

»Jeg tænker, at han slår åbent ud med armene, når han står og snakker. Han kigger ud. Han kigger på os, og han gestikulerer ikke voldsomt, men nok til, at han åbner og er opmærksom på, at vi sidder der. Jeg synes, han virker som sig selv i det«

(Kvindelig tilhører, 51 år)

Kapitel 12

Når kroppen forkynder

AF THILDE MOSKJÆR KOFOD
KREATIV KIRKELEDER

Han er i fuld gang, deroppe på talerstolen. Han har meget på hjerte, og ordene vælter ud i en talestrøm, som underligt nok ikke tager pusten nær så meget fra ham, som den gør fra os, der lytter. Hans bryn er rynkede, hans ben er samlede, og hænderne har et fast greb om talerstolens kant, når ikke de lige smutter op for rette på brillerne, hvilket hver gang sker simultant med et langtrukket »Øh ...«. Stemmen er høj og en smule skinger, og den flytter sig ikke mange toner, hverken op eller ned.

I kaffepausen er han helt anderledes. Brynene kan nu bevæge sig op og ned. Når han står, er fødderne placeret med skulderbredens afstand, og hans hænder gestikulerer for at understrege en pointe i samtalen, han fører. Brillerne piller han ikke længere ved, og hans stemme kan nu både føre lavmælte, alvorlige samtaler hen over kaffen og grine højt.

Kroppen som budbringer

Når vi i dette kapitel vil undersøge forholdet mellem kropssprog og forkyndelse, er det *ikke*, for at vi kan lære at manipulere vores tilhørere. Det er heller *ikke*, fordi vi skal bebyrdes med endnu mere arbejde – som om det at skrive og holde en tale ikke er kompliceret nok i forvejen.

Nej, når vi skal se på kropssproget i forkyndelsen, så er det af to årsager: Først og fremmest, fordi vores krop er skabt af Gud, og det er den, vi bruger til al kommunikation. Gud har givet os mange gaver som mennesker, men tankeoverførsel er ikke en af dem. Når vi skal formidle et budskab til et andet menneske, er det vores krop, som er budbringeren. Det er vores stemme, der taler, og vores arme, der gestikulerer. Derfor giver det mening at ofre et par tanker på at overveje, hvordan vores krop får leveret det budskab, vi ønsker, at den skal levere.

For det andet skal vi se på kropssproget, fordi rapporten om *Projekt God Forkyndelse* viser, at der, hvor troværdigheden er stor, kommer budskabet tydeligere igennem.²⁸ Jo større sammenhæng, tilhørerne oplever mellem forkynderen *off-stage* og *on-stage*, jo bedre de kender ham/hende, jo bedre bliver kommunikationen – og det hænger blandt andet sammen med kropssproget, som det indledende (og 100 procent fiktive) eksempel peger på.

Kapitlet her henvender sig primært til mennesker, som er *on-stage*, i særdeleshed forkyndere, men alle, som holder en andagt, er mødeledere, ordstyrere eller på anden måde stiller sig op foran andre for at sige noget, kan få glæde af det.

Hvad er kropssprog?

Når vi her i kapitlet taler om kropssprog, taler vi om alle de signaler, vi sender med vores krop. Vi sender hele tiden signaler – en neutral, ikke-signal-sendende krop findes ikke. Det er den samlede udstråling: ansigtsmimik, hænder og fødders position, kroppens holdning og ikke mindst stemmen og betoningen af ordene, der tilsammen udgør vores kropssprog. Og det er en god og fantastisk opfindelse!

28. Projektrapporten *God Forkyndelse* side 58-61.

Det er kropssprog, der gør, at vi kan se, hvis vores ven er ked af det, uden han behøver sige det. Det er kropssprog, der gør, at vi kan imødekomme behov, der ikke er udtrykt verbalt. Og det er kropssprog, der gør, at småbørn kan kommunikere med deres forældre, længe inden de siger deres første ord.

Psykologen Albert Mehrabian har udført en undersøgelse af kommunikation mellem mennesker, og han konkluderer, at blot syv procent af en kommunikation knytter sig til de ord, der bliver sagt, altså ordvalget. 38 procent er betoningen i stemmen, og 55 procent er kropssproget. Det gælder især, når det opleves, at ordene siger ét, og kroppen noget andet – her vil kroppens kommunikation til hver en tid trumfe ordvalget.²⁹

Der er derfor god grund til at overveje, om ens krop kommer til at kommunikere noget andet end det, munden siger, for hvis der ikke er overensstemmelse, vil vores tilhørere tro mere på vores krop end på vores ord.

Lad os forestille os, at taleren fra eksemplet tidligere talte om den frihed, Jesus har vundet til os. Hans ord vil forkynde frihed, men kroppen er låst i én position: hænderne holder fast på talerstolen, stemmen er monoton, og usikkerheden titter frem ved øh'erne og brille-pilleriet. Ordene sender ét budskab, men kroppen sender et modsatrettet budskab, og taleren mister troværdigheden over for tilhørerne.

Men hvorfor er det, at selvom vi mener det, vi siger, og selvom vi måske har forkyndt i mange år og derfor ikke er usikre eller nervøse, hvorfor er det så, at der alligevel kan opstå uoverensstemmelse mellem ord og krop?

29. Thorborg, Steen. *Kommunikation – teori og praksis*. Hans Reitzels Forlag 2014, s. 98-99.

Forkynderens udfordring

Den store udfordring for forkynderen er, at det at stå foran en forsamling, det at alle kigger på én, det at skulle tale i monolog-form – det er alt sammen en kunstig situation. Vi har hver især vores kropssprog i vores helt almindelige hverdagsliv. Der, hvor vi ler, når vi har det sjovt; der, hvor vi sænker stemmen, når vi taler om alvorlige emner; der, hvor vi aer vores børn over håret og klør os, når det klør. Kroppen agerer naturligt her og vil i høj grad understøtte vores ord – selvom vi selvfølgelig kan have dårlige kropssprogsvaner, eller vi kan være i situationer, hvor vi forsøger at skjule vores følelser. I sådanne tilfælde kan der også være uoverensstemmelse mellem ord og krop. Men generelt set, i naturlige situationer vil kroppen kommunikere det samme som ordene.

I en kunstig situation er der usikkerhed. Første gang, man skal stå foran en forsamling og tale, vil de fleste være nervøse. Den nervøsitet kan komme til udtryk på flere måder. Hos nogle viser det sig ved, at de bliver mere afdæmpede og låste i deres kropssprog i forhold til deres naturlige ageren. De taler lavere og mere monotont, vil gerne have et fast sted at holde hænderne – for eksempel en talerstol, måske flækker blikket, eller det rettes stift mod ét punkt. Hos andre kommer usikkerheden til udtryk gennem »et ekstra gear«. Der skrues op for det naturlige kropssprog. Stemmen er højere, armenes bevægelser større, man står sjældent stille, og man taler hurtigt. Det er alt sammen måder, hvorpå kroppen forsøger at mestre en – måske ubevidst – utryk situation. Gennem ændringen i kropssproget lægger man en smule afstand til sig selv, og det gør det lettere at håndtere usikkerheden.

For at få større sikkerhed som ny forkynder kan der også ske det, at man begynder at imitere. De fleste begynder ikke at forkynde uden selv at være blevet forkyndt for først, og måske har man opfattet nogle ligheder i måden, der forkyndes på, som man forsøger at efterligne, fordi man (ubevidst) opfatter det som »den rigtige måde«. Det har måske virket fremt på én, når man har hørt en forkynder bruge en særlig stemme til bede med, eller når man

har set en forkynder pege under sin tale eller have løftede øjenbryn eller bøjet hoved, eller hvad det nu måtte være, som man forsøger at gengive for at være lige så from. Der er tryghed i at påtage sig en form for »traditionelt kropssprog«, fordi det er set før – man ved, at sådan kan en forkynder godt gøre, og man kan næsten komme til at tro, at det simpelthen ikke kan være anderledes, at det er den eneste måde at bruge sin krop og stemme på, når man taler om og til Gud.

Efterhånden som en forkynder får flere taler bag sig, vil mange opleve, hvordan nervøsiteten formindskes. Usikkerheden og utrygheden ligger ikke mere på lur, og man opnår en vis rutine. Men det får sjovt nok ikke kroppen til automatisk at blive mere afslappet og finde hverdagskropssproget frem igen. Tværtimod har kroppen tillært sig en ny »normal«. Det kropssprog, som tidligere var fremmed for én i forhold til hverdagskropssproget, er nu blevet kendt og trygt og føles normalt. Sandsynligvis er der blevet justeret på det undervejs, men der er hos de fleste stadig rester af det usikre kropssprog eller imitationen; det er det, vi kan kalde for forkynderens dårlige kropssprogsvaner. I næste afsnit vil jeg komme med nogle praktiske råd til at identificere og arbejde med de dårlige vaner.

At arbejde med sit kropssprog i forkyndelsen handler derfor i bund og grund om at blive sig selv. At turde give slip på en facade, der kan komme til at stå i vejen for det budskab, der skal bringes videre. At vedgå sin sårbarhed og utryghed og derved blive tryk i usikkerheden. Det vil styrke troværdigheden, og det vil styrke kommunikationen.

Praktiske råd

Jeg vil i dette afsnit komme med nogle praktiske råd til at arbejde med de dårlige vaner, men også give dig, der har mod på det, nogle råd til at begynde at erstatte de dårlige vaner med nye, gode vaner i kropssproget.

Hvis du allerede nu er forpustet, fordi det med at skulle arbejde med kropssproget for dig svarer til at bestige Kilimanjaro i rullestol, vil jeg sige, at hvis du bare kan finde din dårligste vane og arbejde med den, så er du nået langt. Du behøver faktisk ikke engang selv at finde ud af, hvad det er, hvis du ikke ved det: Film dig, næste gang du holder en tale, giv filmen til en ærlig ven og bed ham/hende fortælle, hvilken bevægelse du oftest laver, om din stemme er anderledes end sædvanlig, og om der er vendinger, du bruger mere end tre gange i løbet af en tale. Du kan selvfølgelig også selv se filmen, men tag dig i agt – du kan måske ikke lide, hvad du ser!

DÅRLIGE VANER

Det er vanskeligt at tale generelt om dårlige vaner, for det er individuelt, hvordan kroppen har valgt at berolige sig selv, og hvilke vaner, der er blevet hængende. Overordnet set handler det om bevægelser, der ikke bare gentages, men repeteres igen og igen, eller en fastlåsthed i krop, ansigt eller stemme.

Måske lægger du ubevidst ansigtet i bestemte fromme folder, når du stiller dig op på talerstolen. Måske skal dine bryn være rynkede, og dit ansigt alvorligt, før du kan tale, og det føles, som om der slet ikke er andre måder at se ud på. Du glemmer måske at blinke, eller du blinker hele tiden. Er der liv i din mimik, eller er den stivnet i en maske, som kun har tre forskellige indstillinger?

Måske har du en særlig stemme, du tager på, når du skal tale offentligt. Din stemme bliver højere, lavere, mørkere, lysere, mere monoton, mere syngende. Eller forandringen sker, når du skal bede. For mig personligt beder jeg fadervor med en anderledes dialekt end den, jeg bruger til daglig, fordi det var den måde, jeg talte på, da jeg lærte bønner (og nu jeg siger det, kunne det da godt være, at jeg burde arbejde lidt med det).

Du har måske mange flowstoppende ord i dit sprog: øh'er, hvadethedder'er, såååå'er, og så videre. Eller du taler og taler og har endda næsten lært dig at tale på indåndingerne, så du ikke behøver stoppe, bare fordi du skal have en smule ilt.

Det er også en god idé at holde øje med dine hænder. Måske rører du ofte ved dit ansigt eller hår. Eller du gestikulerer på præcis samme måde, hver gang du skal understrege noget. Eller du holder fast ved talerstolen, som om du ville vælte, hvis du gav slip. Måske drejer du på din ring, klikker på din kuglepen, piller ved din halskæde. Kort sagt, hvor er dine hænder, når du taler?

Og benene, er de samlede eller spredt, når du står? Træder du skiftevis et skridt frem og et tilbage, som dansede du din egen lille dans? Måske står du stille hele tiden. Flytter ikke fødderne en tomme, fra du har stillet dig bag mikrofonen, og indtil du siger amen. Eller du bevæger dig hele tiden. Aldrig er din krop i ro, hele tiden er den i bevægelse, og du er så glad for, at nogen har opfundet det trådløse headsets.

Kort sagt: læg mærke til dig selv! Men gør det gerne på et andet tidspunkt, end når du står på talerstolen, for ikke at blive distraheret fra det, du skal sige. Film dig selv og se det igennem senere, og øv dig så, når du læser dine taler højt for dig selv derhjemme (for det gør vi jo alle) i at undlade at gøre eller sige det, der er din dårlige vane.

Forbered dig på, at du går en akavet tid i møde som forkynder, når du begynder at arbejde med dit kropssprog. Du bliver selvbevidst på en ny og sikkert lidt ubehagelig måde, hvor du midt i din tale kommer til at gøre din dårlige vane og derefter stopper midt i bevægelsen eller sætningen. Giv det tid og ro. Din krop skal begynde at lave sig en ny normal, der er bedre end den gamle, og som ligner dit hverdagskropssprog mere. Du er i gang med at blive dig selv!

GODE VANER

Har du mod på at arbejde endnu mere bevidst med dit kropssprog og ikke bare undgå dårlige vaner, der forstyrrer kommunikationen, men aktivt opsøge kropssprog, som bringer kommunikationen bedre igennem, vil jeg i dette afsnit berøre nogle af de gode vaner, du kan øve dig i.

Forskning viser, at det ikke blot er sådan, at følelserne dikterer kropssproget – kropssproget kan også diktere følelserne. Hvis du for eksempel står på en selvsikker måde, så vil du efter blot to minutter også føle dig mere selvsikker og handle mere selvsikkert.³⁰ På den måde vil det, der i begyndelsen kan føles som en akavet ny måde at bevæge sig på, efterhånden blive optaget i dig som en naturlig del af den, du er. Du hjælper dine følelser af tryghed og sikkerhed på vej ved at bevæge dig med selvsikkerhed.

Overordnet set handler det gode kropssprog om variation. Kører du nemt op i det høje gear, skal du øve dig på pauserne og rolig stemmeføring. Har du derimod tendens til at blive monoton i stemme og krop, skal du øve dig i at bringe dig selv mere i spil og bruge hele din krop og hele dit følelses- og stemmeregister.

Du kan også arbejde med åbent og lukket kropssprog. Et lukket kropssprog er, når du forsøger at gøre kroppen mindre, end den er. For eksempel samler benene, krydser armene foran kroppen, bøjer hovedet, dukker nakken, trækker skuldrene op og så videre. Et lukket kropssprog signalerer frygt, lukkethed og usikkerhed.

Et åbent kropssprog er naturligvis det modsatte: at gøre kroppen større, end den er, ved for eksempel at stå med spredte ben, holde armene ud fra kroppen, vende håndfladerne frem mod dem, du taler til, have rank ryg og lignende. Et åbent kropssprog signalerer selvsikkerhed, tryghed og frihed. Du kan også trække

30. TEDtalk: Cuddy, Amy. *Your body language shapes who you are*. http://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are (Set d. 15.08.15 kl. 23.10).

vejret bedre med et åbent kropssprog, hvilket helt fysiologisk vil gøre dig mere afslappet og i ro.

Hvis det overhovedet er muligt for dig, i forhold til mikrofoner og andre praktikaliteter, så brug det rum, du er i. Især ældre bygninger, kirkerum og missionshuse, kan næsten overdøve forkyn-deren med deres stærke signalværdier, ligesom en forkynder helt kan forsvinde bag en smukt udsåret, men enorm talerstol. Bevæg dig rundt i rummet, vær ikke bange for rummet, men indtag det, ej det, brug dets unikke muligheder i samspil med det, du har at sige. Husk, at det for det meste er muligt både at bevæge sig til siderne, men også frem på scenen og tilbage i baggrunden. Indimellem kan der være en pointe i at gå ned blandt forsamlingen, men grebet skal ikke overbruges, ellers mister det sin effekt.

Du kan få masser af inspiration til gode vaner som forkynder ved at læse bøger om kommunikation og kropssprog, og en hurtig google-søgning vil også kunne give dig nogle artikler, som kan være af interesse. Der findes forskellige coaches – også i kristne sammenhænge – som kan hjælpe og guide, hvis du gerne vil blive bedre til at komme ud over rampen.

Hvis politikere har medietrænere for at kommunikere helt almindelige politiske budskaber, hvor meget mere burde vi, der skal formidle verdens vigtigste nyhed, ikke tage den opgave seriøst ved at arbejde med os selv og vores formidling.

Men når alt dette er sagt, så skabes troen af Helligånden og ikke af vores gode ord eller levende kommunikation. Selv den dygtigste formidler kommer ikke længere end til at ruske op i folks følelser eller fodre hjernen med ny viden, men Helligånden kan nå menneskers hjerter og berøre deres sjæle med livsforvandlende kraft.

Det fratager ikke os ansvaret for at gøre vores allerbedste, så vi ikke skaber unødige hindringer i kommunikationen. Men det giver os en tryk platform at stå på og forkynde ud fra, fordi det ikke handler om, hvad vi kan præstere. Det er ikke os, der skal overbevise nogen om noget – vi kan nøjes med at give det videre, som vi selv har fået af Gud, og gøre det så godt, vi formår.

God fornøjelse med at blive dig selv!

Til personlig overvejelse eller drøftelse med andre:

1. Hvordan er forholdet mellem, at Helligånden kan velsigne en forkyndelse trods dårligt kropssprog – og så at en forkynder har ansvar for at få et naturligt og varieret kropssprog?
2. Giv eksempler på, hvordan forkynderes kropssprog har haft enten positiv eller negativ betydning for dit udbytte af en prædiken.