

DAS ANPASSEN VON KINNHALTER UND SCHULTERSTÜTZE BEI VIOLINE UND VIOLA

KINNHALTER

Um eine Schulterstütze anzupassen, sollte zunächst ein passender Kinnhalter montiert werden, da beides aufeinander abgestimmt werden muss. Die richtige oder falsche Wahl des Kinnhalters hat unmittelbare Auswirkungen auf das ganze System Kinnhalter-Geige-Schulterstütze. Da der Schwerpunkt des Instruments auf dem Brustbein ruhen sollte, hat sich ein zentrierter Kinnhalter bewährt, dessen Teller über dem Saitenhalter liegt (z.B. Flesch oder Wittner zentriert). Es gibt hier zahlreiche Modelle mit und ohne Wulst, flachem Teller, groß oder klein, so dass ruhig mehrere Modelle probiert werden können, um den für das jeweilige Kinn passendsten zu finden. Auch das Material ist nicht unwichtig. Holz ist beispielsweise angenehmer als Kunststoff, allerdings auch schwerer. Die Firma Wittner bietet mittlerweile für Musiker mit einer Nickelallergie (Schrauben!) auch Kinnhalter aus antiallergischem Material an.

SCHULTERSTÜTZE

Ist der beste Kinnhalter gefunden, geht es an das Anpassen der Schulterstütze. Hierbei sind folgende Normen zu beachten:

- Die Schulterstütze liegt auf dem Brustbein im Bereich der ersten Rippe (stabiler Punkt) und auf der Schulter im medialen Bereich des Acromio-Claviculargelenkes so auf, dass das Schultergelenk frei beweglich bleiben kann.
- Die Schulterstütze sollte, entgegen gängiger Praxis, nicht auf dem Schlüsselbein aufliegen. Dies hat folgende Gründe:

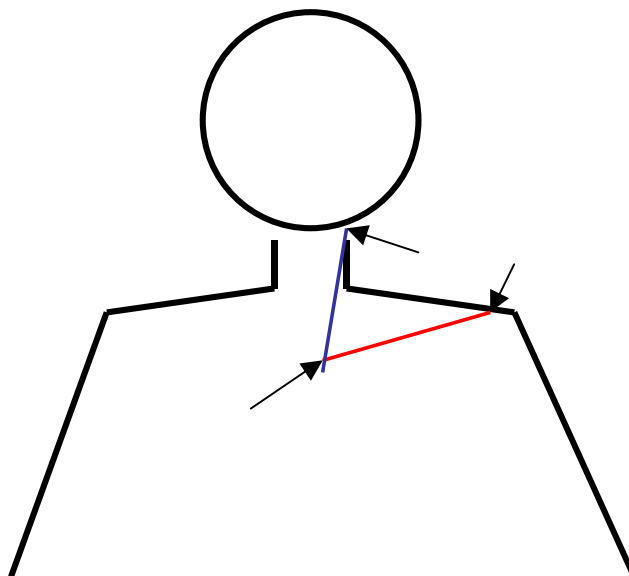
Das Schlüsselbein ist über das Sternoclaviculargelenk am Brustbein die einzige Verbindung des Schultergürtels mit dem Rumpf. Liegt die Schulterstütze hier auf, wird das Schlüsselbein in seiner Beweglichkeit blockiert, was über das Acromioclaviculargelenk entsprechende Auswirkungen auf die Stellung und Mobilität der Schulter hat.

Durch die Beweglichkeit der Clavicula entsteht gleichzeitig für den Geiger oder Bratscher das Gefühl von Instabilität, was zusätzlich dazu verleitet, den Kopf gegen das Instrument zu pressen und/oder die Schulter hochzuziehen,

bzw. das Instrument mit der linken Hand festzuhalten. Hieraus entstehen Indispositionen wie z.B. Hemmung der Feinmotorik, Verspannungen und Schmerzen.

Darüberhinaus ist der Klang des Instruments bei korrekten Auflagepunkten deutlich besser.

- Die Schulterstütze darf nicht zu kurz sein, weil sie dann fast immer entweder auf dem Schlüsselbein aufliegt oder nicht auf dem Brustbein ruhen kann. Außerdem muß sie höhenverstellbar, biegsam aber stabil sein. Am besten erfüllt die Schulterstütze von Motamedi diese Anforderungen, auch eine Bonmusica oder Wolf forte primo kann oft gut angepasst werden.
- Die Höhe muß so eingestellt werden, daß der Raum zwischen dem Auflagepunkt am Brustbein und dem Kinn mit Geige, Schulterstütze und Kinnhalter ausgefüllt ist, ohne daß die Schulter hoch- und/oder vorgezogen werden muß.
- Bei Geigern oder Bratschisten mit sehr langem Hals ist es oft ratsam, auch den Kinnhalter zu erhöhen und nicht die Stütze endlos in die Höhe zu schrauben, denn so entstehen Indispositionen durch Überspannung auf beiden Seiten, da das Instrument zu hoch steht.



Die Pfeile bezeichnen die Messpunkte, um die Länge und Höhe der Schulterstütze zu ermitteln, die blaue Linie den Abstand zwischen Kinn und dem Auflagepunkt am Brustbein (Gesamthöhe von Kinnhalter, Instrument und Schulterstütze), die rote Linie die benötigte Länge der Stütze.

- Der Kopf schaut geradeaus in Richtung des Notenständers, der Hals wird weder verdreht noch seitlich abgeknickt. Das Kinn ruht auf dem Kinnhalter - die Geige wird lediglich durch das Gewicht des Kopfes (ca. 7 Kg) gehalten.
- Das Instrument sollte für eine ezentrische (offene) Haltung ca. 45-60° seitlich platziert werden (das verhindert auch die zu starke Supination des linken Arms), die Geige ist um ihre Achse nach rechts rotiert in einem Winkel zwischen 38 und 45°, um das Spiel auf der G-Saite sowohl für die rechte als auch die linke Hand zu erleichtern.
- Oft bringen Geiger oder Bratscher die Schneckendeckel ihres Instrument nach oben. Dies ist Ausdruck einer überspannten Haltung und immer eine Indisposition. Geige und Bratsche haben sich aus der Viola da Braccio entwickelt, die auf dem Arm liegend gespielt wurde. Auch wenn dies bei den modernen Instrumenten nicht mehr der Fall ist, ist das Erinnern daran für eine gute Platzierung wichtig, besonders bei der Bratsche, deren Schneckendeckel wegen des höheren Gewichts und der größeren Mensur des Instruments noch tiefer liegen darf als bei der Geige. Auch dies ist bei der Einstellung der Schulterstütze zu berücksichtigen.

Die Schulterstütze gut einzurichten kann manchmal viel Geduld erfordern und benötigt Erfahrung. Stark abfallende Schultern oder bestimmte Kinnformen komplizieren das optimale Einrichten. Eine adzentrische Haltung mit vorfallenden Schultern und Rundrücken machen das Anpassen ebenfalls oft sehr schwierig. Auch das Zurückweichen des Oberkörpers beim Nehmen des Instruments ist indisponierend, sodaß zuerst eine Haltungsänderung mit Hilfe der Urgestalten erfolgen sollte.

Im Rahmen dieser Haltungsveränderungsprozesse ist ein regelmäßiges Nachjustieren notwendig.