



ER KORSANG SUNDT?



af **Lars Ole Bonde**, professor i musikterapi ved Aalborg Universitet og Senter for musikk og helse, Oslo

Der blev røre i andedammen, da tidligere kulturminister Uffe Elbæk i januar foreslog, at lægerne skulle kunne udskrive recept på korsang til mennesker med højt stressniveau. Det syntes andre politikere, bl.a. Venstres Michael Aastrup Jensen, var en absurd tanke, men er det nu også det? Spørgsmålet behandles i denne artikel, og et hurtigt svar kunne være: Ja, meget tyder på at korsang er sundt – i hvert fald, hvis man er amatørkorsanger. Men hvad ved vi egentlig? Vi skal se på forskellige forskningsprojekter, der fortæller noget om, hvordan og hvorfor korsang kan være sundt for krop og sjæl.

Det er kun få uger siden, man i Politiken kunne læse en artikel med overskriften "Korsang får hjerter til at slå i takt". Man skulle tro, vendingen var en metafor for det musikalske fællesskab i et kor, men det skal faktisk forstås helt konkret. Svenske forskere har undersøgt hvad der skete, når en gruppe af 15 18-årige brugte deres stemmer på forskellige måder i 5-minutters-perioder: 1) når de nynnede den samme tone og trak vejret efter behov, 2) når de sang Dejlig er jorden unison med fri vejtrækning ift fraserne, og 3) når de messede et mantra og kun trak vejret mellem fraserne. Det viste sig, at unison sang, struktureret af musikkens forløb, fik deltageres hjerterytme til at følges ad, og at denne synkronisering havde en gavnlig virkning, fordi der er en sammenhæng mellem langsom, dyb og organisk vejtrækningen og rolig hjerterytme. Forskningslederen, Björn Vickhoff fra Göteborgs universitet forklarer, at det er vagusnerven – "vandringsmanden", menneskekroppens længste nervesystem, der regulerer anspændt-

"Det viste sig, at unison sang, struktureret af musikkens forløb, fik deltageres hjerterytme til at følges ad, og at denne synkronisering havde en gavnlig virkning"

hed og vågenhed – der får hjerterytmerne til at synkronisere. "Når man puster luft ud, påvirker det nerven, og dét påvirker hjerterytmen", siger han. Under den unisone fællessang opstår der et fokuseret og koncentreret fælles nærvær, som samtidig er afspændt – man kunne kalde det "et oplevet, kollektivt perspektiv på opgaven".

En finsk undersøgelse fra 2001 sammenlignede sundhedstilstanden hos hhv. en finlandsk-svensk og en ren finsk befolkningsgruppe ved den nordøstlige baltiske kyst. Den finlandsk-svenske gruppe havde bedre sundhedsscores end den rent finske, og den eneste observerbare forskel var, at korsang og andre sociale aktiviteter i fællesskabet spillede en vigtig rolle i den første gruppe. Det er sundhedsfremmende at føle, at man hører til i et fællesskab, og det kan korsang bidrage til. En nyere finsk undersøgelse af ældre korsangeres sundhedstilstand peger på, at det især er det fysiske velbefindende, som næres af korsang.

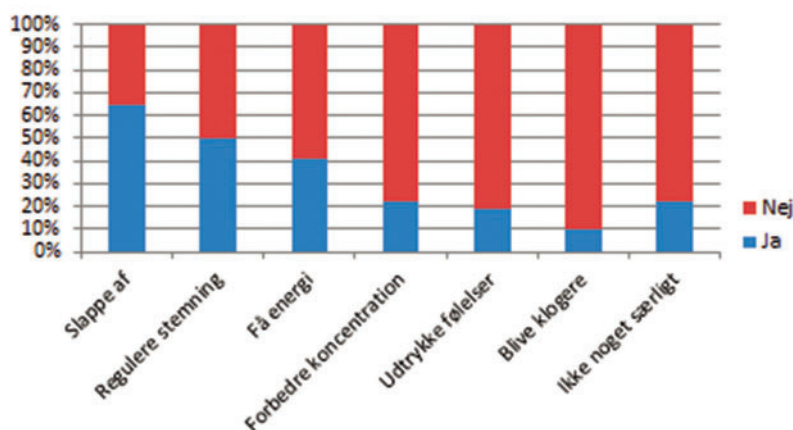
Et engelsk forskningscenter har gennemført en række undersøgelser, der alle peger på sundhedseffekter af korsang for mennesker med psykiske eller fysiske problemer. Den seneste viser, at mennesker med den alvorlige progressive

lungelidelse KOL gennem korsang kan forbedre vejtrækning og stemmeklang. Det er igen den gunstige effekt af dyb, langsom og struktureret vejtrækning, der peges på.

Vi ved en hel del om, hvorfor musik mere alment er godt for de fleste mennesker. Den naturvidenskabelige forskning i musikkens virkning på krop, sind og ånd fortæller os om nogle af "mekanismerne": Når vi synger, spiller eller lytter til musik aktiveres en række neurokemiske systemer, som regulerer 1) belønning, motivation og lystfølelse, 2) stress og uro, 3) immunitet, 4) social tilknytning. Dette er virkninger, som kan måles. Hvis forskerne spørger deres informanter, hvad de selv oplever, får vi beretninger om hvordan musikken bruges til at regulere stemninger, kropslige tilstande og socialt samvær. Og så har vi slet ikke sagt et ord om de æstetiske og eksistentielle oplevelser, musikken kan give i så rigt mål.

Jeg samarbejder for tiden med Statens Institut for Folkesundhed (SDU), som har taget en række musikspørgsmål med i den store folkesundhedsundersøgelse "Hvordan har du det?". Ca. 14.000 voksne danskere deltog i undersøgelsen, og af dem svarede kun en fjerdedel, at de "ikke brugte musik til noget særligt" i hverdagen. 80% af de adspurgte mente, at musik "i høj grad" eller "i nogen grad" har en sundhedsf-

Hvad bruger du musik til?



fekt, og det var især følgende effekter, der blev peget på. (se figur)

27% af deltagerne oplyser, at de har sunget frivilligt i kor eller spillet i band/ensemble i mindst et år. 5% er aktive her og nu, mens yderligere hele 30% har sunget/spillet tidligere (heraf 3% som professionelle). Det er overraskende høje tal, som peger på det samme store sundhedspotentiale som de omtalte korundersøgelser. Tilbage står at finde ud af, om der er en målbar sammenhæng mellem musikaktiviteterne og de vigtigste sundheds-markører (levetid, medicinforbrug osv.). Det ved vi mere om senere på året, når svarene er blevet analyseret.

Dorthe Jørgensen var i sidste num-

mer af KorNyt inde på, at det er menneskers sensitivitet, der udvikles til vigtige erfaringer gennem deltagelse i korsang (og andre sanselige aktiviteter). Det er jeg helt enig i, men samtidig får vi altså i tilgift en række "sundhedsgevinster". Der findes ganske vist endnu ingen undersøgelser af korsangens helseeffekter specifikt hos børn og unge, men der er ingen grund til at tro, at ung alder skulle være forbundet med andre effekter end de nævnte. Så når unge sangere i de kommende år flokkes i de 11 "Sangkraftcentre" i "SyngDanmark"-netværket – eller i Folkekirkens Ungdomskor – kan de altså regne med, at det ikke bare bliver sjovt og udfordrende. Det er også godt for deres helbred.



"Det er sundhedsfremmende at føle, at man hører til i et fællesskab"

Litteraturhenvisninger

- Den svenske undersøgelse: Vickhoff m.fl. (2013): Music structure determines heart rate variability of singers. *Frontiers in Psychology* 4/Article 334
- Musik og de neurokemiske systemer: Chanda & Levitin (2013): The Neurochemistry of Music. *Trends in Cognitive Sciences* 17(4) pp. 179-193
- Musik, sundhed og velvære: MacDonald, Kreutz & Mitchell (2012): *Music, Health and Wellbeing*. Oxford University Press
- Musikkens virkning på krop, sind og ånd: Bonde (2009): *Musik og menneske*. Samfundslitteratur
- Generelt om musik og sundhed: Senter for musikk og helse på Norges Musikkhøgskole i Oslo. Hjemmeside: http://nmh.no/forskning/senter_for_musikk_og_helse