

# Korsang bremser hjernens aldring

Ny forskning peger på, at man ved at synge sammen med andre styrker hjernens evne til at holde styr på mange forskellige informationer samtidig

”Korsang kan måske bremse eller kompensere for aldersrelaterede forandringer, som sker i hjernen,” siger en af forskerne, Emmi Pentikäinen, til Svenska Dagbladet. Foto: Getty images. 100%

Når vi mennesker synger i kor, sender vi flere afdelinger af vores hjerne på overarbejde. Det er nemlig forskellige områder i hjernen, der kontrollerer henholdsvis høresansen, motorikken, sproget, de kognitive funktioner og hele følelsesregistret, men når først mange stemmer klinger sammen, bliver det hele aktiveret på én gang. Og hvis man er over 60 år og bange for, at hjernens fleksibilitet er i tilbagegang, ser korsang ud til at være en af de særligt effektive metoder til at bremse det.

Ifølge et finsk videnskabeligt studie kan det nemlig dokumenteres, at korsang rummer såkaldt neuroprotektive effekter.

Eller sagt mere poetisk og mindre videnskabeligt: Sangen forynger.

”Korsang kan måske bremse eller kompensere for aldersrelaterede forandringer, som sker i hjernen,” siger en af forskerne, Emmi Pentikäinen, til Svenska Dagbladet.

Hun er ph.d.-stipendiat i psykologi ved Helsinki Universitet i Finland og hovedforfatter til den videnskabelige artikel, som forskerne har skrevet om i deres undersøgelse.

I forskningsprojektet deltog i alt 162 personer, som alle var over 60 år og ved godt helbred. 106 af personerne synger korsang, mens de sidste 56 var med som kontrolgruppe. Gennem både samtaler og neuropsykologiske test undersøgte forskerne testpersonerne og fandt frem til, at korsangerne ikke alene følte et større generelt velbefindende og var mere socialt aktive end kontrolgruppen, men de havde også en større kognitiv fleksibilitet, det vil sige evne til at flytte fokus og holde styr på mange forskellige typer informationer i hjernen samtidig.

Generelt er det forskeres vurdering, at hjernens eksekutive funktioner, som er de funktioner, der danner basis for, at vi kan tænke systematisk og løse problemer, bliver svækket med alderen. Men ligesom at spille et musikinstrument, er korsang en metode til at tage kampen op med denne svækkelse og bevare sine systematiske og problemløsende evner, vurderer de finske forskere.

Det finske studie kommer på et tidspunkt, hvor der flere steder i verden arbejdes både videnskabeligt og praktisk med, hvordan korsang kan gavne menneskers helbred og velbefindende. For eksempel blev der for to år siden sammensat et kor i Seniorhus Odense, hvor 25 ud af 35 deltagere var Parkinson-patienter, mens resten var pårørende. Projektet ”Syng med Parkinson” blev til i et samarbejde mellem Parkinsonforeningens Fynskreds og Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi i Region Syddanmark. Ifølge sanger og korleder på projektet Ann Dybdal Eriksen er projektets præcise konklusioner endnu ikke offentliggjort, men ligesom i Helsinki var der ingen tvivl om, at sangen gjorde de ældre godt. ”Vores specifikke fokus var, at flere af Parkinson-patienterne stammede eller havde andre stemmeudfordringer, og vi oplevede, at det forbedrede deres talestemme at synge i kor. Men derudover oplevede vi, at korsangen generelt påvirkede deres livskvalitet og helbredstilstand positivt,” fortæller Ann Dybdal Eriksen.

I Odense-projektet blev den præcise tale- og sangstemmefunktion målt af en tale-høre-pædagog, så det er ikke bare fornemmelser, men konkrete målinger, der ligger til grund for at konkludere, at sangen gavtede de ældre. Hvad angår livskvalitet er det sværere at måle på andet, end hvad de deltagende personer selv giver udtryk for.

Det er imidlertid gennemgående for alle projekter, der handler om sang og helbred, at såvel forskere som korledere og korsangere oplever, at sangen har en gavnlig effekt, og den finske undersøgelse er interessant, fordi den kan bidrage til at dokumentere, hvad korsangere ifølge Emmi Pentikäinen ved i forvejen:

"Alle ved, at korsang påvirker mennesker på en fantastisk måde. Det, som mangler, er bare forskningen, der beviser det."