

”Sangen har gitt meg et nytt liv”: Kor, identitet og helse

Anne Haugland Balsnes

Innledning

I denne artikkelen utforskes sammenhenger mellom korsang, identitetsarbeid og helse. I forbindelse med mitt musikkpedagogiske PhD-arbeid gjennomførte jeg en casestudie av amatørkoret Belcanto (Balsnes 2009). Resultatene fra undersøkelsen peker på koret som en mangefasettert institusjon med betydning for kor-medlemmenes liv, identitet og tilhørighet. Samtidig er det tydelige indikasjoner i det empiriske materialet på at kor-medlemmene opplever korsang som en helsefremmende aktivitet. Med basis i denne korstudien samt ulike teoretiske arbeider som er relevante for temaet, vil jeg drøfte hvilke sammenhenger det er mellom det lærings- og identitetsarbeidet som foregår i koret og opplevelsen av kordeltakelsen som helsefremmende. Artikkelen har følgende oppbygning: Innledningsvis drøftes sentrale begreper for temaet, som befinner seg i skjæringsfeltet musikkpedagogikk, identitetsarbeid og helse. Disse ideene blir deretter eksemplifisert med fortellingen om “Diana”, et av kor-medlemmene i Belcanto, som forteller at ”etter at jeg begynte i koret har jeg blitt et nytt menneske. For meg betyr det alt!” Casestudien illustrerer dermed hvordan kordeltakelse kan virke identitetsskapende og helsefremmende, som drøftes i artikkelens siste hoveddel.

Musikkpedagogikk og helse

Hvilken relevans har en musikkpedagogisk studie for en diskusjon om helse? Musikkpedagogikken har tradisjonelt sett vært opptatt av den organiserte musikkopplæringen innenfor de formelle utdanningsinstitusjonene som hovedsakelig retter seg mot barn og unge (Karlsen 2007). Det har vært lite fokus på voksne amatørers hverdagsmusikalske praksis. Det musikkpedagogiske forskningsfelt må imidlertid

forholde seg til alle slags musikalske lærings situasjoner, uavhengig av hvordan de er organisert, hvem de er organisert av og hvor de finner sted (Folkestad 2006), og jeg kan legge til; uavhengig av hvilke mål mennesker har for sin deltakelse i musikkaktiviteten. Jeg vil hevde at ønsket om å delta i en formell musikkpedagogisk undervisningssituasjon sjelden er hovedmotivasjonen for å begynne i kor. Vel så viktig er det å treffe andre, musisere i fellesskap og ikke minst ha det gøy (Balsnes 2009, Schjelderup 2005). Intensjonen med aktiviteten er altså ikke først og fremst å lære om musikk, men å "be together with music" (Folkestad 2006).

Bevisstheten omkring det faktum at musikkpedagogisk virksomhet også gir et ikke-musikalsk læringsutbytte, har lang historie. I "The new handbook of research on music teaching and learning" opereres med en vid forståelse av begrepet nonmusical outcomes; "those that serve any purpose other than developing the learner's sensitivity to the aesthetic component of music" (Mark 2002:1045). Opp gjennom historien har musikkundervisning blitt tillagt stor betydning med hensyn til å "influence individuals in ways that would help them support the values of their communities or societies" (ibid.:1045). Platon og hans danningsteori er kanskje det mest kjente eksempelet på hvordan musikken tillegges betydning i forhold til oppdragelsen. Til langt inn på 1900-tallet hadde man stor tro på musikkens evne til å skape fellesskap, solidaritetsfølelse, harmoni, gjensidighet og forståelse (ibid.). Kun i siste halvdel av forrige århundre ble det vanlig å begrunne musikkundervisning ut fra musikkens egenverdi. De siste årene er imidlertid pendelen i ferd med å svinge tilbake. Fokuset på helse og livskvalitet i forbindelse med korsang er ett eksempel. For å kunne belyse sammenhengene mellom kor og helse, er det nødvendig med et vidt syn på hva musikkpedagogikk er, og hvilke implikasjoner musikkpedagogiske situasjoner bidrar til. I min korstudie ble det nødvendig å supplere det musikkpedagogiske perspektivet med antropologiske og sosiologiske perspektiver. Antropologen Odd-Are Berkaak sier: "For å forstå aktørenes situasjonsdefinisjon må en ha innsikt i deres videre verdensbilde, verdipreferanser og hvilke mål de forfølger i situasjonen" (Berkaak 1983:78). Likedan sier Bauman og May (2004) at å tenke sosiologisk innebærer at vi forstår menneskene rundt oss bedre, forstår deres håp og ønsker, sorger og bekymringer. Når jeg med disse perspektivene gikk inn i feltet og spurte "Hva slags institusjon er et lokalt amatørkor?" og "Hva foregår her?", tegnet det seg et bilde av en mangefasettert institusjon hvor det foregikk læring og utvikling på mange ulike felt med betydning for kormedlemmenes identitet og helse.

Læring og identitetsarbeid i praksisfellesskap

I min avhandling ble Etienne Wengers (1998) teori om praksisfellesskap brukt som teoretisk tolkningsramme. Wengers teori er nettopp en antropologisk og sosiologisk tilnærming innen pedagogikken, og den bidro til å fange det helhetlige og kontekstuelle ved kordeltakelsen. Jeg vil hevde at bruk av tradisjonelle pedagogiske teorier i denne sammenhengen ville ført til en snevrere analyse. Praksisfellesskapsteorien fokuserer på læring og identitetsarbeid som integrerte prosesser. Det bringer oss over i neste punkt som trenger avklaring, nemlig identitetsbegrepet. Jeg vil først redegjøre for identitetsarbeidets plass i teorien om praksisfellesskap, før jeg ser nærmere på sammenhengen mellom musikk og identitet.

Teori om praksisfellesskap bygger på et sosiokulturelt perspektiv på læring hvor spørsmålet er hvordan mennesket tilegner seg samfunnsmessige erfaringer gjennom ulike aktiviteter i samfunnet. Ut fra dette perspektivet har Etienne Wenger og hans kollega Jean Lave utviklet sin teori om situert læring, hvor læringen regnes som en del av hverdagslivet, og av en mer omfattende sosial praksis (Lave & Wenger 1991). Et kor er en slik arena fordi det er en tidsbegrenset sosial praksis som møtes på ukentlig basis. Lave og Wenger presenterer en måte å forstå hvordan læreprosesser er integrert i slike sosiale praksiser. Innfallsvinkelen er helhetlig med hensyn til hvordan den inndrar hele personen, og hvor læring og identitetsarbeid er uadskillelige aspekter ved deltakelsen i fellesskapet.

Praksisfellesskapskonseptet refererer til den sosiale læringsprosessen som oppstår når mennesker samarbeider om en felles interesse over en tidsperiode. Man kan også si at et praksisfellesskap er et sett med relasjoner mellom personer, aktiviteter og verdener som foregår over tid. Vår deltakelse i slike fellesskap former ikke kun hva vi gjør, men også hvem vi er og hvordan vi fortolker det vi gjør, sier Wenger (1998:4). Han sier at å være med i for eksempel en klikk på en lekeplass eller i et arbeidsteam – eller i et kor kan det legges til – er både en slags handling og en måte å høre til på. Altså favner hans teori aspekter som identitet, mening og tilhørighet.

En konsekvens av et slikt syn på læring, er at den ikke alene skjer som tilegnelse av kunnskap. Læring er en tilblivelsesprosess, den transformerer hvem vi er og hva vi kan gjøre (Wenger 1998:4). Wenger sier at vår evne til å oppleve verden og vårt engasjement i denne som meningsfullt, er i siste instans det læringen skal produsere (ibid.). Identitet, tilhørighet og opplevelse av mening og sammenheng i tilværelsen er, som vi senere skal se, viktige aspekter ved interpretative helsekonsepter (Ruud 2010), og dermed kan Lave og Wengers teorier danne en forbindelse mellom pedagogikken og helsefeltet.

Musikk og identitet

Situert læringsteori og teori om praksisfellesskap er generelle pedagogiske teorier og har ingen direkte henvisninger til musikk. Vi må derfor gå til andre fagfelt for å finne perspektiver på musikk og identitet. I løpet av de siste ti år er det kommet forskning som gir ny forståelse av hvilken rolle musikk spiller for identitetskonstruksjon. Det nye i denne forskningen er de narrative og konstruktivistiske elementene. Nettopp fordi musikk er flertydig og manglaget kan den fungere som en metafor for identitet (Ruud 2010). Denne innsikten har betydning for både psykologiske, pedagogiske, sosiologiske, antropologiske, estetiske og terapeutiske perspektiver på musikk.

Ifølge sosiologen Anthony Giddens kan kunst og kultur generelt spille en viktig rolle i konstruksjon av menneskers livsfortellinger fordi det kan gi tilgang til sterke følelsesmessige opplevelser som vil definere, utvikle og forandre selvet (Giddens 1991). Musikkantropologen Ruth Finnegan hevder at musikk gir spesielle erfaringer som er nært knyttet til selvet (Finnegan 1989). Musikkpsykologen Mary Butterson ser på musikk som en viktig brikke i identitetens puslespill (Butterson 2004), og hennes kollega Alf Gabrielsson peker også på sammenhengen mellom musikkopplevelser og utvikling av selvet (Gabrielsson 2008). For musikkprofessor Even Ruud handler identitet om hvordan selvet reflekterer over seg selv i ulike kontekster. Han mener at identitet konstrueres gjennom narrativer vi forteller om oss selv. Disse narrative har gjerne forbindelser til musikalske hendelser og erfaringer (Ruud 1997). Musikk-sosiologen Tia DeNora kaller musikk for ”a technology of self” (DeNora 2000), og fremholder at den tilbyr redskaper vi kan konstruere våre liv med. Emosjonelt arbeid, minnearbeid, kognitiv forståelse og innsikt, er ulike former for identitetsarbeid som hjelper mennesker å konstituere seg selv gjennom musikk (ibid.). Slike prosesser kan også ifølge musikkpedagogen Christopher Small, sees på som musicking, hvor deltakerne oppdager, utforsker og lærer hvem de er gjennom å musisere (Small 1998). Begrepet musicking som er preget av Small, peker på musikk som praksis og prosess, som noe vi gjør i stedet for et objekt (ibid.).

Disse perspektivene på identitet er relevante når vi senere skal analysere kordeltakelse som en identitetsskapende aktivitet. Men først må et tredje tema avklares: Hvilket helsebegrep er relevant for korarbeid?

Helsebegrepet

Det finnes mange ulike typer kor. De aller fleste har ikke en terapeutisk målsetning, selv om slike også finnes. Blant kor med en musikkterapeutisk målsetning kan nevnes rehabiliteringskor (Lindström 2006), kor for hjemløse (Bailey & Davidson 2002), kor for pensjonister (Knardal 2007), kor på Hospice Lovisenberg (sykehus for alvorlig syke og døende i Oslo), kor for psykisk utviklingshemmede osv. Koret som undersøkes i denne sammenhengen er et helt "vanlig" norsk blandakor med lokal tilknytning. Hvilket helsebegrep er relevant for et slikt kor?

Objektivistiske posisjoner hvor helse kan måles ut fra empiriske undersøkelser har vært forsøkt anvendt på korfeltet. Enkelte av disse undersøkelsene viser positive resultater (se f. eks. Beck, Cesario, Yousefi, & Enamoto 2000 hvor forandringer i stoffer som påvirker immunforsvaret ble målt før og etter korsang), men bildet er ikke entydig. Det har vist seg å være vanskelig å måle helseeffekt ved korsang ut fra slike kriterier (Clift, Hancox, Staricoff, & Whitmore 2008b). Biomedisinske helseteorier gir en mekanistisk forståelse av mennesket som ikke nødvendigvis er relevant for korvirksomhet. Innenfor biomedisinen defineres helse som fravær av sykdom. Fra et interpretativt perspektiv derimot, ser man på helse som en erfaring, som opplevelse av velvære og mening i livet. Helse blir mer en ressurs og et middel til nettopp å oppnå for eksempel velvære. Dermed blir helse ikke statisk, men noe som skapes gjennom prosesser og utvikles gjennom relasjoner. Med et slikt konstruktivistisk eller interpretativt helsebegrep mener Ruud at vi kan likestille helse med livskvalitet (Ruud 2006). Da blir helse forstått som noe som handler om et godt følelsesliv, gode mestingsferdigheter i livet, gode sosiale kontakter og relasjoner til andre, samt opplevelse av mening og livssammenheng i tilværelsen (Ruud 2010). Ruud hevder at nettopp musicking (Small 1998) kan hjelpe mennesker med slike behov, og dermed virke helsefremmende.

Jeg vil i det følgende undersøke hvordan et slikt syn på sammenhengen mellom musikk, helse og livskvalitet kan belyse korvirksomheten i Belcanto og Dianas historie. Først er det imidlertid på sin plass med en kort redegjørelse for selve casestudien.

Casestudien

Koret Belcanto har sin tilhørighet i Søgne kommune som ligger helt sør i Norge mellom byene Mandal og Kristiansand. Bygda har opplevd en tredobling av folketallet de siste femti år, mye pga. en 17 km. lang skjærgård og nærhet til byer med

jobbmuligheter. Nylig passerte innbyggertallet 10 000. Diana er en av de mange innflytterne. Bygda har et aktivt kulturliv med over 300 frivillige lag og foreninger, hvor Belcanto er en del av bildet.

Koret ble startet i 1985 som et alternativ til det eksisterende kirkekoret (som siden ble lagt ned), og skulle være åpent for alle over 23 år som var glade i å synge. Koret er tilknyttet den lokale statskirken, men har hele tiden lagt vekt på å opptre også i ikke-kirkelige sammenhenger. Koret har samarbeidet med andre lokale aktører, og med profesjonelle solister og musikere. Det er to milepæler i korets historie; fremføringen av syngespillet "Sanger om Søgne" som settes opp for fjerde gang i juni 2010, og samtidsmusikkverket "Kyst", som ble fremført på en av Søgnes øyer i 2003. Begge var urfremføringer og komplekse prosjekter både musikalsk og arrangementsteknisk. Ved undersøkelsens begynnelse i 2004 besto koret av ca. 45 medlemmer, de fleste i førti- og femtiårene. De aller fleste bodde i Søgne, men mange var i likhet med Diana innflyttere.

I casestudien valgte jeg å ta i bruk ulike kvalitative innsamlingsteknikker; deltagende observasjon (i perioden august 2004 til november 2007), intervjuer (av 17 kormedlemmer) og dokumentanalyse (gjennomgang av årsrapporter, styrereferater, avisannonser m.m. fra korets mer enn 20-årige historie).¹

Fortellingen om Diana fungerer som et embedded case eller et mini-case i hovedcasen (Stake 1995). Et narrativ ble konstruert på bakgrunn av intervju- og observasjonsmaterialet. Diana er et "ekstremt case" i positiv forstand, hennes fortelling er en solskinnshistorie. Hun er ikke den eneste i Belcanto som kan fortelle liknende historier. Men hun er et ekstremt tilfelle med hensyn til det hun forteller om før og etter at hun begynte i Belcanto, og fordi hun knytter sin utvikling så entydig til kordeltakelsen – som hun selv sier det: "Sangen har gitt meg et nytt liv!"

Fortellingen om Diana blir strukturert i henhold til Even Ruuds kategorier for sammenhengen musikk og helse eller livskvalitet (Ruud 2010). Et empirisk materiale konstrueres alltid i samspill mellom teori, empiri og metode. Siden Wengers teori om praksisfellesskap (1998) hvor læring og identitetsarbeid står sentralt, ble brukt som teoretisk rammeverk i casestudien, er det empiriske materialet fylldigst på følgende område: Koret som sted for mestrings erfaringer og bygging av selvtilitt, og dermed som sted for læring og identitetsutvikling. Dette området blir presentert først.

1 I deler av tiden studien foregikk var jeg også dirigent for Belcanto. Denne dobbeltrollen reiser selsagt metodiske utfordringer som er inngående drøftet i PhD-avhandlingen (Balsnes 2009), men som det ikke blir redegjort for i denne sammenhengen.

Koret som sted for mestringserfaringer og bygging av selvtillit

Diana var "blant de sjenerte i samfunnet", forteller hun. En bakgrunn med bl.a. mobbing hadde gjort at hun ikke følte seg vel med å ta ordet i forsamlinger: "Det har vært en stor hemsko for meg det, i førti år". Men så flyttet hun til Søgne. Der kom hun i kontakt med noen som sang i kor. "Kan du ikke bli med?" spurte de. "Nei, jeg kan ikke det, jeg er altfor sjenert," svarte hun. De gav seg imidlertid ikke. "Det er mange andre der. Kan du ikke være med og se hvordan det er i alle fall!" Og til slutt lot hun seg overtale. Men om Diana knapt hadde turt å snakke høyt, var det å synge i hvert fall noe privat, noe hun tidligere aldri ville tørre å gjøre sammen med andre.:

Jeg hadde aldri sunget noenting, jeg sang gjerne i bilen fram og tilbake til jobben hvis det var ei fin plate eller noe sånt, men aldri når noen hørte det.

Diana forteller så om sitt første møte med koret:

Jeg kom inn der og ja, jeg gikk bare bort på høyre side der som sopranane sitter. Jeg visste ikke hva jeg var for noe, jeg må si det sånn. Ja, og der kom [NN] og hun blei jo så glad når hun fikk se meg. Ja, så satt vi ned og så begynte han [dirigenten] å spille på pianoet, og vi skulle lage disse rare lydene som jeg syntes det var den gangen [henviser til oppvarmingen] og tenkte, 'jeg får jo prøve meg jeg og', litt sånn stille og rolig. Og så var det noen sanger som de skulle synge, og så skulle vi opp og stille oss opp, og jeg tenkte, 'ja, ja det er ingen som ser meg, jeg går i mengden'. Og plutselig begynte de å synge på noen fantastisk fine sanger. Det var jo bare så jeg hoppa bakover når de satte i gang med å synge. Og for å gjøre historien kort, så gikk jeg og kjøpte den CD-en, og spilte den hundre ganger hjemme, og lærte det utenat.

Det som reddet Diana i starten var at hun kunne gjemme seg i mengden. Koret viste seg å være trygg arena for å gjøre noe som tidligere hadde vært vanskelig og uaktuelt for henne, nemlig å synge sammen med andre. Allerede første gangen hun er med og opptrer med koret, opplever hun å få direkte respons fra publikum:

[...] første gang jeg var med og sang – det var på Hånes, og det var jo bare en sann opplevelse å stå der i kirka. Og så kommer det en bort og sier 'Dere var så flinke til å synge!', ikke sant, first time!

Den første store utfordringen for Diana var å tørre og i det hele tatt la sin stemme høres. Men kordeltakelsen skulle by på stadig flere utfordringer. Uten å kunne noter eller å ha spesielle musikkunnskaper kan det å lære et klassisk musikkverk oppleves som en uoverkommelig oppgave. Høsten-04 skulle Belcanto fremføre verket Gloria av komponisten John Rutter på kirkejubileum i bygda:

Det var jo et voldsomt opplegg, syntes jeg. Jeg tenkte med meg selv at jeg skulle gi opp [...] fordi det var så vanskelig [...], men så fikk jeg sitte ved siden av et par stykker som er voldsomt flinke til å synge, og så tenke jeg: 'ja, ja, jeg får gå og prøve litt til'. Og når det da plutselig kom inn i meg [...], det var så kjekt å være med på den øvingen – og bare øve om igjen og om igjen.

Diana var nær ved å gi opp, men ble reddet av "Sitting next to Nellie-metoden" (Balsnes 2009) hvor Nellie betegner den erfarne korsangeren som den mer uerfarne kan støtte seg til. Ved hjelp av et par "Nellies" og hardt arbeid, klarte Diana ikke bare å lære seg verket, men å få overskudd til å glede seg over prosjektet.

Senere skulle koret delta på samtidsoperaen "Den grønne riddaren" på Agder Teater:

Igjen så tenkte jeg, 'dette her, hva er det jeg har gitt meg ut på?' Jeg forsto jo ingenting av dette her, rett og slett ingen ting! Og den CD-en vi fikk utdelt, den forsto jeg null av [...]. Ja, så igjen var det bare å høre etter hva naboen sang, og så prøve å få det inn og lære det og lære det og lære det [...]. Ja, jeg er positiv til alt i sammen, det ser jo så rart ut til å begynne med, disse prosjektene vi har hatt, men bare jeg kommer inn i det litegranne, så lærer en jo selvfølgelig mer og mer, og til slutt var det jo nesten så en kunne det utenat! Det er jo helt utrolig [...] Det kan se så vanskelig ut til å begynne med, 'nei, dette klarer jeg ikke', men så gir jeg meg ikke. Jeg hører på de andre og så får jeg det til.

Noter og innspilling var til liten hjelp for Diana når hun skulle gi seg i kast med et krevende samtidsmusikkverk. Men ved igjen å høre på naboen klarte hun å lære seg også dette verket – til og med utenat. Utfordringene virket umiddelbart for store for Dianas kompetanse, og mange hadde nok i hennes situasjon falt av lasset. Men ved å ikke gi seg, oppnådde hun til slutt en god mestringserfaring. Diana har gjennom sine år i koret gjentatte ganger fått slike erfaringer.

Det er ikke bare på det musikalske området Diana har gjennomgått en utvikling. For å holde korvirksomheten i gang er det mange små og store oppgaver som må gjøres. Muligheten for utfordringer på ulike områder ligger til rette. Diana forteller om sin positive opplevelse den gangen hun sto frem som tolk:

Det var i ei kirke, og der var det en afrikaner – og da hadde ikke jeg vært i koret i mer enn et halvt år etter at jeg kom tilbake fra sykehusopphold. Og der, så trengte han en oversetter. Tror du ikke at de spurte meg! Og så vet du, ikke sant, 'kjære Gud, hva skal jeg gjøre nå', og så er det jo folk som, "like" [NN] for eksempel. Han har jo engelsk [som fag] og sånn. Og der går jeg opp og oversetter hans gospel for 150 mennesker. Igjen sier jeg at jeg har jo ikke sagt et ord – jeg har vært veldig, veldig stille, men der står jeg og oversetter hans gospel – det som han sier altså. Og det var altså en fantastisk opplevelse, for når du har gjort noe sånt, så har du jo gått over noen grenser, ikke sant, det var altså virkelig flott.

Diana hadde aldri trodd hun skulle tørre en så utfordrende oppgave som å tolke, men opplevde det som en grensesprengende erfaring når hun først kastet seg ut i det. Oppdraget som tolk var bare den første utfordringen hun tok på seg. Hun er korets faste blomsterutdeler, ofte sponsoransvarlig ved store arrangementer, sitter stadig i ulike komitéer, holder taler ved en enhver passende anledning, har vært både styremedlem, velferdssjef og styreleder. Hun forteller om da hun første gang ble utfordret på om hun ville være med i styret:

Når de da spurte om jeg ville, ja, jeg hadde vært et år i Belcanto, så spurte de om jeg ville være med i styret. Igjen, 'nei, jeg tror ikke jeg klarer det', ikke sant. 'Prøv nå', sa de. Og jeg tok den utfordringen og begynte som varamann, og jeg var jo, ja, seks år i Belcantos styre. Og igjen når de spurte meg om jeg kunne tenke meg å bli formann, 'ja, okei' med sånn skrekkblandet fryd. Ja, så blei jeg jo det. Og da måtte jeg jo stå fram og fortelle ting og sånn. Så det er klart at kanskje det første året gikk litt hakkete. Så synes jeg det gikk bedre og bedre. Så jeg har rett og slett vokst som menneske.

Diana er bevisst sin egen utvikling og knytter denne direkte til kordeltakelsen og det som har fulgt med den:

Jeg vil si at jeg har vokst som menneske. Før var jeg veldig sjenert og stille og rolig, og tok aldri ordet i noen forsamlingen. Og nå har jeg jo vært formann i Belcanto i tre år [...]. Jeg har vokst veldig som menneske på å være med og synge [...]. Så nå føler jeg at jeg kan gå med løfta, hevet hode.

Diana rangerer en konsert i Stavanger domkirke hvor familien hennes var til stede, som sin største opplevelse med Belcanto:

Opptredenen i Stavanger domkirke, det var den største for meg, for da tok jeg jo mikrofonen og ønsket dem velkommen. Familien min ramla jo bakover når de fikk høre at jeg tok mikrofonen og ønsket velkommen, så det var det absolutt største for meg.

Ved denne anledningen fikk hun vist frem sitt nye jeg til menneskene som står henne nærmest.

Koret som sted for fellesskap og tilhørighet

Når det gjelder tilhørighet knyttet til sted, har kordeltakelsen hatt en dobbel funksjon for Diana. For det første har koret vært utgangspunkt for hennes sosiale integrering i bygda.

Jeg syns at Søgne er en voldsom fin plass å bo, jeg har likt meg her fra første dag, altså, fra absolutt første dag. Og når jeg da kom i koret så syntes jeg det var ekstra gjevt. Ja, for som sagt, nå kan jeg jo hilse på så mange, og snakke med dem om det var det om å gjøre, og si hei til dem.

Kordeltakelse kan også ha implikasjoner for en mer symbolsk tilhørighet. I Belcantos tilfelle er dét aspektet spesielt tydelig. Koret har initiert og fremført "Sanger om Søgne", en forestilling hvor sangtekstene tar for seg historikk, natur og steder, kultur og folkeliv i Søgne.² Gjennom arbeidet med forestillingen lærer kordeltakermene om bygda og mange forteller at de føler seg mer knyttet til bygda etter å ha vært med på forestillingen. Sanger om Søgne "er jo tross alt om oss", som en av Dianas korkolleger sier det, og fungerer dermed forankrende med hensyn til lokal identitet og stedstilhørighet. Diana og de andre sangerne, mange av dem er innflyttere, lærer simpelthen å bli Søgneboere gjennom deltakelse i korets aktiviteter.

Til nå har vi sett på tilhørighet knyttet til sted og relasjoner som strekker seg ut over koret. De interne relasjonene i korfellesskapet er minst like viktige. I min avhandling (Balsnes 2009) kalles koret for et ressurs- og omsorgssenter. Diana forteller om da hun som ganske ny i koret ble liggende på sykehus i 11 uker pga. et fall:

[...] så jeg fikk ikke være med på den første Sanger om Søgne. Jeg kom og hørte på dem i rullestol i juni, men så kunne jeg ikke dy meg, jeg måtte gå til dem – de hadde den siste øvelsen på Betania. Og herlighet, der kommer jeg inn på krykkene, og når de ser meg er de så glad for å se meg at de til og med klapper, og da var det altså så tårene trillet ned igjennom. Jeg syntes det var helt fantastisk å bli ønsket velkommen, jeg hadde vært der i tre måneder, snaut tre måneder.

Etter en tung periode med sykehusopphold, opplevde hun å bli ønsket velkommen tilbake til koret på en måte som gjorde sterkt inntrykk på henne. I koret blir Diana sett og bekreftet av både dirigent og korkolleger. Korfellesskapet representerer altså omsorg for henne. Samtidig er hun en av dem som gir omsorg. Hun inviterer til juleselskap, sender oppmuntrende tekstmeldinger, og stiller opp når det trengs. Koret fungerer på mange måter som en utvidet familie hvor også kordeltakermenes familiedlemmer, venner og naboer inkluderes. Mannen til Diana er fast billettselger ved korets konserter, og har dermed sin plass i fellesskapet. I korets ressurscenter bidrar

2 Urfremført i 1997, gjentatt i 1999, 2006 og i juni 2010.

Diana med sine ferdigheter. Hun er frisør og klipper gjerne sine venninner. Samtidig kan Diana nyte godt av andres ressurser. Hun er en av få i koret uten tilgang til internett. Men det er alltid en korkollega som kan hjelpe om noe skal ordnes via nettet.

Koret som sted for følelsesmessige opplevelser

Korsangen har gitt Diana mange sterke og gode følelsesmessige opplevelser. I etterkant av fremføringen av Rutters Gloria, som hun hadde jobbet så hardt for å få til, sendte hun tekstmelding til dirigenten: "O, du salige fryd! For en opplevelse! Takk for at du fikk oss gjennom Gloria with flying colours!". Etter adventskonserter i 2005 er hun ikke mindre glad og sender ny tekstmelding: "Kjære dirigent, takk for en overveldende konsertopplevelse! Kan ikke beskrive den gode følelsen inni meg, det bobler over!" De gode følelsene Diana får i forbindelse med korsangen gjør at hun føler seg oppløftet:

Da [sangen] satte i gang, så løfta den meg opp. Jeg kan ikke få forklart det, jeg fikk såne gode følelser i meg, jeg kunne nesten snu meg og si 'jeg er glad i deg', forstår du? [...] Jeg får av og til noen følelser i meg som ikke er til å beskrive. For de er så gode at jeg føler at de kommer i fra hjertet og ja, det er vanskelig å få forklart. Men det gir meg altså så mye. Jeg blir løfta opp, ja rett og slett løfta opp.

Koret som sted for opplevelse av mening og sammenheng i livet

Diana strukturerer livet sitt etter korets aktiviteter, som dermed bidrar til opplevelse av sammenheng i livet. "Musikk og koret, det er mitt liv", sier hun. Så sant hun ikke er syk, møter hun opp:

Jeg springer jo ut når det er øvelse, for jeg syns det er så kjekt. Jeg bare gleder meg til jeg skal gå og synge. Så det er ikke mange øvelser jeg har vært borte. Og har jeg vært borte, har jeg vært i Amerika, that's it. Og hvis vi skal ha noen opptredener ute, så sier jeg, jeg må ikke bli syk. Og hvis jeg blir syk, så syns jeg det er forferdelig trist å ikke få være med. Så jeg går altså så sant som jeg kan. For jeg liker å få det med meg, nei, det er så kjekt altså.

Ved å delta i koret kan Diana få en opplevelse av noe som er større enn henne selv. Hun forteller følgende om "Kyst", som var et svært krevende verk:

Jeg syntes det var gøy å kunne være med på noe så stort som sanger, jeg er jo bare den glade amatøreren, bare så glad og fornøyd med å kunne være med på å fremføre dette her og synge det, det er altså en sann fryd.

Det beste Diana vet er applausen som kommer når koret har opptrådt i forskjellige sammenhenger. Publikums applaus bekrefter hennes egen opplevelse av å være med på noe stort og flott: ”Jeg elsker [...] å stå der og bukke, for da har vi gjort noe, og de er så glade for det!”

Dianas fortelling inneholder et tydelig vendepunkt hvor koret spiller en avgjørende rolle. Forestillingen om et vendepunkt er en sentral idé innen mange religiøse retninger, også innen kristendommen. I tillegg til ”før og etter koret” forteller Diana om et annet vendepunkt, som kom da hun under et møte koret sang på, gikk frem og ble bedt for. En slik forbønn er en symbolsk handling hvor man viser at man tar et standpunkt i forhold til den kristne troen:

Vi var jo borte i Mandal kirke, og der var han i fra Sarons dal, Arild Edvardsen. Ja, han talte der og fortalte da for eksempel hvis han var nedi Afrika så var heile midtgangen full av folk som ville komme opp og bli, hva heter det... bedt for eller bli frelst [uforståelig]. Og så sa han, ja, ‘bare kom, bare kom opp dere’, og så var det jo ingen som gikk opp. Og så tenkte jeg, ‘jeg har gjort så mye, jeg vil gå opp der’. Så kom det to til. Så var det meg og to til som lå der oppe og blei bedt for [...] Og det igjen, det var koret som var der, og jeg hadde jo aldri gjort det hvis ikke jeg hadde vært i koret [...] Når jeg var ung var det liksom tusen andre ting som var mer important, tenkte jeg da. Men nå er det koret og livet her som er mest *important*.

For Diana får kordeltakelsen dermed også en betydning når det gjelder en religiøs dimensjon. Hun får et nytt syn på kristendommen. Dianas nye selvforståelse rommer heretter transcendent elementer. For Diana er disse imidlertid en direkte følge av kordeltakelsen. Det er altså koret som representerer det virkelig store vendepunktet. Tilværelsen har fått en ny mening hvor koret er den viktigste bestanddelen. Diana har fått et nytt liv, hun opplever seg selv som et nytt menneske som nå kan gå med løftet hode.

Sammenhenger kor, identitet og helse

I lys av fortellingen om Diana og de teoretiske perspektivene som ble drøftet innledningsvis, kan vi nå diskutere nærmere sammenhenger mellom korsang, identitetsarbeid og helse. Hva er det koret muliggjør? Ved å betrakte koret som et praksisfellesskap i ”Wengersk” forstand (Wenger 1998), ser vi at deltakelse i koret medfører læring som igjen transformerer individets selvforståelse. Læring i praksisfellesskap innebærer en transformasjonsprosess som kommer spesielt godt til syne i fortellingen om Diana fordi forandringene i hennes liv er så store. Korpraksisen legger til rette for små og store

utfordringer, ikke bare på det musikalske området, men også i forhold til en personlig og sosial dimensjon. Dianas selvtillit bygges stein på stein gjennom stadig å sprengre grenser for hva hun kan gjøre. Gode mestringsopplevelser er et viktig element i et interpretativt helsekonsept (Ruud 2010). Dermed kan vi si at Diana gjennom kordeltakelsen lærer og får mestringserfaringer som gir ny selvforståelse og bedre selvtillit, som igjen kan fremme helse og livskvalitet.

Også et annet aspekt ved koret har betydning for identitetsutvikling. Korpraksisen fasiliterer sterke og gode musikkopplevelser. Som vi har sett pekes det på sammenhenger mellom slike opplevelser og utviklingen av selvet fra flere hold (DeNora 2000; Gabrielsson 2008; Giddens 1991; Ruud 2010; Small 1998). Gjennom korsangen kan Diana drive emosjonelt arbeid, hun kan oppleve og uttrykke følelser, og dermed konstituere seg selv ved hjelp av musikk (DeNora 2000). Vi kan si at de sterke musikkopplevelsene Diana får gjennom kordeltakelsen virker på to plan. For det første bidrar de generelt til et godt følelsesliv, noe som er av betydning for opplevelse av helse og livskvalitet (Ruud 2010). De gode følelsene Diana får gjennom å synge i koret gjør henne oppløftet og gir henne økt velvære. For det andre bidrar også musikkopplevelsene til å bekrefte, utvikle og forandre selvet. Dermed får disse opplevelsene en dobbel effekt; de virker der og da i form av økt velvære, og de har langsiktig betydning i form av identitetsutvikling. Begge aspekter har helsefremmende betydning.

Som vi har sett er koret en arena for nettverksbygging og opplevelse av tilhørighet. Gjennom kordeltakelsen får medlemmene sosiale relasjoner som strekker seg utover koret til lokalsamfunn og andre nettverk i tillegg til relasjonene som skapes internt i korfellesskapet. Kordeltakelse gir sosial støtte og vennskap som kan bøte på følelser av isolasjon og ensomhet. Den gir også opplevelse av fellesskap og sosial inklusjon. For Wenger er fellesskap og tilhørighetsforhold en av forutsetningene for at sosial deltakelse skal kunne karakteriseres som en prosess som dreier seg om læring (Wenger 1998). Og for Ruud er tilhørighet et av de viktige elementene som har betydning for helse og livskvalitet (Ruud 2010).

Vi kan også snakke om tilhørighet i et musikalsk fellesskap. En av Dianas kor-kollegaer betegner korsang som "idealbildet på menneskelig fellesskap". Man kan spørre seg, kan man samhandle med musikk på måter som ikke lar seg gjøre i andre kommunikasjonsmidler? Er de sosiale prosessene og relasjonene som utspiller seg i koret av et annet slag enn hva tilfellet er innen f. eks. idrett? Er det noe spesielt med kombinasjonen sosialt samspill og musikalsk samklang? Som vi har sett peker flere forskere på det nære forholdet mellom musikk og selv-identitet. Musikk fremholdes som noe universelt som definerer vår menneskelighet (Bailey 2004; Blacking 1973; Dissanayake 1995). Selv om det også rapporteres om sterke musikkopplevelser i

forbindelse med lytting (se bl. a. Gabrielsson 2008), hevder flere forskere at det er et kvalitativt skille mellom å lytte til musikk og det å selv utøve musikk som handler om det muskulære og manuelle ved musikkutøvelse (Barthes & Heath 1977). Ifølge korforskeren Betty A. Bailey gir aktiv musikkutøvelse flere gevinster enn musikalsk resepsjon (Bailey 2004). Hun kaller sangstemmen for en ontologisk musiseringsmekanisme, den er et aspekt ved det å være menneske. Sangen er det eneste instrumentet som er en del av kroppen vår, og det er dermed nært knyttet til vår kropp, pust, følelser og selv-identitet – den er ”deg selv” (Persen 2005). Sangstemmen er videre et demokratisk instrument som alle er i besittelse av.

Hva skjer når vi bruker stemmen i samklang med andre? Et musiserende fellesskap er sammen i tid og rom (Schütz 2004). Når vi spiller og synger etabler vi relasjon-er til hverandre (Berkaak 1983). I tillegg må alle underordne seg hverandre. Musikk ser ut til å kunne forene mennesker på en slik måte at status og grenser opphører eller blir uten betydning. Det å synge sammen ser samtidig ut til å skape en form for nærhet som allikevel ikke blir intimiserende. Man kan på en måte få i pose og sekk i det musikalske fellesskapet – nærhet og balansert avstand samtidig. Korsang er en demokratisk aktivitet hvor alle kan delta og alle er like viktige. Den som synger førstebass er ikke bedre enn andrebasen – det er kun en stemmemessig definisjon. Flerstemmig sang kan gi en sterk følelse av å være i harmoni med andre mennesker både vokalt og fysisk (Faulkner & Davidson 2006). Korsang krever dermed et høyt utviklet nivå av gjensidighet, samarbeid og koordinasjon. Det samarbeidet som korsang krever, har som mål å maksimere kollektivets beste. Korsang gjenspeiler dermed en ideell sosial relasjon. Antropologen Michael Carrithers hevder at vår evne til å være oppmerksom på hverandre er en spesifikk egenskap ved menneskeheten: ”We are not so much self-aware as self-and-other-aware” (Carrithers 1992:60). Han sier videre: ”(...) humans are delicately attuned to one another, and to themselves in relation to others, in a taut web of interaction” (ibid.:62-3). Dermed innebærer korsang noe dypt menneskelig som samtidig er synonymt med ”social connectedness” (ibid.) eller sosial tilhørighet for å bruke et begrep som er sentralt for både Wenger (1998) og Ruud (2010). Sosialiteten ved mennesket blir fullbyrdet i koret.

Det harmoniske idealfellesskapet i koret er på sitt sterkeste når koret ”føles som én stemme,” jfr. et utsagn fra et av kormedlemmene i Belcanto. Aktørene opplever en sammensmelting eller oppløsning av grensene mellom seg selv og de andre, de går opp i en høyere enhet. På konserten, når alt slit er tilbakelagt, når spenninger og konflikter er irrelevante, når balanse er opprettet, når alt stemmer, når publikum er med – da fungerer korfellesskapet på sitt beste. Flerstemmig korsang kan på denne måten sies å være en metafor for ideelle menneskelige relasjoner.

Ruuds siste kategori for helse og livskvalitet er opplevelse av mening og sammenheng i tilværelsen. For Wenger er det å oppleve verden som meningsfull det læringen i praksisfellesskap i siste instans skal bidra til (Wenger 1998). Koret er en regulær aktivitet som kan bidra til sammenheng i tilværelsen. Samtidig henger opplevelsen av mening ved kordeltakelsen sammen med aspektene som ble drøftet ovenfor. Det gir mening å delta i et musiserende fellesskap hvor ideelle sosiale relasjoner blir gjenspeilet. Korsangen bekrefter menneskets sosialitet (Carrithers 1992) og musikalitet, som kan sees på som en medfødt, universell og adaptiv evne (Bailey 2004).

Korsang er en helhetlig deltakelsesform som inkluderer det kroppslige og emosjonelle i tillegg til det kognitive. Diana konkluder selv med korets helsefremmende effekt, både på et fysiologisk og et psykologisk plan:

Det er helsebringende og helsegivende. Oksygenet strømmer jo rundt i heile kroppen. Jeg blir løftet opp. Jeg er sikker på – alle som en – de kan være så trøtte som bare det når de går på koret, men når de kommer ut igjen etter øvelsen tror jeg de nesten fyker hjemover.

Flere studier som fra forskjellige faglige innfallsvinkler har undersøkt ulike typer kor i et helse- og livskvalitetsperspektiv peker i samme retning. Det rapporteres om pensjonistkor som ser ut til å ha både forebyggende og helsefremmende funksjon (Klein 2004; Knardal 2007) og rehabiliteringskor som bidrar til deltakernes velvære, helse og livskvalitet på ulike måte (Lindström 2006). En studie av både kor for hjemløse og mer ordinære "middelklassekor" konkluderer med kliniske og terapeutiske gevinster i begge tilfeller (Bailey & Davidson 2005). Andre undersøkelser peker også på blandakor-deltakere som opplever økt livskvalitet og økt velvære (Clift et al. 2008a; Gregorsson 2008; Henningsson 1996; Klein 2004; Schjelderup 2005). Det ser ut til at uansett type kor, korets nivå eller kormedlemmenes sosiale eller kulturelle bakgrunn, medfører kordeltakelsen økt velvære, slik Diana forteller om (Bailey 2004).

Består korarbeid av bare idyll og harmoni? Min egen undersøkelse viser at det også foregår spenninger, forhandlinger og konflikter i koret (Balsnes 2009). Samtidig kan man, i tråd med Wengers syn (1998), se på disse som naturlige og fruktbare for at koret og kormedlemmene skal utvikle seg. Meningsforhandling, både individuelt og kollektivt, er ifølge Wenger et viktig element ved læring og identitetsarbeid (ibid.).

Et annet spørsmål: Er det bare å begynne i et hvilket som helst kor, så øker livskvaliteten momentant? For at et kor skal ha en helsefremmende effekt er det en rekke forutsetninger som må være til stede. Fortellingen om Belcanto rommer også historier om medlemmer som av ulike grunner har sluttet. For enkelte handler det om ytre faktorer som endringer i prioritering med hensyn til tid (f. eks. ny jobb, studier) eller

livsfase (f. eks. små barn, alder, sykdom). Andre kan ha hatt problemer med å finne sin plass i fellesskapet eller har på andre måter vært uenige i måten koret blir drevet på.

Ofte er årsaken til at folk slutter at de er ukomfortable med korets musikalske profil eller repertoarets vanskelighetsgrad. Har man en musikksmak som avviker fra repertoaret som står på korets program, vil gode musikkopplevelser vanskeligere inntruffe. Er kompetansen lav i forhold til korrepertoarets nivå, vil mestringserfaringene blir sjeldnere og kan tvert om erstattes med negative opplevelser av å ikke strekke til. Diana, som begynte i Belcanto helt uten tidligere musikkopplæring eller sangerfaring, ville sannsynligvis ikke funnet seg til rette i et kor med høyere musikalske ambisjoner. Er kompetansen høy i forhold til korets nivå, kan kjedsomhet og frustrasjon være dominerende følelser. I Belcanto er det personer med musikkutdannelse som sier rett ut at de musikalske utfordringene er for lave i koret, men at de har andre motivasjoner for sin kordeltakelse (som ønske om tilhørighet i korfellesskapet). Enkelte velger å delta i andre sammenhenger hvor de kan bli utfordret. I en by hvor det er mange kor å velge mellom, er mulighetene større for å finne et kor som ”passer”. På et mindre sted, som i Søgne, er det kun to kor å velge mellom, et med tilhørighet til den lokale statskirken og ett frittstående kor. Dermed må disse korene favne mennesker med høyst ulik musikksmak og med store forskjeller i kompetansenivå. Variasjon og balanse blir viktige forutsetninger for en slik korpraksis. For Diana har Belcanto vært et slikt kor hvor hun som helt uerfaren sanger har kunnet finne sin plass både musikalsk og sosialt, noe som for henne har betydd et nytt liv og en ny identitet som gir forutsetninger for bedre helse og livskvalitet.

Avslutning

I denne artikkelen har vi sett på sammenhenger mellom korsang, identitetsarbeid og helse. Fortellingen om Diana viser at et lokalt amatørkor muliggjør læring, mestringserfaringer og identitetsutvikling. Korfellesskapet kan videre gi både sosial og musikalsk tilhørighet. Kordeltakelsen rommer mulighet for sterke og gode musikkopplevelser som utvikler selvet og som bidrar til et godt følelsesliv. Korpraksisen kan også bidra til opplevelse av mening og sammenheng i tilværelsen. Alle disse aspektene er viktige elementer i et interpretativt helsekonsept. Diana opplever selv at hun er blitt et nytt menneske etter at hun begynte i kor. Hun eksemplifiserer dermed artikkelens hovedpoeng: At kordeltakelsen kan virke identitetskapende og helsefremmende, hvilket bekreftes av de ulike forskningsresultatene det refereres til.

Mer enn 200 000 nordmenn synger i kor. Det er den musikkaktiviteten som samler flest mennesker. Korbevegelsen kan dermed sies å være en av de viktigste helsefremmende institusjonene vi har i Norge. Denne innsikten har positive implikasjoner for helsepolitikk, kulturpolitikk og musikkpedagogikk. For mange mennesker er dårlig livskvalitet knyttet til ikke-materielle helsetrusler som mangel på fellesskap, tro, mening og håp. Dette er helsefremmende faktorer som hører hjemme i musikk- og kulturlivet heller enn i medisinske kontekster. Kunne leger, psykologer o.a. skrive ut korsang på blå resept? Da måtte bevilgningene til korlivet økes betraktelig for å ta imot de mange som fikk henvisning til kor. Mange nye kor måtte opprettes, med ulik musikalsk og sosial profil. Kordirigenter måtte utdannes til å lede forskjellige typer kor for ulike kategorier personer, ikke bare de ambisiøse korene hvor det musikalske står i fokus. Sammenhengen musikk og helse kunne med fordel kommet inn på pensum i korutdanningene. Kanskje ville vi sett at sykefraværet gikk ned, noe som ville gi store samfunnsmessige konsekvenser. Flere mennesker kunne gjennom korsang utviklet seg, fått gode opplevelser, fellesskap og mening i tilværelsen, og dermed forbedret sin helse og livskvalitet.

Litteraturliste

- Bailey, B. A. (2004). *Singing Out of Tune and In Tune. An Investigation of the Effects of Amateur Group Singing from Diverse Socio-economic and Cultural Perspectives*. Phd- avhandling. Sheffield: Sheffield University.
- Bailey, B. A. & Davidson, J. (2002). Adaptive characteristics of group singing. Perceptions from members of a choir for homeless men. *Musicae Scientiae, VI* (2), s. 221-256.
- Bailey, B. A. & Davidson, J. (2005). Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Psychology of Music, 33* (3) s. 269-303.
- Balsnes, A. H. (2009). *Å lære i kor. Belcanto som praksisfellesskap*. PhD-avhandling. NMH-publikasjoner 2009:7. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Barthes, R. & Heath, S. (1977). *Image, music, text*. New York: Hill and Wang.
- Bauman, Z. & May, T. (2004). *Å tenke sosiologisk*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Beck, R. J., Cesario, T. C., Yousefi, A. & Enamoto, H. (2000). Choral Singing, Performance Perception, and Immune System Changes in Salivary Immunoglobulin A and Cortisol. *Music perception, 18* (1), s. 87-106.
- Berkaak, O. A. (1983). Musikk og utenomsnakk – antropologiens bidrag til en musikkestetisk analyse. *Studia Musicologica Norvegica, 1983* (9), s. 73-85.

- Blacking, J. (1973). *How musical is man?* Seattle: University of Washington Press.
- Butterton, M. (2004). *Music and Meaning: Opening Minds in the Caring and Healing Professions*. Oxford: Radcliffe Medical Press.
- Carrithers, M. (1992). *Why humans have cultures. Explaining anthropology and social diversity*. Oxford: Oxford University Press.
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Stewart, D., & Kreutz, G. (2008a). *Choral Singing, Well-being and Health*. Canterbury: Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health.
- Clift, S., Hancox, G., Staricoff, R. & Whitmore, C. (2008b). *Singing and Health: Summary of a Systematic Mapping and Review of Non-Clinical Research*. Canterbury: Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health.
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Dissanayake, E. (1995). *Homo aestheticus. Where art comes from and why*. Seattle: University of Washington Press.
- Faulkner, R. & Davidson, J. (2006). Men in chorus: collaboration and competition in homo-social vocal behaviour. *Psychology of Music*, 34 (2), s. 219-237.
- Finnegan, R. (1989). *The hidden musicians: music-making in an English town*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Folkestad, G. (2006). Formal and informal learning situations or practices vs. formal and informal ways of learning. *British Journal of Music Education*, 23 (2), s. 135-145.
- Gabrielsson, A. (2008). *Starka musikupplevelser. Musik är mycket mer än bara musik*: Hedemora: Gidlunds forlag.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age*. Stanford, Calif.: Stanford University Press.
- Gregorsson, K. (2008). *Körsång som fritidsaktivitet – en källa till välbefinnande*. Opublicerad psykologexamensuppsats, Stockholms Universitet, Stockholm.
- Henningsson, I. (1996). *Kör i cirkel. Ett forum för individuell och kollektiv utveckling*. Göteborg: Musikhögskolan, FS, SKS och KFUM-KFUK:s Studieförbund.
- Karlsen, S. (2007). *The music festival as an arena for learning. Festspel i Pite Älvdal and matters of identity*. PhD-avhandling. Luleå: Luleå Tekniska Universitet.
- Klein, P. (2004). *En kvalitativ studie om deltagande i seniorkörsång. Implikationer för hälsa og välbefinnande*. Upublicert eksamsarbeid– D-nivå, Stockholm: Karolinska institutet.
- Knardal, S. E. (2007). *I songen vi møtest. Ein tekst om pensjonister som syng i kor, basert på medlemmene sine egne forteljingar*. Masteroppgave i musikkterapi, Oslo: Norges musikkhøgskole

- Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning: legitimate peripheral participation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lindström, D. (2006). *Sjung, sjung för livet. En studie av körsång som pedagogisk verksamhet och av deltagarnas upplevelse av hälsa och livskvalitet*. Licentiatuppsats, Luleå: Luleå Tekniska Universitet, Piteå.
- Mark, M. L. (2002). Nonmusical Outcomes of Music Education: Historical Considerations. I: R. Colwell & C. Richardson (red.), *The New Handbook of research on music teaching and learning. A project of the Music Educators National*. Oxford: Oxford University Press.
- Persen, Å. B. (2005). *Utrolig å få synge ut! Om hvordan sangglede kan fremmes og hemmes*. Masteroppgave i musikkvitenskap. Oslo: Universitetet i Oslo.
- Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (2006). Musikk gir helse. I: T. Aasgaard (red.), *Musikk og helse, s. 74-76*. Oslo: Cappelen akademiske forlag.
- Ruud, E. (2010). *Music Therapy: A Persepctive from the Humanities*. Gilsum: NH: Barcelona Publishers.
- Schjelderup, G. (2005). *"Det er gøy!" En undersøkelse om motivet for å synge i kor*. Masteroppgave i musikkvitenskap, Universitetet i Oslo, Oslo.
- Schütz, A. (2004). Making music together. I: S. Frith (red.), *Popular music. Critical concepts in media and cultural studies. Vol. 1, s. 197-212*. London: Routledge.
- Small, C. (1998). *Musicking. The meanings of performing and listening*. Hanover, N.H.: University Press of New England.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Thousand Oaks, Calif.: Sage.
- Wenger, E. (1998). *Communities of practice: Learning, meaning, and identity*. Cambridge: Cambridge University Press.