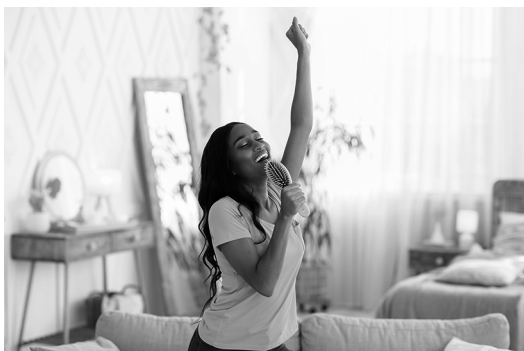


Waarom meezingen gezond is



(1) De een gaat een rondje lopen, de ander zet Spotify op en begint luidkeels mee te brullen. Beide activiteiten hebben hetzelfde psychologische effect: een mentaal dipje zal als sneeuw voor de zon verdwijnen. Als je zingt komen er twee stofjes vrij: endorfine en oxytocine. Beide stoffen worden aangemaakt door je eigen lichaam en zijn hormonen. Endorfine komt vrij door middel van onder andere lichaamsbeweging, lachen en verliefdheid, maar ook door dansen en zingen.

(2) Filip Raes heeft zich hierin verdiept. Hij is psycholoog en werkt als hoogleraar aan de universiteit in Leuven. In zijn boek 'Weg van het piekeren: actie als remedie' schrijft hij over de voordelen van zingen. "In de eerste plaats is zingen goed voor je lichamelijke gezondheid, omdat het je ademhalingscapaciteit verbetert en klachten zoals astma kan doen afnemen", zegt hij. "Het is ook goed voor je spierspanning en je houding."

(3) Maar het psychische effect is net zo duidelijk. "Een mens heeft drie basisbehoeften om zich goed te voelen, en zingen vult die alle drie

in", legt Filip Raes uit. "De eerste is competentie of het gevoel ergens goed in te zijn. Wie graag en veel zingt, heeft dat zeker al ervaren. De tweede is autonomie: zelf het stuur van ons leven in handen hebben en bepalen wat we doen. Mensen die bij hun werk weinig autonomie ervaren, voelen zich doorgaans slechter. Bij zingen heb je die autonomie: jij hebt controle over je stem, jij stuurt de zang."

(4) "Een derde basisbehoefte is verbondenheid. Door samen muziek te maken of te zingen, in een koor bijvoorbeeld, voel je je verbonden met de anderen in de groep. Mensen rapporteren zelfs spirituele ervaringen tijdens het samen zingen: ze gaan op in iets groters dan henzelf. Dat zie je ook bij supportersgezang in voetbalstadions of grote parades. Ook wie in zijn eentje onder de douche zingt, zal zich gelukkig voelen. Als je vol overgave zingt, vergeet je jezelf en de tijd. Je voelt je opgenomen in de groep van gelukkigen. Je bent dan even niet aan het nadenken of piekeren. De auto is bijvoorbeeld dé plek om te piekeren. De radio aanzetten en meefluiten of -neuriën, helpt dan."

(5) "Natuurlijk zijn er nog meer hobby's die voldoen aan die drie basisbehoeften, maar muziek doet net iets meer met ons. Het beroert onze ziel", gaat Raes voort. "Je kunt er kippenvetel van krijgen, het kan je aan het huilen maken, of je wordt er blij van. Als we naar de geschiedenis kijken, zien we dat muziek en dans

75 hier steeds in terugkomen. Zowel
muziek als dans hangen samen met
alle belangrijke gebeurtenissen en
rituelen in ons leven, van geboorte
tot sterven. Muziek behandelt vaak
80 universele thema's, waardoor je je
verbonden voelt met anderen, zelfs
al luister of zing je in je eentje. En
uiteeraard kan muziek ook troosten.”

(6) Moet iedereen dan maar massaal
85 zangles volgen om donkere
gedachten en mentale dipjes de
wereld uit te krijgen? “Een depressie
ga je niet oplossen door wat te

zingen, dat spreekt voor zich”, aldus
90 Raes. “En ook als je absoluut niet
graag zingt, zal het niet veel effect
hebben, integendeel.”

(7) Ook het soort muziek dat je zingt,
is niet onbelangrijk. “Bij vrolijke
95 liedjes is de kans dat je zelf blij wordt
het grootst”, zegt de psycholoog.
“Sommige mensen hebben de
neiging om als ze zich slecht voelen
droevige muziek op te zetten, maar
100 daar voel je je natuurlijk niet altijd
beter door.”

*naar een artikel van Inge Stiers,
Algemeen Dagblad, 24 februari 2021*