

- fællessang skaber
fælles glæde!

Sang skaber glæde

Musik og sang frigør kreative ressourcer fordi det udfordrer os og opfordrer os til at bryde nogle grænser.

Sang er godt! Det viser forskning. Ikke bare bliver man glad, man sover også bedre og bliver mindre stresset, fordi kroppen udløser endorfiner som giver os overskud og får os til at slappe af rent fysisk. Sang kan også give en intens følelsesmæssig oplevelse af at være "høj" – eller sågar transcendent oplevelser. Man kan komme igennem hele følelsesspektret, fra melankoli og vrede til glæde og jubel, og det kan give en emotionel forløsning. Men ikke nok med det, musik styrker også immunforsvaret og skærper vores koncentration, hukommelse og opmærksomhed.

Ovenstående kan være en del af forklaringen på hvorfor fællessang er blevet en fast del af kulturen på flere danske arbejdspladser. Fællessang er samtidig en anderledes og sjov måde at bruge kroppen på. At synge øger nemlig blodgennemstrømningen samtidig med at det skaber mere energi, velvære og en følelse af sammenhold. Sang kan rent faktisk få pulsen op og give sved på panden!

Når man synger sammen, drages alle ind i fællesskabet, ind i en fælles puls. Det er en inkluderende aktivitet hvor deltagerne er afhængige af hinanden. Receptionisten såvel som direktøren. Når man synger, er man lige.

Sang på jobbet

Mennesker synger ved stort set alle anledninger hele livet igennem, fra vi bliver døbt, konfirmeret og gift, til vi skal begraves. Til fødselsdage, jul, Sankt Hans, fester og sportsbegivenheder.

På arbejdspladsen kan man bruge musikken på mange forskellige måder. Det kan være i form af et fyraftensmøde, et event på et kursus, en temadag eller mere kontinuerligt et trivselskor en fast dag om ugen. Korsang kan være et godt alternativ til mere traditionelle former for fysisk aktivitet som løb, rowing eller anden fysisk krævende sport.

Udadtill kan musikken også være med til at brande virksomheden ved at give firmaet et menneskeligt ansigt. Musikken kan der-

med være til gavn for virksomheden både internt og eksternt.

Musik kan sågar anvendes som et ledelsesredskab som kan noget mere end andre ledelsesværktøjer fordi det fokuserer på helheden, relationerne, glæden, samhørigheden og arbejdsidentiteten.

Når sang og musik bruges aktivt på arbejdspladsen, udtrykker deltagerne ofte begejstring over at få "sunget igennem", altså at få brugt deres sangstemmer, som kan have været gemt væk i årevis. Mange melder også tilbage at det er gavnligt at mødes på tværs af organisationen, at nogle bliver "høje" af det og synger

resten af dagen, og at det løser op for dagens spændinger både psykisk og fysisk.

Desuden er der flere som oplever den gavnlige effekt af de tekniske øvelser der styrker stemmens brug ved taler, møder og lignende. ●

Miriam Jul Rasmussen er professionel sanger, arbejdsmiljøkonsulent og fysioterapeut hos BST NORD, hvor hun bl.a. udbyder kreative workshops om musik og arbejdsmiljø sammen med Anne Lehnshau, psykolog med viden om sangs betydning for mennesker og arbejdsmiljø. Der kræves ingen forudgående træning, ingen særlig fysik eller påklædning.

“

Musik er fysisk afspændende, forløser undertrykte følelser og reducerer stress.

EVEN RUUD 2007



Når man synger sammen, skaber man en følelse af fællesskab.