

Examensarbete 15 hp

Musiklärarexamen

2008

Sofia Lindberg

Människan och sången

En studie i hur körsång kan påverka
självförtroendet, självkänslan och självbilden
hos körsångare

Handledare: Eva Öhrström



Kungl. Musikhögskolan i Stockholm

Människan och sången

Förord

Många människor i Sverige sjunger i kör. Det talas om att sjuhundrausen går och sjunger i kör varje vecka och att det går en kör på var hundra person. Fast det kunde ju vara fler ändå, med tanke på hur bra folk verkar må av det!

Jag vill tro att det är flera faktorer som bidrar till att så många väljer att lägga flera timmar i veckan av sin fritid på körsång. Omfattande forskning har gjorts om hur vår hälsa påverkas, till och med hur magen mår, när man sjunger!

Jag tror att många av oss går omkring med ett självsäkert yttre, men inombords finns känslan av att vi inte riktigt duger som vi är. Men som körsångare är man en del i en kreativ grupp som lär sig nya saker hela tiden. Gemenskapen i kören brukar vara nära, men inte alltför nära. Man blir social med denna grupp av människor och pratar med folk man aldrig skulle prata med annars. Man sjunger tillsammans och får gemensamma mål. Gruppens deltagare må ha helt olika bakgrund – men i körens värld är alla lika, lokalvårdaren står bredvid läkaren, läraren står bredvid vaktmästaren.

Med körsång – förutsatt att gruppen känns rätt – får vi vara den vi är, varken mer eller mindre!

Tack

... Eva Öhrström, Kungliga Musikhögskolan, för Ditt tålamod och Din tro på att jag ska klara detta. Du har krävt av mig att göra upp mål varje vecka och fått mig att ta mig i kragen, trots att jag tidvis varit både okoncentrerad och ofokuserad. Tack också för att du ifrågasatt det jag skrivit, så att jag varit tvungen att ändra mig och läsa mer, hitta ny litteratur och ställa andra frågor.

...ni fyra intervjupersoner som gjorde det hela möjligt. Utan er tid, era glada skratt och er vilja att dela med er av många gånger närgångna berättelser från era liv, skulle både intervjuerna och arbetet blivit både tråkigt och svårt. Tack också för Ert fortsatta intresse under arbetets gång!

... alla ni som varit med och frågat, undrat, kommit med kommentarer och på olika sätt hjälpt till!

Innehåll

Kapitel 1	Bakgrund	sid 4
Kapitel 2	(I) Syfte och (II) tillvägagångssätt	sid 6
Kapitel 3	Litteratur	sid 8
I.	Presentation av begreppen	sid 8
	Självförtroende Självkänsla Självbild Sammanfattning	
II.	Uppbyggandet av kören	sid 11
	Kören som helhet Körledarens roll Körsångarens utveckling Sammanfattning	
Kapitel 4	Fyra intervjuer	sid 14
I.	Presentation av de olika intervjupersonerna	sid 14
II.	Intervjupersonernas utlåtanden	sid 15
	1. Att börja sjunga i kör... 2. Hur var körsångarnas respektive självförtroende och självkänsla i det vardagliga livet ungefär när de började sjunga i kör? 3. Påverkas körsångarens självförtroende och självkänsla genom körsången? 4. Ändras självbilden? 5. Har kören som grupp betydelse för självkänslan? 6. Har körledaren betydelse för självkänslan? 7. Läger man märke till stärkt självkänsla hos körkamraten?	
III.	Sammanfattning	sid 21
Kapitel 5	Tolkning och Slutsats	sid 23
	Litteraturförteckning	sid 26

Kapitel 1 Bakgrund

Ända från fjärde klass till slutet av gymnasiet sjöng jag i kör i princip varje vardag, då jag gick i Adolf Fredriks Musikklasser och sedan på Stockholms Musikgymnasium. Körsjungandet ökade i och med att jag också började sjunga i kör på fritiden och redan då funderade jag över sambandet körsång och välmående. Det var roligt att sjunga i kör. Men bara roligt? Var känslan av välmående kopplat till kören som helhet eller till körledaren? Ökade mitt självförtroende i samband med att jag sjöng i kören?

Nu är jag sedan flera år körledare själv för fyra körgrupper i en sammanhängande stor amatörkör i Stockholm. Jag har under sju år som församlingsmusiker i Svenska kyrkan lett vuxenkör, barnkör och ungdomskör, samt varit ledare för ett antal grupper i babysång. I alla grupper ser jag ofta saker som händer både hos den enskilde och även hos körsångarna som grupp betraktat.

I barnkören möter jag både det tillbakadragna barnet som så småningom blommar upp i ren sångglädje och rörelse och det frimodiga barnet som vill framträda med varje fiber av sig själv. Körsången uppmuntrar inte bara barnen att våga sjunga, de vågar så småningom också ta plats i gruppen, men de lär sig också tidigt att ge plats. Samarbete i kören är ju nödvändigt och jag ser hur barnen accepterar varandra och tillåter också andra att få synas. Jag som körledare har också i uppgift att styra körövningen så att varje barn känner att alla är lika viktiga, var och en för sig och tillsammans.

I ungdomskörsarbetet möter jag ofta ungdomar som har svårt med struktur och mål. Efter flera år har jag funnit en lösning som jag sett fungerar! Innan någon av oss tagit en enda ton, får ungdomarna ta ställning till om de är beredda att närvara varje gång kören övar. Vi planerar in körrep och framträdanden, redan från början, och var och en får anpassa det till det egna schemat. Jag uppmuntrar ungdomarna till planering av sina skolstudier (all övrig tid) och jag upplever att många ungdomar faktiskt når bättre studieresultat. Kommer vi överens från början, är det få som försöker bryta eller tänja på överenskommelsen. På det sättet blir kören ett lag och alla i laget är lika viktiga. Jag har alltid strävat efter att varje körsångare ska få utvecklas så mycket han eller hon kan - både individuellt som person och som del i gruppen - genom att sätta ett högt mål, gärna i nära framtid, som vi sedan tillsammans genomdriver. Det som jag fått uppleva som körledare med ungdomarna är en total hängivenhet med "fighting spirit" och vilja att lära sig något nytt hela tiden. När en ung människa upptäcker sin egen röst, är det en hel värld som kan öppnas, och det är inte sällan jag möter stolthet för den egna förmågan, men också den genuina viljan att uppmuntra de andra i kören.

När jag arbetar med vuxenkör, från människor som ibland aldrig tagit en ton till människor som sjungit i avancerade körer, ser jag också en stor utveckling hos både den enskilde och kören som grupp betraktat. Den nybörjande körsångaren har ofta en uppfattning om sig själv att "jag kan ju inte sjunga" eller "min röst låter inte så mycket". I arbetet med vuxna låter jag körsångarna sitta nära varandra, för att de från början bara ska höra de runt om kring sig sjunga. Inom ett par veckor känner de att de måste få valuta för sin tid och genom teknikövning och rejäla uppsjungningar får de till slut verktygen att "våga sjunga ut". I det skedet lyssnar jag på vad de gör och rättar till om deras röst kan ta skada. Här lyssnar jag även på den vana körsångaren som ibland i sin vilja att visa att han/hon kan också kan skada rösten. Min uppgift som körledare blir då att leda körsångaren rätt så att rösten utvecklas och byggs upp i körsångarens rätta läge. När körsångarens röst utvecklas och han/hon vågar ta mer plats, bygger personen också upp en känsla av sig själv och den egna förmågan. Jag kan höra berättelser som: "Jag, som aldrig vågat stå upp inför alla och hålla tal eller föredrag, nu vågar jag starta luciakör på jobbet och t o m sjunga inför mina arbetskamrater." Och "I lördags vågade jag sjunga solo på min sons bröllop - jag som inte kunde ta en ton förut." Eller "Körsången har öppnat en helt ny värld för mig - både socialt och på arbetet. Jag har träffat nya vänner på kören och på jobbet har jag nu något kul att prata om med andra som sjunger i kör. Chefen har fått en annan bild av mig."

Genom de år som jag lett körer, har jag ofta sett körsångare som verkligen inte tror på sig själva, med "Du kan väl inte sjunga?" och "Var tyst!" i bakhuvudet. När de kommer med i kören ställer de sig ofta ensamma, långt ifrån de andra. Resultatet blir svag och osäker sång. Fenomenet med obefintlig psalmsång i kyrkbänkarna skulle kanske kunna bero på samma sak. Den som sjunger hör ju då sin egen röst och i så fall kan det ju hända att andra också hör den. Självmedvetenheten leder då oftast till att körsångaren sjunger ännu svagare och ännu mindre med kroppen. Naturligtvis gäller detta när man är ovan sångare. Därför har upplägget i körer jag lett eller varit med och lett alltid varit att körsångarna ska sitta eller stå intill varandra, så att de först inte hör sig själva alls och därmed blir av med den eventuella negativa självmedvetenheten. När väl den har försvunnit, har jag sett att de ofta vågat börja sjunga ut!

Stämningen mellan körsångarna är beroende av hur körledaren behandlar körsångaren, både enskilt och i grupp. Varje termin ser jag körsångare som växer, både som sångare och som medmänniskor. Körsångarna finner vänner, partners och arbetskompanjoner i kören. Jag tror att både gemenskapen - i det att ingen är förmer än någon annan, städaren och läkaren sjunger bredvid varandra i samma stämma - och hur körledaren lägger upp arbetet, har stor betydelse för varje körs och enskild körsångares utveckling.

Kapitel 2 Syfte och tillvägagångssätt

I. Syftet med studien

Syftet med denna studie är att utforska om körsång kan påverka självförtroendet, självkänslan och självbilden hos körsångaren.

II. Tillvägagångssätt

Jag valde att göra fyra intervjuer med körsångare från olika amatörcörer, med olika slags inriktning och mål. Jag ville från början med denna uppsats ställa denna enda fråga:

- Kan körsångarens självförtroende utvecklas genom körsång?

Under arbetets gång gjorde jag en provintervju med en körsångare från en stor amatörcör som jag sedan också intervjuade på riktigt. Min egen insats som intervjuare behövde slipas något, då jag själv hade svårt att hålla mig till saken och svårt att inte lägga orden i munnen på intervjupersonen. Men eftersom det från början var avtalat som en provintervju, fick jag idéer och funderingar från personen ifråga om hur jag skulle lägga upp de nya frågorna för att få bättre svar.

Efter provintervjun insåg jag också att jag:

- a) måste göra åtskillnad på självkänsla, självförtroende och självbild. Min provintervju visade att man som körsångare kan verka väldigt säker på sig själv utåt, men att självförtroendet är det vi visar utåt och att det är nedbrytbart om det inte är förankrat i vår egen självkänsla.
- b) måste fråga körsångaren på ett sätt som får honom/henne att tala fritt utan att känna att han/hon svarar direkt med ett ja eller nej, utan motiverar svaren genom att han/hon får tid att resonera sig fram till sin sanning (som kanske inte från början är helt självklar).
- c) måste vara försiktig med hur jag svarar på deras uttalanden. Mina intervjupersoner talade verkligen ur hjärtat och berättade många privata saker under intervjuernas gång. Den egna rösten är mycket nära det allra innersta hos oss. Med ett oförsiktigt uttalande om någons sångröst eller talröst, skulle man kunna bryta ned och skada personen för livet. Det finns otaliga exempel på detta i vårt land.

När intervjupersonerna fått säga sitt, med det resonerande sätt som jag tillät i intervjutillfällena, blev uppsatsens enda frågeställning till dessa nya frågeställningar (observera att dessa frågor är inte desamma som de jag ställde till mina intervjupersoner, se bilaga 1):

- Påverkas körsångarens självförtroende, självkänsla och självbild genom körsången?
- Har kören som grupp betydelse för självkänslan?
- Har körledaren betydelse för självkänslan?
- Läger man märke till bättre självkänsla hos körkamraten?

Kapitel 3 Litteratur

Jag har fördjupat mig i:

- I. begreppen självkänsla, självförtroende och självbild, och texten bygger på angiven litteratur och egen erfarenhet.
- II. uppbyggandet av kören – och körsångarnas och körledarens respektive roller i utvecklingen av kören och dess självkänsla, samt den eventuella utvecklingen av självkänslan hos den enskilde körsångaren. Texten bygger på dels angiven litteratur, dels på delar av intervjuerna och dels på egen erfarenhet.

I. Självförtroende, självkänsla och självbild

Jag vill först försöka förklara de tre begreppen självförtroende, självkänsla och självbild. I ett första påseende kan de verka vara samma sak, men i psykologiska sammanhang och även språkliga, visar det sig att de tre begreppen är skilda saker.

Självförtroende

“Eng. Self-confidence. Själv tillit. Tillit till den egna förmågan att klara besvärliga situationer och hävda sig i olika sammanhang”...
(Egidius, 2005, s 626)

Självförtroende, hur det än må vara - bra eller mindre bra - är något som vi alla har, för alla har en upplevelse av hur vår person verkar utåt och presterar "... jag tror mig veta att jag kan få saker gjorda, uppnå mina mål och så vidare" (Törnblom, 2005, s 11). Självförtroende är inte ett djupt begrepp, även om det i vardagstal används som sådant. Som medmänniska kan man lätt döma en människa efter vad man ser på ytan. "Han har självförtroende!" eller "Hennes självförtroende vacklar när ..." är ju fraser vi säger eller hör då och då. Vi kan visa starkt självförtroende, men samtidigt vara fyllda av orosmoln och tvivel om tex någon i omgivningen kanske ser bättre ut, har finare kläder eller kan uttrycka sig smartare. En människa med starkt självförtroende kan alltså av omgivningen uppfattas som "säker" på sig själv, men om självkänslan saknas, kan självförtroendet lätt raseras (Törnblom, 2005, s 17). Personen i fråga behöver ju inte ha god självkänsla för att visa ett starkt yttre. Självförtroende skulle helt enkelt kunna vara det vi visar upp för vår omgivning, vår "mask" utåt som är beroende av hur vi tar oss ut och vad vi presterar - inte det vi är.

Självkänsla

“Eng. Self-esteem. Upplevelse av självförtroende och självsäkerhet eller brister i detta avseende.” (Egidius, 2005, s 626)

Självkänsla är vår egen känsla av hur vi är och hur vi känner vårt eget värde, oberoende av hur vi verkar utåt eller uppfattas utifrån “Det vill säga mitt eget värde i mina egna ögon eller hur det faktiskt känns att vara jag” (Törnblom, 2005, s 11). Naturligtvis, om en person har god självkänsla i det han/hon gör, brukar omgivningen uppfatta att personen har “gott självförtroende”. Självkänslan hos en människa kan betyda att personen i fråga bekräftat sig själv och accepterat sig själv för den han/hon är, varför bekräftelsen utifrån inte är avgörande. “Ju högre självkänsla vi har, desto mer beredda blir vi att bygga upp sunda relationer som inte skadar oss själva eller andra.” (Törnblom, 2005, s 25). En människa med dålig självkänsla och som kan “se ut” att ha gott självförtroende, kan lätt vackla vid kritik.

Marta Cullberg Weston, psykolog och psykoterapeut, menar att bakom vår självkänsla ligger grundläggande faktorer som självbilder och inre kritik. “Även personer med ganska god självkänsla kan ha svarta hål här och där som aktualiseras i speciella situationer” (Cullberg Weston, 2007, s 26).

Enligt familjeterapeuten Jesper Juul, i en artikel av Anna Lagerblad (SvD, 2005, nov, 17) tror många föräldrar att man bygger upp självkänsla hos barnet med ständigt beröm, men det kan, tvärt om, skapa en evig jakt på bekräftelse, vilket i sig kan skapa osäkerhet om att accepteras som det är. I den gynnsamma uppväxten bekräftas barnet för den han/hon är, inte för vad han/hon gör. “För att stärka barnets självkänsla måste det finnas minst en vuxen som “ser” barnet och erkänner det som det är” (SvD, 2005, nov, 17, Lagerblad). En förälder som bekräftar barnet som det är – att det blir sett och lyssnat på, oberoende av vad det gör eller hur “duktigt” det är – fördjupar och stärker barnets självkänsla (Törnblom, 2005, s 14; 23-24).

“Vi berömmar och värdesätter hela tiden prestationer och, hur sorgligt det än låter, utseenden ... Jag mådde bra och njöt av bekräftelse och sökte det omedvetet hela tiden. Jag lärde mig aldrig att jag kunde bekräfta mig själv och att jag dög precis som jag var” (Törnblom, 2005, s 14).

Självbild

“Eng. self-image, self-picture, self-concept.

Den föreställning man har om sig själv ...” (Egidius, 2005, s 625).

Självbild är ett vidare begrepp och innefattar å ena sidan både vårt självförtroende och vår självkänsla, men å andra sidan vår uppfattning om oss själva i mötet med andra människor. Negativa självbilder kan också finnas under ytan och kan komma fram vid till synes helt oskyldiga händelser, t ex en ”bortglömd” kränkning som av någon anledning aktualiseras (Cullberg Weston, 2007, s 33).

Maria Carling skriver “Självbilden kommer i hög grad från omgivningen som berättar för dig vilket värde du har. När du blir bedömd reflekterar det din självbild. Om du är en invandrargrabb eller tjej med gott självförtroende, men sedan blir omtalad i media som att du tillhör en grupp det är synd om, påverkar det din självbild” (SvD, 2005, nov, 22). Självbilden kommer alltså inte bara inifrån, utan bygger även på hur omgivningen bedömer oss. Vår självbild styrs av vår kulturella bakgrund, vilken samhällsklass vi tillhör eller vilken utbildning vi har, beroende av hur vi trivs, kan kommunicera och röra oss i olika sammanhang. Med självbilden identifierar vi oss och ser oss själva genom andras ögon. Självbilden är viktig i vårt sätt att interagera med andra människor.

Sammanfattningsvis kan sägas att många använder ordet självförtroende och menar självkänsla. När vi börjar fundera över betydelseerna – vilket också hände framför allt under och efter provintervjun och före de ordinarie intervjuerna, då personerna fått frågorna framför sig – märker vi faktiskt skillnad på begreppen. Begreppet självbild är mer omfattande men också mer tillgängligt. I mina intervjuer verkade det som om intervjupersonerna hade lättare att prata om sin självbild än om självförtroende och självkänsla.

II. Uppbyggandet av kören

Kören som helhet

I boken om körpsykologi *Människan i kören* (1982) får man en god bild av kören som helhet, körsångarnas och körledarens olika roller och kören som grupp. Linzander förklarar hur körsångaren upphör att vara individ: "När 20-30 personer under intensiv koncentration riktar sin psykiska energi åt samma håll, ja då upphör man som korist att vara individ och man flyter in i "körkroppen"" (Bengtsson, 1982, s 10). Körmedlemmen ger naturligtvis körledaren ett stort förtroende då han/hon sjunger i kören och körsångaren lämnar ut sig själv till både sina körkamrater och sin körledare, genom inte bara rösten och sången, utan även sin personlighet. Körstämningen i sig bygger på att flera olika personer med sina olika egenheter svetsas samman till en enhet. Körarbetet är avhängigt av den grundläggande atmosfären i kören, men också körledarens sätt att hantera och ge inspiration till sina körsångare. Men det är ett samspel, så det ansvaret borde inte ligga enbart hos körledaren. Men enligt tradition faller körens problem "under körledarens ansvar, vare sig det gäller att balansera gruppbyggnader, ta hand om nya korister, bygga upp koristers självförtroende eller lösa konflikter i kören" (s 10).

Körledarens roll

Senare i boken beskrivs körledarens roll. Där behandlas också rollkonflikt och talas om uttalade och outtalade regler som gäller i kören. Wrangsjö och Tunsäter delar in körledarrollen i tre kategorier körledare: den auktoritära, den demokratiska och "låt-gå"-ledaren (s 79-84).

Körledaren är ganska sällan auktoritär för då kan kören lätt bli "beroende" av sin körledare och kören kan ha svårt att klara sig om körledaren faller undan (s 79-81)

"Låt-gå"-ledaren är heller inte särskilt vanlig, även om det finns sådana ledare. Dessa körer faller tyvärr lätt isär, då kören som enhet (om kören är självbestämmande) inte kan utvecklas utan ledning, eller som splittrad enhet (då ingen håller samman kören) saknar ramar och mål (s 81).

Den vanligaste körledaren är den demokratiska, men denne styr ändå med säker hand sina projekt (med visst inflytande från kören). Denna typ av körledare blir också en del i gruppen vid mer avslappnade stunder. Men i repetitionssituationen och konsertsituationen är körledaren auktoritär "för att han [körledaren] ska kunna ta ansvaret som ledare, måste hans åsikt också få väga tungt" (s 83). Ett visst mått av ensamhet följer alltid ledarskapet. Under framträdande och repetition måste körledaren vara en auktoritet, vilken ledartyp han än må vara, och kan endast då och då känna sig som en del i körgruppen.

Efter många år som aktiv körsångare och efter flera års erfarenhet av att själv vara körledare (samt efter många års studier i ämnet) ser jag att körledarens ansvar, bland annat, innebär att:

- vara körpedagog – "Här ska vi ju faktiskt utveckla körsångaren – inte enbart lära ut vissa sånger" (Fagius & Larsson, 1990, s 119);
- planera väl och naturligtvis vara väl förberedd;
- vara effektiv och "Dessutom vill vi ha en trevlig, humoristisk, krävande men förstående körledare" (Fagius & Larsson, 1990, s 113);
- inspirera kören - i repetitionssammanhang, i val av repertoar och i planering av konsert och framträdanden;
- utveckla och bygga upp körsångarnas sångteknik, teoretiska kunnande och musikaliska färdighet så långt det går, både enskilt och i grupp;
- ge plats för större utmaningar på längre sikt, parallellt med vardagsarbete, till exempel en skivinspelning, en körkurs, resa eller större produktion med lång inövningstid;
- bygga upp en repertoar för kören som ska kunna användas när som helst, även om körledaren skulle falla ifrån.

Körsångarens utveckling i början

Varje medlem i kören har sin specifika roll, rollerna är beroende av varandra och är samtidigt förutsättningar för att kören ska fungera. "Vissa roller beror på musikaliska krav, andra på sociala" (Bengtsson, 1982, s 79). "Varje kör består av enskilda personer, var och en med sin aktuella livssituation och sina speciella behov, sin bakgrund, sina särskilda mönster för att ta kontakt med andra" (s 33).

När vi läser Ronald Corps beskrivning av körsångaren i *The Choral Singer's Companion* förstår vi vilket ansvar vi har när vi väljer att vara med i en kör, inte bara för oss själva, utan också för kören som helhet: "If you have joined a choir it is vital that you commit yourself to it. Do not join a choir and expect to miss rehearsals; you will suffer and so will your colleagues" (Corp, 1987, s 18).

I *Människan i kören* jämförs den amerikanske psykologen Homburger-Eriksons teori om människans livscykel – uppdelad i åtta utvecklingsfaser – med körsångarens utveckling (Bengtsson, 1982, s 33-35). Jag väljer här att presentera de fyra första utvecklingsfaserna, som handlar om barnets utveckling, för att visa på vad som händer med den nybörjande körsångaren.

I den första fasen jämförs spädbarnets trygghetsförhållande med den nybörjande koristens. Barnet måste våga lita på sina vårdare. Den nye körsångaren ställer sig frågan: Vem eller vilka kan jag lita på? Körsångaren kan antingen visa sig mycket osäker eller lägga på sig en självsäker attityd, något som säkert kan vara provocerande för körkollegorna. Men med hjälp av kamraternas förståelse och

tolerans blir körsångaren förhoppningsvis så trygg att han/hon vill fortsätta att vara med i kören. Här är naturligtvis körsångaren "känsligare för kritik än någonsin" (s 34).

I fas två jämförs barnet, som nu lärt sig gå och prövar sin egen vilja på omgivningen, med att den nye körsångaren nu prövar sin egen förmåga i kören, alltså vågar sjunga ut och helt enkelt tar risken att "höras" och bli utskämd.

Den tredje fasen bygger på förskolebarnets förmåga att ta egna initiativ. Vågar körsångaren ta egna initiativ utan att någon i kören blir stött? Initiativen kan vara musikaliska (t ex med förslag på ny repertoar) eller sociala (t ex då körsångaren börjar röra sig utanför de "trygga" sociala kretsarna).

I fjärde fasen då barnet tar sig an olika arbetsuppgifter, kan det få känslan av att faktiskt duga och känna att "jag gör det här bra", förhoppningsvis med omgivningens uppskattning och godkännande. Här jämförs med den nye koristens osäkerhet om sin egen kompetens. "Det är inte bara koristens faktiska musikaliska kompetens och hans tilltro till den som är viktig, utan hans tro på att han kan utvecklas och bli mer kapabel för sin uppgift" (s 35). Koristens förmåga (och hans/hennes egen uppfattning om den) sätts helt enkelt på prov i olika situationer, som till exempel om kören sjunger ett mycket svårt stycke. "Klarar jag det här?" Eller "Kan jag klara det här om jag övar tillräckligt?"

Sammanfattningsvis kan sägas att körsångaren går igenom både social och musikalisk utbildning då han/hon börjar i en kör. Beroende av hur körsångaren blir bemött i kören och hur han/hon tar initiativ och hur så småningom körsångaren själv utvecklas, byggs hans/hennes självkänsla upp som en del av gruppen och till slut också som enskild körsångare. Körledarens funktion – förutom att just vara körledare och de ansvarsområden det innebär – är att stärka kören som grupp men att också bejaka varje körsångares enskilda utveckling och se till att gruppen som helhet fungerar och kan utvecklas.

Exempel ur levande livet

Jag har själv sett liknande utveckling i en av mina körer. Kören gick igenom en fas med mycket ny musik och mer krav på körsångarna. Vi körledare och körens medlemmar var överens om att kören behövde "nytt blod". Vi startade en nybörjarkör som efter ett års tid slussades in i den ordinarie kören. De av de nya körsångarna som vågade ta initiativ och socialt kommunicera, kom ganska snart in i gemenskapen. De av de nya koristerna, som höll kvar de i nybörjarkören etablerade sociala banden, har fortfarande – efter fem år – inte riktigt nått in i körens gemenskap. Detta trots många gemensamma framträdanden i både gudstjänster och konserter, fester, resor och skivinspelning! Men när det gäller kören som helhet har kören hela tiden utvecklats, både musikaliskt och sångmässigt. Så, trots att flera inte riktigt "kommit in" i kören, har gruppen blivit mer stabil och självförtroendet har stärkts.

Kapitel 4 Fyra intervjuer

Under en period om ca en och en halv månad våren 2008 intervjuade jag fyra personer som sjunger i olika körer. Två av sångarna är med i mer än en kör. Frågorna är desamma för alla, men i vissa fall har jag varit tvungen att ställa olika följdfrågor för att få intervjupersonen att fortsätta sitt resonemang. Ibland har också personerna stannat upp och inte kunnat fortsätta, då han/hon gått ifrån ämnet. Då har jag lett dem tillbaka på rätt spår med hjälp av överledande frågor. Intervjuerna innehåller mycket skratt och flera har varit lite nervösa att inte "duga" med sina svar. Men svaren har varit tydliga och var och en har fått sin tid på sig vid alla intervjuerna. Intervjupersonerna berättade många gånger nära saker om sig själva, varför jag valt att ge var och en ett fiktivt namn.

I. Presentation av de olika intervjupersonerna

Jag intervjuade Hans i hans hem. Han är pensionerad banktjänsteman och sjunger i en amatörkör. Hans är stolt över att vara med i en kör och glad över att han fått lära sig så mycket under de åren han varit med. Han är positiv, hjälpsam, ansvarstagande och direkt i sitt sätt att vara. Han var helt nybörjare när han började sjunga i kör för över sex år sedan. Han och hans fru valde att börja sjunga i kör efter pensioneringen, då de hade tid.

Christina jobbar på museum, där också intervjun ägde rum. Hon är en glad och resonerande småbarnsmamma med kul nytt jobb. Under intervjun berättade hon om flera olika körledare som format henne genom åren. Hon har varit vilande körsångare i tio år, har tidigare sjungit i barnkör, ungdomskör, kvällskör i uppväxtort och i mindre körer i nuvarande hemort. Hon har precis börjat sjunga i kör igen och tycker att det är mycket inspirerande.

Birgitta är en ungdomlig farmor och mormor. Jag intervjuade henne i hennes hem en solig men kall vårdag. Hon är en härlig och ärlig men också mycket självtlämnande kvinna. Hon har ett förflutet inom elitsport och har sjungit i kör i över fyrtio år. En gång ville hon bli operasångerska, men hon valde att sjunga i kör i stället. Nu sjunger hon i två duktiga kammarkörer i hemorten.

Johanna är pensionerad och rörelsehindrad sedan nu många år. Jag intervjuade henne direkt efter en körövning och hon var hur pigg som helst! Efter sextio år som körsångare, har hon en enastående energi och antar med glädje nya utmaningar. Hon sjunger i ett par olika amatörkörer. Med ett långt förflutet som aktiv i olika kyrkliga sammanhang har hon varit drivande i att bilda nya körer i de församlingar hon bott i. Hon har sjungit i otaliga större och mindre körer, både i Sverige och utanför.

II. Intervjupersonernas utlåtanden

1. Att börja sjunga i kör...

Hans och Birgitta började sjunga i kör i vuxen ålder, medan Christina och Johanna började sjunga i kör när de var små. Här finns det stora skillnader. Barnets reaktioner handlar mest om huruvida det är roligt eller inte roligt att sjunga. Den vuxne nye körsångaren går igenom många olika faser då han/hon börjar sjunga i kör. Naturligtvis är det viktigt att det är roligt, men många andra faktorer spelar också in.

Hans och Birgitta berättar att de upplevde själva sjungandet som lite osäkert i början. Hans säger: "Ja, det som var spännande var ju just detta att sjunga i stämman." medan Birgitta menar "Det tog tid ... men jag tyckte ju ... jag tog sånglektioner ... att jag kunde ju lite grann i alla fall ... men att just sjunga i kör med andra och lyssna och så, det tog ju ett tag..."

Christina som var liten när hon började sjunga, säger "Eftersom jag fortsatte så måste jag ha tyckt att det varit roligt i alla fall."

Johanna minns med glädje sin första tid som körsångare: "Jag minns att jag tyckte att det var så himla roligt – att det var så många som gjorde samma sak på en gång och alla var så glada."

2. Hur var körsångarnas respektive självförtroende och självkänsla i det vardagliga livet ungefär när de började sjunga i kör?

Självförtroendet är det inget fel på hos Hans, han menar "jag har ju alltid hamnat i nån slags central ställning, både på jobbet och sådär, man har kommit till mig och sagt att du verkar ju vara vettig och när nån säger det till en så blir man ju, så ökar ju självförtroendet automatiskt ..." Före intervjun diskuterade Hans och jag hur man skulle kunna dölja sin dåliga självkänsla med ett starkt självförtroende (det som syns på ytan). Det var Hans själv som funderade över skillnaderna mellan självförtroende och självkänsla, innan frågorna kommit till hans kännedom.

"Generellt sett så vet jag att folk upplever att jag har ett självförtroende som är SÅ stort, och det är ju inte alltid det är riktigt så. Men jag ... alltså när jag går i en kör där man blir glad ... då är jag glad nästa dag också ...", säger Christina. Tidigare under intervjun har hon berättat om en körledare som tryckte ned kören och här anknyter hon till det igen: "när man blir nedtryckt istället, jag menar, då blir det ju inget roligt, det avspeglar ju sig i resten av livet också."

Birgitta pratar länge om hur hennes självkänsla var så dålig hemifrån och därmed också självförtroendet, och på frågan om någon annan gav henne uppbackning, svarar hon: "Ja, vissa lärare faktiskt, jo det fick jag, både gymnastiklärare och musiklärare, framför allt."

Johanna är mycket självklar i sin framtoning. Hennes självkänsla verkar i grunden väldigt stabil. "Det är väl så att när man får kämpa för sig själv väldigt mycket, även från liten ålder, det enda som är starkt det är JAG, det är JAGET".

Att fråga om hur någons självkänsla och självförtroende är eller har varit, är känsligt. Det märks att sådana frågor inte ofta diskuteras till vardags direkt.

3. Påverkas körsångarens självförtroende och självkänsla genom körsången?

För Hans verkar det inte vara någon skillnad, "... som någon form av ledarfigur och centralperson i olika sammanhang så sitter det ju ganska djupt. Det är inte en jargong utan det ligger ju ganska djupt och det hade jag ju nytta av när jag började sjunga i kören." Och han fortsätter: "det är inte bara att ställa sig och skråla utan man fick också lära sig att hantera rösten och andas. Och det här med stödet och de heta potatisarna, de gjorde ju det att de gånger man sjöng på fester och så, det blev mera volym, mer resonans i kroppen på nåt sätt."

Christina berättar om musikläraren som bad henne vara med i kvällskören: "Det jag kommer ihåg var att hon lyfte ju mig" ... och litet senare i nästa andning ... "hon kom fram till mig och frågade om jag ville vara med, för det var bara mig och en till som hon kom fram och frågade. Så att på det sättet så hjälpte hon mig i min självkänsla ..."

Birgitta berättar att sångläraren i skolan stöttade henne: "Det var hon som gjorde att jag vågade sjunga ensam på morgonbönen. Ja, det var hennes förtjänst helt och hållet och så gick jag musiklinjen där och halva klassen hade dramatik och halva hade musik som huvudämne och så ... hade vi solosång på schemat ... det tyckte jag var jätte kul och vi fick göra operaarior och grejor ..."

Johanna minns inte så mycket om detta med självförtroende, då hon började sjunga när hon var sex och har sjungit i 60 år, men hon säger om körsången nu: "man vågar göra fel, man vågar sjunga fel med bravur (skratt) och det gör ingenting. Det gör ingenting, det är ingen världskatastrof, fast just då kanske det känns som katastrofalt". Hon berättar också om att när hon var liten, var det hennes fosterfamilj som verkligen stöttade henne när det gällde sång och musik.

Alla fyra antyder på något vis att körsången eller anknytningen till musik har stärkt dem på olika sätt. För Hans är det själva sjungandet i sig det viktigaste, medan Christina, Birgitta och Johanna pratar om hur viktiga personerna är som introducerat musiken i deras liv.

4. Ändras självbilden?

Hans berättar om hur glad han är över att han lyckas hålla sin stämma: "det blir man lite mallig för..." och hur folk i hans omgivning som ser utvecklingen med alla konserterna och hur de blir imponerade och "man har väl fått några snäpp till på stegen på det här att man är nåt speciellt - det är härligt!" Senare förklarar han hela känslan med körsången med uttrycket "man får svikt i dojan!"

Christina är absolut övertygad om att självbilden förändrats positivt då hon haft positiv ledning och positiva människor omkring sig i kören. Passionerat berättar hon om en repetition i Storkyrkan inför ett framträdande vid H M Konungens födelsedag med Eric Ericsson vid dirigentpulten " – han var sån – man gick ut därifrån och bara kände: Jag är världens bästa! Vilken man! Alltså det var så häftigt! Ja och när man får den uppskattningen och den... – det är klart att man går därifrån i alla fall med en positivare självbild ..."

Birgittas minnesbilder av sin självbild när hon fortfarande bodde hemma är att i kören fanns det plats för den hon var. "Då var jag ju nån bland dem och man hjälptes åt att göra en bra grej och jag tyckte det var... det är kul alltså, det ger mycket när man tränar och övar och övar och så gör man en konsert som sitter. Det är en jätte härlig känsla efteråt. Jag har känt mig ganska uppskattad varje gång jag har gått på kören, fast mera nu än förr, faktiskt."

Johanna menar att hennes självbild alltid varit densamma och att körsång verkligen gör henne stark och glad. Man kan gärna hoppa över ett sammanträde, men aldrig en körövning! "Ja, det är liksom på nåt sätt, hur trött och hur eländig man känner sig under hela dagen, när man har sjungit och kommer hem, då är man såhär: Tra-la-la-la-laa. Det spelar ingen roll vad klockan är." Hon berättade att hon verkligen kommer igång då hon sjunger och det gör henne glad kanske flera dagar efteråt.

Alla fyra intervjupersoner diskuterar om begreppet självbild med lätthet. Det finns mycket att berätta och som intervjuare får jag känslan av att alla fyra upplever sig få vara som de är i kören.

5. Har kören som grupp betydelse för självkänslan?

Att sjunga i kör är ju inte något som man kan göra ensam, för kören är ju en grupp med flera personer som sjunger tillsammans och för att det ska fungera måste ju gruppen fungera som helhet. Det är kanske inte körsångarens egen självkänsla som byggs upp i gruppen, det är snarare grupp-känslan som byggs upp och kören får en känsla av "sig själv" som helhet, på grund av eller trots den gemenskap som finns i kören.

Hans pratar om hur viktig gemenskapen i kören är: "det är mycket det körsång går ut på, det här, gemenskapen, det tycker jag är en av de finare grejorna med just körsången att man strävar åt samma håll och försöker få nån sorts kollektiv produkt som är samstämmig". Hans pratar också om hur kören som grupp utvecklas i och med repertoaren "och den utvecklingen som har varit i kören de här åren ... det har varit vanliga julsångerna, de vanliga vårsångerna, så har vi tagit klivet in i mer avancerade körarrangemang, som inte är säsongsbundna ... det är speciellt".

Christina talar dels om hur hon funderat över olika körer som hon varit med i, hur olika grupperna har varit: "jag tror att det hänger ihop ... det är inte körsången i sig som ger självkänsla och självförtroende utan det är vilken grupp man är och vilka ledare det är". Sedan talar hon om hur många olika människor som är med i hennes nuvarande kör och vilka olika nivåer de är på. "Det är rätt kul och prata med folk, just det att det är ... det finns hela spektrat. Det är så härligt att det finns det och att det får finnas det. Att det finns en plats för alla".

Birgitta, som berättar om hur fin sammanhållning hennes körer har, är stolt när hon säger: "ibland blir det sånär här gängbildningar då några går dit och några dit men här kan man hänga på precis var som helst, vem som helst och man är lika välkommen liksom på alla håll."

Johanna pratar hela tiden om musikens betydelse för gruppen och för körsångaren. "Och sedan är det all den här gemenskapen att även om man inte känner alla så alla har samma syfte att komma till ett mål som ska vara bra. Och det tror jag också att det stärker en på nåt vis att sången finns inom en hela tiden ... även när det känns jobbigt och svårt".

Här har mina intervjupersoner vid olika tillfällen under sina intervjuer resonerat själva om körens betydelse som grupp. De resonerar alla fyra om gemenskapens betydelse för att kören som grupp ska må bra och för att individen i kören ska må bra. De är överens om vikten av ett tydligt mål och syfte med verksamheten; med att alla får vara som de är och att sången och musiken är det som är kittet mellan körsångarna, det som fogar samman allas viljor till en.

6. Har körledaren betydelse för självkänslan?

Hans pratar om körledarens auktoritet och att han ibland känner att körmedlemmarna är med och tycker för mycket: "För här går inte att köra långbänkar och en massa tyckanden och grejor utan det är, dirigenten bestämmer, skepparn lägger kursen." Han menar även att körledarens målsättning gör att kören går framåt, utvecklas och lär sig nya saker. Det går inte att för många viljor är med! "Så att det är en process, det är en utbildning, helt enkelt, det är inte utbildning i bara sång utan det är utbildning i självkänsla."

Christina berättar om en körledare som sänkte sin kör och jämför med kvällskören hon var med i före flytten till Stockholm: "förra kören här, som jag slutade i när jag tog ett uppehåll nu, hon sänkte ju kören, hon tog ju bort allt vad självförtroende hette ... och hon ville ha det här till en väldigt duktig kör men det var det ju inte och hon peppade ju inte oss till att bli duktiga, hon vart ju arg i stället vid flera tillfällen ... Jag menar, hur kan man då prestera nåt? Och i såna körer, där sjunker ju både självkänslan och självförtroendet. Den kören som jag var med i först då efter skolan hon var ju precis som "Vad bra ni är, vad duktiga ni är, wow ni klarar det här också" och det är klart att man lyfts."

Birgitta har haft många körledare, bl a en som lät kvinnorna sluta i kören då de fyllde sextio, oavsett hur deras röster var: " det förstörde de åren för mig från det att jag fick reda på det ... det tänkte jag på dagligen "tänk att jag kommer att åka ut". Sista gången vi sjöng upp för körledaren då, så efteråt så frågade jag "får jag vara kvar?" Då var jag bara femtio eller nåt sånt. "Ja, det får du" sa hon "men till och med du kommer att åka ut när du är sextio", sa hon då. Så jag tyckte det var bra att hon slutade och det kom någon annan". Birgitta är nu över sextio plus och har fortfarande en fin stämma, de provsjunger varje år i kören, men hon får fortfarande vara kvar. Det är hon oerhört glad över.

Johanna pratar om att körledaren är viktig för körens utveckling, men "att man måste ha ett självändamål i sig själv, att man har samma mål. Tillsammans gör man det här till något bra ... Jag gör det inte för din [körledarens] skull, jag gör det för min skull."

Körledaren har naturligtvis stor del i en kör och dess utveckling. Både Christina och Birgitta pratar om olika körledare och hur de behandlat sina körer och körmedlemmar och vilka konsekvenser det haft, inte minst på självkänslan i gruppen och för den enskilde körsångaren, men säkert också på körens långsiktiga utveckling. Hans menar att körledaren ska vara auktoritär och inte låta för många vara med och bestämma i kören – det är körledarens ansvar att kören blir bättre. Johanna ser

körledaren som hjälp och stöd för att körsångaren ska utvecklas, annars är det ju ingen mening att sjunga i kör.

7. Läger man märke till stärkt självkänsla hos körkamraten?

Hans tycker att vissa körsångare först kan ha svårt att tro att de kommer att klara av något: " "Å, det här var svårt", och så där, men så småningom så kommer de över det och då märker man ju hur de blir gladare och tindrar med ögonen."

Christina berättade hon att hon hade en väninna i kören som utvecklats enormt under kort tid. "Hon tycker själv att hon är jättedålig och att det är jättesvårt och sådär, fast hon är jätteduktig. Hon kan verkligen sjunga – hon har verkligen potential! Jag försöker peppa henne. Vi pratades vid om den här terminen. "Nej, jag ska inte fortsätta, jag kan inte, det är för svårt." Men jag och hennes söner peppade henne till att fortsätta, ja, hon är jätteduktig, jättekul!"

Birgitta har inte en aning – alla körvänner är med och sjunger, men pratar aldrig om sin egen utveckling eller det egna självförtroendets utveckling. Man umgås och träffas och reser på körresor och sjunger varje onsdag. Det är bara en livsstil!

Johanna uttrycker sig lite bryskt om hur andra körsångare utvecklas i köerna: "En del tycker jag man ser det väldigt tydligt på, medan andra så undrar man ibland varför är de med i kören?"

I Christinas citat är körkamraten ännu osäker på om hon verkligen kan. Det är först efter lång tid man kan se hur människor som tidigare varit stängda och rädda att sjunga ut, plötsligt vågar sjunga med hela kroppen.

Det verkar som om intervjupersonerna ser hur vännen, eller någon annan man fått kontakt med i kören, utvecklas. I de större köerna verkar det som om man diskuterar detta mellan varandra, men inte i de mindre köerna. I intervjusituationen kan det vara svårt att få fram konkreta svar, men de resonerar sig gärna fram till "sitt" svar.

III. Sammanfattning

Hans var genom hela intervjun fokuserad på självkänsla och självförtroende. Han hade redan en förförståelse för de olika begreppen då jag redan haft en provintervju med honom. Han visade tydligt att han var stark i sitt självförtroende, både i kören och i andra livssituationer. Han visade också ett lugn och en säkerhet i sig själv, som han kopplade till vad han gjorde och kunde. Han berättade att han vid något tillfälle känt sig kränkt, då någon varit oförsämd och sagt saker om hans sång i kören, men att det kan ju hända alla! Oftast fick jag känslan av att han var en sådan man vill stå bredvid. Han poängterade att han utvecklats mycket under de åren han sjungit, från att sjunga "i stämman" till att sjunga operakörer och sånger som inte är säsongsbundna. "Och när man fick det att stämman så var det både aha-upplevelse ... att man blev euforisk: Vad härligt, det stämmer, fast det inte stämmer!" Vänner och bekanta har kommenterat att han sjungit snyggt på fester och att det är så kul att han kan lägga till en stämman när de sjunger tillsammans! Hans känner sig stolt över att vara med i en kör och berättar det gärna för folk.

I intervjun med **Christina**, berättade hon om hur hon och en annan tjej blev utvalda att vara med i kvällskören, vilket fick henne att känna sig speciell. Självförtroendet som körsångare ökade naturligtvis. Sedan berättade hon om att hon, under flera år, varit med i en kör som påverkade henne och även kören som grupp negativt. Körledaren, "hon sänkte ju kören" och "tog bort allt vad självförtroende hette", enligt Christina. Hon berättade att körledaren också "ville ha det här till en väldigt duktig kör men det var det ju inte och hon peppade ju inte oss till att bli duktiga – hon blev arg i stället vid flera tillfällen." Under samma period hade hon ett jobb som hon inte trivdes på och hon hade en jobbig period i livet. Om det var hennes allmänna känsla av icke välbefinnande eller om det negativa i kören gjorde att hon slutade sjunga under tio år, är inte klart. Det finns nog en massa olika orsaker till varför hon valde att ta paus från körsjungandet. Nu har hon börjat i en kör i Stockholm där alla får vara som de är och hon är väldigt glad för det.

När **Birgitta** började berätta om sina erfarenheter som körsångare, upplevde jag att hon i början såg körsången och musiken som en frist från barndomshemmet. I kören var hon någon. Hon kunde gå till kören och sjunga och vara med människor som lät henne vara den hon var. Trots att Birgitta många gånger under intervjun talade om sitt dåliga självförtroende, tyckte jag mig se en stolthet hos henne med genomgående stark självkänsla, framför allt när vi pratade om musiken och körsången. Hon visade tydligt att körsången var och är jätteviktig för henne. I sin egen beskrivning av sig själv sa hon att: "för jag har inte gjort nån karriär eller så som andra och pluggat och blivit nånting, advokat eller så, läkare ... Jag vet liksom inte vad jag är eller vem jag är. Jag tycker jag är ... körsångare, mamma, fru, mormor och farmor." För henne är körsången inte bara ett intresse, det är en livsstil som övriga livet får rätta sig efter

och detta är hon mycket tydlig med. Det är också tydligt att hennes musiklärare "lyfte henne" och fick hennes körsångarintresse att gro. Men körsången i sig har inte varit den ensamma faktorn. Här har människor varit med och hjälpt till, hennes musiklärare, hennes körledare, hennes körkamrater och gemenskapen i kören. Men hela tiden både i barndomshemmet och i nuvarande hemmet har hon varit bestämd på att hon SKA sjunga i kör och hon SKA gå till kören på onsdagarna, oavsett vad någon annan säger.

Även **Johanna** vill till kören! Och aldrig missa en körövning. Johanna är fysiskt låst i sitt handikapp men har både sångröst, ett "jävlar anamma" och en stark självkänsla. Hon vill sjunga och vara med på alla långa repetitioner. Hennes närstående får helt enkelt finna sig i att till och med när hon mår som sämst, kan hon inte hålla sig ifrån körerna. Hennes självförtroende är starkt, självkänslan är god och hennes självbild får henne att vilja stå upp för vad hon är och vad hon vill. När hon hamnar på rehabilitering, vilket händer då och då, är det hon som styr vad de ska göra, inte tvärtom! Hon har en sällsynt järnvilja och övertygelse och tycker att sången gett henne så mycket genom alla åren. Hon har varit drivande i många körprojekt innan hon blev sjuk. Och när hon blev sjuk hade hon bara en sak i sikte: att kunna vara med på konserterna med kören hon var med i.

Kapitel 5 Tolkning och slutsats

Vad händer då med självförtroendet och självkänslan när man sjunger i kör?

När jag iakttar sångare i körer – oftast under framträdanden, får man lätt bilden av en grupp människor med bra självförtroende. Min övertygelse är att om körgruppen är sammansvetsad, väl förberedd och har en körledare som visar förtroende för kören, då HAR kören som grupp en stark självkänsla. Tillsammans i kören är man så stark att man inte ens i sin vildaste fantasi skulle kunna tro att något skulle kunna hända.

Genom åren har jag själv mött många personer i mina körer – och även i andra körer – som säger sig ha förbättrat sin självkänsla genom att sjunga i kör. Det har visat sig genom att man vågar ta plats på arbetet och att man vågar stå upp för sig själv i olika situationer. Dyliga effekter har inte kommit fram märkbart dessa fyra intervjuer.

Istället har jag – tror jag – fått en bredare bild av verkligheten. Om självkänslan är förbättrad, kan det bero på de sammanhang körsångaren befinner sig i, privat, på jobbet eller kanske något annat. Många vill se körsången som enda orsak till att de mår bättre, men det är också ett samspel mellan olika faktorer. Kanhända har körsången gjort personen i fråga glad och öppen och därigenom fått andra bra saker att hända: att han/hon kanske fått ett bättre jobb, fått roligare arbetsuppgifter; att ett nytt mål i livet har nåtts; att han/hon i kören kanske träffat sin livspartner och så vidare. Naturligtvis handlar det också om vilken kör han/hon väljer att vara med i.

Om man är ovan körsångare, kanske fått höra att man inte kan sjunga, och man börjar i en kör för alla som utvecklar vars och ens sångarförmåga, då utvecklas naturligtvis självkänslan, när det gäller sång, hos körsångaren! De ovana får upp ögonen för att de kan sjunga och att de kan sjunga i kör. De kan ha en gemenskap med människorna i kören, de förstår vad körledaren säger och de tar med sig den känslan hem och in i sin vardag. De lär sig mycket på kort tid och tycker det är jättekul. Körledaren leder dem rätt och ger dem verktyg! Beröm och konstruktiv kritik – samt känslan som körledaren och körkollegorna förmedlar att alla i kören är oerhört viktiga, var för sig men också som helhet – bygger upp både sång och kunskap och körsångarna utvecklas. Många känner nog att "Jag kan" eller "Nu vet jag att jag faktiskt kan sjunga" och det är helt klart uppbyggande för självkänslan.

Däremot, i detta resonemang ser jag faktiskt att de ovana körsångarna ofta är säkrare på sig själva än de vana körsångarna!

Den som är van körsångare, ställer höga krav på sig själv och kan ha svårare att ta till sig beröm och även konstruktiv kritik, men också att ta till sig nya grepp (andra sätt att sjunga, andra sätt att tolka musiken, och så vidare), varför också kraven på körledaren ökar. Här måste körledaren ta mycket större steg, han måste vinna över körsångaren på sin sida med större auktoritet och djupare kunskap. Men för den skull blir inte en van körsångaren mer säker på sig själv. Körledaren förväntas inte bara vara auktoritär, välplanerad och fokuserad, utan också "inspirera" och få körsångaren att vilja veta mer. Körledaren måste också visa att körsångaren faktiskt "kan" lära sig mer, att han/hon inte är fullärd. Här är en balansgång som kan vara svår att hantera. Lyckas körledaren med detta – och här ligger faktiskt mycket ansvar på körledaren själv, även om viss acceptans också måste ligga hos körsångarna – skulle man säkerligen kunna se en ökning av självkänslan hos körsångaren. Men inte så att han/hon talar om det.

En van körsångaren ser inte kören lika ofta som en "social" verksamhet. Han/hon går dit och sjunger, that's it! Den effektiva tiden ska vara välfylld med repetition. I flera vana körer har jag till och med sett att kaffepausen utsluts! Finns det kaffe, så okej då, men det är sången som betyder något. Kaffet finns det egentligen inte tid till, det skulle man kunna vara utan.

Men ändå, i de flesta körer söker sig körsångaren till "social" verksamhet, där man träffar folk, nya vänner, partners och skapar kontakter och för det mesta är kaffepausen viktig. Körsångaren pratar gärna om sina erfarenheter med folk han/hon inte känner, han/hon vågar öppna sig, eller som Christina sa: "det är därför körsång är så stort i Sverige för att vi är så himla tröga här uppe i Norden. Och det här är ett ställe att ... man inte behöver vara trög på. Man får vara social, man kan prata med folk man aldrig har sett förut".

Självbilden och körsången ...

När man ser på intervjuerna som en helhet, verkar det som om flera är säkra på att självbilden förändras positivt när man sjunger i kör, förutsatt att körsångaren trivs i kören och att körledaren är inspirerande. Olika andra faktorer spelar alltså in, förutom själva körsjungandet.

Kanske är det så att känslan att man lär sig något nytt och får upptäcka att man kan någonting, skulle kunna vara orsaken till att man får en bättre självbild, eller bara att körledaren är oerhört inspirerande, att körkamraterna är öppna och trevliga eller bara att trivsselfaktorn är hög...

I körsången exponerar människan det mest intima hon har – sin röst. I längden kan ingen förstå sin egen röst, man kan inte fuska eller ljuga med sin röst. Ingen kan använda sin röst och vara förmer än sig själv. Den egna självbilden blir då att jag är okej som jag är! Körsången blir en väldigt stark kontrast till vardagslivet. Under några timmar ÄR man någon tillsammans med andra och tillsammans arbetar man mot ett gemensamt mål. Det är kanske det som gör att så många säger sig vara så glada i flera dagar efteråt – de har lämnat vardagen för en stund.

Man sjunger med sin egen röst, ingen annans. Man sjunger med sin egen kropp, ingen annans. Man upptäcker att essensen av de egna resurserna smälter samman med essensen av många andras resurser och allt uppgår i en sublim helhet – körsång!

Några funderingar...

Under mina intervjuer ställde jag också frågor om körsången kan utveckla vår sociala förmåga; om körsången kan utveckla vår förmåga att samarbeta; om vi kan förändra vår tolerans för andra människor i och med att vi sjunger i kör; samt om körsången förändrar vår hälsa. Dessa intervjuer kan komma att redovisas i framtiden. Här kommer något litet om funderingarna bakom.

Det sociala med att sjunga i kör är att många människor med olika utgångspunkter gör något tillsammans med gemensamt slutmål. Kanhända "lär vi oss" att vara mer sociala när vi är med i en kör eller kanske väljer vi att vara med i en kör "för att vi är sociala från början". Jag har tyckt mig se hur människor som är inbundna, ensamma, kanske lite speciella, också funnit "sin" plats i de olika körer jag har lett. Det sociala livet för dessa personer har kanske blivit just KÖREN. Där har de fått vara den de är bland andra människor. Är man osäker bland folk, kan det naturligtvis vara nyttigt att träna social samvaro i så trevliga former som en kör innebär.

När det gäller samarbete, är det ju just det som körsång handlar om praktiskt. Vi övar oss, omedvetet, på samarbete med hjälp av musiken och det gemensamma intresset – kören skulle ju inte fungera annars! Jag tror även att man bygger upp en tolerans för olika sorters människor när man är med i en kör. Man är tvungen att jobba ihop, tolerera varandra, vad man än tycker om personen i fråga, och var och en måste bidra med en god stämning så att gruppen kan fungera som grupp.

Det finns många medicinska och vetenskapliga undersökningar som påvisar att hälsan blir bättre av att man sjunger i kör. Många berättar om hur de känner sig friskare när de varit på körrepetition. Jag vill här avsluta med Birgittas citat om körsång och hälsa från intervjun: *"för det kommer in såna här nyttiga endorfiner och då hjälper det till ... i blodomloppet och man får motion inuti ... utan att röra sig."*

Litteraturförteckning

Carling, Maria (2005, nov, 22) *"Din självbild styrs av vad andra tycker"*
Svenska Dagbladet
www.svd.se/nyheter/idagsidan/psykologi/artikel_480247.svd_22_nov_2005

Corp, Ronald (1987) *Choral Singer's Companion*
New York/Oxford: Facts On File Publications, ISBN 0-8160-1776-X

Cullberg Weston, Marta (2007) *Självkänsla på djupet*
Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur, ISBN 978-91-27-11483-8

Fagius, Gunnel & Larsson, Eva-Katharina (1990) *Barn i kör*
Stockholm: Verbum Förlag, ISBN 91-526-7647-1

Lagerblad, Anna (2005, nov, 17) *"Beröm är inte kärlek"*
Svenska Dagbladet
www.svd.se/nyheter/idagsidan/psykologi/artikel_478387.svd_17_nov_2005

Linzander, Karl-Göran *"Människan i kören"* (1982) *Människan i kören*, s 7-10
Stockholm: AB Carl Gehrman's musikförlag ISBN 91-7748-000-7

Människan i kören, Kjell Bengtsson, redaktör (1982)
Stockholm: AB Carl Gehrman's musikförlag ISBN 91-7748-000-7

Psykologilexikon, Henry Egidius, redaktör (2005) Tredje utgåvan
Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur ISBN 91-27-09368-9

Tunsäter, Alf & Wrangsjö, Björn *"Roller – ledarskap och rollkonflikt"* (1982)
Människan i kören, s 76-88
Stockholm: AB Carl Gehrman's musikförlag ISBN 91-7748-000-7

Törnblom, Mia (2005) *Självkänsla nu!*
Stockholm: Bokförlaget Forum AB, ISBN 91-7232-036-2

Wrangsjö, Björn, *"Vår livscykel enligt Erik Homburger Erikson"* (1982)
Människan i kören, s 33-35
Stockholm: AB Carl Gehrman's musikförlag ISBN 91-7748-000-7

Intervjuerna

Intervjuerna finns i sin helhet som ljudfiler i författarens ägo.

Bilaga 1

Intervjufrågor

1. Hur många år har du sjungit i kör?
2. Varför började du sjunga i kör?
3. Hur upplevde du själva sjungandet när du började sjunga i kör?
4. Självförtroendet. Hur kommer du ihåg att ditt självförtroende var när du började i kören – privat, socialt, på jobbet, till exempel?
5. Självkänsla. Hur kommer du ihåg att din självkänsla var när du började i kören – privat, socialt, på jobbet, till exempel?
6. Upplever du att din självbild är förändrad sedan du började sjunga i kör? I så fall hur?
7. Hur upplever du att körsångarna runt om dig uppfattar sin egen självutveckling:
 - a) som körsångare i kören?
 - b) någon annan situation som de berättar om?
8. Tror du att körsång kan förändra vår:
 - a) sociala förmåga?
 - b) förmåga att samarbeta?
 - c) tolerans för andra människor?
 - d) hälsa?
9. Är det något du vill tillägga som jag inte har tagit upp?