

Examensarbete 15 hp 2011

Lärarexamen inriktning musik

Musik, pedagogik och samhälle

Handledare: Ronny Lindeborg

Malin Hedström

Körsång som friskvård

Innehållsförteckning

SAMMANFATTNING	2
1. BAKGRUND.....	3
1.1 INLEDNING.....	4
1.3. TIDIGARE FORSKNING.....	7
2. MATERIAL OCH METOD	9
2.1 VAL AV METOD	9
2.2. URVAL.....	9
2.3 MATERIAL.....	10
2.4 GENOMFÖRANDE	10
3. RESULTAT.....	11
3.1 URVAL AV INTERVJUPERSONER	11
3.2 BESKRIVNING DE SEX INTERVJUPERSONERNA	11
3.3 INTERVJUFRÅGOR MED ANALYS	13
3.3.1 Vilken slags kör sjunger du i enligt din uppfattning?.....	13
3.3.2 vad är det bästa med att sjunga i din/dina körer?.....	13
3.3.3 Vilket mål har du med ditt sjungande i kör?.....	14
3.3.4 Vilken betydelse har körledaren för dig som körsångare?.....	16
3.3.5 Kan du känna någon skillnad i ditt mående före och efter körövning?.....	16
3.4 SLUTANALYS FÖR UNDERSÖKNINGEN.....	17
3.5 SAGTS AV KÖRSÅNGARE OM ATT SJUNGA I KÖR.....	18
4. DISKUSSION.	21
4.1. SLUTSATSER.....	23
4.2. SLUTORD.....	24
REFERENSER	25
TIDSKRIFTER.....	26
HEMSIDOR.....	26

Sammanfattning

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur körsångare upplever sitt sjungande och varför de vill sjunga i kör. Syftet är även att undersöka om körsångarna medvetet sjunger i kör för de positiva effekterna som kunnats visas i tidigare forskning. Metod för denna undersökning har varit semistrukturerade och ostrukturerade intervjuer med sex informanter samt observation av en kör på 30 personer.

Resultaten visade att det inte går att säga att man som amatörsångare alltid sjunger i kör för den sociala gemenskapen, och de positiva effekter som kan uppstå i samband med körsång. Genom undersökningen har jag heller inte kunnat se att körsångare alltid upplever dessa positiva effekter av att sjunga i kör. Slutsatsen är att alla människor, oavsett om de sjunger i amatörkör eller avancerad kör kan få ut olika hälsoeffekter av att delta i körsång. Det går inte att säga att alla amatörsångare får ut en likartad hälsoeffekt och professionella sångare en annan hälsoeffekt, utan deras upplevelser av hälsoeffekt skiljer sig från person till person.

Nyckelord: Körsång, friskvård, musik och hälsa, folkbildning, sångträning, musik och känslor, musikens funktioner, sångsvaga.

1. Bakgrund

Min mamma och pappa spelade och sjöng alltid för mig när jag var liten och skulle sova. Det var som om jag inte fick någon ro till att sova annars och detta blev en nödvändig procedur varje kväll vid sängkanten. Sången och musiken fungerade som ett ”kitt” i vår familj och jag och mina tre systrar har sjungit och spelat mycket tillsammans i olika sammanhang och med vår pappa. I en by med mindre än tusen invånare och där det huvudsakligen var sport som gällde, utmärkte sig vår familj tidigt på så vis att vårt huvudintresse var sång och musik. Jag fick redan i förskolan sjunga solo och blev den flickan som ”sjöng så vackert”.

Det var inte helt självklart att jag skulle studera vidare inom musik, då jag var väldigt intresserad inom många olika områden såsom språk och naturvetenskap. Efter nogsamma råd från äldsta syster flyttade jag till den närliggande staden Härnösand för att studera sång och musik vid musikgymnasiet. Efter åtskilliga vägar bort från musiken, ledde min bana in på den Kungliga Musikhögskolan i Stockholm (KMH) där jag valde att lägga mina specialiseringspoäng inom sång och sångmetodik. Jag har under åren här på KMH alltid tänkt att mitt examensarbete skulle handla om någonting som har med sång och sångmetodik att göra och inte direkt kör, förrän jag kom i kontakt med en speciell kör inom Svenska kyrkan.

Jag blev under julen 2010 tillfrågad om jag ville leda en Alla-kan-sjunga-kör. Informationen jag fått i förhand om kören var att den musikaliska nivån var låg och att det var en slags *Alla-kan-sjunga-kör*. Jag tackade ja till detta erbjudande och träffade kören för första gången i januari- 2011. Jag insåg ganska snabbt att detta inte var vilken *Alla-kan-sjunga-kör* som helst utan något mycket mer komplext än så. Mina tidigare erfarenheter av ledarskap av *Alla-kan-sjunga-kör* är att det är en kör som består av människor som vill sjunga för att det tycker det är roligt och mår bra av det. Jag bestämde mig för att testa de övningar och sånger som jag trodde mig skulle kunna fungera för denna nivå. Detta till följd av att jag ganska snabbt blev avbruten av en kvinna som mitt i en sångövning ropade ut: ” Vad du är söt!”. Fortsatt in i övningen hade den plan jag hade haft från början fallerat flera gånger. Det gick helt enkelt inte att förutse vad som skulle ske i denna grupp och jag fick tänka utanför den struktur jag gjort upp i förväg. Det klingande resultatet skiljde sig inte märkbart från tidigare erfarenheter från amatörcör, vad var det då som var så speciellt med denna grupp?

Det framkom på fortsatta övningar att det var en brokig skara människor som sökt sig till denna kör och många kom med ett ”tungt bagage” från tidigare erfarenheter i livet. Känslan jag fick var att inga kunskaper från musikhögskolan skulle kunna användas när jag skulle leda dessa medlemmar. Körmedlemmarna har efter en termin klart och tydligt visat vilken verkan sångstunderna har haft på dem. Flera har grava mentala sjukdomar, som schizofreni, autism, såsom Asbergers syndrom, men även andra psykosociala

problem. Alkoholism, hemlöshet, depression, social fobi är andra situationer i gruppen och detta tillsammans med människor som mår bra och bara vill sjunga i kör.

Detta sammantaget gör det hela med ”min kör” så speciellt och intressant. För alla verkar få ut någonting av att sjunga och träffas tillsammans. Jag upplever en mer positiv stämning när de skiljs åt efter övningens slut och vid fikapausen i mitten om man jämför med när de kommer in i salen från början vid körövningens start.

Denna kör har fått mig att styra in på det ämne som mitt examensarbete kommer att innefatta. Jag vill undersöka körsångens inverkan på hälsan och göra en jämförelse mellan att sjunga i olika körer på olika musikalisk nivå. Jag tror nämligen att den positiva inverkan som körsång och sång har på hälsan, främst gäller amatörsång och amatörkör. Om detta som jag tror stämmer, skulle den positiva inverkan på hälsan inte vara lika central när man har en professionell bakgrund och erfarenhet av sång. Då skulle inverkan bli mer kravfylld och den positiva effekten på hälsan, få stå i skuggan av prestation och krav. Detta är vad jag trodde innan jag startade forskningen och min bakgrund till examensarbetet.

1.1 Inledning

Sverige har en stark tradition av körsång och internationellt har Sverige gjort sig vida känd som ett land med hög kvalitet på körsångare. Det sägs att den svenska körrörelsen startades i Uppsala 1808 då studenter genomförde en fredsmarsch i samband med Svensk-ryska kriget i Finland. (Fagius, 2011) Ända sedan 1800-talet då körsången fick sin förankring i folkrörelser och detta med att den kommunala musikskolan bildades har Sverige stått sig starkt internationellt som kör-land. (Eby, Lundgren, & Parkman, 2006) Varje vecka är det runt en halv miljon människor som sjunger i kör. (Statistiska centralbyråns hemsida 2011) Av alla dessa körer och sångare är det ytterst få som räknas som professionella körer som har avlönade korister. I Sverige har detta varit styrt från staten, genom att inga anslag givits till körer och korister oavsett om det varit sångare med mycket hög musikalisk utbildning bakom sig. (ibid.)

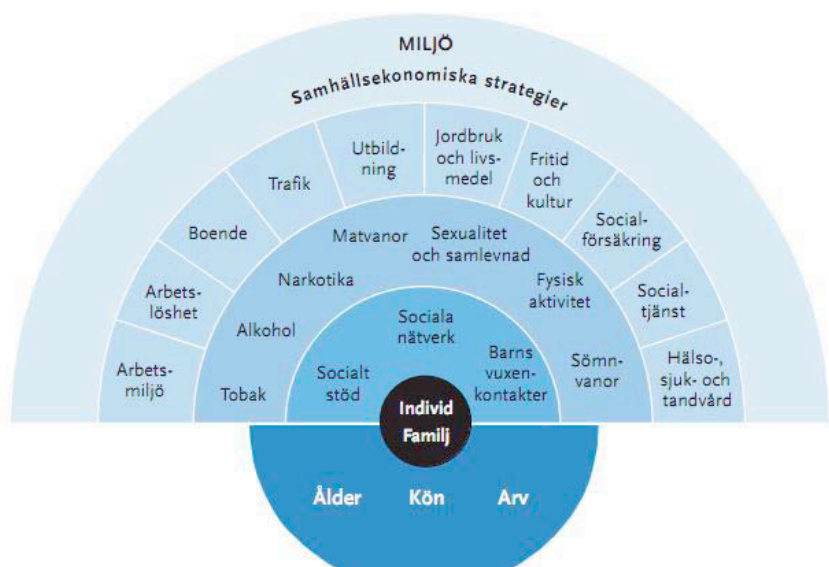
En kördirigent som ofta har förekommit i körsammanhang i Sverige är Eric Ericsson, som fick anta professurstjänsten på Musikhögskolan i Stockholm, eller musikaliska akademien som det då hette. Det finns flera andra framstående kördirigenter som, Dan-Olof Stenlund, Gösta Ohlin, Anders Öhrwall, Gunnar Eriksson. (ibid.) Dan-Olof Stenlund flyttade till Danmark och fick vid 36 års ålder professurtjänsten på Kungliga danska Musikkonservatoriet i Köpenhamn och har kommit att vara en av de mest ansedda kördirigenterna i Europa. (Gäfvert, 2011) På den här tiden, runt 50-talet, fanns det även framstående kvinnliga kördirigenter som Marianne Hillerud, Inger Månsson och Judith Linder. (ibid.) Eric i sin tur, fick professurtjänsten i kördirigering i Sverige på musikhögskolan i Stockholm eller musikaliska akademien som det då hette och sedan 1953 var det Eric Ericsson som var ansvarig för avancerad utbildning inom kördirigering vid KMH. Han

var även ledare för Erik Ericssons kammarkör och har kommit att bli en tydlig profil inom kördirigering i Sverige (ibid.).

Sedan 2000-talet har det dykt upp flera nya körcentrum i Sverige och musikhögskolorna i Malmö, Göteborg, Stockholm och Piteå som samtliga har sitt eget körcentrum där man kan studera kördirigering på avancerad nivå. Idag har vi Cecilia Rydinger Ahlin som är en kvinnlig kördirigent i Sverige. Hon var chefsdirigent för Värmlandsoperan 1994 – 98. Ledare för Allmänna sången i Uppsala 1988–2009 och är sedan 2008 dirigent och ledare för manskören Orphei drängar i Uppsala. Ahlin är nu prorektor och innehar professurtjänsten i orkesterdirigering vid KMH.

1.1.1. Begreppet hälsa

Vad innebär det att ha en god hälsa och kan körsång göra så att du får en bättre hälsa? Begreppet hälsa har beskrivits i olika sammanhang, men jag har valt att ta med två av dessa. ”Hälsa är ett komplext begrepp som innefattar flera dimensioner, både en subjektiv upplevelse av välbefinnande och objektiva mätbara variabler, exempelvis livslängd.” (Nord & Tunlid, 2011) WHO definierar hälsa som ”Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart avsaknad av sjukdom eller funktionshinder” (WHO, 1946). För den enskilda individen har den personliga hälsan en avgörande roll för individens möjlighet till arbete och försörjning. Hälsa är då ett medel, en förmåga till handling, för att kunna förvärvsarbeta och skaffa sig en inkomst. Hälsa kan även vara ett mål i sig, en strävan efter att vara frisk och uppleva välbefinnande. ”Ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv är hälsa en resurs både för individ och för samhälle samtidigt som det är ett eftersträvnsvärt mål.” (Nord & Tunlid, 2011)



Hälsans bestämningsfaktorer (FHI, 2010)

Enligt psykologen och forskaren Abraham Maslow, som 1943 presterade en modell över hur människans prioriterar sina behov enligt psykologin, är fysiologiska behov som mat och sömn det viktigaste och därefter kommer trygghetsbehovet. Han presenterade sina teorier i fem steg för att sedan lägga till två steg 1950. Hans trappa i vilken ordningen människan bör prioritera sina behov är följande

1. Fysiska behov som mat, sömn, vatten, sådana behov som är avgörande för människan om de skall överleva eller dö.
2. Trygghetsbehov. Där handlar det om struktur, stabilitet, skydd och trygghet
3. Samhällighet och kärlek, där sociala behov som kärlek, vänskap och tillhörighet och förståelse ingår.
4. Känsla av att vara en del av ett sammanhang och en grupp. Att inte känna sig ensam.
5. Självkänslöbehovet, behovet att det personliga egot, jaget, känslan av att duga för den du Behov av självförverkligande, det behov där det är självförtroendet som i stället får ta plats och känslan av att kunna något kan ges utrymme.

Varför vill man vara med i en kör och hur upplever jag som körsångare att jag mår av att sjunga i kör? Året 2004, kom en film som hette *Så som i Himmelen* att handla just om vad körsång kan göra för människan i amatörkören och för individen sett ur ett socialt perspektiv.

De senaste åren har det bildats många amatörkörer och begreppet *Alla-kan-sjunga-körer* har frekvent synts i media. Dessa körer består många ggr av människor som inte tidigare trott sig om att sjunga och nu fått känna på att det kan.(Hemsida: kör för alla, 2008) Körsången har då fått en annan innebörd än ren profession och kvalitet och den körklang som Sverige som musikland är känd för internationellt. (Sveriges Körförbund)I dagens allt mer pressade samhälle söker människan forum och platser för rekreation och där det genom forskning framkommit att just körsjungande kan ge den positiva rekreation och påverkan på blodtryck m.m. (Grape, 2002)

På senare år har även framstående forskare gjort forskning som stödjer körsångens effekter på hälsan och det är där mitt examensarbete har fokus. Svenska forskare inom området, men även forskare från Norden och övriga världen. Det är också med hjälp av deras tidigare forskning som jag kunnat analysera de intervjuer och den undersökning som jag gjort. William Benzon som är socialantropolog och har forskat om Brain coupling, hur man kan koppla ihop funktionerna i båda hjärnhalvorna med hjälp av musik, Töres Theorell som forskat om spegelneuronerna, som är hjärnans order till människan att utföra handling. Vickhoff, som forskat på skillnaden mellan amatörmässigt och professionellt lyssnande. Hyppypä, forskare och epidemiolog som forskat på varför svensktalande österbottningar i Finland lever längre än Finländare i övrigt och har forskat om detta beror på att österbottningar sjunger mycket tillsammans och de positiva effekterna på hälsan i samband med det. Le Doux, amerikansk neurobiolog som forskat på hur hjärnan hanterar och tar hand om ljud. Dessa är exempel på forskare från

hela världen som lagt ner arbete på att undersöka hur ljud och musik i allmänhet och sång och körsång i synnerhet påverkar människan i positiv riktning.

Eftersom att Sverige är ett föregångsland i körsång, finns det gott om material och uppsatser skrivna inom området. Dessa har legat till grund för de frågeställningar jag haft, men det huvudsakliga fokuset har varit körsångarnas upplevelse av hur och varför de sjunger i kör.

1.3. Tidigare forskning

Många avhandlingar visar att körsång har en god effekt på den fysiska och mentala hälsan. (Ruud, 2002; Theorell, 2002; Lindström, 2006, Grape, 2004)

I dagens samhälle, fyllt av allt hårdare krav med stressrelaterade sjukdomar som följd av detta, söker sig många människor att finna en plats och något sammanhang som får dem att må bättre. (Grape, 2004) Forskningsresultat visar att man kunnat mäta andelen kortisol i blodet på patienter som under lång tid varit utsatt för stress. Dessa resultat har visat att plasmakoncentrationen av kortisol varit lägre hos de patienter som stressat mycket. Positiva resultat av plasmakoncentration av kortisol har dock kunnats visa efter att patienten har sjungit i kör eller solosång. Kortisol har flera olika uppgifter i kroppen och en av dem är dess inflammationshämmande effekt. Liknande positiva resultat har visats med flera andra hormon i kroppen, bl a. Oxytocin, som är ett lugnande hormon. (Theorell, 2000) Resultat visar även att körsång kan ha god inverkan på hjärtverksamheten och att det kan sänka blodtryck och i förlängningen ge den som sjunger ökad energi och avslappning. En ytterligare konsekvens av detta bidrar till ett stabilt blodtryck och håller blodsockret inom normala nivåer. (Grape, 2004)

Ett exempel på hur en forskning inom detta område kan ha sett ut är den som resulterat i undersökningen ” Den sjungande kroppen” (Grape, 2004). Inför varje sånglektion mättes en rad olika tester, så som; EKG, blodprov och VAS, visuell analog skala som är ett mätsystem för att skatta smärta, samt känslotillstånd. Samma procedur upprepades före och efter varje lektion. Resultaten visade skilja sig åt mellan de sångelever som var mindre sångvana och de som var mer sångvana. De mer sångvana var medvetna och vilka processer som pågick i kroppen och kunde på så sätt kontrollera dessa bättre. Exempelvis visades det en större variation i hjärtfrekvens hos de mer sångvana eleverna, vilket tros ha att göra med att dessa kunde kontrollera sin andning på ett bättre sätt än de mer ovana . Dessa fick sammantaget ut fler positiva effekter av de tester som gjordes än de med mer sångvana . Detta tros ha att göra med att de mer sångvana eleverna, som hade sången som yrke, uppgav att de kände ett mått av prestationsångest i samband med lektionen och detta i sig bidragit till att hålla tillbaka de positiva effekterna. (Grape, 2004; Theorell, 2007) Alla sångarna som ingick i undersökningen uppgav dock att de upplevde en ökad sinnesstämning men att det syntes tydligare hos de mer ovana sångarna.

Sång i allmänhet och körsång i synnerhet har visat sig ha många positiva effekter även för den mentala hälsan. Exempel på detta är körer som består av människor som varit långtidsarbetslösa, deprimerade, missbrukare och haft andra sociala problem som mått bättre psykiskt av att sjunga i kör. (Lindström, 2006) Körsång har även visat sig hjälpa personer med språksvårigheter, koncentration och inlärningssvårigheter. Det finns en stark social komponent av att vara en del av en kör, inte minst känslan av att känna sig värdefull och att tillhöra en gemenskap. Denna effekt har visats vara svagare hos de som utövar sång och körsång professionellt. (Ibid.) Körsången kan då fungera som ett redskap för att skapa sociala relationer oberoende av ens bakgrund och social status. (Lindström, 2006)

Tidigare forskning som gjorts inom vården har visat att sång och musik kan skapa goda förutsättningar för tillfrisknande hos patienter som haft långvariga besvär. Inte minst tack vare den gruppsammanhållande effekten som sång och musik anses ha. (Theorell, 1998)

Kan man då säga att de människor som jobbar med musik varje dag och har det som yrke mår bättre psykiskt och fysiskt än andra? Nej, musiker är inte friskare än andra yrkesgrupper och detta stöds av det faktum att mått av prestationsångest och krav kopplas till utövandet och de positiva effekterna inte blir lika tydliga som hos de som utövar sång och musik som fritidssysselsättning med ett mer avslappat förhållningssätt. (Theorell, 2009) Det har till och med gjorts undersökningar som visat att musiker mer frekvent intar betablockerande medicin, som skyddar hjärtat mot stresshormoner som adrenalin. Betablockerande medicinen gör att hjärtats frekvens sänks och i sin tur blodtrycket. (Ibid; Hemsida: hjärt och lungfonden, 2011)

Sammanfattningsvis har den tidigare forskningen visat att körsång, sång och musik har goda effekter på både kropp och själ. Ett ökat välbefinnande, avslappning, kontrollerad andning, förbättrad kroppshållning och bättre immunförsvar är exempel på detta. (Sandgren, 2009) Vad som dock framkommer är att de positiva effekterna från sång och musik är mindre tydliga hos de som utövar musik på en professionell nivå jämfört med de som utövar musik som en hobby. (Ibid.)

1.4 Syfte

Syftet med examensarbetet är att ta reda på körsångares upplevelse av kopplingen mellan körsång och hälsa. För att kunna upprätthålla syftet har jag till min hjälp haft med mig några frågeställningar

- Vad är det som gör att man vill tillhöra en kör?
- Upplever körsångare att de blir lyckligare av att sjunga i kör?
- Om det uppstår hälsosamma effekter, skiljer sig dess om man sjunger i amatörkör eller om man sjunger i professionell kör?

2. Material och Metod

2.1 val av metod

Syftet med studien är att undersöka körsångares upplevelse av körsång och hur körsång kan påverka deras liv och hälsa. Som metod för min undersökning valde jag semistrukturerad intervjuform (Kvale, 1997) samt observation. Vad det gäller den semistrukturerade intervjuformen fick alla körsångare svara på samma frågor, men där och då i intervjustunden kunde frågor komma till beroende på vilken person jag intervjuade och vad som kom att framgå i svaren på mina intervjufrågor. Min undersökning är en kvalitativ studie, med sin kärna i intervjuerna, och tillägg i form av observation av en specifik kör.

Jag saknar medicinsk och psykologisk utbildning och har därför fått ta del av medicinsk och psykologisk forskning (Grape, 2002; Sandgren, 2009; Theorell, 2009) Denna forskning har sedan legat till grund för mina intervjuer och observationer som riktlinjer för vad som är viktigt att ta vara på i intervjuerna.

Jag bestämde mig tidigt i skrivprocessen för att jag ville intervjua några körsångare och göra en mer övergripande observation av en kör under sex månader. Intervjuerna är gjorda i semistrukturerad och ostrukturerad form där jag haft några riktlinjer som jag försökt att följa. Intervjuerna skulle vara väl förberedda och frågorna skulle vara tydliga och öppna och enkla att förstå. Mitt mål var att ha en vänlig framtoning som skulle uppmuntra informanterna till att själva analysera och förstå hur de reagerar och mår av att sjunga i kör. Jag försökte i mesta mån att bara lyssna in informanterna, men där svaren skenade iväg åt andra håll kunde jag kritiskt kontrollera och styra frågorna utifrån syftet för att få ett svar på den ställda frågan. (Kvale, 1997) Jag har läst in mig på olika kvalitativa metoder, men bestämde mig för att följa Steinar Kvales riktlinjer. Han beskriver ”intervjuundersökningens sju stadier” där hela undersökningen börjar vid utformande av syftet och där frågan *varför* och *vad* kan ställas medan frågan *hur* och vilken metod kommer som följande steg intervjuundersökningens process. Efter detta kommer planeringsfasen där det krävs ett samlande av fakta för att vara så väl förberedd inför själva intervjuerna som möjligt, som är det tredje steget. (Ibid.) Efter jag hade gjort intervjuerna, som spelats in på datorn i garageband och på mobilen i mediapelaren, transkriberade jag all text för att sedan skriva ut analyserade versioner av intervjusvaren. Därefter slutställde jag alla svar för att passa in rapporten och förde sedan en diskurs över det utfallna resultatet.

2.2. Urval

För att kunna genomföra studien har jag haft kontakt med tre olika körer och 6 sångare därifrån vad det gäller semistrukturerad och strukturerad intervju, samt 30 st. körmedlemmar som jag observerat. Dock har jag fokuserat särskilt på intervjuer från sex personer från dessa körer. För att räknas som en regelrätt kör, har jag haft ett krav på att kören övar en gång i veckan, eller mer, och att

de har minst två konserter eller liknande per termin. Det blev då tillslut 4 kvinnor och två män som fungerat som informanter, intervjupersoner.

Dessa körsångare valdes efter kriterierna sångvana, antal år de sjungit i kör, kön, hälsotillstånd och vilken typ av kör de sjöng i. Professionell eller amatörkör eller ett mellanting.

Två sångare som intervjuades sjöng i professionell kör och fyra sångare i amatörkör på olika nivå. En av dessa sångare har kvalificerad utbildning från högre lärosäte inom musik, musikhögskola eller liknande och en sångare hade utbildning från annat lärosäte i annat ämne men med musiken som stark hobbyverksamhet. Som amatörsångare har jag räknat sångare som sjunger i en kör som motsvarar en *Alla-kan-sjunga-kör*, en kör på lägsta nivå där det inte krävs några som helst förkunskaper vad det gäller sångteknik eller notläsningsförmåga och som är öppen för alla. För att få kalla sig professionell sångare i min undersökning har jag räknat de som har god notläsningsförmåga, utbildning från musikhögskola och kan eller delvis kan livnära sig på musiken.

2.3 Material

För att kunna bedöma dessa sångare har jag gjort ett förarbete i form av lyssnande på olika körer och spelat in dessa körer och sångare på inspelningsapparat. Antingen programmet *garage-band* på datorn eller *mediaspelaren* på min I-phone. Detta för att jag med så pass öppna öron skulle kunna bedöma vilka sångare jag skulle vilja intervjua.

Till intervjuerna har jag använt ett formulär som jag följt för alla men sedan gjort diverse utvecklingar beroende på vad som framkommit i svaret. Därför har jag räknat min studie som dels en semistrukturerad, men även ostrukturerad studie, där körsångarna som intervjuats fått sväva ut ganska fritt i sina svar. (Kvale, 1997) I vissa gemensamma frågor har jag dock sett till att jag fått svar från alla medlemmar och varit tvungen att styra frågorna så att jag skulle kunna få ett svar.

2.4 Genomförande

Detta är en anonym undersökning och det kommer därför inte att preciseras körens namn och informanternas rätta namn. Sjukdomar och besvär som framkommit från deltagarna kommer heller inte att tas med i detalj då jag fokuserat på körsång i allmänhet och dessa informanter i synnerhet och där vissa särskilda sjukdomsfall beskrivits för mig men där informanten inte velat att detta skulle brukas i undersökningen. Det kan också vara så att informantens sjukdomshistoria är känd för mig från annat håll än från informanten och jag har därför valt att inte ta hänsyn till den informationen.

3. Resultat

3.1 Urval av intervjupersoner

Jag ville intervjua körsångare som sjöng i olika slags körer, hade olika slags bakgrund till varför de sjöng i kör, samt hade olika ålder och kön. När jag hittat lämpliga informanter gjordes en bedömning av och huruvida dessa människor skulle kunna berika mina studier och min uppsats.

Tanken från början var att hälften skulle sjunga i professionell kör och hälften i amatör, men det blev tillslut fyra amateursångare och två professionella sångare i stället. Jag kom också i kontakt med människor som hade olika sjukdomssymtom och tyckte att det kunde vara berikande och intressant att intervjua och se de människor som har sjukdomar och lidande bakom sig och varför just de söker sig till en kör.

Jag tolkar professionella körsångare till de sångare som sjunger i avancerad kör, och tillhör toppskiktet i Stockholms körliv. De behöver inte ha utbildning i sång, men något liknande och vara van att läsa noter och göra avancerade konserter. I min undersökning behöver alltså inte professionella körsångare leva och ha körsång som sitt jobb utan vara det räcker att de är väldigt duktiga på körsång. Till amatörsångare räknar jag alla andra på lägre nivå som sjunger i exempelvis, Alla-kan-sjunga-kör. Jag har haft sex informanter som deltagit i min semistrukturerade intervju. En 30åring, en 50åring, en 67åring, två 61åringar, en 71åring . Då jag saknar medicinsk kompetens har jag bara kunnat ställa frågorna och intervjua på ett sådant sätt att det är körsångarnas upplevelse av hur de påverkas av körsång som ställs i fokus och sedan tolkat resultatet därefter.

3.2 Beskrivning de sex intervjupersonerna

Jag har genomfört sex intervjuer med medlemmar ur tre olika körer på olika nivå där jag valt att låta dem vara anonyma och kallat dem fiktiva namn på Bokstäverna A-F. (Adam, Beda, Cecilia, Dagny, Ella och Fritz)

Adam är 61 år och sjunger i amatörskör motsvarande ”Alla-kan-sjunga-kör”, genom ett studieförbund. Kören är på nybörjarnivå vad det gäller sånglig förmåga och inga som helst förkunskaper krävs. Adam jobbar sedan dryga 40 år på Sveriges televisions arkiv och har hand om arkivet för alla inspelningar. Han ha PÅ den tiden var det viktigt att de kunde känna till tv-signalen och känna till maskinerna, men idag sker detta automatiskt. I kören är Adam ”ordningsman” och ser till att närvaron sköts och fyller själv i den varje gång och lämnar till ledaren. Han skickar även förslag på upplägg för terminen och ser till att alla andra i kören får tillräcklig information. Han fungerar som en länk mellan körledaren och kören.

Adam är gift och har ett barn. Han har ingen musikalisk skolning men har alltid tyckt att det är roligt att sjunga och alltid fått höra att han inte kan det. Adam har jobbat i 41 år på samma ställe och hans fru tyckte att han skulle skaffa sig en fritidssysselsättning och eftersom att han sjunger mycket blev det körsång. Än idag får han höra av sin mor att han är oduglig på att sjunga och har väldigt låg tilltro till sin egen förmåga. Adam har höga krav på sig själv och vill prestera varje övning och lära sig det som ledaren satt upp som mål. Han vill även se till att de andra körmedlemmarna når sina mål.

Beda är i 50-år och sjunger i samma amatörkör som Adam. Beda har alltid gillat att sjunga och har varit med i flera körer. Beda har en man och två barn och är utbildad sjuksköterska. Idag är hon sjukpensionerad för mental sjukdom. Beda tycker mycket om att sjunga och tycker själv att hon är ganska duktig.

Cecilia är i 30-årsåldern och sjunger i en professionell kör där alla medlemmar har någon slags högre skolning i musik bakom sig, eller studerar musik. Cecilia är student och inne på sitt sista år på musikhögskolan i Stockholm. (KMH) Hennes huvudinstrument är fiol och bi-instrument är sång. Cecilia är uppvuxen nere i Skåne med mamma och pappa och två syskon. (Mamma är psykolog och pappa är lärare och pensionärer nu) Cecilia har haft en musikalisk uppväxt och hennes föräldrar har sjungit i kör och haft abonnemangsserie på konserthuset i den staden familjen bodde

Cecilia började spela fiol redan som sjuåring och sjöng i kör sedan gymnasiet. När hon började studera på musikhögskolan i Göteborg sjöng hon i kör där som var duktig och när hon bytte och flyttade till KMH sökte hon till kammarkören, kom med och har sjungit i den tills hon började sjunga i den kören hon sjunger i nu. Cecilia är gift och lever ihop med sin man som studerar till läkare. Den kören som Cecilia sjunger i är högpresterande och strävar efter stor perfektion. Den kören tillhör inte det allra översta skiktet som (radiokören, Eric Ericssons kammarkör, Mikaeli kammarkör), men håller en väldigt hög nivå. Cecilia har en gedigen musikalisk bakgrund och har sjungit i kör sedan hon var tonåring och spelat instrument sedan hon var sju år. Studerar nu till musiklektör och instrumentpedagog.

Dagny som är nästa kvinna att beskriva har ingen musikalisk bakgrund och sjunger i en amatörkör knuten till en kyrka. Hon är 67 år och har för några veckor sedan mist sin man i Cancer. Dagny berättar att hon är väldigt ensam och har inga syskon, några barn eller övrig familj. De enda som hon har är vännerna i kören och den avlidne makens gamla mamma som är 94 år och makens syster och bror. Hon berättar att maken var utbildad ingenjör och att hans familj aldrig tyckte om henne då hon bara jobbat inom skolkök Dagny har sjungit i amatörkören sedan 2009.

Ella 61 år, är en akademiskt studerad heltidsarbetande kvinna som sjunger i en professionell amatörkör. Ella jobbar som diakon i Svenska kyrkan och är gift och har tre barn. Hon har alltid sjungit och tar också sanglektioner privat. Den kör som Ella sjunger i håller hög klass och gör återkommande konserter med både gammal och nyskriven musik och nu senast en konsert med Sven-David

Sandström där kompositören själv deltagit i repetitionsarbetet. Och vid konserttillfället

Fritz som är 71 år och sjunger i två olika amatörkörer. Den ena är en amatörkör som är knuten till kyrkan, en kyrkokör på 30 personer, medan den andra är en amatörkör på 300 sångare. Fritz har alltid gillat att sjunga, men har ingen annan musikalisk bakgrund mer än att han nu sjunger sedan flera år tillbaka i två körer och tar privata sånglektioner. Han lever ensam och har inga barn, men han har en hund. Fritz har högt blodtryck och medicineras för detta och har även konsumerat mycket alkohol.

3.3 Intervjufrågor med analys

3.3.1 Vilken slags kör sjunger du i enligt din uppfattning?

Adam berättar att han sjunger i en kör som från början skulle vara en kör för alla. Han presenterar inte fortsättningen på sitt svar, men berättar också att kören är knuten till en kyrka och är en slags kyrkokör för amatörsångare. Beda berättar att hon har erfarenhet av Pingstkyrkan från Uppväxten och nu fått ta del av vad den svenska kyrkan har som sina traditioner. Hon sammanfattar det med att hon sjunger i en bra kör för henne även om det inte är den bästa kören rent musikaliskt. Ella berättar att hon sjunger i en kyrkokör som håller en hög nivå, men där inga sångare har någon musikutbildning mer än AF. Fritz sjunger i två körer, varav den ena är en kör på 600 personer och där känner han sig väldigt anonym och han upplever det som om ingen märker om han är där eller inte. Här kan jag se att de avancerade sångarna valt sin kör med omsorg och har ett tydligt musikaliskt syfte till val av kör. Amatörsångarna har valt den kör som ligger dem närmast bostaden och som passar deras musikaliska nivå.

3.3.2 vad är det bästa med att sjunga i din/dina körer?

Här svarar Beda, Cecilia och Dagny att det är gemenskapen att tillhöra en kör som är det viktigaste och bästa med just den kör de sjunger i. Beda och Dagny nämner också vad viktigt det är för dem att få träffa människor som mår bra. Jag tänker att de ser kören som något av deras bekantskapskrets och att det kanske är de enda människorna de träffar på en vecka. Cecilia som sjunger på en hög nivå, tycker att hennes kör känns som en andra familj och är också med i kören just för den sociala gemenskapen. Här analyserar jag deras svar med att oavsett vilket nivå du är på så är det bästa med just den kören de är med den sociala aspekten. Ingen av dessa nämner det musikaliska fokuset där som prioritet ett.

Här verkar det som om alla informanter, utom Fritz känner att kören kan ge dem ett andrum från deras övriga liv. De som inte mår så bra av dessa informanter svarar att kören blir ett ställe för dem att glömma allt jobbigt och

få träffa människor som mår bra. Beda och Dagny nämner också att kören är utvecklande för hjärnan och att de känner sig klarare i huvudet efter att de haft sångövning. Jag analyserar Adams svar som om han får en kick i sitt självförtroende av att sjunga i den kör han sjunger i. Han tar ett slags ansvar över de övriga medlemmarna och ser till att de mår bra och hänger med i sångerna och har alla noter de ska ha. Han får inträda rollen som ordningsman vilket han verkar tycka om i många sammanhang även utanför kören. Fritz säger att han är ensam och dricker mycket på dagarna och när han får komma iväg på körövning så kan han åtminstone låta bli att dricka undertiden och får sällskap och något annat att tänka på. Cecilia som är högpresterande och haft problem med prestationsångest på sitt huvudinstrument, tycker att körövningarna fungerar som ett sammanhang där hon bestämt sig för att försöka släppa dessa prestationskrav som ändå inte gör henne till en bättre sångare enligt henne. Men hon berättar även att det funnits perioder då allt i det övriga livet känts för övermäktigt då hon inte klarat av en vanlig repetitionsprocess och blivit helt knäckt när något behövts tas om ett finslipas på.

”Kören har varit en replipunkt när jag känt att jag kan släppa och koncentrera mig på det som sker i rummet” (Cecilia 30 år)

Både hos Adam och Fritz tolkar jag att huvudsakliga anledningen till varför de sjunger i just den kör de gör är den musikaliska aspekten och möjligheten till att bli bättre på att sjunga. ”Jag vill gärna kunna sjunga "synkoser"(Sic.) och i olika tonarter” (Adam 61 år) Fritz tar också sånglektioner på sidan av för att bli bättre på att sjunga och hans mål är också att sjunga solo och inte vara en del av en kör. Cecilia som redan är på så pass hög nivå strävar efter att utvecklas musikaliskt ” sitt kammarmusikaliska lyssnande” och hon jobbar även för att utveckla sin sångteknik och sitt samspel. Ella har höga krav på sig, kören och på att hon sjunger i en kör där alla gör sitt allra bästa. Hon vill bli bättre i sin sångteknik, och tar därför sånglektioner privat. Hon säger också att hon kan känna en frustration över andra körmedlemmar som inte sjunger som körledaren instruerar.

3.3.3 Vilket mål har du med ditt sjungande i kör?

Beda och Dagny har bara eller mestadels sociala mål med att sjunga i kör. De känner sig ensamma och vill träffa folk. För Beda kan målet vara det att hon ska få träffa människor som mår bra. Jag tänker då att hon ofta är in en miljö med människor som mår dåligt och att det för henne ges en möjlighet till att träffa människor som mår bra genom den kör hon är med i. Dagny ser också kören som ett forum för sällskap och gemenskap. Ella tycker också att det är något alldeles speciellt att vara med i en kör då den gemenskap som uppstår är oberoende av vad man har för bakgrund och att det är den gemenskap man känner med och i sången som blir den sammanhållande länken. Cecilia som sjunger på hög nivå tycker att hennes kör är fin då alla bryr sig om varandra och månar om att alla mår bra. ”Kören är som en andra familj för mig” (Cecilia 30 år professionell sångare)

Adam säger att det är viktigt för honom att känna att han klarat det han satt upp som mål. Det är inte bara musikaliska mål han nämner utan även mål för honom att ta hand om resten av gruppen. Jag tänker då att detta ger honom en större känsla av självförtroende och tro på sin egen förmåga. Han nämner också att det är viktigt att få sjunga för folk och få något slags beröm. Det räcker inte bara med övningar utan någon form av bekräftelsebehov kan skönjas. Han säger även att hans mor alltid sagt att han inte kan sjunga och hon säger det ännu idag som dement åldring och han verkar fortfarande ta åt sig av detta. Jag analysera det som att kören blir som en upprättelse för honom av något han alltid trott att han inte kunnat.

Beda nämner återkommande att hon inte mår bra och att hon också ser det som en ”seger” när hon tar sig till övningen för att träffa människor. Jag tänker att för henne är den mentala biten så stor del i hennes liv att det inte går att släppa vad hon än tar sig för. Vad det gäller Fritz tolkar jag inte hans svar i intervju som om han har några mentala hinder, om man inte räknar det att han säger sig dricka mycket alkohol på dagtid. Jag tolkar Ellas höga krav som en del av hennes mindre bra självförtroende och detta försöker hon att överbrygga med att sjunga i en så duktig kör och få den bekräftelse som kören får när de uppträder i olika sammanhang. Jag kan egentligen analysera att alla informanter har något som de behöver jobba med mentalt och att de använder kören som del i sin egna mentala utveckling.

”Mitt mål med att sjunga i kör kan vara så enkelt som att träffa folk. Idag mår så många dåligt i samhället”(Beda)

”Jag tränar både kropp och hjärna och det är så mycket mer än att bara sjunga”(Dagny)

Alla informanter utom Beda och Dagny nämner att de vill utvecklas musikaliskt. Jag analyserar deras svar som att de har så fullt upp med att bara klara vardagen att det inte finns något utrymme för krav på prestation. Beda nämner ändå att hon inte tyckte att hennes kör sjöng särskilt bra på en sång på den senaste konserten och då kan jag ändå tolka det som att hon ibland kan notera märka och vara med i vad som sker, men att hon oftast är rätt avskämd för hur det låter. Ella å andra sidan har ett stort mål med sitt sjungande i kör och det är att hon ska kunna behålla sin sångröst upp i åldern och kunna fortsätta att sjunga i den stämman hon sjunger i, andra sopran. Adam och Fritz har höga musikaliska mål och för Fritz så är det han ska bli så bra att han kan sjunga solo. Adam vill bli mer självständig i kören och inte behöva förlita sig på de som sjunger runtomkring eller körledaren.

”Jag vill utveckla mitt kammarmusikaliska lyssnande”(Cecilia)

”Tänk vad det är häftigt när det känns som om hela kören andas tillsammans”(Ella)

”För ett tag sedan gjorde vi en konsert med min andra kör där det var flera hundra basar och när jag stod mitt i stämman så bara vibrerade golvet vi stod på”(Fritz)

3.3.4 Vilken betydelse har körledaren för dig som körsångare?

Det verkar som om körledaren för alla utom Cecilia har en social funktion. Den fungerar som en sammanhållande länk mellan körmedlemmarna och kan också känna till hur varje medlem mår. Alla informanter utom Cecilia och Ella nämner också att det är speciellt att ha en sådan kontakt med en så pass musikalisk kunnig person. Ella känner körledaren till den kör hon sjung i även privat och jobbar dagtid med henne och försöker därför att skilja på den sociala kontakt hon har med sin körledare i kören och den hon har utanför kören.

”Jag blandar mig aldrig i X ledarskap, men kan irritera mig ibland för att folk i kören inte gör som hon säger”(Ella)

”Jag och tjejen som sitter bredvid mig kan nog vara rätt bitchiga i tonen”(Ella)

Här verkar alla informanter vara överens om att körledarens funktion är viktigare än att bara öva repertoar och sköta övningar. Om körledaren är engagerad och fokuserad skapar en större styrka hos kören, är något av det som framkommer.

Adam säger att det spelar stor roll vad körledaren säger och hur körledaren tycker att det låter.

Här kan jag ju se en tydlighet i att det finns en osäkerhet hos honom i hans musikalitet som gör att han förlitade sig enbart på körledaren och vad den tycker. ”Ella” i sin tur berömmar hennes körledare och det verkar mellan raderna som om det är körledaren som gör att Ella sjunger i just den här kören. Cecilia tycker att det är bra att deras ledare ställer höga krav och de som sjunger i den kören ställer höga krav tillbaka på sin ledare.

För alla informanter verkar körledaren vara en person som kan på egen hand, eller med hjälp av andra i kören, lyfta informanterna i tunga perioder eller när något är särskilt svårt rent musikalisk

Jag analyserar deras svar i frågan som att alla har en stor tilltro till sin ledare och därför också respekterar när han/hon stöttar och hjälper när det finns mentala hinder.

Körledaren är den person som inspirerar. Så analyserar jag informanterna och så är min egen upplevelse av körledare. Alla informanter pratar om sin körledare som någon person som de inspireras av. Ingen person som ska avskräcka och vara skrämmande och svår.

”X med sitt engagemang, fokus och skicklighet är fantastisk!”(Ella)

3.3.5 Kan du känna någon skillnad i ditt mående före och efter körövning?

Här nämner Beda och Dagny att det känner efter varje övning att det fått träffa folk och det har gjort dem gladare. Ella nämner att det är något speciellt med

en gemenskap som hon känner med hennes kramrater i kören, fastän hon inte umgås privat med någon annan än med körledaren.

Alla informanter tycker att det känner en markant skillnad på sitt mående efter övningen jämfört med före. Det måendet som jag fokuserat på när jag intervjuat har just varit det psykiska måendet. Informanterna nämner att de känner sig piggare och gladare och hade mer energi än innan övningen. Denna aspekt nämns oavsett på vilken nivå av kör de befinner sig på.

”Ella” nämner att hon före den senaste övningen känt sig väldigt osäker till om hon skulle gå på övningen eller inte, hon varit förkyld och hade haft en hemsk hosta. Hon hade ändå bestämt sig för att gå på övningen och sitta tyst. Det blev inte så och hon kunde sjunga hela övningen och kände sig mycket piggare efteråt. ”Fritz” nämner att han mår så bra av att sjunga i kör att han inte bara nöjer sig med att vara med i en kör utan är med i två. När han går hem från övningen så känner han sig mer tillfreds och mår bättre helt enkelt och han hoppas att körsången påverkar hans höga blodtryck på ett bra sätt. ”Adam” nämner att han inte alls mår bra efter övning, då han verkar ställa väldigt höga krav på sig själv och hur han presterat. När han kommer hem brukar han utvärdera dagens övning och om han gjort tillräckligt bra ifrån sig för sin egen del och kunnat påverka de andra sångarna i rätt riktning. Han är också den enda av informanterna som kan säga att han kan må dåligt efter att han kommit hem från övningen och verkar knyta hans prestation till hur han haft det på övningen.

Här nämner bara Adam att han alltid analyserar efter varje övning hur det gått och vad han presterat och därefter drar slutsatsen om det varit en givande övning. De övriga nämner inte det musikaliska som det primära till att utvärdera vad övningen givit, om man inte ska räkna Cecilia som säger sig kunna få ”Bag”, en slags känsla av att bli ”hög” på musiken och det kören kan prestera tillsammans. De av informanterna som sjunger i amatörkör har olika sätt att analysera sin musikaliska prestation och ofta kommer det fram i att det är vad de som lyssnat på kören tyckt om dem och hur de låtit som gör att de kan vara nöjda med sin prestation.

3.4 Slutanalys för undersökningen

Jag har mött sex olika informanter som jag intervjuat och gjort en längre observation på 30st körmedlemmar från en amatörkör. Formen för intervju har varit semistrukturerad och ostrukturerad och ibland har frågorna dragit iväg åt något annat håll, då det känts som om informanterna velat prata och kanske om annat än bara frågan. Alla informanter sjunger i kör för att de gillar att sjunga, men sedan skiljer sig svaren åt och typ av körer som de sjunger i skiljer sig åt. Det har också varit olika svårt att analysera svaren då det känts som om de som sjöng i avancerade körer hade funderat på dessa frågor förut och var väl medvetna om vad forskningen kommit fram till vad det gäller att sjunga i kör. De som var medvetna om denna forskning, hade sedan kunnat bestämma sig för om de ville ”låtsas om sen” eller bara sjunga för utvecklandet av sångrösten i ett körsammanhang. Vad jag ändå kan se hos alla informanter är

det faktum att alla sjunger för att må bra och att de känner att de mår bättre av att sjunga, även om det inte är det primära faktumet till varför de sjunger i kör. Jag har fått ta del av innerliga berättelser om informanternas liv, och det gäller både professionella och amatörsångarnas berättelser. Jag kan tydligt se att alla kan, oavsett nivå ha mål med sitt sjungande. Trots att de kan befinna sig på en låg nivå och vara medveten om detta, kan målen se så ut att det räcker att ta sig till körövningen och stanna där en liten stund. Jag trodde innan jag gjorde intervjuerna att det skulle vara så att de som sjöng på amatörnivå skulle känna mest glädje då de hade minst krav, men här i intervjuerna visar det sig att det inte har någon betydelse på vilken nivå du är, du kan ha höga krav ändå. Körledaren spelar en stor roll för alla sångare och varken mer eller mindre om du sjunger i amatörkör eller professionell kör. Alla informanter som jag intervjuat har tagit någon slags ställning till varför de sjunger i kör och det gäller oavsett vilken kör de sjöng i. Målen var olika och kraven på dem själva från dem själva var olika och hade inget med svårighetsgrad på kören.

Observationen har pågått under en termin med 18 körövningar a´90 minuter med 30 sångare i en kör som sjunger på amatörnivå och tillhör en församling inom svenska kyrkan. Jag har tydligt kunna se att körsångarna verkar må bättre om man jämför före och efter övningen och det märks tydligt i ”sorlet” när det går från övningen och rosigheten på kinderna och leenden. Däremot har körsångarna som jag observerat, varit väldigt oroliga och det har ibland blivit mer psykologiska samtal än sång och vid konserttillfällen har det blivit extra märkbart. Kören som jag följt växer i antal för varje gång och kraven som finns kommer enbart från dem själva. Ledaren försöker att betona detta, men för en del verkar det vara djupa saker som sitter sedan barnsben. Att de sedan övar i kyrkan och sjunger vid högmässa är också något som gör sitt till. Flera i kören berättar att de tycker att det känns märkvärdigt att vara en ”kyrkokör”. Flera i kören berättar också att de känner sig styvmoderligt behandlat jämfört med de mer avancerade körerna som finns i församlingen och att de just därför ofta byter ledare. Jag har som observatör sett hur viktigt det är för de här människorna att få träffas och göra något tillsammans en gång i veckan och är det verkar inte som om de själva är medvetna om att det kan vara välgörande på flera olika plan, men de säger att de vill fortsätta.

Jag ser i svaren att de som sjunger i amatörkör saknar musikalisk bakgrund och också någon i familjen som håller på med musik. Ibland är jag nära att dra det så långt att det är en klassfråga huruvida man fått delta i kör eller liknande. Flera av informanterna som sjunger i amatörkör har från barnsben fått höra att det inte kan sjunga och har burit det med sig och gör det fortfarande. Det visar sig på deras prestationskrav

3.5 Sagts av körsångare om att sjunga i kör

Under intervjuernas gång fick jag veta och ta del av mer än bara de frågor jag presenterat i föregående kapitel . Bl.a. fick jag ta del av en massa historia om körsångarnas liv som gjort att de sjungit i kör och velat vara del av en kör.

Flera av informanterna beskrev tillstånd som "bag", "Rus", "Energitopp", "Gemenskap" som uppkom i samband med sjungande i kör. "Lyckorus" var en annan känsla och jag tolkar sångarna som att de fyller på sitt hjärtas energi på ett lustfyllt sätt.

"Det är så häftigt när det känns som om vi i kören andas tillsammans"

När man sjunger i kör och jag som har förmånen att leda flera körer, kan ta del av den upplevelsen när det samspelet utspelar sig så att det verkar som om hela kören med alla sångare bara är en person. Detta kräver förstås stor precision och är inte någon som direkt uppstår i körer på väldigt nybörjarnivå.

"Jag får verkligen uppleva att vi gör någonting tillsammans och att få vara en del av en musikalisk helhet"

Här visar det att den sociala faktorn inte blir mindre bara för att man har ökad kännedom och skicklighet att sjunga. Jag tolkar det som om den sociala biten med att vara delaktig i en kör inte blir mindre bara för att jag har högre krav på prestation. Kanske kan det vara så att den gemenskapsfaktorn blir större i en homogent duktig kör, där alla är där för att utvecklas åt samma håll och låta så bra som möjligt.

"Om jag är lite osäker på tonerna så märks det inte mycket när jag sjunger i kör, det tycker jag är bra"

Här har vi tecken på en okunskap, av att det inte spelar lika stor roll hur jag låter när jag är en del av grupp. Kanske är det också viktigt att de som tror det också får fortsätta att tro det tills de vågar tänka på sin egen röst i förhållande till andras röster i kören och att allas röster är lika viktiga.

"Ibland när jag kommer hem efter övningen känner jag att nu har det gått bra, jag har klarat vad jag skulle göra och har lite grann fått dom andra att göra det också. "

Här ser vi ett tydligt tecken på det ansvar som man kan känna oavsett kvalitetsnivå på kören. Här hade vi en man från en amatörkör som varje vecka inte nöjer sig med att sjunga för att själv må bra utan har tydliga mål hur han vill utvecklas och utveckla de andra i kören.

Jag har alltid fått höra att jag inte kan sjunga och min bror fick omdömet i skolan att han inte kunde hålla tonen och inte hålla takten "
(Man 61 år)

Många av de som jag intervjuat från amatörkörer och motsvarande den typ av kör där det inte krävs några som helst förkunskaper, så kallade. Alla-Kan-Sjunga-körer, har fått höra sedan barnsben att de varit odugliga på att sjunga.

Jag som körledare för en sådan kör har fått och får jobba med att de ska lite på sin egen röst för att kunna utvecklas. Ingen blir bättre av att inte tro sig kunna.

”Jag tror jag såg Sound of Music 60-70 ggr”

På frågan om han kommer ihåg när och hur han började intressera sig för musik.

(Man 61 år, amatörkör)

Många upplever ”att kunna sjunga” som något väldigt avundsvärt. Flera av sångarna i de amatörkörer som jag intervjuat är duktiga inom många andra områden, men det finns något särskilt med att kunna sjunga. Många strävar också efter att kunna sjunga solo och där får kören vara ett delmål till huvudmålet. Där kan jag också se att målet med körsången blir annorlunda än de som har som mål att bara vara i en social miljö och känna gemenskap.

”För mig är det sociala och att sjunga och göra musik tillsammans så otroligt häftigt med att sjunga i kör” (Kvinna 61 år, duktig amatörkör)

Här beskriver den här kvinnan hur man när man sjunger kör, kan få uppleva en alldeles särskild musikalisk gemenskap. Det krävs då att du är på en lite högre nivå och kan förstå vilka svårigheter som man som sångare bestigit och tillsammans med övriga sångare i kören nått det resultat som var målet.

”Att jag kan sjunga vet jag väl inte om jag kan säga”

(Man 61 år amatörkör)

Här visar mannen återigen på den osäkerhet han känner inför att sjunga och som fortfarande efter åtskilliga år i kören och sjungande på fritiden inte kan säga att han kan sjunga.

”Det var min fru som fick mig at gå med i kören då hon tyckte att jag behövde en fritidssysselsättning och ändå gick omkring och sjöng hela tiden”

(Man 61 år, amatörkör)

”Att ha körsång som fritidssysselsättning ser jag som det ultimata. Du kommer cirka en gång i veckan och träffar likasinnad som är där för samma sak. Ni repeterar tillsammans med körledaren inför olika bestämda mål och ni når de målen efter olika förutsättningar. Jag som körledare kan också ställa olika krav på olika körsångare. För någon kanske målet är att i huvudtaget ta sig utanför dörren och komma till övningen i någorlunda rätt tid.” (Kvinna 32 år, amatörkör)

”Jag har klarat vad jag skulle och litegrann har jag fått de andra att göra det också.”

(Man 61 år amatörkör)

Här visar mannen på det engagemang som man som körsångare kan känna oavsett vilken nivå man sjunger på och i vilken typ av kör man sjunger i. Jag som leder en sådan typ av kör kan ofta tänka att sådana beteenden, som att hålla koll på andra i kören, är något man just kan göra i en amatörkör och då saknar den rätta ”koden” för hur man betar sig i en kör och att det är körledaren som leder, men att sångare kan ta sig ”friheten” att blanda sig i det. Jag har också märkt att ju lägre nivå kören är rent röstmässigt, desto oroligare blir körsångarna inför konserter och tar det på största allvar, fastän det sällan är stora allvarliga tillställningar som man ska sjunga på.

4. Diskussion.

Syftet med denna studie var att försöka undersöka och sedan beskriva hur körsångare upplever och reflekterar över sitt deltagande och sjungande i en eller flera körer. Frågeställningarna som jag undersökte med hjälp semistrukturerad och ostrukturerad intervjuform är: Vilken typ av kör är du med i enligt din uppfattning? Varför vill du sjunga i kör? Vilken påverkan har körledaren på dig som sångare? Hur mår du efter en körövning jämfört med innan?

Vilka kopplingar kan jag se mellan hälsa och välbefinnande i samband med körsång? Kan man se körsång som friskvård? Skulle körsång kunna fungera som recept på hur du kan må bättre? Frågeställningarna och mina funderingar undersöktes med hjälp av semistrukturerad intervjuform som vid vissa intervjuer övergick till ostrukturerad intervjuform. Jag använde även observation som metod för att kunna studera en kör lite extra under flera tillfällen och många timmar. Då kunde jag se mönster på hur körsångarna reagerade och beteddes sig för, under och efter körövningen och kunde därefter göra en analys av hur körsången kunde påverka deras hälsotillstånd direkt och indirekt.

Först vill jag fokusera på hälsa som begrepp och dess definition som funnits som en röd tråd genom hela uppsatsen. Enligt Freud är hälsa när man kan älska och arbeta. Enligt WHO är hälsa så många delar och inte bara en avsaknad av sjukdom utan något mycket mer. Jag har även med en figur som illustrerar och visar ”Hälsans bestämningsfaktorer” (FHI, 2010)

”Ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv är hälsa en resurs både för individ och för samhälle samtidigt som det är ett eftersträvansvärt mål.” (Tunild, 2011) Med denna utgångspunkt över begreppet hälsa kunde jag sedan gå vidare i mitt letande efter vad som tidigare har skrivits och forskats i ämnet körsång sett ur hälsosynpunkt eller som jag valt att kalla min uppsats: ”Körsång som

friskvård?”

De delar som kommer att beskrivas och utvärderas är körsångarnas upplevelse av att sjunga i kör och vara del i det sociala sammanhanget som en kör innebär. Jag fokuserar också på körledarens roll och vad den har för betydelse för körmedlemmarna. Med dessa utgångspunkter har jag följt körsångarna som jag observerat och haft frågorna med mig som bakgrund och fokus för intervjuerna och observationerna.

Hur kan sång och musik påverka hälsotillståndet egentligen? Vad är det som händer i kroppen rent fysiskt? (Theorell, 2002; Grape, 2004) Finns det några möjligheter att körsångarna kan må bättre rent psykiskt i och med att de sjunger i kör? (Fagius, 2005)

Som grundstomme till den här uppsatsen och som fokus ligger glädjen att sjunga och då sjunga i kör. Jag har inte intervjuat eller observerat någon körsångare som har körsång som sitt yrke, därför har jag dragit de slutsatserna att sångarna som deltar i min forskning sjunger för att de ger dem något och vad de ger dem och på vilket sätt har legat till grund för mina intervjuer och observationer.

Är det kontakten med deras innersta känslor och närmare förståelse för sitt liv i stort? (Klein, 2004) Eller är det ett särskilt ”Flow” som uppstår eller ”Bag” som en av informanterna beskrev för mig? (Mays, 1994) Enligt modellen för *Behovstrappan* (Maslow, 1950) är de fysiska behoven som mat och sömn de viktigaste men därefter kommer trygghetsbehovet. Det behov som kanske kan tolkas saknat hos de informanter som uppger att de inte har god hälsa utan till och med mår dåligt psykiskt. Jag kan även se det faktum att flera av informanterna saknar steg 2, i Maslows behovstrappa, och därför siktar på att nå steg 3, som är Samhällighet och känsla av tillhörighet. Detta framkommer i resultatdelen där det musikaliska målet med sjungande får, för flera informanter, stå i skymundan för det sociala sammanhanget och tillhörigheten. Detta kan då i sin tur skapa trygghet.

Det krävs ett stort mod att söka sig till en kör när och om man saknar fallenhet för det musikaliska som ju från början var syftet till varför man sjöng i en kör. (Sandgren & Borg, 2009)

I resultatdelen har jag förklarat och analyserat informanternas svar. De fullständiga svaren går att läsa i bilagorna om de önskas förtydligas på något sätt. Analyserna är gjorda sett från mig som musikpedagogisk synvinkel, men även från det medicinska hållet. Jag har alltid haft ett stort intresse för kropp och själ och läst mycket i ämnet. Ofta kan sådan forskning bli svår att tolka för de som inte är insatta i den fackmedicinska litteraturen och dess termer. Därför har jag försökt att få det begripligt på ett sätt som gör att alla ska kunna läsa och förstå forskningen som är gjord sedan tidigare.

Det är ju väldigt spännande att hänga med i den medicinska forskningen och faktiskt se vad som finns bevisat sedan tidigare på hur sången kan påverka kroppen fysiskt. Jag har ju med en forskning (Grape 2004) som tydligt visar

hur sång påverkar hormoner, blodtryck osv. Detta är med i delen om tidigare forskning men även för att knyta samman allt i slutsats och som nu i diskussionsdelen.

Har jag fått tillförlitliga svar från informanterna och kan jag dra någon slutsats från deras svar? Jag hade önskat att jag kunnat intervjua fler personer från flera olika körer med olika bakgrund men av praktiska och tidsmässiga skäl blev det att jag fokuserade på sångare som jag hade i min närhet och som jag lätt kunde bestämma tid att intervjua. Däremot får jag säga att observationen verkligen kompletterat då jag kunnat göra en analys under längre tid.(9 månader)

Uppsatsens resultat bekräftar det som andra studier gjort tidigare med vissa reservationer som jag inte vet om de har att göra med vissa sjukdomsbilder hos några av informanterna. Men något som verkligen stämmer med min undersökning och tidigare forskning är att körsång förenar och skapar ett socialt klimat. Sången är det som förenar men det är inte alltid säkert att själva sjungandet är huvudsyftet till varför man väljer att sjunga i kör. Det kan tyckas konstigt men om jag återigen hänvisar till behovstrappen(Maslow, 1950) är det mest nödvändiga prioriteringarna för att må bra som människa faktiskt den, efter första prioriteringen, att känna trygghet, att få känna kraft i tron på sitt eget jag och sist kommer självförverkligandet. Jag tolkar att det kanske är så att det inte går att utvecklas i något eller lära sig något om man inte är trygg och känner tilltro till sig själv? Då först kan man utvecklas inom det musikaliska och faktiskt sjunga i kör med det musikaliska målet som fokus. Informanterna fick också beskriva hur det upplevde vikten av och kontakten med körledaren. Även där tyckte jag att jag fick svar i resultaten so var tillförlitliga, trots att det bara var sex personer som fick frågan. Det finns redan massa forskning i ämnet, men då oftast forskning som är skriven sett från medicinskt eller psykologhållet. (Grape, Sandgren, Theorell, Klein)

Det finns alltså en god tradition av utbildning för och till kördirigenter på hög nivå men där jag menar att det är nog så viktigt att fortsätta att utbilda körledare för körer på alla nivåer.

4.1. Slutsatser

I och med att jag gjort denna undersökning har jag kunnat belysa ämnet körsång som friskvård och visa på tidigare forskning som gjorts av medicinsk expertis. Jag har undersökt körsångares upplevelser av körsång och inte den faktiska sanningen av hur det ligger till med körsångens effekt på hälsan.

Jag tolkar också med hjälp av Maslows behovstrappa, det faktum att några av sångaren i observationen inte känner sig trygga och därför inte kan tänka sig att sjunga kör med det musikaliska fokuset. Jag drar den slutsatsen att det inte går att utvecklas i något eller lära sig något om man inte är trygg och känner tilltro till sig själv. Då först kan man utvecklas inom det musikaliska och faktiskt sjunga i kör med det musikaliska målet som fokus. Det visar ju sig i

resultatdelen att trots att man sjunger på amatöرنivå och ganska låg amatöرنivå, så kan det finnas prestationskrav som gör att de positiva effekterna av körsång får stå tillbaka för prestationen. Tidigare forskning (Grape, 2002) Hade ju visat på att de positiva effekterna visade sig på de som var amatörsångare, men ofta utelämnades hos professionella sångare.

Min undersökning visade inte någon direkt tydlighet för detta, utan de mest avancerade sångarna i undersökningen sjöng för att det var en social angelägenhet, medan männen i undersökningen från amatörkör, sjöng för att de ville utvecklas musikaliskt och det var den viktigaste och enda aspekten till varför de var med i en kör.

4.2. Slutord

Jag kan inte se någon aktivitet som fungerar bättre att göra än att sjunga tillsammans. De människor som tillhört den kör jag observerat tillhör många olika samhällsklasser och sociala bakgrunder där det visar sig att när de sjunger spelar det inte någon roll, utan sången är det som förenar dessa människor. Det finns en god tradition av utbildning för och till kördirigenter på hög nivå men där jag menar att det är nog så viktigt att fortsätta att utbilda körledare för körer på alla nivåer.

Jag vill rikta ett särskilt tack till den kör som jag fått observera och de informanter som ställt upp med att svara på frågorna till intervjuerna. Jag vill också tacka Erik, som är mitt stora stöd i livet och min handledare Ronny som aldrig gett upp och som alltid kommit med bra och konstruktiv kritik.

Tack!

Malin Hedström januari 2012

Referenser

- Alm, A. & Hammarlund, I. (1999). *Bild, dans och musik i den läkande processen*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Bergström, G.(1987). *Rösten och personligheten*. Esselte Stadium/Akademiförlaget.
- Carlsson, E. (2002). *Körsång–Stärkande sång*. Skandinavien Direkt.
- Caplin, T. (2000) *På slaget!* Stockholm: Gehrman's.
- Eriksson, I, Gustavsson, M.(2009) *Sjung för kropp och själ – en kvalitativ undersökning om upplevelser av att sjunga i kör*. Göteborg: Göteborgs Universitet
- Fagius, J. (2002) *Hemisfärernas musik*. Göteborg: Bo Ejeby.
- Grape, C.(2002) *Den sjungande kroppen*. Stockholm: Karolinska institutet, institutionen för folkvetenskap, avdelningen för stressforskning
- Grape, C, Ekman, Theorell, T. & Wikström, B-M, (2009) *Choir singing and fibrinogen–VEGF cholecystokinin and motilin in IBS patients*. Göteborg: Göteborgs universitet.
- Georgsson, K. (2007)*Körsång som fritidsaktivitet – En källa till välbefinnande*. Stockholm: Stockholms universitet.
- Grape, C, Ericsson, M, Hansson, L-O, Sandgren, M, Theorell, T *Does Singing promote Well-Being?*
- Kallenber, K; Larsson, G (2007)
- Klein, P. (2010) *Upplevelse av att få vård och omsorgsinsatser i hemmet hos patienter med diagnos stroke*. FOI seniorum.
- Maslow, A. (1987) *Motivation and personality*. USA: Longman Asia Ltd.
- Melin, L; Moberg, Bodil;Schött, Kristina; Strand, Hans. (2010, tredje upplagan) *Studenternas skriv-hand-bok*. Stockholm: Liber.
- Nord, F; Tulid, S. *Folkhälsa och välfärd*. Examensarbete Göteborgs universitet. (2010)
- Norman, H, (2007) *Sjung i kör och håll dig frisk – En studie om hur körsång kan påverka körsångares emotionella och fysiska hälsa*. Malmö: Examensarbete musikhögskolan.

Levin, E, Lansfors, Å (2010) *Hur man sjunger utan att man sjunger – En studie i jämförelse om tankar och upplevelser i samband med körsång*. Örebro: Örebro Universitet.

Lindström, D (2006). *Sjung sjung för livet. En studie av körsång som pedagogisk verksamhet och av deltagarnas upplevelse av hälsa och livs kvalitet*. Piteå: Licentiatuppsats Luleå Universitet.

Rudberg, S(2004) *Sång som en läkande lek*. Piteå: Musikhögskolan Luleå universitet

Sandgren, M (2009) *Evidence for Strong Immediate Well-Being Effects of Choral Singing – With More Enjoyment for Women than for Men*. Sverige: Stockholm Universitet

Theorell, T (1998) *När orden inte räcker till*. Stockholm: Natur och Kultur

Theorell, T (2009) *Noter om musik och hälsa*. Stockholm: Karolinska institutet, University press

Tidskrifter

Ica-curiren nr.8 (2011)

Körledaren nr 2 (2005) Föreningen Sveriges körledare

Körledaren nr 1 (2008) Föreningen Sveriges körledare

Körsång nr 3 (2009) Sveriges körförbund

Körsång nr 2 (2009) Sveriges körförbund

Körsång nr 3 (2010) Sveriges körförbund

Körsång nr 4 (2010) Sveriges körförbund

Apoteket nr 1 (2005) Ges ut av Apoteket

Hemsidor

www.expressen.se/halsa/1,794144/sjung-dig.frisk (30 aug, 2011)

www.ifcm.net (30 september, 2011)

www.fhi.se/aktuellt, (10 sept, 2011)

www.hjart-lungfonden.se/Sjukdomar/Livsstilsfaktorer/Stress---temaskrift/Balansen-i-kroppen/Autonoma-nervsystemet/(1 december, 2011)

www.korforalla.se (10 augusti, 2011)

www.korcentrumsyd.se (28 september, 2011)

www.korledare.se (28 september, 2011)

www.liu.se/arkiv/press/pressklipp/060204 (10 november, 2011)

www.sjungikyrgan.nu 1 december, 2011

Bilaga 1.

Alla-kan-sjunga-kör – en kör på låg amatörnivå där inga förkunskaper krävs och man jobbar med att lära sig att använda sångrösten i första hand.

Oxytocin Hjärnans lugnande hormon

Amygdala– Centrum kopplat till oro

Spegelneuroner–Hjärnans order till människan att utföra handling

Kortisol–kroppens stresshormon som bildas i binjurarna

Hypofysen Kroppens viktigaste hormonbildande körtel

Hypotalamus kommunikationscentrum mellan höger och vänster hjärnhalva

Braincoupling– Sammankoppling av båda hjärnhalvorna (William Benzon)

Autonoma nervsystemet består av sympatiska och parasympatiska delar där det

Parasympatiska nervsystemet kontrollerar uppvarvningen

Sympatiska nervsystemet Ingår i autonoma nervsystemet och kontrollerar nedvarvningen

Prolaktin–hormon som regleras av dopamin och serotonin och som styr vårt humör. Påverkar också blodtrycket och särskilt hos kvinnor.

Bilaga 2.

Intervjuguide

Beskriv dagens körövning

Vad gjorde ni?

Förändringar i ditt känsloläge:

Hur upplevde du det i din kropp?

Upplevde du någon särskilt påtaglig känsla under tiden att du sjöng?

Varför sjunger du i kör?

Sjunger du i flera körer?

Sjunger du på annan plats än på körövningen?

Vad ger dig körsången sammanfattat i fem ord?

Vad är det som driver dig att sjunga i kör?

Påverkar jag dig som ledare? (frågas bara till strandkören)

Finns det något särskilt mål med att du sjunger i kör?

Bilaga 3.

Mall för mina intervjuer med körmedlemmar i fyra olika körer på varierad musikalisk nivå

VAD vill jag veta?

Jag vill veta hur de oftast känner sig och mår efter en körövning jämfört med innan?

- Fysisk
- Mentalt
- Andning, lugn, värk, vakenhet mm.

HUR ska jag få veta det?

Jag kommer att dela ut ett frågeformulär till alla medlemmar i de körer som väljer att delta i undersökningen med anonyma svar. Där kommer uppgifter som ålder, kön, körvana, musikalisk plattform och upplevelse av hur kroppen reagerar på kör kunna svaras på. Därtill kommer några frivilliga i varje kör få berätta mer ingående och öppet i en intervju där jag kommer att gå in mer på detalj hur deras hälsotillstånd ser ut och kan tänkas förändras eller inte förändras efter varje körsammankomst.

Frågeformulär till alla medlemmar ur körerna som väljer att delta i studien *körsång som friskvård*

Ålder och kön Man/Kvinna Ålder:

Vilken typ av kör sjunger du i?

A) Kyrkokör B) Amatörkör C) Avancerad nivå D)

Annan

Hur länge har du sjungit i kör? (Svara med hur många år eller månader eller veckor)

Vad är det som gör att du vill vara med i en kör?

Hur ser mitt hälsotillstånd ut?

A: Helt frisk

B: Delvis sjukskriven

C: Förtidspensionerad

D: Neuropsykiatriska diagnoser

Är du med i flera körer? (Sätt kryss) JA/NEJ

Vad är det bästa med att sjunga i kör? (Svara under så mycket och så lite du vill)

Finns det någonting negativt med att vara med att sjunga i kör? (Svara så mycket eller lite du vill)

Vad var det som gjorde att du började att du började sjunga i kör?

Hur mår du efter, till skillnad mot innan, varje körövning?

A) sämre B) Tröttare C) Lugnare D) Piggare

Berätta gärna om en särskild upplevelse som du varit med om i körsammanhang.

(Valfritt att svara på, men svar mottas tacksamt)

Lycka till med ert fortsatta körliv

Vänliga hälsningar

Malin Hedström

Musiklärarstudent vid KMH Stockholm



Kungl. Musikhögskolan
i Stockholm
Royal College of Music
Valhallavägen 105
Box 27711
SE-115 91 Stockholm
Sweden

+46 8 16 18 00 Tel
+46 8 664 14 24 Fax
info@kmh.se
www.kmh.se