig und hingebungsvoll, daß man glauben möchte, es sei Bestandteil des eigentlichen Konzertprogramms.)

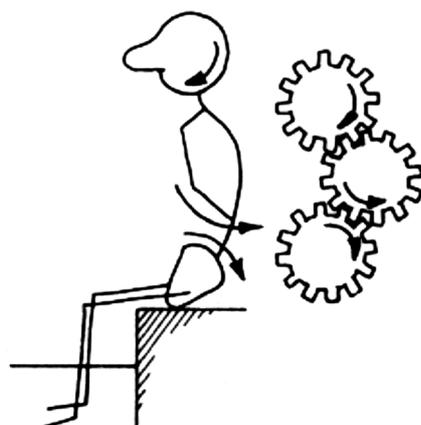
2. Sitzhaltung:



Setzen Sie sich nicht mit den Oberschenkeln auf die Sitzfläche, sondern schieben Sie das Becken so nahe an die vordere Stuhlkante, daß die Oberschenkel möglichst wenig Kontakt zur Sitzfläche haben. Dadurch kann das Becken ein wenig nach vorne kippen. Diese Bewegung des Beckens überträgt sich – ähnlich zweier Zahnräder – auf Wirbelsäule, Bauchmuskulatur und Brustkorb: die Wirbelsäule wird besser unterstützt und richtet sich auf, Schultergürtel und Arme hängen nun frei, die Bauchmuskulatur wird gedehnt und der Brustkorb weitet sich. Sie können Ihren Oberkörper besser zur Seite und nach vorne bewegen, und Sie werden auch freier atmen. Das "dritte Zahnrad" in dieser Kette bilden Halswirbelsäule und Kopf. Wenn das Becken nach vorne kippt und der Brustkorb

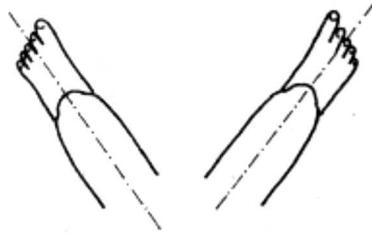
sich hebt, wird gleichzeitig die Halswirbelsäule gestreckt und der Kopf schiebt sich nach hinten ("Doppelkinn").

(Damit Sie die positiven Auswirkungen einer korrekten Sitzhaltung deutlich



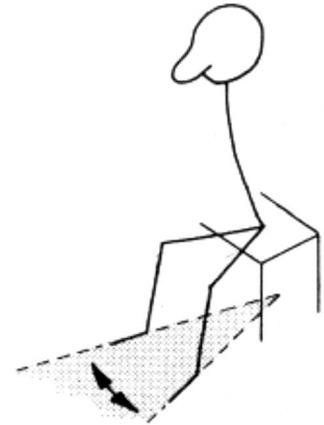
wahrnehmen, ist es hilfreich, mit Bewußtsein auch einmal die gegenteilige Position einzunehmen: die Oberschenkel ruhen auf der Sitzfläche. Lassen Sie das Becken nach hinten rollen und machen den Rücken rund, die Schultern fallen nach vorne: Und nun achten Sie darauf, wie Ihre Atmung flacher wird, und auf die mangelnde Beweglichkeit Ihres Oberkörpers und der Arme.)

Für die optimale Entlastung der gebeugten Knie- und Fußgelenke müssen die Oberschenkel, sowie die Achsen der Unterschenkel und Füße in einer Ebene liegen.



Setzen Sie die Füße (solange Sie nicht die Pedale bedienen müssen) breitbeinig auf, so daß Sie die Zehenspitzen vor den Knien sehen können.

Füße und Gesäß bilden dann die Eckpunkte eines statisch stabilen Dreiecks. Der Oberkörper hat somit einen festen Halt, auch wenn Sie Ihr Körpergewicht nach links oder rechts verlagern.



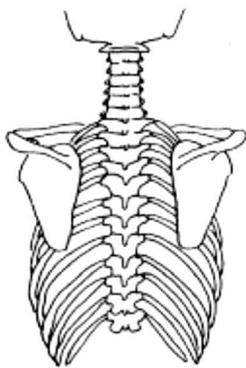
Auf keinen Fall sollten Sie die Füße hinter den Stuhlbeinen verschränken: Nicht nur, daß auf Dauer die Stuhlbeine unansehnlich werden. Schwerer wiegt, daß diese Sitzhaltung ausgesprochen instabil ist. Der Schwerpunkt liegt ausschließlich im Bereich des Gesäßes und kann nicht durch den Bodenkontakt der Füße abgefangen werden. Meist ist diese Haltung ein Hinweis darauf, daß sich im Körper ein Spannungszustand aufgebaut, der sich hier unbewußter sein Ventil sucht. Ebensovien sollten Sie ihren linken oder rechten Oberschenkel von unten gegen die Unterseite der Tastaturlade pressen. Auch dies ist ein Zeichen von Körperspannung oder der Versuch, eine instabile Sitzposition (z.B. der fehlende Halt auf einem Drehstuhl) auszugleichen.

Manche Klavierschulen empfehlen den sogenannten "Reiter-" oder "Sattelsitz". Dabei wird der linke Fuß ein wenig zurückgezogen, so daß der Schwerpunkt des Oberkörpers fast ausschließlich auf der rechten Seite des Gesäßes ruht. Diese Haltung ist "dynamischer": Sie ermöglicht eine größere Bewegungsfreiheit und ein energetisch effizienteres Spiel. Allerdings verlangt diese Haltung ein deutlich ausgeprägtes Körperbewußtsein und ist für den Anfänger deshalb nur bedingt empfehlenswert.

Halten Sie Abstand zum Instrument! Der Grund: Sie können dann das Gewicht Ihrer Arme und Ihres Oberkörpers effizienter einsetzen und haben mehr Schwung,

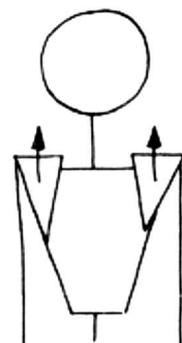
ohne viel Kraft und Arbeit aufwenden zu müssen. (Ein Vergleich: Sie fassen einen Hammer normalerweise nicht am Hammerkopf, sondern am unteren Ende des Stiels an.) Als Faustregel gilt deshalb: Die Knie sollten mit der Vorderkante der Tastaturlade abschließen oder sich knapp unter der Tastaturlade befinden. Wenn Sie das Bedürfnis haben, näher an das Instrument zu rücken, kann dies mehrere Gründe haben: schlechte Lichtverhältnisse, verminderte Sehstärke (Brille?) oder Unsicherheit. Doch damit begeben Sie sich in einen Teufelskreis: Denn je dichter Sie an der Tastatur sitzen, desto verkrampfter und ungelenker werden Ihre Bewegungen.

3. Schultern:



Der Schultergürtel besteht aus dem Schlüsselbein und den Schulterblatt. Die beiden Teile sind mit einem Gelenk verbunden. Der Arm hängt mit seinem Gewicht am Schultergürtel. Das Gewicht der Schultern und Arme wird über das Schulterblatt und Schlüsselbein gleichmäßig auf den Rumpf übertragen (Abbildung vom Rücken aus gesehen).

Wenn die Arme seitlich am Körper hängen und der Brustkorb aufgerichtet ist, sitzt der Schultergürtel automatisch richtig. Werden die Schultern in Richtung Ohren hochgezogen, so verliert der Schultergürtel seine Auflagefläche auf dem Brustkorb und wird hochgehoben. Er hängt nun an der zierlich gebauten Halswirbelsäule und am Kopf und beschwert diese Partien mit dem gesamten Gewicht der Schultern und Arme. So wird die Nackenregion unnötig überlastet. – Sobald die Arme bei Akkorden oder lauten Passagen zum kräftigen Greifen oder Stützen eingesetzt werden, müssen die Schultern aktiv nach unten fixiert werden.



3. Atmung:

Zu guter Letzt: Achten Sie auf Ihre Atmung! Pumpen Sie auf keinen Fall Ihre Lungen voller Luft, bevor Sie mit dem Spielen beginnen. Wenn Sie zuviel Luft in den Lungenflügeln speichern wollen, versetzen Sie den Körper in unnötige Spannung. Atmen Sie also zunächst aus. Wenn Sie entspannt sitzen und der Brustkorb nicht eingeeengt wird, funktioniert das Einatmen als unbewußter Reflex. Die Lungen holen sich die Menge an Luft, die sie brauchen. Bemerken Sie während des Musizierens, daß Sie nur flach atmen oder bei schwierigen Passagen das Atmen ganz aussetzt, ist dies ein Indiz dafür, daß sich eine unkontrollierte Spannung aufgebaut hat.