

# YES

## – jeg er på!

Sceneskræk er nærmest en folkesygdom, der får mange af os til at sitre af nervøsitet, ryste af frygt eller ligefrem gå i sort af angst. Helt unødvendigt, siger skuespiller og kaospilot Roxana Kia, der holder workshop i at bruge sig selv på scenen – og nyde det.

**N**i mennesker er samlet på spillestedet Krudttønden på Østerbro i København. Nogle er her, fordi de ikke længere gider at sige nej tak til muligheder og tilbud, fordi de har sceneskræk. Andre er vant til at undervise eller holde foredrag, men vil gerne lære at slappe mere af og bruge sig selv foran publikum.

Jeg er taget med for at få has på min mangeårige frygt for blive synlig og indtage scenen foran mange mennesker.

I to dage skal vi arbejde med vores kropssprog og stemme, indre ro, energi, kreative tænkning og tankens kraft.

Finalen kommer på andendagen, hvor vi hver især skal på scenen og fortælle en historie med det formål at finde frem til vores helt personlige styrker og udtryk.

For kurset handler ikke om at finde fejl og mangler hos sig selv og hinanden, men

om at forstærke og dyrke det helt særlige hos den enkelte, som giver gennemslagskraft på scenen. Vi skal arbejde med vores individuelle ressourcer, styrker, originalitet og autenticitet.

– Når du bruger dig selv naturligt som den, du er, så vil du have gennemslagskraft, fordi folk mærker, at du er autentisk og nærværende. Derfor handler det om at få sin personlighed frem – i stedet for at tilegne sig en masse præsentationsteknikker, siger Roxana, der hurtigt viser sig at være en formidabel underviser og instruktør.

Hun leder gruppen med masser af humor, styrke, skarphed, drillesyge, insisteren og kærlighed. Og når hun mangler danske ord på grund af sin svensk/iranske baggrund, slår hun over i svenske eller engelske gloser. Hendes egen måde at være på er en fornem demonstration af, hvor hun gerne vil bringe os hen på scenen. Til det sted, hvor vi hviler i at være dem, vi er – og tør stå ved det.

### Damen og konsulenten

For at illustrere, hvor afgørende personligheden er, når vi skal have folk til at lytte, fortæller Roxana en historie.

– Forestil jer en lille rund dame komme ind i et rum for at holde foredrag for en stor flok. Hun slæber en tung indkøbspose i hver hånd. De er fyldt med bøger, som hun lægger i en stor stak på bordet. Så sætter hun sig ned og snakker og snakker bag stakken af bøger. Ingen kan se hende, men folk LYTTET, fordi hun er så underlig. En anden dag er der et nyt foredrag med en tjekket konsulent, der gør alt det "rigtige," men som ingen personlighed har. Hvem tror I, folk husker?, spørger hun.

Svaret er indlysende – og befriende. Vi behøver ikke at gradbøje os selv for at fremstå på bestemte måder. Vi skal bare være dem, vi er. Sikken lettelse, tænker jeg.

– I skal være tro imod jeres natur. Lad være med at sammenligne jer med andre, og forsøg ikke at få en solsikke til at blive til en rose. Teknikker og faglighed uden personlighed er ikke interessant for publikum og har kun begrænset gennemslagskraft. Vi skal performe som dem, vi er – unikke og forskellige, siger hun.

### Ved sceneskræk: Sig JA – OG

Nøglen til det er at finde sit mentale fokus og forberede sin energi og sit nærvær, inden man går på, forklarer Roxana.

Først og fremmest skal vi beslutte os for at sige JA – OG!

– Se dig selv som en, der bidrager og deler dig selv og din viden med andre. Som en, der tør være sig selv og acceptere andre mennesker, uanset om du er enig med dem eller ej. Som et menneske med glæde og energi, der er åben overfor situationen. Det giver et helt andet fokus.

Og fokus er helt, helt afgørende for at få en god oplevelse på scenen, viser det sig hurtigt.

– Hjernen kender ikke forskel på fantasi og virkelighed, så brug din forestillingsevne til at se dig selv, som du ønsker at være, frem for at forestille dig, hvad du tror kan gå galt.

For at illustrere sin pointe beder hun os om at lave en øvelse, hvor vi skal skubbe hinanden væk. Når vi tænker på, at vi er urokelige som et flere hundrede år gammelt egetræ, er det umuligt for modstanderen at skubbe os væk. Mister vi fokus, er vi lette at få til at vakle.

Jeg er overvældet over, hvor sandt det er. Min modstander har ikke en chance, når jeg

tænker mig selv som et stort gammelt egetræ med solide rødder dybt nede i jorden. Men i det øjeblik jeg slipper det billede, får hun mig ud af balance.

Oversat til scenen betyder det, at når vi er tilstede i nuet og i kroppen og giver næring til tanker, der støtter os, kan hverken nervøsitet, publikums antal eller folks reaktioner vælte os. Så kan vi bevare vores egen tilstand, uanset hvad der sker.

– I skal lære at bruge tankens kraft til at være i en ressourcefuld tilstand, hvor I er i jeres egen gode energi og har jeres eget fokus, uafhængigt af hvad der sker omkring jer, siger Roxana. Og så skal vi i øvrigt også holde op med at fortælle historier om os selv.

– Vi lader os begrænse af de historier, vi fortæller om os selv. Har du for eksempel haft en dårlig oplevelse fra et foredrag, du

har holdt, eller en fremlæggelse på jobbet, så fortæller du en historie til dig selv om, at det var ubehageligt. Og derfor tør du ikke gå på igen – for det er tanken, der gør det svært. Så drop de negative historier og begynd at fortælle historier, der støtter dig.

### Vælg din energi på scenen

Ligesom vi altid har et valg omkring vores fokus, har vi det også i forhold til den energi, vi ønsker at have adgang til på scenen.

– Du skal beslutte dig for, hvilken energi du vil være i – gå hundrede procent ind for den – og gennemføre, siger Roxana.

Efter utallige fysiske øvelser, hvor vi har arbejdet med netop at skifte energi fra eksempelvis "nu er jeg nervøs" til "det her er sjovt" – så tror jeg på hende. Det er nærmest magisk, hvordan vi på et splitsekund kan skifte eller tilføje os selv energi blot ved at fokusere på det. Det gælder også, hvis vi er meget nervøse eller ligefrem bange, inden vi skal tale foran andre.

Frygt og nervøsitet på scenen handler ofte om, at vi er bange for at dumme os, at folk griner af os eller dømmes os ude. Derfor er det vigtigt at få et let og ubekymret forhold til sine udfordringer og de fejl, vi alle laver. På den måde bliver det langt lettere at slappe af og være sig selv på scenen, fortæller Roxana.

– Frygten sidder i den primitive del af hjernen, der enten reagerer med kamp, flugt eller fryd. Men du kan tvinge dig selv væk fra den del af hjernen og direkte over, hvor du

"Du skal turde udfolde din kraft."



har adgang til glæde og overskud. Med kraftfulde øvelser viser hun os hvordan. Effekten kommer omgående. Store smil og afslappede kroppe hele vejen rundt.

– I en tilstand af overskud kan du nemmere håndtere udfordringer, og du bliver mere tilgivende, tydelig, rummelig og kreativ. Det er uvurderlige ressourcer at have med sig i formidling.

Som dagen skrider frem, er det tydeligt, at overskuddet og modet vokser hos alle i rummet.

#### Glem præstation ved sceneskræk

Roxana vil gerne have os til at glemme alt om, at vi skal stå på scenen og præstere og give en masse til folk.

– Du skal ikke give, men dele af dig selv til publikum. Det handler om at skabe en relation til dine tilhørere. Vær i relation i stedet for at holde foredrag.

– Forestil dig, inden du skal på, at folk er parate og motiverede og klar til at gå ind i det. Hvis du møder dem sådan, begynder folk at respondere på din energi og dit fokus, siger Roxana.

Hun vil også gerne have os til at tage den med ro på scenen. Pauser er tilladte. Ja, faktisk bestemmer vi selv tempoet, lyder budskabet.

– Du skal ikke have travlt. Jo mindre du gør, jo mere er folk på arbejde – og jo bedre er det. Når du tager en pause, giver du også folk en mulighed for at fordøje dine input.

Og så er der også lige det med nydelsen. Vi skal have nydelsen med på scenen, understreger hun. Lidt svært at forestille sig, når nervøsiteten buldrer. Men det er der råd for.

– Tænk på noget mad, du bare elsker – eller på din kæreste, så du kommer i kontakt med lyst og nydelse. Den energi kan du tage med dig.

#### På scenen med indre ro og nærvær

Tiden er inde til, at vi en efter en skal på scenen og fortælle en historie, vi selv har medvirket i på et tidspunkt i vores liv.

Nervøsitet og ubehag ved tanken om at skulle indtage scenen er stadig en fællesnævner i rummet. For nogle er det forbundet med direkte frygt.

Det er der mange individuelle årsager til. For eksempel dårlige erfaringer, ingen erfaring, negative forestillinger og frygt for publikums reaktion.

En af deltagerne er synligt nervøs og mærker stærk hjertebanken, da hun står foran flokken og skal fortælle en historie. Roxana stopper hende og spørger, hvordan hun har det med havet. "Godt!" svarer hun og ser allerede mere afslappet ud blot ved tanken. Roxana guider hende nænsomt til at få kontakt med følelsen af nydelse ved at være ved havet. Kvinden fortsætter sin historie. Nu er hun mærkbart mere rolig. Roxana stopper hende igen efter kort tid, og de sætter sig på scenekanten. Roxana peger skråt op i luften. "Se der, hvad er det?" spørger hun.

Sådan sidder de lidt og kigger op i den imaginære himmel, imens vi øvrige deltagerer fascineret iagttager den forvandling, der sker foran øjnene på os. Roxana forlader scenen, og kvinden fortsætter sin historie. Hun er rolig og fuldt til stede, imens hun med krop, stemme og begejstring deler, hvad hun har på hjerte. Farvel nervøsitet.

– Hvis noget giver dig en ubehagelig følelse, så er det på grund af dit forhold til det – og så kan du blot vælge at skifte perspektiv ved at tænke på noget, der er rart for dig. Det giver indre ro og hvilen i sig selv – en tilstand, som er afgørende for, at vi som publikum oplever ægthed og troværdighed, når vi lytter, siger Roxana.

#### Stoppet af den indre kritiker

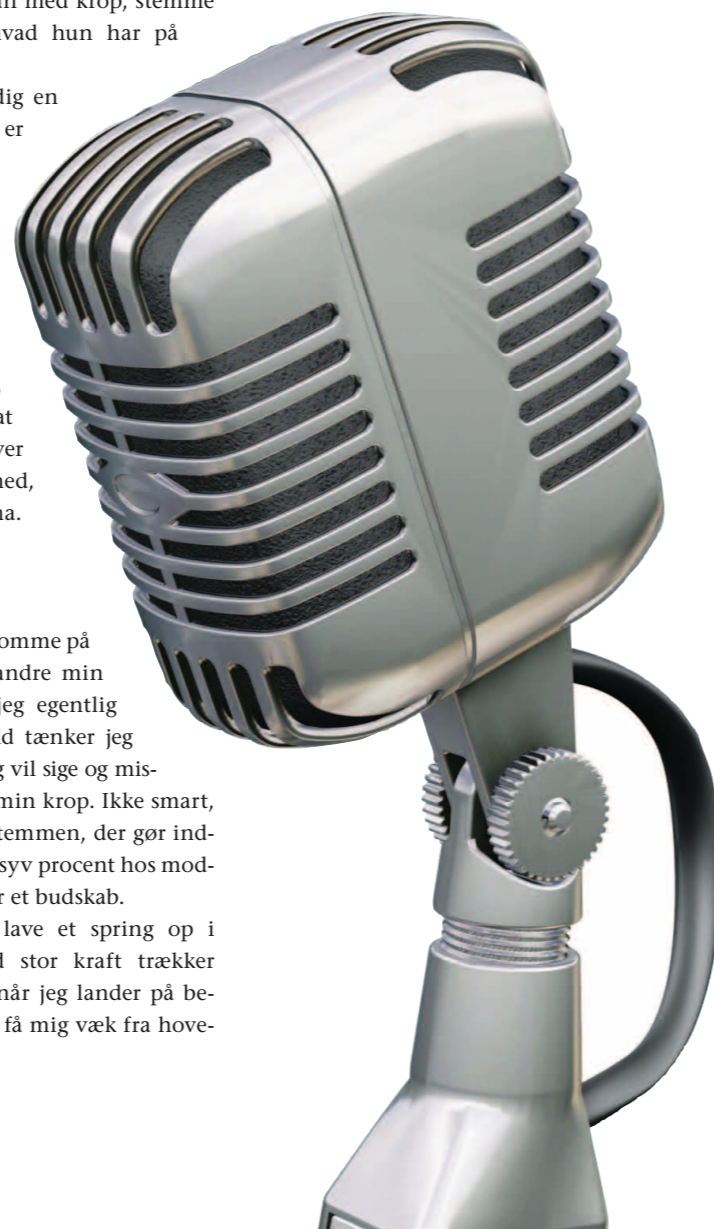
Da det er min tur til at komme på scenen og fortælle de andre min selvvalgte historie, er jeg egentlig ikke nervøs. Til gengæld tænker jeg alt for meget på, hvad jeg vil sige og mister derfor kontakten til min krop. Ikke smart, når det er kroppen og stemmen, der gør indtryk. Ordene fylder kun syv procent hos modtageren, når vi formidler et budskab.

Roxana beder mig lave et spring op i luften, imens jeg med stor kraft trækker armene ned og brøler, når jeg lander på benene igen. Øvelsen skal få mig væk fra hovedet og ned i kroppen.

Det virker. Nu slapper jeg mere af, mens jeg fortæller, men indimellem går jeg helt i stå. Roxana kommer hen til mig og begynder at karikere min temmelig kritiske indre stemme, som hun for længst har spottet er problemet: "Nu er du pinlig. Ih, hvor lyder du dum. Lad nu være med at snakke så højt, bla, bla, bla."

Den sad! Langt mere, end jeg var klar over. – Vil du lade dig stoppe af den stemme?" spørger hun. – Nej da, nej! siger jeg lettere forfærdet over min nye indsigt. Hun stiller sig i vejen for mig og spørger: – Hvor meget vil du dig selv – nok til at skubbe mig væk?

Hun står med fast og roligt blik og holder sin styrke, imens jeg aser og maser for at få hende væk. Hun rokker sig ikke. Til sidst råber jeg ind i hovedet på hende, at hun for helvede skal flytte sig. Nu.



#### Befri din indre Pippi

Pludselig mærker jeg, hvad det er, der blokerer mig. Jeg er bange for den buldrende kraft, jeg har indeni. Det har Roxana opdaget.

Smilende forlader hun scenen og siger; – Godt, fortæl videre. Nu er der en anden kraft i min stemme. Kroppen er meget mere i spil, og jeg tænker nærmest ikke. Lader bare historien komme.

– Super, siger Roxana. Så giver hun mig endnu en øvelse, hvor jeg gennem modstand skal nå ud til publikum. Det er afsindigt svært. Gang på gang stopper jeg mig selv. Uden at ville det. Det sker bare. Nu forstår jeg bedre, hvorfor jeg ikke har lyst til at blive synlig og indtage scenen.

Heldigvis bliver Roxana ved med at arbejde med mig, indtil min kraft er helt udfoldet.

Og det er netop det geniale ved hendes arbejdsmetode. Hun spotter, hvad den enkelte har brug for at forløse – i mit tilfælde min store indre kraft – og så tilpasser hun øvelserne, så alle får arbejdet med deres personlige udfordring.

– Du skal turde udfolde din kraft, siger Roxana og beder mig fortælle på ny. Det gør jeg, og da hun beder mig ryste mit mørke

**"Jo mindre du gør, jo mere er folk på arbejde".**

krøllede hår vildt og uhæmmet med hovedet mellem benene og råbe imens, føles det helt fantastisk forløsende.

De andre ser på mig fra deres stole med forundring i blikket. – Der er kommet en fantastisk kraft og humor frem i din stemme, siger den ene. – Din ansigtsmimik og din kropslighed vokser – dine kinder blusser, og du har ild i øjnene, siger en anden.

Pludselig lyder Pippi Langstrømpes glade stemme i rummet. "Her kommer Pippi Langstrømpe – tjula hop tjula hey." – Den er til dig, Anette, råber Roxana hende fra mixerpulten. Snart danser alle rundt og skråler med på sangen.

Da jeg forlader Krudttønden et par timer senere, er det med udslået hår, røde kinder og ild i øjnene. Her kommer Pippi Langstrømpe. ■

Læs mere om Roxana Kia og hendes kurser på [www.roxanakia.dk](http://www.roxanakia.dk)



# Hvad var det nu lige ham lægen sagde..?

I eJournal kan du se dine oplysninger fra din journal på hospitalet, og få overblik over din sygdomshistorie.

Log ind på [sundhed.dk](http://sundhed.dk)



**sundhed.dk**  
DET SKAL VÆRE NEMMERE  
AT VÆRE PÅ NETTET I DANMARK