

Sådan tæmmer du din taleskræk

Du bliver tør i halsen, svedig i hænderne og kan hverken huske hoved eller hale i det, du skal sige. Hjælp! Panikken breder sig – du skal holde tale! Er det sådan du har det, når du rejser dig op i en forsamling, og vil du gerne lære kunsten at blive en god taler, så læs med her.

Faktisk er angsten for at rejse sig op i en forsamling langt mere udbredt, end mange af os tror. Selv de mest øvede talere kender til den, og ifølge en større amerikansk undersøgelse svarer 40 pct. af de adspurgte, at det at holde tale, er det værste, de kan blive udsat for her i livet. Så hvis du lider af taleskræk, er det slet ikke unormalt, og du kan heldigvis gøre noget ved det.

For mange handler det ikke om, at de ikke har lyst til at holde tale, eller ikke synes at de har ord på hjerte. De ved bare ikke, hvordan man griber det an.

Kommunikationsrådgiver Lene Eriknaauer har flere års erfaring med personlig kommunikation, og for hende handler det grundlæggende om to ting: Forberedelse og øvelse. Men først skal vi bagom fænomenet taler. For hvorfor overhovedet holde taler til hinanden, når mange har så utrolig svært ved det?

– Der er visse taler i livet, som du simpelthen ikke må gå glip af at holde. Det er kærlighedstalen til din elskede. Det er talen til dine børn, f.eks. konfirmationstalen og bryllupstalen. I livet er der ganske få øjeblikke, hvor det er så vigtigt, at du stikker hjertet og hovedet frem og sætter ord og fokus på et andet menneske.

Lene Eriknaauer forklarer, at en tale er en personlig gave, som du frivilligt giver til et andet menneske. En gave, der skal gives af lyst, ellers mister den sin værdi. Ifølge hende be-

kræfter og underbygger talen den særlige relation, vi har til hinanden. Hun siger:

– Gennem talen giver du andre mulighed for at komme tæt på en person, du holder af. Det sker ved at fortælle om helt personlige oplevelser og indtryk – ting, der ellers kan være usynlige for andre. Men hold dig fra pligtaler. Den der ikke taler fra hjertet, rammer heller ikke i hjertet.

Vagthund og dommer

Som nævnt viser en amerikansk undersøgelse, at hvor kun 19 pct. af de adspurgte føler, at døden er det værste, der kunne overgå dem, frygter 40 pct. allermost at skulle tage ordet i en forsamling. Det lyder måske utroligt, men tallene kommer ikke bag på Lene Eriknaauer. Kvajeangsten, som hun kalder den, bor nemlig godt og sikkert i selv de mest rutinerede talere, for den er en grundlæggende

angst for at blotte sig overfor andre og medfører bl.a., at du får svært ved at trække vejret, begynder at svede og snuble over ordene og bliver tør i munden, alt sammen naturlige stressreaktioner, fordi kroppen er i alarmberedskab.

Men heldigvis kan vi lære at tæmme angsten. Det sker ved at få styr på den indre vagthund, men også den indre kritiske dommer.

– Når du mærker panikken brede sig, skal du tænke på det som din indre vagthund, der begynder at gå. Hunden har til opgave at passe på dig, og derfor farer den op hver gang, du bevidst eller ubevidst er bange for noget. Hunden prøver at forsvare dig ved at spænde musklerne og pumpe adrenalin ud i kroppen. Og det er det, der føles ubehageligt. Måden du dæmper sådan en stressreaktion på er ved at afspænde og tale beroligende til dig selv,

f.eks. ved at sige til vagthunden, at den godt kan lægge sig ned, for nok er du nervøs, men du er ikke i livsfare.

– Når du først er kommet i gang med talen, vil du opleve, at nervøsiteten aftager. Og efterhånden som du bliver en mere øvet taler, vil du blive bedre og bedre til at styre din indre vagthund.



Det er helt normalt at blive nervøs, før man skal i gang med en tale. Selv de mest garvede kender til følelsen af panik, der breder sig i kroppen. Men man kan sagtens lære at tæmme sin taleskræk, bl.a. ved at være grundigt forberedt og øve sig godt på talen.

Hvor vagthunden er en stressreaktion, så er den indre kritiske dommer ifølge Lene Eriknaauer vores mentale fredsforsyrer, som vi også må lære at tackle. Den indre dommer er den indre kritiske stemme, der hele tiden gør opmærksom på, hvad der kan gå galt. Den siger måske: »Jeg er sådan en, der ikke kan holde tale, de andre griner ad mig, og jeg bliver alt for nervøs«. Men vi skal lære at tale denne kritiske stemme imod ved f.eks. at svare den tilbage: »Det er jo klart, at jeg er nervøs, for jeg er jo en uøvet taler, men nu øver jeg mig. Giv mig nu en chance«.

Opskriften på talen

– At holde tale er ligesom at cykle eller svømme. Du må ud på det dybe vand, før du kan lære at svømme. Og du er nødt til at tage 50 meter mærket, før du kan svømme 1500 meter med lejlighed på tid. Du skal øve dig.

Og hvordan gør du så rent praktisk? Lene Eriknaauer slår fast, at det vigtigste er, at du forbereder dig. Alene ved at være godt forberedt kan du fjerne størstedelen af angsten og panikken.

– En god måde at bygge din tale op på, er at se på talen som en fisk. Der skal være et hovedet på den, altså en indledning, der skal være krop på fisken, altså emnet, den historie eller de eksempler, du vil trække frem, og så skal der være en hale, selve afslutningen. Halen må gerne slå et dask – have en pointe, en skæg sløjfe, der hænger sammen med starten. Men tag det roligt. Du kan tids nok lære at baske.

Når talen skal skrives, handler det i første omgang om at indsamle ideer. Det er en kreativ fase, hvor alt skal ned på papir. Stikord, sjove oplevelser, ord fra en melodi, du forbinder med vedkommende osv. Det



Kommunikationsrådgiver Lene Eriknaauer bruger et citat af franskmænd Paul Ricoeur, når hun skal forklare, hvorfor det er så væsentligt, at nogen stikker hjertet frem og holder tale for en. Citatet lyder: »Vi lever i de historier, andre fortæller om os«.

er en god ide at skabe et eller flere billeder på personen, du er som en løve, en bil, et træ osv. Det handler om endelig ikke at begrænse sig selv. Indsamlingsfasen skal være lystbetonet. Lene Eriknaauer siger om næste fase:

– Nu kommer den største udfordring. Nemlig at finde den krog, du vil hænge talen op på. En god tommelfingerregel er kun at bruge én krog, altså en rød tråd. Fortæl én ting og giv et par gode eksempler, husk på, at du alligevel ikke kan sige alt. Hvad illustrerer bedst det, du vil sige? Er det en historie, et digt, eller et billede. F.eks. »at besøge dig Helle er som at komme sikker i havn, også når det stormer«. Lug ud og smid væk. Tænk på, at jo mindre trænet du er som taler, jo mere enkelt skal du gøre det for dig selv.

Humor er også et godt virkemiddel, hvis du kan få salen til at grine, skaber det sammenhold, men ikke for enhver pris. Lene Eriknaauer understreger, at det er væsentligt at være tro mod din egen humor, og lade være med at fyre en vittighed af, hvis du ellers aldrig fortæller nogle. Men også længden af talen er vigtig. Tommelfingerreglen er: Kort, præcis og fyndig, så du fastholder koncentrationen og selv bevarer gejsten. Men igen handler det om, hvor øvet du er.

– Sidste del af en god forberedelse er at øve sig på talen, for det er ikke nok at kunne den i hovedet. Ordene skal siges højt og helst, mens nogen lytter til dig. De kan så også give gode råd. Hold evt. talen ud fra nogle kort med stikord, som du skeler til undervejs, og hvis du vil føle dig ekstra sikker, så hav hele den nedskrevne tale hos dig, hvis klappen går ned. Vær dig selv, og lad være med at forvente, at du kan holde en fejlfri tale de første mange gange. Du tror det måske ikke nu, men du ender med at blive helt høj og glad over at holde taler. ■

Af LENE OUTZEN FOGHSGAARD
sondag@soendag.dk
Foto: BRITT LINDEMANN