

## **Sieben Hypothesen warum Singen glücklich macht und gesund hält**

1. Singen verbessert die Stimmung und steigert das allgemeine Wohlbefinden
2. Singen entspannt und mindert körperlichen und psychischen Stress
3. Singen fördert kognitive Leistungen
4. Singen fördert die psychische und körperliche Gesundheit
5. Singen fördert Spiritualität und sorgt für tiefe seelische Erfahrungen
6. Singen fördert ein positives Selbstbild und wirkt gegen psychosoziale Probleme
7. Singen fördert Gefühle sozialer Verbundenheit

Die oben dargestellten Hypothesen resultieren aus der Meta-Analysen zahlreicher Studien zu Wirkungen des Singens, aus systematic mappings, und weiteren RC-Studien (Singen mit Senioren, Singen bei COPD, Singen mit Chorsingen, Singen in Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen) usw.

Sie fassen die derzeit vermuteten Wirkungsweisen des Singens zusammen und werden international weiter in der scientific community erforscht.

Wegweisend sind hierbei die Arbeiten des Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health <https://www.canterbury.ac.uk/Research/Centres/SDHR/Home.aspx> unter Leitung des Gesundheitsforschers Prof. Dr. Stephen Clift, Canterbury Christ Church University, UK.

## **Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health**

### **Researching the value of music and the arts for wellbeing and health**

The Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health is committed to researching the potential value of music, and other participative arts activities, in the promotion of well-being and health of individuals and communities, and continues to build the case for Singing on Prescription.

We have shown that group singing has positive benefits for people with enduring mental health issues and people with COPD.

We have conducted the world's first randomised controlled trial on community singing with older adults showing improvements in mental wellbeing.

Prof Dr. Stephen Clift