

# Fire gode grunde til at synge

## Hovedpointer fra artiklen »Hvorfor netop sang?« af Lea Wierød Borčak, seniorforsker og formidler ved Videncenter for Sang, Sangens Hus

I de senere år er der kommet et stort fokus på sammenhængen mellem kultur og sundhed, og her nævnes sang ofte.

To nyere forskningsrapporter konkluderer, at det er så sundt og trivselsfremmende

at engagere sig i kultur, at det bør spille en sundheds- og samfundspolitisk rolle (Zbranca 2022, Fancourt og Saoirse 2019). Her er det vigtigt at huske, at kultur har mange udtryk, og de virker forskelligt – ligesom kultur virker forskelligt på forskellige målgrupper. Her fokuseres imidlertid på sang.

Sang er en af de kulturformer, der optræder hyppigst i forskningslitteraturen som havende sundhedsfremmende virkning. Det betyder ikke nødvendigvis, at sang er det, der virker bedst, måske betyder

det blot, at der er forsket meget i netop det. Men i Culture for Health-rapporten er »musik« den kunstform, som har flest gavnlige virkninger knyttet til sig – og de fleste af disse har med sang at gøre. 5 ud af de 8 gode effekter, som nævnes under »musik«, handler specifikt om sang (Fancourt og Saoirse 2019).

Her kommer et par bud på nogle forhold, der er særlige for sang, og som er blandt de bagvedliggende årsager til sangens gavnlige effekter.

## 01:

### Sang har fysiske og mentale sundhedsvirkninger

Stemmen er indlejret i kroppen, hvilket gør sang til en let tilgængelig udtryksform i forhold til andre kunstneriske udtryksformer. Desuden er sang associeret med en lang række konkrete, fysiske sundhedsvirkninger (Zbranca 2022). Men sangens virkning spænder over hele sundhedsspektret fra fysisk over mental til social sundhed (Fancourt og Saoirse 2019).

## 02:

### Sang er den hurtigste vej til social samhørighed

I fællessangsforskningen er en af de oftest fremhævede årsager til sangens fællesskabsdannende evne, at sang synkroniserer de syngende. Et studie fra 2015 sammenlignede sang med andre sociale og kreative aktiviteter og fandt, at sang er den HURTIGSTE måde at opnå social samhørighed på i en gruppe (Pearce, Launay og Dunbar 2015). Et andet studie slår fast, at sang kan skabe fællesskabsfølelser i meget store grupper af mennesker på en gang (Weinstein et al. 2016).

## 03:

### Sang er godt, både når man lytter og udøver

I studier af sammenhængen mellem kultur og sundhed skelnes der mellem at overvære og udøve kultur – f.eks. sang. Hører man, dvs. overværer man, smukke sange, kan det f.eks. reducere stress. Synger man selv, dvs. at man er udøvende, har det tilsyneladende endnu flere gavnlige virkninger, og musikpsykologisk forskning peger desuden på, at det kun har ringe betydning for den terapeutiske virkning, om det lyder godt eller ej (Bailey & Davidson 2005).

## 04:

### Sang virker multimodalt

I WHO-rapporten fra 2019 påpeges det, at en af grundene til kulturens trivselsfremmende virkninger er, at kunstneriske udtryksformer ofte er multimodale, dvs. kombinerer forskellige medier og udtryksformer (Fancourt og Saoirse 2019). Kigger vi på sang, er sangens hovedbestanddele ord og musik, som har forskellig virkning. Groft sagt kan sangtekster hjælpe den enkelte med at udtrykke følelser, mens musik der udøves, kan skabe en følelse af forbundethed til andre (Damsgaard og Brinkmann 2022).

# Omtalt litteratur

Bailey, Betty A. og Jane W. Davidson. 2005. »Effects of Group Singing and Performance for Marginalized and Middle-Class Singers.« *Psychology of Music* 33 (3): 269-303.

Damsgaard, Janne Brammer og Svend Brinkmann. 2022. »Me and Us: Cultivating Presence and Mental Health Through Choir Singing.« *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 36 (4): 1134-1142.

Deci, Edward L. og Richard M. Ryan. 2008. »Self-determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health.« *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49 (3): 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>.

Fancourt, Daisy og Saoirse Finn. 2019. »What is the Evidence on the role of the Arts in Improving Health and Well-being? A Scoping Review.« København: WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67).

Mehr, Samuel A., Manvir Singh, Dean Knox, Daniel M. Ketter, Daniel Pickens-Jones, Stephanie Atwood, Christopher Lucas, Nori Jacoby, Alena A. Egner, Erin J. Hopkins, Rhea M. Howard, Joshua K. Hartshorne, Mariela V. Jennings, Jan Simson, Constance M. Bainbridge, Steven Pinker, Timothy J. O'Donnell, Max M. Krasnow og Luke Glowacki. 2019. »Universality and Diversity in Human Song«. *Science*. Nov 22; 366 (6468). doi: 10.1126/science.aax0868.

Pearce, Eiluned, Jacques Launay, og Robin I.M. Dunbar. 2015. »The ice-breaker effect: Singing mediates fast social bonding«. *Royal Society open science* 2 (10): 150–221.

Sundhedsstyrelsen. 2020. *Kultur på Recept*. Tværgående evaluering. Niras.

Weinstein, Daniel, Jacques Launay, Eiluned Pearce, R. I. M. Dunbar, and Lauren Stewart. 2016. »Singing and Social Bonding: Changes in Connectivity and Pain Threshold as Function of Group Size«. *Evolution and Human Behavior* 37 (2): 152–158.

Zbranca, Rarita. 2022. *CultureForHealth Report: Culture's Contribution to Health and Well-being. A Report on Evidence and Policy Recommendations for Europe*. CultureForHealth. Culture Action Europe.

Artiklen »Hvorfor netop sang?« er udgivet første gang i Sangens Hus Årsrapport 2022, udgivet primo 2023.



**VIDENCENTER  
FOR SANG**



**Sangens  
Hus**  
Alle har en stemme