

Skuespiller giver tricks til at få bugt med din sceneskræk

Af Nikolai Steensgaard xnis@berlingske.dk



Arbejdslivet kan kræve, at man stiller sig op og taler overbevisende og roligt til en forsamling. Men hvad er det, der gør, at man så pludselig står svedende og småstammende på scenen? Skuespiller og talepædagog Lisbeth Holdt Jørgensen har gode bud på svaret – og tips til at tackle det.

Evnen til at mestre verbal kommunikation er mere end blot værdifuld. Den kan være essentiel i nogle situationer. Det hvad enten den foregår en til en over telefonen – eller på en scene med flere hundrede par stirrende øjne rettet mod én.

Men det er også en svær kunst. Selv folk, der er rutinerede i disciplinen eller sågar uddannet til det, kan opleve sceneskrækken i arbejdslivet. Heldigvis er der metoder til at overvinde den.

Det ved Lisbeth Holdt Jørgensen alt om. Hun er skuespiller og har selv oplevet problemerne, der kan ramme én, når man står på en scene. Hun er også uddannet talepædagog og arbejder i dag som konsulent for organisationer og individer, som gerne vil undervises i talens magt. Hun er tillige bogaktuel med titlen »Vi er alle talere«, hvor hun blandt andet folder sine tips og tricks ud.

Hendes indgangsvinkel til feltet er, at vi alle allerede har redskaberne til at tale magtfuldt i os. Omvendt kan vi alle blive ramt af den sceneskræk, som kan spænde ben for vores performance.

»Min holdning er, at vi har det i os. Der er grundlæggende ingen fejl i os, der skal fikses. Men situationen, hvor man står foran et publikum og bliver nervøs, kan ramme os alle. Det reagerer vi på, og det påvirker os i øjeblikket. Det kan man heldigvis lære at håndtere,« siger hun.

I hendes optik er tale fra en scene egentlig ikke så forskellig fra en simpel dialog. Den slags dialog, som eksempelvis kan opleves, at man begejstret fortæller andre om en sjov oplevelse, man har haft. Den har de fleste nok oplevet, at de har mestret i øjeblikket.

»At skulle tale til en gruppe er egentlig det samme som at tale til et andet individ. Det skal vi holde fast i. Det kan vi jo normal godt. Når vi sidder sammen to mennesker, så taler vi jo sammen. Det er egentlig det samme, vi skal gøre, når vi taler til 1.000 mennesker. Vi har allerede alt i os til at gøre det,« siger hun.

Fra øvelokale til scene

Lisbeth Holdt Jørgensen er oprindeligt uddannet fra det, der dengang hed Statens Teaterskole. Det var i 1992, hvorefter hun i en årrække levede af at stå på scenen som skuespiller. Det kan dog være en barsk branche, og langt fra alle kommer til at sole sig som fuldtidsstjerner fra scenen hele deres arbejdsliv.

Det gjaldt også Lisbeth Holdt Jørgensen, som efter en del arbejde på blandt andet Det

Kongelige Teater valgte at videreudanne sig inden for audiologopædi med sidefag i retorik på Københavns Universitet i årene efter årtusindskiftet, hvorefter hun blandt andet arbejdede med sin nye knowhow på Det Kongelige Teater.

I 2012 valgte hun at springe ud som fuldtidsselvstændig og leve af den akkumulerede viden, hun havde tilegnet sig i både praksis og via studier. Hendes arbejde er forankret i hendes virksomhed Voice Incorporated. Udgangspunktet for det hele peger dog tilbage til Kongens Nytorv og det danske nationalteater.

»På Det kongelige Teater fandt jeg ud af, at måden, man arbejder med stemmen på – via forskellige tekniske øvelser – reelt var svær at overføre til scenen i praksis. Det havde jeg selv oplevet som skuespiller. Det rejste spørgsmålet: Hvad er det, der egentlig sker, når man går fra øvelokalet og ind på scenen? Det begyndte at interessere mig mere og mere,« siger hun og tilføjer:

»Man kan træne åndedræt, artikulation, gestikulation og meget mere, men pludselig står man på en scene og skal omsætte al den viden til virkelighed. Det her, det bliver svært. Altså, når man står i talesituationen og skal huske det hele. Det tunede jeg med årene min interesse ind på, og resultatet af det foreligger nu i bogform.«

Magien i talt sprog

Verbal kommunikation er et stærkt redskab. Det budskab kan Lisbeth Holdt Jørgensen udmærket stå på mål for. Men er verbal kommunikation lige så vigtigt som tidligere? I dag skyder vi jo nonstop elektroniske beskeder efter hinanden, som ofte også kan overdrage et budskab på klar og kontant vis.

»Det er vigtigt at forstå, at der er forskel mellem at videregive et budskab med brug af tale og for eksempel skrive en mail. Forskellen er, at vi som modtager kan mærke, at det er et menneske, der formidler det. Vi kan mærke passionen, vi kan mærke forståelsen, der ligger i intonationen, og alle de små nuancer, man ikke kan få med på skrift,« siger hun og tilføjer:

»Melodikken, pauserne, gestikken – alt det, der ligger udenom selve ordets indhold – er det, der udgør magien med det, vi kan med talesproget.«



»Vi har nogle hemmelige våben, vi kan bruge som mennesker. Vi kan for eksempel flytte vores opmærksomhed over på noget andet, så de ting, der gør en nervøs, bliver skubbet i baggrunden.«

LISBETH HOLDT JØRGENSEN,
SKUESPILLER OG TALEPÆDAGOG

Vi taler om effekter som troværdighed, empati, indlevelse. Ting, der er uhyre vigtige – ikke mindst i arbejdspladssammenhæng, hvor det kan være afgørende at få folk til at løfte i flok. De grundlæggende teknikker er lærebare. Ofte vil det netop handle om netop at lære, hvordan elementer som nævnte melodik, pauser og gestik kan bruges som redskaber til at fange publikums opmærksomhed.

Det anerkender Lisbeth Holdt Jørgensen også værdien af. Men hendes pointe er, at så godt som alle faktisk har indbyggede egenskaber på den konto, som vi kan aktivere. Nogle er selvfølgelig bedre end andre, men vi har allerede værktøjerne – og det har vi fra den daglige dialog, vi indgår i med andre mennesker.

Det er de situationer, hvor vi netop oplever at være så medrevet af at fortælle en historie, at vi glemmer at tænke på omstændighederne omkring os. Det er blandt andet den fornemmelse, vi skal efterstræbe. Det er dem, Lisbeth Holdt Jørgensen mener, vi skal fokusere på at få frem.

Men hvordan gør man det? Hvad er det for tricks, man kan trække på, når man står foran et publikum og pludselig bliver ramt af nervøsiteten, sceneskrækken, som hiver al vores



opmærksomhed væk fra budskabet og formidlingen - og i stedet hen på indre følelser og usikkerhed?

Lisbeth Holdt Jørgensen har et par redskaber i sin værktøjskasse, som hun gerne vil dele. Det handler grundlæggende om at distrahere sig selv - men man skal også nå ind til kernen af problemet. Nemlig nervøsiteten selv.

»En reaktion på nervøsitet er ofte, at man taler for hurtigt. At man glemmer at holde pauser. At ens vejtrækning er påvirket. Det hele er symptomer på, at man reagerer på nervøsiteten. Så fokus må være, hvordan man gør sig selv tryk og sikker, når man står på en scene. For når man er tryk og sikker, som hvis man fortæller en historie til en god ven, så kommunikerer man klart og tydeligt,« siger hun.

Og det er her, at man skal have gang i nye tankemønstre.

»Vi har nogle hemmelige våben, vi kan bruge som mennesker. Vi kan for eksempel flytte vores opmærksomhed over på noget andet, så de ting, der gør en nervøs, bliver skubbet i baggrunden,« siger hun og tilføjer:

»Prøv at lytte til din stemmes klang i rummet. Prøv aktivt at lægge mærke til, hvordan det lyder. På den måde flytter du din opmærk-

somhed. Man kan også forestille sig en fysisk oplevelse. Eksempelvis at man hele tiden er klar til at gribe en bold. Man kan også have en rutine om at forestille sig, at der er en balkon med ens private backinggruppe af folk lige bagved én. Dem der altid hjælper. Hvis man forstår at flytte sit fokus, så kan nervøsiteten blive skubbet bort.«

Vi er alle talere

Det lyder simpelt, og det er det også i teorien. Det kræver naturligvis også øvelse at kunne trække den slags jokere ud af ærmet. Men det er ladsiggørligt. Og det virker, pointerer Lisbeth Holdt Jørgensen. Det er den slags emner og tricks, hun uddyber i sin nye bog, der er udkommet på Djøf Forlag.

Hendes budskaber er grundlæggende målrettet alle, som ønsker at komme i balance i situationer, hvor de skal præstere foran en gruppe mennesker. Det være sig alt fra lederen, skolelæreren, præsten og til alle andre - og det gælder ikke bare i situationen, hvor du skal præstere foran de hundreder af par øjne, som du står foran på scenen. Det gælder principielt også i det lille møde eller telefonsamtalen.

Hendes slaglinje er, at vi alle har det i os. Dialog og tale er indbygget i mennesket.

»Vi har iboende ressourcer i os, men det er nogle gange lidt som om vi glemmer det. Mit råd er at sige: bare roligt, du har det i dig. Stol på det. Du skal i princippet ikke lære noget nyt, du skal bare lige bruge nogle redskaber til at trylle det frem,« siger hun.

Modsætningen har hun oplevet på egen krop.

Selv uddannede skuespillere kan blive nervøse på de skrå brædder. Man skal give sin selvtillid et skub.

»Jeg har selv oplevet det: Den der dybe og usikkerhedsskabende følelse at fornemme, at man taler og trækker vejret på en forkert måde. Grundlæggende hvilede jeg ikke i mig selv. Det føltes som om jeg hele tiden prøvede at gøre noget, som andre gerne ville have mig til,« siger hun og tilføjer:

»Der er konventioner, der siger, at man skal have gennemslagskraft på en scene, og at man skal have karisma. Men sagen er, at vi allerede har det hele i os. Vi skal bare finde ud af det og bruge redskaberne, som gør, at vi kan holde fast i det og forstørre det. Det er ret simpelt: Vi er alle talere.«

Tale kan noget magisk, mener Lisbeth Holdt Jørgensen. Elementer som melodikken, pauserne og gestikken er noget af det, som gør talen unik og magtfuld. Den kan vi alle have gavn af at mestre, mener hun. Foto: Niels Ahlmann Olesen