

Margrethe Ek-Stenmo, dirigent og lektor

Mange korsangere kan fortelle at de kommer slitne og trøtte på korøvelsen, og at de går hjem igjen glade og fulle av energi etter 2–3 timer. Korøvelse hvor man får synge

Hvorfor er koret og sangen så viktig for alle de tusen menneskene som gjør dette hver dag? Hvordan kan det å synge i kor virke helsebringende? Hver uke, hver dag, er det mange tusen mennesker som finner veien til korøvelsen. Det er cirka 200000 sangere i Norge som møtes for å synge i kor. Noen av dem har øvd til Landskonkurransen for kor i Olavshallen i dag 8. oktober. Der sørger de for å gi publikum korsang av beste merke ispedd en god dose spenning.

For flere år siden ringte en mann til meg som hadde sett på hjemmesiden til det koret jeg da dirigerte, at de trengte sangere. Koret hadde skrevet at de hadde godt miljø, at de sang store konserter og tok små oppdrag. Korkonkurranser og turer var en del av miljøet. Mannen som ringte, la oss kalle han Ivar, hadde aldri sunget i kor tidligere og han hadde akkurat passert 50 år. Han fortalte videre at motivasjonen var at han ville finne seg en fritidsaktivitet. Han hadde ingen kjente i koret og hadde heller ikke hørt koret opptre. Ivar hadde en meningsfull jobb, god familie, og han hadde flere fritidsaktiviteter.

Ivar ble med i koret. Han øvde, kom på hver øvelse, lærte seg alt utenat og var veldig ivrig. Han var en sosial mann og deltok på alt koret gjorde, alle korøvelser, konserter og sosiale lag. Etter omkring ca. to år deltok koret på en stor konsert og det var fest etterpå. Etter konserten hadde Ivar og jeg en samtale på tomannshånd og han fortalte meg grunnen til hans engasjement og hvorfor han hadde søkt ny utfordring to år tidligere. Ivar hadde mistet en datter i sykdom, Livet hadde stoppet opp for kona, de andre barna og han selv. Livet var svært vanskelig og å takle. Hele familien var i endring og Ivar skjønnte at han måtte skaffe seg en hobby som ga tilhørighet og engasjement. Han var på leting etter et fristed som ikke minnet han om det tragiske han hadde vært igjennom. Han lette rundt på internett og kom inn på kor.no. Ivar leste mer om kor og det var et hav av kor å velge imellom. Ivar fortalte at det som trigget han til å ta kontakt med nettopp dette koret var at hjemmesiden skrev om sosialt miljø og sangfaglig kvalitet.

Ivar fortalte at koret og sangen var det beste som hadde hendt han i en vanskelig situasjon. Han fikk venner, han fikk kontakt med pusten og mellomgulvet som igjen hjalp til forløsning av fysiske spenninger. Sangen gav han også en følelsesmessig forløsning og det reduserte stresset hans. Han

kjente seg glad og fikk positivt godt humør slik at han fungerte bedre sammen med familien sin. Han fikk økt energinivå og opplevelse av terapeutiske gevinster i forhold til psykologiske problemer. Korsangen gav han økt selvtillit og mestringsopplevelser. Han opplevde læring og utvikling ikke bare i forhold til det musikalske, men også å få trent hukommelse, oppmerksomhet, konsentrasjon og læringsevne.

Sangen gav han en kollektiv samhørighet gjennom en koordinert aktivitet som følger samme puls. Han fikk venner og utviklet et nettverk. Og han følte at han bidro til et større fellesskap gjennom konserter og opptredener. Ikke minst, det som var veldig viktig for han, var at Ivar hadde et fristed der hvor ingen visste om hans historie. Her kunne han utfolde seg og få mestringsopplevelser uten at noen minnet han om det tragiske som hadde skjedd og uten at noen tok hensyn på grunn av tapet etter hans datter. Ivar fikk masse energi gjennom koret og sangen til å være pappa og ektemann på hjemmebane og en god kollega på arbeidsplassen. Han ringte meg nylig og fortalte at han nå etter alle disse årene skulle fortelle resten av koret om den egentlige grunnen til at han i søkte seg inn i koret; om datteren og om koret som fristed og alle de helsegevinstene han hadde fått ved å synge i kor.