

MASTEROPPGAVE

Emnekode: MUS5015

Navn: Magnhill Gaarder Dahl

Korledelse og trygghet

Choir leadership and security

Masteroppgave i musikk og ensembleledelse

Dato: 14.11.23

Totalt antall sider: 68



Forord

Denne masteroppgaven henvender seg til en målgruppe bestående av sangere, styremedlemmer og dirigenter i amatørkor, uavhengig av geografisk beliggenhet. Den er også skrevet for musikkstudenter eller deltagere på dirigentkurs og ellers andre som er i kontakt med kor og dirigentmiljø. Formålet med oppgaven er å tilby en utforskning av de ulike aspektene knyttet til dirigentrollen i norske amatørkor. Dette inkluderer en analyse av samholdet, gleden, den musikalske læringen, den relasjonelle læringen og følelsen av tilhørighet som preger denne musikalske konteksten.

Masteroppgaven har som mål å tilføre innsikt og forståelse i forhold til min egen reise mot en dypere forståelse og en økning i min relasjonelle kompetanse som musikalsk leder og dirigent.

Jeg ønsker å takke alle mine nære og kjære for at denne mastergraden kunne blitt gjennomført. Veileder Grete Daling på Nord universitet for tilgjengelighet på telefon og e-post til alle døgnets tider 7 dager i uken. Til mine kolleger og gode venninner som har spurt hvordan det har gått og kommet med oppmuntrende ord både på jobb og ellers. Jeg ønsker å rette en stor takk til koret som deltok i spørreundersøkelsen min og var prøvekaniner i prosessen. Jeg ønsker å takke mine to flotte barn som har hatt en mindre tilgjengelig mamma den siste tiden. Jeg vil også takke min far der interessen for korsang og dirigering først oppsto i min barndom. Jeg vil takke min gode venninne og medstudent på master Fanny Fahsing som har lest korrektur på oppgaven og hjulpet til med tanker og ideer. Hun har vært en enorm støtte og ekstremt god hjelp i denne prosessen. Til sist og kanskje aller viktigst vil jeg takke min kjære Benny som er ankeret mitt og har lagt til rette på alle mulige vis for at jeg skulle fått skrevet ferdig denne mastergraden, uten han hadde ikke denne oppgaven blitt til.

Røyrvik 14. november 2023

Magnhill Gaarder Dahl

Sammendrag

Denne masteroppgaven handler om sosial og musikalsk trygghet for sangere og dirigenter i amatørkor. Hvordan kan den musikalske lederen bidra til en økt forståelse for å oppnå denne tryggheten? For å finne ut dette har jeg først funnet teori med både didaktisk og pedagogisk bakgrunnsstoff til problemstillingen. Jeg har skrevet om sosial og musikalsk trygghet i kor, dirigentens rolle og motivasjon og mestring. Jeg har skrevet litt om relasjonskompetanse og relasjonsbygging mellom dirigent og sanger. Og til sist i teorikapitlet har jeg skrevet en del om kommunikasjon og ytringsfrihet i forhold til kulturloven vi har i Norge.

Materialet i forskningen er samlet inn ved to vitenskapelige metoder – kvantitativ spørreundersøkelse med gradering av svar, satt i diagram. Og kvalitativ spørreundersøkelse med utfyllende svar i tillegg til observasjoner og loggføring. Empirien bruker jeg til å se hvordan mitt kor som ble brukt i arbeidet med masteroppgaven ble påvirket av mine endringer underveis i prosjektperioden.

I siste del av oppgaven reflekterer jeg rundt alt jeg har lært i prosessen med å skrive denne masteroppgaven. Hvor betydningsfullt det sosiale aspektet og tilhørigheten man opplever med å synge i kor er for sangerne. Jeg skriver om hvordan jeg forholder meg til noe av det som var hovedfokuset i oppgaven; meg som dirigent og dirigentrollen. Hvordan skal man forholde seg til rollen og hva er det som bestemmer suksessfaktoren for de to dirigenttypene, er det den ene typen er bedre enn den andre?

Abstract.

This master's thesis focuses on social and musical security among singers and conductors in amateur choirs. How can the musical leader contribute to an increased understanding to achieve this security? To investigate this, I first gathered some theoretical background, including both didactic and pedagogical aspects related to the research question. I have also written about social and musical security in choirs, the conductor's role, motivation, and mastery. I wrote about relational competence and relationship-building between conductor and singers. Lastly, in the theoretical chapter, I have explored communication and freedom of expression in relation to the cultural laws in Norway.

The research material was collected using two scientific methods – a quantitative survey with graded responses presented in diagrams, and a qualitative survey with elaborative responses. Additionally, I conducted observations and maintained a log. I use this empirical data to examine how my choir, which was used in the course of this master's thesis, was influenced by the changes I implemented during the project period.

In the final part of the thesis, I reflect on everything I have learned throughout the process of writing this master's thesis. I emphasize the significance of the social aspect and the sense of belonging that singers experience when singing in a choir. I discuss how I relate to some of the main focuses of the thesis, particularly my role as a conductor and the conductor's role itself. I discuss on how to approach this role and what determines the success factors for the two types of conductors, and whether one type is better than the other.

Innhold

Framsida	0
Bilde	1
Forord	2
Sammendrag	3
Abstract.	4
1 Bakgrunn for valg av tema	7
1.2 Temaets aktualitet	8
1.3 Problemstilling	9
1.4 Avgrensing	10
1.5 Koret	10
2 Forskningsmetoder	11
2.1 Kvalitativ og kvantitativ forskning	11
2.2 Kvantitativ datainnsamling	12
2.3 Kvalitativ datainnsamling	12
2.3.1 Deltakende observasjon med loggføring og notater	12
2.4 Etikk	13
3 Teori	13
3.1 Stemmetrygghet og sosial trygghet	13
3.2 Forholdet til egen stemme	16
3.3 Stemmetrygghet gjennom god oppvarming	19
3.4 Pust	20
3.5 Sosial trygghet	22
3.6 Dirigentens rolle og musikalsk lederskap	23
3.7 Motivasjon og mestring	27
3.8 Relasjonskompetanse og relasjonsbygging	29
3.9 Kommunikasjon og ytringsfrihet	29
4. Undersøkelser og funn	32
4.1 Analyse og sammenfatning av spørreundersøkelse 1	32
4.1.1 spørreundersøkelse 1 - del 1	33
4.1.2 Spørreundersøkelse 1 - del 2	34
4.2 Analyse og sammenfatning av spørreundersøkelse 2	35
4.2.1 spørreundersøkelse 2 - del 1.	36
4.2.2 spørreundersøkelse 2 - del 2	37
5 Refleksjon og drøfting	40

5.1 Sosial trygghet	40
5.2 Hvordan forholde seg til dirigentrollen?	43
5.3 Kommunikasjon og relasjonskompetanse	45
5.4 Mestring og motivasjon er nødvendig.....	47
5.5 Den proffe dirigenten versus amatørdirigenten	50
5.6 Koret som en sosial, musikalsk og inkluderende læringsarena	52
6 Avslutning og oppsummering.....	53
7. Litteratur	55
Vedlegg:	57
Vedlegg 1: Samtykkeskjema for deltakelse I forskningsprosjekt	57
Vedlegg 2: Spørreundersøkelse 1	60
Vedlegg 3: Planlagt korøvelse I lys av tilbakemeldingene fra spørreundersøkelsen	62
Vedlegg 4: Spørreundersøkelse 2	66

1 Bakgrunn for valg av tema

Jeg har likt å synge siden jeg kunne prate og har under hele oppveksten sunget i barnekor og elsket å stå på en scene. Da jeg var 18 år gammel og gikk musikklinjen på videregående, fikk vi kordireksjon som fag. Med en oppvekst med far som organist og dirigent, kjente jeg med en gang at dette var noe jeg ble trukket mot. Dette var eneste faget jeg fikk toppkarakter i på videregående, og jeg følte at dette var noe jeg mestret og hadde virkelig lyst til å holde på med. Da startet min kordireksjonskarriere og mitt aller første kor startet jeg å dirigere som 16-åring. Det var et barnegospelkor i kirka der min far var organist. Jeg dirigerte, og far spilte piano til. Etter hvert begynte jeg å dirigere mange andre kor som jeg fikk tilbud om. Det var barnekor, gospelkor, kirkekor, studentkor, damekor og blandakor. Jeg har også selv sunget i ganske mange ulike typer kor fra jeg var barn og satt på kirkebenken og hørte på min far, til nå i voksen alder.

Jeg ser på meg selv som sanger og har tatt sangtimer i 15 år i løpet av min oppvekst og studietid. Først i kulturskolen, deretter videre på musikklinja på videregående, på folkehøgskole og ved NORD universitet. Jeg er for tiden ikke en aktivt utøvende sanger, men jobber som sanglærer og bruker også min kompetanse som kordirigent. Min formelle dirigentutdanning, foruten en bachelorgrad som faglærer i musikk fra NORD universitet, har jeg gjennom *Rytmaskorledelse*, som er et studium som gir en innføring i stemmebruk og korledelse, med fokus på sjangeroverskridende rytmisk musikk. Jeg har også deltatt på ulike kurs og seminarer arrangert av Norges Korforbund. Til forskjell fra andre kurs og studier jeg har deltatt på, har jeg brukt utdanningen i rytmisk korledelse med mitt eget kor som øvingskor. Dette gjør utdanningen mer praksisnær, sammenlignet med om man har et profesjonelt øvingskor eller bruker medstudenter. Jeg filmet mine korøvelser og hadde videomøter med lærer og fikk veiledning underveis i prosessen.

I dag har jeg en bred erfaring og arbeidspraksis med en fot innenfor de fleste musikk- og kulturområdene i en liten kommune som i skrivende stund har 420 innbyggere. Her sitter jeg på en sammensatt stilling som musikk lærer, sanglærer, pianolærer og kulturskolerektor. Jeg dirigerer bygdas eneste sangkor og har all musikkundervisningen på skolen. Utover dette arrangerer jeg konserter og forestillinger gjennom UKM (Ung Kultur Møtes), kulturskolen, Den kulturelle skolesekken og Den kulturelle spaserstokken.

Som kordirigent de siste 20 årene har jeg dirigert mange ulike typer amatørkor og møtt mange forskjellige typer korsangere. Jeg har i løpet av disse årene tilegnet meg mange egne teknikker og triks jeg synes har fungert godt for meg gjennom studier. Jeg har også fått dirigentkunnskaper gjennom selv å ha sunget i mange ulike typer kor, der det musikalske nivået og kravet til kompetanse har vært varierende. Jeg har vært på dirigentkurs og observert hvordan andre kursholdere og

dirigenter med forskjellige bakgrunner og utdanninger har løst ulike utfordringer. Jeg har brukt teknikker jeg har lært på mine egne korøvelser både for innøving av repertoar, men også på oppvarming og stemmebruk.

Det som har fascinert meg mest gjennom mitt virke som dirigent er de faktorene som jeg ikke har kontroll på, men som i stor grad avgjør hvordan korøvelsen blir. Noen ganger kan jeg ha en veldig givende og produktiv øvelse tross relativt lite forberedelser og med dårlig form. Andre ganger har jeg vært i god fysisk form, meget godt forberedt og gledet meg til øvelse, men likevel sittet med en dårlig følelse etter at øvelsen var ferdig. Det jeg har kjent på i tiden før jeg begynte med denne oppgaven, er savnet etter mer relasjonell kompetanse som kordirigent. Kan kunnskap om dette feltet bidra til at den musikalske kvaliteten også blir bedre? Hvordan få sangerne til å trives og synge bra i koret? Hvordan kan jeg som dirigent hjelpe til med dette? Jeg ønsker å forske mer på om det er mulig for meg som dirigent i større grad bli mer klar over de faktorene som trengs for at korsangerne opplever en vellykket produktiv øvelse og en vellykket tilfredsstillende konsert? Jeg har derfor i denne masteroppgaven gjort undersøkelser hos og med det bygdekoret jeg dirigerer, for å kunne bidra til kunnskap på dette feltet.

1.2 Temaets aktualitet

Norge har en egen kulturlov som sier at alle har rett til å delta på kulturelle aktiviteter. Offentlige styresmakter har et ansvar for å legge til rette for et levende kulturliv i landet. Med et kulturliv beskriver loven at alle har rett til å: a) skape, produsere, utøve, formidle og distribuere kunst og andre kulturuttrykk, b) verne om, fremme innsikt i og videreføre kulturarven, c) delta i kulturaktiviteter og d) utvikle kulturfaglig kunnskap og kompetanse. (Lov 29. juni 2007 nr. 89 om offentlige styresmakters ansvar for kulturverksemd, kulturlova)

Det å synge i kor har alltid vært, og kommer alltid til å være, en sosial arena; ikke bare for samhold og tilknytning til andre mennesker, men også for musikalitet og kreativitet. Stemmen er det mest personlige instrumentet vi har, da det finnes inne i kroppen. Det er ikke en fysisk ting man kan holde i og spille på; noe som gjør at det koster mer på det psykiske planet for mange å synge. Større kostnad gir større gevinst og belønningen, la oss kalle det bivirkningene av å synge, er også større. Stemmen er meget personlig og privat, og det forsterker viktigheten av å jobbe med en bevisstgjøring rundt dette med trygghet, både for dirigenter og sangere. Det er etter min mening viktig å få korsangere til å være mer reflekterte rundt hva de selv kan ta ansvar for å gjøre for at korøvelsen skal være en trygg og god arena. Dirigenter jobber med å tydeliggjøre sitt eget ansvarsområde og forventningsavklaringer for seg selv og for koret, og på den måten ser de hvor det finnes utviklingsmuligheter.

Det finnes i dag mange studier som viser til helsefordelene med å synge i kor. Hanna Ådnøy Remmen skrev sin masteroppgave i 2012 som student ved Norges musikkhøgskole. Hun gjorde en spørreskjemaundersøkelse i et *Alle Kan Synge-Kor* på 450 medlemmer. *Alle Kan Synge-Koret* er et kurs som Carl Høgset, lektor ved Norges musikkhøgskole, startet i 2002, og det er åpent for alle som ønsker å synge. I undersøkelsen fant hun ut hvilken innvirkning korsang hadde på medlemmenes sin psykiske og fysiske helse. Det blir nevnt bedre pust, bedre holdning, mer overskudd i hverdagen, smertelindring, at man blir glad og i godt humør, at tunge tanker forsvinner og at sangen blir en slags meditasjon (Remmen, 2012, s. 42). Eric Whitacre er en amerikansk korkomponist og musiker. Han sier i et intervju; *Choir – The Core of Who We Are* (2020) at nyere forskning viser også at personer som synger sammen i en gruppe synkroniserer hjerterytmen sine. Det reduserer stresshormonet kortisol, det utløser endorfiner; lykkehormonene, og det skaper en følelse av lykke og eufori. Det skaper også et fysisk kjemisk bånd mellom resten av gruppa i rommet. Han sier også at studier viser fordelene rundt den sosiale biten; følelse av samhold, sympati, samfunnsbygging og tilhørighet. (Whitacre, 07.05.20). Man kan jo saktens spørre seg hvorfor ikke alle bare starter dagen med en sang?

1.3 Problemstilling

I denne masteroppgaven skal jeg ta for meg problemstillingen «Hvordan kan jeg som dirigent bidra til å gjøre korsangerne tryggere på øvelser og i konsertsammenheng for å kunne prestere best mulig? Jeg ønsker også å øke min egen relasjonelle kompetanse som musikalsk leder i et kor. Søkelyset er på dirigentrollen med både pedagogiske og didaktiske observasjoner.

Jeg har selv lyst til å lære mest mulig om dette temaet for å kunne ta det med meg videre til andre kor som jeg kommer til å dirigere senere i livet. Min oppfatning og forståelse som dirigent er at mange av sangerne i koret mangler trygghet, både relasjonelt og musikalsk. Det er viktig å påpeke at den selvsagt også har vært preget av enorm sangglede, samhold, tilhørighet og mestring. I mitt hode har hovedfokuset alltid vært å lære bort sangene best mulig med de forutsetninger jeg har gjennom utdanning og tidligere praksis. Jeg ønsker å kunne komme til et hvilket som helst kor og kunne vite hva de trenger for å prestere best mulig. Årsakene til mangel på trygghet kan være mange. Det finnes faktorer jeg har kontroll på, og det finnes faktorer som er utenfor min kontroll. Det kan også være faktorer kormedlemmene selv har kontroll på og noen de ikke har kontroll over. Jeg har kartlagt dette med en spørreundersøkelse om hvordan kormedlemmene har det både sosialt og musikalsk ved oppstart av prosjektet. Hvilke positive og negative tendenser finnes blant individuelle kormedlemmer og i koret som en helhet? I undersøkelsen ser jeg også om det er enkeltpersoner som skiller seg ut fra den generelle trenden.

Jeg skal vise til teori og forskning rundt dette med stemmetrygghet og sosial trygghet. Jeg skal også skrive litt om dirigentrollen, hvilken betydning den har i et historisk perspektiv og hva den betyr for

meg. Videre undersøker jeg hvilke forventninger koristene har til dirigentrollen. Jeg skal vise hvordan motivasjon og mestring er et fundament i alle lærings situasjoner. Kommunikasjon står sentralt når man samhandler med mennesker. Jeg har sett litt på hvilke metoder andre dirigenter bruker, og hva forskere har funnet ut om kommunikasjon og medbestemmelse i kor. Jeg skal også trekke fram hvilke metoder og pedagogisk arbeid som er mest hensiktsmessig for videre arbeid i mitt virke som kordirigent og håper at andre også kan ta lærdom av det.

1.4 Avgrensing

Dette er en didaktisk og pedagogisk masteroppgave om trygghet for dirigent og trygghet for korsangere. Oppgaven baserer seg på undersøkelser i koret jeg dirigerer, der formålet har vært å løfte fram kormedlemmenes stemmer og egne refleksjoner som dirigent. Bygdekoret er et blandakor, og jeg betrakter det som et gjennomsnittlig amatørkor i Norge. Et amatørkor forstår jeg som et kor der de aller fleste medlemmene ikke har noe utdanning i, eller jobber innenfor musikk eller sangfeltet, men har annen utdanning og andre jobber.

1.5 Koret

Jeg vil fortelle litt om koret som jeg dirigerer i dag, og bygda koret kommer fra. Dette er et blandakor jeg nå har dirigert i ca 1.5 år. Jeg har også dirigert dette koret tidligere for mange år siden, og jeg kjenner de fleste av medlemmene personlig. Dette koret består av medlemmer fra vår lille fjellbygd som har totalt ca 420 stk innbyggere. I vedtektene til koret står det følgende:

Korets formål som er sang til glede for oss selv og andre, vekke interesse for korsang og forståelse for sangens betydning som kulturfaktor. Vi skal arbeide mot et rikere sang og musikkliv, der samhold og sosialt samvær står i fokus. Sammen skal vi gjøre hverandre gode. Vårt formål er også å gi gode konsertopplevelser for våre sambygdinge, der koret skal være en god ambassadør for å skape bolyst i vår kommune (Vedtekter for Fjelljom blandakor. Vedtatt februar 2023).

I det siste året har det faste medlemstallet vært ca. 15 stk. Da jeg begynte med masteroppgaven var koret i startgropa foran sommerens store konsert; *Bærflekk-konserten*, som er en årelang tradisjon for koret hvert eneste år i juni. Etter jul gikk vi fra å være 15 damer og doblet koret til ca. 30 sangere med både damer og herrer. Vi fikk et blandakor igjen; noe som var ekstremt spennende og motiverende både for meg som dirigent og for sangerne i koret. Et kor på 30 sangere fra en kommune som har et innbyggertall på bare 420 stk, samt noen like over grensa fra Sverige, inneholder en meget stor prosentandel av innbyggertallet. I denne bygda og i koret er det ikke til å unngå at du møter på personer med mange forskjellige roller i samfunnet. Da snakker vi om personer som er både sykepleiere, kolleger, venninner, foreldre av elever, varaordførere og andre politikere. I et og samme kor finner du venninner, andre mødre og deres døtre. Samtlige medlemmer i koret har en tilknytning

til hverandre på flere områder som gjør at dette koret blir veldig sammensatt og gir en annen type samhold og tilhørighet enn kor på større plasser. Med 30 medlemmer på første øvelse kjørte vi i gang vårsemesteret med høy motivasjonsfaktor, stor iver og glede både hos dirigent og sangere. Allerede her observerte jeg en lett og god stemning, og at det skjedde noe med tryggheten til sangerne. Dette varte hele vårsemesteret og til nå, når det er blitt mange flere folk til stede på øvelsene.

2 Forskningsmetoder

I dette kapittelet redegjør jeg for hvilke forskningsmetoder jeg har brukt i denne masteroppgaven for å finne svar på problemstillingen min. Først vil jeg skrive litt om hvordan min rolle som forsker har vært og hvilken betydning den har i dette masterarbeidet. Deretter skal jeg greie ut om kvalitativ og kvantitative forskningsmetoder, deltakende observasjon og loggskrivning. Hele forskningsresultatet mitt er anonymt og kommer frem anonymt i oppgaven. Min rolle og bakgrunn for valgene jeg gjør, er farget av mange års erfaring som dirigent i mange ulike kor og organisasjoner, samt et ønske om å utvikle meg selv; ikke bare i dirigentrollen og i min lederstil, men også som privatperson og medmenneske.

2.1 Kvalitativ og kvantitativ forskning

Jeg bruker både kvantitativ og kvalitativ forskning for innsamling av data, da dette gir både et overordnet bilde i tillegg til et mer dypdykk i hva bildet beskriver. May Brit Postholm og Dag Ingvar Jacobsen (2021) har skrevet boka *Forskningsmetoder for mastergradsstudenter*. De skriver at i korte trekk kan man si at «informasjon som omkodes til tall kalles kvantitative data, mens informasjon i form av ord kalles kvalitative data» (s. 100). Bruk av ulike metoder fører til ulike analyser. Kvalitativ og kvantitative forskning utfyller hverandre, og jeg kombinerer begge to; såkalt metodetriangulering som også kalles *Mixed methods*. Den kvalitative forskningen gir meg et innblikk i hvilke meninger koret faktisk har om det jeg lurer på, mens den kvantitative forskningen viser hvor utbredt de ulike standpunktene er blant medlemmene. Den kvantitative forskningen er målbar og analyseres ved hjelp av statistiske metoder der man ser resultatene i tall. Bruk av *Mixed methods* kan føre til flere tolkninger og større innsikt; noe som også fører til at man kan utvikle nye metoder for å undersøke fenomener man finner i forskningen. Det gir en enda dypere forståelse enn om man bruker kun en metode, det betyr ikke at den ene er bedre enn den andre, men for meg er det mest hensiktsmessig å bruke begge metodene. Dette gjør også at jeg får en mer nyansert og helhetlig forståelse av resultatet fra forskningen min.

Postholm og Jacobsen (2021) sier at valg av metode bør være basert på hva som er mest hensiktsmessig, uten å anta at en metode er bedre enn en annen. I en bredere sammenheng mener vi også at ulike metoder ofte kompletterer hverandre. Dette kan skje fordi ulike typer data kan

representere forskjellige aspekter av det samme fenomenet, eller fordi de kan gi ulike perspektiver på virkeligheten. Denne variasjonen er viktig for å kunne diskutere og reflektere over funn og data (s.110). I spørreundersøkelsen jeg laget var målet å kartlegge med tall status på hvor trygge de var, sosialt og musikalsk i forkant av arbeidet med masteren. Jeg ønsket også utfyllende svar for å se spesifikt på hva det er som gjør at de trives i koret. Dette kan åpne opp for en mer kritisk diskurs senere i oppgaven.

2.2 Kvantitativ datainnsamling

I den kvantitative forskningen mi lagde jeg to anonyme spørreundersøkelser med gradering og avkryssing av svar. Jeg laget en på starten av forskningsperioden og en på slutten av forskningsperioden. Første del besto av 10 spørsmål som de skulle krysse av på med gradering der 1 var lite godt og 5 var særdeles godt. Her ønsket jeg å finne ut de generelle tendensene om hvor mange som trivdes sosialt i koret. Jeg stilte spørsmål der de selv graderte hvor mye eller lite de trives eller likte ved de ulike elementene med å synge i kor.

2.3 Kvalitativ datainnsamling

Andre del av spørreundersøkelsene var kvalitativ med utfyllende spørsmål der de svarte med setninger på spørsmål som ga rom for utfyllende svar med egne meninger og kommentarer. Her var ønsket mitt å gå mer i dybden for å få en mer helhetlig forståelse av svarene fra første del. I den kvalitative delen brukte jeg altså flere ulike metoder for innsamling av data; noe som ga meg en større forståelse av det jeg så i første del av spørreundersøkelsen.

2.3.1 Deltakende observasjon med loggføring og notater

For å oppnå korrekt og valid informasjon fra øvelsene, brukte jeg egen loggføring av både planlegging, gjennomføring og egne refleksjoner fra korøvelser som empiri til denne studien/forskningen. Deltakende observasjon er en forskningsmetode jeg bruker som en del av kvalitativ forskning. Observasjon kjennetegnes ved at forskerne deltar i de sosiale prosessene de studerer (Grønmo, 2020). Jeg som dirigent planla alle øvelser og valgte ut oppvarmingsøvelser og hvilke sanger som skulle øves på under denne øvelsen. I løpet av hele forskningsperioden og den empiriske prosessen skrev jeg logg og generelle notater rundt øvelsene. Jeg skrev en detaljert plan over hva som skulle skje på korøvelsen med oppvarmingsøvelser og innstuderingsteknikker. Dagen etter øvelsen, eller gjerne samme kveld da jeg kom hjem, evaluerte jeg hvordan det hadde gått og la en plan for neste uke. Jeg informerte også sangerne om hvilke sanger vi skulle øve på neste gang, slik at de kunne forberede seg. Jeg loggførte i tillegg ustrukturerte tilfeldige intervjuer og telefonsamtaler med enkelte medlemmer, der både jeg og de tok kontakt. Med hensyn til personvern har jeg ikke lagt ved selve loggen som vedlegg.

Det har i tillegg vært deltakende observasjon på korøvelsen med en kontinuerlig dialog mellom dirigent og kormedlemmer gjennom hele forskningsperioden. Jeg har skrevet ned innholdet i øvelsen og i etterkant skrevet ned mine egne refleksjoner og observasjoner med problemstillingen min i fokus. Loggen ga et stort referansegrunnlag for jobbinga med denne mastergraden. Postholm og Jacobsen (2021) Understreker det at loggskrivning kan være et nyttig refleksjonsredskap i lærerens forskningsarbeid. «... og at loggskrivning i etterkant av undervisningsøktene vil være med på å skape en distanse mellom læreren og de prosessene han eller hun har vært en del av slik at det blir lettere å reflektere over de gjennomførte prosessene» (s. 58).

2.4 Etikk

Jeg bruker ikke navn på noen av mine sangere i denne oppgaven av hensyn til personvern.

Samtykkeskjema ligger vedlagt. -Enkelte hendelser og utfordringer fra forskningsperioden er heller ikke nevnt i denne oppgaven for å hensynta til privatlivet til sangerne i koret. Det generelle fokuset er på koret som en helhet, fenomener jeg ser hos sangerne, og meg som dirigent i min læringsprosess.

3 Teori

3.1 Stemmetrygghet og sosial trygghet

Stemmetrygghet og sosial trygghet er to tema som jeg mener er essensielle for en dirigent å ha noe innblikk i, for å forstå hvordan man kan oppnå trygghet blant sangerne. Disse to temaene henger sammen og det kan være vanskelig å skille det ene fra det andre, siden man trenger det ene for å få til det andre.

Først vil jeg avklare hva jeg tenker om, og hvordan jeg bruker begrepet stemmetrygghet i denne oppgaven. Jeg skal snakke om stemmen som et verktøy og et instrument i kroppen vår og hva ulike forskere har funnet ut om hvordan man kan bli trygg på den. I korsammenheng anvender jeg begrepet på følgende måte: Når en sanger uttrykker at de føler seg "trygge" på sin stemme, refererer det til deres selvtillit og mestring av sangmaterialet. Dette innebærer at sangeren har full kontroll over alle tonene i sangen, har grundig lært alle musikalske fraser sammen med teksten og har nådd et nivå av selvsikkerhet som gjør dem trygge på å fremføre sangen med tillit og nøyaktighet.

Anne Haugland Balsnes har skrevet en bok som heter *Å synge i kor. Ideal for menneskelig fellesskap?* en bok som tar opp grunnleggende temaer med det å synge i kor. Balsnes har utdannelse fra universitetet i Oslo og Norges musikkhøgskole. I flere år dirigerte hun et sørlandskor i forbindelse med doktorgradsstudiet, og fortellinger fra dette typiske norske amatørkoret er brukt i temaene som tas opp i boka hennes. Balsnes (2014) sier at nyere forskning viser at mer enn to hundre tusen nordmenn synger i kor i dag. Det er den musikkaktiviteten som samler flest mennesker i Norge.

Sangstemmen er nær knyttet til kropp, pust, våre følelser og vår identitet og står litt i særstilling blant alle musikalske uttrykk (s. 122).

Jeg skal i hovedsak knytte stemmetrygghet til korvirksomhet i denne oppgaven. Stemmetrygghet betyr å være trygg nok i seg selv til å faktisk lage en tone med stemmen og synge foran en eller flere mennesker. Hvordan kan man bli trygg nok til å tørre at andre kan høre stemmen sin? Kanskje er det skumleste av alt hvorvidt man er trygg nok til at andre kanskje hører at man synger feil?

Tone Bianca Dahl, høgskolelektor ved Norges musikkhøgskole har skrevet boka *Korkunst* som er en bok for dirigenter. Den handler om sang, korarbeid og kommunikasjon. Hun skriver om trygghet og tillit som vesentlige deler i arbeidet med koret for å oppnå en høyere kvalitet «... for at hver enkelt skal kunne gi det beste av det han/hun makter, er trygghet og tillit nøkkelord. Å føle seg trygg på at sidemannen vil en vel, at dirigenten har gode intensjoner med sine korreksjoner og at det man gjør er bra nok, er viktig» (Dahl, 2002, s. 125).

Thomas Caplin fra Sverige er utdannet sanger, dirigent og korpedagog, og har skrevet boka *Fra teknikk til musikk*, en bok om korledelse. Han skriver litt om korarbeidets mål og mening for dirigenten og hva dirigenten sin jobb er, som musikalsk leder for koret. Han mener at dirigenten må møte sangerens sosiale, menneskelige og musikalske behov. Caplin (2005) skriver at vi trenger bevisstgjøring om hvor koristenes trygghet ligger:

Ligger den i ham selv, på seg selv og det han gjør, eller ligger tryggheten utenfor ham, for eksempel i nabokoristen som jo synger så sikkert og godt? Erfaringen fra arbeidet med mange amatørkorister, viser at tryggheten som regel ikke ligger i han selv, men utenfor. For å kunne etablere en trygghetsfølelse i seg selv må det til en stor porsjon selvbevissthet, å kjenne seg selv, sin rolle i koret og å kunne se seg selv i forhold til de andre i koret (s. 74).

Å legge mer ansvar på koristene kan, ifølge Caplin, være en vei til stemmetrygghet. Han mener at man gjerne må gi dem konkrete arbeidsoppgaver som de kan gjennomføre til neste øvelse. På den måten er det lettere for koristene å ikke bli passive, da de har en oppgave å forholde seg til. Har du et passivt kor, er det stor sjanse for at du også har en passiv leder. Disse oppgavene kan være musikalske, som å øve på en spesiell frase til neste gang, finne ut hvor i sangen man trenger mer øving eller å lære seg en sang utenat til konserten osv. Det kan være praktiske og organisatoriske oppgaver som trengs i koret. Her understreker han at å dele ut praktiske eller organisatoriske oppgaver er styret sin jobb å gjøre. Det er ikke den musikalske lederen sin oppgave å si hva koret skal gjøre av organisatoriske oppgaver, men musikalsk leder kan bevisstgjøre styret om ønsker og behov, slik at styret kan ta ansvar overfor koret og dermed imøtekomme disse ønskene. Jeg tenker at når sangeren får en mulighet for å

ta ansvar kommer også et eierskap som et fullverdig medlem i koret og man får en større motivasjon for å finne en egentrygghet og tilhørighet både musikalsk og sosialt.

Å være tilfreds med seg selv og sitt arbeid, mener jeg er helt grunnleggende for å kunne bygge opp selvtillit!! Koristen må gis mulighet til å kunne identifisere seg med sin egen person i koret, sin rolle, sin egen stemme, sin egen musikalitet, sine arbeidsoppgaver og sin egen utvikling og vekst i koret. Sosialt, menneskelig og musikalsk! Gjennom en slik bevisstgjøringsprosess, vil koristen kunne oppleve en positiv vekselvirkning mellom trygghet, selvbevissthet, ansvar og identifisering (Caplin, 2005, s. 75).

Det første jeg tenker på når jeg hører ordet stemmetrygghet er at man må være trygg på sin egen stemme rent musikalsk. For å si det enkelt; man oppnår stemmetrygghet med masse øving i rett tempo med en framgang tilpasset sangeren. Her kan det være store forskjeller blant korets medlemmer om hvor fort de lærer ting og man må man lære seg koret å kjenne, slik at man vet hvor man skal legge lista.

Anne H. Balsnes fikk også tidlig i prosjektet sitt tilbakemeldinger fra sine kormedlemmer om at «her går det for fort fram og ikke alle henger med på stemmeøvingen». I starten gikk det allikevel fint og de fikk veldig gode tilbakemeldinger fra publikum på konserter de hadde. Sangerne var stor sett fornøyd bortsett fra noen få som var usikre på om nivået hadde blitt for høyt. Etter hvert som tiden gikk, ble tempoet i innøvingen opprettholdt, dirigenten hadde en stor medbestemmelse i valg av sanger de skulle synge og ikke alle var enig i repertoarvalget. Koret ble også til tider mer prosjektbasert enn det å ha kontinuerlige øvelser hele året; noe som kanskje ikke var ønskelig.

Balsnes oppdaget underveis at all verdens utdanning innenfor direksjon og sangteknikk hjelper lite hvis man mangler forståelse og sensitivitet for korets tradisjon og kultur. Medlemmene i koret hennes ønsket bare å bli sett og hørt, slik at dirigenten kunne forstå og imøtekomme koret sine ønsker så interesser så godt hun kunne. Hun tok seg derfor tid til å lære om historien, kulturen og tradisjonene til koret. Hun leste møtereferater og årsmøteberetninger, og var sammen med kormedlemmene i alle pauser og sosiale sammenkomster. Hun ble mer kjent med hvert enkelt medlem og forsto hvorfor pausene betydde så mye for han ene, hvorfor han andre var så glad i samtidsmusikk og at enkelte ikke ville synge på bestemte plasser. Balsnes lærte at det å synge i kor handler om så mye mer enn musikk og det er det boka hennes dreier seg om. Dette mener jeg er et viktig poeng å ta med seg. Er kanskje kor et ideal for menneskelig fellesskap?

Det er veldig forskjellig hvordan ansvaret og rollefordelingen mellom dirigent og styret praktiseres i kor rundt omkring. Jeg har spurt mine dirigentkolleger hvordan deres kor gjør det, og får mange forskjellige svar. I noen kor er det styret som bestemmer alt av repertoar og hva slags type konserter

de skal ha. Dirigenten er ansatt for å øve inn dette til koret og bruker sin kompetanse for at konsertene kan gjennomføres på en god måte. Andre kor praktiserer at dirigenten bestemmer alt og har full kontroll på hvilke type repertoar og konserter de skal ha. Ingen av disse to variantene trenger å være negative eller positive. Begge kan fungere meget godt om dirigenten kjenner koret og nærområdet godt. En annen variant er et godt samarbeid mellom styret, dirigenten og alle kormedlemmene når det gjelder all drift av koret. Dirigenten tar seg av det musikalske og legger fram ønsker om det praktiske rundt konserter som styret kan etterkomme. Det viktigste er å ha en omforent framdriftsplan og et mål å jobbe mot. Dette skriver også Caplin (1997) noe om.

All aktivitet som har til hensikt å bevege seg fremad bør ha et mål! Dersom et kor ikke har et klart mål med sin virksomhet, kortsiktig eller langsiktig, risikerer koret å drive planløst omkring i det store havet, mulighetens hav. Det er først når mannskap og kaptein sammen har bestemt seg for å sette en kurs at man bør sette seil for å fange opp de vinder som kan blåse skipet i havn. Dersom kapteinen er alene om å bestemme målet risikerer han å oppleve flukt. Mannskapet tar en jolle og forlater skipet, for å prøve å bli plukket opp av et skip som seiler for fulle seil (s. 77).

Når sangerne kommer med ønsker og de blir sett og hørt av sin leder, får de et eierforhold og en tilhørighet til koret og framgangen i koret; noe som gir en indre motivasjon og driv til å holde hjulene i gang. Dette med motivasjon og mestring omhandles i et eget kapittel senere i oppgaven.

3.2 Forholdet til egen stemme

Jeg observerer at det synges stadig mindre allsang i sosiale sammenhenger som f.eks. møter, store selskap og på gudstjenester. Jeg ser, og har hatt samtaler med flere, om at allsang virker skummelt for de fleste. Det finnes muligens en oppfatning om at det å synge er det bare de som «kan» som gjør. Jeg har lyst å trekke fram et eksempel angående en person i min nære familie som aldri synger når det er allsang i alle slag sammenhenger. Personen sier at hen ikke kan synge, «så de som kan får gjøre det». Denne personen sang faktisk sammen med barn da de var babyer, der det ikke var et krav om at de skulle synge sammen med flere og dette skjedde av egen fri vilje og på eget initiativ. Personen sang rent og fint og det var lett å observere at vedkommende og barna hadde det koselig sammen. Allikevel har personen den oppfattelse at sangstemmen til hen er for stygg til at noen andre får høre på.

Jeg opplever både som et medlem av samfunnet, sanger og kordirigent en generell trend i samfunnet nå, at det synges mindre i de aller fleste sammenhenger. Dette kan skyldes mindre sang i skolen da faget siste 20 årene har blitt nedprioritert i utdanningen. Formålet med musikkfaget før var primært å lære seg salmene i salmeboka, men endringer i kulturen og tradisjonene i landet vårt har gjort at dette formålet har falt bort. At det finnes mye forskning som viser så mange positive effekter ved å

synges sammen, virker ikke ha tilstrekkelig gjennomslagskraft for å innføre mer sang i skolesystemet igjen. Mindre sang i oppveksten til barna fører til mindre sang ellers i samfunnet i ulike sosiale tilstelninger og sammenkomster. Mindre eksponering for sang på generell basis gjør at en kan tenke at det å synge virker mer farlig nå enn før, da det ikke utøves i lik stor grad som en mulig årsak. Det kan også tenkes at store talentprogrammer som *Idol* og *The Voice*, der vanlige uskolerte sangere blir dømt og vurdert på et profesjonelt nivå, er med på å gjøre den hverdagslige sangen farligere.

Å være tonedøv betyr å være døv for toner. En klarer ikke å skille lyse fra mørke toner og klarer heller ikke å gjengi en tone som nettopp har blitt spilt. Det er få voksne personer i verden som faktisk passer til denne beskrivelsen. Og jeg hører også ganske fort med min kompetanse og noen ganger «lange ører» at i de aller fleste tilfeller er de ikke tonedøve, for de synger rent og fint når de tror noen ikke hører på og det ikke ligger noe press på dem. Mange kan ha vanskeligheter for å synge i lyst leie eller i mørkt leie, men synger fint i mellomleie og kan da ikke betegnes som tonedøve. De jeg har pratet med har en egen oppfatning og sannhet om hva som er normalt fint og hva som ikke er fint og plasserer sin egen stemme i en bås der, ut ifra egne erfaringer og muligens skam.

Professor i musikkpedagogikk, Tiril Bergesen Schei (2011), har skrevet en artikkel om stemmeskam i sammenheng med sang og utøving av sang. Den menneskelige stemmen er ekstra spesiell, da vi er eneste art som ved bruk av ord, toneleie, klang, lyder og volum kan formidle alle slags følelser på et helt annet nivå enn alle andre dyrearter kan. Talestemmen, som vi bruker fra fødsel av, er så godt integrert i hverdagen at å bruke den til enhver tid får vanligvis ikke noe spesiell oppmerksomhet. Man tenker ikke i like stor grad over hvordan klangen og volumet er når man er sint, glad, lei seg, frustrert eller redd. Disse forskjellene som er i stemmen, skjer helt naturlig i talespråket vårt, alt etter humør og hvilke budskap som skal. I det øyeblikket stemmen blir brukt som et verktøy og instrument i en formidlingssituasjon, som for eksempel en lærer foran en klasse, foredragsholder eller en sanger både alene og i kor, blir man automatisk mye mer reflektert og selvbevisst over hvordan stemmen fungerer og hvilke muligheter og begrensninger den har.

Det viser seg videre i samtale med disse, at følelsen og flauheten over egen stemme ofte dukket opp i barneårene da man kunne fått noen rare blikk eller stygge kommentarer om sangstemmen sin, enten fra en voksenperson eller jevnaldrende, eller begge, og at det førte til at de har sluttet helt å synge i voksen alder. Schei (2011) skriver at Kommentarer i barndom, ungdomstid eller i voksen alder om deres sangstemme ga for mye skamfølelse og de fikk en sannhet om at sangstemmen deres er for langt vekk fra det normale og legitime. Og skam i for store mengder etter dårlige opplevelser kan være ødeleggende, skamløshet er ikke et mål, den skamløse er sosialt handikappet da han kommer for langt unna det alle ser som normalt (s. 87)

Sangstemmen er et instrument som er annerledes enn alle andre instrumenter, fordi det er integrert i en levende kropp som er ekstremt personlig og individuell. Stemmebåndene er muskulatur. Klang og tonehøyde er avhengige av luftstrøm, som igjen er styrt av muskler påvirket av vilje, pust og følelser. Det som også er veldig interessant er at i det øyeblikket snakkestemmen går over til å være sangstemme, skjer det en endring i pusteteknikken vår. Innpusten blir kort og utpusten blir lang og jevn, for å klare å holde lange toner. Alle de emosjonelle tilstandene vi har påvirker den klangproduserende menneskekroppen og «...men det fine samspillet mellom muskler, luftstrøm, lufttrykk og de tankene man har om den måten man ønsker å uttrykke seg på, er så skjør at én negativ tanke kan, på sekundet, totalt endre stemmeuttrykket» (Schei, 2011, s. 90).

Veronika Sørum (2017) skriver i en artikkel om hvordan barnehageansatte kan bli kvitt sangskrekken. Her refererer hun til Jon-Roar Bjørkvold som definerer begrepet *stemmeskam*. Han beskriver det som hvordan du som lite barn synger og danser ubekymret for andres bedømmende øyne, men på et tidspunkt møter sterke motstridende elementer i kulturen vår som kan hindre deg i å fortsette. Stemmeskammen inntreffer.

Stemmen er personlig og individuell, ingen stemme i verden er lik. Og det er ikke alltid man har like god kontroll på den som man skulle ønske. Jeg vil tro at kanskje de aller fleste opplever og kan kjenne seg igjen i at i løpet av livet dukker det opp anledninger der det forventes at man skal tale foran et publikum om følsomme ting, for eksempel i et bryllup eller begravelse. Mange kan nok kjenne på at stemmen sprekker litt når man sier ting som er ekstra følsomt. Noen ganger kan man miste kontrollen helt og bli stille, i redsel for å bryte ut med uønskede lyder som oppleves skamfulle.

Skam generelt i livet er nødvendig, men truende og noe alle har. Det regulerer individet mot det som er normalt, vanlig og legitimt. Brudd på normene for oppførsel, antrekk, språkbruk eller et øyekast, et smil, en kommentar eller ingen kan knekke selvtilliten. Skam styrer vi ved at vi unngår det skammelige og skam regulerer individet i relasjoner. Schei (2011) ser skam som den sanksjonen som gjør at vi innordner oss i visse mønstre som er sosialt legitime. Skam er et universelt kulturelt og psykologisk fenomen som angår oss alle gjennom hele vårt sosiale liv. Dette er noe som er helt nødvendig for oss og vår identitet. «Skam gir et intenst ubehag, og behovet for å skjule, fortrenge eller kompensere for skamfølelser er derfor sterkt. Det er slik – ved å unngå skam – at vi lar oss oppdra til å være «normale», til å gjøre «det man gjør» (s. 87).

Skammen styrer våre handlinger, valg og væremåter som definerer menneskets sosiale identitet. Skammen gir oss forsvarsmekanismer som projisering og fornektelse. Hvordan kan man bli kvitt skammen, eller skal man bli kvitt skammen? Finnes det en løsning? Schei skriver videre i artikkelen om dette med å overvinne stemmeskammen. Man må lære seg å leve med det, reflektere over sin

egen skam og finne en gylden middelvei. «Målet må derfor være, ikke å unngå enhver skam, men å bli fortrolig med denne følelsen, akseptere og venne seg til, reflektere og snakke om den, slik at den blir håndterbar og tillater prøving, feiling, lek og nederlag uten katastrofale følger for selvrespekt og personlig utvikling» (Schei, 2011, s.103). Dette kan sammenlignes med behandling av angst med eksponeringsterapi. For å bli kvitt frykt og redsel er den mest effektive behandlingen at man konfronteres og eksponeres for frykten. Man kjenner på at det går bra og dermed minker redselen gradvis og tryggheten øker.

Også i barnehagen er det skummelt for de mange ansatte å synge høyt. Kirsten Halle ved Universitetet i Stavanger og Nora Bilalovic Kulset ved Institutt for musikk på NTNU har forsket på hva som skal til for å tørre å slippe løs stemmen. I artikkelen *Slik blir barnehageansatte kvitt sangskrekken* (2017), ser de på hva som skal til for at ansatte i både barnehage og skole skal synge mer, oftere og friere, og ikke være så opptatt av hvordan de synger - men heller hva som skjer når de synger.

Bakgrunnen for studien er spørsmålet: *hva skal til for at barnehagelærere i norske barnehager skal tørre å by på sin sangstemme og musikalitet?* De fant ut at nøkkelen til å komme forbi stemmeskam og usikkerhet rundt sin egen sang handler om å synge sammen med søkelys på fellesskapsmusiseringen og alle de effektene dette har både individuelt og på fellesskapet som sådan. Altså at man må man bort fra prestasjonsfokus og over på den deltakende musiseringen som i utgangspunktet er en naturlig væremåte hos oss alle, siden vi alle er musikalske. Man må ufarliggjøre sangen og være trygg i den stemmen man har og kose seg med å synge med barna som elsker det.

3.3 Stemmetrygghet gjennom god oppvarming

Arbeidet med å finne god stemmetrygghet starter med oppvarmingen på øvelsene. Her legger dirigenten grunnlaget og fundamentet for hele korøvelsen både musikalsk, teknisk og sosialt. Oppvarmingen brukes som en overgang fra privatmennesket med jobb og annet stress til «kormennesket». I mange kor er oppvarmingen gode innøvde kjente rutiner som blir gjort hver eneste gang, som også gir veldig mange trygghet, mens andre kan trenge mer variasjon i øvelsene. Om det blir bare nye ting å lære hver gang allerede under oppvarmingen, kan det bli i overkant mye og sangerne kan miste motivasjonen og gnisten for resten av øvelsen.

Rannveig Skillingstad, lektor i musikk, har skrevet en mastergrad i musikkvitenskap om oppvarming i kor. Hun er også en anerkjent godt brukt kordirigent og kursholder i Trøndelag. Skillingstad (2015) har skrevet en egen bok om oppvarming i kor som et resultat av mastergraden hennes; *Slusen. En didaktisk og metodisk tilnærming til oppvarming i kor*. Her påpeker hun viktigheten av oppvarming av sangstemmen og kroppen som gir en overgang fra det private til korøvelsen. «Det å skifte fokus,

slippe kroppslige spenninger og legge hverdagen med tanker og frustrasjoner bak seg, er sentralt for den enkeltes utbytte av øvelsen» (s. 16).

Jeg, og de aller fleste dirigentene jeg kjenner til, bruker tekniske øvelser som inkluderer oppvarming av kropp, pust, stemme og intonasjon når det varmes opp. Øvelsene omfatter det grunnleggende av hva som trengs av forberedelser i starten av en korøvelse. «I korte trekk kan man si at dirigenten gjennom sitt arbeid i oppvarmingen skal skape trygghet, bidra til å åpne for fri pust og god kroppsholdning, gjøre stemmen varm og trygg og vekke sangerne musikalsk, samtidig som det jobbes med fellesklang, homogenitet og uttrykk» (Skillingsstad, 2015, s. 56).

Hvorvidt dirigenten lykkes i alt dette, kommer an på hvor bevisst dirigenten er i sin væremåte. Ikke bare vil koret følge dirigenten sine verbale instruksjoner, men koret speiler også dirigenten sin energi. Eventuelle spenninger i kroppen, og ofte smitter både positiv og negativ atferd fra dirigent ubevisst over til korsangerne. Gode forberedelser hos dirigenten, også med oppvarming, gir gode forutsetninger for koret til å oppnå den klangen man ønsker gjennom verbal og nonverbal kommunikasjon. Kropp og hode er selvsagt viktig i oppvarmingen, men man skal heller ikke undergrave effekten av tekniske sangøvelser i oppvarminga; noe som også er samlende for koret som da gjør seg klar til å synge. Under oppvarmingen får man en status på hvordan stemmen og dagsformen er i dag, og en får lyttet seg inn og sunget seg sammen med resten av koret.

Skillingsstad deler opp sin oppvarmingsøkt i 7 ulike deler: fysisk, holdning, mental, pust, støtte, vokal sangteknikk og musikalsk. Jeg vil trekke fram den mentale biten hun bruker i sin oppvarming. I den denne biten av oppvarmingen er hovedfokuset til dirigenten å samle troppene. Samle koret slik at korsangerne har felles fokus og innstilling til det som kommer etterpå. Dette kan være øvelser som er konkrete fraser fra sanger som kommer senere i øvelsen. «Oppvarmingsøktens mentale del vil, og bør virke avstressende på den enkeltes sanger. Trygghet, motivasjon og mestring er faktorer som går hånd i hånd i denne prosessen» (Skillingsstad, s. 26). Skillingsstad poengterer og at her er det viktig at sangerne har fokus og ikke prater om andre ting, slik at både sangere og dirigenten mister fokus og økten blir lengre enn nødvendig. Dette kan være en utfordring, da praten alltid sitter løst hos sangerne når de møtes på korøvelse.

3.4 Pust

Pust og effekten av pusten har stor betydning for en sanger på så mange forskjellige områder. Men jeg skal begrense dette temaet til å ta for meg noe av den psykiske og fysiske effekten pust har på kroppen og ikke minst for hjernen vår. Christina Shewell (2009) skriver om dette i boka *Voice work: art and science in changing voices*. «Det kan være naturlig å tenke at sosial trygghet vil gi positive følelser som igjen kan gi en friere pust og stemme» (s. 220).

Vi er avhengig av pusten vår for å få oksygen og i det hele tatt eksistere. Enkelt og kort fortalt består pusten av innånding; inspirasjon og utånding; ekspirasjon. Vi bruker respirasjonsmuskler som ligger i ved lungene og ribbeina og halsen ved innånding og ved utånding slapper disse av og pusten går naturlig ut av kroppen. På natta styrer kroppen dette selv og i våken tilstand styrer vi pusten selv med hvor mye og hvor fort vi skal trekke inn og ut. Bare ved å ta et godt åndedrag gir man kroppen bokstavelig talt en pustepause i det man holder på med, man bruker noen sekunder på å puste inn godt og gir kroppen avslapping ved utpust og det gir hodet ny energi.

Sosionom og relasjonsterapeut Heidi Rudolfsen (2020) har skrevet en artikkel om å bruke pusten som redskap i en krevende tid. Dette er nyttig for alle sangere, men kanskje ekstra nyttig for den sårbare sangeren å være klar over. Hun sier at noe av det viktigste vi kan gjøre for oss selv når vi står i stress, sykdom eller andre krevende livssituasjoner er å puste. Ved store smerter i kroppen så er det noe som skjer helt naturlig av seg selv at en puster litt mer kontrollert både ut og inn. Hodet konsentrerer seg mer om å puste enn å kjenne på smerten som man kan glemme litt. Vi puster inn oksygen som er kroppens energikilde og den kilden påvirkes når pusten blir redusert, svak eller hemmet i stressituasjoner. Ved lite oksygenopptak i blodet får cellene for lite næring og det gir dårlige leveforhold for vev, muskler og hjerne. Så når man gjør noe så enkelt som å puste godt og dypt investerer man i egen helse, en tilfører kroppen energi og nye krefter. (Rudolfsen, 2020)

Regulering av pusten vår er et av kjerneelementene både for sangstemmen og talestemmen, da pusten får stemmeleppene til å aktivere og skape lyd. Hvilken type lyd som kommer ut avhenger av hvor mye eller lite luft vi bruker. Nanna-Kristin Arder (2009) skriver om dette i boken *Sangeleven i fokus*: «En god primærtone er avhengig av at balansen mellom inn- og ut- pustmusklene hele tiden fungerer så best mulig. Dette krever fleksibilitet og dynamiske muskelaktiviteter. Når vi synger er det derfor viktig å ikke ta inn mer luft enn nødvendig» (s. 29). Hvis dirigenten bruker tid i oppvarmingen på å få inn noen gode pusteteknikker for å regulere samspillet mellom de ulike pustemusklene som blir kalt for støtten, er det meget positivt i arbeidet mot en god sangteknikk og en trygg sangstemme, mener Arder.

Sangpedagog Grete Bjerketvedt (2010) har skrevet en bok som heter *Lær å synge, min metode*. I møte med sangeren i hennes virksomhet er hun opptatt av bred kommunikasjon som gir en fysisk og organisk bevisstgjøring. mener at noen få gode øvelser for å bevisstgjøre den naturlige pustefunksjonen vi har er gunstig for kroppen. Hun sier at om man har et for sterkt søkelys på pusten kan det gjøre at sangeren kan få en oppfattelse av at den naturlige pustefunksjonen ikke er god nok, og at en må «lære» å puste riktig (s. 64). Den friske vanlige korsangeren må stole på at den naturlige funksjonen går automatisk, og ikke tenk muskulært når du synger.

Kroppens sinnstilstand har også mye å si for hvor godt vi klarer å regulere støtten vår. Har man sterke følelser som redsel og angst over andre ting som er privat eller har en frykt for å synge feil, det kan også være sinne eller tristhet på noe som har skjedd tidligere. Schei (2011) snakker også om pusten i artikkelen om stemmeskam. Pusten er automatisk med oss i alle disse følelsene noe som ikke alltid lett å kontrollere, men fint å være klar over og dette gjelder ikke bare for en sanger, men også instrumentalister som bruker pust for å lage lyd. «For sangeren, som for instrumentalisten er nervepress og selvvurdering betydningsfullt, fordi følelsene påvirker pusten, former kroppens spenning, smidighet, mottakelighet og koordinering. Anspente pustemuskler forvrenger selve instrumentet» (s.93).

Pusten er vanskeligere for oss å håndtere i stressende situasjoner enn rolige situasjoner, fordi kroppen er i stressmodus med en høyere puls og stresshormoner utløses. Dette kan man trenes på å håndtere. Schei (2011) skriver også i artikkelen sin om stemmeskam at kunnskap om slike forhold kan utvikles gjennom å bli oppmerksom på hvordan lav selvtillit i forhold til egen sang begrenser pust og klang. Da er det viktig å jobbe mentalt med hva som møter en i en konsertsammenheng med god kommunikasjon og forutsigbarhet mellom sanger og dirigent under korøvelsene i forkant (s. 100).

3.5 Sosial trygghet

Dahl (2002) beskriver også dette med tillit og trygghet i boka si. Det er to nøkkelord som bidrar til at hvert enkelt kormedlem skal gi det beste av hva han eller hun har kapasitet til. Hun sier at vi må tenke på at 80% av ordet kjærlighet er ærlighet. Hun har hentet fram en liste som damekoret Cantus bruker som kan skape tillit og trygghet. Noe av det som står på denne lista er; vi snakker TIL hverandre og ikke OM hverandre. Gir hverandre (kj)ærlige tilbakemeldinger, ser det beste i hverandre og har gode intensjoner med det vi gjør. Vi tar ansvar for felleskapets utvikling og vi respekterer hverandres meninger. (s. 125) Som dirigent blir hun stadig slått av hvor mye av arbeidet hun gjør som faktisk inneholder slike utfordringer! «hele mitt arbeid hviler på dette som på et fundament; hvis koret fungerer psykososialt, har jeg en mye enklere jobb» (Dahl, 2002, s. 125).

Balsnes (2014) tar også opp temaet om balansen mellom det sosiale og musikalske i boka si. «Hva er viktigst, musikalsk samklang eller sosialt samspill?» (s. 46). For noen er det musikalske viktigst, men kanskje for flertallet er det den sosiale dimensjonen mest vektlagt. En av hennes informanter, Birgit uttaler følgende i et intervju. «Det viktigste er det musikalske, men bonusen er det sosiale – særlig i Belcanto. Det er derfor jeg fortsetter å synge. For det hadde ikke vært nok i lengden med bare greie sanger om det ikke var hyggelig. Da hadde jeg sett meg rundt etter noe annet» (s. 46). Sitatet viser at det musikalske i seg selv er ikke nok, sosial trivsel må også være til stede.

Konrad Mikael Øhrn (2016) har skrevet boken *Korledelse*. Denne handler om motivasjon og metode for dirigenter og er ment som en oppmuntring til alle korledere om å fortsette å utvikle seg selv og koret i ønsket retning. I boken skriver han en del om hvilke områder man bør være oppmerksom på når det kommer til det sosiale i koret. Han mener at vektlegging av positive sosiale relasjoner skaper en god plattform for å bygge det musikalske arbeidet på. Det handler om tillit og trivsel mellom mennesker, og det handler også om den enkeltes selvtillit og tro på egne ressurser.

Øhrn sier at samspillet mellom dirigent og sangere er både musikalsk og menneskelig. Om en sanger er redd for å synge feil tone på øvelsen av frykt for nedsettende kommentarer eller blikk fra andre korsangere, vil dette ikke bare gjøre noe med den enkeltes sanger personlig, men også den musikalske sanglige korekvaliteten som man er på jakt etter. Mye av arbeidet dirigenten legger ned blir forgjeves i en sånn form for frykt (s. 49).

Øhrn har flere punkter i boka si om hvilke sosiale områder dirigenten skal være oppmerksom på. Han skriver at dirigenten må arbeide for et bedre menneskelig samspill, arbeide for at hver enkelt skal føle trygghet i kormiljøet og trivsel i kormiljøet. Kormedlemmene må også trene fysisk på sosial nærhet, lære hverandre å kjenne bedre (-hvem er det jeg sitter ved siden av?) og lære navn på andre korister ved å sette av tid til samtaler mellom mennesker i kaffepausen. Han skriver også at dirigenten kan jobbe med sosialiseringøvelser som vektlegger interaksjon mellom mennesker, bevisstgjøre korister på at alle samarbeider mot felles mål, at alle er avhengig av de andre og arbeide for å utvikle lojalitetsfølelse overfor koret hos alle (s. 50).

3.6 Dirigentens rolle og musikalsk lederskap

Om man går tilbake i tid, finnes det lite om opprinnelsen og informasjon om dirigenten sin funksjon.

Så lenge det har foregått musisering i ensembler, har det vært ulike former for signalgiving.

Håndsignaler for å lede sang har forekommet i ulike former gjennom historien. Allerede fra oldtidens Egypt finnes det hieroglyfisk dokumentasjon på bruk av håndsignaler for å angi tonehøyde og rytme for blåseinstrumenter. Cheironomi er dirigering ved hjelp av håndtegn som gir et visuelt inntrykk av melodians bevegelse. Det ble brukt i antikken og i tidlig middelalder i forbindelse med neumes-notasjon. Cheironomi har gjennomgått flere faser der håndbevegelsene har vært brukt på ulike måter. Opprinnelig var det tonehøyde, intervaller og melodiske bevegelser som ble angitt, mer enn takt og rytme. Vi har også *solfege* som har håndsignaler for alle tonene i en durskala og med navn på tonene, Do, Re, Mi osv. Jeg skal senere gå mer inn på dirigenten sin rolle med bakgrunn i spørreundersøkelsen til denne masteroppgaven, min empiri som kordirigent, men også hvordan andre dirigenter jobber med sine kor.

Det norske ordet dirigent, som for de fleste andre europeiske språk, kommer fra det latinske *å gi retning*. Ordet henger nøye sammen med å ta beslutninger. Dirigentrollen sammenlignes med lærerrollen; en pedagog som skal formidle kunstnerisk vilje og teknisk kunnskap. Musikalske intensjoner skal overbringes til ensemblet. Dirigenten sin hovedrolle er å være musikalsk leder for koret. Thomas Caplin (2005) skriver at dirigenten sin rolle handler om å ha en overordnet målsetting med korøvelsen. Det kan være å møte kormedlemmenes behov; både sosiale, menneskelige og musikalske. Dirigenten har en mengde teknikker til disposisjon for å lære koret sanger, ved å gi de sangtekniske tips for å få til de melodiske frasene i sangene. Hun skal jobbe med pusten, støtten, tekstuttale og språk samtidig som hun utvikler koret sine sangtekniske ferdigheter. Dirigenten skal også lede koret igjennom repertoaret i en konsert ved bruk av sine dirigenttekniske ferdigheter og gode forberedelser. Her strides de lærde om hvor stor betydning direksjonen har for koret. Caplin har en oppfatning av at teknisk direksjon ikke har noen som helst egenverdi. Den er et middel og ikke et mål, og han sier at målsettingen for enhver dirigent må være å overflødig-gjøre seg selv (s. 6). Jeg tolker dette som at han mener koret skal være mest mulig selvstendig og stole på seg selv.

For å oppnå dette må dirigenten jobbe innenfor en tillitsbasert stil. Dette med overflødigheten av selve direksjonen kommer også veldig an på sjangeren koret synger og om det er musikalsk støtte eller ikke. I aller fleste tilfeller, både innen klassisk vestlig musikk, jazz, popmusikk eller andre sjangre trenger koret at dirigenten veileder koret i riktig retning på enkelte parti i sangen. Det man kan tenke på å jobbe med er i hvor stor grad det er behov for dirigenten på de forskjellige partiene i sangen. Her ligger det et stort ansvar på å dirigenten å oppnå en viss selvsikkerhet og selvbevissthet. Om dette ligger i bunnen hos dirigenten gir det rom at den spontane kunstneren kommer frem. «Alle korledere har et overordnet ansvar overfor musikken som kunstform, medlemmer i koret, publikum og seg selv, som innebærer et uopphørlig arbeid med seg selv for å bygge opp selvbildet» (Caplin, 2005, s. 127).

For å være en velfungerende dirigent på alle nivå sosialt, musikalsk og dirigentteknisk, må man begynne med seg selv, og samtidig i prosessen tenke at man er god nok som man er, og på den måten bygge sitt eget selvbilde. Ved å være bevisst på sine egen rolle og hvilken betydning man har for hvert eget kormedlem, også når man går igjennom i det musikalske korarbeidet, vil man med tiden tilegne seg en selvbevissthet som man siden kan bygge selvtillit på.

Caplin (2005) sier at det totale ansvaret er konstant på 100%, om dirigenten gjør 60% tar koret 40%. Her er det dirigenten sitt ansvar å legge til rette for at koristene selv tar ansvar og være tydelig i sine instruksjoner på når koret har ansvaret sjøl (s. 126) Han mener at jo mindre korlederen gjør foran koret i konsertsituasjonen, jo mer vil koret gjøre. «Less is more». Dette begrepet blir ofte tilskreven

den tyske arkitekten og designeren Ludwig Mies Van der Rhoe. Prinsippet handler om å fjerne unødvendige elementer for å oppnå klarhet og eleganse. Caplin understreker også viktigheten av forholdet mellom kvantitet og kvalitet. Mindre fysisk bevegelser betyr ikke mindre musikalsk kvalitet, snarere tvert imot. Dirigenten må være oppmerksom på hvor han trengs, og ikke bruke energi på ting koret mestrer uavhengig om dirigenten hjelper dem eller ikke.

Tone Bianca Dahl (2002) beskriver også dirigentrollen som et yrke. Hun understreker også måten hun beskriver dirigentrollen slik det på best mulig måte burde vært. Hun råder dirigenten til å ta med det hun liker best og kan ha bruk for, og stryke det som ikke passer for seg. Hennes beskrivelse av dirigentrollen er å være en dirigent, musiker, pedagog, menneskekjenner, administrator, leder og «armsveiver». Når man velger dirigentyrke må man stå for sine valg, musikalske og personlige. Eksponere meg selv som kunstner og eksponere meg selv som person. (s. 43)

Dag Jansson (2008) har laget en modell for lederskap med bakgrunn i sin spørreundersøkelse da han skrev sin masteroppgave i musikalsk lederskap. Modellen som bygger under et godt musikalsk lederskap består av tre typer ingredienser, absolutte betingelser, muliggjørende betingelser og innstuderingsprofil. Absolutte betingelser er dirigentattributter som må være til stede for at et godt lederskap skal fungere. Disse omfatter kontakt, autoritet, oppriktighet, troverdighet og visjon. Her er det selvsagt at man ikke forventer perfeksjon, men at disse faktorene er nødvendig for en leder.

Muliggjørende betingelser omfatter mentorskap og intensitet. De er muliggjørende på en sånn måte at de styrker eller svekker de absolutte betingelsene mer enn de er selvstendige faktorer.

Mentorskapet innebærer pedagogiske valg og kan også oppfattes som en innstuderingsprofil, da den omfatter balansen mellom krav og hjelp også under fremførelse. Innstuderingsprofilen handler om de faglige pedagogiske valg en dirigent gjør ved innstudering av en sang. Det er her man ser de ytre kjennetegnene på dirigentprofilen. Er hun den effektivitetsorienterte prosjektlederen, den klangorienterte sanglæreren eller den tekstorienterte «presten»? Jansson presiserer at dette er ikke et rammeverk for didaktikk til dirigenten, men som en bevisstgjøring av hvordan bakgrunn, kompetanse og posisjon preger dirigentens arbeidsmetode. (s. 92)

Øhrn (2016) skriver at det er en forventning fra koret, ledelsen i koret og dirigenten selv om at dirigenten skal være godt forberedt og kan alle sangene godt til øvelsen. Hun skal ha sunget igjennom alle toner i alle stemmene som gir en formening om hva som kan bli en utfordring og der koret kan trenge litt ekstra støtte underveis i øvelsen. Dirigenten skal notere ting underveis av det som blir sagt og enhver tid være ett skritt foran koret. På den måten stråler dirigenten ut mer ro og en selvsikker holdning som også gir senkede skuldre og rom til å håndtere uforutsette ting som kan oppstå, nettopp fordi det dirigenten har tenkt og forutsett det meste. «Vi vil med andre ord utstråle en naturlig

autoritet gjennom vår egen sikkerhet. Koret vil oppleve en leder som virker godt forberedt og som ligger foran koret i innsikt i repertoaret» (s. 70).

Uavhengig av hvilken faglig- og ledelseskompetanse vi har som dirigent er vi alltid i en spesiell posisjon i koret. Dirigenten er en del av koret som en enhet samtidig som hun er en leder og må ta avgjørelser som kan være vanskelig og ikke alle medlemmene er like fornøyd med. «I den grad vi som ledere opptrer autoritært, eller i det minste må skjære gjennom for at koret skal komme videre, vil vår følelsesmessige avstand til korsamholdet øke» (Øhrn, 2016, s. 67). Dette trenger ikke være negativt da de fleste mennesker har et grunnleggende behov for å bli ledet og veiledet. God kommunikasjon mellom koret og dirigenten er essensielt for å oppnå en felles forståelse for at noen ganger må vanskelige avgjørelser bli tatt for å komme videre. Her ser vi også viktigheten av god forberedelse i forkant av øvelsen slik at dirigenten har gjennomtenkte meninger om det estetiske uttrykket av musikken man jobber med.

Grete Daling, førstelektor ved Fakultet for lærerutdanning, kunst og kultur ved Nord universitet og Arvid Almvik, dosent i psykisk helsearbeid, har gjort en undersøkelse på et norsk korprosjekt som de har kalt *Syng deg friskere* (2015). Undersøkelsen handler om korsang og musikalsk ledelse for mestring og velvære. Deltakerne i prosjektet hadde psykiske helseproblemer blir omtalt som personer som er ekstra sårbare i samfunnet. Det er høyst relevant for en dirigent å ha litt innblikk i alle typer kor, som er sammensatt av sangere med ulik psykisk helse og der sangerne har ulike grader av sårbarhet.

Teknikker for å finne trygghet hos veldig sårbare korsangere kan også brukes for alle korsangere. Forskjellen er at det tar lenger tid for å finne tryggheten hos de som har større psykiske helseproblemer enn de som ikke har det. I intervjuene de gjorde i prosjektet uttrykte deltakerne at de er sensitive for kritikk og har lav terskel for å oppleve utrygghet. At korlederen gir umiddelbar, eksakt og veiledende respons oppleves som anerkjennende, skaper trygghet og bidrar til videre motivasjon og innsats.

Å synge i kor omfatter trening på både musikalske og relasjonelle aspekter. Å legge til rette for grunntrening av musikalske elementer som puls, rytme og i tillegg god stemmebruk, er trolig en god investering for at kordeltakerne skal mestre øvelser og repertoar. Å bruke elementer som naturlig pust, viser å være hjelpsomt både for velvære og bedre stemmebruk, og hjelper også kordeltakerne i andre situasjoner i livet (Daling & Almvik, 2022 s. 274).

Dirigenten sin jobb for å gi sangerne stemmetrygghet, er å sørge for god kommunikasjon mellom dirigent og sangere. Bjerketvedt (2010) skriver at «... hvert enkelt menneske står i fokus med sin sangglede, sitt uttrykksbehov og sitt talent» (s.30).

Dirigenten er musikalsk leder og ikke alle avgjørelser egner seg som flertallsvedtak. Den musikalske lederen bestemmer det musikalske uttrykket. Innspill fra kormedlemmene er likevel meget viktige, slik at dirigenten sender signal til koret om at hen er inkluderende og støttende; ikke avvisende og demotiverende. Inkludering fremmer fellesskapsfølelsen og tilhørigheten.

Øhrn (2016) lister i sin bok opp hva personlig og individuell vektlegging av hver enkelt korsanger kan handle om. Når man setter søkelys på slike punkt, kan det være med på å styrke den enkeltes selvinnsikt og sosiale trygghetsfølelse. Han skriver at dirigenten skal legge til rette for korsangernes utvikling av tillit seg imellom. Støtte den enkeltes sanger sin tro på egne ressurser og vise tillit til alle korsangerne. Dirigenten skal oppfordre alle til å synge ut, støtte den enkeltes mot til å satse og eventuelt synge feil under korøvelser og det er i orden. Dirigenten skal legge til rette for tilhørighet hos alle og arbeide for mer åpen kommunikasjon og motarbeide skjult kommunikasjon som går på «jeg er bedre enn deg- holdninger». Dirigenten må også fremme lojalitetsfølelsen overfor koret, oppfordre til innspill innen rimelighetens grenser, støtte den enkeltes mot til å komme frem med egne ideer og ønsker, samt legge til rette for berøring mellom mennesker (s.124).

Dirigenten må også ha en egen trygghet og selvsikkerhet i seg selv for å skape trygge omgivelser for sangerne. Dag Jansson (2008) skriver i sin masteroppgave *Musikalsk lederskap* om dirigentrollen mellom magi og metode. Det han blant annet har funnet ut, er viktigheten av å ha autoritet ovenfor sangeren; noe som gir både en sosial og en musikalsk trygghet. Sangeren trenger forutsigbarhet og høy gjennomføringsgrad ut fra hva som er planlagt og skissert i forkant av korøvelsen. Dette gjelder både amatørkor og profesjonelle kor. Han har gjort en spørreundersøkelse med et kor som synger musikk fra vestlig tradisjon på et høyt nivå, der alle sangerne har høy musikalsk utdanning. Selv om alle informantene forskningen hans i er erfarne sangere og musikere og er trygge på sin egen kompetanse og sitt eget forhold til musikken, understreker de betydningen av at dirigenten gir dem trygghet. Vi snakker her om trygghet på det musikalske forløpet og det musikalske uttrykket. «Sangere liker at dirigenten signaliserer: «stol på meg, jeg skal ta vare på dere» (s. 64). Dette viser en vennlighet blant sangerne som gir en trygghetsfølelse på akkurat samme måte som relasjonen barnforelder eller elev-lærer.

3.7 Motivasjon og mestring

For å utvikle oss trenger vi å føle mestring. Det er et grunnleggende behov mennesker har. Når vi er motivert kan vi kjenne på mestring ved at vi føler at vi greier å få til noe. Gunn Imsen (2017) skriver

dette om motivasjon: «Motivasjon er et teoretisk begrep som brukes til å forklare hva som forårsaker aktivitet hos individet, hva som holder denne aktiviteten ved like, hvor mye innsats som settes inn, og hva som gir den retning, mål og mening» (s. 294). Mestring handler om å utvikle ferdigheter og evner til å håndtere utfordringer og oppnå mål. Det kan også være knyttet til å ha en grunnleggende positiv innstilling og tro på at man kan håndtere utfordringer og overvinne hindringer. Jeg har flere motto i livet. Det ene sier noe om kraften i det å tenke positivt «The Power of Positive Thinking»

Albert Bandura var en fremragende kanadisk-amerikansk psykolog som er mest kjent for sin forskning innenfor sosial kognitiv teori og sosial læringsteori. Han har skrevet boka *Self-efficacy; the exercise of control* (1997). I boka skriver han at mestringstro er troen på din evne til å organisere og utføre de nødvendige handlingsforløpene for å håndtere mulige situasjoner. Med andre ord; det er din tro på din evne til å lykkes i en bestemt situasjon som har mye å si for resultatet. Bandura beskrev disse overbevisningene som å bestemme din måte å tenke, oppføre seg og føle på.

Bandura (1997) mener at mesteparten av den menneskelige motivasjonen ligger i den kognitive indre motivasjonen. Den indre motivasjonen oppstår når tre grunnleggende menneskelige behov fylles opp. Det er behovet for at man bestemmer selv, behovet for kompetanse og det er behovet for tilhørighet. Den indre motivasjonen blir beskrevet som den mest optimale motivasjon. Mennesket motiverer seg selv og styrer sine handlinger etter hva de tror er realistisk for dem. De lager egne tanker om hva de kan klare og hva de ikke kan klare. Og de setter mål og planlegger handlinger i tråd med en verdifull framtid, og unngår læring og erfaring gjennom noe som er sterkt ubehagelig og dermed en negativt tilknyttet handling (Bandura, 1997, s. 122)

For å finne den indre motivasjon til sangerne med å oppnå disse tre målene med å bestemme selv, behovet for kompetanse og tilhørighet, er det dirigenten sin jobb å legge til rette for det på best mulig måte. En dirigent må sette realistiske mål som gir passe nok utfordring til koret, være positiv og hele tiden vise tillit og formidle at «dette går bra». Dirigenten må også ha tro på sine egne ferdigheter og egenskaper når man står overfor oppgaver og utfordringer som virker tilbake på handlekraft og opplevelse av kontroll i situasjonen. En slik type selvtillit i seg selv smitter også over på koret. Dette kan også overføres til alle typer læringssituasjoner. "Evidence indicates that teachers' beliefs in their instructional efficacy partly determine how they structure academic activities in their classroom and shape student's evaluations of their intellectual capabilities" (Bandura, 1997, s. 240).

Bandura skriver at lærere med høy mestringsforventning og positivitet rundt eleven, og ellers familie og nettverk, overkommer vanskeligheter og lærer elevene like mye bare med mer effektiv læring. Lærere som har lav mestringsforventning og negativitet rundt elevens nettverk har også mindre tro på eleven. Det henger da altså sammen: positivitet og høy mestringsforventning skaper resultater.

Einar M. Skaalvik og Sissel Skaalvik er norske utdanningsforskere og forfattere som har bidratt betydelig til feltet utdanningspsykologi og skoleledelse. De skriver en del om indre og ytre motivasjon i boka *Skolen som læringsarena, selvoppfatning, motivasjon og læring* (2021). De skriver hovedsakelig om elever i skole og utdanning, men det er overførbart til alle læringssituasjoner. De skriver om en type autonom ytre motivasjon; det er den typen motivasjon viser seg som egeninitiert handling.

I likhet med indre motivert atferd er handlingen selvbestemt og valgt fremfor andre handlinger. I likhet med indre motivert atferd utføres aktiviteten frivillig, på eget initiativ ofte med stor entusiasme. Det skyldes at handlingen ses som viktig, og at utøveren har internalisert verdien av aktiviteten. Men fortsatt skiller denne formen for ytre motivasjon seg fra indre motivasjon, ved at aktiviteten ikke blir utført på grunn av interesse eller glede ved aktiviteten (s. 147).

3.8 Relasjonskompetanse og relasjonsbygging

Jeg har lyst å trekke fram flere tanker rundt dette med dirigenten sin relasjonskompetanse og relasjonsbygging i koret. Å være musikalsk leder for et ensemble innebærer kompetanse på mange ulike nivå. Det finnes tre modifiserte kategorier som Dag Jansson (2018) etablerte til å beskrive dirigentkompetanse: 1) musikalsk-teknisk mestring, 2) situasjons-relasjons mestring og 3) eksistensielt grunnlag. Det første punktet er den musikkfaglige bakgrunnen dirigenten har. Det andre er den relasjonsmestringa dirigenten trenger kompetanse på, og det siste handler om hvilken type lederprofil dirigenten bruker. Et eksempel er autentisk ledelse, som er en type tillitsbasert lederprofil der dirigenten kommuniserer til koret hvilke forventinger hun har, og at hun stoler på at koret tilstreber disse forventningene. Det kan først og fremst være helt elementære ting som hva hvert enkelt medlem heter og hvilken stemme hen synger. I store kor kan det jo være mange å holde styr på; hvem er borte, og hvem er til stede på øvelsene?

3.9 Kommunikasjon og ytringsfrihet

For å få litt substans i temaet som handler om kommunikasjon og ytringsfrihet har jeg lyst å starte med å trekke fram kulturloven vi har i Norge.

Lov 29. juni 2007 nr 89. om offentlige styresmakters ansvar for kulturverksemd (kulturlova) fastslår ansvaret til staten, fylkeskommunene, og kommunene for å «fremja og leggja til rette for eit breitt spekter av kulturverksemd, slik at alle kan få høve til å delta i kulturaktivitetar og oppleve et mangfald av kulturuttrykk (Lovdata 2021).

Kulturloven handler om at staten, fylkeskommunene og kommunene skal jobbe sammen, lage en skriftlig plan for å kartlegge status og behov i kommunene for å sikre alles rettighet til å delta i kulturlivet, samt å videreutvikle kulturlivet. I loven heter det at ytringsfrihet; altså retten til å si hva du mener, er både en individuell rettighet og en forutsetning for et fungerende demokrati og for utøvelsen av andre grunnleggende rettigheter. Her legger de tre prinsipper til grunn, og jeg trekker

fram det ene prinsippet som kalles for autonomiprinsippet. Det kreves en viss kompetanse for å kunne fungere som selvstendig individ i et åpent samfunn. Denne kompetansen oppnår den enkelte ved å møte andre, høre deres argumenter og prøve deres alternative perspektiver. Kunst og kultur bidrar i disse prosessene. Kunst og kulturuttrykk kan speile virkeligheten på måter som kan fremme felles forståelse for sammenhenger og kompleksiteten i ulike problemstillinger og bringe oss nærmere sannheten. Å oppleve kunst og kultur kan begeistre, berøre, provosere, underholde og forme oss som mennesker.

Hva er så kommunikasjon? Kommunikasjon er det som gjør det mulig for oss å dele tanker, følelser og meninger med hverandre, det binder mennesker sammen og er helt sentralt i alle menneskers virke. Øhrn (2016) skriver at det er ikke nok å beskrive de områdene en korleder må ta avgjørelser innenfor. Det vil også være nødvendig å belyse hvilken effekt den totale kommunikasjonen i arbeidet kan ha på de enkelte kormedlemmenes ytelse og dermed arbeidets resultat, så langt det lar seg gjøre (s.62). Hvordan oppfatter sangerne hva jeg mener med om hvordan man skal synge de forskjellige frasene, hvilken type klang, rytmer osv.? På hvilken måte kommuniserer man musikkfaglige uttrykk til koret slik at det blir forståelig og fører til at vi får en musikalsk utvikling? En trenger tid til å bli godt kjent med hverandres kommunikasjonsmåter. Skal man være sta og bruke korrekte tekniske begrep og utdanne koret, eller skal man bruke ord som er mer forståelige for de som ikke er musikkutdannet? God kommunikasjon mellom kor og dirigent bidrar til at både sangere og dirigent føler seg sett, hørt og forstått, og det fører til utvikling og mestring for begge parter. I de fleste utdanninger for dirigenter savnes det kompetanse på relasjonelle ferdigheter.

Anne Haugland Balsnes har sammen med Dag Jansson (2020) skrevet en artikkel som handler om korlederens kompetanse, utdanning og praksis. Dette er et overblikk og en Meta-analyse av en større studie der de spør: *Hvordan samvirker korlederutdanning og -praksis i dirigenters kompetanseutvikling og konstituering av dirigentprofesjonen?* Det korledere savner mest fra sine utdanninger er relasjonelle ferdigheter, som omfatter konkret veiledning og tilbakemelding, så vel som håndtering av personkonflikter og sårbare korsangere. I korte dirigentkurs og seminarer er det ofte dirigenter selv som legger føringer for hva som blir tatt opp. Her er det ofte menings- og erfaringsutveksling dirigentene seg imellom, og dermed litt mer fokus på personlig relasjonsbygging. Det er ikke sånn at jo høyere utdannet du er, jo bedre dirigent er du for alle kor. Det kan også vise at en utadvendt, ekstrovert personlighet med en egen genuin interesse for å bygge relasjoner i koret, kan være mye mer verdifullt enn en lang dirigentteknisk utdanning på høyt nivå som dirigenten innehar.

Det er forsket mye på kommunikasjon og det skilles mellom verbal og nonverbal kommunikasjon. Albert Mehrabian, Professor Emeritus i psykologi ved University of California, har gjort mange undersøkelser og publikasjoner om temaet kommunikasjon. Hans undersøkelser viser at bare 7 prosent av språket er verbalt. Tonefall er 38 prosent og ansiktsuttrykk utgjør 55 prosent av språket vårt. Jansson (2008) skriver at «Det generelle idealet er å bruke verbal kommunikasjon så lite som mulig, og da knyttet til situasjoner hvor gesten har lite å by på, som kontekst, fortolkning og forklaring» (s. 41).

Jansson sier videre at med vår tids kunnskap om musikkognisjon som betyr evnen til å oppfatte og forstå lyder. Der lyd-påvirkningen fra medmusikere fremstår som vel så sterkt som visuelle signaler fra en leder burde kanskje medmusikerens lydlige og kroppslige kommunikasjon legges mer vekt på i forståelsen av dirigentrollens muligheter og begrensninger (s. 28). Kroppsspråket, gestene og dirigentens bevegelser med hendene får koret til å lage lyd. En dirigent gjør lydproduserende bevegelser ved hjelp av start, stopp, fermater, innsatser, ansiktsuttrykk, kroppsholdning mm., og energi følger av bevegelsen. Energiutvekslingen er indirekte i den forstand at den betinger en kommunikasjon mellom dirigenten og den enkelte musiker.

På en konsert skjer det kun nonverbal kommunikasjon som er basert på stor tillit og en god relasjon mellom dirigent og koret. Dahl (2002) sier at «For at koret skal kunne yte maksimalt, vil det ofte være nødvendig med en stor grad av tillit. Mellom sangere, og mellom dirigenten. Å synge er en veldig personlig ting» (s. 125). Tilliten og relasjonen er etablert gjennom en læreprosess mellom kor og dirigent for å lære hverandre å kjenne. I et amatørkor er det ikke automatisk at koret skjønner at når dirigenten gjør en bevegelse, så betyr det fermate eller at en annen bevegelse betyr pause. Dette jobber man med kontinuerlig på øvelsen. Hos en godt trent profesjonell dirigent så er dette godt nok innøvd hos koret, slik at det forstås likt for alle uavhengig om ensemblet kjenner dirigenten eller ikke.

Gustafsson hevder at kommunikasjon, tydelighet og lydhørhet er ferdigheter man kan oppøve. Å integrere dette i sin rolleutførelse er en spennende prosess, og herfra arbeider hvert individ frem sin personlige lederstil som signaliseres til omgivelsene gjennom kommunikasjon. Det handler med andre ord om å kjenne seg selv gjennom personlig utvikling, modenhet og empiri. Det går an å være teoretisk når det gjelder begrepet lederskap, men hos de fleste korledere er det en naturlig rolle som vokser frem gjennom det praktiske arbeidet (Øhrn, 2016, s. 93).

En dirigent utvikler sin lederstil og sin musikalske og sosiale kompetanse gjennom mange års jobbing med kor. Denne praktiske kunnskapen og visdommen kommer med dirigenterfaring over lengre tid med flere forskjellige typer kor og livserfaring. Den største faktoren for å oppnå de ønskede kvalifikasjoner en god dirigent har er selvsagt en generelt genuin interesse for faget, som da drives av

en indre motivasjon for dirigenten. Dette er ikke noe man bare kan lese seg til. Det er en praktisk egenskap som tillæres ved å gjøres.

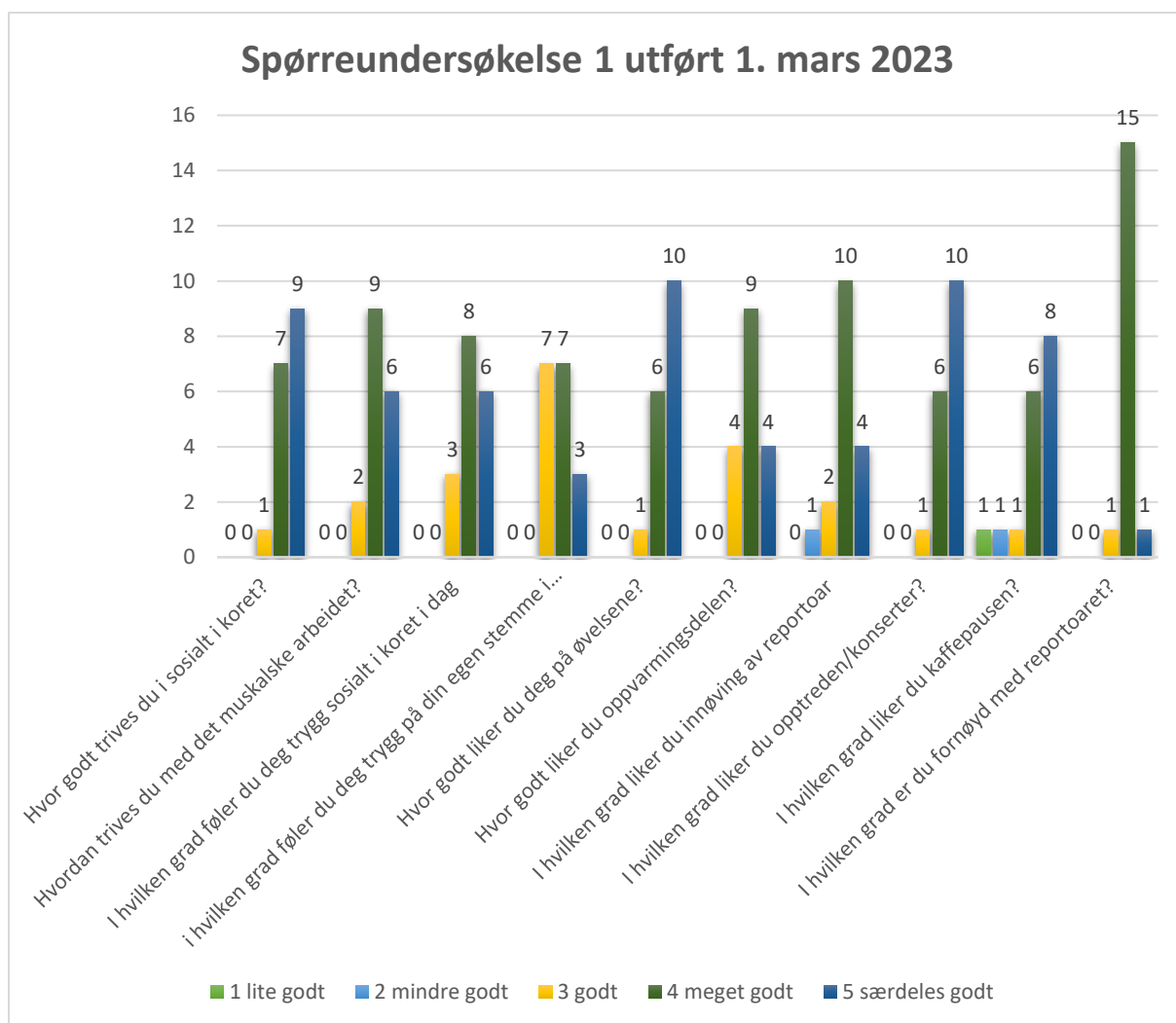
Hva er det da egentlig som kjennetegner en god kommunikasjon mellom sangere og dirigent? Dette er nok universelt for alle typer relasjoner uansett sammenheng. God kommunikasjon er også mye mer enn jeg tar opp i masteroppgaven min, men for å trekke fram essensen i god kommunikasjon er viktigheten av en generelt åpen kontinuerlig dialog mellom medlemmene viktig.

4. Undersøkelser og funn

Jeg vil først påpeke at antall respondenter i spørreundersøkelsene mine ikke tilsvarer antall medlemmer i koret. Flere har ikke svart på spørsmålene, årsaken til dette kan være flere og blir bare spekulasjoner fra min side. Av den grunn kan det forekomme trender i mine funn som ikke nødvendigvis er de faktiske trendene i koret. Loggen og mine refleksjoner fra øvelsene gjenspeiler hele koret som en helhet med alle medlemmer som da allikevel gir indikasjon på gjeldende trender blant sangerne i koret og et godt grunnlag til refleksjoner i masteroppgaven.

4.1 Analyse og sammenfatning av spørreundersøkelse 1

Jeg gjennomførte spørreundersøkelsen ved å dele den ut på papir til koret slik at de kunne svare anonymt på alle spørsmål og levere det tilbake til meg. Første del i undersøkelsen var spørsmål med avkryssing og andre del var spørsmål der de kunne skrive utfyllende svar med hele setninger. Jeg har analysert første del ved å sette det i en graf slik at jeg får en mer visuell oversikt over svarene jeg fikk. Selve undersøkelsen finnes som vedlegg til slutt i oppgaven. I spørreundersøkelsen spør jeg kormedlemmene hva de kan gjøre selv og hva jeg som dirigent kan gjøre for at de skal bli tryggere både sosialt og musikalsk i koret. Jeg spør også hva de har lyst å trekke frem for andre som de vil anbefale å synge i kor. De svarer viktigheten av øving både på øvelsen og hjemme og de trekker fram det sosiale på øvelsen.



4.1.1 spørreundersøkelse 1 - del 1

Totalt 17 stk. svarte på den første kvantitative spørreundersøkelsen.

Spørsmål 1: Hvor godt trives du sosialt i koret? 0% krysset av lite eller mindre godt, 29% hadde svart godt mens 42% svarte meget godt og 29% svarte særdeles godt.

Spørsmål 2: hvordan trives du med det musikalske arbeidet: 0%, 34% krysset av på godt, 42% krysset av på meget godt og 34% krysset av på særdeles godt.

Spørsmål 3: I hvilken grad føler du deg trygg sosialt i koret i dag? Ingen har krysset av på lite godt eller mindre godt. 16% har krysset av på godt, 48% har krysset av på meget godt og 36% har krysset av på særdeles godt.

Spørsmål 4: I hvilken grad føler du deg trygg på din egen stemme i dag? Ingen krysset av på lite godt eller mindre godt. 42% krysset av på godt og 42% på meget godt og 16% krysset av på særdeles godt.

Spørsmål 5: Hvor godt liker du deg på øvelsene? Også her har 0% svart verken lite godt eller mindre godt. 6% har svart godt, 36% har svart meget godt og 58% har svart særdeles godt.

Spørsmål 6: hvor godt liker du oppvarmingsdelen? Ingen har svart lite godt eller mindre godt. 23% har svart godt, 5% har svart meget godt og 23% har svart særdeles godt.

Spørsmål 7: I hvilken grad liker du innøving av repertoar? 0% har svart lite godt 6% svarte mindre godt 12% har svart godt, 58% har svart meget godt og 24 har svart særdeles godt.

Spørsmål 8: i hvilken grad liker du opptreden/konserter? Her har ingen svart lite godt eller mindre godt. 6% har svart godt, 34% har svart meget godt og 48% har svart særdeles godt.

Spørsmål 9: i hvilken grad liker du kaffepausen? 6% har svart lite godt, 6% har svart mindre godt, 6% har svart godt. 35% har svart meget godt og 47% har svart særdeles godt.

Spørsmål 10: i hvilken grad er du fornøyd med repertoaret? 0% har svart lite godt eller mindre godt. 5% har svart godt. 90% har svart meget godt og 5% har svart særdeles godt.

I svarene som har kommet inn ser man at på avkryssingene for lite godt og mindre godt, er det kun en person som har svart en gang på mindre godt, og det gjaldt at den personen trives lite godt i kaffepausene. Ellers så ser man på grafene at det varierer mellom godt og særdeles godt, men hovedvekten ligger på meget godt.

Del to av spørreundersøkelsen er spørsmål med utfyllende svar. Her kommer den kvalitative delen i forskninga mi. Den gjør at jeg kommer noe dypere inn i hva det er som faktisk gjør at de føler seg trygge eller ikke trygge i koret. Noe av det jeg lurer på er hva som er bra med å synge i kor og hva som er bra musikalsk. Jeg spør også om tanker de har på hva som kan gjøres bedre både fra dirigenten sin side og fra medlemmenes side.

4.1.2 Spørreundersøkelse 1 - del 2

Spørsmål 1: Har du forslag til hvordan vi kan styrke det sosiale i koret enda mer? 53 % svarer at de vil dra på kor-tur, konserter, blåtur. 5 % svarer lage ei Messenger-gruppe for hele koret. 41 % svarer ikke på spørsmålet.

Spørsmål 2: 35% svarer: prate med andre og by mer på meg selv. 12 % sier kunne tekster og øve mer. 6 % sier må lære språket bedre. 12% sier de er trygge nok og 35% har ikke svart på spørsmålet.

Spørsmål 3 spør jeg om hva du trenger for å bli enda tryggere på din stemme i koret? Her svarer 64 % øver mer hjemme og stille mer forberedt på øvelsen. 6% svarer tørre å prøve, 6% svarer de blir tryggere for hver gang og 24% har ikke svart på spørsmålet.

På spørsmål 4 spør jeg hvilke arbeidsmetoder det er dirigenten bruker som du liker best? Her svarer også over 60 % at De ønsker stemmeøving i grupper og øving med koret samlet på øvelsen.

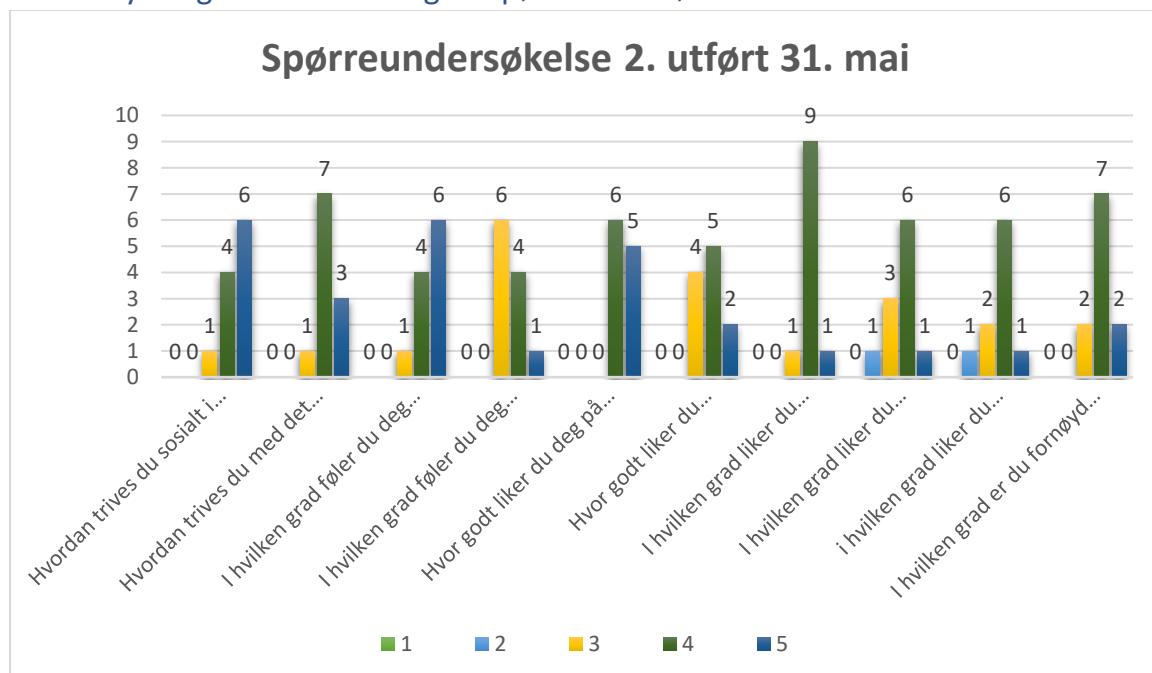
I spørsmål 5 spør jeg om de har forslag på andre måter dirigenten jobbe på i koret, i så fall hvilke? Svaret på dette spørsmålet var todelt. 59 % hadde ikke svart, eller svarte nei og fortsett som du gjør. Mens 41 prosent svarte veldig tydelig at dirigenten må gå saktere fram. Forslag til forbedring er at dirigenten mimer tekst på konserten og dirigerer tydeligere. Her kommer det ikke konkrete helt nye forslag på arbeidsmetoder, men at dirigenten kan tilpasse det hun allerede gjør. Bruk bedre tid på gjennomgang av stemmene. Lytt til koret og hør om de syns det går greit.

Spørsmål 6: Hvis du skal anbefale å synge i kor for andre hva fremhever du da? 12% svarte ikke på spørsmålet, 6% svarte det er en arena for å ha fokus der og da. 82 % svarer: Det er sosialt, moro, energipåfyll, blir kjent, latter og samhold.

Det som utmerker seg aller mest i hele denne spørreundersøkelsen er viktigheten av tilhørighet og det sosiale i koret. Det ser vi på spørsmål 1 og 6, da størsteparten av de som svarer nevner dette med turer, Messenger-gruppe og andre sosiale sammenkomster med koret. Hele 82% av alle som svarte på undersøkelsen sier at om de skulle anbefalt å synge i kor for andre så er det sosiale fremhevet først.

En annen veldig tydelig tendens jeg ser i denne undersøkelsen handler om det musikkfaglige arbeidet i koret. Det som spesielt trekkes fram dreier seg om stemmeøving på øvelsene og øving hjemme på egen hånd. Dette kan være interessant for kormedlemmer selv å se da at den musikalske tryggheten i koret handler om at de aller fleste ønsker å kombinere dette med å øve godt hjemme samtidig som vi også øver i stemmer på øvelsen. Selv om det er mange som ønsker seg mer stemmeøvinger og saktere gjennomgang i innøvingen av repertoaret, så kan man tenke at de aller fleste virker fornøyde.

4.2 Analyse og sammenfatning av spørreundersøkelse 2



Etter undersøkelse 1 var ferdig, analyserte jeg svarene som kom inn og trakk ut konkrete punkter som gjentok seg i flere av besvarelsene. På bakgrunn av dette endret jeg noe av måten jeg jobbet på i øvelsen på de tingene jeg mente var fordelaktig for koret etter deres ønsker. Jeg justerte litt hvordan jeg gjennomførte oppvarmingen og hvordan jeg gjennomførte innøving av sangene. Jeg prata mer med koret om hvorfor jeg gjorde de forskjellige øvelsene og brukte de ulike arbeidsmetodene. Alt som har med det musikalske styrte jeg selv, mens de sosiale tiltakene var i dialog med styret i koret. Etter noen ukers arbeid med koret, samtaler og direkte tilbakemeldinger fra kormedlemmene, ga det meg noen nye arbeidsmåter. Jeg hadde lest en del teori om hvordan andre dirigenter jobber med sine kor, samt lest en del forskning på lignende tema. Derfor endret jeg noen av spørsmålene i den andre undersøkelsen. Jeg gikk mer konkret på hva dirigenten kan gjøre og konkrete tips og hjemmelekser på hva de selv kunne gjøre. Etter en periode fikk de derfor spørreundersøkelse nummer 2. Totalt var det 11 stk som svarte på den andre spørreundersøkelsen. I spørreundersøkelse 2 stilte jeg de samme graderingsspørsmålene som i spørreundersøkelse 1.

4.2.1 spørreundersøkelse 2 - del 1.

Spørsmål 1: Hvordan trives du sosialt i koret? 0% svarte lite godt eller mindre godt. 9% svarte godt. 36% svarte meget godt og 55% svarte særdeles godt.

Spørsmål 2: Hvordan trives du med det musikalske arbeidet? 0% svarte lite godt eller mindre godt. 9% svarte godt, 64% svarte meget godt og 27% svarte særdeles godt.

Spørsmål 3: I hvilken grad føles det trygt sosialt i koret i dag? 0% svarte lite godt eller mindre godt. 9% svarte godt, 36% svarte meget godt og 55% svarte særdeles godt.

Spørsmål 4: I hvilken grad føler du deg trygg på din stemme i dag? 0% svarte lite godt eller mindre godt. 55% svarte godt, 36% svarte meget godt og 9% svarte særdeles godt.

Spørsmål 5: Hvor godt liker du deg på øvelsene? Her svarte 0% på mindre godt, lite godt og godt. 55% svarte meget godt og 45% svarte særdeles godt.

Spørsmål 6: Hvor godt liker du oppvarmingsdelen? 0% svarte lite godt eller mindre godt. 36% svarte godt, 46% svarte meget godt og 18% svarte særdeles godt.

Spørsmål 7: I hvilken grad liker du innøving av repertoar? 0% svarte lite godt eller mindre godt. 9% svarte godt, 82% svarte meget godt og 9% svarte særdeles godt.

Spørsmål 8: I hvilken grad liker du opptreden/konserter? 0% svarte lite godt. 9% svarte mindre godt, 27% svarte godt, 55% svarte meget godt og 9% svarte særdeles godt.

Spørsmål 9: I hvilken grad liker du kaffepausen? 0% svarte lite godt, 9% svarte mindre godt, 18% svarte godt, 55% svarte meget godt og 9% svarte særdeles godt.

Spørsmål 10: I hvilken grad er du fornøyd med repertoaret? 0 % svarte lite godt eller mindre godt, 18% svarte godt, 64% svarte meget godt og 17% svarte særdeles godt.

4.2.2 spørreundersøkelse 2 - del 2

Del 2 i spørreundersøkelse 2 har mange flere utfyllende svar enn del 2 i spørreundersøkelse 1. Jeg velger derfor å legge ved alle svar jeg fikk på følgende spørsmål:

Hva er det som er bra sosialt i koret og har du forslag til hvordan vi kan styrke det sosiale i koret enda mer?

- Hadde vært koselig med en fellestur.
- Jeg synes det er bra sammensveiset. Det er lite grupperinger, alle snakker med alle. Mye latter, positiv dirigent, streng men med super humor.
- Det er veldig artig og liker godt å være med
- Mange fine folk, kunne bruke pausene litt mer sosialt, felles bord med kaffe og prat.
- Humor med uhøytidelig stemning, inkludere alle litt bedre i pausene
- Bedre samling i kaffepausen, blir trangt på kjøkkenet. Veldig trivelig stemning i koret under øvelsen og gruppeøvelser.
- Alle er likeverdige, og vi har det fint sammen. Mer samarbeid med andre kor, og korturer (en gang i året)
- For meg er det sosiale og selve syngingen viktig, og det for eksempel en god følelse når vi ikke bruker noter men i stedet har kontakt med hverandre for å finne støtte og hjelp.
- Kor-tur
- Alle snakker med alle
- Mye latter og god tone, jobbe innad i gruppa med selvtillit på stemmen.

Er det noe du selv kan gjøre for å bli tryggere sosialt i koret?

- Delta i samtalene
- Tomt felt
- Tomt felt
- Si ifra om det er noe jeg er usikker på
- Bli bedre på samtale
- Ta mere initiativ til samtaler
- Snakke med alle
- Ja jeg kan prioritere å øve bedre på stemmeøving ellers føler jeg meg trygg
- Tørre å dele mer av meg selv kanskje
- Tomt felt
- Bli tryggere på at min egen stemme duger, Har bytta stemme flere ganger.

Hva trenger du for å bli enda tryggere på din stemme i koret?

- Mer egenøving
- Dirigenten må gjerne høre stemmen blir spilt på piano flere ganger. Øve mer på egenhånd, spesielt på sanger jeg aldri har hørt før.
- Kan gjerne gi tilbakemelding på stemmene og tonene, øve mer på stemmeøving.

- Av dirigenten: Tydelige beskjeder, gode lydfiler, sette av den første ½ timen til stemmeøving. Av meg selv: Øve mer
- Av dirigenten: alle tar ikke ting like for, øv mer på nye ting. av meg selv: Øve mer
- Av dirigenten: gruppevis/tid. Av meg selv: øve mye mer alene og gruppevis.
- Av dirigenten: tydelig dirigering ifht dynamikk og når vi skal av og på. Av meg selv: følge med på dirigenten.
- Av dirigenten: Bruke ekstra tid på partier og stemmegrupper, føler seg usikker på. Av meg selv: møte godt forberedt til øvelsene ved å lytte til lydfiler og øve.
- Av dirigenten: mer dirigering. Av meg selv: mer øving
- Av dirigenten: rettet blikket til meg ved innslag. Av meg selv: lære mer tekst utenat, ikke synge for høyt.
- Av dirigenten: Få tilbakemelding når det skjærer seg, lytte når man ser at man ikke får det til. Av meg selv: i større grad være tydelig på hvilken stemme jeg vil synge.

Dirigenten spør: hvilke arbeidsmetoder på korøvelsen liker du godt? Oppvarming og innøving av sanger.

- Terpe deler av sangen, for å så ta en hel gjennomgang.
- Veldig bra! Har tidligere også lært saktere bevegelser, spesielt hoderulling og fint at dirigenten og synger alles stemmer og strekk hals spesielt for meg med min egen.
- 1 til 20 sangen, tøyning, vet ikke hva de heter. Stemmeøvelser.
- Jeg liker kombinasjon av øvelser for konsentrasjon, støtte og stemme. Stemmeøvelser med lydfiler. Det er sosialt og effektivt.
- At vi tuller og har variasjonsøvelser. Når vi pirker for å gjøre koret mer samstemt.
- Veldig bra, skaper stemning/trygghet. Bra det som er nå til lydfiler.
- Liker når vi varmer opp stemmen skikkelig. Burde hatt litt mer stemmeøvinger kanskje.
- Mer øvelser som skjerper til lytting og får mer spekter. Lydfiler, stemmeøving, felles gjennomgang.
- Veldig morsomt og artig. Personlig liker jeg stemmeøvingene for da føler jeg meg bedre.
- Tja, kommer litt an på både dagsform og de andre deltakerne sin dagsform. Jeg liker felles øving av stemmene.
- Fint med bevegelser sammen med sang. Terping og repetisjoner av vanskelige parti, lydfiler

Har du forslag på andre måter dirigenten kan arbeide på i koret? I så fall hvilke?

- Nei
- Ta deg bedre tid til tekniske tips
- Gjerne tekste mer, mer blick mot koret når vi opptrer, gi tilbakemeldinger med kroppsspråk, ikke synge så mye oppå de ulike stemmene etter hvert. Vil heller du skal høre hvor det svikter.
- Endringer på kort varsel kan være vanskelige. Synge inn stemmene gjør det lettere å øve
- Syns dirigenten er flink :D byr på seg selv og det skaper trygghet
- Tydelig dirigering i forhold til dynamikk og når vi skal av og på.
- Tomt felt
- Tomt felt

Hvilke tanker har du om egen sangutvikling siden forrige spørreundersøkelse?

- Har begynt å trives med den nye stemmegjengen
- Tomt felt

- Vanskelig å si noe konkret. Men ha bedre utgangspunkt til konserten enn tidligere, men har også øvd mer.
- Tomt felt
- Blir tryggere
- Har øvd mer hjemme
- Svarte ikke på forrige undersøkelse
- Deltok ikke på forrige undersøkelse, men har helt klart blitt tryggere på både sangene og koret sosialt.
- Tomt felt
- Går fremover, har sunget opp de høye tonene i år.
- Tomt felt.

Hvis du skal anbefale å synge i kor for andre hva fremhever du da?

- Meget god fremdrift, effektivt og roter ikke bort tid på bagateller
- Energipåfyll
- Jeg skryter av det sosiale, samholdet, latteren, utfordringer sangmessig.
- At det er sosialt og morsomt
- Fellesskapsfølelse, mestring. Og å ha utfordringer som voksen
- Det sosiale, sang er morsomt
- At vi jobber mot felles mål, synge samstemt. Trivsel! Glede, sang og latter
- Samhold, jobbe mot felles mål, mestring i fellesskap
- Det sosiale, mestringsfølelse, godfølelse etter øvelsene
- Et sted hvor du bare er tilstede og kan konsentrere deg om sangen.
- Sosialt, morsomt, utfordre seg selv.

Andre kommentarer.

- Tomt felt
- Det er viktig at ikke enkeltopptredener føles annenrangs. Vi må føle oss trygge enten det er 17. mai eller Bærflekk-konsert.
- Gjerne mer variasjon og mer fokus på stemmebruk.
- Tomt felt
- Syns dirigent er flink til å bruke humor
- Liker at vi vet hva vi skal gjøre på de ulike korøvelsene.
- Syns øvelsene er langvarig. Spesielt i helgene
- Nei.
- Tomt felt
- Meget godt forberedt til øvelsene, kan mye stimulerende for deltakerne
- Tomt felt.

I denne siste delen av spørreundersøkelsene mine er det mindre tomme felt enn i første runde.

5 Refleksjon og drøfting

Er det sånn at dirigenten kan påvirke og øke tryggheten hos kormedlemmene? Ble jeg mer bevisst på egen lederstil og relasjonelle kompetanse? I denne delen skal jeg reflektere litt rundt det jeg har funnet ut i arbeidet som er gjort i forbindelse med denne oppgaven. Kan funn fra spørreundersøkelsen bidra til å finne ut dette?

5.1 Sosial trygghet

Resultatene som i høyest grad har påvirket resultatbildet, er de som indikerer den generelle trivselen blant kormedlemmene. Det bemerkes at dette funnet har overrasket meg i noen grad, da jeg tidligere hadde en antagelse om at ikke alle deltakerne nødvendigvis opplevde like stor trivsel. Som dirigent, enda mer nå enn før, er jeg opptatt av og prøver hele tiden å være positiv, blid og oppmuntrende. «Et kormedlem uttrykte at jeg hadde en veldig smittende god energi som var veldig bra» (M. Dahl, sitat fra egen logg, 24.05.23) Jeg overvåket situasjonen kontinuerlig under øvelsene, ved å observere kroppsspråket til kormedlemmene og lyttet nøye til deres verbale kommunikasjon. I tillegg har jeg observert at deltakernes evne til å lære sangene varierer. Noen trenger lengre tid enn andre. I pausene har jeg også observert at noen velger å sitte alene; noe som kan indikere en mer tilbaketrukket sosial interaksjon.

Det er spennende å se at flertallet av kormedlemmene trives godt i den sosiale konteksten koret tilbyr. Dette bekrefter flere forskere sine resultater om det sosiale i kor. Even Ruud (2001) sier at hvordan det å synge og spille sammen med andre ikke bare gir musikalsk utbytte, men også berører vår handlingskompetanse, våre sosiale ferdigheter, tilhørigheter og selve kvaliteten på vår fritid (s. 108) Slik er det også hos Balsnes (2014) i samtaler med respondenten Birgit, der hun sier at det musikalske er bra, men hun hadde ikke kommet om det ikke var for at hun trivdes sosialt i koret (s. 46). Som jeg har skrevet tidligere i oppgaven, påpeker også Øhrn viktigheten av å bygge det sosiale i koret. Derfor bruker jeg som dirigent å legge til rette for god stemning, jeg prøver å ufarliggjøre selve sangen, legger vekt på gode pauser og gir skryt så ofte jeg kan, for å hele tiden bekrefte at de gjør noe bra. Jeg jobber altså med det musikalske, samtidig som jeg jobber med det sosiale.

Når jeg spør hva de vil trekke fram med å synge i kor for andre i spørreundersøkelsen min har jeg fått disse svarene: «Energipåfyll» ... «Jeg skryter av det sosiale, samholdet, latteren og utfordringer sangmessig» ... «At det er sosialt og morsomt. Fellesskapsfølelse, mestring» ... «Og å ha utfordringer som voksen» ... «Det sosiale, sang er morsomt» (M. Dahl, spørreundersøkelse 31.05.2023). Dette er noen av meningene fra undersøkelsen. Andre kan synes at den musikalske utfordringen veier mest, og at det kanskje ikke er like givende sosialt. I tilbakemeldingene i min undersøkelse fra koret mitt

opplever jeg at det sosiale nok er viktigst. Så lenge stemningen er god og alle har det bra kommer vi langt, men det er en balansegang mellom det musikalske og det sosiale. Som Balsnes (2014) sier: «Korvirksomheten må hele tiden balansere mellom disse to dimensjonene for at folk skal trives. Samtidig er det sosiale og det musikalske intimt forbundet med hverandre og hverandre forutsetninger» (s.46). Gjennom sosial trygghet blant medlemmene i koret skaper man trivsel, motivasjon, engasjement og prestasjoner. Dirigenten må legge til rette for at sangeren føler seg trygg nok til å uttrykke sine egne meninger, tanker og følelser under korøvelsen. Øhrn (2016) sier det så fint: «Det handler ikke bare om musikalsk utfoldelse i korarbeidet. Men også om å være sammen med andre i et menneskelig og musikalsk samspill» (s. 49).

I loggen ser jeg veldig godt at tillit og trygghet, det sosiale og musikalske spisser seg til ved innkjøring mot en stor konsert. Stressnivået til sangerne øker i takt med hvor snart det nærmer seg en opptreden, og de kjenner ekstra behov for trygghet. Mange opplever stor trygghet i det å holde på vaner. Faste plasser, faste oppvarmingsøvelser, faste tider og faste rutiner i gjennomføringen av korøvelsen er rutiner som er gode å ha. Jeg har sangere i koret som tar kontakt med meg som dirigent utover vanlig korøvelse-tid med et ønske om, ikke bare for seg selv, men for flere i stemmegruppa, å sitte med den og den personen for da er de tryggest og sangerne vil med det synge best. Det samme skjer rett før en konsert når man kommer til et nytt konsertlokale de ikke har sunget i før. Koret skal stå i et nytt rom med kortrappene de ikke har sunget i og lydbildet er helt annerledes. Koret møter noe som er nytt og ukjent og blir mindre trygg i situasjonen. Jeg prøver å se alle, jeg skjønner behovet og jobber så godt jeg kan med å imøtekomme alle på sine ønsker, men det er ikke alltid mulig, da plassen i konsertlokalet vi har til rådighet er begrenset og alle ikke kan stå med den ene sangeren som de fleste er trygge på. Noe av dirigenten sin jobb er å styrke selvtiliten til sangerne, se de og forstå de. Det som fungerte for meg når kormedlemmene uttrykte sin usikkerhet rett før en konsert, var å ha en samtale med hele koret om min tilstedeværelse for dem, og at jeg ser og forstår deres behov og ønsker. Jeg sier at jeg prøver å imøtekomme så godt jeg kan, men det er ikke mulig for alle å få det slik som de ønsker, så da må vi må gjøre det beste ut av situasjonen.

Det er veldig interessant, lærerikt og ikke minst inspirerende å lese om hva forskere har funnet ut om kor og korsang og hvordan andre dirigenter jobber med sine kor. For min personlige utvikling er det viktig å tilegne seg så mye relevant informasjon som mulig. Å lese seg opp på temaer og være åpen for flere meninger og løsninger er nyttig. Man skal være kritisk, stille spørsmål til andre sine teorier og teste ut ting i praksis, der man prøver og feiler på veien mot sin egen sannhet. Og selvsagt må man gå til kjernen og spørre sitt eget kor som man jobber tett på ukentlig. Man kan også tenke at miljøet i koret per definisjon er et resultat av min lederstil slik den er i dag.

I alle amatørkor jeg har vært borti som dirigent, er det er stor forskjell på i hvilken grad sangerne er trygge på stemmen sin. Noen sangere har en personlighet der de synger med det «nebbet» de har. Om de synger feil, så er det ingen krise og det løser vi». Andre sangere må høre stemmen sin bli spilt eller sunget for flere ganger og gjerne øve litt hjemme, før de tør å prøve litt på korøvelsen. Det kan være at de først etter mange timer øving kan tørre å slippe seg litt løs og prøve, sånn at sangere ved siden av kan høre de synge på en konsert. Her er det selvsagt forskjellige grader av trygghet, og de aller fleste sangerne ligger nok midt imellom her et sted.

Den aktive jobben for meg som dirigent for å bidra til økt sosial trygghet på korøvelsen, starter med en gang sangerne kommer inn døra til øvelsen. Hvordan de blir mottatt av medsangere og spesielt av dirigenten, gir en god følelse av å være ønsket. Jeg observerte flere ganger at ansvaret for denne samhandlingen ved starten av en øvelse ligger på både dirigent og sanger. Alle kan ha en dårlig dag, men hvis man blir møtt av smilende ansikter på øvelsen, kan det løfte alle sitt humør. Videre er det oppvarmingen som står på programmet. Det å varme opp selve kroppen og hodet med konsentrasjon og samarbeidsøvelser har, ifølge Skillingstad (2016) som jeg har skrevet tidligere, mer psykisk effekt som en mental oppvarming. Samtaler og spørreundersøkelsen i mitt kor angående oppvarming ga en indikasjon på at noen ønsket variasjon i oppvarmingen, mens andre var veldig fornøyd med hvordan det var. Noen gjentakende øvelser kan være fint å kombinere med variasjoner av de gamle øvelsene i tillegg til nye øvelser, for holde interessen og konsentrasjonen oppe.

Dahl (2002) sier at for å oppnå høyere kvalitet i koret så er tillit og trygghet nøkkelord (s. 124). Det kan gi ringvirkninger mot den sosiale tryggheten som fører til bedre konsentrasjon og kan sies å ha en positiv effekt senere i korøvelsen, da det trengs enda mer konsentrasjon. Medlemmene kan kjenne mindre press for å gjøre alt rett, det er ikke så farlig å «drite seg ut» overfor nabosangeren som en nettopp lo godt sammen med i oppvarminga. Så i stedet for å gå rett på en kort strekk med kroppen og litt pusteøvelser som går direkte inn i stemmeøvelser starter jeg heller oppvarmingen med en eller to icebreaker-øvelser. Jeg stiller koret opp i en stor ring på gulvet slik at alle kan se alle; ingen er utenfor eller bakom noen. Øvelsene kan være en morsom aktivitet som ikke nødvendigvis må være musikalsk, men det er fint å legge inn noen øvelser med rytmer eller enkel sang. Dette er øvelser som kan innebære konsentrasjon, mentale utfordringer og koordinasjon mellom kropp og hjerne gjennom enkle samarbeidsoppgaver. Vanskelighetsgraden på oppgaven kan tilpasses hvert enkelt par sitt nivå, samtidig som det er rom for å gjøre feil og en positiv holdning til alle uansett ferdighetsnivå. Jeg opplever at dette er en god metode som bryter isen og samler gruppa. Vi får latter og moro hver eneste gang og latter gir trygghet. Nå er sangerne mer mottakelige for å gå videre med teknisk stemmeoppvarming før man starter arbeidet med sangene. Selv om tilbakemeldingene fra spørreundersøkelsen er positive i forhold til oppvarmingen, tenker jeg at som dirigent kunne jeg gjort

en bedre jobb med å synliggjøre viktigheten av selve oppvarmingen til sangerne, og en egen bevisstgjøring for meg selv. Oppvarmingen er ikke bare for å forberede stemmen til å synge og forebygge skader på stemmebåndene. Det øker ytelsen og konsentrasjonen under øvelsen.

5.2 Hvordan forholde seg til dirigentrollen?

Dirigentrollen har både før og under arbeidet med denne masteroppgaven hatt min oppmerksomhet og interesse. Det knyttes en del forventninger til hva dirigentrollen innebærer. Man har sin egen personlige forventning, man har koret som helhet, hva styret i koret forventer og hva hver enkel korsanger forventer og har behov for. Øhrn (2016) viser for eksempel til forventninger til at dirigenten skal være godt forberedt til øvelsen (s. 70). Jeg ser også viktigheten av å være forberedt til øvelsen «Ellers fin og effektiv øvelse, følte jeg hadde kontroll på ting og var godt forberedt. Vi kom oss akkurat igjennom hele medleyen men brukte ikke så mye tid på de siste sangene. Mye latter i dag både på øvinga og i pausen» (M. Dahl, sitat fra egen logg 26.04.23) Det er ikke alltid man er klar over sin egen lederstil, men beslutninger vil ofte fremkomme via en samarbeidsprosess mellom koret og dirigenten, der dirigenten også har rollen som lyttende veileder. Det som kanskje er aller mest tydelig i dirigentrollen som veldig mange ikke ser, er at dirigenten er i seg selv en utøvende musiker. I det musiserende øyeblikk deltar man i ensemblet med vilje til uttrykk og kommunikasjon med ensemblet og publikum, som enhver annen musiker. De ferdigheter og forventninger som knytter seg til dirigentrollen er på den måten sammensatt av ulike felter som hver for seg er egne disipliner.

Som dirigent og sanger kan det være hensiktsmessig å reflektere over de utfordringene som dirigenter står overfor og viktigheten av deres lederskap i å oppnå musikalsk harmoni og kvalitet i koropptredener. Sangere som ikke har erfaring som dirigent kan ha en manglende forståelse for den omfattende og komplekse oppgaven det innebærer å dirigere et kor. Dirigentens ansvar innebærer en rekke utfordrende oppgaver som krever samtidig oppmerksomhet og ferdigheter; ikke bare dirigering, men også dynamikkstyring, intonasjonsovervåking, koordinering av ulike stemmegrupper og kommunikasjon med sangerne. En må også ha en evne til å improvisere når uforutsette utfordringer oppstår, som når flere sangere er borte fra øvelsen. Av og til kan du sitte der i mangel på en hel stemmegruppe, men må gjøre det beste ut av situasjonen. «Ingen sopraner på denne øvelsen, det gjorde ingenting. Alle 6 herrene var på plass og virket ved godt mot» (M. Dahl, sitat fra egen logg 20.05.23). En sann type forståelse er viktig å understreke for min egen del, men også på vegne av- og som en henstilling til andre dirigenter og nøkkelen til god kommunikasjon som jeg kommer tilbake til litt senere i oppgaven.

I min spørreundersøkelse kan jeg lese ut ifra svarene jeg har fått om at kormedlemmenes sine forventninger til dirigenten handler om tydelig dirigering, miming av teksten for de og å bruke god nok tid til innstudering av sangene. De ønsker å bli sett og hørt og at deres ønsker skal bli møtt. Dette gir

meg et inntrykk av at koret legger ansvar på dirigenten for at dirigenten skal stå der sammen med dem både i musikken og i teksten. De legger også ansvar på seg selv siden nesten alle skriver de kan øve mer hjemme. Jeg har brukt snart 20 år der jeg har samlet erfaringer og tilegnet meg tips, triks og teknikker som jeg har lagt i verktøykassa mi. Denne kassa fylles naturlig mer og mer opp dess eldre man blir, og mitt hovedfokus har hele tiden vært å finne gode innstuderingsøvelser og det å legge et godt fundament i oppvarmingen. Dirigenttekniske ferdigheter har kommet i andre rekke og det gjenspeiles i spørreundersøkelsen, der mer tydelig dirigering blir etterspurt. Når jeg skriver dirigering, så mener jeg håndbevegelsene som hjelper koret, eller jeg kan kalle koret instrumentet mitt og faktisk skape levende musikk. At koret er instrumentet mitt betyr at dirigenten, gjennom sin kunstneriske tolkning og dirigeringsteknikker, kan forme og styre korets samlede lyd og musikalske uttrykk på samme måte som en musiker bruker et musikkinstrument.

Hele tiden stiller jeg meg selv dette spørsmålet: Hva er det jeg gjør for at sangerne mine er trygge i koret; både på øvelsen og på konserten? Jeg ser på tilbakemeldingene i spørreundersøkelsen at jeg har fått i gang flere tankeprosesser blant medlemmene. De stiller mer krav til meg som dirigent, men også til seg selv som et enkeltstående verdifullt medlem. Den største forskjellen jeg ser mellom spørreundersøkelse en og to, er en større bevissthet når det gjelder mestring blant sangerne alene, men også sangerne som en enhet. Å jobbe kontinuerlig med kommunikasjon og relasjon i koret er en prosess som trenger tid. Nå har vi et godt grunnlag, fundament og felles forståelse som ligger til grunn for videre arbeid med å gjøre gode erfaringer. Man kan sammenligne det med å kjøre opp til bil. Når man er 18 år og har fått førerkort, betyr det ikke at man er utlært sjåfør. Man må bruke informasjonen man har lært og la det modnes i kroppen. Man bør kjøre masse bil og bruke informasjonen hver dag. Dette gjør at man blir utsatt for mange ulike situasjoner der man får brukt kunnskapen man har lært, og det gjør at man blir en bedre og mer moden sjåfør med tiden.

Jeg opplever fra den første spørreundersøkelse til den andre at kormedlemmene stiller mer krav til seg selv og til meg som dirigent. De er mer reflekterte over hva de ønsker og hvor mye det kreves av både dem og dirigenten. Å gi rom for forventningsavklaring ved sesongstart er fint. Hva forventer koret av meg og hva forventer jeg av dem? Det er lurt å belyse hva dirigenten; altså den musikalske lederen har ansvar for, og hva styret i koret har ansvar for. Styret har hovedsakelig ansvaret for den daglige driften, selv om den noen ganger er naturlig at dirigenten ivaretar den. Ofte tar jeg som dirigent mer ansvar enn det jeg trenger og spesielt mot slutten av et prosjekt i den mest intense perioden er dette særdeles viktig. «Fin dag og alle ble veldig slitne, hvert fall jeg. Jeg kjenner jeg bruker mye energi på å ordne alt som jeg ikke har noe med og hadde en samtale med leder om det. Så nå må jeg slippe alt annet enn det musikalske før jeg går på veggen» (M. Dahl, fra egen logg

20.05.23). Dette er en god lærdom jeg tar med meg neste gang det er aktuelt i forkant av en intensiv øvingsperiode mot en ny stor konsert

Sammenhengen mellom hva de skriver i spørreundersøkelsen og hva som faktisk oppleves blir gjort ser jeg på graden av trygghet de viser meg mot slutten av en øvingsperiode og på konsert. Har jeg som dirigent tatt ansvar og gjort det som forventes av meg? Har sangerne blitt mer reflekterte og tatt imot ansvaret jeg har gitt dem? En av tingene jeg endret på i øvelsesperioden var hastigheten på innøvingen av sangene. Det var flere som ønsket saktere gjennomgang av sangene da de syntes jeg gikk for fort fram. «Brukte en hel øvelse på en sang. Men kjente at koret var innstilt på dette og vi var så godt i gang med sangen. Fikk tatt en grundig gjennomgang der jeg føler selv jeg fikk sakka ned tempoet på innøvingen denne gangen» (M. Dahl fra egen logg 08.03.23).

Spørreundersøkelse 1 og 2 ble gjort med ca. 3 måneders mellomrom. Dette er forholdsvis kort tid, da mange medlemmer i koret kanskje har vært noe borte og om man ønsker å se en tydelig endring blant sangere og hos dirigenten, er dette en prosess som skjer over tid. Likevel tenker jeg at en ser litt tendensen om hvordan det står til etter endt forskningsperiode.

5.3 Kommunikasjon og relasjonskompetanse

God kommunikasjon dekker mange områder som forståelse, tydelighet, en god evne til å lytte, empati, formulering, og ikke minst kroppsspråk som er den største delen av hvordan vi kommuniserer med hverandre. På mine korøvelser streber jeg etter å gi tydelige og nøyaktige beskjeder. I loggen har jeg notert flere ganger viktigheten av dette for å unngå misforståelser. Lytting er også sentralt i god kommunikasjon. Mitt søkelys på lytting og tilstedeværelse som dirigent er en viktig komponent av god kommunikasjon og lederskap. Å lytte nøye til kormedlemmer når de kommer til meg med utfordringer, enten de er musikalske eller sosiale. Det kan være at de på stemmeøvelser har øvd på feil sang eller feil parti. De kan ha øvd lengre eller kortere enn det som var tenkt; noe som gjør at noen ikke blir ferdige, eller blir sittende å vente og det gir ineffektivitet. «Jeg må være mer tydelig på beskjeder. Hva de skal øve på og hvor lenge de skal være borte når vi har stemmeøvinger. Det skilr litt ut når jeg blir sittende å vente på resten» (M. Dahl, fra egen logg 13.05.23). Som dirigent forsøker jeg hele tiden å reflektere over på hvilken måte jeg kommuniserer med koret. Jeg tenker på Jansson (2008) sin tredeling av kompetansen dirigenten må sitte med. Den første handler om musikalsk-teknisk mestring altså absolutte betingelser der begrepet musikkfaglig kommunikasjon dekker den faglige biten av det jeg vil kommunisere med koret.

Jeg opplever ganske ofte at jeg tar toner og når vi starter sangen er det mange som ikke har fått med seg hvilken tone jeg har tatt, heller har de ikke har fått med seg hvor i sangen vi er på. Jeg spurte koret om jeg er utydelig eller om de var ukonsentrert. Var flere som sa de var ukonsentrert, men føler også flere ikke turte å si at jeg var utydelig så jeg opplever at dette er litt delt (M. Dahl fra egen logg 31.05.2023).

Dette var mine egne tanker og refleksjoner som bare kan være synsing, men når kor og dirigent er bevisst på utfordringen med utydelige beskjeder. Det som skjedde, var bare av at jeg stilte spørsmålet til de bedret automatisk kommunikasjonen seg og sangerne fulgte bedre med på de beskjedene jeg var enda mer tydelig når jeg ga de. Den andre er situasjons-relasjonsmestring. Det kan være dirigenten sin terminologi under innøving av nye sanger og dirigenttekniske ferdigheter. Den tredje delen handler om det et eksistensielt grunnlag og om hvilken type innstuderingsprofil en legger seg på. «innstuderingsprofilen omfatter de faglig-pedagogiske hovedvalgene en dirigent gjør ved innstudering» (Jansson, 2008, s 92.) Jeg ønsket mer effektive øvelser og at de skulle lære mer på kortere tid så da brukte jeg lydfiler og delte opp koret under øvelsen. Lydfilene er alle de forskjellige stemmene sunget inn med min stemme; gjerne med musikk i bakgrunnen. Lydfilene lå tilgjengelig i en app, slik at alle kunne lytte til dem når det måtte passe. På stemmeøvelser gikk hver stemmegruppe gikk hvert til sitt med lydfiler laget for sin stemmegruppe. Det effektiviserte stemmeøvelsene og økte mestringsgraden til sangerne. Dette ga også sangerne mulighet til å øve hjemme uavhengig om de hadde notekunnskaper eller ikke. Det ga en raskere progresjon i innøvingen og økte motivasjonen og tryggheten til sangerne.

En av oppgavene musikalsk leder har, er å være åpen for å tilegne seg kunnskap. Å bygge forbindelser og nettverk i koret kan føre til utvikling av den enkeltes personlige relasjonskompetanser. Dette øker tryggheten blant sangerne, noe som gjør at det musikalske nivået i koret hever seg. Jo mer man er sammen, jo bedre blir man kjent. Etter en periode med intensiv praksis og hyppige møter, har koret opplevd en forbedring både i det sosiale samholdet og den musikalske ytelsen. Den økte tilgjengeligheten til øvelser og samarbeid har ført til en dypere trygghet og samhörighet blant kormedlemmene, samtidig som den musikalske utførelsen har nådd nye høyder.

Underveis i løpet av korsesongen bruker jeg tiden under øvelsene på å se hvert enkelt medlem, lese kroppsspråk og humør til vedkommende. Om energien er litt dårligere denne dagen; kan jeg gjøre noe for å lette på humøret? Jeg har flere ganger fått muntlige tilbakemeldinger etter en øvelse om hvor smittende mitt engasjerende humør er. Det er også fint å vite, selv om det er et amatørkor, om sangerne har kor- eller sangerfaring fra før. Kan hen noter og synge solo? Er det andre forhold hjemme som det er greit å vite om? Er personen sosial i pausene, eller sitter hen mye for seg selv? Det er selvsagt en balansegang rundt hvor mye dirigenten skal blande seg inn personlig i hvert enkelt medlem. Det er viktig å ikke gå for langt i hvor mye man involverer seg for å opprettholde en litt profesjonell avstand.

Dirigenten og koret får ofte en relasjon man kan sammenligne med lærer- elev-relasjonen. I korskammenheng, og da spesielt voksenkor, er det flere ting som spiller inn i relasjonsbyggingen. Hva slags utdanning man har spiller inn, men også livserfaring og personlighet påvirker relasjonsbyggingen. Kanskje til og med hvilken status du har i bygda. Er dirigenten godt likt som person generelt og har lokalsamfunnet tillit til dirigenten som fagperson? Hvordan er dirigentens evne til å lytte og forstå hva sangerne sier, sette seg inn i en eventuell problematikk og hva er hovedformålet med at sangeren i det hele tatt er på øvelsen? Flere forskere ser at hovedmotivasjonen for å være med i kor for de aller fleste korsangere, spesielt i amatørkor, er sangglede og fellesskap; det å oppleve mestring sammen som gruppe. «Sikkert ligger der også helt uambisiøse og upretensiøse lengsler og lyster til å bare få være sammen med andre, som også er viktige sosiale grunner til å gå i koret, men dette er så innlysende at det ikke trenger en nærmere fordypning» (Caplin, 1997 s. 74). Ord som sosialt, morsomt, mestring og energipåfyll er noen punkter som kommer fram i begge mine spørreundersøkelser på hva de trekker fram om de skal anbefale å synge i kor for andre.

Man kan spørre alle eller enkelte individer om de har det bra og om ting er greit. Når en dirigent spør koret som en helhet om hvordan det går, er min erfaring som regel at svaret at det går bra. Det kan ofte være ting som en eller flere medlemmer ikke tør å spørre om, fordi hun eller han tenker at det er et dumt spørsmål, at det kan sette kormedlemmet i feil lys eller at kormedlemmet er redd for å fornærme dirigenten. Jeg opplever en liten utrygghet hos kormedlemmer i å si hva man egentlig tenker. Dette kan ha flere årsaker, for eksempel lav selvtillit hos den sangeren som ønsker å spørre om noe i plenum; hun eller han tenker at det man lurte på er for dumt. Kanskje har dirigenten en type energi som sier at det ikke er greit å spørre? Det er ekstremt viktig at dirigenten er bevisst på hvordan hun spør koret. Et tonefall i spørsmål som inviterer til både negative og positive kommentarer uten at noen blir sett ned på for det, er viktig.

Noen ganger må man også tørre å ta vanskelige samtaler når det er behov for det. Det er ikke uten grunn at ordtaket sier at «det er i motgang det går oppover». I enkelte tilfeller der du ser at et kormedlem sliter, kan du prate direkte til den personen for å høre om noe er galt, og hva du kan gjøre for å hjelpe. Det handler om å fremme lojalitetsfølelsen blant sangerne og den får du når de opplever at de blir sett og hørt, og at deres mening og eksistens betyr noe. Dirigenten kan også oppfordre til innspill innenfor rimelighetens grenser og støtte den enkeltes mot til å komme frem med egne ideer og ønsker.

5.4 Mestring og motivasjon er nødvendig

Å kjenne på mestring gir også en trygghetsfølelse som øker motivasjonen for medlemmene i koret.

Dette kommer veldig tydelig fram på mine egne observasjoner på øvelsene. Kommentarer fra flere av

medlemmene lyder at jeg føler jeg kan sangene mye bedre i år enn året før. Jeg har tidligere nevnt Skaalvik & Skaalvik (2014) som drøfter hvordan en kan etterstrebe indre motivasjon for de som skal lære. Kormedlemmer styres nok av både indre og ytre motivasjon på en korøvelse. De kommer på korøvelsen av egen interesse, gleden ved å synge i kor og det å være sosial, men mange av oppgavene eller øvelsene vi gjør kan være ytre motivert, da man skjønner at det er viktig for det store bildet og sangen. Oppgaven i seg selv trenger ikke nødvendigvis å være like morsom.

Oppvarmingsøvelser kan være et eksempel på autonom ytre motivasjon. Mange opplever disse som kjedelige og unødvendige, men gjør det allikevel, da de skjønner at det er lurt for både stemmen, klangen i koret og samholdet. Man ser at det lønner seg i lengden. Under oppvarmingen ga jeg de enkle øvelser jeg vet gir passe utfordringer som de kan få til bra. Jeg gir ofte skryt når jeg ser de mester noe, så de kjenner på at jeg som dirigent anerkjenner at her gjør de noe riktig; noe som gir dem selvillit til å fortsette. Jeg må også påpeke at skryt skal fortjenes, så det må bli oppriktig fra min side. Skryter jeg bare for å skryte, gjennomskues det fort og jeg mister kredibilitet blant sangerne. Jansson (2008) skriver om fem parametere for et godt lederskap. En av dem er troverdighet. For å trives godt trenger man også utfordringer som gir mestring. Balansen mellom et godt fellesskap, både sosialt og musikalsk, må være til stede for at koret skal utvikle seg (s. 92). Jeg mener både sangerne og dirigenten faktisk kan høre at den musikalske samklangen er et resultat av det sosiale samspillet i gruppa nettopp fordi sangerne er trygge i situasjonen og presterer bedre.

I spørreundersøkelsen kom det også frem at flere av kormedlemmene ønsket mer tid og et langsommere tempo under innøvingen av sangene, med spesiell vekt på å øve på hver enkelt stemme. For å adressere dette ønsket og imøtekomme behovet for grundig øving, implementerte jeg som nevnt tidligere en løsning der lydfiler ble brukt som et nyttig verktøy. Denne tilnærmingen resulterte i en mer effektiv innstudering av sangene og muliggjorde valget av repertoar; noe som ga en økt følelse av mestring når deltakerne oppnådde fremgang. «Personlig liker jeg stemmeøvingene for da føler jeg meg bedre» (M. Dahl, sitat fra spørreundersøkelse 31.05.23).

Bandura (1997) skriver at den indre motivasjonen oppstår når tre grunnleggende menneskelige behov fylles opp. Det er behovet for at man bestemmer selv, behovet for kompetanse og det er behovet for tilhørighet (s. 122) Hvordan kan jeg overføre dette tankesettet til koret jeg dirigerer? Å inkludere kormedlemmene i valget av repertoar er en flott måte å integrere tankesettet med selvbestemmelse i koret. Jeg legger til rette for gode oppvarmingsøvelser som jeg sørger for at de mestrer, slik at de utvikler sin kompetanse. Når jeg legger til rette for at koret blir en arena der medlemmene opplever at de er gjensidig avhengige av hverandre, bidrar jeg til å styrke

medlemmenes tilhørighet. Dette skjer når vi jobber med å lære stemmene i arrangementene godt og musiserer sammen og når vi deler sosiale opplevelser sammen som gruppe.

At sangerne skulle få oppleve mestring var min største motivasjon for å øke sangerens indre motivasjon. Jeg la vanskelighetsgraden på sangene vi tok og oppvarmingsøvelsene på et slikt nivå at de fleste ikke måtte bruke alt for lang tid for å lære seg de øvelsene og sangene jeg ga de. Når de klarte å lære nye ting, økte det kompetansen og fellesskapsfølelsen. Over en periode på noen øvelser har jeg dekt alle tre behovene Bandura snakker om, for at indre motivasjon skal oppstå: selvbestemmelse, kompetanse og tilhørighet.

Motivasjonen hos sangerne er også preget av tidligere erfaringer, f.eks. om det har vært en konsert eller øvelse der framføringen ikke ga ønsket resultat. Ved slike dårlige opplevelser har koret mistet noe av tilliten til dirigenten og motivasjonen som da må bygges opp igjen. Det er ofte dirigenten som kan få skylden for det selv om det er delt ansvar på sanger og dirigent. Caplin (1997) sier at det totale ansvaret er konstant på 100%, om dirigenten gjør 60% tar koret 40% (s. 126). Her er det dirigenten sitt ansvar å legge til rette for at koristene selv tar ansvar og være tydelig i sine instruksjoner på når koret har ansvaret selv. Jeg fikk god respons da jeg gjorde det mulig for at koret må selv ta ansvar for å lære seg partier de ikke kan til neste gang. «Før vi gikk hjem i kveld prata jeg bittelitt om at jeg hører det ikke sitter toner her og der hos flere og at jeg forventer at de øver med lydfiler hjemme på dette. Og hører da på tur ut døra at de fleste stemmegruppene avtaler gruppeøvelser i forkant av neste øvelse» (M. Dahl, fra egen logg, 31.05.23).

Det er helt avgjørende at dirigenten er genuint opptatt av at koret i sin helhet, men også at hver enkelt korsanger skal ha det bra og at dirigenten gir koret trygghet på øvelsen og på konserten. I slike tilfeller er det viktig med en god dialog mellom dirigent og koret. Kanskje kan dirigenten rådføre seg med styret eller bare leder eller et kormedlem hun har tillit til? Det er viktig å få konstruktiv og direkte tilbakemelding på hva det var koret savnet i dette tilfellet. Var det for lite hensiktsmessig dirigering? Eller for lite øyekontakt mellom sanger og dirigent? Var dirigenten ukonsentrert, eller var koret ukonsentrert? Var dirigenten godt nok forberedt? På denne måten får jeg som dirigent bedre innsikt i hva det var som gikk galt og eventuelt hva det var som gikk bra. Dette er en kontinuerlig læreprosess og all erfaring kan bli snudd til noe positivt; noe en kan ta lærdom av og bygge videre på. Vi finner alltid en vei gjennom utfordringene og kommer ut med en styrket og fornyet motivasjon til å fortsette. Å få skryt av sine kormedlemmer varmer også like mye som når jeg gir skryt til dem.

«Veldig bra øvelse i dag. God energi i koret og masse prat. Acappellasangene begynner å høres veldig, veldig bra ut nå! Et kormedlem uttrykte at jeg hadde en veldig smittende god energi som var veldig

bra. Fikk også snap senere på kvelden med gode tilbakemeldinger. Godt for dirigenthjertet» (M. Dahl fra egen logg 30.05.23).

5.5 Den proffe dirigenten versus amatørdirigenten

Både Skillingstad, Øhrn, Jansson og Caplin understreker viktigheten av å være godt forberedt til korøvelsen med gjennomtenkte øvelser til oppvarmingen, og på hvilke sanger eller deler av sangene de skal øve på. I hvilken grad man klarer å stille forberedt handler blant annet om målsetting for dirigent og kor, kompetanse og tid til rådighet for å forberede. Dette er noe av det som kan skille en profesjonell dirigent som jobber med dette på heltid med omfattende musikkutdanning med formell opplæring i musikkteori, komposisjon og dirigentteknikk. De har ofte mange års erfaring med ulike kor på ulike nivåer, har det som hovedyrke og har lønn etter utdanning og stillingsstørrelse. Det blir noe annet enn en dirigent som gjør det i tillegg til annen jobb på amatørnivå, med mindre tid tilgjengelig, lavere utdanning, lavere lønn og mindre tid til forberedelser. Man kan også se forskjellen mellom en profesjonell dirigent og en amatørdirigent i korene på ambisjonsnivået og målsettingen til koret og det musikalske kompetansenivået i ledelsen til koret.

Hos amatørkor er min erfaring at styret ofte ikke er like mye klar over både det musikalske arbeidet og kompetansenivået som kreves av en dirigent, men også det sosiale og praktiske. Det forventes at man i tillegg til å være musikalsk ansvarlig også skal være et forbilde med sosiale og praktiske gjøremål. Det kan være å ta ansvar for at notestativ er med, at man har hentet ut nøkkel til konsertlokale, ordnet med eventuelt lydutstyr, sørget for noter, laget halvårsplan, gitt ut viktige praktiske beskjeder, vært med i pyntekomiteen, kleskomiteen, laget program, snakket med konferansier osv. Jeg kan selv oppleve et ønske om å bidra i alle prosesser på sangøvelsen og opp mot en konsert, men også kjenne på hvor overveldende det iblant kan være. Kanskje tar man på seg for mye? Caplin (2005) stiller også spørsmål ved dette. Er dette riktig? Bør det være slik? (s.73). Man kan skjønne ut ifra alle disse oppgavene korlederen tar på seg at enkelte permitterer seg fra korets virksomhet altfor tidlig.

Det er viktig å merke seg at det ikke finnes en egen standard eller generell regel for hva proffe og amatørdirigenter skal være. Å være så godt forberedt som mulig er noe alle dirigenter ønsker å være til enhver tid uavhengig av lønn, utdanning og ambisjonsnivå. Men, i hvilken grad man er forberedt handler mer om forutsetningene hver enkelt dirigent har. Amatørdirigenten har gjerne også lavere utdanning enn en profesjonell dirigent; noe som gir amatørdirigenten dårligere forutsetninger for å gjøre en god jobb, samtidig som at en som regel trenger mer tid for å være ønskelig forberedt til alle øvelser. En trenger god kunnskap for å kunne forutse mulige utfordringer, enten det handler om musikalske eller sosiale utfordringer.

Noen ganger kommer det til et punkt at man må tenke: «jeg er godt nok forberedt og dette er bra nok for det jeg har forutsetning for i dag». Selv om ikke alt er tenkt på fullt ut i alle sammenhenger når det gjelder sangteknikk, tekst, språk, frasing eller direksjonsteknisk, kan man tenke at den forberedelsen som er gjort er likevel bra nok. Koret kommer seg videre og det er utvikling på øvelsen, dirigenten har fått formidlet det hun hadde tenkt og koret har lært noe. Og den terskelen for hva som er bra nok høynes etter hvert som koret og dirigenten utvikler seg. Det er ingen absolutte regler om hva en dirigent; verken amatør eller proff skal fokusere på, dirigentens tilnærming avhenger av situasjonen altså dirigenten må lære seg å kjenne koristen i koret sitt. «...for å forstå koristens rolle, plass og funksjon. Hvorfor går han eller hun i koret og «sløser» bort to til tre verdifulle timer som kunne blitt brukt på familien eller noe annet viktig?» (Caplin, 2005, s. 73).

Profesjonelle dirigenter med et profesjonelt kor streber kanskje mer etter høyeste musikalske kvalitet og søker de ensembler som har potensialet til å oppnå dette. Amatørdirigenten kan ofte fokusere mer på det sosiale fellesskapet i koret enn på å oppnå profesjonelle musikalske standarder. Jeg har lyst å understreke at skillene mellom den proffe og amatørdirigenten ikke nødvendigvis betyr at den ene er bedre enn den andre, men at de opererer på forskjellige nivåer med ulike målsettinger. Begge typene har en viktig rolle i det å fremme musikk og musikalsk utvikling i nærmiljøet. Mange har hørt uttrykket: «det finnes ikke dårlige kor bare dårlige dirigenter»; et uttrykk som har mye sant i seg, men jeg synes det legger et enormt press på dirigenten. Hva er egentlig et dårlig kor, og hva er et bra kor? Hva er en god dirigent og hva er en dårlig dirigent? Er målsettingen at koret skal synge et høyt teknisk krevende repertoar, eller sanger med lav vanskelighetsgrad, men kanskje med større sangglede og samhold?

Hvordan måler man kvaliteten på en dirigents prestasjon, og hva anses som suksess i profesjonell og amatørkontekst? Profesjonell kontekst kan, for å nevne noe være teknisk dyktighet: I den profesjonelle verden vurderes ofte dirigentens tekniske dyktighet, inkludert hans eller hennes evne til å lede orkesteret eller koret med presisjon, takt og tempo. Det kan være musikalsk tolkning. Evnen til å tolke musikken på en måte som overfører komponistens intensjoner og følelser til publikum vurderes også. Dette inkluderer dynamikk, tempoendringer og kunstnerisk uttrykk. Og det er kommunikasjon med ensemblet: En dirigent kan anses som vellykket når han eller hun kan kommunisere effektivt med musikerne og kormedlemmene for å oppnå ønsket musikalsk resultat. Suksess kan også måles ved dirigentens evne til å velge passende repertoar for ensemblet og publikum, og å tilpasse seg ulike musikalske stiler og tidsepoker. Å kunne engasjere og begeistre publikum med forestillingen er en viktig indikator på suksess i den profesjonelle konteksten.

I en amatørkontekst kan suksess måles ved dirigentens evne til å hjelpe ensemblet eller koret med å lære og forbedre seg musikalsk over tid. Suksess kan også måles ved dirigentens evne til å skape et positivt samspill og samhold innen ensemblet, og oppmuntre til et miljø hvor medlemmene føler seg inkludert og motivert. Å oppnå en følelse av mestring og glede i musikken er en viktig indikator på suksess i amatørkonteksten. Dette kan inkludere at medlemmene føler seg komfortable med det de spiller eller synger, selv om det ikke nødvendigvis er profesjonell standard.

I noen tilfeller kan suksess i amatørkonteksten også vurderes ved hvordan publikum responderer på opptredener, inkludert applaus og positiv tilbakemelding. Å nå mål som er satt for ensemblet, som for eksempel å utføre et bestemt repertoar eller oppnå en viss standard, kan også betraktes som en form for suksess. Jeg tenker at begge kontekster er suksess i stor grad avhengig av dirigentens evne til å inspirere, veilede og engasjere musikerne eller kormedlemmene. Samt oppnå de ønskede musikalske resultatene som både dirigenten, koret og styret i koret satte som mål uavhengig av forutsetningene koret og dirigenten har i forkant.

5.6 Koret som en sosial, musikalsk og inkluderende læringsarena.

I bygda vår er koret en av de musikalske kulturaktivitetene man kan delta på som gir oss muligheten til å utvikle den enkeltes kompetanse for å kunne fungere som selvstendig individ i et åpent samfunn. Man er en del av et musikalsk og sosialt felleskap som legger til rette for regulære møter mellom mennesker. Korøvelser er åpne rom for at man kan ytre sine meninger og behov, noe som gir gode kommunikasjonsverktøy på veien til et selvstendig individ i dagens samfunn.

Å synge i kor gir ikke bare musikalsk læring, men også en rekke andre verdifulle erfaringer og ferdigheter som kanskje ikke alltid blir fullt ut reflektert over. Whitacre (2020) sier at koret og korsang er en arena der man lærer språk fortere gjennom sang, og historie gjennom sangtekstene og komponistene som har skrevet den. Man lærer disiplin, konsentrasjon, empati og sangerne lærer å samarbeide da de jobber mot et felles mål. En bygger nettverk og vennskap og det gir en følelse av fellesskap og tilhørighet som er svært verdifullt.

Som dirigent jobber jeg en del med koret mitt som instrument og ønsker hele tiden at man skal bli bedre også musikalsk og teknisk. En utvikler stemmen sin teknisk når man lærer nye sanger, man utvikler det musikalske øret sitt når man lærer å synge sammen, mange øker sin musikkfaglige kompetanse ved å lese noter bedre, man lærer språk. Dette er noe jeg som dirigent hele tiden tilstreber. Jeg velger oppvarmingsøvelser og sanger etter hva som er teknisk mulig å etterstrebe. Medlemmene tenker ikke over dette i lik stor grad som dirigenten, siden en av kommentarene på den første spørreundersøkelsen var at mine oppvarmingsøvelser ble skrevet som: «for tilfeldig».

6 Avslutning og oppsummering.

Store deler av spørreundersøkelsen min i koret er farget av betydningen rundt det sosiale. Det kan se ut som at de aller fleste medlemmene møter opp på korøvelsen først og fremst for å treffe de andre og være sosiale. Et ønske om å synge er selvsagt også en forutsetning som er gitt og egentlig ikke nevneverdig. De dukker opp til tross for en dirigent som ikke er perfekt og har sine feil og mangler, men har en lidenskap, engasjement og et eget ønske og mål om å oppnå målsettingen for koret i henhold til vedtektene de har satt. Den sosiale viktigheten kommer tydelig fram i spørsmålet; Hva ville du trekke fram om du skulle anbefale andre i å synge i kor. De svarer: «samhold, sosialt, felleskap og moro». Dette ser også jeg som dirigent komme fram før øvelsen starter at de fleste gjerne ønsker å få prata unna litt før vi går i gang med oppvarmingen. Flere sier at koret blir et fristed for de, en har det bra og er likeverdige, en arena hvor man kan ha fokus der og da.

Det er veldig interessant, lærerikt og ikke minst inspirerende å lese om hva forskere har funnet ut om kor og korsang og hvordan andre dirigenter jobber med sine kor. For min personlige utvikling så er det viktig å tilegne seg så mye relevant informasjon som mulig. Lese seg opp på temaet og være åpen for flere meninger og løsninger. En skal være kritisk til andre sine teorier og teste ut ting i praksis der man prøver og feiler på veien mot sin egen sannhet. Selvsagt må man også gå til kjernen og spørre sitt eget kor som man jobber tett på ukentlig. Man kan også tenke at koret per definisjon et resultat av min lederstil som den er i dag.

I alle amatørkor jeg som dirigent har vært borti, er det er stor forskjell på i hvilken grad sangerne er trygge på stemmen sin. Noen sangere har en personlighet som sier at: «jeg synger med det «nebbet» jeg har. Om jeg synger feil, så er det ingen krise og det løser vi». Andre sangere må høre stemmen sin bli spilt for eller sunget for flere ganger og gjerne øve litt hjemme, før de tør å prøve litt på korøvelsen. Det er kan være at de først etter mange timer øving kan tørre å slippe seg litt løs og prøve, sånn at sangere ved siden av kan høre de synge på en konsert. Her er det selvsagt forskjellige grader av trygghet, og de aller fleste sangerne ligger nok midt imellom her et sted.

«Hvordan kan jeg som dirigent bidra til å gjøre korsangerne tryggere på øvelser og i konsertsammenheng for å kunne prestere best mulig?» er spørsmålet jeg har stilt i denne masteroppgaven. Etter hvert som jeg har jobbe med oppgaven, lært nye ting, utviklet meg selv som dirigent og fått til ting jeg ikke gjorde før, har hovedmålet for min kompetanseheving innenfor det musikkfaglige, sosial lederkompetanse og dirigenttekniske endret seg. Jeg ser at det ansvaret som ligger på meg som dirigent er også å gi fra meg mye ansvar til koret. Jeg må hjelpe til slik at sangerne selv må finne en egen indre motivasjon for å få og opprettholde sin egen trygghet, både sosialt og musikalsk. Det er mitt ansvar som dirigent å være våken for å kunne oppfatte ting som foregår både

musikalsk og sosialt. Alt henger sammen. God kommunikasjon i seg selv med bevisstgjøring av de ulike utfordringer sanger og dirigent har gir en større forutsigbarhet som øker tryggheten for både sangere og dirigent.

I utgangspunktet var tanken i hodet mitt, at etter oppgaven var over og levert inn, skal koret og jeg som dirigent ha etablert en ny type relasjon og en ny forståelse mellom oss, som gjør at alle er mye tryggere sosialt og musikalsk og at vi jobber bedre imot konsertene våre. Jeg opplevde at å skrive denne oppgaven har gjort meg enda mer sulten på kunnskap og enda mer nysgjerrig. Prosessen har gitt meg masse lærdom og mange gode redskaper for videre arbeid. Det som er avgjørende nå for at problemstillingen min skal gi resultater er å fortsette å jobbe videre med det grunnlaget vi har etablert. Jeg er mer reflektert i forhold til mine rolle fra mitt ståsted og min rolle fra koret sitt ståsted.

På bakgrunn av sammenfatning av funnene i spørreskjema i koret, teori og egne erfaringer kan jeg til sist sammenfatte en anbefaling: syng så mye som mulig sammen på ulike arenaer, som korøvelsen, møter, lag, sosiale sammenkomster med koret og konserter. Finn gode sanger og øvelser som stimulerer sangglede. På den måten finner man en vei som ufarliggjør sangen og trygger opplevelsen rundt det. En er aldri utlært på noe sett og vis.

7. Litteratur

- Arder, N-K. (2009). *Sangeleven i fokus- oppvarming og øving*. Oslo: Musikk-huset forlag.
- Balsnes, A. H. (2014). *Å synge i kor- ideal for menneskelig fellesskap?* Kristiansand: Portal Forlag.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. London: W. H. Freeman and Company.
- Bjerketveit, G. (2010). *Lær å synge – min metode*. Oslo: Norsk Musikkforlag AS.
- Caplin, T. (2005). *Fra teknikk til musikk. En bok om korledelse*. Oslo: Musikk-huset forlag AS.
- Dahl, T.B. (2002). *Korkunst*. Stavanger: Cantando Musikkforlag.
- Daling, G og Almvik, A. (2022). Korsang og musikalsk ledelse for mestring og velvære. Kapittel 9 i Strøm, R.V., Eiksund, Ø. J. og Balsnes, A.H. (Red.) *Samsang gjennom livsløpet* (s. 257-277). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Imsen, G. (2017). *Elevers verden*. (5. utgave). Oslo: Universitetsforlaget.
- Jansson, D. (2008). *Musikalsk lederskap: dirigentrollen mellom magi og metode*. [Masteroppgave]. Oslo: Institutt for Musikkvitenskap.
- Postholm, M.B. og Jacobsen, D.I. (2018). *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanningen*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Remmen, H.Å. (2012). *Helseopplevelser i kor*. Masteroppgave i musikkterapi. [Masteroppgave]. Oslo: Norges Musikkhøgskole.
- Ruud, E. (2001). *Varme Øyeblikk- om musikk, helse og livskvalitet*. Oslo: Unipub
- Schei, T. B. (2011). Kan stemmeskam overvinnes? Om helsefremmende aspekter ved profesjonelle sangeres identitetsarbeid. I *Antologi nr 4. Skriftserie fra Senter for musikk og helse*. Oslo: Norges musikkhøgskole
- Shewell, C. (2009). *Voice Work: Art and Science in Changing Voices*. New Jersey: John Wiley and Sons Inc.
- Skaalvik, E.M. og Skaalvik, S. (2014). *Skolen som læringsarena, selvoppfatning, motivasjon, læring og livsmestring*. (2. utgave). Oslo: Universitetsforlaget.
- Skillingstad, R. (2015). *Slusen. En didaktisk og metodisk tilnærming til oppvarming i kor!* Oslo: Norsk Musikkforlag.

Øhrn, K.M. (2016). *Korledelse- Om motivasjon og metode for kordirigenter*. Stavanger: Cantando Musikkforlag.

Nettsider:

Grønmo, S. (2020). Deltakende observasjon. Hentet 30.oktober 2023 fra https://snl.no/deltakende_observasjon

Kulturlova (2021). Lov om offentlege styresmakters ansvar for kulturverksemd. (LOV-2007-06-29-89). Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2007-06-29-89>

Rudolfsen, H. (2020). Pusten som redskap i en krevende tid. Hentet 4.november 2023 fra <https://nyutsikt.com/2020/03/22/pusten/>

Søum, V. (2017). Slik kan barnehageansatte bli kvitt sangskrekken. Hentet 21.oktober 2023 fra <https://utdanningsforskning.no/artikler/2017/slik-kan-barnehageansatte-bli-kvitt-sangskrekken/>

Video:

YouTube. (2020, 7.mai). Eric Whitacre - Choir: The Core of Who We Are. Hentet 29.september 2023 fra <https://www.youtube.com/watch?v=6FpM3DQejTw>

Vedlegg:

Vedlegg 1: Samtykkeskjema for deltakelse i forskningsprosjekt

Vil du delta i forskningsprosjektet Magnhill Gaarder Dahl sin masteroppgave i ensembleledelse?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt som en del av min masteroppgave i musikk og ensembleledelse. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Jeg studerer master ensembleledelse ved Nord universitet levanger. Dette er en pedagogisk studie og master der jeg ønsker å lære mer om trygghet blant korsangerne-Dette inkluderer både sosial trygghet og musikalsk stemmetrygghet. Problemstillingen i oppgaven min handler om jeg som dirigent kan gjøre for at dere sangere blir enda mer tryggere på egen stemme og sosialt på øvelsen og trygge på opptreden slik at de kan synge best mulig.

I den forbindelse lager jeg to anonyme spørreundersøkelser til koret. Den første er for å få et inntrykk av hvordan status på stemmetrygghet og sosial trygghet er da spørreundersøkelsen blir gjort. Jeg analyserer resultatet, lærer av det og gjør endringer på korøvelsene. Så etter en periode gjør jeg en ny spørreundersøkelse for å se om endringen i min korledelse endrer besvarelsene og hvilken effekt det har hatt.

Spørreundersøkelsene er anonyme og svarene blir lagret fram til mastergraden er levert inn, forsvart og blitt godkjent, etter det makuleres svarene jeg har fått. Svarene jeg får analyseres og brukes direkte i oppgaven.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?
Nord Universitet avdeling Levanger.

Veileder Grete Daling

Hvorfor får du spørsmål om å delta?
Jeg spør deg om dette da dette er naturlig siden du synger i koret som jeg dirigerer.

Hva innebærer det for deg å delta?

Du svarer så godt du kan på spørreundersøkelsen. Krysser av på graderingsskjema der du føler det stemmer for deg. Også skriver så fullstendige setninger som du kan på utfyllende spørsmål. Har du annet du ønsker å si er du også hjertelig velkommen til å skrive det der det er plass.

I forskingen min så bruker jeg spørreskjemaet i tillegg til observasjon underveis og samtaler med kormedlemmer og styret. Utover dette så ønsker jeg at du deltar aktivt på øvelsene. Still gjerne spørsmål eller kom med ønsker underveis. Alt blir behandlet anonymt i selve oppgaven.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Det er kun jeg som student og min veileder som har tilgang til materialet underveis i prosjektet.

Jeg kommer til å beskrive koret som en enhet og hvor det kommer fra. Da undersøkelsen er anonym kommer ikke eventuelle sitat jeg bruker i oppgaven bli gjenkjent.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes November 2023. *Alle opplysninger bli makulert i etterkant.*

Hvor kan du finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- *Nord Universitet Levanger. Studieveileder Grete Daling.*

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig

(Grete Daling)

student

Magnhill Gaarder Dahl

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om forskningsprosjektet og *masteroppgaven til Magnhill Gaarder Dahl*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i *den anonyme spørreundersøkelsen*

(Prosjektdeltakers navn med blokkbokstaver)

-----/-----/-----
(Sted /dato /prosjektdeltakers signatur)

Masteroppgave i ensembleledelse våren 2023

Av Magnhill Gaarder Dahl

Da har det gått en liten stund siden sist jeg hadde spørreundersøkelse med dere. Jeg brukte svarene jeg fikk fra dere sist og har forsøkt å tilrettelegge og gjennomføre øvelsen i trå tilbakemeldingene. Nå vil jeg at du svarer på disse spørsmålene med tanke på hvordan det har gått både sosialt og musikkfaglig siden forrige spørreundersøkelse så godt du kan. Første del er avkryssing og siste del er svar med setninger så utfyllende som du klarer.

5 er særdeles godt

4 er meget godt

3 er godt

2 er mindre godt

1 er lite god

- 1 er lite godt Hvordan trives du sosialt i koret?
1 2 3 4 5
- Hvordan trives du med det musikalske arbeidet i koret?
1 2 3 4 5
- I hvilken grad føler du deg trygg sosialt i koret i dag?
1 2 3 4 5
- I hvilken grad føler du deg trygg på din egen stemme i dag?
1 2 3 4 5
- Hvor godt liker du deg på øvelsene?
1 2 3 4 5
- Hvor godt liker du oppvarmingsdelen?
1 2 3 4 5
- I hvilken grad liker du innøving av repertoar?
1 2 3 4 5
- I hvilken grad liker du opptreden/konserter?
1 2 3 4 5
- I hvilken grad liker du kaffepausen?
1 2 3 4 5
- I hvilken grad er du fornøyd med repertoaret?
1 2 3 4 5

Oppfølgings spørsmål, svar med en eller to setninger.

1. Har du forslag til hvordan vi kan styrke det sosiale i koret enda mer?
2. Er det noe du selv kan gjøre for å bli tryggere sosialt i koret?
3. Hva trenger du for å bli enda tryggere på din stemme i koret?
4. Dirigenten spør: Hvilke arbeidsmåter på korøvelsen liker du godt?
5. Har du forslag til andre måter kan dirigenten kan arbeide på i koret, i så fall hvilke?
6. Hvis du skal anbefale å synge i kor for andre hva fremhever du da?

Vedlegg 3: Planlagt korøvelse I lys av tilbakemeldingene fra spørreundersøkelsen

Planlagt korøvelse i lys av tilbakemeldingene fra spørreundersøkelsen.

Start klokken 19 00

Oppvarming: Snakk litt om hvorfor vi varmer opp og hvordan jeg legger opp oppvarminga. Jeg kategoriserer oppvarmingen min i 5 deler og det er viktig å få med seg alle delene av flere grunner. Det er lettere å synge når man er varm i både kroppen og stemmen og da synger man bedre. Man reduserer risikoen for å overbelaste stemmebåndene og få en varig skade eller ulyd på stemmen. Og ikke minst man kan øve på sangtekniske øvelser for å utvikle stemmen og at koret synger seg sammen og blir mer samstemt.

Del 1: Kroppen.

- Vi tøyser og strekker oss godt og jeg sier at nå strekker vi av oss dagens stress med jobb og barn og livet og gjør oss klar til å synge et par timer.
- Så klapper vi rundt om på hele kroppen for å få i gang blodsirkulasjonen og aktiverer en kropp som kanskje kommer rett fra sofaen.

Del 2: pust og støtte.

Jeg forklarer: For å utnytte den stemmen vi har er det viktig å kjenne hvor vi har pusten og at vi kan kontrollere den slik at vi selv kan justere oss i sangene på hvor mye pust vi trenger men også kjenne på den lungekapasiteten vi faktisk har.

- Puster inn igjennom nesen akkurat som vi lukter på en blomst. Så puster ut på en s så langt vi klarer. Når vi kjenner det ikke finnes pust igjen holder vi litt igjen før vi slipper hake og magen og kjenner at lungene automatisk fylles med luft. Vi gjør dette en gang
- Så puster vi inn på sekund. Jeg markerer slagene og sier vi skal puste inn på 5 sekunder, holde på 5 sekunder og puste ut på 7 sekunder. (dette kan være en krevende pusteøvelse der man må bevisst spare på den pusten man har både på inn og utpust, sier at blir det for krevende så trenger man ikke gjøre den)

Pusten er viktig for å lære kroppen å kjenne i forhold til lungekapasiteten din og hva er det som faktisk skjer med kroppen når man puster. Pusten har også overføringsverdi til andre kontekster i livet. «forutsetningene for en fri pust er at magen får være avspent, slik at mellomgulvet får plass til sin bevegelse nedover. Dersom et menneske bærer på problemer, bekymringer, aggresjon eller sorg vil dette høyst sannsynlig komme til uttrykk i pusten, som blir mindre fro grunnet pusteteknikker» (Arder, 1996)

Del 3: Stemme

- På dette tidspunktet har vi fått på plass kroppen og pusten vår og da er vi klar for å begynne med stemmen. Vi starter med å gjenta lydene jeg lager litt opp og ned i midterste stemmeleie for å ikke kreve for mye av stemmen på et tidlig tidspunkt. De neste tre øvelsene har jeg fått fra Astrid Vang Pedersen. (Choral conductor and concert designer.)
- Videre spiller jeg akkorder på pianoet og koret holder en lang tone. Denne øvelsen belyser og bevisstgjør støtten vi har jobbet med tidligere og sangerne kan kjenne de klarer å holde energien og tonen oppe igjennom den lange tonen. (jeg tilpasser lengden slik at alle sammen har pust til hele tonen)
- Går videre med litt flere toner i øvelsen. Du... pa dubidubidup dua. Skal legge ved bildet av notene på alle disse øvelsen her. Her vår vi øvd på kromatiske nedganger og samtidig synkoper. Hever tonen med en halvtone og gjentar til vi har gått lyst nok.
- Nu, na, no...

Del 4: Intonasjon.

- Da er vi klar for intonasjonsbiten. Når jeg sier intonasjon eller god intonasjon mener jeg hvor god kvaliteten på musikken er og at man synger tonen rent. Dette begrepet brukes mest i vestlig klassisk musikk. I andre sjangre som pop og folkemusikk så kan intonasjonen være annerledes men allikevel synger «rent» for den sjangeren.
- Intervalltrening. Synger på oooh og Starter på C – D, D – E, C – F, C – G, C – A, C – H, C – C. når koret synger denne øvelsen så bruker jeg å si at de kan ha grunntonen i bakhodet. Altså C også tenke at vi går og en tone opp. Denne øvelsen er såpass krevende at den øver vi ikke i andre tonearter foreløpig.

Del 5: Konsentrasjon

- Nå begynner vi å bli god å varm i stemmen og klar til å ta fatt på de sangene vi jobber med. I dag har jeg valgt ut noen fraser som er litt vanskelig å synge for koret eller enkelte stemmegrupper.

1: I have a dream fra medley. Starten til 2. sopraner.

2: Take a chance delen med herrene.

Vi jobber ikke med medleyen der disse to sangene er med i på øvelsen I dag, men øver allikevel på disse frasene for å holde liv i låten og de kan øve på hjemmebane.

Vi stykker det opp og jobber med enkelte deler og bruker ikke tekst eller noter, men øver på det sangtekniske utenat. Det er ikke noe poeng i å si dette til koret. Her bare kommer jeg med noen fraser som koret gjentar og ser an litt hvordan det legger an. Ofte lærer koret det fortere når de bruker øret og skal gjenta fraser, mot når de skal bruke energi på å lese noter.

Alle disse oppvarmingsøvelsene har jeg brukt før i koret. Forskjellen denne gangen er nok at jeg har systemisert det i større grad enn før og kommer også til å forklare meg bedre foran koret hvorfor vi gjør de enkelte øvelsene.

Selve korøvelsen:

I dag skal vi starte med en ny sang: Jag trodde englarna fanns. (det ligger noter og lydfiler på denne i appen i forkant og koret har blitt informert om dette)

- Da dette er en forholdsvis enkel trestemt sang og de fleste kan melodien fra før velger jeg å gå igjennom alle stemmene bit for bit på denne slik at alle får et bilde på sangen. Etter vi har jobbet en stund med sangen sender jeg alle ut der de kan selv få øve på stemmene en runde. Jeg kommer til å informere at jeg går igjennom alle stemmen flere ganger til at det sitter sånn noen lunde. Ikke perfekt hos alle men sånn noen lunde. Så skal de få ut i hver sin gruppe og øve på stemmene med lydfil.

Tidsbruk: 1 time og 15 min.

Fortell koret at du har sett igjennom svarene de har gjort på spørreundersøkelsen og her var det kjempemasse bra svar og supert for meg å jobbe med i masteroppgaven min. Om det er noen som ikke har svart så gjør det i pausen og legg det på pianoet til meg.

Pause på 20 min

Vem kan segla: Denne sangen har et veldig spesielt arrangement, der alle stemmene har litt spesielle fraser som kan være vanskelig å synge til tider så jeg bruker litt tid med hele koret der alle tre stemmen før øvd spesifikt på sin frase. Resten av sangen går ganske greit så synger vi det sammen til slutt.

Tidsbruk 30 min.

Gabriellas sång.

Denne jobbet vi litt med på forrige korøvelse. Jeg har endret på lydfilen til herrene da vi måtte justere stemmen deres litt, så her vi må vi ta en ny runde og se hvordan landet ligger.

Tidsbruk 20 min.

Ferdig klokken 2130

Forskjellen på denne øvelser fra andre øvelser er også her at jeg har systematisert hvordan vi skal jobbe med sangene og tidsbruken på øvelsen. Jeg kommer til å gå litt saktere fram på innstuderingen av den nye sangen og forklare hele tiden hvorfor jeg gjør som jeg gjør.

Refleksjon/logg etter endt øvelse:

Tilpass basstemmen i vem kan segla, den er for mørk mange plasser. Transponert 4 halvnoter ned fra noten.

Jeg var veldig forberedt og hadde planlagt øvelsen til detaljnivå. Det gjorde at driven min var mye sterkere for å komme meg igjennom alt vi skulle på øvelsen og jeg var meget konsentrert for å få det til som jeg tenkte. Det gjorde at det ble en annen stemning enn før og kanskje litt mindre rom for latter og pause.

I pausen fikk jeg veldig skryt for oppvarminga mi. Det jeg gjorde spesielt annerledes denne øvelsen var å sende koret mer ut og inn. De øver stemmer for seg selv med lydfiler også kommer tilbake og øver sammen. Da ble det veldig lite dødtid og fortere framgang på sangene merket jeg når vi sang sammen.

Noterer for meg selv at jeg må huske å skrive ned alt jeg sier til enhver tid. Ellers blir 80 prosent glemt. Siste punkt var at det var færre medlemmer enn vanlig på øvelsen i dag. Merker fort noen medlemmer blir med en gang litt usikker om den faste partneren som de bruker å sitte sammen med ikke er der.

Masteroppgave i ensembleledelse våren 2023

Av Magnhill Gaarder Dahl

Da har det gått en liten stund siden sist jeg hadde spørreundersøkelse med dere. Jeg brukte svarene jeg fikk fra dere sist og har forsøkt å tilrettelegge og gjennomføre øvelsen i trå tilbakemeldingene. Nå vil jeg at du svarer på disse spørsmålene med tanke på hvordan det har gått både sosialt og musikkfaglig siden forrige spørreundersøkelse så godt du kan. Første del er avkryssing og siste del er svar med setninger så utfyllende som du klarer.

5 er særdeles godt

4 er meget godt

3 er godt

2 er mindre godt

1 er lite god

11. 1 er lite godt Hvordan trives du sosialt i koret?

1 2 3 4 5

12. Hvordan trives du med det musikalske arbeidet i koret?

1 2 3 4 5

13. I hvilken grad føler du deg trygg sosialt i koret i dag?

1 2 3 4 5

14. I hvilken grad føler du deg trygg på din egen stemme i dag?

1 2 3 4 5

15. Hvor godt liker du deg på øvelsene?

1 2 3 4 5

16. Hvor godt liker du oppvarmingsdelen?

1 2 3 4 5

17. I hvilken grad liker du innøving av repertoar?

1 2 3 4 5

18. I hvilken grad liker du opptreden/konserter?

1 2 3 4 5

19. I hvilken grad liker du kaffepausen?

1 2 3 4 5

20. I hvilken grad er du fornøyd med repertoaret?

1 2 3 4 5

Oppfølgingsspørsmål, svar med en eller to setninger.

7. Hva er det som er bra sosialt i koret og har du forslag til hvordan vi kan styrke det sosiale i koret enda mer?

8. Er det noe du selv kan gjøre for å bli tryggere sosialt i koret?

9. Hva trenger du for å bli enda tryggere på din stemme i koret?

Av dirigenten:

Av deg selv:

10. Dirigenten spør: Hvilke arbeidsmåter på korøvelsen liker du godt?

Oppvarmingsøvelser:

Innøving av sanger:

11. Har du forslag til andre måter kan dirigenten kan arbeide på i koret, i så fall hvilke?

12. Hvilke tanker har du om din egen sangutvikling siden forrige spørreundersøkelse?

13. Hvis du skal anbefale å synge i kor for andre hva fremhever du da?

14. Andre kommentarer.