



Je favoriete lied luidkeels onder de douche zingen, lofzangen in de kerk, treurliederen tijdens een begrafenis, protestsongs of wandelmarsen: zingen doet wat met mensen. Wat precies, en waarom?

Jaren geleden alweer, doken Duitse onderzoekers in het onderwerp. Tijdens dit onderzoek van de universiteit van Frankfurt werd bloed afgenomen bij koorleden. Wat bleek: de concentratie immuunglobuline A, proteïnen die als afweerstof werken, en de hoeveelheid cortison, een hormoon tegen stress, nemen toe bij het zingen. Zingen is dus stressverlagend en goed voor de weerstand.

Zingen vertraagt de hartslag

De Zweedse onderzoeker Bjorn Vickhoff vond iets anders: de harten van koorzangers kloppen tegelijkertijd én de hartslag wordt tijdens het zingen vertraagd. Volgens de onderzoekers is dit een gevolg van de gecontroleerde ademhaling.

"Je hartslag gaat omlaag bij de uitademing, en omhoog bij het inademen. Als je zingt, gebruik je de lucht die wordt ingeademd, dus zal de hartslag dalen", zegt Vickhoff.

“De ademhaling van iemand die in een koor zingt, lijkt op die van iemand die yoga beoefent”

Bjorn Vickhoff, Zweedse onderzoeker

De ademhaling van iemand die in een koor zingt, lijkt op die van iemand die yoga beoefent. "Van yoga werd al aangetoond dat het de bloeddruk op lange termijn kan verlagen. We vermoeden dat dit ook geldt voor het zingen in een koor." Die effecten moeten nog verder worden onderzocht, aldus Vickhoff.

Je in de ziel laten kijken

We worden rustig, gelukkiger en meer ontspannen van zingen. Waarom we het dan niet de hele dag door doen? Evolutionair is dat vreemd, zegt zangcoach Jeroen Gigengack. Want onze stem is ontwikkeld om op allerlei manieren te gebruiken, maar dat doen we niet.

“In onze cultuur gaat zingen vaak gepaard met schaamte, met goed of fout”

Jeroen Gigengack, zangcoach

In onze cultuur gaat zingen vaak gepaard met schaamte, met goed of fout, zegt Gigengack. "We gebruiken onze stem vaak alleen maar om te spreken. Want als we zingen, onze stem optimaal gebruiken, dan zijn we kwetsbaar en laten we ons in de ziel kijken. Dat vinden veel mensen eng."

"Zingen wordt gezien als kunstvorm: je bent goed of niet. Daar hebben programma's als *Idols* van vroeger ook aan bijgedragen. De boodschap is dat je maar beter je mond kunt houden als je niet goed bent."



We gebruiken onze stem vooral om te spreken, want als we zingen zijn we kwetsbaar. (Foto: Pixelio.de/Tim Reckmann)

'Als je zingt, neem je ruimte in met jouw stem'

Gigengack helpt zijn cliënten trauma's te verwerken, voor zichzelf op te komen, emoties te voelen en zich persoonlijk te ontwikkelen door stemgebruik. "Soms zijn mensen heel schuchter en timide, en hebben ze nooit geleerd ruimte in te nemen. Als je zingt, neem je ruimte in met jouw persoonlijke stem. Dat voelt lekker. Het brein wordt eraan herinnerd dat jezelf uiten en zijn wie je bent fijn voelt. Dat kan mensen enorm helpen."

Stemontwikkeling bij mensen is persoonlijk, zegt Gigengack. "De één is al toonvast op z'n vierde, een ander veel later. Kinderen wier stem nog niet helemaal ontwikkeld is, laten vaak een soort gebrom horen. Als je dan achterin wordt gezet, niet wordt aangemoedigd of zelfs wordt opgedragen je mond te houden, kan dat de basis zijn voor een flink gebrek aan zelfvertrouwen."

Zingen maakt blij

Zingen maakt je gelijk blij, want wie zingt, kan niet tobben. Gigengack: "Onderzoek van de Nederlandse dr. Scherder heeft laten zien dat zingen helpt bij traumaverwerking. Zingen heeft zoveel gezonde effecten, dat zangtherapie eigenlijk in je verzekeringspakket zou moeten zitten."

Een aria van Bach perfect zingen: daar komt veel studie bij kijken en dat staat het voelen van emotie in de weg, zegt Gigengack. Volksmuziek, een mantra, makkelijke tonen, een psalm of een smartlap: door het zingen van simpele melodieën kom je snel bij je eigen emoties.

“Samen zingen zorgt voor saamhorigheid”

Jeroen Gigengack, zangcoach

"Door te zingen erken je wat werkelijk van jou is: je stem, met zijn eigen hoogte, kleur en karakter." Nog beter dan zelf zingen, zegt Gigengack, is samen zingen.

"Samen zingen zorgt voor saamhorigheid, een verbinding van hart tot hart. Je kunt een groep een voorstelrondje laten doen van een uur waarin iedereen over zijn werk of hobby vertelt, óf ze even samen laten zingen. Bij zo'n rondje is er geen verbinding tussen mensen en weet je nog niets van elkaar. Mensen schrikken zich altijd dood als ik voorstel om samen te zingen, maar na twintig minuten is er verbinding en zijn de harten open. Dat is uiteindelijk ons grootste verlangen: het maken van verbinding met je hart."