

Människan i k

”Varför kan han inte passa tiden?”

Han kommer för sent till varje repetition, minst tio minuter. F stressad ut. Undviker att se någon i ögonen, mumlar ett ohör' der ner på sin plats i första-bas stämman. Han är nästan a' övningar fast han verkligen skulle behöva det. Det tar noter och innan han är med och sjunger. I pausen sir terna. I stämman sprider sig en allt starkare irrit den? Är man med i en kör bör man sannerlig oss andra”. Misstämningen fortplantar sig t

*ina
r i no-
passa ti-
halant mot
enten.*

Vad gör vi då med första-bas koristen? hans märkliga beteende beror på k? självförtroende får han? Vem br te alls honom det är fel på ut?

...? Eller är det så att an? Vilket stöd för sitt taget? Det är kanske in- om behöver förändras.

...et är fundamental för människan. Hur jag , hur jag tror andra upplever mig, hur andra r mig och om det finns någon överensstämmelse kapar min identitetsuppfattning.

...ten eller jag-bilden formas och påverkas av olika fakto- der livet. Den växlar dessutom mellan de olika sociala sam- anhang vi rör oss i. Dvs jag upplever mig som en person i min familj och en delvis annan person i mitt yrke.

Några av de faktorer, som formar och påverkar min jag-bild, finns i upplevelsen av min egen kropp. För de flesta människor är detta ett emotionellt högspänningsfält. Det betyder något för- enklat att om jag har en positiv upplevelse av min kropp så är också mitt självförtroende starkare och framför allt mer förank- rat i verkligheten.

Beklagligtvis är olika grader och variationer av motsatsen betyd- ligt vanligare. I synnerhet är det uppenbart när det gäller rösten som onekligen är en betydelsefull del av kroppen och dess funk-

tioner. Förenklat: dåligt självförtroende kan ta sig uttryck i en tveksam och ängslig röstbehandling. Talrösten har vi av gammal vana bättre kontroll över medan sångrösten ofta känns helt "naken". Det är väsentligt att se detta samband mellan självförtroende och talröst som ett samspel och inte utan vidare som en fråga om orsak och verkan.

En körmedlem ger alltså sin körledare och sina medkör stort förtroende när han sjunger. Men det är inte enbart man använder när man sjunger. Körleden lämnar av sig själv och sin personlighet och det krävs blygdsamhet och varsamhet hos framför allt körleden för att han skall upplevas som kritik av "kroppen". Det finns troligen många körsångare i vårt land som av sådan "kritik" och som därför inte

Det allra viktigaste i körarbete är atmosfären i kören – körmiljön. En god körledare kan inte enbart ligga på sig själv, han måste också tillsammans skapa en

ande
undlag-
körmiljön
man i en kör

www.gehrmans.se



Grupper i gruppen

I körer såväl som i andra sammanhang där många människor regelbundet arbetar tillsammans uppstår gärna smågrupper eller kottier. En sådan gruppbildning kan t ex ha följande bakgrund:

- några tonåringar i en kyrkokör upplever sig ha föga gemensamt med körens övriga, ofta övervägande äldre medlemmar
- en grupp kan bestå av personer som genom sina yrkesgemensamma intressen även utanför kören, kanske i fritid, umgås privat.
- varje kör har en mindre eller större ”kärna” som alltid ställer upp, kommer till repetitioner och har särskilt god relation till körledaren.

Varje sådan här gruppbildning är förstås en positiv effekt i första hand för de som utgör gruppen för hela kören. Ibland isolerar sig gruppen från varandra och från en del av kören, ibland att ”kärngruppen” utgör en kärna för vilka kören inte intar samma betydelse.

Det är alltså viktigt att vara medveten om gruppbildningarna i körerna och uppmuntra till att störa körarbetet.

Nya körmedlemmar

När man söker sig till en kör är det ett betydande omedvetet – och ett stort förtroende – därför viktigt hur man tar emot medlemmar.

Över den nyblivna koristen snabbt lära känna honom – och de honom. För det andra har varje kör regler och regler som det gäller att vara förtrogen med, handlar om noter, repetitionstider, stämövningar, hur man ska vara frånvaro osv.

Säkra korister

En annan väsentlig fråga är hur man tar hand om en körmedlem som är osäker, som har svårt att lika snabbt som övriga i kören ta emot instruktioner och lära sig sin stämma, som ofta sjunger fel och glömmer givna anvisningar.

Varje kör borde diskutera fram handlingsplaner för hur man ger varandra impulser till att lära sig mer, öva mer hemma etc. Om man lyckas inspirera ”svagare” korister till att arbeta extra med sin stämma ökar vederbörandes självförtroende och han blir ännu bättre och säkrare. Detta bör inte vara något större problem, men det är värdefullt att man tar itu med det.

Vår livscykel enligt Erik Homburger Erikson

Körlivet är fyllt av glädjeämnen, överkomliga
ibland allvarliga problem. När vi funderar över
en kör tycks somliga skeenden lättast att för-
centrerar oss på den enskilde individen. Vi
begripliga om vi i stället ser på samspel
de modeller utifrån vilka vi kan förstå
ytterligare modeller för att förstå
börjar med att se på den enski-

Varje kör består av enskilda
la livssituation och sina
skilda mönster för att
för med sig in i kör
med andra män-
en för kören
sikaliska k-
ha betyd-
var or-

sin aktuel-
and, sina sär-
arje körmedlem
arenhet av samspel
sakliga målsättning-
idan av koristernas mu-
att relatera till varandra att
ner att bli och framförallt hur

gra viktiga milstolpar i individens ut-
på vilka behov korister och körledare
a hos varandra. Slutligen skall vi granska
som kan väckas hos enskilda personer om
blir tillfredsställda.

ns livscykel

erikanske psykologen E. Homburger Erikson har ut-
at en teori om människans livscykel. Han indelar livsförlop-
i åtta faser som delvis glider över i varandra. I princip måste
lock individen ha passerat igenom en fas för att gå in i nästa.
Eriksons teori belyser hela individens livscykel. Den kan också
användas som modell för att förstå vilka dilemman som kan möta
den individ som "föds" in i en ny grupp, exempelvis en ny korist
när denne kommer in i kören. De åtta faserna kan indelas i två
grupper vilka speglar olika självständighets-/osjälvständighets-
nivåer hos individen. Den första gruppen på fyra faser berör bar-
net under utveckling mot ökande självständighet. De senare fyra
faserna berör den vuxnes utveckling på basen av förmåga till
självständighet. Gränsen mellan faserna går i puberteten, när in-
dividens självständighet ställs på avgörande prov.

Str

Våra stressmönster enligt Virginia

Körmedlemmar har olika behov i kören beroende på sin ens totala livssituation och personliga särdrag. Det är omöjligt att alla korister och körledare har alla sina behov tillfredsställda. Otillfredsställelse kan ge upplevelse av spänning, olust och stress. Stress-upplevelsen kan aktivera olika reaktioner och kan speglas i den enskilda körmedlemmen gentemot andra. Vår beskrivning av stressmönster som förekommer bygger på de observationer som Virginia Satir gör i sitt arbete. Hon visar att människor visar olika stressmönster för deras försök att rädda sin själsvaktning. (Jfr kap 8 s 66)

Str

En sådan lägen i samspelet inom en kör, som vi här och starkt förenklat exempel. Låt oss säga att körledaren föreslagit att körmedlemmarna ska sjunga ett stycke som körledaren föreslagit. Körledaren säger mycket om. Vi tänker oss att en av koristerna säger till körledaren: "Hör du, det är ett stycke. Måste vi verkligen traggla med det". I det ögonblicket kan körledaren känna sin självkänsla hotad – och så händer att han inte gör det. Låt oss utgå ifrån att han gör det och se hur han kan reagera. Enligt Satir kan man urskilja olika stressbeteenden i en sådan situation.

Det anklagande mönstret: Körledaren kan svara något aggressivt. Man kan se att han drar ett djupt andetag, stramar upp kroppen, rynkar ögonbrynen och säger: "Jag har ju länge anat att du inte har någon smak när det gäller musik och nu har jag äntligen fått det bekräftat."

Det vädjande mönstret: Man kan se att körledaren sjunker ihop lite, tittar osäkert ner på sina noter, sneglar bortåt koristerna och säger med ganska tunn röst: "Nä, ja, jag tyckte kanske att det var ganska bra, men när du säger det så... Det var kanske dumt av mig att ta upp det här stycket."

Avslappn

Stress är ett begrepp som de flesta av oss har av. Alla har vi någon gång känt oss spända – det är tillfälliga upplevelser vållar de sällan. Om detta tillstånd varar längre tid kan det

Genom undersökningar vet vi att stress sänker prestationer, men en liten ökning ökar prestationerna drastiskt. Det är en önskvärd vikt vid en konsertsituation. Vi kan t o m tala om att man kan känna sig lugn i närheten av oss uppskriv utom samarbete. Om spänning och

extra sig på många sätt. Kanske har du själv haft svårt att somna på kvällen. Spänning under framförandet, vill ej släppa. Du går förändring inom dig. Musiken fortsätter i ditt huvud. du är rastlös. Ingen ställning är bekväm. Minsta ljud. När du väl somnar sover du oroligt. Om du vaknar på du känner du dig klarvaken och har svårt att somna om. Uppas detta börjar du känna oro för sömnbesvären. Detta kan leda till en ond cirkel: oron skapar spänning som ökar oron och spänningen ökar ytterligare o s v.

Andra utmärkande kännetecken på en spänd person är lättretligheten, man "tänder på kort stubin", blir irriterad på bagateller som man i vanliga fall inte skulle bry sig om.

Koncentrationen försvåras. Vilka följder det kan få för det konstnärliga arbetet är givet. Spänning och oro kan ge rent kroppsliga symtom.

Körens målstruktur

Det är viktigt att man så långt det går definierar körverksamheten är. En kör som har som syfte närligt högstående musik med aktivt skapar om den ska fungera, en annan sammansätter social gemenskap eller trosfrågningarna på ledaren är ju också olika lägre musikalisk ambitionsnivå. S och koristernas behov kan ge ren kommer till övningen för mer kanske främst för att

Det har vid flera underappmedlemmar som har en klar bil starkare känsla av grupptillhörighet uppfylla sina mål kommer medlemmarna upp och söka tillfredsställelse på vara orsaken till att en korist slutar räckosamt närmar sig de mål som är en mer och mer att anamma grupperandet av dessa blir mer och mer en med kören och samhörigheten är såväl övergripande målsättningar – både – som kortsiktiga delmål vilka skall skall förverkligas (för att kören skall få bra öning, för att den skall få god intonationskänslungarna a cappella etc.).

Enbart att en klar formulering av målsättningen i de är mycket svår – man behöver bara tänka på problem an ligga inbyggda i texten de vanligtvis stora ålderskillnaderfamiljens anspråk, körledarens krav, kyrkans önskemål i en yrkokör m m.

Låt oss slå fast: körer är av olika sammansättning, inte bara ur musikalisk synvinkel utan också beroende på koristernas och körledarens behov. I en kör kan exempelvis flertalet medlemmar sätta den sociala samvaron främst, i en annan kommer kyrkans budskap i första rummet medan en tredje kör kan sätta det musikaliska skapandet främst. (Jfr kap 4 s 41 samt kap 12 s 106)

Utvecklingen av en kör från en grupp som tillfredsställer medlemmarnas mer elementära behov till en konstskapande kör kan

Samspelet i kör

Framträdandet – samspelets höjd

Sorlet i salen har tystnat. Stolarna har slutat
ska börja. Körledaren tar ton från gaffel
om det behövs – ton till kören. Körled
fångar koristernas uppmärksamhet
på honom. Under någon sekunds
ögonblick sin uppmärksamhet
sen och karaktären i det styck
tion är återigen fullständig
ra. Kören är beredd att
händerna och sånger
en fyller hela hans
av hur stycket
hela kroppen
terna först

I inge
i er
et samspel djupare betydelse än
är instrumentet. Det musikaliska
sig in i vartannat och utgör körens
repetitioner, genom kriser, förändring
synpunkt är körens sociala liv som mest
under en konsert. Vi har då att göra med en
upp. Mandatet att leda under konserten ligger
ledaren, ingen ifrågasätter det. Det finns inte ut-
pänningar, slitningar och konflikter på det sätt som
präglar körens vardag.

Samspel, utvecklingsfaser och behov

Samspelet mellan koristerna samt mellan korister och körledare
skapar körklimatet. Ett gott klimat underhåller inte sig självt –
var och en måste bidra till det. Varje korists och körledares inre
psykiska läge spelar stor roll. Vid tillfällen då individen är ur form
har körklimatet kanske särskilt stor betydelse. Ett bra körklimat
gör det trots allt möjligt att känna tillit snarare än misstro, min-
skar risken att känna sig utskämd och öppnar vägen för initiativ
utan onödiga skuld känslor. Prestationshets – som förlamar – fro-
das inte i ett gott körklimat, inte heller osäkerhet om ”vem är jag
i kören”. Möjligheten till känslomässig närhet, att känna sig som

Roller – ledarskap och rollkonf

”Grundvalen för mänsklig samlevnad är tvåfaldiga: varje människas önskan att av andra människor hon är och vad hon kan bli och varje människas ga att skänka sina medmänniskor samma

Varje medlem i kören har sin roll. På förväntningar som ställs på individen. Rollen ställs från körledaren och även från åhörarna och eventuella politiska organisation etc. Rollen är en. När vi ser körmedlemmarna blicka på oss vi dra slutsatser om vilka regler, värderingar styr deras handlingar. För att ett körsamfund ska bli en roll, måste det bekräftas i handling. I själva verket är det så att rollen är varandras ömsesidiga förutsättningar. Flera personer kan ha samma roll. Det finns inte bara en roll, utan också sociala roller.

Roller av musiken

Medlemmarna i kören finns ett ömsesidigt beroende. De måste kunna fullfölja sin roll på ett sådant sätt som passar i musiken. Det kan innebära att medlemmarna inte kommer att privilegieras av såväl körledaren som korister, i vetskap om att till exempel höga tenorer är sällsynta i koristen. Går dessa privilegier utöver en viss gräns, tar resan för kören illa upp och körklimatet försämras.

Även inom en stämma finns ett ömsesidigt beroende mellan medlemmarna och olika korister kan ha skilda roller i stämman.

Varje korist, som är osäker om sin egen notläsningsförmåga och sin rösts bärighet i stressade situationer, vet hur oroligt det känns att sitta helt ensam i sin stämma i början på en repetition. Om en försenad broder eller syster i stämman inträder kan denna hälsas med samma värme och lättnad som den förlorade sonen. Det kan förekomma en informell funktionsuppdelning inom stämman: vissa korister har lättare att hitta insatser, är säkrare på svåra in-

Att börja och sluta i kör

Att börja i kören

Ingen kör arbetar under samma villkor som grunderna för en körs sammansättning och ringsbas som kören har. Härmed avser struktur på orten. För såväl en ny som det nödvändigt att analysera sina medlemmar. Man måste bedöma nivå, traditioner etc. på orten arbetets art och omfattning

Reglerna för antagning i kören är beroende av körens ambitionsnivå. Prov – i andra inte.

Många, både undvika en provsjungningssituation. Pressande och skrämmande och få intresserade personer. Test på så där man redovisar kunskaper. De kan uppfatta den bedömning han inte blir antagen kan följden bli att han i kör, även om han skulle passa bra i en (ambitionsnivå). Han kan få en fel i sin musikalitet.

Det kan dock vara lämpligt med någon form av test. Man nedtonar det dramatiska i situationen om det för *sångprov* talar om att *testa röstläget*. Man bör vid i fråga tänka på att den mänskliga kontakten är viktig; en försiktig samtals om vardagliga ting kan lösa spänningar. Utfört med varsamhet kan ett sådant test ske under former som inte behöver bli pressande eller avskräckande. Ibland kan det vara bra om körledaren till en början sjunger tillsammans med den som skall testas. Det är också angeläget att den sökande får klart för sig vilken ambitionsnivå kören har.

Studieplan

Människan i kören behandlar ämnet körpsykologi. Det betyder att boken försöker tillämpa psykologisk kunskap och teori på körer, framförallt kyrkliga körer. I materialet finns inte bara föreläsningar utan också värderingar. Att iaktta vilka värderingar som författaren till en text är en ofta brukbar metod när man utvecklar sin förmåga till kritiskt analys; att iaktta är att förstå.

Hur arbetar man i studiecirkel?

Studiecirkeln är en kamratkrets där varje deltagare delar ansvaret för resultatet av arbetet. Den gamla skolmeningen, men förändrad, ger en överblick över cirkellitteraturer. Cirkelledaren kan fungera som samordnare och ska dessutom ansvara för att deltagarna ska kunna delta. Deltagarlistan förs på rätt sätt med gällande bestämmelser.

Att studiecirkeln fungerar för undervisning och inläring sker genom att alla deltagare ställer frågor. Den ene hämtar ur sin erfarenhet ett problem, den andre har till cirkeln en rad nödvändiga faktauppgifter. Någon som stimulerar vetgirigheten till då människor tillsammans löser problem.

Det är således inte en föreläsning eller en föreläsning. Naturligtvis måste ett faktastoff tillföras. Detta sker det genom att deltagarna mellan sammanträden på överenskomna avsnitt ur grundboken. Ibland någon helt kort stoff ur en bredvidläsningsbok cirkeln har lånat, ibland går cirkelledaren eller en tillkallad expert till hjälp för kompletterande information; någon gång lyssnar man på ljudband eller ser en film. Men huvuddelen av tiden i en studiecirkel brukar ägnas åt samtal kring diskussionsfrågor som ställts just för att få igång ett utbyte av åsikter och kunskaper. I anslutning till varje kapitel i denna bok finns en rad sådana frågor.

Förslag till disposition

Följande förslag till disposition av grundboken är gjord för 7×3 studietimmar (om vardera 45 minuter). Numera får cirkelar med endast 15 studietimmar hållas. I det här fallet kommer troligen många cirkelar att finna sju sammankomster för litet. Det är i fall bara att öka ut studietiden.

Första sammankomsten

ägnas åt att bekanta sig med varandra, kartlägga för
ge en allmän orientering om materialet samt att
om arbetssätt och ansvar för praktiska funktioner

Andra sammankomsten

behandlar kap. 1 och 2. Båda kapitl
ningar som får en grundligare bea
kören i Mellanstad med din egen

Tredje sammankomsten

ägnas kap. 3 och 4. Här
Eriksons "livscykel"
blir tjänliga verktyg
in Homburger
"pa", så att båda

Fjärde samr

handlar c
trycka
mål
kap. 5 och 6. Försök att ut-
språkets hjälp! Även "Körens
s i detta avsnitt.

"spelet i kören" som är ett viktigt kapitel
av tiden denna gång. Även kap. 11 tas upp

ankomsten

er sig med kap. 9 och 10, som båda innehåller "tung"
matik och som man inte får skynda förbi.

unde sammankomsten

behandlar kap. 12 och ska utmynna – förhoppningsvis – i ett allt
bättre samarbete.

Glöm inte att repetera och ta ställning till ev. fortsatta cirkelstu-
dier. Kanske behövs en "uppföljningscirkel" om ett år när recep-
ten på bättre samarbete prövats.