

Sjung i kör och håll dig frisk!

**En studie om hur körsång kan påverka
körsångares emotionella och fysiska hälsa**

Hanna Norman

Examensarbete, 10 poäng
Malmö, september 2007

Handledare: Ingemar Fridell

Abstract

Choir singing is one of the most popular national movements in Sweden but the knowledge of the meaning of this activity for health and well-being from the choir singers' own experiences is limited. The purpose of this study was therefore to develop useful knowledge about the meaning of choir singing for participating persons out of a health perspective. The data was collected through qualitative interviews with six different choir singers and went after that through a comprehensive analysis which resulted in four main categories: an oasis in the existence; possibilities of meetings and solidarity; goals and musical development; and physical and emotional well-being. The results showed that the choir activity represents a place where the singers can escape the demands and the stress factors of everyday life and where they get the opportunity of meaningful relations with other people. Choir singing offers a goal-directed and inspiring labour which involves physical results in form of increased energy, deeper sleep, bodily relaxation and better carriage. It also influences the emotional life and by opening up for different emotional expressions the choir activity has a function of spiritual therapy. The participation in choir singing gives the singers physical and emotional satisfaction and the activity contributes to health and well-being.

Keywords: choir singing, health, well-being, music therapy

Sammanfattning

Körsång är en av de största folkrörelserna i Sverige men det finns begränsad kunskap om vad denna aktivitet får betyda för hälsa och välbefinnande utifrån körsångarnas egna upplevelser. Syftet med denna studie var därför att utveckla användbar kunskap om aktiviteten körsångs betydelse för deltagande personer ur ett hälsoperspektiv. Datainsamlingen genomfördes med hjälp av kvalitativa intervjuer med sex körsångare och det insamlade materialet genomgick därefter en helhetsanalys som resulterade i fyra huvudkategorier: en oas i tillvaron; möjlighet till möten och samhörighet; mål och musikalisk utveckling; samt fysiskt och emotionellt välbefinnande. Resultatet visade att körverksamheten representerar en plats där sångarna kan komma undan vardagens alla måsten och stressfaktorer, och där de får möjlighet till möten och samhörighet med andra människor. Aktiviteten körsång erbjuder ett målinriktat och inspirerande arbete som ger fysiska effekter i form av mer energi, djupare sömn, kroppslig avspändhet samt bättre hållning. Den påverkar också känslolivet, och genom att den öppnar upp för olika känslouttryck kan körverksamheten fungera som en själslig terapi. Deltagandet i körverksamheten erbjuder körsångarna fysisk och emotionell tillfredsställelse och aktiviteten kan därmed bidra till hälsa och välbefinnande.

Nyckelord: körsång, hälsa, välbefinnande, musikterapi

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.1 Uppsatsens upplägg	5
2. Bakgrund	5
2.1 Hälsa	5
2.2 Musikterapi	6
2.3 Körsång	9
3. Syfte och frågeställningar	11
4. Material och metod	12
4.1 Urval	12
4.2 Kvalitativ intervju	14
4.3 Analys	15
4.4 Studiens validitet	17
4.5 Etiska överväganden	18
5. Resultat	19
5.1 En oas i tillvaron	19
5.2 Möjlighet till möten och samhörighet.....	20
5.3 Mål och musikalisk utveckling	21
5.4 Fysiskt och emotionellt välbefinnande.....	23
5.5 Konklusion	26
6. Diskussion	27
6.1 En oas i tillvaron	27
6.2 Möjlighet till möten och samhörighet.....	29
6.3 Mål och musikalisk utveckling	30
6.4 Fysiskt och emotionellt välbefinnande.....	32
7. Förslag till vidare forskning	35
8. Referenser	36
9. Bilagor	38
Bilaga 1: Intervjuunderlag	38

1. Inledning

”Det sägs att Sveriges lyckligaste människa är en körsjungande bonde.” Så sa Mats Paulson, min lärare i körledning på Musikhögskolan i Malmö, en dag till mig och min kurskamrat. Och i gratistidningen Metro stod det en morgon att körsång skapar effektivitet. Den icke namngivne artikelförfattaren hänvisade till Dorota Lindström som skrivit *Sjung för livet*, en licentiatavhandling vid Luleå tekniska universitet, och som menar att personer som sjunger i kör blir mer medvetna om sina egna resurser och kan använda sin kompetens på arbetsplatsen mer effektivt. Lindström skriver också, enligt notisen, att ett förbättrat immunförsvar är en annan fördel med körsång. 9 februari år 2006 kunde man i Sydsvenskans kulturdel läsa att ”Körsång botar magproblem – kultur ger ett friskare liv”. Sara Berg (2006) refererar i artikeln till en undersökning som tre norska forskare gjort i ämnet och avslutar sin artikel med att berätta att det ”just nu pågår försök med att lindra magbesvär med hjälp av körsång. Sången verkar stimulerande och tycks kunna rätta till obalans i magen och fungera smärtstillande” (s B2). Som aktiv körsångare väcktes mitt intresse av dessa rubriker.

Jag var sex år när jag började sjunga i kör för första gången. Jag älskade att sjunga och såg varje vecka framemot lördagsförmiddagarna tillsammans med de andra barnen. Mer än 20 år senare har jag svårt att räkna antalet körer som jag varit med i under årens lopp. Jag har alltid sjungit i kör, oavsett var jag bott och vad jag sysslat med för övrigt. Så småningom blev jag sugen på att testa att leda körer och jag märkte snart att det verkligen var något för mig. Jag trivdes som fisken i vattnet i körledarrollen och efter att ha lett en handfull olika körer under några års tid kändes det naturligt att välja körledning som min utbildningsprofil på musikalärutbildningen i Malmö.

Enligt Körförbundet Stockholm (2006) finns det inte mindre än ca 600 000 körsångare i Sverige, och jag har hört att det är den största folkrörelsen i vårt land. Det finns alltså något så unikt med att musicera och framförallt sjunga tillsammans, som gör att nästan var sjunde svensk ägnar sig åt det, däribland jag själv. Med anledning av citaten jag nämnde inledningsvis blev jag särskilt intresserad av hälsoaspekten i samband med körsång och jag ville lära mig mer om hur hälsan påverkas av att sjunga i kör. Flera studier har visat att musik påverkar människans funktioner och förmågor och därmed hälsan på ett positivt sätt (Fagius, 2001). Man har alltså i dessa undersökningar kunnat fastställa konkreta fysiska effekter på hjärnsy-

stem och blodomlopp, men hur upplever den enskilde körsångaren dessa förändringar? Är han eller hon medveten om den påverkan på hälsan som körsången kan ge?

För att få en så bred bild som möjligt av hur musiken genom aktiviteten körsång påverkar den enskilde deltagarens emotionella och fysiska hälsa är det angeläget att göra kvalitativa studier med deltagarperspektiv, och därför har denna uppsats fokus på körsångares egna erfarenheter av att delta i körverksamhet.

1.1 Uppsatsens upplägg

Uppsatsen inleds med en kort definition av begreppet hälsa och därefter kommer ett mer specifikt resonemang att föras kring musikterapi och körsång. Undersökningens syfte och mina frågeställningar presenteras i kapitel tre. I metodavsnittet redogör jag för den forskningsmetodologiska grunden, beskriver de olika stegen i datainsamlingen och reflekterar över studiens validitet. Resultat- och diskussionskapitlen är indelade i de olika huvudrubriker som framkom under analysen av intervjumaterialet, och mina slutsatser vävs in i diskussionskapitlet. I kapitel sju ges förslag till vidare forskning inom området och till sist följer mina referenser och bilagor.

2. Bakgrund

Denna uppsats handlar om hälsans påverkan av att sjunga i kör, vilket gör det angeläget att definiera några olika begrepp. Här följer en kort redogörelse för begreppen hälsa, musikterapi och körsång utifrån tidigare forskning inom det valda området.

2.1 Hälsa

Världshälsoorganisationen, WHO, beskriver hälsa som ”inte bara frånvaron av sjukdom utan ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande” (Svenska FN-förbundet, 2007). Ruud (2002) håller med och vidgar begreppet hälsa till att omfatta mer än levnadsålder och direkt frånvaro av sjukdom, och formulerar det istället som en reserv, en styrka och ett motstånd mot sjukdom. Begreppet ”att vara vid god hälsa” beskriver han vidare som att det mer handlar om den subjektiva upplevelsen av god livskvalitet än om sjukdoms-

frånvaro. Nordenfeldt (1991) skriver att även om en person objektivt sett definieras som sjuk kan han eller hon ändå vara vid en viss hälsa så länge lidandet inte påverkar de individuella livsmålen.

Forskning som bidrar till att försöka förstå vad det är som gör att vi håller oss friska kallas för salutogenetisk forskning, till skillnad från den patogenetiska forskningen som strävar efter att förstå själva sjukdomen (Ruud, 2002). Grundaren av den förstnämnda forskningen hette Aaron Antonovsky och hans mål var att hitta de faktorer som är avgörande för att individen ska kunna behålla sin hälsa trots olika sorters stress. Antonovsky (2002) skapade begreppet KASAM, Känsla Av SAMmanhang, och beskrev tre teman som är viktiga för att uppnå den känslan: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. För det första behöver individen kunna förstå tillvaron och det som inträffar, för det andra behöver hon kunna bemästra det som händer och lära sig att rätt använda sina resurser för att möta det, och för det tredje är det viktigt att det inträffade i slutändan kan ge något meningsfullt som är värt allt engagemang. För en positiv upplevelse av välbefinnande och hälsa belyser alltså Antonovskys teori betydelsen av det sociala sammanhanget, där aktiviteten körsång kan vara ett exempel.

2.2 Musikterapi

Musik har i alla tider och i olika kulturer använts i syfte att hela. I antikens Grekland menade vissa att musik hade en botande förmåga eftersom den bestod av ordning och harmoni och därför kunde bidra till kroppslig balans (Ruud, 2002). I 1:a Samuelboken i Bibeln (1998, s 382) står det att Israels förste regent, kung Saul, som regerade kring år 1000 f Kr, vid ett tillfälle plågades av en ond ande. Då tillkallades musiker för att lindra kungens plågor.

Sauls tjänare sade till honom: 'Eftersom en ond ande från Gud plågar dig, borde du, vår herre, säga till dina tjänare som står inför dig att de söker upp en man som är skicklig att spela harpa. När den onde anden från Gud kommer över dig, skall han spela och så skall det bli bättre med dig.' [...] När så anden från Gud kom över Saul, brukade David ta harpan och spela. Då kände Saul lindring och blev bättre, och den onde anden vek ifrån honom.

Ett annat exempel tas upp av Geck (1977) som beskriver naturfolkens läkedomsceremonier och visar på musikens betydande roll i den rådande kulturen. Musiken ingår i en rituell besvärjelse som är tänkt att driva ut den onda ande som anses vara sjukdomens orsak. Geck be-

tonar att man inte kan betrakta en speciell sorts musik som läkande utan att olika sorters musikaliskt material används i läkande processer.

Trots att musikterapi har rötter väldigt långt tillbaka i vår historia har den inte befast sin plats inom medicin och hälsoarbete som begrepp och som ämne förrän de senaste 60 åren. I samband med andra världskriget kunde man på de sjukhus där man behandlade amerikanska soldater påvisa framgångsrika effekter av musik i kombination med traditionell medicinering. Sedan dess har intresset bara ökat och det finns idag ett flertal utbildningar världen över som utbildar musikterapeuter (Ruud, 2002).

Ruud (2002) skriver om de olika definitioner av musikterapi som förekommer inom litteraturen. Han menar att det inte helt går att formulera en gemensam beskrivning av musikterapi eftersom den ofta präglas av olika traditioner och tankesätt. Han citerar dock ett definitionsförsök gjort av Världsoorganisationen för Musikterapi (s 58-59):

Musikterapi är användningen av musik och/eller musikaliska element (ljud, rytmer, melodi och harmoni) av en musikterapeut tillsammans med en klient eller en grupp. Musikterapi sker i en process som är tillrättalagd för att utlösa och främja kommunikation, relationer, inläring, mobilisering, uttryck och organisation (fysisk, emotionell, psykisk, social och kognitiv). Målet för musikterapi är att utveckla potentialer och/eller att bevara funktioner hos den enskilda individen så att vederbörande kan uppnå en bättre intra- eller interpersonlig integration och på det sättet uppnå en bättre livskvalitet.

Ruud lyfter sedan fram vissa moment ur definitionen som är viktiga att betona. Bland annat visas det på att musikterapeuter har en bred musikuppfattning som sträcker sig över flera olika genrer och improviserade musikaliska delar. Det finns alltså ingen speciell sorts musik som anses vara mer lämpad än annan att använda i musikterapi, utan de olika musikelementen väljs ut beroende på situationen och klienten. Detta uttalande stärks av Gecks ovan nämnda iakttagelser hos naturfolken. Vidare menar Ruud att det är viktigt att lägga märke till det faktum att musikterapi förutsätter en musikterapeut. För att kunna göra systematiska och välgrundade val av terapeutiska aktiviteter krävs en stor kunskap och utbildning i ämnet. I slutet på definitionen berättas att målet för musikterapi är att uppnå bättre livskvalitet. Denna formulering av begreppet hälsa nämndes i kapitel 2.1.

Forskningen kring musikens terapeutiska funktioner är mycket omfattande. Ruud (2002) refererar till flera olika undersökningar som gjorts bland annat i äldreomsorg och med patienter i koma, och Fagius (2001) beskriver tester med Parkinsonsjuka och barn med motoriska svårigheter. Man har i flera av dessa undersökningar lyckats påvisa positiva förändringar framförallt i den fysiska men också i den psykiska hälsan. Något som är viktigt i sammanhanget är att det i studierna oftast skett en tillfrågning av patienterna om de vill delta. Detta innebär att man utifrån resultaten inte alltid kan dra några generella slutsatser, eftersom det möjligtvis blivit ett annat resultat om personer som inte uppskattar musik deltagit i studien. Rent principiellt skulle de kanske istället få negativa effekter på sin hälsa om de fått genomgå musikterapeutisk behandling.

Fagius (2001) beskriver dock en studie vars resultat, på grund av deltagarnas ringa ålder, är statistiskt säkerställt och helt utan möjlighet till subjektiv rapportering. I Florida 1991 studerade man nämligen effekterna av musiklyssning på intensivvårdsavdelningen för för tidigt födda barn. Man delade in 52 spädbarn i två likvärdiga grupper utifrån födelsevikt, kön och medicinska problem. Den ena gruppen vårdades på traditionellt sätt medan den andra gruppens vård tre gånger om dagen utökades med 30 minuters musiklyssning av inspelade vagg-sånger och barnvisor. Födointaget och viktutvecklingen hos spädbarnen i grupp två blev som en direkt följd av musiklyssningen avsevärt bättre och behovet av intensivvård för dem blev märkbart kortare.

Ett experiment som försökte fastställa musikens möjligheter att stimulera den sociala förmågan genomfördes 1989-92 bland 17 mellanstadieklasser i Schweiz (Fagius, 2001). Antalet musiktimmor i veckan utökades från två till fem, vilket innebar att antalet lektioner i matematik, modersmål och andraspråk respektive naturvetenskap istället fick minskas. I jämförelse med lika många kontrollklasser som läste enligt ordinarie undervisningsschema visade studiens elever på lika hög prestation i de vanliga ämnena trots 20-25 procents minskad lektionstid. Dessutom utvecklades deras sociala förmåga markant, vilket yttrade sig genom bättre stämning i klassen, färre konflikter, större arbetsförmåga samt starkare motivation för inläring och skolarbete. En liknande undersökning, dock i mindre omfattning, har gjorts i Sverige på initiativ av Töres Theorell, professor på Karolinska institutet (Wirdeñas, 2007). Tre olika skolklasser fick under ett års tid följa olika studieplaner. Kontinuerligt under årets lopp mätte man bland annat barnens stresshormoner och den enda grupp som kunde uppvisa en minskad halt av stresshormoner var den grupp som fick extra musikundervisning varje vecka.

Musikterapi innefattar sammanfattningsvis både behandling och förebyggande arbete för personer från många olika åldersgrupper och situationer med hjälp av flera olika sorters metoder och musikelement. I följande avsnitt kommer jag att gå närmare in på forskningen kring sångens och framförallt körsångens positiva effekter på den mänskliga hälsan.

2.3 Körsång

Bland all musik står sången i en särställning. Att sjunga är för människan att visa sitt innersta. Det finns ingenting mellan mig som sångare och dig som åhörare. Bara ord med musik. Bara kommunikation.

(Dahl, 2003, s 11)

Barn sjunger ofta innan de börjar tala. Sången ligger nedärvd i oss som ett naturligt uttrycksätt och ibland kan den bidra till kontakt och kommunikation i situationer där talet inte räcker till. Det finns exempel på att patienter som förlorat talförmågan på grund av hjärnblödning istället kunnat förmedla sig genom att sjunga. Detta beror på att hjärnans delar vari sång och musik är lagrade inte skadats av blödningen (Dahl, 2003).

Sången kan också hjälpa oss att hitta en inre styrka som ger upphov till kreativitet och emotioner (Klein, 2004) och den är både enkel och komplex på samma gång. En extra dimension av sången uppnås genom att sjunga tillsammans med andra. Utövandet av sång och musik i grupp stimulerar till kommunikation och socialt samspel, och känslan av gemenskap utökas genom den skapande karaktär som aktiviteten körsång är ett exempel på. Det finns flera olika anledningar till varför så många väljer att sjunga i kör. Dahl (2003) nämner bland annat självförverkligande och lyckoupplevelse som två faktorer. Dessutom går hon in på olika fysiska effekter av körsången och nämner avspänning, ökad blodcirkulation, djupare andning samt en aktiverad inre muskulatur. I kombination med de mentala upplevelserna får dessa effekter stunden av körsång att inverka i allra högsta grad positivt på välbefinnande och hälsa.

Enligt en läkemedelstidning (Läkemedelsrådet i Region Skåne, 2006) visar en tysk studie att immunförsvaret förbättras vid körsång genom att mängden antikroppar ökar i blodet. Flera andra positiva effekter av att sjunga i kör finns också dokumenterade. Men kan det vara så att körsångens hälsopåverkan är beroende av vilken musikalisk nivå sångarna befinner sig på? Spelar det någon roll om körmedlemmarna har en professionell sångutbildning i bagaget eller om de sjunger bara för att det är skoj? Ljungqvist beskriver i en artikel (2007) en kvantitativ

undersökning utförd av bland andra Töres Theorell och Christina Grape vars resultat visade på att amatörsångare enbart hade goda effekter av sången. Stresshormonet minskade och hormonet som ger en känsla av lugn och ro ökade. Immunsystemet förbättrades och balansen i det autonoma nervsystemet var god, vilket innebär positiva förhållanden för hjärta, kärl och de inre organen. Hos de professionella sångarna däremot kunde man avläsa en större obalans i det autonoma nervsystemet, och även om sångarna själva upplevde sig avslappnade och energiska visade undersökningens resultat att de gick upp mer i varv än amatörerna. Detta antogs bero på att sångstunderna för proffssångarna till större delen var ett arbete än ett nöje.

Ovan nämnda forskning fokuserar på körsångens effekter på hälsan utifrån ett kvantitativt perspektiv. Av högre relevans för denna rapport är att undersöka vilka kvalitativa studieresultat som finns dokumenterade. I en undersökning gjord vid Karolinska institutet har Pia Klein (2004) studerat vilken betydelse aktiviteten körsång har för normalt åldrande personer ur ett aktivitets- och hälsoperspektiv. Detta gjorde hon genom att närvara vid fem repetitionstillfällen och en konsert med en utvald seniorkör, samt att intervjua fyra utvalda sångare ur kören. Studiens resultat visar på flera intressanta iakttagelser utifrån hälsoperspektivet. Till exempel beskriver Klein de psykosociala dimensionerna av att sjunga i kör (s 19).

Körsångarna betonade att de personliga kontakterna och omtanken som körsångarna visade varandra var betydelsefulla, och bidrog också till hälsa. [...] Analysen visade också att återhämtning vid sjukdom kunde gynnas av att körsångaren hade ett intresse som var av betydelse för dem, och att de andra körsångarna visade omtanke och lockade körsångaren att komma tillbaka till kören under och efter ohälsa.

Vidare belyser Kleins forskning positiva effekter på stress och trötthet (s 21-22).

Koncentrationen under körarbetet ledde till en inre avkopplande känsla hos körsångarna vilket bidrog till att körsångarna gavs möjlighet till att också koppla av från vardagen utanför den dynamiska mötesplatsen. Aktiviteten körsång hade då en uppbyggande verkan både mentalt och kroppsligt för körsångarna. [...] Körsångarna upplevde att de fick extra energi när de sjöng och andades vilket ledde till att körsångarna blev mentalt upplyfta och kände sig pigga.

Klein menar också att upplevelsen av olika känslor i allra högsta grad kan bidra till ett ökat välmående och skriver att ”den glädje som körsång skapade var uppbyggande både mentalt och kroppsligt” (s 22). Dessutom betonar studien vikten av att ha något att se framemot. Hopet är enligt Klein en viktig faktor för att känna meningsfullhet i tillvaron.

Ovan nämnda resultat kan troligen stämma överens även med körsångare från andra åldersgrupper men studien belyser också några aspekter som direkt kan knytas till rapportens utgångsperspektiv, nämligen *normalt åldrande seniorers* deltagande i körsång. Till exempel uttryckte körsångarna att ”de fick en ’nytändning’ av att sjunga i kör” (s 24) vilket bidrog till en känsla av att de höll sig unga. Dessutom innebar kördeltagandet att sångarna var tvungna att konfronteras med olika sjukdomar och det faktum att vissa av körvännerna avled under årens lopp. ”Citatet belyser att deltagande i aktiviteten körsång också kunde ge erfarenheter på ett djupare plan om livet i stort ur de äldres perspektiv” (s 24).

Utifrån Kleins intressanta forskningsresultat är det angeläget att göra ännu fler studier som på olika sätt kan belysa körsångens hälsopåverkan och den enskilde sångarens upplevelse av den. Eftersom körsång är en av de största folkrörelserna i Sverige idag är det viktigt att få fram trovärdig, kvalitativ och funktionell kunskap om dess förebyggande och förbättrande effekter.

3. Syfte och frågeställningar

Målet med min studie var att undersöka på vilka sätt hälsan påverkas av att sjunga i kör. I början av mitt förberedande arbete utgick jag från ett flertal frågeställningar som på olika sätt anknöt till hälsa i kombination med körsång: Kan man hävda att körsång har en positiv inverkan på den personliga hälsan? På vilket sätt upplever körsångaren ett välbehag av att sjunga i kör? Påverkar den positiva känslan av att sjunga i kör även anhöriga eller enbart den utövande körmedlemmen? En del företag har körsång på lunchen som ”företagshälsa” – vilka teorier har de till stöd för en sån aktivitet? Kan man använda körsång som terapi för förståndshandikappade och människor med speciella behov?

Det var många frågor och uppsatsen riskerade att bli alltför omfattande. Syftet blev därför att knyta ihop ovanstående frågeställningar till en gemensam tråd och att utifrån den utveckla praktisk och användbar kunskap om körsångsaktivitetens betydelse för deltagande personer ur ett hälsoperspektiv.

De slutgiltiga frågeställningar som jag haft i åtanke under studiens gång har varit:

- Vilka gemensamma drag finns i olika körsångares erfarenheter av att sjunga i kör?
- På vilket eller vilka sätt upplever körsångare att deras fysiska och emotionella hälsa påverkas av att sjunga i kör?

4. Material och metod

För att svara på studiens frågeställningar använde jag mig av kvalitativ metod i form av intervjuer. Nedan följer en redogörelse för tillvägagångssättet av min undersökning samt en diskussion kring studiens validitet och etik. Eftersom metoden och de val som den innebar inte bara *presenteras* i detta kapitel utan även *diskuteras* har jag valt att inte föra någon separat metoddiskussion senare i uppsatsen.

4.1 Urval

I formuleringarna finns det inte några avgränsningar gällande vare sig nationalitet, kön, ålder eller genre och det skulle krävas en oerhört omfattande undersökning för att kunna få generella svar på forskningsfrågorna. Därför insåg jag tidigt i min undersökning att jag istället fick utföra en studie i betydligt mindre omfattning.

För att få fram tillräckligt mycket data för att kunna formulera svar på mina forskningsfrågor hade jag utifrån studiens tidsram och i enlighet med Patel & Davidson (2003) två alternativ. Antingen kunde jag använda mig av en survey-undersökning, det vill säga lämna ut skriftliga frågeformulär till ett stort antal körsångare och på så vis få in många svar. Eftersom det hade varit omöjligt att undersöka populationen ”samtliga existerande körsångare i vår värld” hade jag varit tvungen att definiera ett stickprov, en större avgränsad grupp, till exempel ”samtliga aktiva körsångare i Malmö stad”. Då hade det samlade resultatet stått för hela den definierade gruppen. Jag skulle vidare kunna göra ett slumpmässigt urval ur denna större grupp, för att ytterligare minska antalet deltagare men ändå anse mig ha ett generellt giltigt svar. Detta alternativ var som ovan nämnt ett av de båda möjliga. Nackdelen med det var att risk förelåg att en hel del viktiga tankar och synpunkter aldrig skulle nå mig på grund av enkätfrågornas for-

muleringar och på grund av det faktum att jag inte hade någon större möjlighet att följa upp eventuella oklarheter och frågetecken.

Det andra alternativet var att göra en fallstudie och genomföra djupgående muntliga intervjuer med en mindre avgränsad grupp och på så vis öppna upp möjligheten för mer heltäckande svar, och därmed få möjlighet att noggrannare kartlägga vilka olika uppfattningar och erfarenheter som finns i ämnet. Jag bestämde mig för det senare alternativet eftersom jag ansåg att vinsterna med de muntliga intervjuerna övervägde.

Undersökningens tidsmässiga omfattning tillät mig att intervjua sex olika körsångare. Mitt urval var till viss del målinriktat och till viss del slumpmässigt. Ett målinriktat urval grundas på önskan om att uppnå förståelse och insikt om något, och därför gör man urvalet på ett sätt som bidrar till detta i möjligaste mån (Merriam, 1994). De målinriktade momenten var att jag av praktiska skäl endast valde ut körer med bas i Malmö och Lund, samt att jag av en önskan om ett så heltäckande underlag som möjligt riktade in mig på körer som arbetar på olika musikalisk nivå, sjunger olika sorters repertoar och består av enbart damer, enbart herrar och bådadera. Jag formulerade ett informationsbrev till de utvalda körens ledare respektive kontaktpersoner där jag beskrev syftet med min studie och berättade att jag sökte efter körsångare som var villiga att delta i min undersökning. Det slumpmässiga i mitt urval bestod i det faktum att jag inte hade någon inblick i huruvida samtliga sångare i respektive körer nåddes av min information, samt genom att jag inte hade någon möjlighet att påverka vilka körmedlemmar som skulle höra av sig till mig.

För att få så brett underlag som möjligt bestämde jag mig för att intervjua tre män och tre kvinnor. Jag strävade också efter att mina deltagare skulle ha så stor åldersspridning som möjligt, samt att de medverkade i olika sorters körer utifrån ovan nämnda kriterier. På så vis kunde sångarna täcka in ett tillräckligt stort område för att ge studien ett brett och intressant resultat. När ett antal olika körsångare hade hört av sig med intresseanmälan beslutade jag mig för att välja ut två kvinnor ur en damkör, samt en kvinna och en man ur en blandad kör. Jag fick inget svar från någon manskör, men i samband med ett fältstudiebesök i en dylik kör tillfrågade jag en handfull sångare och fick på så vis tag i mina två sista deltagare.

De sex körsångarna bestod slutligen av följande personer, vars verkliga namn bytts ut till fingerade: **Anette** (39 år, gift, civilingenjör och change manager inom läkemedel), **Bea** (28 år,

ensamstående, psykolog), **Caroline** (33 år, sambo, ett barn, tidningsredaktör och informationsansvarig inom hälsa och sjukvård), **Dan** (57 år, ensamstående, apotekare), **Erik** (24 år, ensamstående, läkarstuderande) och **Frank** (30 år, gift, jurist/länsrättsnotarie). Körsångarna är hämtade ur tre olika amatörkörer: som ovan nämnt en damkör (Anette och Caroline), en blandad kör (Bea och Dan) samt en manskör (Erik och Frank). De tre körerna arbetade på olika hög nivå och repertoaren skilde sig märkbart åt. Min uppfattning är att det framförallt var den sistnämnda kören som skiljde sig från de andra genom att den arbetade på en märkbart högre musikalisk nivå än de två andra körerna.

4.2 Kvalitativ intervju

Heiling (2000) skriver i sin avhandling att ”den kvalitativa intervjun är en metod som syftar till att upptäcka eller identifiera sådana företeelser, egenskaper eller innebörder, som är otillräckligt kända och arbetar med ostandardiserade frågor, eftersom forskaren inte på förhand kan veta vilka frågor som kommer att visa sig betydelsefulla och viktiga” (s 62). Det är således en öppen form av undersökande samtal där respektive svar avgör vilken fråga som följer. Däri ligger också styrkan, enligt Holme & Solvang (1991) som skriver att forskningssituationen i en kvalitativ intervju påminner om ett vanligt samtal i en vardaglig situation.

Det finns alltså två variabler att ta ställning till i samband med intervjuunderlagets förberedelse. För det första måste forskaren ta ställning till vilken grad av standardisering han eller hon vill ha. Under genomförandet av en kvalitativ intervju används i stort sett alltid en låg grad av standardisering, vilket innebär att frågorna ställs på ett sätt som ger den intervjuade stort utrymme att svara med egna ord. För det andra behöver intervjuaren avgöra i vilken ordning frågorna ska ställas. Vid en hög grad av strukturering ställs samtliga frågor i en på förhand bestämd ordning, medan intervjuaren vid en låg grad av strukturering ställer frågorna i den ordning som visar sig vara lämpligast i respektive fall (Patel & Davidson 2003). För att öka möjligheterna till att få fram så mycket intressant information som möjligt bör alltså intervjuaren endast definiera ”de tematiska ramarna” och därefter sträva efter att låta den intervjuade styra samtalet i möjligaste mån (Holme & Solvang 1991).

Samtliga sex intervjuer i denna studie genomfördes med låg grad av standardisering, särskilt de sista tre. Detta berodde förmodligen på att jag i min roll som intervjuare kände mig mer bekväm och avslappnad efterhand som jag fick erfarenhet och vana av undersökningsformen.

Intervjuerna genomfördes under en tvåveckorsperiod på olika caféer i Malmö och Lund, samt hemma hos en av deltagarna. Platserna valdes ut i samråd med körsångarna så intervjun kunde förlöpa så praktiskt och avslappnat som möjligt. Varje intervju tog mellan 40 och 80 minuter beroende på hur långa diskussionsspår och tankegångar som utvecklades under respektive intervju. Varje intervju inleddes med att deltagarna fick uppge kön, ålder, civilstånd och yrke. Detta gjordes dels för att få en naturlig och avspänd start på samtalet, och dels för att under analysens gång ha tillgång till bakgrundsinformation som skulle kunna vara av intresse i samband med resultatet. Som intervjuunderlag till undersökningen användes därefter åtta olika frågor (se Bilaga 1) varav flertalet gav stor möjlighet till följdfrågor. Frågorna behandlade hur länge deltagaren sjungit i kör, hur det kom sig att han eller hon en gång började samt hur ofta sångaren sjunger i kör nu. Vidare ställdes frågor kring vilken eller vilka anledningar som gör att han eller hon sjunger i kör nu, och körsångaren ombads därefter beskriva både sin sociala roll i kören och sin allmänna hälsa. Körsångaren fick sedan fundera och svara fritt på huruvida han eller hon upplever att den egna hälsan påverkas av att sjunga i kör. I vissa fall användes följande termer som utgångspunkt och igångsättande av tankegången kring hälsopåverkan och upplevelsen av den: emotionellt, fysiskt, kortsiktigt, långsiktigt, repetitioner och konserter. Slutligen gavs intervjupersonen möjlighet att uttrycka övriga tankar och tillägg som dykt upp under samtalets gång.

Intervjuerna spelades in på minidisc och transkriberades därefter ordagrant. Vid en av intervjuerna skedde ett fel vid inspelningen vilket bidrog till att inget av samtalet blev inspelat. Därför tog jag snarast möjligt kontakt med den deltagaren per telefon och skrev i samråd med denne ner några av de intressanta tankar och svar som uppkommit under intervjun. Detta missöde kan självklart ha inneburit att en del från början sagda synpunkter aldrig blev arkiverade. Det totala materialet blev 46 sidor datautskrivna text.

4.3 Analys

Databearbetningen av de transkriberade intervjuerna analyserades i flera steg utifrån en form beskriven av Holme & Solvang (1991) som kallas helhetsanalys. Den består av tre faser: val av tema eller problemområde, formulering av de frågeställningar man fortsättningsvis vill arbeta med, samt systematisk analys av intervjuerna. Under det att jag flera gånger noggrant läste igenom materialet, i enlighet med Patel & Davidsons (2003) praktiska tips för kvalitativ

bearbetning, började jag således med att välja ut olika intressanta teman. Flera av deltagarnas uttalanden påminde om varandra och därför kunde jag relativt snart gå vidare till steg två.

Med utgångspunkt i mitt samlade intryck av intervjuernas innehåll formulerade jag ett antal olika frågeställningar och problemområden som jag fortsättningsvis kunde arbeta utifrån. Dessa områden var:

- En unik möjlighet till utlopp för känslor/behov/drömmar. Chans till självförverkligande och förbättrat självförtroende. Kanske det enda musikutövandet? Rösterna, det personliga, en del av livet.
- Den sociala aspekten av att sjunga i kör, träffa folk, sjunga tillsammans, åka på körresor, hitta ett umgänge/gemenskap. Att vara med på grund av vänner, att få vara en del av något stort.
- Sociala funktioner och olika roller i kören. Var sitter man i kören, längst bak eller längst fram? Spelar det någon roll?
- Att lära sig nya sånger, utveckla klang, genomföra konserter. Kan alla sjunga? Finns det plats för röstvärd? Vad är viktigast, vilka mål finns? Finns det olika körer med olika funktioner? Vilka prestationskrav finns, hur både ge och ta? På vilka sätt är körledaren viktig?
- Att sprida ett budskap/uttryck med sin körsång. Vad säger mest – texten eller musiken?
- Olika sinnesstämningar av att sjunga i kör. Vad ger harmonier, känslor, kickar, rus?
- Har körsången en positiv inverkan på hälsan? Kanske också rent fysiskt – var i kroppen? Vad händer när vi sjunger? Är det bra för magen, blir kroppen trött eller pigg, blir halsen trött eller pigg?
- På vilka sätt upplever körsångaren ett välbehag av att sjunga i kör? Minskar stressen? Vad skapar välbefinnande? Fungerar kör som terapi?

I den tredje fasen läste jag igenom samtliga transkriberingar på nytt och kodade så många olika avsnitt i texten som möjligt med hjälp av ett färgmärkningssystem, som gjorde arbetet tydligt och lättöverskådligt. Jag samlade alla citat under respektive frågeställning i ett nytt dokument vilket resulterade i 17 sidor datorskriven text som jag vidare fick studera för att kunna hitta ännu fler mönster och gemensamma trådar. Slutligen kunde jag formulera fyra

olika huvudkategorier som fick utgöra grunden för redovisningsformen av mitt samlade resultat:

- **En oas i tillvaron**
- **Möjlighet till möten och samhörighet**
- **Mål och musikalisk utveckling**
- **Fysiskt och emotionellt välbefinnande**

4.4 Studiens validitet

Det är av oerhört stor vikt att forskning som önskas ge effekt är trovärdig och pålitlig. Man använder sig av begreppet validitet när man talar om en studies tillförlitlighet, och behöver då ställa sig frågan om resultatet stämmer överens med verkligheten. Merriam skriver att ett sådant avgörande är möjligt genom att noggrant uppmärksamma undersökningens grundläggande begrepp och den metod som använts för att samla in, analysera och tolka informationen (1994).

En intressant aspekt av den kvalitativa undersökningen är att den innebär att det i resultatet är forskaren som sätter ord på det han eller hon upplever att den intervjuade personen gett uttryck för. Det kan alltså vara så att ”det som *tycks* vara sant eller som upplevs som sant [är] viktigare än det som faktiskt *är* sant” (Merriam, 1994, s 178). Detta innebär att det finns en möjlighet att jag som forskare läst in ett eller flera resultat i min studie som är grundade på mina uppfattningar och tolkningar av deltagarnas tankar, och kanske inte helt och hållet på det körsångarna själva menade. Det går inte att bortse från min egen, om än oönskade, subjektiva utgångspunkt både under intervjuernas gång och i samband med analysen av dem.

Det föreligger också en risk att jag som intervjuare har påverkat studiens deltagare under intervjuernas genomförande genom att medvetet och omedvetet förmedla egna åsikter kring frågeställningarna. I vissa fall kunde jag under intervjuerna inte hålla tillbaka mina egna tankar och detta berodde förmodligen till stor del på att jag själv kunde känna mig obekvämt i den konstlade situationen som uppstår om ena parten i ett samtal varken nickar instämmande eller nekar till samtycke. Enligt Heiling (2000) är det ofta så att både den som intervjuar och den intervjuade ibland undviker att ifrågasätta den andres inte helt förstådda uttalanden respektive

gå emot svarstolkningar på grund av en vilja att vara till lags och bibehålla en trevlig atmosfär, och detta kan givetvis också ha förekommit under mina intervjuer.

Ytterligare en faktor som är viktig att ha i åtanke när det gäller studiens tillförlitlighet är att urvalet av deltagare till viss del skedde på basis av deras eget intresse av studiens ämne. Samtliga tillfrågade visste att det rörde sig om en undersökning gällande sambandet mellan körsång och hälsa, vilket innebär att det finns en risk att personer som inte uppfattar någon som helst hälsoförbättrande effekt av att sjunga i kör helt enkelt lät bli att anmäla sig. Samtidigt finns det ingen garanti för att de personer som slutligen anmälde sig faktiskt hade tänkt till och därmed kunde ge värdefulla svar på forskningsfrågorna.

Trots ovan nämnda faktorer vill jag betona att subjektiviteten i en kvalitativ studie öppnar upp för flera intressanta resultat som kan vara nog så givande och anmärkningsvärda.

4.5 Etiska överväganden

De intervjuade körsångarna gav sitt samtycke till att delta i studien. Ett etiskt dilemma kunde vara att deltagarna ombads att delge något av sitt privata liv, vilket kunde leda till integritetsintrång. När intervjuerna genomfördes var det därför av största vikt att visa respekt och lyhördhet.

I enlighet med Holme & Solvangs (1991) beskrivning av den nödvändiga tillit som krävs för en kvalitativ intervju informerades deltagarna i förväg om syftet med studien, att deras medverkan i studien var frivillig samt att de när som helst hade rätt att avbryta sitt deltagande om så önskades. Vidare informerades de om att allt material skulle behandlas konfidentiellt.

Körsångarna fick i efterhand läsa igenom sin intervju samt det färdiga resultatkapitlet och komma med eventuella frågor och kommentarer. Samtliga sångare är medvetna om att det samlade materialet ska användas i ett vetenskapligt sammanhang. Deltagarna är i den slutgiltiga rapporten anonyma och de verkliga namnen har bytts ut till fingerade namn. Detta gäller även en körledare som nämns i ett av citaten.

5. Resultat

Studiens resultat belyser de intervjuade deltagarnas upplevelser av körsångens påverkan på dem själva, utifrån såväl ett fysiskt som ett emotionellt hälsoperspektiv. Varje del i resultatkapitlet behandlar en av tidigare nämnda fyra kategorier, och jag har valt att exemplifiera varje sådan kategori med olika citat från deltagarnas uttalanden. Märk väl att ingen av kategorierna är direkt knuten till någon bestämd deltagare utan varje deltagares uttalanden kan representera olika kategorier i olika sammanhang.

5.1 En oas i tillvaron

Uttalandena indikerar att en viktig del av att sjunga i kör kan vara känslan av att körverksamheten får representera en speciell del av livet. Jag har valt att kalla det för ”en oas i tillvaron”. Körsången får representera den plats där man kommer undan vardagens alla måsten och stressfaktorer. I stunden av fokus på här och nu hamnar det andra i bakgrunden.

Bea berättar att körsången skiljer sig väldigt mycket från arbetet. *”Det är liksom en estetisk, lite opretentiös sysselsättning för min del.”* Flera ger uttryck för att den är en plats utan krav och tvång, men som ändå uppmuntrar till ett inspirerande mått av ansvarstagande och engagemang. Den är dessutom någonting som man ser framemot. Dan uttrycker sig på följande sätt:

Men sen tror jag rent mentalt också att man har nånting som man kan se framemot [...]. En laddningspunkt varje vecka gör ju att man håller sig på en högre nivå liksom.

Några av deltagarna ser körverksamheten som en del av deras identitet. Anette formulerar sig enligt följande: *”... och jag har kommit fram till, det är liksom, det är körsångare jag är”.*

Genomgående i intervjuerna ger deltagarna uttryck för att de har för avsikt att fortsätta sjunga i kör så länge det är fysiskt möjligt. Även om det då och då kan upplevas slitande och arbetsamt blir körverksamheten utan tvekan en del av livet, något som saknas när man inte gör det. Man kan inte tänka sig livet utan körsång. Frank kallar det för ett begär, jämför det med att nyttja tobak och menar att man helt enkelt blir beroende av att sjunga i kör.

5.2 Möjlighet till möten och samhörighet

Vid genomgången av datamaterialet fanns uttalanden som skulle kunna tolkas som att den sociala biten av körsången är en stor anledning till att sjunga i kör. Anette berättar att hela bekantskapskretsen består av körmedlemmar från den egna kören, medan Bea upplever det som positivt att kören ger möjlighet för umgänge med människor som man inte träffar annars. Dan berättar att kören har varit en viktig social bas med tanke på att han flyttat till en ny del av landet utan tidigare sociala kontakter. Att vara med i en kör upplevs då som ett otvunget sätt att träffa nya människor. Eftersom det gemensamma målet är viktigare än eventuella olikheter, kan alla umgås med varandra utan tanke på status och yrkesgrupptillhörighet.

Efter flera år i samma kör belyser Erik den enorma sammansvetsningen körmedlemmarna emellan. Detta ger upphov till en stämning som känns påtaglig och speciell. Det gemensamma intresset och att man har roligt tillsammans tycks betyda mycket för den enskilda individen. Man delar upplevelserna med varandra, man delar musiken. Frank säger:

För det är också något med musiken, det är ju något man delar ju. Det är väldigt svårt, alltså, att hålla det för sig själv [...] just för att det är upplevelser, för att det är känslor, och det vill man ju dela.

Resultatet av studien tyder på en väldigt positiv upplevelse av att få vara en del av något större, att helheten är mer än delarna. Att åstadkomma något tillsammans med andra upplevs vara fantastiskt. Det blir ett givande och tagande där sammanhållning och gemensamt fokus gör att man kan lyfta varandra inom kören till högre skicklighet på det musikaliska planet. Dan benämner detta fenomen som "det magiska" med körsång.

I möten med andra människor blir bilden av den egna rollen tydligare. Några av deltagarna verkar njuta av att ta ansvar och vara aktiva och drivande med en nästintill körledaraktig funktion i kören. Enligt deras egna utsagor fungerar de på liknande sätt på jobbet, i bekantskapskretsen och i grupper som delar andra fritidsintressen, och de upplever det som positivt att få känna samma delaktighet och engagemang i kören och på så vis få ut ännu mer av körverksamheten.

Det finns olika ansvarsområden som tycks tilltala deltagarna på olika sätt. För någon kan det kännas givande att arbeta med praktiska frågor, medan andra har ett musikaliskt ansvar på något sätt, antingen uttalat eller outtalat. Anette och Frank ger uttryck för att de upplever det

som väldigt givande att vara med i styrelsen, och på så vis få en ständig uppdatering i vad som händer i kören och vara informerad om allt arbete bakom. Andra verkar inta en mer diskret roll och är mindre framåt i kören. Orsaken till detta skulle antingen kunna vara att man vill ha en kontrast till det övriga livet, eller att det känns bekvämt och tryggt med en något tillbakalutad position. Det är dock inte alltid självvalt eller möjligt att påverka. Inofficiella hierarkiska system och gamla traditioner gör att det kan vara svårt och ta oerhört lång tid att komma in i en körgemenskap.

5.3 Mål och musikalisk utveckling

Vissa uttalande skulle kunna tolkas som att det upplevs som ett målmedvetet arbete att sjunga i kör. Att arbeta med ett större projekt eller ett särskilt musikstycke under en lång period för att sedan framföra det ger en inspirerande känsla av att lyckas. Erik säger att det är målet som är det viktiga, att det är därför man sjunger. Den stora belöningen ligger enligt honom i själva konserten, och han menar att vägen dit inte alltid är lika givande.

Ett visst mått av prestationskrav går även att ana utifrån en del utsagor i intervjuerna. Detta gäller framförallt körsång på högre musikalisk nivå. Erik säger:

Då antar jag att när den ribban börjar höjas liksom, så finns det fler tillfällen man blir besviken på sig själv eller så, att man måste liksom hålla den. Alltså, det är inte bara att stå och sjunga, utan man ska stå och sjunga bra också liksom, och det är där, där tror jag är en viktig grej liksom, att då upplever man det som en press om man är dålig i rösten till exempel och ska ha ett solo, då är det ju jättejobbigt liksom.

Drivkraften att kontinuerligt lära sig mer och utvecklas på det musikaliska området tycks vara ytterligare en aspekt av körsången. Det bör finnas en tydlig känsla av att det går framåt och att det finns musikaliska utmaningar för körsångarna. Detta får dock inte innebära för mycket arbete och extrainlagd repetitionstid eftersom det då kan upplevas som ett tvång eller en börda, men genomgående är det oerhört angeläget för körsångarna att hålla musicerandet på en viss nivå och att kören har en stadig musikalisk utveckling.

Körledaren har en viktig roll i sammanhanget genom att exempelvis arbeta med sångteknik på ett inspirerande sätt. Bea uttrycker sig med hjälp av följande ord:

Det är ju svårt om man har en väldigt strikt, eller skulle vara för mig, i alla fall, att då helt släppa loss [...] jag menar, jag har nog fått samma instruktioner som Lena ger ungefär hundra... Alltså man känner ju igen vad de säger, men det är en annan sak att se någon personifiera det.

Samtidigt kan en del uttalanden tolkas som att deltagarna inte upplever det som sunt om körverksamheten bygger alltför mycket på en oerhört karismatisk och entusiastisk ledare. Det musikaliska resultatet kan till slut bli beroende av dennes dagsform. Ett osunt förhållande till körledaren kan också leda till att körsångarna själva inte blir nöjda med något förrän de fått bekräftat att ledaren är nöjd. Detta beroendeförhållande tenderar att förekomma först och främst i de båda körerna med något lägre musikalisk nivå. Körsångarna i den professionella kören verkar ha en tydligare säkerhet i sig själv och i sitt eget musikaliska kunnande. Frank uttryckte, med anledning av detta, vikten av att som körledare vara medveten om hur allvarliga konsekvenser ett negativt uttalande kan få. *”Och då läggs ju ett oerhört ansvar på dirigenten att just inte säga fel saker vid fel tillfällen, för det kan stjälpa en hel kör för lång framtid.”* Efter en konsert fastnar dålig kritik tydligare än bra kritik. Dirigenten tycks således vara inte endast en musikalisk ledare utan även en slags andlig sådan, som Frank uttrycker det.

Det är viktigt att ledaren känner sin kör och vet vad den behöver höra av uppmuntrande och kritiska ord, och när detta ska sägas. Det gäller i minst lika hög grad att ha vetskap om vad den enskilde körsångaren klarar av att höra, och vad det kan föra med sig, antingen i form av ökad prestationsförmåga eller i form av ett sämre självförtroende som kanske gör att körsångaren så småningom slutar i kören. Detta viktiga ämne, dirigenternas musikaliska och sociala ledningsfunktioner, funderar Heiling (2000) över i sin avhandling *Spela snyggt och ha kul*: ”I det läget skulle medlemmarna i orkestern behöva uppmuntran och stöd, men under våren får de oftast höra kritiska kommentarer om bristande övning i hemmet, att dirigenten är besviken och att han inte tror att bandet kommer att klara det. Detta får flera att reagera negativt. Jessica funderar exempelvis på att sluta” (s 125).

Dirigenten har som konstnärlig ledare det yttersta ansvaret för det musikaliska resultatet, och det är viktigt att körsångaren kan känna stolthet över och förtroende för ledaren. I vissa fall vill deltagarna även känna att körledaren har förtroende för dem och kan lyssna på och ta till sig kreativa synpunkter på det gemensamma musicerandet.

Likaså verkar körledarens val av repertoar upplevas som viktigt för körsångarna, att få *”testa nya stycken och nya tonsättare, och hitta nya sätt att uttrycka sig”* som Frank uttrycker det. De flesta lägger en tyngdpunkt på att förmedla något med sin körsång, att det finns ett budskap och en tanke med det man gör. Man sjunger inte för sin egen skull utan man vill komma ut och så mycket som möjligt möta en publik. Dan betonar själva textinnehållet i sångerna och menar att man ibland måste gå in i sig själv under arbetet med texterna: *”Många gånger är det tänkvärda texter och såna saker som gör att man får fundera lite över var man står själv.”* Detta kan leda till en ökad självinsikt som känns väldigt givande. För att kunna ge uttryck åt innehållet och känslan i en sång är texten oerhört viktig. Det gäller att analysera texten, bli medveten om den och slutligen lyckas förmedla den till lyssnaren.

5.4 Fysiskt och emotionellt välbefinnande

Resultatet tyder på att körsången till viss del upplevs påverka hälsan ur ett fysiskt perspektiv, men att detta skiljer sig något mellan repetitioner och konserter. Under en konsert kan man som körsångare känna ett rent mentalt tillstånd av tillfredsställelse, men efteråt infinner sig en fysisk trötthetskänsla i kroppen som kan upplevas både tom och skön. Detta skulle kunna tolkas som att man psykiskt sett kan vara helt slut, men att kroppen mår ovanligt bra. Frank väljer att formulera sig på följande sätt:

Som efter en massage, kan man säga, alltså lite som efter en helkroppsmassage när någon har pucklat på kroppen rejält. Och det gör lite ont under tiden, men efteråt så är man mjuk och skön i kroppen.

Graden av trötthet verkar hänga ihop med hur mycket man behövt förbereda sig innan konserten och vilken mängd energi som gått åt.

Efter en repetition verkar däremot en del körsångare snarare känna sig uppfyllda av energi och de orkar mer än vanligt på kvällen och sover bättre än andra nätter, när de väl kommer i säng. Med andra ord tycks man bli direkt pigg av att gå på körövning. Flera av deltagarna berättar att de har upplevt att de före en repetition kan vara så trötta att de helst vill stanna hemma, men att de bokstavligen studsar därifrån om de ändå bestämt sig för att krypa iväg.

Bea känner rent konkret att axlarna är sänkta efter en repetition och Frank berättar att kroppen är mjukare än den är annars, i synnerhet i axel- och ryggparti. Det verkar dock som att det är en relativt kortsiktig form av avslappning, eftersom den tenderar att försvinna i samband med nästa natts sömn.

Enligt vissa uttalanden verkar körsång ha en förmåga att lösa upp spänningar och få stressen att minska. En möjlig förklaring till det skulle kunna vara att det rör sig om en aktivitet där man kan fokusera på något som skiljer sig från den övriga vardagen. Under denna koncentration kan man koppla bort alla stressmoment från exempelvis arbetsplatsen. Bea jämför körsång med meditation och förklarar att det är hennes erfarenhet att effekten rent kroppsligt kan bli densamma, men betonar samtidigt att det är lättare att hitta avslappning i sången. Enligt henne beror det främst på att hon har fokus på något annat och är ”*distanserad från [sina] inre processer*”, att det är kroppen som jobbar mer än tanken. Hon fascinerar samtidigt av likheterna mellan yoga och sångteknik:

Instruktionerna blir på något sätt väldigt lika, och så tänker jag att det måste, alltså det måste ju vara punkter som man på något sätt har hittat, som alltså frigör på något sätt. För inom yoga så tänker man sig att de här punkterna är centrala för att lösa upp grejer i kroppen, och gör man på ett visst sätt när man sjunger så löser det också upp [...] och låsningar kan sitta på väldigt lika ställen [...] så därför tror jag säkert att det absolut kan påverka hälsan om man liksom sjunger på ett sätt som öppnar.

Andra fysiska fördelar med att sjunga i kör är enligt Anette, Bea och Dan att man använder hela kroppen, får upp en aktivitet i blodomloppet och fokuserar på hållning, röstvård och andningsteknik. De uttrycker att detta är oerhört värdefullt och nyttigt för det övriga vardagslivet, framförallt på arbetsplatsen. De berättar att de bland annat lärt sig att tänka på hur de ska andas på rätt sätt och hur de ska använda rösten utan att slita ut den.

När det gäller det emotionella välbefinnandet uttrycks det ännu fler hälsoaspekter i intervjuerna. Flera berättar att man blir glad av att sjunga, att sträcka på sig, att andas ordentligt och att helt enkelt le och se glad ut. Att känna sig nöjd och glad är direkt upplyftande och bidrar till ett ökat välmående enligt Caroline.

En del uttalanden skulle kunna tolkas som att körsång påverkar känslolivet. Deltagarna uttrycker detta genom begrepp som ”kickar”, ”rus”, ”att bli hög”, med mera. Dessa korta stun-

der av extremt välbefinnande verkar infalla med jämna mellanrum, vanligtvis vid konserter, men ofta även under repetitionstid. Anledningen till att de infaller oftare på konsert än vid repetition skulle kunna bero på att körsångarna alltid fokuserar lite extra då, att alla ger sitt yttersta på ett annat sätt, och att det ger en häftig känsla bara av att stå på scen. De så kallade kickarna uppstår då det musikaliska samarbetet verkligen fungerar, när körsångarna känner en enhet med resten av gruppen och det låter riktigt, riktigt bra. Viktiga moment är att alla i kören lyssnar på varandra, går samma väg och sjunger med ”en” röst. Anette uttrycker sig så här om dessa stunder av välbefinnande: *”när det verkligen, ackorden verkligen låser och övertö- nerna bara liksom klingar”* och Bea på följande vis:

Ibland kan jag få den där känslan av att det liksom rent kroppsligen liksom, det händer någonting i kroppen när man har alla stämmor om- kring sig och det bara, man sätter det fint. När det infinner sig så kommer jag på ’just det, det är det här’ alltså, och så liksom vibrerar man bara i det på något sätt.

Dan benämner ovanstående fenomen som en annan verklighet, *”att ge upp sig själv och gå in i helheten”*, och säger att när det verkligen fungerar så ger det en kick. Erik menar att det be- hövs mycket ljud och bra ljud, men att det inte krävs att alla åstadkommer något utöver det vanliga. Kicken, som rent kroppsligen ger rysningar och gåshud, kan komma av att en enskild röst eller en stämma på ett unikt sätt bildar den del av klangen som gör helheten så rätt. Det behöver heller inte vara så att alla i kören upplever dessa kickar samtidigt, utan deltagarnas uttalanden tyder på att det till viss del handlar om individuella upplevelser. Den fysiska och omedelbara effekten av dessa rusgivande upplevelser är relativt kortvarig, men minnena av dem kan finnas kvar väldigt länge och gör att all den tid och energi som läggs ner på körsång- en utan tvekan känns mödan värd.

Som körsångare lär man sig enligt Dan att agera mer bekvämt i det offentliga rummet. Det ger en speciell sorts trygghet och säkerhet att stå på scen och vara med om att körledaren gett fel startton och man har fått börja om igen, och i den stunden inse att det inte var hela världen. Rutinen av att kunna hantera oförutsedda situationer inför publik har enligt hans egen utsago gett honom ökat självförtroende i en av hans arbetsuppgifter som föreläsare.

Körledaren som person tycks för enskilda sångare betyda mer än själva musikutövandet. Att gå till körövningen och få sköljas över av dirigentens karismatiska entusiasm tycks kunna vara en oerhört stark upplevelse. Dan berättar om en kör som han deltog i, där det verkade

vara fallet hos många av körmedlemmarna. Han liknar relationen mellan kören och dess ledare vid en kärleksaffär, där körsångarna kände sig oerhört svikna när körledaren en gång skulle sluta. Mot bakgrund av den situationen betonar Dan hur viktigt det är att allt inte hänger på en enda person, även om graden av välbefinnande i en kör till viss del är beroende av hur körledaren är.

Körsångarnas uttalanden indikerar att även sångerna i sig och de olika musikstilarna kan påverka dem och ge välbehagskänslor på olika sätt. Det handlar inte alltid bara om att känna sig glad och lycklig, utan repertoaren kan även ge uttryck för många andra känslor. Frank betonar detta:

Jag kan gå från en konsert och känna mig, där vi har sjungit riktigt, riktigt mörka tunga stycken, men ändå alltså, och vara riktigt nedstämd, men ändå är det på nåt sätt samma kick i kroppen alltså. Så det är snarare känslan, det är aldrig odelad glädje, utan du kan gå ifrån en konsert och vara bara 'usch, det här var tungt, men vi gjorde det riktigt bra och vi förmedlade ett budskap'. Så man kan gå från en konsert och vara, ja, inte nedstämd men nedtyngd, men ändå vara oerhört nöjd och ändå uppleva den där kicken.

Att få ge uttryck för olika känslor med hjälp av sångernas textinnehåll verkar enligt vissa av deltagarnas uttalanden göra att man kan nå ett djupare plan i sig själv. Den omedelbara upplevelsen av att ta sig an en text och få in den i sitt rätta sammanhang behöver inte alltid medföra direkt välmående. Frank menar att det är en sorts själslig terapi och att man i förlängningen därför ändå mår bra av det. Att delta i en kör blir enligt Dan en slags reningsbad där han kan bearbeta känslor som han annars inte brukar ge uttryck för.

5.5 Konklusion

Studien har bidragit till att synliggöra innebörden av att delta i aktiviteten körsång relaterat till emotionell och fysisk hälsa för deltagarna. Resultatet visade att körverksamheten får representera en oas i tillvaron där körsångarna kan komma undan vardagens alla måsten och stressfaktorer, samtidigt som de inspireras till ett positivt ansvarstagande och engagemang. Körsången ger möjlighet till möten och samhörighet med andra människor och ett umgänge oberoende av status och yrkesgrupptillhörighet. Deltagarna får vara en del av något större där helheten är mer än delarna. Aktiviteten körsång erbjuder ett målinriktat arbete och en inspirerande musikalisk utveckling där stolthet för den egna kören, förtroende mellan kör och körledare, samt ett tydligt och medvetet budskapsförmedlande är viktiga ledord. Körverksamheten kan även

ge konkreta fysiska effekter bland annat i form av mer energi, djupare sömn, kroppslig avspändhet samt bättre hållning. Körsången kan också påverka känslolivet och bidra till ett ökat välmående genom att den öppnar upp för många olika känslouttryck och får fungera som en sorts själslig terapi. Deltagandet i körverksamheten erbjuder körsångarna såväl fysisk som emotionell tillfredsställelse och aktiviteten kan på så vis bidra till hälsa och välbefinnande.

6. Diskussion

Denna studies syfte var att utveckla praktisk och användbar kunskap om aktiviteten körsångs betydelse för deltagande personer ur ett hälsoperspektiv. I detta kapitel kommer jag att diskutera mitt resultat utifrån de fyra huvudkategorier som framkom under analysens gång, och istället för att separat presentera mina slutsatser kommer jag fortlöpande att knyta an till forskningsfrågorna och studiens syfte.

Inledningsvis vill jag belysa att det under intervjuernas genomförande framkom att fem av de sex deltagande körsångarna arbetade i eller studerade till yrken inom sjukvård och hälsa. Man bör ha i åtanke att detta faktum kan ha påverkat resultatet av det skäl att deltagarna därigenom hade en ökad insikt i och kunskap om hälsa i allmänhet och förmodligen också hade ett ökat intresse av att upptäcka på vilka sätt körsången kan påverka den egna hälsan.

6.1 En oas i tillvaron

*Det är inte alltid på konserter som musiken kommer mig till mötes.
Den kan vara en nynnande kvinna på bussen en morgon
eller ett barn som ropar ut sitt innersta i en spontan sång.
Den kan vara en trumpetspelande granne sent en sommarnatt
och den kan komma i drömmen som en avlägsen melodi som jag inte får fatt i...
(Dahl, 2003, s 11)*

Hur man väljer att definiera sin tillvaros oas är i allra högsta grad upp till den som får frågan. För någon kan den symboliseras av badmintontimmen med svågern varje onsdagskväll, för en annan av den långa lördagsfrukosten på balkongen, och en tredje hittar sin oas i de givande samtalen med mormor på ålderdomshemmet. Det gemensamma med dessa stunder är att de på ett eller annat sätt kan vara nödvändiga för att man ska orka med resten av livet. Jag är övertygad om att alla människor behöver ha återkommande ljuspunkter i vardagen för att livet ska

kännas meningsfullt och för att man helt enkelt ska känna sig frisk. Kleins studie (2004) bekräftar detta och hon lyfter särskilt fram hoppet och vikten av att se fram emot något som två grundläggande och stimulerande faktorer för att känna meningsfullhet i livet och tillvaron.

Lennart Levi skriver i sitt förord till Antonovskys *Hälsans mysterium* (2005) om den motståndskraft som gör att vissa människor förblir friska även om de utsätts för sådana påfrestningar som gör många andra människor sjuka. Det verkar med andra ord som att vi kan vara bättre eller sämre preparerade inför olika attacker på hälsan, och denna studies resultat visar på olika sätt att aktiviteten körsång kan vara ett effektivt hjälpmedel för att bibehålla en god hälsa. För deltagarna får körverksamheten nämligen representera en plats i tillvaron som är skild från såväl arbete som övriga måsten i vardagen. Körsångarna framhöll i samband med detta en upplevelse av att stress, krav, tvång och pretentioner försvinner för att istället ge utrymme åt olika välbehagskänslor. Deltagarna ser fram emot repetitionerna och menar att körsången får dem att orka med det övriga livet. På så vis bidrar körverksamheten i allra högsta grad till ett förbättrat hälsotillstånd, i enlighet med världshälsoorganisationens (Svenska FN-förbundet, 2007) och Ruuds (2002) definition av hälsa, som mer har att göra med en subjektiv upplevelse av välbefinnande än en objektiv frånvaro av sjukdom.

Resultatet visar också på en ”beroendeframkallande” aspekt av körsången, att den musikaliska aktiviteten i sig har en så stark dragningskraft på deltagaren så att han eller hon inte kan tänka sig att vara utan den. Till exempel svarar Frank på frågan om hur han upplever att under någon period inte sjunga i kör: *”man känner ju en saknad [...] man känner att det fattas något [...] det är som ett behov, ett begär, alltså som att nyttja tobak”*. På liknande vis uttrycker sig en av medlemmarna i Heilings avhandling gällande vilka anledningar som gjort att hon spelar i Brassbandet: *”det blir som en drog, nästan. När man väl har börjat så känner man att man verkligen måste. [...] Så jag känner att jag är tvungen att hålla på med det, annars så skulle jag få panik”* (Heiling, 2000, s 77-78). Dessa citat tyder på att musikaliska aktiviteter, däribland körsången, onekligen kan ge utrymme för stora mängder positiva upplevelser och att det inte finns någon tvekan om att deltagaren skulle kunna må sämre och rentav ”få panik” om han eller hon lämnar aktiviteten.

Något annat som utifrån resultatet är intressant att belysa är det faktum att körsången *som helhet* tycks ge positiva erfarenheter, och att upplevelsen av välbefinnande inte är beroende av olika faktorer, till exempel att repetitionen måste bli lyckad, att det ska låta bra eller att alla är

på gott humör. Deltagarna ser alltså generellt på aktiviteten körsången som en bidragande orsak till ökat välmående.

6.2 Möjlighet till möten och samhörighet

*Det är som om människorna lever i ett gemensamt energifält.
I dessa ögonblick är det som om gränserna mellan oss suddas ut
och vi får deltaga i något som är större,
något vi alla är en del av.
(Dahl, 2003, s 11)*

Genom att ingå i meningsfulla sociala sammanhang kan en förbättrad livskvalitet uppnås. Detta hävdar Ruud (2002) som berättar att olika kulturella aktiviteter i vardagen, som till exempel musik, teater, dans och bildkonst, kan skapa sammanhang och mening i kulturen. ”Därigenom stärks den enskilda människans förmåga att uttrycka sig och förvalta sitt eget liv” (s 28). Han tar även upp ett konkret exempel och beskriver en grupp körsångare som år ut och år in sjunger tillsammans ”för att befästa vänskap, söka tillhörighet i lokalkulturen och koppla av från vardag och jobb genom en meningsfull aktivitet”, och förtydligar de faktorer som bidrar till detta: ”[...] ett mönster av sociala relationer, traditioner och tillhörigheter som ger mening åt den enskilde” (s 29).

Det är alltså tydligt att den sociala mötesplatsen för den enskilda människan kan innebära flera olika mått av livsbejakande och hälsofrämjande aspekter. I min studie syns detta bland annat genom att aktiviteten körsång ger möjlighet till ett tillfredsställande socialt nätverk och att den erbjuder öppna möten och ett otvunget umgänge med andra människor. Denna följd av det meningsfulla sammanhanget som Heiling (2000) kallar ”*de sociala relationerna och gemenskapen*” (s 79) kategoriserar han som ett av fyra sociala argument för att vara medlem i Brassbandet. Deltagarna i hans studie framhåller möjligheten till umgänge oavsett ålder samt vikten av att få träffa både ”kyrkfolk och musikhögskolestudenter” (s 80). Ett liknande uttalande ligger till grund för den delen av mitt resultat som visar på tillfredsställelsen i att man i en kör kan umgås med varandra utan tanke på status och yrkesgrupptillhörighet. Detta innebär att den enskilda människan i högre grad kan slappna av i den hon är istället för att oroa sig för om hon ska räcka till eller duga.

Körsångarna i min studie betonade även vikten av att vara sammansvetsade och ha gemensamma upplevelser, att få åstadkomma något tillsammans med andra och att få vara del av

något större. Att kunna se utanför sig själv, vidga sitt perspektiv och känna att man bär andra och själv blir buren ger en tillfredsställelse, en trygghet och ökad tillit, både till sig själv och till sin omvärld.

Klein (2004) tar upp körsången som en mötesplats där medlemmarna har olika funktioner och där de har ett värde och får vara betydelsefulla i sina skilda roller. Även detta belyser deltagarna i min studie som tilltalas av olika ansvarsområden och upplever det som oerhört givande att utöver musicerandet få arbeta med uppgifter som de trivs med. På så vis känner de sig behövda och viktiga, och körsången bidrar därigenom till en förbättrad självkänsla och ett tydliggörande av identiteten vilket i förlängningen ökar livskvaliteten och ger en god hälsa.

6.3 Mål och musikalisk utveckling

*När många sjunger tillsammans
är det som ett hav av viljor och tankar
som samtidigt bryter ut i samma sång.
En människa står framför
och har till uppgift att samla allt detta
till en vilja, ett uttryck.
(Dahl, 2003, s 11)*

Jag tror att vi i vilken situation vi än befinner oss i behöver ha ett eller flera olika mål att se framemot och arbeta för. Det gör mödan värd och ger oss den motivation och inspiration som behövs för att nå ända fram. En kör som träffas en gång i veckan och som år ut och år in håller sig på samma nivå utan att anta nya utmaningar eller gör någon vidare ansträngning för att utvecklas kommer förmodligen så småningom att dö ut, även om den lyckas locka till sig nya medlemmar under loppets gång, vilket å ena sidan kan innebära att verksamheten ökar men att den å andra sidan kanske får börja om på en ännu lägre nivå på grund av bristande kunskap och erfarenhet. Vi människor har en naturlig drivkraft att hela tiden lära oss mer och om den drivkraften försvinner stannar vår utveckling av.

Heiling (2000) berättar att några av Brassbandets duktiga musikanter slutat på grund av otillräckliga musikaliska utmaningar. Då övriga medlemmar i orkestern inte varit villiga att satsa lika seriöst och lägga ner lika hårt arbete har detta för de ambitiösa inneburit begränsade musikaliska utvecklingsmöjligheter och de har då istället valt att söka sig till andra forum som på bättre sätt kunnat tillgodose deras önsknings. Samtliga körsångare i min studie håller med om denna aspekt av musikverksamheten och menar att det är av största vikt att musicerandet

hålls på en viss nivå och att det finns musikaliska utmaningar och en tydlig känsla av att det går framåt. Körsången är ett målmedvetet arbete och för några av deltagarna är det målet som är det viktiga. Den belönande känslan av att lyckas ro i hamn ett påbörjat projekt är inspirerande och givande för de medverkande. Jag vill här återknyta till Nordenfeldt (1991) som framhåller vikten av och drivkraften i att kunna följa och arbeta för sina individuella livsmål. Jag tror att körsången som gemensam målverksamhet kan stärka den enskilda människan i hennes egen framåtutveckling och strävan efter att uppnå sina egna mål. Ruud (2002) skriver i enlighet med detta att ”en av de viktigaste aspekterna på vår hälsa tycks vara vår förmåga att ta ansvar för vårt eget liv och våra egna handlingar, att träffa självständiga val och följa planer vi själva gjort upp” (s 46). Detta innebär att körverksamheten i förlängningen är förbättrande för den egna hälsan.

Körledaren och dennes förmåga spelar en avgörande roll för hur körens mål och en tillfredsställande musikalisk utveckling uppnås. Heiling (2000) skriver att ”en amatörorkesters utveckling begränsas av dirigentens kapacitet” (s 120) och menar med det uttalandet att ingen vidare utveckling kan ske när en orkester kommit till en viss färdighetsnivå samtidigt som dess dirigents kapacitetstak är nått, och därför behövs det en ny ledare för att kunna föra ensemblen vidare. Detta förhållande gäller även för amatörcörer och det är viktigt att körledaren själv är medveten om detta och kan se sina egna begränsningar. Studiens resultat visar att det även är viktigt att körsångarna kan vara stolta över sin ledare och att det finns ett ömsesidigt förtroende dem emellan. Upplevelsen av att en annan människa litar på en och tror på en, särskilt en person i ledarposition, kan också verka hälsoförbättrande för den enskilde individen.

Jag vill nämna ännu en hälsofrämjande aspekt av att medverka i aktiviteten körsång utifrån kategorin mål och musikalisk utveckling. Flera av körsångarna i studien betonade tillfredsställelsen i att få arbeta med olika sångtexter. Först och främst har texterna en utåtriktad funktion i den mån att man som körsångare förmedlar något, ett budskap eller en känsla, till den som lyssnar. I samband med detta kan den egna identiteten förtydligas. Ruud (2002) berättar om ett rockband vars medlemmar började som anonyma grabbar i nedre tonåren, men som efter ett år av gemensamt musicerande kunde formulera klara värderingar kring kommersialism, mediepolitik, teknologi och samhällsfrågor. Även i en kör, där samtliga deltagare oftast inte har möjlighet att välja exakt vilka texter som ska framföras, kan det gemensamma budskapsförmedlandet stärka den enskilde individen.

Sångtexterna kan få en betydelsefull funktion på ett djupt personligt plan för den som sjunger. De kan vara ett redskap för att nå inre sidor av den egna personligheten, eftersom det, enligt en av de intervjuade, ibland är nödvändigt att gå in i sig själv och fundera över var man står i förhållande till texten. På så vis kan texterna ha en självterapeutisk effekt, och jag vill finna stöd för detta genom att hänvisa till Ruud (2002) som skriver om låtval inom musikterapi: ”Samtidigt anpassas genre och text efter den lokala situationen. [...] Texten ska handla om oss själva och om vår verklighet” (s 98). Musikterapi som metod används bland annat för att förbättra kommunikationen hos människor som har svårt att förmedla sig på vanligt vis, och tar man det i beaktande kan man utifrån Ruuds uttalande tänka sig att texter som *inte* handlar om utövarna själva och deras verklighet utmanar normalt kommunicerande människor till att på ett djupt inre plan tänka efter och arbeta med sina egna värderingar och förhållningssätt. På så vis kan arbete med olika sångtexter verka för en bättre mental hälsa.

6.4 Fysiskt och emotionellt välbefinnande

*Uppgiften är stor,
men belöningen är de gyllene ögonblicken.
När tiden ett ögonblick står stilla
och hela kören är som en enda organism, en kropp,
en andning, en tanke.*
(Dahl, 2003, s 11)

Än en gång vill jag citera Världshälsoorganisationens definition av hälsa: ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande” (Svenska FN-förbundet, 2007). I tidigare diskussionskapitel har jag belyst olika exempel på hur körsången verkar för ett bättre välbefinnande ur psykiska och framförallt sociala aspekter. Detta kapitel inleds med en diskussion kring körsångens fysiska vinster och därefter avslutar jag med att ytterligare fördjupa mig i dess psykiska effekter.

Körsångarna räknar i studien upp flera olika fysiska hälsoeffekter som de upplever är en följd av att sjunga i kör: energin ökar, sömnen blir bättre, axlarna sänks, kroppen blir mjukare och avspänd, blodomloppet aktiveras, hållningen och andningen förbättras och de lär sig att använda rösten utan att slita ut den. Som tidigare citerats uttrycker sig körsångarna i Kleins studie (2004) på liknande vis: ”Körsångarna upplevde att de fick extra energi när de sjöng och andades vilket ledde till att körsångarna blev mentalt upplyfta och kände sig pigga” (s 22). Aktiviteten körsång har alltså en förmåga att på ett naturligt och avslappnat sätt styra deltaga-

rens andning och därmed blodets syresättning så att de kroppsliga funktionerna fungerar på ett stimulerande sätt. Det är intressant och anmärkningsvärt att deltagarna i min studie själva verkligen *upplever* dessa förändringar, även om det är viktigt att komma ihåg att alla svar inte representeras av samtliga deltagare. Jag vill ändå med hjälp av olika teoretiska grunder försöka styrka dessa fysiska följder.

I bakgrunden nämns något litet om en av de inställningar till musiken som fanns bland antikens greker. För att förtydliga detta kan det påpekas att dessa greker menade att hela universum var uppbyggt kring olika talförhållanden som upprätthöll harmonin i kosmos. Musiken var uppbyggd på samma sätt och det fanns olika skalor och tonarter som antingen följde harmonin eller stred mot den, så med andra ord kunde vissa tonmaterial lugna och andra hetsa upp. För att knyta detta till hälsan menade grekerna vidare att sjukdom uppstod i obalans mellan kroppsvätskorna, och att harmonisk musik positivt kunde påverka dessa vätskor och på så vis utjämna missförhållanden (Ruud, 2002). I dagens vetenskap ser man inte med likadana ögon på musikens ”gudomlighet” och suveränitet gällande dess terapeutiska och helande verkan, men det är intressant att mot bakgrund av antikens tankegång dra paralleller till hur körsångarna bland annat upplever att kroppen blir mjukare och mer avspänd samt att axlarna sänks genom att regelbundet sjunga i kör. Denna musikens verkan är dock inte förbehållet körsångare utan det är snarare så att musikutövandet som helhet och till viss del även musiklyssnandet kan bidra till en form av kroppslig balans. Musiken påverkar oss människor, vare sig vi vill det eller ej, och det är inspirerande att påminna sig om alla de kvantitativa undersökningar som gjorts för att stärka olika hypoteser i samband med musikens inverkan på bland annat tillfriskningstid, födointag, viktutveckling, mängden antikroppar och det autonoma nervsystemets balans (Ruud, 2002, Fagius, 2001, Wirdenas, 2007, Läkemedelsrådet i Region Skåne, 2006).

Dahl (2003) skriver att man inte kan separera kroppen från sinnet och menar att ”all form av röstuppvärmning och sångundervisning bör ta sin utgångspunkt i att skapa en kroppslig och psykisk balans” (s 21) eftersom både kroppen och sinnet är en del av vårt instrument – sången. För att sången, både den individuella och den gemensamma, ska fungera behöver sångarna först gå in i sig själva och komma i kontakt med andning, kropp och sinne. Det går alltså inte att helt separera de fysiska förhållandena från de emotionella vilket leder oss in på de psykiska hälsoeffekterna av att sjunga i kör.

Sångarna är överens om att aktiviteten körsång väcker känslor och uppmuntrar till att njuta, men också till att arbeta med de olika sinnesstämningarna. Den känsla som nämns flest gånger i resultatet är den rena glädjen i att sjunga. Enligt Nordenfeldt (1991) intar just lyckan och glädjen en särställning när det gäller välbefinnandet. Han skriver att anledningen till att lyckan infinner sig hos en individ är att dennes ”önskningar och målsättningar är förverkligade eller håller på att förverkligas” (s 43). Detta uttalande kan vi återknyta till sångarna som i det gemensamma musikutövandet form kan känna en stolthet över sig själva och den egna kompetensen på grund av att de här och nu förverkligar sina önskningar och målsättningar. Deltagarna beskriver hur de av att sträcka på sig och helt enkelt le och se glada ut *blir* glada och känner sig nöjda, och att denna upplevelse är direkt upplyftande och ökar välmåendet. Dessa uttalanden får mig att tänka på en högst ovetenskaplig, men ändå intressant, upptäckt som en av juristerna i tv-serien *Ally McBeal* gör, nämligen att han mår bättre och klarar sig genom livets svåra stunder genom att tillämpa ”smile therapy”. När advokaten känner sig osäker, nervös eller illa till mods så börjar han sakta men säkert le, och i takt med att leendet växer ökar självkänslan och tron på honom själv. Vid en snabb efterforskning på Internet (Google, 2007-08-09) dyker det upp flera mer eller mindre vetenskapliga hemsidor som framhåller leendets och skrattandets terapeutiska effekt. Jag väljer att inte fördjupa mig i detta ämne eftersom det endast utgör en liten del av denna studie, men vill trots allt belysa att det som deltagarna upplever som en följd av aktiviteten körsång, nämligen att de mår bättre av att le, är ett intressant område som förtjänar att vidare utforskas i ett annat forum.

Ett par av deltagarna framhåller att sångarna ger dem möjlighet till att uttrycka olika känslor. På så sätt menar de att körsången verkar som ett slags reningsbad eller en själslig terapi. De är nog med att betona att även om det i det omedelbara inte alltid innebär välmående eller lycka, utan istället kanske mörka och nedtyngda sinnesstämningar, innebär det i längden ändå något positivt. Dessa erfarenheter bidrar nämligen, enligt sångarnas uttalanden, till att de kan nå ett djupare plan inom sig. Jag tror att det breda känslspektrat är oerhört viktigt för att den enskilde individen ska må genuint bra och känna sig hel. Det är utan tvekan grundläggande att en människa har förmåga till att känna glädje, men det är långt mer berikande och utvecklande att även få uppleva exempelvis allvar och sorg. Fagius (2001) skriver att det är ett väletablerat faktum att musik väcker olika känslor, framförallt glädje och sorg, och att instrumental musik har en förmåga att väcka ”utommusikaliska” associationer. Genom att aktiviteten körsång innefattar både tonspråkets möjligheter och det skrivna ordets förmåga öppnar den upp för olika känslouttryck och har på så vis en terapeutisk verkan på individens själsliga hälsa.

Fagius (2001) berättar också om vilka kroppsliga förnimmelser musiken kan ge och refererar till en undersökning vars syfte var att kartlägga vilka kroppsliga sensationer och reaktioner som uppkom i samband med musikupplevelser. Resultatet visade att musik kan framkalla rysningar längs ryggen, kalla kårar, skratt, klumpkänsla i halsen samt tårögdhet, och Fagius kompletterar listan med gåshud och att håret bokstavligen talat reser sig. Deltagarna i min studie talar om korta stunder av extremt välbefinnande som infaller vid olika tillfällen i samband med aktiviteten körsång. Någon känner att det händer något med hela kroppen: *”så liksom vibrerar man bara i det på något sätt”* (s 24), och andra talar om just rysningar och gåshud. Gemensamt för sångarna är att just de här små stunderna av välbehag, de så kallade kickarna eller känslan av att ”bli hög”, är den verkligt stora belöningen av att sjunga i kör och även om de fysiska förnimmelserna av dessa rusgivande upplevelser är relativt kortvariga kan minnena av dem finnas kvar mycket länge.

Min slutsats är att sådana inspirerande upplevelser av konkret välbehag i kombination med ovan nämnda fysiska, psykiska och sociala effekter gör körsång till en aktivitet som har en klart förbättrande påverkan på den enskildes hälsa.

7. Förslag till vidare forskning

En undersöknings resultat leder ofta forskaren in på nya frågor. Under arbetet med denna studie har jag blivit uppmärksam på att det finns alltför få vetenskapliga studier som beskriver körsångens inverkan på människans hälsa ur det kvalitativa deltagarperspektivet. Det är angeläget att frågeställningarna i denna studie blir belysta i mer omfattande undersökningar som skulle kunna leda till en generalisering av resultatet. Jag är övertygad om att sådan ny kunskap skulle kunna bidra till att öka folkhälsoaspekten av Sveriges mycket omfattande körverksamhet.

Körsångens påverkan, och därmed musikens påverkan, på människohälsan är ett område som också lämpar sig väl för tvärvetenskaplig forskning, exempelvis mellan arbetsterapeuter och musikterapeuter. Musikens terapeutiska möjligheter kunde på så sätt utnyttjas ännu mer och användas mer konsekvent än vad som görs idag.

8. Referenser

- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Berg, S. (2006). *Körsång botar magproblem – kultur ger ett friskare liv*. Malmö: Artikel i *Sydsvenskan* 2006-02-09.
- Bibeln (1998). *Svenska Folkbibeln*. Stockholm: XP Media.
- Dahl, T. B. (2003). *Körkonst. Om sång, körarbete och kommunikation*. Göteborg: Bo Ejeby förlag.
- Fagius, J. (2001). *Hemisfärernas musik*. Göteborg: Bo Ejeby förlag.
- Geck, M. (1977). *Musikterapi. Bot eller bedövning? En kritisk diskussion om musiken i samhället*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Google (2007). *Smile Therapy*. <http://www.google.com/search?q=smile+therapy> [2007-08-09]
- Heiling, G. (2000). *Spela snyggt och ha kul. Gemenskap, sammanhållning och musikalisk utveckling i en amatörorkester*. Lund: Malmö Academy of Music.
- Holme, I. Magne & Solvang, B. Krohn (1991). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Klein, P. (2004). *En kvalitativ studie om deltagande i seniorkörsång: implikationer för hälsa och välbefinnande*. Stockholm: Institutionen NEUROTEC, Karolinska institutet.
- Körförbundet Stockholm. *Sjunga är livet!* <http://www.stochoir.com/> [2006-07-11]
- Ljungqvist, H. (2007). *Körsång över blockgränserna*. Landstinget Kronoberg: Artikel i *Det goda livet*, nr 1 2007.
- Läkemedelsrådet i Region Skåne (2006). *Sjung dig frisk!* Malmö: Artikel i *Rätt Medicin för Skåne*, nr 3 2006.
- Merriam, S. B. (1994). *Fallstudien som forskningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.
- Nordenfeldt, L. (1991). *Livskvalitet och hälsa. Teori och kritik*. Solna: Almqvist & Wiksell Förlag AB.
- Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Ruud, E. (2002). *Varma ögonblick. Om musik, hälsa och livskvalitet*. Göteborg: Bo Ejeby förlag.

Svenska FN-förbundet. *WHO*. <http://www.sfn.se/page.asp?nodeId=156> [2007-09-07]

Wirdeñas, A. (2007) *Kultur som flödar på ungdomars villkor*. Landstinget Kronoberg: Artikel i *Det goda livet*, nr 1 2007.

9. Bilagor

Bilaga 1: Intervjuunderlag

Före inspelning:

- Kön:
- Ålder:
- Civilstånd:
- Yrke:

Under inspelning:

- Hur länge har du sjungit i kör?
- Hur kom det sig att du började sjunga i kör?
- Hur ofta sjunger du i kör nu?
- Av vilken eller vilka anledningar sjunger du i kör nu?
- Hur skulle du beskriva din sociala roll i din kör?
- Hur skulle du beskriva din allmänna hälsa?
- Upplever du att din hälsa påverkas av att du sjunger i kör? Emotionellt? Fysiskt? Kort-siktigt? Långsiktigt? Repetitioner? Konserter?
- Har du något övrigt att tillägga?