

## **Stemmen sidder i hele kroppen**

Politiken 15. februar 2004, 4. sektion, side 4

**En dårlig kropsholdning og dårlige vaner kan påvirke stemmen, så det bliver anstrengende at tale og svært at trænge igennem i forsamlinger. Men det kan man træne sig ud af.**

Af Birgitte Aabo

Din naturlige stemme ligger i det leje, du bruger, når du spontant eller reflektorisk giver lyd fra dig, uden ord. Det kan f.eks. være et veltilfreds »Ahhh!« eller »Mmmh« , men også latter og gråd fortæller, hvordan din stemme egentlig bør lyde. Hvor den er uanstrengt og fungerer optimalt.

For mange bliver det en noget mere anstrengende affære, når lyden skal blive til tale. Det gjaldt blandt andet en kommunalpolitiker fra Jylland, som rejste frem og tilbage for at gå til stemmetræning på Strandvejen i København hos logopæd (talepædagog) Friederike Rabe, der ejer virksomheden Stemmedesign:

»Som kommunalpolitiker skulle hun tale med mange mennesker, og det var vigtigt for hende at trænge igennem. Hun følte, at hun anstrengte sig meget i halsen. Mange tror, at man skal råbe højt, når man skal trænge igennem, at det alene er et spørgsmål om at skrue op for styrken, men det er helt forkert. Jeg havde en workshop for nogle unge svømmetrænere, som syntes, det var umuligt at råbe børnene op i svømmehallen. Men man kan lære at trænge igennem den dårlige akustik uden den store anstrengelse ved at forme sit ansatsrør, det der ligger fra struben og op«, siger Friederike Rabe.

Hun gør munden bred og giver en smagsprøve, der nok skal få ungerne på den anden side af bassinet til at makke ret. Ellers har hun - naturligvis - selv en afslappet og behagelig stemme, men er god til at imitere skærebændere og ordspisere.

### **Klisterlæben**

I stedet for at skrue op for styrken gælder det om at arbejde med kropsholdning, vejrtrækning og dårlige vaner og spændinger i ansigtet. F.eks. er der mange, der er for spændte i kæberne og især mange kvinder, der klister deres overlæbe til tænderne og derved får de svært ved at forme ordene - det gælder ikke mindst politikere, har Friederike Rabe noteret sig, .

»Mange kvinder bliver helt glade, når de bagefter ser sig i spejlet og opdager, at de faktisk har en amorbu at lægge læbestiften på. Når de aldrig bruger overlæben, ligger den bare hen, og nogle af dem får hele tiden at vide, at de ser sure ud, selv om de slet ikke er det«, fortæller den 45-årige logopæd og ser kortvarigt sur ud med klisterlæbe.

Hun har tyve års erfaring med stemmetræning og stemmeterapi i Tyskland og Danmark og har for længst lært, at det er en dårlig idé at bruge spejle i undervisningen. Folk bryder sig ikke om at se sig selv i spejle i selskab med andre og kommer til at fokusere på noget forkert - om de har taget på eller fået en bums, eksempelvis.

»Jeg tager kun spejle i brug i nødstilfælde. Hvis folk f.eks. tror, at de har munden meget åben, men i virkeligheden kun har den halvt åben«.

### **Den åbne mund**

Den for lidt åbne mund er en rigtig klassiker. Ligesom det hængende hoved, som giver lyden problemer med at nå frem. Mange spiser det sidste af ordene, snupper dem af og modtagerne må konstant anstrenge sig for at høre, hvad der bliver sagt.

Det problem har en stor, bodybuildet mand, som Friederike Rabe træner med. Han har et job, hvor han skal tale til forsamlinger og er træt af, at han skal gentage beskeder.

»Da jeg talte med ham i telefonen, lød han som en dreng. Det står helt i kontrast til hans udseende, men han gik med meget stramt bælte, som jeg bad ham løsne, fordi det påvirker hans stemme. Mellemgulvet, som er en stor muskelplade, som går op og ned i takt med vejrtrækningen, kan ikke fungere rigtigt, hvis man har for stramt tøj på og nærmest skærer sig selv i to halvdele med et bælte. Men det er også et spørgsmål om psyke. Han skal være parat til at flytte ind i sin nye stemme«.

Stemmen bliver dog ikke så forandret, at omgivelserne vil lægge mærke til noget, er hendes erfaring.

»Ens stemme kommer jo bare til at lyde mere naturlig og bliver lettere at kommunikere med. Det lægger andre ikke mærke til«.

### **Fysikken bestemmer**

Friederike Rabe forklarer, at det er en udbredt misforståelse, at det gælder om at trække en masse luft ind, hvis man rigtig skal tale med kraft. »Der skal mindre luft til at tale end til at sove. Hvis det føles anstrengende, er det, fordi man ikke bruger sin naturlige stemme«.

Den stemme, man har, er præget af ens fysik. En lille smal næse giver andre betingelser end en bred. Det miljø, man er vokset op i, er også afgørende for, hvor man lægger sin stemme. Om man har søskende og skal råbe op for at blive hørt, om man er en forsigtig type, der synes verden er farlig.

»Jeg kan huske en lille pige, som voksede op hos sin mormor, der havde en rigtig Cecil-stemme. Den lille pige spejlede sig i hende og talte ligesådan. Det lød meget pudsigt, det var ikke lige den stemme, man forventede hos et barn«, siger Friederike Rabe, der selv tidligere blev forekslet med sin mor i telefonen og var lidt irriteret over det.

Men det er ingenting i forhold til den følelse, hun får, hvis hun hører en bestemt tysk studievært i tv:

»Der er en kommentator, som jeg ikke kan holde ud at høre. Jeg får det fysisk dårligt, selv om jeg godt ved, at det lyder hysterisk. Hun snapper efter vejret konstant. Engang ringede jeg også til TV Lorry om en studievært, det kunne ikke være rigtigt, at han skulle sidde der og kæmpe hver

aften, tænkte jeg«, fortæller Friederike Rabe, der i den forbindelse fik oplyst, at værten havde knuder på stemmelæberne og skulle opereres. Sådan nogle kommer af voldsomme belastninger. Logopæden finder en model frem et sted i lejligheden og udpeger de to små stemmelæber, der sidder i struben og cirka er så lange, som ens tommelfingernegl er bred. Hos mænd svinger de 110 gange i sekundet ved tale, hos kvinder dobbelt så hurtigt. Det betyder, at kvinder er mere udsatte for at slide stemmen, hvis de bruger den forkert.

Noget, der rigtig slider, er, hvis man presser sin stemme til at lyde normal, når man er forkølet eller har halsbetændelse. At hviske skåner heller ikke stemmen, men belaster den tværtimod hårdt. En anden slider er en smilende stemme.

»Hvis man taler sådan her, så synes nogen, at de lyder så søde, selv om de ikke smiler indvendigt«, siger Friederike Rabe, og gør sin stemme lys og indladende.

»Det skal man lade være med. Det slider og virker falsk. Man skal hellere gøre, som Sokrates skulle have sagt: »Tal, så jeg kan se dig«.

[birgitte.aabo@pol.dk](mailto:birgitte.aabo@pol.dk)

Læs mere på [www.stemmedesign.dk](http://www.stemmedesign.dk)

### Test dig selv

Du bruger ikke din stemme naturligt, men slider ifølge logopæd Friederike Rabe på den, hvis du kan svare ja til et eller flere af følgende spørgsmål:

Jeg har ofte brug for at 'smøre' stemmen, når jeg taler meget - f.eks. med pastiller, vand eller kaffe.

Jeg synes ikke, min stemme har nok gennemslagskraft eller klarhed.

Jeg bliver ofte træt i stemmen, når jeg har talt.

Min stemme bliver ofte hæs, når jeg har talt.

Jeg føler nogle gange, at jeg har en 'klump' i halsen, når jeg har talt meget.

Jeg føler ofte, at jeg må rømme mig for at holde min stemme i gang.

Jeg føler tit, at jeg mangler luft, når jeg taler.