

Din stemme røber dig

Ligesom din veninde kan høre det i telefonen, at du ikke er glad, kan kollegerne høre det på dit oplæg, hvis du er nervøs – din stemme har stor betydning for, hvordan du virker på folk.

Stemmetræner Friederike Rabe har 20 års erfaring med stemmeterapi, hvor hun hjælper folk til at finde deres naturlige, sunde stemme. Når det sker, er det som at møde sig selv.

Af Anette Olsen

Du kender det sikkert - man ringer til veninden og forsøger at lyde opstemt, selvom man er ked af det, og hun fanger det lige med det samme, "Er du ok? Du lyder lidt trist". Stemmen røber, om vi er nervøse, trætte eller glade, også selvom vi påstår det modsatte, for det er kun ca. 7% af et budskab, der formidles gennem ord, resten er stemmeføring og kropssprog.

- Stemmen er som øjnene: et spejl af sjælen. Stemmen røber vores følelser, og når der er uoverensstemmelse mellem det, man siger, og det, stemmen og kroppen udtrykker, opstår der emotionel dissonans, forklarer logopæd Friederike Rabe.

En logopæd beskæftiger sig både med at rette op på forstyrrelser i stemmen - såsom overanstrengelse og hæshed, men også med den mere æstetiske side af kommunikation, der handler om at optimere stemmens potentiale og gøre den mere virkningsfuld. Bruger man stemmen rigtigt, bliver den behagelig at lytte til, og man kommer også til at virke mere troværdig.

Tal på en lækker måde

- Jeg kan se stilet og rigtig godt ud, så længe jeg ikke åbner munden. Men når jeg så tager denne her på - og så lyder Friederike Rabe som en havnearbejder, - så får man et helt andet indtryk.

- Omvendt kan jeg faktisk godt skabe sympati og forføre, uanset om jeg burde tabe mig 10-15 kilo, hvis jeg har en imødekommende attitude og en behagelig stemmeklang. Man kan manipulere med stemmen, og det er ikke nødvendigvis noget negativt, for det handler jo bare om at servere et budskab på en lækker måde. Vi manipulerer jo også når vi vælger det tøj, vi skal have på. Det er måske ikke nogen bevidst manipulation men en bevidst præsentation af os.

Følelser og høresans er tæt forbundne, og når øret modtager lydssignaler, så fremprovokerer lyden – før synet - emotionelle reaktioner.

Friederike Rabe afviser heller ikke, at man kan blive forelsket i en person bare ved at lytte til stemmen, men hun mener også, der er en fysiologisk forklaring på fænomenet.

- I nærheden af øret sidder det center, hvor vi bearbejder emotioner, og derfor har lyden en direkte forbindelse med emotioner og følelser, som kan give ubehag eller det modsatte. Man kan føle sig tiltrukket af en rar stemme, men der skal nok en vis parathed til eller et ønske om at blive forelsket, selvom det naturligvis er meget nemmere at blive forelsket, hvis man møder en behagelig stemme.

ALT

Når stemmen ikke passer

"Stemmedesign" er Friederike Rabes eget firma, og her tilbyder hun kurser, rådgivning og stemmetræning til alle, der bruger stemmen som kommunikationsmiddel eller som gerne vil styrke eller forbedre stemmen.

Hun møder tit folk, der siger, de ikke føler deres stemme passer til dem mere. Det kan f.eks. være en kvinde, der har vænnet sig til at tale med en lidt for høj, lys stemme. Hun får en krævende toppost, hvor hun skal have gennemslagskraft og autoritet, og så virker stemmen måske pludselig alt for lille.

- Kvinder i ledende stillinger skal jo samarbejde med mange mandlige kolleger, og de skal have pondus og fylde i landskabet, altså det akustiske landskab. Når en kvindestemme bliver engageret, har den tendens til at gå op i et højere leje, hvilket for mange mænd godt kan virke lidt skræmmende og ubehageligt. Men man kan arbejde med stemmelejet og klangen af stemmen. Man kan have en varm eller lidt mere skarp klang, alt sammen indenfor den sunde stemme, forklarer Friederike Rabe.

- Stemmen er et redskab, der kan favne, siger hun og gør sin stemme dybere og varmere.
- Og den kan lyde sådan her, NÅR JEG SKAL TRÆNGE IGENNEM OG VÆRE LIDT SKARPERE, siger hun med fuldt blus på stemmen, så det runger i hele rummet.

Problemet med en for skinger eller høj stemme opstår, når folk spænder i musklerne, og derved anstrenger stemmen. Så er der ikke råd til den fleksibilitet og det samspil, der skal til mellem de forskellige muskler.

Generelt sagt går stemmetræningens første opgave ud på at fjerne fejlspændinger i kæbe og nakke, som typisk kommer af en dårlig holdning, og når tavlen er visket ren, sætter man kræfterne ind på at arbejde med stemmen.

Troværdighed i en sund stemme

- Vejtrækningen er vigtigt. Kvinder har det med at trække maven ind, men mænd gør det også. Jeg møder mange "barske" ledertyper, som generelt spænder i maven, og så afskærer de sig fra den vigtigste åndedrætsmuskulatur, som er mellemgulvet. De skal lære at frigøre spændinger i maveregionen og genfinde en vejtrækning, som går helt ned i hofterne, forklarer Friederike Rabe.

- Målet med mit arbejde er at finde den sunde stemme. Heldigvis er vores sunde stemme også den mest troværdige. Den sunde stemme er fleksibel. Og det er ikke så svært at finde stemmens naturlige leje. Man kan lave øvelser, der fremelsker tonen, og tonen opstår, når systemet er afslappet og i balance. Det er en god idé at involvere stemmen, når man skal løsne op for musklerne, siger Friederike og udstøder en mmm-lyd for at illustrere.

Stemmen skal plejes

Generelt har kvinder en lidt rummeligere kropsbevidsthed omkring deres mave og underliv end mænd har. Men alt afhænger af, hvor de naturlige funktioner er "begravet". Man skal turde trække vejret helt ned i lungerne, men der kan være psykiske spændinger, der blokerer. Det handler om at slippe kontrollen.

Et stemmetræningsforløbs varighed afhænger af, hvor slidt stemmen er. Det hele starter med en samtale og en times stemmeanalyse hvor Friederike Rabe ser på vejtrækning, spændingsmønster, holdning, udtale og lytter sig til, hvor der skal rettes op. Den psykiske, intentionelle side skal også tænkes med.

ALT

- Hvis man er bange for at holde et foredrag, pakker man sig sammen. Så hvis man vil lyde veloplagt, må man gøre det mentale arbejde med at bringe sig i den rigtige stemning. Man kan ikke snyde øret. Det er ikke tilfældigt at stemme og stemning næsten er det samme ord. Og der er ikke nogen billige genveje, man er nødt til at arbejde med den del også, understreger Friederike Rabe.

Stemmen kan holde til næsten hvad som helt, bare men passer på den og "smører" den. Stemmen kan sammenlignes med en bil, der kan køre i mange år, hvis den bliver vedligeholdt.

- Der er noget, der hedder stemmehygjiejne. Det er en god idé at varme stemmen op, når man skal præstere noget ekstraordinært. Man skal også give stemmen lov til at klinge ud, når man har talt i en stor sal f.eks. Så kan man lave nogle blide øvelser for at få stemmen til at slappe af igen. Det kræver jo ekstra kraft at tale højt, men fidusen er at skabe balance i systemet.

At møde sig selv

Man kan genkendes på sin stemme, for stemmer er unikke. Lige så unikke som de personlige historier bag. Selv efter mange år, er Friederike Rabe stadig fascineret af at se, hvordan folk udvikler sig, og hvordan de kommer til at lyde anderledes efter endt stemmetræning.

- Det lyder måske patetisk, men det er meget tilfredsstillende når folk pludselig finder deres rigtige stemme. Når det sker, er de ikke i tvivl, måske bliver de helt forskrækkede og siger: Gud er det her virkelig mig? Det er ligesom et møde med sig selv. Når stemmen falder på plads, falder i hak, så er der ingen, der er i tvivl. Det er nogle af de bedste øjeblikke. Og det er meget rørende, når folk på den måde 'møder sig selv'.

VÆRD AT VIDE OM STEMME

Mænds strubehoved – adamsæblet - er som bekendt større end kvinders, og det bevirker, at mandlige stemmelæber er længere end kvinders, hvilket giver en dybere stemme.

En kvindestemme ligger i gennemsnit en oktav højere. Den oktav højere, betyder også at stemmelæberne, når man f.eks. siger Mmmm, vibrerer dobbelt så mange gange pr. sekund som mænds.

En kvinde, der taler uhensigtsmæssigt eller med for megen kraft, slider dobbelt så meget på sine stemmelæber som en mand.

Gode råd, der aflaster stemmen

- Drik vand og undgå kaffe og søde drikke, der udtørre slimhinderne på stemmelæberne
- Vær opmærksom på kropsholdning – ret dig op og brug også hænderne, når du taler
- Lad hovedet "balancere" på din rygsøjle
- Stræk dig, gab og mærk din vejrtrækning helt nede i hofterne
- Giv slip i kæben ved at sukke dybt og inderligt
- Gør mundhulen vid og lad læberne være bløde

www.stemmedesign.dk