Stine Isaksen og Peter Frost (red.)

Hjertesproget

16 forsknings- og praksisbaserede studier
af sangens egenskaber, vilkår og virkning

Videncenter for Sang

Sangens

Hjertesproget

16 forsknings- og praksisbaserede studier af sangens egenskaber, vilkår og virkning



Hjertesproget

16 forsknings- og praksisbaserede studier af sangens egenskaber, vilkår og virkning

© 2016, Sangens Hus og forfatterne
8. januar 2016

Redaktion: Stine Isaksen og Peter Frost, Sangens Hus

Alle rettigheder forbeholdes.
Det følger af lov om ophavsret, at mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse eller mangfoldiggørelse af denne bog eller dele heraf er ikke tilladt uden skriftlig samtykke fra forfatterne eller Sangens Hus.

Layout og sats: Birgit Ilona Andersen
Tryk: LaserTryk
Printed in Denmark 2016

1. oplag, 600 eksemplarer
ISBN: 978-87-994772-0-3

Udgiver:

Videncenter for Sang

Sangens Hus
Alle har en stemme

Nørregade 7D
7400 Herning

www.sangenshus.dk
www.videncenterforsang.dk

Så syng da, Danmark, lad hjertet tale,
thi hjertesproget er vers og sang,
og lære kan vi af nattergalen,
af lærken over den grønne vang.

Den Danske Sang

Sang, krop, sjæl og ånd

INGE MARSTAL
Professor eremitus i musikpædagogik
og hørelære ved Det Kgl. Danske
Musikkonservatorium



Jeg skal fortælle dig hemmeligheden ved sangen.
Du lytter til dig selv, når du lytter til en sang.
Enhver har en sang i sin sjæl, og du hører din egen sjæl i enhver sang.
Den, der har en smuk sang i sjælen, ejer evnen til at høre andres smukke sange.
(Mihály Babits)

Sangens sjæl og sjælens sang i historiens lys

Sangens og musikkens indvirkning på sjælen er allerede beskrevet i den gamle græske etoslære, hvor grundtanken er, at bestemte melodibevægelser har iboende kvaliteter, som skaber sindsbevægelser og karaktermæssige stemthedstilstande i lytterens sjæl. Musikken betyder altid noget og bidrager til at forme personligheden.

En af de bærende kulturelle funktioner i det antikke Grækenland var optræning af sjælen gennem musik. *Platon* (427-347 f. Kr.) mente således, at forskellige skalaers karakteristika skulle danne basis for denne optræning. For eksempel skulle den *doriske skala* (fra tonen d til d) bidrage til at skabe en værdig, afbalanceret og velformet personlighed, den *frygiske skala* (fra tonen e til e) fremme krigsmentalitet, mandighed og beslutsomhed, hvorimod de *joniske og lydiske skalaer* (hhv. fra tonen c til c og fra tonen f til f) mentes at skabe slaphed og tendens til drukkenskab.

Også middelalderens musikteoretikere var optaget af musikkens og de forskellige skalaers karakter og af Platons synspunkter og ideer.

Teologen og kirkehistorikeren *Jørgen I. Jensen* har i *Sjælens musik. Musikalsk tænkning og kristendom hos Augustin* beskrevet betydningen af *Augustins* (354-

430) tænkning for nutidig musikalsk tænkning. Augustin reflekterer over, hvad der foregår i den lyttende, mens en salmestrofe synges. Han taler om øret funktion, om det at lytte m d jælen – at opfatte i modsætning til blot at høre – og han taler om erindringens b tydning. For Augustin er mu ikken n indgang til det kristne bud kab i teksterne, idet han taler m " jælens indre musik, der skaffer sig et hørbart udtryk". Augustin opfatter med andre rd musikken forbundet med kristendommen forkyndelse.

Intentionen i den *gregorianske sang* (énstemmig, liturgisk sang) fra den tidlige middelalder er at vise vej til bønnen og at løfte jælen til åndelig f rening med den himmelske lovsang til Guds ære. *Hildegard von Bingen* (1098-1179), som udover at være komponist var en af højmiddelalderen største kapa iteter inden for teologi, lægekunst, naturvidenskab g politik, skriver i 1178 i et brev, at kirkemusik er "en genlyd af himlens harmoni og bidrager til at skabe balance i forhold t mellem krop g jæl". "Legemet må bringe sin stemme i amklang med sjælen f r at hæve ig op til Guds lovprisning" (Kjærulf og Frederiksen 1998).

H ms Thomassøn, . m i 1569 udgav den første officielle danske salmebog, skriver i forordet, at ud ord og musikken tilsammen gør den åndelig ang til det uovertrufne udtryk for ordet, som det lyder og som det høres.

Filosoffen *Søren Kierkegaard* (1813-1855) sagde at "musikken er det medium, hvori sanseligheden for alvor træder frem". Filo offen *Arthur Schopenhauer* (1788-1860) mente, at musikken har en tærkere indvirkning på mennesket end andre kunstarter, idet musikken stammer fra livsviljen selv og går uden om ideerne og fore tillingerne (Thyl o, 2011, p. 33/34). *Frede V. Niel en* (1942-2013) beskriver i *Almen Musikdidaktik* oplevelsen af musik som et møde mellem mu ikkens menings lag og personens oplevel eslag. M nin slagene i mu ikken er aku. tiske, strukturelle, krop lige, em tion ll p ndingslag, men gs åndelige, ksi tentielle la . Musikken har et mange pektret mening univers, som giver os oplevelser, der er vævet sammen med de tilknyttede stemninger. Endelig spiller musikkens kontekst, dvs. den sammenhæng musikken høres i, ind på oplevelsen (Nielsen, 1998, kap. 4).

Komponisten *I. A. P Schulz* (1747-1800) blev i slutningen af 1700-tallet hentet fra Tyskland til Danmark som kapelmester på Det Kongelige Teater. Han tilhørte sammen m d I landt andre Schiller, Kant og Goethe den generati n, der, om t led i tiden humanitetsbestræbelser, samarbejdede om folkesangens udbredelse og triv el. For d nne generation var sangen ikke blot et æ teti k, men gså et pædago isk-folkeligt anliggende, og poe ien kulle derfor v re liv nær og letfattelig, og melodierne skulle være med enkle og let tilgængelige. chulz udmøntede denne grundtanke i samlingen "Li der im Volkston", og i sit forord introducerede han det berømte begreb *"Schein des Bekannten"*, dvs. "skæret af noget tilsyneladende kendt", om hvilket han siger, at "i dette præg af det velkendte ligger folketonens hele hemmelighed" (Clausen, 1958, p. 74-76).

Ud over forpligtelserne som dirigent og komponist var det Schulz' opgave at tage vare på det danske folks musikalske opdragelse. I forbindelse med oprettelsen af Blaagaard Seminarium i 1791 udgav han et lille skrift, som han kaldte "Tanker om musikkens virkning på et folks dannelse, og over dens indførelse i skolerne i de kongelige danske stater". I skriftet stod der blandt andet, at hvis det lykkedes at vække folkets øre for musik, ville dets "følelse for skønhed" få gavnlige virkninger på alle livets områder (Clausen, 1958, p. 76).

I indledningen til polarforskeren *Knud Rasmussens* bog *Snehyttens sange* fra 1930 finder man dette smukke citat:

> *Sange er tanker, der synges ud med åndedrættet, når menneskene lader sig bevæge af stor kraft og ikke længere kan nøjes med almindelig tale. Et menneske bringes i bevægelse ligesom isflagen, der sejler rundt ude i strømmen. Hans tanker drives af en strømmende kraft, idet han føler glæde, idet han føler angst, idet han føler sorg. Tanker kan slå over ham som en flod, idet de gør ham stakåndet og får hans hjerte til at banke. Noget, der er som en mildning i vejret, vil holde ham optøet... Når de ord, vi har brug for, skyder op af sig selv – får vi en ny sang.* (Orpingalik, Netsilik-folket)

Hvorfor synger vi og hvad betyder det for os?

Sang er et basalt udtryksmiddel og et kommunikationsmiddel, der tilmed ophæver både aldersmæssige, nationale, kulturelle og sociale skel. Det at synge er en måde at udtrykke sine inderste tanker og følelser på. Når man synger i stedet for at tale, forstærkes udtrykket. Sang kan mere end noget andet beskrive en stemningsverden og udtrykke og forløse menneskelige følelser. Sang kalder følelser frem, og omvendt kan sang udtrykke følelser. Sang er derfor det mest levende redskab til kommunikation. Sang knytter os sammen og skaber den nærhed og fællesskabsfølelse, som er forudsætningen for tryghed og styrke. Når vi synger, røres vi på en ganske bestemt måde – vi mærker, at vi er levende og har en sjæl.

Stemmen er det instrument der, modsat alle andre instrumenter, er givet os fra naturens side. Vi kender instrumentet indgående og har det altid med os – uanset hvor i verden, vi befinder os. Det hverken fylder eller vejer – det kan

ikke stjæles fra os og det kan ikke tabes eller blive væk. Hele vores liv passerer faktisk gennem de to små korte stemmebånd, fra fødselsskrig til dødssuk.

Man lytter til sig selv, når man synger – man hører sin egen sjæl i sangen. Ja, man kan næsten sige, at sangen bygger bro til vores eget højere jeg – til den åndelige dimension i tilværelsen – samtidig med at den bygger bro til andre mennesker sjæl. "...Den, der har en smuk sang i sjælen, ejer evnen til at høre andres smukke sange..." (se det indledende citat).

Når man synger, 'stemmes sindet'. Sangen skaber stemninger, der udløser følelser. Teologen *K. E. Løgstrup* (1905-81) introducerede i bogen *Kunst og erkendelse* (1983) begrebet *stemthed* som det fænomen, der opstår, når mennesket befinder sig i en åben, modtagende indstilling i mødet med naturen og andre mennesker. Stemtheden forstås som den stemning af sindet, der foregår, når lyd og toner spænder høresansen.

Sang og musik betragtes som følelsernes sprog forstået på den måde, at der skabes samklang mellem vores grundlæggende følelser, når vi synger, spiller eller lytter – følelser, som har deres egen form for bevidsthed. En komponist har naturligvis en klar bevidsthed om, hvordan de enkelte musikalske elementer (rytme, melodi, harmoni, tonekøn, formopbygning, struktur, dynamik, tempo, klangfarve) kan fremkalde bestemte stemninger i mennesket, og hver kultur har sin egen form for musikalsk konsensus vedrørende musikkens virkemidler. Men neurologisk set er musik tilknyttet det limbiske system, dvs. det område i hjernen, der blandt andet styrer følelser, stemninger og vegetative reaktioner samt det såkaldt limbisk-motoriske system, dvs. de motoriske tråde der udspringer direkte fra det limbiske system.

Musik taler på én og samme tid til vores krop og stemning, og hvis man er åben overfor musikken, søger man ubevidst en synkronicitet mellem krop og sind. Den engelske musiketnolog *John Blacking* (1928-1990) mener på den ene side, at musikbegrebet er afhængig af den kulturelle kontekst, og på den anden side er han overbevist om, at musik kan transcendere tid og kultur, fordi der på et dybt psykosocialt niveau er tale om fælleselementer i al kommunikation: "På de dybstrukturelle niveauer af musikken findes der elementer, som er fælles for menneskets psyke uanset kulturbaggrund" (citeret efter Bonde 2009, p. 179).

Når man synger, sætter man ord på livet, og den følelse og stemningsverden, der er forbundet med det, påvirker både det fysiske og det psykiske velbefindende. Det gælder for alle mennesker – fra barndom til alderdom. Når man synger, aktiveres hele sanseapparatet, hvilket har betydning for børns identitetsdannelse og åndelige vækst. Det er velkendt, at mennesker, der synger, får større selvtillid, bliver mere åbne, tillidsfulde, lydhøre og opmærksomme, ligesom det er velkendt, at det at synge har indflydelse på talesprogets prosodi og artikulation. Hertil kommer, at evnen til at lytte, til at koncentrere sig, til at samarbejde og i det hele taget til at sanse, hvad der foregår omkring en, stimuleres.

Rødder og dannelse

Når man synger lærer man sine rødder at kende, både de historiske, kulturelle, religiøse og musikalske, og man får en forståelse af, hvem man selv er. Jo stærkere denne selvforståelse er, jo stærkere ens identitet er, jo mere rodfæstet den er, jo højere og længere vil man kunne flyve, og jo mere overskud vil der være til at åbne sig ud mod verden og til at forstå, hvem andre mennesker er. Der ligger med andre ord også et dannelsesaspekt i at synge.

Dannelse betyder at danne noget, eksempelvis "de åndelige eller sjælelige kræfter" eller at noget opstår, eksempelvis "evnen til at iagttage, tænke, (be)dømme, til æstetisk følelse, etisk vurdering, til at beslutte sig og til at ville osv., noget, der senere kan træde i "funktion" over for voksentilværelsens indhold..." (Klafki, citeret efter Nielsen, 1998, p. 67).

I år 2000 udgav Forlaget Brøndum *Brøndums Danske Lov*, og forfatteren Suzanne Brøgger blev bedt om at skrive en ny grundlov, "Danmarks Grundlov af 27. oktober 2000". Suzanne Brøgger minder os om, hvor vigtigt det er at bevare vores sangskat og kulturelle arv og skriver i § 2 stk. 3:

> *Det er ethvert barns ret at lære de danske sange i den blå og den sorte bog (Højskole- og Salmebogen), og det er enhver voksens pligt at lære sangene fra sig. Det er danskernes privilegium at kunne synge med på linier som "Pigernes latter og lyse hår...mildt om et evigt Danmark spår", "Skal sangen rumme for ret at melde om, hvad der inderst er os og vort", "Guds fred med vore døde i Danmarks rosengård! Guds fred med dem, som bløde af dybe hjertesår!", "Med lys som fugle på kviste". Og synge sjove ord som: "På Tave bondes ager ved Birkende by", "Kålgårdspilen piber trist", "Land æfor og by æbag, lærkesang og humler", Ej sikke lej, sikke london don, killi milli maxi kuxi kaxi, esrom pyt" og "Se, hvor hun i spøg ham banker på de søde pusselanker".*

Oplevelser gennem musik, gennem at lytte og gennem at synge, er med til at give en både musikalsk og generel dannelsesmæssig ballast, fordi musik og sang omfatter så mange af dannelsesaspektets parametre.

Sang, sprog og stemmelyd

Musiksprog og talesprog har på et tidligt niveau fælles rødder, fælles grundpiller, som hviler på tonehøjde, tonestyrke, tempo, rytme, betoning og pauser. Sproget strukturerer de musikalske oplevelser, og er udgangspunkt for tiltagende eftertanke og refleksion.

Når vi er glade eller bliver bevægede, kan det straks høres på stemmen, som er afhængig af kroppens energistrøm. Stemmen fungerer så at sige som et barometer på, hvordan vi har det – stemmen afslører os utvetydigt, og kan ikke lyve. Stemmen er dybt forbundet med vores personlighed, og ikke to stemmer er ens. Hver eneste stemme er unik – lige som et fingeraftryk er det. Objektivt set er det muskelarbejde, der får stemmebåndene til at producere lyd. Men lyden er knyttet til følelser. Stemmens klang og kvalitet fortæller noget om, hvem vi er og hvordan vi har det. Lyden reflekterer ganske enkelt et menneskes følelser.

Stemmelyden er *det hørbare selv.* En harmonisk stemme er underlagt de samme betingelser som en harmonisk organisme, nemlig frihed, tryghed, balance og nærvær. Når disse betingelser er til stede, finder stemmen spontant sit naturlige leje og sin naturlige klangfarve. Stemmen modsvarer kroppens balance. Når vi skal udtrykke os, tager stemmen karakter af indholdet. Vi hører eller forstår ikke altid selve ordene, når der bliver talt til os, men vi er aldrig i tvivl om det følelsesmæssige indhold i det, der bliver sagt – om personen er vred, ked af det, alvorlig, glad, ligeglad eller træt.

Sang og fællesskab

Sangens evne til at skabe samvær og nærvær fungerer på flere planer. Vi kan synge hver for sig, vi kan lytte til hinanden, men vi kan også synge sammen. Her bliver hver enkelt stemme forenet i et fællesskab af stemmer. Op gennem historien har folkelige og religiøse bevægelser udtrykt og forenet sig gennem fælles åndedrag og hørbart fællesskab.

I fællessangen bliver sangen til en fælles dagsorden, der består i at synge en bestemt tekst til en bestemt melodi. Her overtager den fælles dagsorden for en stund den enkeltes dagsorden, og i fællessangen ophæves de grænser og forskelle, som vi oplever i hverdagen. Ting som alder, køn, kulturel baggrund eller for den sags skyld om man er trænet sanger eller brusebads-tenor ophæves, idet alle stemmer smelter sammen. Når man synger sammen er man ikke alene – man deler sine personlige tanker og erfaringer i et fælles udtryk. Den fælles ramme intensiverer og kvalificerer følelsen af samhørighed. Vi hører sammen, når vi synger sammen.

Sangen og fællesskabet kan være med til at skabe energi – og man mærker, at man er en del af en større helhed, når ens stemme smelter sammen med andres. Når alle giver det, de har, og alting går op i en højere enhed, kan sangen rejse sig som en stor og hel organisme, hvor udbyttet ikke bare bliver summen af stemmer, men noget, der er meget større end det. Fællesskabet skaber synergi og harmoni.

Det er gennem fællessangen, at vores sang- og salmeskat for alvor udfolder sig og det er gennem fællessangen, at fællesskabet mellem mennesker styrkes. Det er en meget stor ting at kunne give følelserne udtryk gennem fællessang, hvor alle deltager med deres personlige stemmeudtryk, uanset om det er spontant eller perfektioneret.

Tænk, hvad det betyder, at vi kender de samme sange og salmer – at vi har en sang- og salmesangskat at øse af i forbindelse med både glade og triste begivenheder – at vi har en tradition, en ramme om vores liv – at vi har noget, der binder os sammen, noget, der skaber helhed og sammenhæng i vores liv.

Ved højtider og særlige begivenheder standser vi op for en stund og lader tiden stå stille. Vi tænker, reflekterer, mindes, ønsker. Ved disse stunder spiller ritualerne ind – "vi plejer at gøre" eller "vi plejer at synge" – det giver tryghed og sammenhæng, at vi synger det samme. Anna Sophie Seidelin skriver i sin genfortælling af Det Gamle Testamente: " Når det er højtid falder jordtiden og himmeltiden sammen og alle mennesker tænker og gør det samme. Hvis højtiderne engang skulle forsvinde, vil menneskene blive meget ensomme og fremmede for hinanden" (Seidelin 1990).

For mange mennesker bliver det ikke jul, før de har sunget en bestemt salme i kirken eller rundt om juletræet. "Når man synger en bestemt salme, er man et øjeblik i den samme tid, som sidst man sang den – en erfaring, der gør sig gældende ved højtider og ved det personlige livs højtider... Derfor bliver gentagelsen umådelig vigtig ... Salmer har i den henseende samme egenskab som dufte: de kan pludselig gøre det erindrede nærværende" (Christiansen 2007, p. 283).

"Så syng da, Danmark, lad hjertet tale, thi hjertesproget er vers og sang..."

Taler vi om den danske sang- og salmeskat er det underforstået, at der er tale om en *fælles* skat – et fælles gods, som er udsprunget af det, man kan

kalde den danske folkesjæl. Vi kender hver især en lang række sange og salmer, som har en særlig betydning for os, og en del af dem vil sandsynligvis være de samme. Det er sange, vi har med os fra barndommen, sange, der har overlevet generation efter generation, og som vi har lært at kende hjemmefra, gennem skolen, gennem kirken og gennem salme- og sangbøgerne. Det er salmer og sange, der repræsenterer vores kultur – sange, der handler om landet, naturen, historien, højtiderne osv. – sange, som vi allesammen kan identificere os med, som vi har et fortrolighedsforhold til, og som vi føler giver os tryghed. Det er sange, der fortæller os, hvem vi er, og hvor vi kommer fra, og det er sange, der har betydning for os, alene fordi vi møder dem igen og igen, eller fordi de rammer en bestemt følelse, skaber en særlig atmosfære eller ganske enkelt bare har nogle fantastisk gode melodier og vedkommende tekster.

Som danskere er vi privilegerede med en salme- og sangskat, som efter international målestok er ganske unik. Ingen andre lande har en højskolesangbog eller en salmebog af tilnærmelsesvis det omfang, som vi har her i Danmark. Vi tilhører en kultur med stærke traditioner, og vi er bundet sammen af vores sprog – det sprog, som er allersmukkest og allerstærkest, når det synges.

Ovenstående er et uddrag af mit kapitel "Hvad sangen gør ved krop, sjæl og ånd" i afsnittet '*Salmesangens fænomenologi*' i antologien "*Salmesang – Grundbog i hymnologi*", Det Kgl. Vajsenhus' Forlag 2014.

Hele artiklen og relaterede artikler kan læses i ovennævnte bog.

Referencer

Balslev-Clausen P./Raun Iversen H. (red.) (2014). *Salmesang – Grundbog i hymnologi.* København. Det Kgl. Vajsenhus' Forlag.

Bonde, Lars Ole (2009). *Musik og Menneske.* København: Samfundslitteratur.

Christiansen, Marianne (2007). *"Salmerne som livstydning", artikel i Pastoralteologi.* København: Anis.

Clausen, Karl (1958). *Dansk Folkesang gennem 150 år.* København: Fremad.

Goleman, Daniel (1995). *Følelsernes intelligens.* Emotional Intelligence. København. Borgens Forlag.

Jensen, Jørgen I. (1979). *Sjælens musik. Musikalsk tænkning og kristendom hos Augustin.* København: Gyldendal.

Kjærulf, K. og Frederiksen H. J. (1998). *Det levende lys – billeder af Hildegards visioner.* København: Anis.

Løgstrup, K.E. (1983). *Kunst og erkendelse.* København: Gyldendal.

Marstal, Inge (2008). *Barnet og Musikken.* København: Hans Reitzels Forlag.

Marstal, Inge (2001). *Øret er døren til sjælen.* Kognition og Pædagogik nr. 41. Psykologisk Forlag.

Marstal, Inge (2002). *Så syng da Danmark, lad hjertet tale,* artikel i tidsskriftet Dansk Sang.

Nielsen, Frede V. (1998). *Almen Musikdidaktik.* København: Akademisk Forlag.

Seidelin Anna Sophie (1990): *Anna Sophie Seidelin genfortæller Bibelen.* København. Aschehoug.

Thybo, Peter (2011). *Hvorfor bruge musik i fysioterapi?* i: Tidsskriftet Grundmotorik, 7. årgang, nr. 3.