

Sitzen: Sitzbeine und Sitzbeinhöcker

Wie wir sitzen, wenn wir ein Instrument spielen oder singen, hat einen **großen Einfluss auf unsere Koordination** beim Musizieren.

Die **Schwerkraft** zieht uns immer gerade nach unten. Das bedeutet: Wenn wir das Becken kippen, die Wirbelsäule nach vorne oder hinten krümmen, uns seitlich neigen oder den Kopf nach vorne oder zur Seite schieben, dann müssen bestimmte Muskeln diese Position halten – **abhängig von der Stellung unseres Körpers zur Schwerkraft**.

Warum gutes Sitzen wichtig ist

Wir brauchen beim Sitzen ein **stabiles Fundament**.

Gerade für Musiker:innen ist die Art, wie wir sitzen, entscheidend – denn wir wollen uns gleichzeitig **frei bewegen, Musik ausdrücken und kommunizieren** – mit anderen Spieler:innen oder dem Publikum.

Es reicht nicht, einfach „richtig“ oder „gerade“ zu sitzen, wenn sich das **steif oder unnatürlich** anfühlt.

Wenn „gerade Sitzen“ anstrengend wirkt, führt das meist dazu, dass wir:

- in uns zusammensacken,
- uns nach hinten lehnen,
- oder im Hohlkreuz landen.

Da wir oft **stundenlang im Sitzen musizieren**, lohnt es sich, bewusst zu erforschen, **wie wir gleichzeitig gut spielen und gesund bleiben** können.

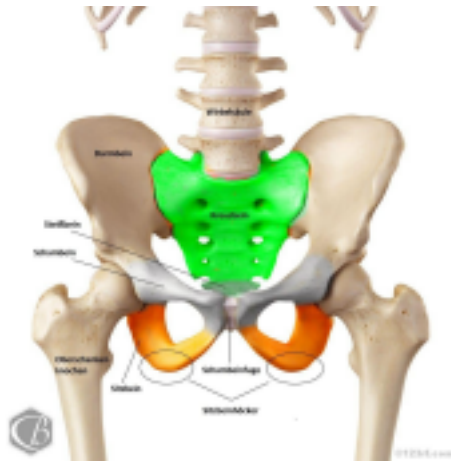
Nimm dir Zeit, das Sitzen zu **lernen und zu variieren** – denn unterschiedliche Sitzhaltungen können für verschiedene Zwecke hilfreich sein.

Der Ausgangspunkt: Sitzbeine und Sitzbeinhöcker

Der Ort, von dem aus wir das **Ausbalancieren im Sitzen** beginnen, sind unsere **Sitzbeine** und **Sitzbeinhöcker**.

Auf dem Bild (links) siehst du ein **Becken** mit einem Teil der **Wirbelsäule** und der **Oberschenkelknochen** von vorne.

Der untere Teil des Beckens (orange markiert) zeigt die beiden **Sitzbeine** – ihre spitzen unteren Enden sind die **Sitzbeinhöcker**.



Rücklage vermeiden

Wenn wir uns im Sitzen nach hinten neigen, **verlagern wir das Gewicht auf das Steißbein** – die Verlängerung der Wirbelsäule ins Becken (vergleichbar mit einem kleinen „Schwanz“ bei Tieren). Auf dem Bild rechts siehst du das Becken von der Seite, mit dem **Steißbein in Rot** markiert.

! Wichtig:

Das Steißbein ist **kein tragender Knochen** und sollte **nicht belastet** werden.
Die **Sitzbeinhöcker** sind dafür wesentlich besser geeignet.

Übung: Den besten Sitzpunkt finden

Du brauchst:

- einen **geraden, festen Stuhl**, z. B. einen Klavierhocker.

1. Ausgangsposition

- Setze dich **dicht an die Stuhlkante** mit einer **leichten Krümmung im unteren Rücken** („Enten-Popo“).
- Stell dir vor, du wärst ein klassischer Konzertpianist, der elegant den unteren Teil seines Fracks nach hinten wirft, bevor er Platz nimmt.
- **Sitze nicht zu weit hinten**, sonst lastet das Gewicht auf den Oberschenkeln statt auf den Sitzbeinen.

2. Beweglichkeit schaffen

- Achte auf **freie Beweglichkeit im Hüftgelenk**:
 - Trage **lockere Kleidung**,

- oder **ziehe den Stoff deiner Hose an den Oberschenkeln etwas nach oben**,
- oder öffne (im privaten Rahmen 😊) den **obersten Hosenknopf**.

3. Platz für die Sitzbeine schaffen

- Greife **Muskeln und Haut** in der Nähe der Sitzbeinhöcker und **ziehe sie leicht weg**. Da Kleidung die Haut oft nach vorne zieht, kann es nötig sein, die Hände kurz in die Hose zu stecken – vielleicht aber **nicht während des Konzerts** ... 😊

4. Sitzbeinhöcker erspüren

- Setze dich **auf deine Hände**, um die Sitzbeinhöcker zu fühlen – das sind die beiden Knochenvorsprünge, die sich deutlich in deine Handflächen drücken.
 - Wenn das unangenehm ist, lege ein **Kissen** unter oder wähle einen **weicheren (aber geraden) Stuhl**.

5. Beckenbewegung beobachten

- **Kippe dein Becken** sanft nach vorne und hinten. Beobachte, wie sich die **Sitzbeinhöcker bewegen**:
 - Beim **Vorwärtsskippen (Hohlkreuz)** bewegen sie sich **nach hinten**,
 - beim **Rückwärtsskippen (Rundrücken)** **nach vorne**.

6. Das Becken verstehen

- Lege die **linke Hand unter den linken Sitzbeinhöcker** und die **rechte Hand auf die Oberseite des linken Hüftknochens**.
Spüre: Zwischen diesen Punkten verläuft **ein großer Knochenbogen** – vom Sitzbeinhöcker bis zum Hüftkamm.


7. Die Balance finden

- Nimm die Hände weg und spüre, wie deine **Sitzbeinhöcker die Sitzfläche berühren**.
- Experimentiere mit dem Unterschied zwischen:
 - „Rücken gerade machen“
 - und **Becken kippen**, um dich aufzurichten.
→ Letzteres sollte sich **leichter und natürlicher** anfühlen.
- **Rolle noch einmal leicht vor und zurück**, bis du die Sitzbeinhöcker **deutlich spürst**.

- Von dort **rolle minimal nach vorne**.

Hier, **vor den Sitzbeinhöckern**, befindet sich der Punkt, auf dem du das Gewicht **am stabilsten und mühelosesten** balancierst.

Diese Position verteilt die Last gleichmäßig über das Becken.

 **Tipp:** Wenn du das Gefühl hast, leicht nach vorne zu neigen, überprüfe im Spiegel, ob das tatsächlich stimmt – meist fühlt es sich nur so an, weil du dich von der Gewohnheit löst, **nach hinten gelehnt** zu sitzen.

Die richtige Position sollte sich **leicht und mühelos** anfühlen.

8. Variationen und Alltag

Es gibt viele Möglichkeiten zu sitzen – und keine davon ist grundsätzlich „falsch“.

Auch **zusammengesunken** oder **mit Hohlkreuz** zu sitzen ist nicht gefährlich.

Wichtig ist, im Laufe des Tages **Variationen zuzulassen**.

Beim Musizieren im Sitzen – besonders über längere Zeit – ist es jedoch **günstiger, auf den Sitzknochen**, also **vor den Sitzbeinhöckern**, zu sitzen.

Wirkung der Übung

Diese Übung bewirkt:

- **Bessere, mühelosere Aufrichtung** beim Sitzen
- **Weniger Anspannung** während des Spielens
- **Entspannte Schultern, Arme und Hände** durch erhöhte Tensegrität
- **Mehr Halt und Stabilität** – du fühlst dich „geerdet“
- **Bessere Skelettausrichtung**
- **Sensorisches Feedback** vom Kontakt der Sitzknochen mit der Sitzfläche → das kann das Nervensystem beruhigen, z. B. bei **Lampenfieber**

Sitting Shuffle

Musiker:innen hören häufig, sie sollten diesen oder jenen Körperteil – etwa die Arme – **mehr entspannen**.

Doch zum Spielen oder Singen brauchen wir nicht nur Entspannung, sondern auch **Unterstützung, Stabilität und Kraft**.

Das Erstaunliche ist:

Wir fühlen uns **körperlich und seelisch entspannter**, wenn die **Unterstützung aus den richtigen Körperbereichen** kommt.

Wenn wir die passenden Muskeln aktivieren, um uns in einer aufrechten Position zu halten, können sich zum Beispiel die **Arme viel leichter entspannen**.

Bei **technisch anspruchsvollen Stücken, emotional intensiven Passagen** oder **schnellen Läufen** brauchen wir oft **noch mehr Support**.

Im Sitzen lässt sich dieser durch den **aktiven Einsatz der Sitzbeinhöcker** aufbauen.

Diese Übung sendet **propriozeptiven Input** (Körperwahrnehmungssignale) an das Gehirn – und verbessert so die **Koordination** insgesamt.

Übungsausführung

1. Ausgangsposition

- Setze dich wie zuvor beschrieben.
- Achte darauf, dass du auf dem **vorderen Teil des Stuhls** sitzt, damit du **nicht auf der hinteren Oberschenkelmuskulatur** lastest.
- Das **Becken steht neutral** – schiebe also **die Rippen nicht nach vorne oben** (keine „Militärhaltung“).

2. Aktivierung

- Finde deinen **Transversus abdominis** (innen neben den Beckenknochen) und **aktiviere ihn sanft**.

3. Bewegung

- **Schiebe ein Knie nach vorne.**
 - Bleibe dabei **aufrecht**, ohne mit dem Oberkörper zu schwanken.
 - Das **Becken dreht sich um die Wirbelsäule**, ohne dass du die Füße bewegst.
 - Und ganz wichtig: **weiteratmen!** 😊
- **Führe das Knie wieder zurück** in die Ausgangsposition.

- Wiederhole die Bewegung einige Male und spüre,
 - wie sich der **Sitzbeinhöcker auf der Seite des vorgeschobenen Knies** tiefer in die Sitzfläche drückt,
 - und wie du dich gleichzeitig **in die Höhe aufrichtest**.

4. Nachspüren & Seitenwechsel

- **Spüre nach** und vergleiche beide Körperseiten.
- **Wechsle das Bein** und führe die Bewegung auf der anderen Seite aus.
- Beobachte, wie du dich über die **Sitzbeinhöcker aufrichtest**, als würden sie sich in die Sitzfläche drücken und gleichzeitig davon **abstoßen** – der sogenannte „**Push-off**“.
- Führe die Bewegung noch ein paar Mal abwechselnd mit beiden Knien aus.
- Danach: **einen Moment nachspüren**, wie sich dein Körper jetzt anfühlt – ob sich etwas verändert hat oder nicht (beides ist in Ordnung).

Übertragung aufs Instrument

Experimentiere mit dem **Push-off** beim Spielen oder Singen:

- Schiebe bei einem **Takt oder einer Phrase** ein Knie vor, bei der nächsten das andere.
- **Starte kurz vor einer schwierigen Stelle** im Stück, um den Effekt spürbar zu machen.
- Mache die Übung **vor dem Spielen** – und lasse ihre Wirkung in dein Spiel übergehen.
- Bitte, wenn möglich, eine zweite Person, **leicht gegen deine Knie zu drücken**, während du die **Push-off-Bewegung** machst.

So spürst du noch deutlicher, wie sich der Support aus dem Becken in den Oberkörper überträgt.

Wirkung der Übung

Diese Übung bewirkt:

- **Entspannung von Rippen, Schultern, Nacken, Armen und Händen**
→ insbesondere dann, wenn Transversus abdominis, Sitzbeinhöcker u. a. nicht genug Stabilität bieten und die oberen Muskeln kompensieren müssen
- **Aktivierung und Stärkung des „Push-off“** von den Sitzbeinhöckern
- **Freieres Atmen** durch bessere Balance im Rumpf
- **Ausgleich übermäßiger Spannung** zwischen oberem und unterem Rumpfbereich

- **Verminderung unnötiger Bewegungen** beim Spielen, die der Suche nach Stabilität dienen
- **Mehr Stabilität und Klarheit** in der Bewegungskoordination
- **Stärkung der Propriozeption** (Körperwahrnehmung) und der **Gehirn-Körper-Verbindung**

Gezielt gestärkte Muskeln:

- *Psoas major*
- *Iliacus*
- *Transversus abdominis*
- *Multifidus*