



## Sang fremmer din sundhed

*Af René Høeg, sognepræst*

**Vi ved det godt. Man bliver glad af at synge. Det giver energi. Og så booster det immunforsvaret og stimulerer kærlighedshormonet, siger Lasse Skovgaard, Ph.d. i Folkesundhedsvidenskab**

**M**artin Luthers salme »Nu fryde sig hver kristenmand« synges i mange menigheder i folkekirken. Den er formentlig Luthers første salme og regnes for reformationens hovedsalme, idet den understreger den reformatoriske kerne og det frisættende i evangeliet i en sådan grad, at man af ren og skær glæde må hoppe og springe og ikke mindst synge for at lovprise og takke Gud.

For Martin Luther var det at synge en væsentlig del af hverdagen og gudstjenestelivet. Og de livlige billeder i første vers af Den Danske Salmebogs salme 487 viser, at sang opfattes som et energisk forehavende, også langt tilbage i historien.

*Nu fryde sig hver kristen mand  
og springe højt af glæde!  
Ja, lad os alle trindt om land  
med liv og lyst nu kvæde!  
For Gud, så god som han er stærk,  
har gjort et herligt underværk,  
betalt i dyre domme.  
DDS 487, v 1.*

Sang er også en væsentlig del af dansk kultur i kirken og en lang række andre sammenhænge. Under Coronakrisen så vi, hvordan danskerne stimlede sammen – hver for sig – foran tv-skærmen hver morgen klokken lidt over 9, når Phillip Faber på DR1 sang morgensang.

*»Sang sætter alt muligt godt i gang hos mennesker, og har altid gjort det.«*

## **Regndans skaber mere regn end stille ord**

Sang er imidlertid mere end kirke, kultur og fællesskab. Det er også sundhed.

Det er der ikke noget nyt i, for det er, ifølge Lasse Skovgaard, hvad enhver mærker og oplever, når man synger. Sang sætter alt muligt godt i gang hos mennesker og har altid gjort det.

»Det er nok også en af grundene til, at sang og dans ofte er en del af ritualer hos eksempelvis naturfolk. En regndans gør mere ved mennesker, end hvis man forestiller sig, at man bare med få ord sagde: Gud, giv os regn.«

Og han fortsætter:

»Indtil Coronakrisen ramte, var det utænkeligt at forestille sig en bisættelse i kirken uden fællessang, fordi det nærmest rituellet bærer os i en sorgsituation, ligesom fællessangen med modsat fortegn bærer brudeparret ind i deres tilværelse med hinanden ved en vielse.«

Sang gør noget ved os som individ og i fællesskabet. Men det gør også noget ved vores krop: Det øger vores generelle sundhed og velvære.

## **Lasse Skovgaards fem skarpe**

### **1 Neurokemi**

Når vi synger, udløser hjernen neurotransmittere såsom dopamin og serotonin. Disse er kendt for at give velbehag og følelsen af lykke.

### **2 Vejrtrækning**

Når vi synger, har vi brug for mere luft, så vi trækker vejret dybere, og det ilter blodet. Når vi puster ud igen udledes kuldioxid, som er et affaldsprodukt for kroppen. For meget kuldioxid i kroppen øger træthed og giver negativ energi. Iltning af blodet har en beroligende effekt.

### **3 Det kognitive**

Når vi synger, træner vi hjernen. Især når vi

lærer nye sange eller værker. Det svarer til at lære alt muligt andet nyt, eksempelvis matematik. Hjernen tjekker straks for systemer, som den kan sætte den nye sang ind i. Når det sker, udløses igen dopamin, der er med til at give overskud og godt humør.

### **4 Immunforsvaret**

Når vi synger, øges mængden af Immunglobulin A, som er et antistof, og det styrker immunforsvaret. Et forsøg med et kor, der sang Mozarts Requiem, viste via blodprøver før og efter sangen, at Immunglobulin A var forøget efter sang.

### **5 Kærlighedshormon**

Ved sang, amning og sex stimuleres hormonet oxytocin, som giver mentalt overskud, mindsker uro, tankemylder og bekymretthed, som igen styrker den sociale sundhed og fællesskabet, eksempelvis i et kor og måske også i en gudstjenestefejrende menighed?

## **Konfirmandmotivation**

Fra sin tid som organist anbefaler Lasse Skovgaard, at man ikke presser konfirmanderne. Hvis de skal opleve glæden og mærke sangens helbredseffekter mentalt og fysisk, må de inviteres ind i salmesangen.

Helt konkret er det en god idé at introducere en ny salme ved, at de for det første kan lytte til sangen og nynne med i deres eget stemmeleje. Mange salmer ligger i for højt et toneleje til at konfirmander føler sig stemmemæssigt tryg ved at synge med. Og så er det godt, at der både er en herrestemme og en kvindestemme, når salmen gennemsynges. De er ofte forlegne ved sang, så de skal kunne spejle deres egen stemme.

*»Og glem ikke at introducere nyere salmer, fordi de i tonesproget minder mere om den popmusik, de kender.«*

For det andet virker det godt at invitere dem til en snak om, hvad de synes om salmen. Hvad læser I? Hvad ser I for jer? Hvad er der på spil,

synes I? Og kan I lide teksten og melodien?  
Hvorfor/hvorfor ikke?

»Min erfaring er, at ved at få salmen ned på jorden, får konfirmanderne mere lyst til at beskæftige sig med den, gøre den til deres og ad den vej synge den. Og glem ikke at introducere nyere salmer, fordi de i tonesproget minder mere om den popmusik, de kender. Så vil deres hjerne genkende koden og udløse neurotransmittere, der igen øger følelsen af velbehag.«

\*\*\*

Lasse Skovgaard er cand.pæd. i musik, cand. mag. i psykologi og pædagogik, Ph.d i Folkesundhedsvidenskab og organist, og har i en årrække arbejdet som kirkemusiker og stået for korarbejde. I dag er han forskningschef i Scleroseforeningen, men holder ofte foredrag og workshops om sang og sundhed, som er et af hans forskningsområder.