

Tekst: Anne Märcher

Research og oplæg: Louise Noes

”Sang bygger bro mellem mennesker og knytter os sammen”

Klokken har passeret midnat. På det store flygel står drinks, øl og colaglas, og omkring flyglet står en snes unge kvinder og mænd. De synger. Nogle kan sangen udenad, andre deles om teksten på deres mobiltelefoner. De har været i gang i over en time nu, og i samme øjeblik sangen er slut, er der straks én af dem, der foreslår en ny. Stemningen er glad og afslappet, som mellem gode venner, selvom de har mødt hinanden til studiestart for mindre end en uge siden. Efter en lang dag med introforløb er de havnet her på pianobaren, hvor de har sunget sig igennem et broget udvalg af sange fra mere end et halvt århundrede.

Når den lille flok nye studerende møder til undervisning i morgen, er de sikkert trætte. Men skal vi tro forskning på området, har de alligevel et særligt forspring i forhold til de af deres medstuderende, som ikke deltog i fællessangen. Dem der var med rundt om flyglet vil sandsynligvis møde hinanden med en større grad af tillid og åbenhed, og måske endda være mere trygge ved at tage ordet i undervisningen her i starten, fordi de allerede har fået følelsen af at være en del af et fællesskab.

I løbet af de seneste ti år er interessen for fællessang vokset betydeligt. I samme tidsrum har den udviklet sig i en ny retning. Fra hovedsagelig at være forankret i bestemte miljøer og knyttet til specifikke anledninger, er fællessangen blevet noget, man henter ind i stadig flere sammenhænge. Fællessang i store og skæve formater er blevet et tilløbsstykke, og morgen- eller fyraftenssang på arbejdspladser er ikke længere et særsyn. I takt med denne udvikling er flere begyndt at interessere sig for fællessangens indbyggede mekanismer og muligheder, så mængden af forskningsresultater og data vokser.

Anerkendelsen af, at fællessang er andet og mere end fælles produktion af klang, er almindeligt udbredt. Sang bygger bro mellem mennesker, siger vi, og sang kan bringe os tættere sammen. Men hvad bygger vi vores udsagn på? Det spørgsmål findes der flere svar på. At sammenholde eksisterende viden om hvordan fællessang påvirker os, er at lægge et puslespil hvor brikkerne kommer fra mange forskellige æsker. Lægevidenskabens kvantitative kortlægning af kroppens biokemi og psykologiens, sociologiens og pædagogikkens kvalitative undersøgelser bidrager med hvert sit. Ingen af deres

*I et forskningsprojekt, som fulgte tre typer af aften-skolehold, konstaterede E. Pearce m.fl., at kursister som sang i kor var langt hurtigere til at knytte sociale bånd, end kursister i grupper som studerede hhv. kunst og litteratur. Dr. Eiluned Pearce m.fl.: *The Ice-breaker Effect: Singing mediates fast social bonding.* Publiceret i *Royal Society Open Science*, 2015
Læs om projektet her: <http://www.ox.ac.uk/news/2015-10-28-singing's-secret-power-ice-breaker-effect-1>*

forklaringer udelukker hinanden og ingen af dem er endegyldige. Hver især følger de facetter til forståelsen af, hvordan sang kan bygge bro mellem mennesker. Så hvad ved vi egentlig?

Det der kan måles og det der kan mærkes

Lad os starte med hjernen. Her dannes hormonet oxytocin, der ofte omtales som tilknytnings- eller kærlighedshormonet, fordi det spiller en rolle for vores evne og parathed til at indgå i nære relationer. Oxytocin, som indgår i hjernens belønningssystem, hæmmer virkningen af stresshormoner og gør os afslappede og godt tilpas. Det udskilles når vi viser omsorg, både for os selv og for andre, når vi giver og modtager kærtegn, har hudkontakt eller langvarig øjenkontakt. Eksempelvis findes det i høje koncentrationer hos mor og barn under amning.

Flere forskningsprojekter har påvist, at hjernen også frigiver oxytocin når vi synger. Det særligt interessante er, at mængden af hormonet er højere, når vi synger sammen med andre, end når vi synger alene, og at sangere, som synger fordi de nyder aktiviteten, har betydeligt højere oxytocinniveauer end sangere, som synger med fokus på præstationen. Med andre ord: Hjernens belønningssystem præmierer os for at synge sammen med andre. Det giver god mening. Belønningssystemets funktion er at sikre vores overlevelse som art, ved at belønne os for artsfremmende adfærd. Og betragter vi for en kort bemærkning fællessangen fra et adfærdsbiologisk synspunkt, har vi at gøre med en aktivitet, der styrker og synkroniserer os som gruppe. En helt igennem hensigtsmæssig beskæftigelse for højt fungerende flokdyr.

Resultater fra et svensk forskningsprojekt har vist, at der endda kan finde en målbar form for synkronisering sted blandt mennesker som synger sammen. Ved at registrere puls og åndedrætsrytme hos en gruppe sangere konstaterede man, at fællessang førte til stadigt mere synkron vejrtrækning og hjerterytmehos deltagerne. Også denne forskning konkluderer i sin afrunding, at deltagerne fysiske reaktioner på sangen med stor sandsynlighed er med til at styrke deres oplevelse af samhörighed.

De videnskabelige udredninger af sammenhængen mellem sang og oxytocin er blevet modtaget med positiv nysgerrighed – men også med en vis grad af mild overbærenhed fra garvede korsangere. Som flere konstaterede: At sang gør os godt tilpas og bringer os tættere på hinanden? Det var en lang omvej for at konkludere noget, som vi har vidst længe!

På samme måde har mange korsangere gennem tiden fremhævet totaloplevelsen af 'at indgå i ét stort instrument' som noget af det særligt tilfredsstillende ved at synge i kor. Også længe inden det viste sig, at synkroniserede hjerterytmener kunne være en del af pakken.

Med forskning i hjerne kemi og hjerterytmener er vi blevet klar over, at der

Jason R Keeler m.fl. (2015): The neurochemistry and social flow of singing: bonding and oxytocin

Tarr, B. m.fl. (2014): Music and social bonding: "self-other" merging and neurohormonal mechanisms.

Grape, C. m.fl. (2003): Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson.

Vickhoff, B. m.fl (2013): Music structure determines heart rate variability of singers. I: Frontiers in Psychology

foregår en række fysiske reaktioner i kroppen når vi synger sammen. Reaktionen, som efter alt at dømmes en væsentlig rolle, når vi eksempelvis samles rundt om et flygel få dage efter studiestart og synger os ind på hinanden. Men de er stadig kun en del af en større sammenhæng.

De første broer: Sang i barndommen

Hvad sker der, hvis vi vender blikket mod barndommen? Sædvanligvis en hel del – og det gælder også, når vi interesserer os for, hvordan sang kan bygge bro mellem mennesker. Vores livs første mellem menneskelige bro bygges, som de fleste nok ved, allerede før vi bliver født. Det tager kun få minutter at søge sig til et væld af forskning, som undersøger og underbygger, hvordan forældre kan kommunikere og bonde med deres ufødte barn allerede fra omkring 20 svangerskabsuge – i særdeleshed via sang.

Det samme gør sig gældende for forskningslitteratur om sang med det helt lille barn. Forskningen på området er omfattende. Blandt hovedpunkterne finder vi, at sang i de første leveår stimulerer barnet på alle de parametre, som spiller en rolle for udviklingen af sociale kompetencer: empati, sprog, og kropsbevidsthed, for bare at nævne tre.

Når barnet begynder i daginstitution, får det pludselig mangedoblet mængden af relationer det skal indgå i. Nye børn og nye voksne, der ofte har hænderne fulde, kan være en overvældende omvæltning. Projekt Sangglad, som udvikler og certificerer sang-daginstitutioner, har gennem flere år indsamlet viden og erfaringer fra daginstitutionspersonale som har modtaget faglig opgradering. Personalet, som har lært at bruge sang som pædagogisk redskab og omdrejningspunkt, fortæller ikke sjældent, at de har oplevet markante positive forandringer i daginstitutionen, efter at have givet sangen en central plads: Der er færre konflikter. Der er bedre kontakt til flere børn. Børn, der har haft vanskeligt ved at kommunikere, gør tydelige fremskridt og får lettere ved at udtrykke sig. Det er muligt at holde samlinger, hvor alle børn har opmærksomheden rettet mod den fælles aktivitet og deltager så aktivt som de kan på deres alderstrin. Personalet trives bedre, fordi de oplever større nærvær sammen med børnene.

I England gennemførte man, i forbindelse med projekt SingUp, et følgeforskningsprojekt i stor skala. Projektet, hvor tusindvis af børn over en 5-årig periode fik sangundervisning i kor og grupper, gav en forskergruppe mulighed for at indsamle data fra over 6000 børn i alderen 6-11 år. På dette solide datagrundlag påviste man en tydelig sammenhæng mellem på den ene side børns sangfærdigheder og på den anden side deres selvopfattelse og oplevelse af at være inkluderet i fællesskabet. Forskningsprojektet konkluderer at et barn, der bliver fortrolig med sin egen stemme gennem sangaktiviteter i grupper, får et mere positivt billede af sig selv og sin relation til andre.

Kildeeksempel – et blandt mange: <https://www.sttinfo.fi/tiedote?0&releaseId=9151586>

Forskningsformidling fra University of Berkeley. Artiklen viser videre til en række forskningsprojekter. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_parents_sing_to_babies

Projektet er nærmere beskrevet her. Evaluering offentliggøres ved projekts afslutning <https://sangglad.dk>

Evangelos Himonides m.fl (2014).: Singing and social inclusion

Den sidste bro: sangen som livline

Vi har forladt skolen. I den anden ende af livshjulet har vi det stadie, hvor broerne der forbinder os med andre mennesker måske begynder at smuldre, fordi Alzheimers eller en anden form for demens får hjernen til at degenerere. For pårørende til et menneske med demens kan sangen vise sig at være den sidste tilbageværende mulighed for have en form for kommunikation. Det skyldes, at netop de områder af hjernen som aktiveres, når vi genkender og genkalder os musik, samtidig er nogle af de områder, der er mest modstandsdygtige overfor den nedbrydning af hjernevæv, som demensen forårsager.

Fællesskabet: slænget, stammen og folkeslaget

Det er lidt af et spring, men lad os se nærmere på hvad sang betyder for vores relationer, når vi bevæger os videre fra kroppen og det nære – helt ud i det offentlige rum. Vi har allerede været inde på, at der er sket en hel del nyt med fællessangen på denne side af årtusindeskiftet. Ifølge Lea Wierød Borčak, som forsker i fællessang, er fællessangen i sin nye form blevet fritaget fra sin tidligere 'samfundstjeneste', og har nu nærmest autonom status: Vi synger for at synge, det er selve aktiviteten der er i centrum. Sangvalget styres i mindre grad af, hvad der passer til en given situation, og i højere grad af, hvad man i øjeblikket har lyst til at synge. Det betyder, mener Wierød, at fællessangens indhold i stigende grad viger for formen.

Nogle af disse pointer går igen i podcasten Stemmer bygger bro, hvor Lea Wierød har selskab af Stine Isaksen, formidler ved Videncenter for Sang og redaktør af antologien Fællessang og Fællesskab. Stine Isaksen mener ikke i samme grad, at sangenes tekster har mistet deres betydning i den form, fællessangen har i dag, men er enig i at fællessang er blevet et mere vidt begreb end det var for bare ti år siden.

Måske er dét, der bedst karakteriserer vores fællessangskultur som den udfolder sig lige nu, det faktum, at den er svær at få overblik over. Tradition, nybrud og eksperimenter eksisterer side om side, arrangementskalendere svømmer over af tilbud, og der er noget for enhver smag. Fællessangen er blevet integreret i koncertformater som udvisker skellet mellem scene og sal, som det blandt andet er sket hos DR, hvor billetterne til Så syng da-koncerterne bliver revet væk. Maraton-fællessang giver mulighed for at synge sig igennem hele sangbøger. Og som den foreløbige kulmination har Spil Dansk med Alsang 2020 sat sig for at skabe Danmarks største fællessangsarrangement, med ærefrygtindgydende høje ambitioner for deltagerinvolvering.

*C. Loveday: Why singing may help people with dementia.
<http://theconversation.com/why-singing-may-help-people-with-dementia-64383>*

Lea Wierød (2016): Sangkultur i dag - fra samfundstjeneste til autonomi.

*Podcasten Stemmer bygger bro blev udgivet i forbindelse med sangprojektet af samme navn under Aarhus Festuge 2018. Podcasten kan høres her:
<https://videncenterforsang.dk/stemmer-bygger-bro/>*

<https://videncenterforsang.dk/tema/faellessang-og-faellesskab/>

whttps://alsang.dk

Så hvordan bygger fællessangen i samfundet bro mellem mennesker og knytter os sammen? Som det ser ud lige nu: Der er et hav af tilbud, initiativer og muligheder. Og måske alligevel en tendens til, at vi mest bygger broer og syngende fællesskaber med nogen, der ligner os selv, i hvert fald indtil der kommer en tilpas forstyrrelse og skubber til os. At det forholder sig sådan, er en påstand og en formodning, og hvis nogen skulle have lyst til at efterprøve den, må de gerne melde tilbage med resultatet.

Under alle omstændigheder er i hvert fald masser af tilbud. Til dem der vil være med. Og dermed har vi berørt fænomenets achilleshæl – for sådan én er der også:

Lad os en sidste gang vende tilbage til den syngende flok af nye studerende rundt om flyglet. De har det sjovt, og de er i fuld gang med at knytte relationer og få sig en fælles oplevelse og referenceramme. Det kan sagtens tænkes, at de allerede har aftalt at gentage successen, og at deres holdkammerater, som ikke var med, synes det er helt fint og måske vil med næste gang. Men det er lige så sandsynligt, at der før eller siden vil være en eller flere, som føler sig hægtet af. Måske er det ham som får koldsved bare ved tanken om at skulle synge en tone. Eller hende, som kom til Danmark som 14-årig, og som har haft nok at gøre med at lære dansk, men som hverken kender Nannas "Åh, Buster", Leonard Cohens "Halleluja" eller nogle af alle de andre sange som hiter rundt om flyglet.

Når vi etablerer et fællesskab, hvor adgangsbilletten hedder lyst til at synge, opleves det som fri adgang, hvis man er en af dem, der har lyst til at synge. "Det er jo åbent for alle – man skal hverken kunne læse noder eller synge klokkerent" siger vi. Og overser, at for dem der ikke har samme ukomplicerede eller lystbetonede forhold til deres egne stemmer, kunne adgangsbilletten lige så godt have heddet lyst til at save sig selv i benet. Selv de mest inkluderende fællesskaber kan fremstå som det modsatte, hvis man ikke kan relatere til deres præmis – en pointe, der er nok så vigtig at have in mente for alle, der er draget ud i verden i en god sags tjeneste.