

Fællessang

# Seks gode grunde til at synge mere sammen



Lasse Skovgaard holder foredrag om fællessangs positive effekter på psyke og krop. Den 15. til 17. maj i år skal han deltage i et seminar sammen med komponister og forfattere for at igangsætte arbejdet med at skrive nye højskolesange - på melodier, der egner sig til fællessang.

Foto: Janne Bavnhøj

18. april 2018, kl. 8:15

Af Mikkel Poulsen

## Musiker og sundhedsforsker Lasse Skovgaard har på baggrund af bred viden om de positive effekter ved fællessang givet seks grunde til, at vi burde synge mere med hinanden

De fleste, der har prøvet det, kan sikkert berette om en umiddelbar glæde eller nydelse ved fællessang. Og det forbindes nok også ofte med glædelige lejligheder som familiefester, fodboldkampe, lerjbal eller politisk arbejde. Men forskningen fortæller os, at fællessang kan mere end blot at højne humøret. Her er seks grunde til at synge sammen, hvis man ønsker bedre sundhed - og kan lide at synge.

### 1. Det udløser gode signalstoffer i kroppen

Kroppens niveau af forskellige positive signalstoffer, eksempelvis belønnings-hormonet

dopamin, stiger, når vi synger sammen. Udover det produceres stoffet oxytocin, som kvinder også producerer, når de ammer. Det styrker båndet mellem mor og barn og er således gavnende for følelsen af samhørighed.

## **2. Det er godt for kroppens fysik**

Rent fysisk er sang en træning af kroppen. Mange muskler sættes i gang, og sang har en gavnlig effekt på hjerterytme og lungefunktion. Den gode, dybe vejrtrækning, som opstår ved sang, ilter også blodet bedre. Når vi synger, tænker vi bare ikke så meget på, at vi faktisk træner, mener Lasse Skovgaard. Derfor kan sang være en genvej til bedre fysik – uden den sure følelse af pligt.

"Vi plejer at tænke, at sang er noget, vi gør for vores fornøjelses skyld – og det med sundhed plejer aldrig at være rart. Det er jo som udgangspunkt noget vi gør, fordi vi er tvunget til det," siger han om øvrig fysisk træning.

## **3. Det er god mental træning**

Hjernens udvikling og vedligeholdelse er vigtig for vores sundhed, og ser man på menneskets evolution, er vi i følge Lasse Skovgaard blevet belønnet for at være nysgerrige efter at lære nyt og tyde mønstre.

"At lære en melodi handler om, at vi opfatter musik, på samme måde som vi opfatter et sprog. Det vil sige, at når hjernen skal lære en melodi, så begynder den at lede efter mønstre. Ligesom med grammatiske mønstre, når vi skal lære et sprog, så leder den hele tiden efter musikalske mønstre," siger han.

## **4. Det beroliger sindet**

Når vi synger er hele kroppen beskæftiget, og vi fokuserer på mange ting som ord, melodi og rytme. Det efterlader ikke meget plads til dagligdags-bekymringer, og samtidig produceres stoffer som norefedrin og melatonin, der har en gavnlig effekt på

søvnproblemer og depression.

"Der er noget meditativt i det og noget afledning også – på den gode måde. Når vi synger, bliver der frigivet en række positive signalstoffer, og så reagerer vi faktisk mindre bekymret," siger Lasse Skovgaard.

## **5. Det får os tættere på hinanden**

Det kan lyde banalt, men det at synge sammen får os tættere på hinanden – både fysisk og mentalt. Det skyldes både det intime i at synge og de positive signalstoffer i kroppen. I den forbindelse nævner Lasse Skovgaard Socialdemokratiet, som har en tradition for fællessang. Ifølge ham gavner det en politisk diskussion at have et stærkt fællesskab, fordi det så er "sværere at blive uvenner".

"Det handler om, at vi kommer til at føle os tættere på de mennesker, vi er sammen med, og kommer i øvrigt til at træne vores 'fællesskabs-evne'. Samfund, der har været gode til at dyrke fællesskaber, og hvor befolkningen har en veludviklet fællesskabs-evne, har generelt klaret sig bedre end samfund, hvor man har bekriget hinanden i mindre grupper," siger han.

## **6. Det giver konkurrencefordele**

Og så er der også en gevinst at hente på samfundets økonomiske bundlinje, hvis man skal tro forskeren.

"Det er væsentligt for samfundet – ikke mindst nu, men også i fremtiden – at træne de musiske evner, de kreative evner og kompetencer. Dem vil vi få behov for, er der mange der peger på."

"I det øjeblik vi træner vores kreativitet, så træner vi også vores evne til at tænke innovativt, tænke ikke-mekanisk, altså tænke ud af boksen. Og det er der god grund til at tro, kan påvirke et samfunds konkurrenceevne, produktionsapparatet, i en positiv

retning,” siger Lasse Skovgaard.