
Ergonomie des Gitarrenspiels – Verbesserungsmöglichkeiten aus Gitarrenlehrersicht

MICHAEL KOCH (MAINZ)

Zusammenfassung

Bei der klassischen Gitarre hat sich in den letzten Jahren das Angebot an Haltungshilfen sowie kleinen Instrumenten beständig vergrößert. Entsprechend vielfältig sind daher inzwischen die Möglichkeiten geworden, Instrumentenhaltung und damit Ergonomie des Spiels zu beeinflussen. Der folgende Beitrag stellt aus Gitarrenlehrersicht dar, wie mit dieser Vielfalt umgegangen werden kann. Ziel ist dabei, aufzuzeigen, wie mit Hilfe optimierter Instrumentenhaltung und größenangepasster Gitarre ergonomisch günstige Handlungs- und Bewegungsmuster beim Anfänger nachhaltig etabliert bzw. beim fortgeschrittenen Spieler wiedergewonnen werden können. Dazu werden zunächst die Auswirkungen verschiedener Haltungshilfen auf die Spielergonomie und die Optimierung der jeweiligen Anwendung beschrieben. Im Anschluss wird dargestellt, in welcher Weise Gitarregröße und bestimmte Abmessungen einer Gitarre die Spielergonomie beeinflussen. Schließlich werden Strategien formuliert für die individuelle Anpassung von Gitarre und Handlungsform im Hinblick auf eine ergonomische Optimierung. Der Beitrag stellt eine überblicksartige Zusammenfassung von Beobachtungen und Erfahrungen aus rund 25 Jahren Gitarrenunterricht mit Spielern aller Alters- und Könnensstufen dar.

Schlüsselwörter

Gitarre, Ergonomie, Haltung, Gitarregröße, Gitarrenstütze, Stehhaltung

Abstract

In the case of the classical guitar, the range of posture aids as well as small instruments has constantly increased in recent years. Accordingly, the possibilities for influencing the position of the instrument and thus the ergonomics of playing have become correspondingly variable. The following article shows – from the point of view of a guitar teacher – how to deal with this diversity. The aim is to demonstrate how, with the help of optimized position of the instrument and a size adapted guitar, ergonomically favorable patterns of posture and movement can be sustainably established in beginners or can be regained by the advanced player. To this end, the effects of different supports on the playing ergonomics and the optimization of the respective application are first described. The following section explains how guitar size and certain dimensions of a guitar influence the playing ergonomics. Finally, strategies are formulated for the individual adaptation of guitar size and position with a view to ergonomic optimization. This article provides an overview of observations and experiences from around 25 years of guitar lessons with players of all ages and skill levels.

Key Words

guitar, ergonomics, posture, guitar size, guitar support, standing posture

Laut Statistik des Verbands deutscher Musikschulen (VdM) wurden an den angeschlossenen Musikschulen im Jahr 2015 knapp 139.000 Schülerinnen und Schüler von rund 5.500 Lehrkräften in klassischer Gitarre unterrichtet. Die Gitarre ist somit an den VdM-Musikschulen das gefragteste Instrument direkt nach dem Klavier mit 162.000 Schülerinnen

und Schülern. Dieser „Gitarrenhype“ hält so schon seit den 70er Jahren unvermindert an. Wir dürfen also durchaus von Millionen von Gitarre spielenden Menschen in der Bevölkerung ausgehen und – bezieht man privaten Instrumentalunterricht mit ein – von einer sicherlich fünfstelligen Zahl von Gitarre-Lehrenden hierzulande.