



Det er sæson for dyreunger. I februar kom harekillingerne, og i denne måned er det egerunnerne. Snart kommer rævehvalpene, og i slutningen af foråret kommer rålammene til verden.

Liv&Sjæl-redaktør: **Karin Dahl Hansen** / livogsjael@k.dk / Denne side er redigeret af Poul Nielsen

Stemmen er instrumentet, der sætter tonen for, hvordan andre forstår os

Når vi taler, tolker vores medmennesker ikke kun, hvad vi siger, men i høj grad også hvordan vi siger det. Ved at kende og forstå vores stemme kan vi opnå en bedre overensstemmelse mellem vores følelser og intentioner og andre opfattelser af os, forklarer stemmetræner

AF CAMILLA BEER ARNSBERG
livogsjael@k.dk

Det er Merete Nørregaard, siger hun med en stemme, som journalisten i den anden ende af røret tolker som bestemt på den selvsikre måde. Vi aflæser og afkoder nemlig hinandens stemmer, som kan afsløre følelser og egenskaber. Ved at træne stemmen kan man derfor sætte tonen for, hvordan andre forstår én.

Merete Nørregaard er udover skuespiller også stemmetræner i sin virksomhed Living Voice. Ifølge hende gemmer der sig langt mere end lyd i vores stemme. Oplevelser, dybder, følelser og erindringer forplanter sig i vores stemme og formidler informationer om os:

"Vores stemme er et instrument, som vi bruger til at udtrykke os og til at kommunikere med andre. Ikke kun med de ord, vi siger, men også så hvordan vi siger dem," forklarer hun. Med stemmens tone, intensitet og tempo kan vi ifølge stemmetræneren formidle det intellektuelle, åndelige og følelsesmæssige såvel som det kunstneriske og ledelsesmæssige. Og andre mennesker læser vores stemme og kan høre styrke såvel som angst, forsigtighed, glæde og smerte.

"Hej!", lyder en lys stemme i røret, da Jenny Iwarsson, lektor i audiologopædi ved institut for nordiske studier og sprogvidenskab på Københavns Universitet, tager telefonen. I sin udtale hæver hun tonen i slutning

gen af ordet. Det bøjer "hej" mod "hey" og afslører hendes svenske ophav.

Jenny Iwarsson forsker og underviser blandt andet i stemmekvaliteter og deres bagvedliggende fysiologi. Eksempelvis er det vores respirationsmuskler, der lægger kraft bag stemmen og derved styrer intensiteten, mens stemmens toner skabes i stemmelæberne i struben.

Hun forklarer, at vi kan træne den muskel, der spænder stemmelæberne, men grundlæggende handler stemmetræning om at bryde med vaner: "Vi tænker ikke over, hvordan vi bruger vores stemme, så hvis vi vil ændre stemmen, handler en stor del om at blive bevidst om alt det, der er blevet automatiseret."

"Prov at sige håv håååw," siger Merete Nørregaard. "Håv håv," gengælder journalisten lettere forfjamsket.

"Og så lidt mere kraft på. Sig det sammen med mig, mens du mærker på maven under navlen," coacher Merete Nørregaard. "Hååw håååw," stønner journalist og stemmetræner i takt gennem telefonen. På den lange å-lyd trækkes maven ind, da musklerne i bugen hjælper med at tømme lungerne for luft.

"Prøv så at sige hej," instruerer Merete Nørregaard, hvorefter journalisten leverer et næsten syngende hej, der starter mørkt, men slutter lyst. Som om stemmen selv har indstuderet, erin-

dret og indsprøjet den dybe, klangfulde tone fra håv til hej og tilmed tilføjet lidt mere swing.

"Når vi bruger flere toner, bryder vi det monotone og kedelige. Vi fanges af mennesker, der siger noget, ikke kun med ord, men med følelse og indlevelse. Stemmen er altså et instrument til at levere meningsfulde budskaber," forklarer Merete Nørregaard.

Hvor en stemme med lav intensitet, opbrudt tempo og få toner kan aflæses som usikker, vil en stemme med høj intensitet, flydende tempo og mange toner typisk opfattes som stærk og selvsikker. Og det smitter af på det budskab, ordenen i sætningen leverer.

Jenny Iwarsson forklarer, at stemmen har betydning for modtagelsen af det budskab, der bliver leveret.

"Om man taler hæst eller skingert, eller om stemmen knækker. Vi kan ikke undgå at tolke hinandens stemmer, ligesom vi tolker kropssprog. Men vi har ikke altid ret i vores tolkninger," forklarer Jenny Iwarsson, som derfor ikke helt køber det ordspil, der siger, at stemmen er sjælens spejl.

Overordnet set kan en bedre forståelse af vores stemme dog, mener Merete Nørregaard, være nøglen til færre misforståelser og bedre kommunikation. Ved mere præcist at vise vores følelser og intentioner i stemmen og dermed skabe en bedre overensstemmelse mellem vores indre og ydre. Mellem det, vi



TEGNING: RASMUS JUUL

Stemmetræning

► **Både mænd og kvinder** har fire kategorier af stemmer, to maskuline (en høj og en dyb) og to feminine (en høj og en dyb). At kende og udnytte alle kategorier er en del af Merete Nørregaards stemmetræning.

► **En dyb maskulin tone** fra maven på vokalen å. Få tonen frem ved at råbe "Boooris!" og "hallo!". Brug fødder, ben og bagdel til at få lyden ud.

► **En høj maskulin tone** i brystet på vokalen a. Tænd for højttaleren i brystet, gør store øjne, og blot tænderne. Sig højt ud i luften "heeeeeeej!".

► **En dyb feminin tone** fra halsen på vokalen u. "UuuuH!" er den lidenskabelige lyd, der kommer fra læberne.

► **En høj feminin tone** fra panden på vokalen a. Forestil dig, at du er en glad otteårig med glat pande og store øjne, der siger "Aaaaaah!".

KILDE: MERETE NØRREGAARD, LIVING VOICE

mener, og det, vi udtrykker, og hvordan det forstås af andre.

Hvad siger min stemme så om mig?

"Du har en klar og tydelig stemme, som udtrykker seriøsitet, men også følsomhed. Jeg vil gætte på, at du er 20-30 år. Du blander lyse og mørke toner, men de er relativt komprimerede. Vi kunne

godt arbejde med at åbne din stemme mere op og brede den ud over nogle flere toner," lyder stemmetrænerens endelige vurdering. ■

Lyt til forskellige stemmer på k.dk

Stemmen

► **Stemmen skabes** via tre stationer i kroppen, nemlig åndedræt, strube og resonansrør, også kaldet talerør. Luftstrømmen fra lungerne sætter stemmelæberne, også kaldet stemmelæbåndene, i svingninger. Det skaber en lyd, som får klang og form i resonansrøret, som omfatter både mund, svælg og næse.

► **Det er stemmelæbernes** længde og tykkelse, der afgør, hvor dyb en stemme er. Kvinder har typisk kortere og tyndere stemmelæber end mænd, hvorfor kvinders stemmer typisk er lysere end mænds. På samme vis er børns stemmer lyse, idet deres stemmelæber ikke er fuldt udvoksede.

KILDE: JENNY IWARSSON, LEKTOR VED INSTITUT FOR NORDISKE STUDIER OG SPROGVIDENSKAB PÅ KØBENHAVNS UNIVERSITET.

vid & sans

Min nye solotilværelse

Jeg har fået en ny identitet, måske ikke som *spiderwoman*, men så i hvert fald som handywoman.

Jeg er 63 år og står på et trin på mit livs trappe, hvor jeg skal lære noget helt fra begyndelsen: at være praktisk selvtiltrækkelig. Jeg er nemlig gået solo. Hvilket er mit ord for at være blevet single. Betegnelsen single er der ganske enkelt for lidt musik i, som en hurtigt overhørt singleplade fra 1960'erne. Jeg vil have skiven fuld, og det synes, jeg betegnelsen "solo" kalder på.

Men at gå solo udfordrer mig ganske pænt. Jeg må her i erkendelsens nådesløse spirende forårslys indrømme, at jeg har været forkælet – af venlige herrer, som jeg har været gift med, altså en ad gangen, og som uden vat i har defineret det nære, har taget sig af klassiske herresager såsom at tjekke olie, kølevæske, sprinklervæske på bilen, slå græsset, sørge for, at der er de rigtige sikringer på lager. Bære poserne fra supermarkedet og skrue og slå søm i diverse steder.

I årene, der er gået, har jeg været hæmningsløst tilbagelænet og passet min kunst- og designvirksomhed og smilet tilfreds og været vældigt rosen-de, når disse praktiske gøremål blev fikset.

At gå solo udfordrer mig ganske pænt. Jeg må her i erkendelsens nådesløse spirende forårslys indrømme, at jeg har været forkælet.

Men nu er jeg i mit livs efterår blevet min egen fisker. Og det er ikke foregået uden sværds slag og uden følelsen af, at jeg er ankommet til nutiden fra en anden tidsalder. Blot det at hælde benzin på min bil viste mig, at jeg var trådt ind i en ny æra.

Jeg kører min lille Peugeot ind på benzintanken, og det første spørgsmåls, der byder sig, er, hvor i alverden oktan 98-standeren er?

Det spørger jeg en yngre mand om, som med et smil, der lægger an til at blive til et grin, forklarer mig, at det er årtier siden, man sidst kunne få det. Jeg ser så også, at han indtaster på et selvbetjeningspanel. Her spørger jeg åbent, nu er jeg jo alligevel afsløret, om man ikke længere betaler inde i benzintankens butik. Han tilbyder at løbe proceduren igennem, og jeg træder lettet ud af bilen. Men i samme øjeblik siger han, "du må hellere lige trække håndbremsen".

Min bil er på vej væk uden mig. Jeg kaster mig ind i den. Dette var mit første møde med livet som solo.

Og sådan er det fortsat. Mine køkkenlåger, som fra tid til anden springer op, uden at jeg har beordret det, bliver mit næste skridt i selvstændigheden. Med stjerneskruetrækkere og en viden hentet fra nettet går jeg i gang med at forholde mig til, at hængslerne justerer skabene i alle retninger.

Jeg skruer først planløst på samtlige skruer, hvorefter min køkkenlåge bliver endnu mere skæv, og efter tre timer på et køkkengulv uden succes sætter jeg en tung jernskulptur foran lågen, så den i det mindste ikke står på vid gab. Med fuldt indblik til affaldspannen. Jeg overvejer at ringe efter en håndværker, men næste morgen tænker jeg, at jeg skal give lågen en chance mere.

Her begynder jeg efter et par timers nyttesløs indsats rent faktisk at notere mig, hvad der sker, når jeg skruer på de forskellige skruer i hængslerne. Og efter yderligere en time får jeg min låge til at bide fat. Jeg må tilstå, at jeg blev overmandet af en stolt hed, som jeg ikke har oplevet længe.

Og siden da, når jeg løbende støder på praktiske udfordringer, tvinger jeg mig til at sige ordene, "det fikser jeg". Ikke at det indimellem ikke kan lyde lidt hult, især når jeg forsøger at fikse en printer, der ikke ville printe, og på trods af flere dages nørderi med knapperne ender med at tage den under armen og kyle den ud. Det er også en måde at fikse tingene på. ■



AF MONICA RITTERBAND
livogsjael@k.dk

Vid&Sans skrives på skift af kunstneren **Monica Ritterband**, journalisten **Kåre Gade**, forfatteren **Anne-Cathrine Riebnitzky** og sognepræst i Skagen **Henrik Bang-Møller**.

En god gudstjeneste er som balsam for sjælen

Filminstruktør Anna von Lowzow deler tiden mellem godset Estruplund på Djursland og en lejlighed i København. Rejsetiden bruger hun på at læse højt for ægtefællen

FORTALT TIL ELSE MARIE NYGAARD
nygaard@k.dk

Jeg mærker, at det er weekend, når min svigermor ringer og spørger, om vi kommer til middag torsdag aften. Min mand og jeg har indrettet os med det bedste af to verdener. Fra søndag aften til torsdag er vi i København. Torsdag tager vi færgen og kører mod Estruplund på det nordlige Djursland, og når man kommer tilbage til et næsten tomt køleskab, er det skønt, at svigermor står klar med middagen.

Da jeg var barn, var weekenden noget af det mest vidunderlige, for jeg syntes ikke,

det var synderligt interessant at gå i skole. Vi boede på en stor gård med flere ansatte, som også havde børn, og vi havde et skønt fællesskab, hvor der ikke hele tiden blev holdt øje med os.

Jeg er vokset op med fire søskende. Jeg er den ældste datter og er nok den, som ligner de andre mindst. Samtidig var jeg et lidt obsternasigt barn, og det var ikke helt let at være min mor. Nogle weekender blev jeg simpelthen sat på toget i Kalundborg og hentet af min farmor, Minna Lerche-Lerchenborg, som jeg lignede meget af sind, på Københavns Hovedbanegård. Når jeg besøgte hende, var der tre vigtige ting, vi skulle.

Først tog vi på Hotel d'Angleterre, hvor vi fik varm chokolade og vidunderlige kager. Senere fik jeg lov til at ride på Ordrupdal Rideskole, og så skulle vi i Det Kongelige Teater, hvor vi sad på første række, og jeg fik oplevelser, som jeg ellers ikke ville have fået i så ung en alder.

Når jeg skal slappe af, gør jeg praktiske ting hjemme på Estruplund. Når man bor i et stort hus, er der altid noget at ordne. Jeg prioriterer også at tage til fiskehandleren på Bønnerup Havn, hvor folk ofte står i kø langt ud på kajen. I den jeg er tilbage på Estruplund, når jeg også gerne forbi den kloge mand i Grenaa, Thor Poul Bach, til

en kop kaffe. Han kan alt det, lærerne ikke kan, og han er tilmed godt selskab.

Søndag går jeg i kirke, når der er gudstjeneste på Estruplund. Jeg kan godt lide den time, hvor man lige får ro på dagligdagen, synger salmer og lytter til en interessant prædiken. En god gudstjeneste er som balsam for sjælen. Der plejede at være en solid kirkegang på Estruplund, for vi havde en god præst, som desværre er rejst. Vi har haft en vikar, men vi har brug for en fast præst, som kan være en del af det lokale miljø.

Skal jeg ud af huset, mødes jeg ofte med venner og spiller

bridge. Jeg har spillet bridge i damernes 1. division og deltaget i turneringer. Bridge er noget, vi tit samles om med venner eller mine svigerforældre.

Inden jeg går i seng, skal vi retur til København. I bilen læser jeg højt for min mand, mens han kører. I øjeblikket læser vi Kasper Holtens "En lille bog om opera". Før den læste vi Asser Amdisens "En ualmindelig og kortfattet danmarkshistorie", som er underholdende. Det gode ved at læse på bilturen er, at vi også får tid til at tale om det, vi læser. Jeg har allerede planlagt den næste bog til bilen. Det bliver Adam Estrups "Absurditeter, hylkerier og tvende tunger". ■



▲ **Anna von Lowzow (født i 1961) er filminstruktør og formand for Dansk Adels Forening.** – Foto: Joachim Adrian/Ritzau Scanpix.

Book gæstelærere

Lone Brinkmann

- Kierkegaard – Hvad kan vi lære af liljen på marken?
- Kierkegaard – Litterær iscenesættelse og digital dannelse
- Vi er alle forfattere – sociale medier som litterære genrer.

Kontakt: mail@lonebrinkmann.dk og hør mere.

Se flere foredrag på foredragslisten.dk