

Træn din stemme og krop til brug i forkyndelsen

Af missionskonsulent, Reidar Puggaard Poulsen, Hillerød

At forkynderens kropssprog, mimik og stemmeføring er afgørende for udbyttet af forkyndelsen, er nok almen viden; men nu er det også tydeligt påvist i rapporten fra *Projekt God Forkyndelse*.

En af respondenterne siger: "Der er nogen, som læser direkte op og ikke skifter toneleje: Det kan godt være, at indholdet er fint, men man bliver så træt, at man er faldet i søvn, inden man finder ud af det." (Kvinde, 37 år) Og når de 1.785 tilhørere bliver spurgt, hvad den vigtigste grund er til, at deres udbytte af forkyndelsen er lille, svarer de fleste "monoton stemmeføring". (Projektrapporten *God Forkyndelse*, s.60)

Budskabet skal tilbagelægge den fysiske og mentale afstand mellem forkynder og tilhører, og her er stemmeføring og kropssprog altså vigtige elementer.

Træning er nødvendig

For mange er bedre kropssprog, mimik og stemmeføring noget, der kan og skal trænes frem. Mange indvender, at det ikke falder dem naturligt at ændre den måde, de forkynder på. Oftest er det dog et spørgsmål om at træne det frem til at blive naturligt, ligesom man trænede sig til at holde gaflen i venstre og kniven i højre hånd, da man var barn. Det er naturligt og nødvendigt i en forkyndelsessituation, at der skal noget ekstra til i forhold til hverdagens samtaler.

Mental og kropslig ro i forkyndersituationen gør det nemmere at kommunikere. Hjælp fra en talepædagog kan afhjælpe anspændthed i kroppen og følgende træthed i stemmen. Er man godt inde i sit stof/manuskript, og hvis man kan identificere sig med det, man vil sige, er der større sandsynlighed for, at krop og stemme bærer med, når budskabet skal tilbagelægge afstanden mellem forkynder og tilhører.

Et godt kropssprog og en god stemmeføring er ikke noget, man kan læse sig til. Det skal praktiseres og trænes. Denne lille artikel giver derfor forslag til en praktisk øvelse, som naturligvis ingen værdi har, hvis ikke der trænes.

Træning foran spejlet tilrådes, mens træning foran katten frarådes. Katte er egenrådige og oftest totalt ligeglade med, hvad man siger til dem. Det er ikke godt for forkynderens selvtillid!

En praktisk øvelse med videooptagelser

1. Fremskaf videooptagelser af din forkyndelse. Der er brug for ca. 10 minutters klip af din forkyndelse. Mobiltelefoner, digitalkameraer og deciderede videokameraer kan bruges. Kvalitet er ikke altafgørende.
Brug nu videoklippen til at analysere og udvikle din forkyndelse. Har du en god ven, som vil hjælpe dig, kan du invitere ham/hende til at se og lytte med.
2. Stemmeføring.
 - a. Lyt først til din forkyndelse uden billede og vurdér stemmen og talen. Ikke *hvad* der bliver sagt, men *hvordan* det bliver sagt.
Tydelighed. Er ordene tydelige og artikulerede? Er de overartikulerede?
Volumen. Er det nemt at høre? For kraftigt?
Talehastighed. Går hastigheden ud over tydeligheden? Er det så langsomt, at det bliver

kedeligt?

Pauserne. Er der for mange eller for få? Er de for korte eller for lange?

Intensitet, betoning og tone. Veksler stemmen for meget eller for lidt?

Uvaner og mislyde. Snøften? Øøh'er? Smasken? Etc.

- b. Prøv nu at gentage de sætninger, hvor du tænkte 'her kan det gøres bedre' for dig selv, men højt. Gentag sætningerne med forbedret stemmeføring nogle gange, indtil de føles naturlige og hjemmevante i munden.

3. Mimik og kropssprog

- a. Se videoklipet uden lyd.

lagttag *ansigtet og øjnene*. Hvor kigger du hen? På manuskriptet? På tilhørerne? På loftet?

Ud i det fjerne? Er øjnene åbne? Smiler du? Er dit ansigt stift? Ser du vred ud?

Hvad gør dine *hænder*? Ligger de stille? Er de skjult? Hjælper de med kommunikationen?

Er armene med?

Hvad med *hele din krop*? Står du stille? Hvis der er mulighed for at gå rundt, gør du så det?

Hvis du er 'bundet' til en mikrofon/talerstol, bevæger du så din krop inden for de rammer?

Er der *uvaner*? Gentagne forstyrrende/irriterende bevægelser? Brillernerne rettes hele tiden, stryger hånden gennem håret, trækker i øreflippen, dækker med hånden for munden o.l.

- b. Prøv nu gentagne gange at gøre det, du syntes, der manglede og uden at gøre det, der forstyrrede. Hvis du kan huske de tilhørende sætninger, så sig dem, mens du bruger kroppen og ansigtet. Gentag øvelserne til de føles naturlige og hjemmevante i kroppen.

4. Sæt tid af til at træne kropssprog, mimik og stemmeføring næste gang, du har et færdigt manuskript.

5. Fremskaf en ny videooptagelse og gentag øvelsen efter et par måneder, hvis du forkynder ofte, og efter et halvt år, hvis du forkynder sjældnere.

Supplerende læsning:

Dorte Koch og Lene Kleinschmidt: *Find din stemme. En brugsbog* (Hans Reitzels Forlag 2009) Se også

<http://www.dortekoch.dk/>

Thilde Moskjær Kofod: Kapitel 12 'Når kroppen forkynder' i Antologien: *Ord fra Guds hjerte* (Lohse 2016)

Kapitlet kan desuden findes på www.godforkyndelse.dk