

Tal så jeg kan se dig

Der bliver stillet store krav til stemmen, når man underviser, holder oplæg eller snakker med borgere dagen lang Ved forkert brug slides stemmen, men i sit naturlige leje vækker den tillid, forklarer logopæd Friederike Rabe

Af [Mogens Jepsen](#), 30. juni 2004

Det er ikke kun skuespillere og sangere, der har brug for stemmetræning. Også sagsbehandlere, inkassofolk, undervisere, receptionister og andre professionelle stemmebrugere kan have hårdt brug for det.

- Enten for at undgå slid på stemmen eller for at tone bedre frem fra en talerstol, gennem telefonen eller over for en borger.

Det siger Friederike Rabe, der gennem sit firma - »Stemmedesign« - underviser medarbejdere med arbejdsopgaver, hvor der stilles store krav til stemmen.

Det kan være de professionelle talere, der måske allerede har skadet stemmen ved konstant at presse den med en forkert teknik. Eller det kan være personer, der føler, at de ikke fylder så meget - stemmemæssigt.

For eksempel kvinder, der forhandler med mænd, der alene via deres stemmeføring har vundet første runde i kampen. Eller det kan være generte »drenge« i mandekroppe, der føler, at de stemmemæssigt ikke er mandige nok. Og som kompenserer ved at spænde op, hvilket ikke er holdbart ret længe.

Men man kan også tage et arbejde som i receptionen, i borgerservice eller i omstillingen, hvor telefonstemmen bliver grundigt motioneret.

- Der bliver stillet utroligt store krav til stemmen i netop den type arbejde. De taler rigtig meget, sidder ofte i åbne landskaber med meget støj omkring sig, og ikke mindst fordi de skal lyde som firmaets logo udadtil - glade, nysgerrige og imødekomende. Ikke bare de tre første gange på en arbejdsdag, men også de tre sidste, inden de går hjem.

Problemet kan være »den emotionelle dissonans« - forskellen mellem, hvad stemmen har lyst til, og hvad den må. Den opstår typisk, når borger eller kunde nummer syv har ringet for at brokke sig.

Den professionelle kasket kan klare en vis portion dissonans, men bliver forskellen for stor, kan den venlige stemme ikke klare mere. Musklerne spænder sig, og trætheden sætter ind.

- En løsning kan være, at man lader receptionisten arbejde med lidt større båndbredde, altså lidt videre rammer for, hvad der må siges. Sidder der to i receptionen må man skiftes til at tage imod, mens den anden drikker vand, får lidt luft og løsnet musklerne i ansigtet, forklarer Friederike Rabe.

På samme måde er stemmen også udsat hos inkassofolk, skattefolk eller sagsbehandlere, der jævnligt skal have den »stramme« tone slået til.

- Han har den fordel, at han ikke er en skurk, men har retten på sin side. Men derfor gælder det alligevel om at have fasthed og troværdighed i stemmen. Og det kan ske på to måder. En del står og falder med kropsholdning, udstråling og fremtoning. Men en anden del hænger sammen med stemmeleje og stemmeklang, forklarer Friederike Rabe.

- Netop i den situation gælder det om at udnytte den troværdighed, som kommer af at tale i sit helt naturlige stemmeleje. En påtaget stemme virker utroværdig, hvadenten den er skarp eller overdreven venlig. Omvendt vil en stemme, der hviler i sit leje, virke både fast og tillidsvækkende.

Grundreglen inden for al talelære er, at en stemme lyder allermest rar, når den er i sit naturlige leje.

Friederike Rabe kan med det samme høre, om en stemme er naturlig. Og det handler groft sagt om, at halsen er åben - for dermed at kunne tale med en åben stemme.

Helt ligegyldigt er det ikke, hvis man vil blive hørt. Høresansen er direkte forbundet til den del

af hjernen, som har med følelser at gøre. Derfor har stemmen en helt unik mulighed for at påvirke stemningen hos en anden part.

Undersøgelser viser nemlig, at ordene i et budskab maksimalt betyder tre procent af helhedsindtrykket. Resten er kropsholdning, mimik, tonefald og stemmeklang.

Hvis man selv vil finde sit naturlige toneleje, skal man bare udstøde et dybfølt suk, aahhh eller mmmhhhhh. Og så tale videre derfra.

Så lyder man ikke alene rar. Også troværdig.