

Korsang for et bedre liv: Kor, identitet og helse

ANNE HAUGLAND BALSNES
Førsteamanuensis Ansgar Høgskole,
Kristiansand, Norge



*Etter at jeg begynte i koret
har jeg blitt et nytt menneske.*
(Diana, blandakorsanger)

Jeg er jo korist!
(Berit, kammerkorsanger)

Hvordan kan det å synge i kor forandre menneskers liv til det bedre? Eller bidra til kontinuitet og sammenheng når livsvilkårene endrer seg? I denne teksten belyses tematikken *kor, identitet og helse* med utgangspunkt i fortellinger om hvilken betydning korsang har hatt i ulike menneskers liv. Alle mennesker har utfordringer i livet, noen større enn andre. Det samme gjelder korsangerne som kommer til orde her, som har en svært variert bakgrunn. Korene de har sunget i er også forskjellige både med hensyn til formål, nivå, repertoar og metodikk. Likevel forteller sangerne at kordeltakelsen på ulike måter har bidratt til et bedre liv. Hva er det med korsang som gjør at den har en slik transformerende og/eller opprettholdende virkning? Teoretiske perspektiver hentet fra fagfeltene musikkpedagogikk, musikkterapi og musikk sosiologi bidrar til å belyse tematikken.

Musikk, identitet og helse

Hva er sammenhengen mellom musikkutøving, identitet og helse? Teori om praksisfellesskap (Wenger, 1998) kan hjelpe oss i gang. Praksisfellesskapskon-

septet refererer til den prosessen som oppstår når mennesker samarbeider om en felles interesse over en tidsperiode – slik man gjør i et kor. Deltakelse i praksisfellesskap former ikke kun hva vi *gjør*, men også hvem vi *er* og hvordan vi fortolker det vi gjør, hevder læringsteoretikeren Etienne Wenger (1998, 4). Å være med i et praksisfellesskap er både en slags handling og en måte å høre til på. Altså favner praksisfellesskapsteori aspekter som identitet, mening og tilhørighet. Ikke minst utvikler vi oss og lærer nye ting gjennom å delta i ulike fellesskap. Læring blir da en *tilblivelsesprosess* mer enn en tilegnelsesprosess – den *transformerer* hvem vi er og hva vi kan gjøre (Wenger, 1998, 4). Slike prosesser kan, i følge musikkpedagogen Christopher Small, oppstå i forbindelse med *musicking*, hvor deltakerne i en musikkutøvingssituasjon oppdager, utforsker og lærer hvem de er gjennom å musisere (1998). Begrepet *musicking*, som er preget av Small, peker på musikk som praksis og prosess, som noe vi *gjør* i stedet for som *objekt* (ibid.). Det er dermed ikke korsang som objekt vi undersøker her, men som aktivitet eller prosess. Musikk gjør lite på egen hånd, det er ikke musikken i seg selv som innvirker på mennesker, men det *para-musikalske*, som musikkterapeuten Gary Ansdell kaller det (2013), alt som er ‘rundt’ musikken. Musikkenes kraft blir virksom når den kobles med menneskene som utøver den og konteksten den utøves i. Musikk har i seg selv ingen iboende kvaliteter, den er avhengig av person og situasjon (Ruud, 2013). Musikk er dermed ikke et middel, men virker som en *katalysator*. (Batt-Rawden, 2010). Musikk tilbyr noe (affordance) som må tas i bruk av oss mennesker (appropriation) (DeNora, 2000). Tas musikken i bruk i en helsesammenheng kan vi snakke om *health musicking* (Stige, 2013). Health musicking (eller ‘helsemusisering’) handler, i følge musikkterapeuten Brynjulf Stige, om å vurdere og tilegne seg de helsemulighetene som ligger i kontekst, formål, deltakere, aktiviteter og verktøy i en musikalsk praksis – som for eksempel korsang.

Når vi skal diskutere sammenhengen mellom musikk og helse, må vi også undersøke hvilket helsebegrep som er relevant. Biomedisinen – som definerer helse som fravær av sykdom – blir for snever. Helse er ikke en statisk tilstand, men en tidsmessig dimensjon som er avhengig av materielle, sosiale og symbolske aspekter. Både helse og sykdom er dermed komplekse og mangfoldige fenomener. Hvordan ulike tilstander oppstår, blir identifisert og erfart, behandlet, og hvordan de får sosiale konsekvenser, er avhengig av kulturell kontekst (DeNora 2013, 137). Fra et humanistisk perspektiv ser man dermed på helse som en *erfaring* – som opplevelse av velvære og mening i livet. Helse blir mer en ressurs og ikke selve målet med tilværelsen, heller et middel til å oppnå for eksempel velvære. Helse blir dermed noe som skapes gjennom prosesser og utvikles gjennom relasjoner. Med et slikt konstruktivistisk eller fortolkende helsebegrep mener musikkprofessor Even Ruud at vi kan likestille helse med

livskvalitet (2010). Andre begreper for å uttrykke det samme kan være trivsel, velvære eller simpelthen et godt liv. Da blir helse forstått som noe som handler om et godt følelsesliv, mestringsferdigheter i livet, gode sosiale kontakter og relasjoner til andre, samt opplevelse av mening og livssammenheng i tilværelsen (ibid.). Ruud hevder at nettopp *musicking* (Small, 1998) kan hjelpe mennesker med slike behov, og dermed virke helsefremmende.

I et slikt perspektiv ser vi at identitet og helse henger nøye sammen. En person kan være frisk i medisinsk forstand, men likevel oppleve ikke å ha et godt liv. En annen person kan lide av en eller flere sykdommer, men likevel ha en selvoppfatning som rommer mer enn sykdommen. Identitet konstrueres gjennom narrativer vi forteller om oss selv (Ruud, 2013). Disse narrativene har gjerne forbindelser til musikalske hendelser og erfaringer (Ruud, 2013), for eksempel fortellinger om korsang, som vi fokuserer på her. Musikk er ikke bare et effektivt redskap i arbeidet med å skape og markere identitet, den kan også fungere som et kraftfullt og anvendbart middel for å reparere, bekrefte og opprettholde identitet (ibid.). Musikkutøving kan dermed virke *transformerende* – når vi musiserer blir vi det vi gjør (DeNora, 2013, 141). Jeg blir korsanger når jeg synger i kor – og jeg blir del av et sosialt og musikalsk fellesskap når jeg synger sammen med andre. Eller musiseringen kan ha en *oppretholdende* funksjon som bidrar til sammenheng i livet når omveltninger som sykdom, krig eller andre omstendigheter rammer. I det følgende skal vi se eksempler på hva korsang har betydd for mennesker i ulike livssituasjoner.

Korfortellinger

Fortellingene det refereres til her er hentet fra ulike studier som er utført i forbindelse med forskningsprosjektet *Korsang for et bedre liv*. Innenfor rammen av denne teksten er det ikke rom for å gå detaljert inn på metodiske aspekter. Jeg vil derfor hen vise til andre tekster hvor det er redegjort nærmere for metode og materiale. Kort fortalt dreier studiene seg om tre casestudier hvor deltagende observasjon og intervjuer ble benyttet som datainnsamlingsmetoder. De tre casene var et lokalt blandakor (Balsnes, 2009, 2012), et multikulturelt gospelkor for flyktninger og asylsøkere (Balsnes og Schuff, 2013) og et korprosjekt i en bedrift (Balsnes og Jansson, 2015). I tillegg ble det gjennomført to intervjustudier, en med korsanger som har kroniske sykdommer (Balsnes, 2014) og en med sangere i et seniorkor (Balsnes, forthcoming). Alle intervjupersonene er gitt pseudonymer og etiske retningslinjer for forskning er fulgt. Analysen er inspirert av tematisk koding (Kvale, 2007). I det følgende presenteres først et utvalg av de intervjuede korsangerne. Deretter strukturerer Ruuds musikk- og helsekategorier (2010) analysen av korsangens betydning.

Louis i multikulturelt gospelkor

Louis overlevde folkemordet i Rwanda, men mistet hele familien. Han flyktet og kom til Norge. Her kom han i kontakt med en organisasjon som arbeider for “mer flerkulturelt fellesskap, for likeverd, omsorg og vennskap mellom alle mennesker i Norge, uansett kulturbakgrunn, språk eller religion”. En av aktivitetene er korsang og Louis ble invitert med. Koret har et repertoar som er mulig å delta i uansett musikalsk bakgrunn. Lederne vektlegger et varmt og inkluderende miljø og ekstra oppfølging for de som trenger det – om det er en telefonoppringning på øvelsesdagen, transport eller annet.

Diana i lokalt blandakor

Diana slet med dårlig selvtillit på grunn av mobbing i barneårene. Hun flyttet til et nytt sted og traff noen mennesker som sang i et blandetkor som er åpent for alle som er glade i å synge og som har fokus på den sosiale delen av koraktiviteten. Repertoaret er variert og opptredenene foregår hovedsakelig i lokalsamfunnet. Diana ble overtalt til å bli med og har siden vært ‘frelst’ på korsang.

Per i Sølvstrupene

Seniorkoret Sølvstrupene er tilknyttet Kilden konserthus i Kristiansand. Koret er åpent for alle som har fylt 62 år og øver på tirsdags formiddager. De fleste medlemmene er pensjonister. I koret er det et stort spekter av tidligere korerfaringer. Noen har sunget i kor hele livet, mens andre er med i sitt første kor. Koret har egne konserter og deltar på fellesproduksjoner med byens symfoniorkester, som på julekonserter og nasjonaldagskonsert. Per begynte i koret etter at han ble pensjonist.

Berit i kammerkor

Berit vokste opp i en musikalsk familie, men først i voksen alder flyttet hun til en større by og begynte i kor – noe hun hadde stor glede av. Noen år senere ble hun syk og diagnostisert med kronisk leukemi. Sykdommen preger livet hennes i stor grad, men hun har klart å fortsette med korsang. For tiden er hun med i et ambisiøst kammerkor med opptaksprøve som ofte synger med byens symfoniorkester.

Jonas i sang på jobben-prosjekt

Jonas hadde aldri sunget i kor og overhodet ikke tenkt at han noen gang skulle gjøre det. Da han hørte at de skulle ha et korprosjekt på jobben var han skeptisk. Han var redd for at det skulle ta tid fra viktigere gjøremål. I tillegg var han sjenert med hensyn til sin egen stemme. I motsetning til ordinære bedriftskor

som er et frivillig tilbud til de ansatte i en bedrift, omfattet dette prosjektet en hel avdeling og hadde 'obligatorisk' deltakelse. Over en periode på to måneder kom en dirigent inn og holdt fem timeslange øvelser i forbindelse med lunsjen. På denne tiden lærte avdelingskoret inn tre flerstemte sanger som ble fremført da den nasjonale ledelsen i bedriften var på besøk.

Lisa i profesjonelt kor

Også Lisa vokste opp i en musikalsk familie og drev med sang, pianospill og kor fra barndommen av. Lisa lider av posttraumatisk stress-syndrom etter hendelser i oppveksten og har hatt et vanskelig liv. Hun har ikke hatt helse til å utvikle seg som solist, men har klart å synge i kor. Hun er medlem av et profesjonelt kor som holder høyt nivå og har et krevende repertoar.

Sidsel i kirkekor

Sidsel har mange helseplager, både fysiske og mentale, etter en vanskelig oppvekst. Gjennom livet har hun vært ut og inn av ulike helseinstitusjoner. På tross av de mange sykehusoppholdene har hun hatt tilhørighet i et kirkekor i sin lokale menighet. På hjemmeopphold og i gode perioder har hun sunget med i koret.

Korsangens gevinster

Korsang gir gode opplevelser og følelsesmessige høydepunkter

Jonas var som vi har sett skeptisk til korprosjektet han ble 'utsatt for' på jobben. Etterpå var han overrasket over resultatene. Han forteller om mye smil, latter og humor i forbindelse med øvelsene og opplevelsen av ikke å ta hverandre så seriøst. Han følte seg uthvilt og fylt opp av energi i etterkant. Diana forteller begeistret om hvordan hun opplever korsang:

Jeg får av og til noen følelser i meg som ikke er til å beskrive. For de er så gode at jeg føler at de kommer i fra hjertet og ja, det er vanskelig å få forklart. Men det gir meg altså så mye. Jeg blir løfta opp, ja rett og slett løfta opp. Det er helsebringende og helsegivende. Oksygenet strømmer jo rundt i heile kroppen. Jeg er sikker på – alle som en – de kan være så trøtte som bare det når de går på koret, men når de kommer ut igjen etter øvelsen tror jeg de nesten fyrer hjemover.

Berit beskriver det å synge i kor slik:

Det er et himla kick, du får adrenalin og du får det å leve på lenge etterpå... det er nesten som en forelskelse, du blir trukket til det, det er nesten som en liten rus når du kommer på koret og får masser av flott stoff og kan begynne å synge – flotte klanger, flotte verk som man har lært, masse fint... så mye fint man har vært med på.

Berit setter også ord på hvordan det å synge i kor er en form for rekreasjon som er ekstra viktig når livet ellers er preget av sykdom:

Helt fra jeg ble syk har korsang vært en slags rekreasjon. Det er jo en sorg å miste helsa. Men jeg glemmer liksom det som er leit. Jeg kan distansere meg fra sykdom og smerte når jeg synger. Jeg lever i min egen musikalske boble.

Noen forteller om opplevelser med korsang som kan beskrives nærmest som transcendent, spirituelle, hellige eller mystiske erfaringer, slik Lisa gjør det:

Øyeblikkene når det skjer. I det man synger er det noe stort. Man blir del av noe stort. Det handler om intensitet. Fellesskap. Bejaelse. Solidaritet. Vi må spille på lag. Det går nesten over i det mystiske. Det dirrer. Det tangerer noe en ikke helt klarer å forklare.

Korsang gir mestringsopplevelser og bidrar til myndiggjøring

Mestringsopplevelser er viktige for et godt liv. Der de 'friske' har arenaer som jobb, skole osv. er det ekstra viktig for mennesker i sårbare situasjoner med alternative arenaer for mestring. Berit som ikke kan ha en ordinær jobb på grunn av sykdom forteller følgende:

Det er viktig å ha noe å gjøre selv om du ikke kan jobbe vanlig, at du har noe å gjøre og kan få tilbakemeldinger på at du duger. Det er det det går på. At du kan se det selv også, at dette fikser jeg. Hvis ikke går man jo dukken.

Hun forteller også at det er viktig å få vist frem det musikalske talentet sitt, "at jeg kan vise at jeg kan stå på scenen som jeg gjorde før, gi noe videre til folk, det er noe magisk med det." Louis forteller hva som skjedde i koret kort tid etter at han hadde kommet til Norge: "De spurte om noen hadde en sang fra sitt hjemland. Jeg meldte meg frivillig og lærte de andre en sang. De elsket det! De sang sangen overalt." For Louis som kom som flyktning til Norge uten å kunne et ord norsk, var det sterkt å oppleve at han hadde noe å bidra med,

at han ble en ressurs, ikke bare en som mottar hjelp. Det samme skjedde med Sidsel når hun kom hjem til koret sitt innimellom sykehusoppholdene:

Det var noe jeg kunne være med på, du skjønner at jeg er notekyndig, og da var det godt å ha en alt som er omtrent bladsynger og som er en støtte. Jeg kjente at det var hyggelig for meg å være med på dette fordi jeg kunne bidra med noe. De ville ha meg i midten slik at de hørte på hver side, av og til ville noen ha meg bak, men dirigenten ville ha meg foran. De lærte av å høre på meg, de lærte mer av det enn å øve hjemme. Det var en god ting for meg. Jeg ble et støttepunkt i altgruppen. Jeg var ikke vant til å være støttepunkt i noen retning. Det var helt spesielt [...] Jeg opplevde, selv om jeg var elendig på alle måter, at jeg hadde en oppgave i koret og det var morsomt å gjøre det, veldig hyggelig og veldig godt.

Følelsen av å bety noe gjelder også andre sangere. Per forteller at i Sølvstrupene “føler jeg at jeg har en plass som jeg skal fylle. Det er godt å bety noe igjen.” Han gir også uttrykk for gleden over å fremdeles kunne ta i mot lærdom i voksenalder, og over mestringsopplevelser, særlig når de har øvd lenge på nytt stoff. Jonas, som ikke kan sies å tilhøre en sårbar gruppe, innrømmer likevel å ha vært utenfor komfortsonen, særlig i starten av korprosjektet. Han ble imidlertid gradvis tryggere og endte opp med en god mestringsfølelse. Han var svært stolt da de fremførte sangene ved prosjektets slutt. Diana forteller at det som gjorde at hun, som en sjenert person, turte å synge, var at hun kunne gjemme seg i mengden. Ved å bli med i koret har Diana vokst som menneske, forteller hun. Etter å ha overvunnet den første redselen, ble hun overtalt til å bli med i styret. Etter noen år endte hun opp som styreleder. Nå tør Diana å gjøre ting hun aldri har gjort før. Hun som aldri turte å heve sin røst i forsamlinger lar nå ingen anledning til å tale gå fra seg.

For flyktninger i et nytt land, er integrering viktig for et godt liv. Og nøkkelen til integrering er å lære språk. Louis forteller at kordeltakelsen gjorde at han lærte norsk, “uten å være hos læreren”:

Det er ikke høytidelig, det er jo venner, det er ingen som ler av deg hvis du uttaler noe rart. KiA-koret er det perfekte sted. Det er norsk og spansk og engelsk om hverandre – det er helt avslappet. Og når du skal lære en ny korsang må du først lære betydningen.

Korsang gir fellesskap og sosiale kontakter

Korvirksomhet skaper sosiale møteplasser som er utgangspunkt for fellesskap og nettverksbygging. Et kor kan kalles for et ressurs- og omsorgssenter (Balsnes, 2009). Diana, som var nyinnflyttet i bygda, fikk raskt nye venner etter at hun begynte i det lokale koret. Hun forteller om en hendelse som inntrådte tre måneder etter at hun begynte. Diana hadde vært borte en periode i forbindelse med et sykehusopphold. På første øvelsen etter fraværet skjedde følgende:

Der kommer jeg inn på krykkene, og når de ser meg, er de så glad for å se meg at de til og med klapper. Da var det så tårene trillet. Jeg syntes det var helt fantastisk å bli ønsket velkommen på en slik måte. Jeg hadde vært der i tre måneder, snaut tre måneder.

Noen av korsangere som kommer til orde i denne studien, har ekstra behov for et sosialt nettverk – som sangere med helseutfordringer som gjør at de ikke har mulighet til å være i ordinært arbeid. Berit forteller:

Det er inderlig godt å komme ned og se disse folka. Det er vennene mine. De fleste i koret har en annen jobb hvor de ser andre mennesker. Jeg gjør jo ikke det. Jeg må jo faktisk oppsøke folk om jeg skal se noen. Det er ingen selvfølge for meg å treffe andre enn familien hjemme. Koret er mitt sosiale knutepunkt.

Å bli pensjonist er en endring i livet som kan bety mindre sosialt fellesskap. Når arbeidskollegafellesskapet forsvinner, kan man stå i fare for å bli isolert om man ikke finner nye arenaer for fellesskap. Per forteller at det å begynne i kor har vært en utvidelse av hans hverdag, ikke bare på selve øvelsesdagen, men fordi han via kontakter i koret blir invitert med på andre aktiviteter. Også for Louis som kom alene til Norge var korfellesskapet av avgjørende betydning:

Vi var alle i et nytt land, vi delte det samme håpet, den samme frykten, vi var i samme sko selv om vi kom fra forskjellige land. Vi lærte det samme språket og en ny levemåte. Derfor følte jeg meg som hjemme blant de andre i koret.

Louis kaller koret for sin nye *familie*. Det som er spesielt med å være med i et kor, er måten man er sammen på. Det er ikke som en hvilken som helst klubb eller forening. Det at man samles om en aktivitet som i seg selv fremmer samhørighet og fellesskap er viktig. Sidsels sosiale liv har vært komplisert på grunn av hennes sykdomshistorie. Men hun forteller hvordan kordeltakelse har 'reddet' henne fra isolasjon og ensomhet:

Jeg har alltid funnet et kor å være med i. I etter tid ser jeg hvorfor jeg har gjort det – mens jeg holdt på var det bare en selvfølge at jeg gjorde det. Men det har vært med å redde meg, rett og slett. Jeg ble kjent med noen, fikk noen kontakter, vi møttes på en annen måte enn på skolen eller i kolokkviegrupper. Det er både musikken og det at vi gjorde noe sammen. For jeg gjorde aldri noe sammen med andre. Jeg ser jo nå, andre har hatt klubber og fulgt hverandre hele tiden.

Jonas forteller at han ikke synes det er så enkelt å være i sammenhenger preget av 'small talk', som lunsjen på jobb. Nettopp derfor opplevde han korsang som befriende, som en annerledes måte å være sammen på. Det var stor variasjon mht. tidligere korerfaringer blant deltakerne, men på tross av dette opplevde Jonas at korprosjektet 'ristet dem sammen'. Han hevder at den sensitiviteten man må ha ift. hverandres stemmer i et kor absolutt er overførbart til det daglige samarbeidet i bedriften. Han forteller blant annet at det var en spesiell opplevelse å stå ved siden av sjefen og synge. I korprosjektet ble de plutselig likeverdige. I et kor er alle stemmer like viktige, førstebassen er ikke viktigere enn andrebassen, det er kun en stemmemessig definisjon. Målet for korsang er ikke konkurranse, som i idrett, men samarbeid og fellesskapets beste. Samtidig som alle er like viktige, er man avhengig av hverandre på en spesiell måte. Lisa utdyper dette med å henvise til sin egen situasjon:

Jeg har ikke hatt helse til å utvikle min stemme til å bli solist, men jeg har hatt helse til å utvikle stemmen til å synge i kor. Å synge i kor har vært perfekt for meg, det er et felleskap som bærer, samtidig som de andre er helt avhengig av meg. Jeg må ikke svikte, jeg må gjøre det som skal gjøres, men når vi er sammen om å gjøre det, er resultatet så mye større enn summen av hver enkelt.

Jeg vil avslutte avsnittet om korsangens sosiale betydning med å sitere en svensk korsanger som setter ord på korfellesskapets styrker:

Att sjunga i kör är att i handling gå från ensam till gemensam. Körsångare delar varandras röster, koncentration, andning, och minne. Där luften inte räcker till tar du vid, där du glömmer minns jag åt oss båda. Det vi kan göra gemensamt kan aldrig uppnås av någon ensam, och tillsammans bär vi ansvar för helheten. I en skara av över hundra körsångare är ingen enda utbytbar. Om någon inte deltar låter det inte likadant som när alla gör det. (Anna Ekberg, Göteborg, 2012)

Korsang bidrar til mening og sammenheng i livet

Flere sangere fremhever betydningen av å ha noe fast å gå til, noe som er med på å strukturere livet. For Per er “tirsdagen en sånn fin dag,” forteller han, “da er vi på øvelse, og så drikker vi kaffe etterpå. For meg er koret noe fast å gå til, det har gitt meg et ben å stå på som jeg ikke visste jeg hadde”. Diana sier at torsdagen er ‘hellig’, det er korets dag. Utenlandsturer som hun tar jevnlig for å besøke familie legges opp etter korets program. Berit som lider av alvorlig kronisk sykdom sier:

Det har vært livsviktig for meg å synge i kor alle disse årene. Det har klart å holde meg oppe psykisk og gitt meg noe å glede meg til, gitt meg noe fast å gå til. Hvis ikke tror jeg ikke det hadde gått så bra med meg psykisk.

For noen har dramatiske hendelser skapt brudd i tilværelsen, som sykdom eller flukt. Korsang kan i en slik situasjon bety opprettholdelse av noe kjent. Som Lisa sier det: “Jeg har aldri vært koreløs. Uansett hvor jeg har bodd, har det vært et kor.” I studien av det multikulturelle gospelkoret ble en representant for den lokale flyktningehelsetjenesten intervjuet. Han fortalte om hvordan hverdagen til mange nyankomne flyktninger er preget av søvnproblemer, hodepine, uro, lengsel, savn, usikkerhet i forhold til oppholdstillatelse, misnøye med lang ventetid, usikkerhet i forhold til fremtiden. Det handler ikke om de store psykiske lidelsene, men de er likevel under stort psykisk press på grunn av usikkerhet og fordi de savner alt:

Kommer du rett fra Afrika og hit kjenner du ingenting i samfunnet. Det eneste du kjenner igjen på butikken er coca cola. Du har ingen referansepunkter. Og så savner du alt fra lyder, lukter, til at den grunnleggende tryggheten din blir rokket.

I en slik situasjon trekker sykepleieren frem at et kor kan bidra med noe kjent. Særlig innvandrere fra Afrika kjenner til korsang:

Det er noe de er trygg på, kjenner, mestrer. Det gir fellesskap. I stedet for å fokusere på stridighetene i hverdagen, svar fra UDI, krangling med de andre i leiligheten, gir koret nytt fokus, noe meningsfullt.

Hva betyr det når Diana uttaler: “Musikk og koret, det er mitt liv!”? Eller når Berit hevder at “Musikken kan jeg ikke være foruten”? Slike utsagn sier noe om en dypere betydning som tangerer *mening*. Korsang oppleves av flere av sangerne som en helt *essensiell* del av livet som de ikke kan være foruten. Be-

rits fortelling viser tydelig hvor hvordan 'alt annet' settes til side for at hun skal få vært på koret:

Selv om ikke jeg jobber har jeg jo tirsdager hvor jeg ikke er i form, men det er ikke snakk om å være hjemme. For min del betyr koret innmari mye psykisk. Så jeg går på koret. Jeg har også tatt ekstra medisiner for at jeg skal på koret. Jeg ser det som en vinning for meg selv, å gå på koret. Mange ganger har jeg ikke kunnet synge, jeg bare sitter der, men allikevel er jeg blid når jeg kommer hjem. Jeg får bare spise ekstra medisiner, så kommer jeg til å stå på og møte opp. Når vi har prosjekter med flere øvelsesdager på rad, da blir det koret som blir livet. Og det må bare familien ta. De vet jo at koret er viktig for meg. De innretter seg. De klager ikke. Det har kommet noen hint av og til... "da ligger jo du i tre dager etterpå..." Men da sier jeg: 'Du vet jo at koret er veldig viktig for meg.' 'Ja, ja, jeg vet jo det.' Så sånn er det bare. Jeg går i koret og jeg kan ikke skulke koret.

Lisa beskriver på en særlig vakker måte hva et kor kan bety. I studietiden hadde hun det ekstra vanskelig, men var likevel med i et studentkor:

Koret var den gyldne tråden. En kilde som var udiskutabel. Det var ikke et resultat av positiv tenkning, kognitive anstrengelser eller forventninger. Det var i seg selv et jordingsverktøy, en stripe av lys, en nerve som var med å holde meg der og holde meg oppe.

Refleksjon

Gjennom de ulike eksemplene har vi sett av korsang har bidratt på ulike måter i menneskers liv, noe som i sum har ført til et bedre liv. Mennesker i ulike livssituasjoner har forskjellige behov. Noen trenger sosiale kontakter eller noe å se frem til, andre trenger å bli integrert eller å få en pause fra smerter. For Jonas, som i utgangspunktet har et godt liv, har korsang likevel gitt bedre trivsel på jobb og en mestringsopplevelse som er overførbart til andre situasjoner. Korsang ser ut til å kunne ha positiv effekt uansett behov. Hva kjennetegner gevinstene korsang gir?

Helhetlig effekt

Dersom vi summerer 'effektene' det fortelles om ovenfor, ser vi at de berører alle dimensjonene ved det å være menneske. Korsang gir dermed en helhet-

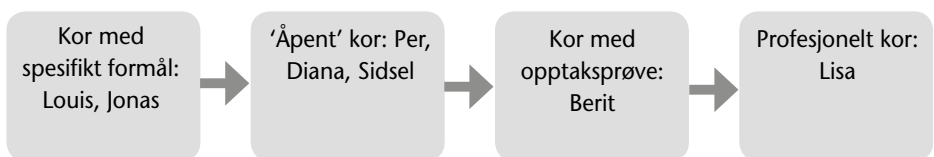
lig effekt: fysisk, psykologisk, kognitivt/mentalt, sosialt og eksistensielt. Ruuds kategorier har ingen spesifikk plass for den fysiske dimensjonen. Avsnittet om gode opplevelser tangerer imidlertid effekter som handler om både det emosjonelle og det fysiske. På det fysiske planet innvirker sang på pusten, holdning og avspenning. Per som lider av Parkinsons sykdom forteller at noe av det beste han kan gjøre for å forløse spenninger i kroppen er å synge. Mange opplever et fysisk velvære når de synger. Diana beskriver det som om oksygenet strømmer rundt i hele kroppen og at hun, uansett hvor trøtt hun var før øvelsen, opplever det som om hun 'flyr' på vei hjem. Det finnes også forskning som har undersøkt korsang i forbindelse med KOLS-pasienter og andre spesifikke lidelser. Denne forskningen viser at sang gir konkrete fysiske utslag som bedrer helsen for slike pasienter (se også Clifts kapittel i denne boken).

Salutogenese

På basis av det foregående kan vi spørre om korsang virker direkte terapeutisk eller behandlende? En musikalsk aktivitet som korsang behandler ikke nødvendigvis sykdom, men støtter derimot de friske delene av mennesket. Selv om korsang har positiv innvirkning på KOLS-pasienters lungekapasitet, kan den ikke kurere alle sykdommer, som for eksempel leukemi. Det korsang imidlertid gjør, er at den hjelper sangere med kroniske sykdommer å opprettholde aktiviteter som er knyttet til et friskt liv. Musikkutøving kan dermed sees fra et *salutogenetisk* perspektiv, som noe som fremmer helse og styrker det friske ved mennesket.

Helseeffekter uansett livssituasjon og alle typer kor

Korsangerne som er blitt intervjuet i de ulike studiene, er i ulike livssituasjoner. Korene de deltar i er svært ulike mht. kontekst, formål, deltakere, aktiviteter, repertoar og metodikk (jf. Stiges health musicking-konsept, 2012). Et forsøk på en modell som forklarer forskjellene mellom korene kan se slik ut:



Figur 1: Modell for ulike kortyper

Mot høyre er det økende vanskelighetsgrad og samtidig mer eksklusivt. Selv om den sosiale dimensjonen alltid vil være viktig i et kor, uansett nivå, kan man anta at vektleggingen av det musikalske vil øke jo lenger til høyre man kommer, mens den sosiale dimensjonen er desto viktigere jo lenger til venstre man går (som f.eks i det multikulturelle gospelkoret). Til venstre vil man finne kor med spesifikke formål, som kor med helseformål for spesielle pasientgrupper eller kor for flyktninger, som i eksemplet med Louis, hvor formålet er å bidra til integrering og et bedre liv for deltakerne. Andre kor har musikalske formål, som kammerkoret til Berit, eller de er 'blott til lyst', som blandakoret Diana begynte i. Helt til høyre vil formålet simpelthen være å fremføre musikk på høyt nivå, som i Lisas profesjonelle kor.

En annen måte å skille på, kan være at jo lenger til venstre man kommer, jo mer opptatt er man av selve *prosessen* ved korsang, mens mot høyre er det musikalske resultatet, *produktet*, viktigere eller like viktig. Innøvingen vil også foregå på ulike måter, sannsynligvis med mer bruk av noter jo lenger til høyre man kommer. Nivået på repertoaret i de ulike korene er svært forskjellige, fra enkle trestemmige sanger i gospelkoret til avansert kormusikk på høyt nivå i kammerkoret og i det profesjonelle koret. Selve musikkens vanskelighetsgrad spiller i seg selv ikke inn på deltakernes opplevelse, men musikken må tilpasses deltakerne. Dersom Jonas hadde begynt i kammerkoret, ville han sannsynligvis fått en negativ mestringsopplevelse, og dermed ville de gode effektene uteblitt. Det samme ville skjedd om Berit hadde sunget i det multikulturelle gospelkoret. Med sin tidligere korerfaring, ville repertoaret i dette koret kjedet Berit, og dermed ikke gitt de gode opplevelsene hun får i kammerkoret. Betydningen av at repertoaret og metodikken må tilpasses deltakernes forutsetninger, kan ikke undervurderes. Det finnes nok av mennesker som har negative koropplevelser. Korsang er ingen quick-fix og gir ikke automatisk positive effekter. Forskning viser at det særlig er repertoaret, dirigenten og miljøet i koret som virker inn (Kreuz & Brünger, 2012). Et ekskluderende miljø gir ingen sosiale gevinster. En lite pedagogisk dirigent skaper ikke mestring hos deltakerne. For krevende eller for enkelt repertoar gir heller ingen gode opplevelser. Tilpassning og tilrettelegging er dermed nøkkelord. Metodikk og repertoar (jf. Stiges aktivitet og verktøy) må tilpasses deltakerne i de ulike korene for at gevinstene ved korsang skal muliggjøres. Aktivitetene må tilrettelegges formålet med det enkelte kor.

På tross av de åpenbare forskjellene har alle korene likevel bidratt til endring for deltakerne. I noen av korene tilrettelegges det spesielt for helseeffekter, i andre er det deltakerne selv som approprierer mulighetene som ligger i korpraksisen. Berit, for eksempel, bruker korsang som en form for lekterapi.

Hun vet at det å komme seg av sted på øvelsen betyr mye for hennes velvære og selvoppfatning, og prioriterer det dermed høyt.

Korsang som transformerende og opprettholdende praksis

For å oppsummere de ulike korsangerne historier: Louis fikk en ny familie gjennom koret. Tilværelsen ble mer meningsfull. Han ble myndiggjort og fikk respekt. På lengre sikt bidro koret til integrering i et nytt land og dermed til et bedre liv. Han kunne se seg selv som noe annet enn flyktning. Fra å være flyktning og asylsøker, kunne han se på seg selv som korsanger, solist og en ressurs – en som har noe å bidra med.

For Diana har korsangen betydd gode opplevelser, sosial tilhørighet og en erfaring av mestring som har vært overførbart til andre områder i livet. Fra å tenke om seg selv at “jeg er blant de sjenerte i samfunnet” er Diana nå en trygg person som kan gå med løftet hode, som tør å ta på seg oppgaver og lederansvar. Hun sier det slik:

Etter at jeg begynte i koret har jeg blitt et nytt menneske. For meg betyr det alt! Før var jeg veldig sjenert og stille og rolig, og tok aldri ordet i noen forsamlingen. Og nå har jeg jo vært formann i Belcanto i tre år [...]. Jeg har vokst veldig som menneske på å være med og synge [...] Så nå føler jeg at jeg kan gå med løfta, hevet hode. Sangen har gitt meg et nytt liv.

Per i Sølvstrupene gikk fra å stå i fare for og miste fotfestet i forbindelse med at han ble pensjonist til gjennom koret å få et nytt fast holdepunkt i livet og noe å se frem til. Sølvstrupene har betydd videre utvikling i stedet for stagnasjon. Pensjonisttilværelsen har blitt bedre enn han hadde fryktet. Han sier selv: “Koret har beriket mitt liv – livet er blitt mye lysere etter at jeg begynte i koret”.

For Berit gir korsangen gode opplevelser, avkobling fra smerte og en viktig sosial tilhørighet. Kordeltakelsen gjør at hun kan opprettholde aktiviteter hun hadde før hun ble syk, noe som betyr mye for hennes selvforståelse. Som hun sier det: “Jeg begynte jo ikke i kor fordi jeg ble syk. Jeg er jo korist.” Selv med en alvorlig kronisk sykdom har hun en selvforståelse som gjør at hun sier: “Jeg blir syk når jeg ikke får gått på koret.”

Jonas opplevde glede, mestring og fellesskap gjennom sang på jobben-prosjektet. Prosjektet ikke bare endret hans egen selvoppfatning i forhold til hva han kunne få til, men også arbeidsfellesskapet ble endret.

Lisa har på tross av dårlig helse klart å bli profesjonell korsanger. Ulike kor har gjennom hele livet hennes vært en 'gylden tråd' som har bidratt til å holde henne oppe.

For Sidsel har kordeltakelse betydd at hun har unngått total isolasjon, den har gitt henne mulighet til sosialt fellesskap. Som notekyndig og stødig har hun hatt mulighet til å se på seg selv som en som kan bety noe, noe livet ellers ikke har gitt Sidsel.

På bakgrunn av dette kan vi si at de to viktigste aspektene ved sammenhengene mellom kor, identitet og helse (eller et godt liv om man vil) er korsangen som en transformerende og opprettholdende praksis. Korsang bidrar til at mennesker endrer sin selvoppfatning eller opprettholder sin identitet på tross av pågående utfordringer eller endrede livsvilkår.

Avslutning: Korsang for et bedre liv

På bakgrunn av kunnskapen om kor, identitet og helse kan korbevegelsen sies å være en av de viktigste helsefremmende institusjonene vi har. Jeg vil påstå at korsang er en kostnadseffektiv aktivitet som gir helseeffekter helt uten bivirkning. Korsang kan selvsagt ikke erstatte helsevesenets tradisjonelle tilnærminger, men kan fungere som et supplement. Som musikk sosiologen Tia DeNora sier det, musikk er "easy to add to an environment" (2013, 138). Og kor er den aller enkleste måten å musisere på siden instrumentet er en del av kroppen. Man trenger en gruppe mennesker, et sted å være og selvsagt en kompetent korleder. Men selv om korsang er billigere enn kostbare medisiner og for eksempel individuell musikkterapi, trengs det fremdeles økte bevilgninger for å opprettholde korbevegelsen og etablere nye kor. Som vi har sett, er det behov for mange ulike typer kor. Med en stor korflora kunne leger henvist pasienter til passende kor. Utdanningsinstitusjonene må utdanne flere korledere, ikke minst slike korledere som er bevisst mulige helseeffekter ved korsang. Slik kan flere mennesker gjennom korsang få erfaringer som igjen kan gi et bedre liv – om vi kaller det trivsel, livskvalitet, velvære, eller simpelthen bedre helse.

Aller sist vil jeg legge til at korsang selvsagt også har *egenverdi* selv om man ser bort fra alt det 'nyttige' kor kan bidra til. Korsang handler først og fremst om *sangglede og fellesskap* og det er godt nok i seg selv.

Referanser

Ansdell, G. (2013). 'Foreword: To Music's Health.' I: Bonde, E., Ruud, E., Skånland, M.S. & Trondalen, G. (red.). *Musical Life Stories: Narratives on Health Musicking*. Oslo: NMH-publikasjoner 2013:5.

- Balsnes, A.H. (2009). *Å lære i kor. Belcanto som praksisfellesskap*. Oslo: Unipub. (NMH-publikasjoner 2009:7).
- Balsnes, A.H. (2012). "Choral singing, health and quality of life: The story of Diana", *Arts and health*, 4(3), s. 249-261.
- Balsnes, A.H. & Schuff, H. (2013). "Min styrke når jeg er svak på fremmed sted. Om korsang, flyktningehelse og integrering." I H. Schuff, H., R. Salvesen & H. Hagelia (red.). *Forankring og fornyelse: Festskrift for Ansgarskolen 1913-2013*. Kristiansand: Portal forlag.
- Balsnes A.H. (2014). "I get sick when I don't go to choir practice. Choral Singing as a Health Promoting Resource." I Geisler, Ursula and Johansson, Karin (red.). *Choral Singing: Histories and Practices*. Cambridge: Cambridge Scholars Publishers.
- Balsnes, A.H. og Jansson, D. (2015). "Unfreezing Identities. Exploring choral singing in the workplace." *International Journal of Community Music*, vol. 8:2, 2015, s. 163-178.
- Batt-Rawden, K. (2010). "The Role of Music in a Salutogenic Approach to Health." *International Journal of mental health Promotion*. Volume 12, issue 2, s. 12-19.
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- DeNora, T. (2013). *Music Asylums. Wellbeing through Music in Everyday Life*. Surrey/Burlington: Ashgate.
- Kreuz, G. and Brünger, P. (2012). A shade of grey: Negative associations with amateur choral singing. *Arts and health*, 4 (3), s. 230-238.
- Kvale, S. (2007). *Doing Interviews*. London: Sage. (The SAGE Qualitative research kit).
- Ruud, E. (2010). *Music Therapy: A Persepctive from the Humanities*. Gilsum: NH: Barcelona Publishers.
- Ruud, E. (2012). The New Health Musicians. In: MacDonald, Raymond, Kreutz, Gunter & Mitchell, Laura (red.). *Music, Health and Wellbeing* (s. 87-96). Oxford: Oxford University Press.
- Ruud, E. (2013). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Small, C. (1998). *Musicking. The meanings of performing and listening*. Hanover, N.H.: University Press of New England. (Music/culture).
- Stige, B. (2012). Health Musicking: A Perspective on Music and Health as Action and Performance (s. 183-195). In: MacDonald, Raymond, Kreutz, Gunter & Mitchell, Laura (red.). *Music, Health and Wellbeing*. Oxford: Oxford University Press.
- Wenger, E. (1998). *Communities of practice. Learning, meaning and identities*, Cambridge: Cambridge University Press.