

Lage stem is een machtige stem

En een hese stem heeft iets persoonlijks

► Je stem is van onschatbare waarde bij het overbrengen van je boodschap.

► Psycholoog, zangeres en stemcoach Elizabeth Ebbink schreef er een boek over.

Door BRAM VAN DIJK

„Heb je net die Greenpeace-jongen gehoord? Die ging van depedebede-pedebe, heel gedreven en snel, maar het raakte je niet.” Elizabeth Ebbink komt vers uit een interview op Radio 1. „Sven Kockelmann, daarna, zei met een lage stem ‘het zit zo, en zo, en zo’. Die lage stem wint gemakkelijk. Dat gold ook toen Kockelmann discussieerde met die twee zachte-g-sprekers.”

In het boek *Ik hoor het aan je stem* heeft Ebbink alle kennis verzameld die ze de afgelopen 25 jaar opdeed. Na haar studie psychologie studeerde ze solozang aan het Rotterdams Conservatorium. Daarna zong ze tien jaar als operazangeres bij De Nederlandse Opera, tegelijkertijd gaf ze zangles. Sinds 2003 werkt ze voornamelijk als stemcoach. Veel zakenmensen met topfuncties komen bij Ebbink om met hun stem te leren overtuigen.

Aan de hand van bekende stemmen geeft haar boek inzage en tips over stemgebruik. Ze noemt Paul Groot en Sanne Wallis de Vries meesters van de imitatie, maar zou zelf niet misstaan in dit rijtje. Van iedereen weet ze de goede klank feilloos te pakken.

Kockelmann won met zijn zware stem gemakkelijk van zijn tegensprekers. „Want”, zegt Ebbink, „laagte is macht. Grote dieren hebben lagere stemmen, een beer klinkt lager dan een vogeltje.”

Als Jan Peter Balkenende voordat hij minister-president werd een paar lessen bij Ebbink had genomen, was hij waarschijnlijk minder vaak weggezet als sukkelletje. „Balkenende had meer lijfelijkheid in zijn stem kunnen hebben”, zegt Ebbink, terwijl ze overschakelt naar haar Balkenendekun je die doelgericht gebruiken. Stemgebruik staat los van lichamelijke kracht. „Gewichtheffers zijn kasten van kerels, maar hebben allemaal een piepstemmetje.”

De kunst is variatie. „Iedereen heeft drie octaven tot zijn beschikking, maar we gebruiken maar een

paar noten.” Onze zintuigen filteren alles wat ‘gewoon’ is uit de bewuste aandacht. Je focus bepaalt wat je bewust waarneemt. Variatie is nodig voor de belangrijkste les uit het boek: pas je aan aan elkaars energieniveau.

Het is een psychologische wet dat het imiteren van je gespreksgenoot goed voelt, je spreekt dan ‘dezelfde taal’. Dus als je vriendin snel en boos pratend tegen je begint, moet je daar in meegaan. „Want als je op lage toon met veel pauzes vraagt Wat...is...er...aan...de...hand? wordt je vriendin alleen maar opgefokkerd.”

In de eerste zinnen van een gesprek moet je elkaar vinden in volume, hoogte en tempo, zodat je een klik maakt. „Daarna zoek je met z’n tweeën naar wat voor allebei lekker voelt. Ik kan jou mee naar boven nemen. „Hij zit wat hoog en zijn nek zit een beetje vast. Hij miste vaderlijkheid.” Zijn stemgebruik kwam niet overeen met zijn boodschap. Dit was slecht voor zijn geloofwaardigheid.

De stem van Erwin Kroll wordt in haar boek bewierookt. „Kroll maakt gebruik van een rijk klankenpalet en met zijn stem schildert hij het weer. Hij geeft het gevoel dat alles mogelijk is. Bij hem weet ik wel altijd wat voor weer het wordt, terwijl ik het bij zijn collega’s vaak vergeet.”

Je stemgebruik is van onschatbare waarde bij het overbrengen van je boodschap. Door je bewust te worden van de mogelijkheden van je stem, men en jij mij naar beneden.” Het gevolg is dat je elkaars gestotter en versprekingen accepteert.

Stemmen in de media zijn bijna allemaal hees. Een hese stem trekt de aandacht en heeft iets persoonlijks. Doutzen Kroes is hees en wisselt niet veel af naar de laagte. Daardoor klinkt ze lief en kinderlijk. Matthijs van Nieuwkerk heeft een heesheid die ons doet denken aan hijgen met sporten. De stembanden van Katja Schuurman hebben moeite om zich te sluiten. De daardoor veroorzaakte heesheid doet ons denken aan sensueel heftig hijgen.

Goede Liekens heeft ‘een wereldstem’. „Die stem heeft een hele mooie warmte.” Ebbink schakelt over in het Vlaams. „Het is wat losser, wij Nederlanders knijpen het een beetje af. Ze heeft een warme resonans in de hoogte, maar ze durft ook in de laagte te

gaan. Ze maakt er echt een feestje van.”

Agnes Jongerius houdt haar tanden letterlijk stijf op elkaar. „Ze klinkt eenzaam en als een harde werker. Agnes moet het allemaal alleen doen.” Ebbinks mondt gaat strak staan ter illustratie. „Pauw en Witteman hebben juist een spanning diep in de keel, vlak boven de stembanden. Zo klinken ze terughoudend en beschouwend. Ze laten nooit het achterste van hun tong zien.”

Als stemcoach ontvangt ze veel verschillende beroepsgroepen, van zakenvrouw tot schoolmeester. Allen met een stemprobleem, want ‘het moet al een beetje pijn doen voordat je bij mij terecht komt’. Dit boek is er voor alle mensen zonder pijn. Want iedereen kan meer uit zijn stem halen.

Elizabeth Ebbink, *Ik hoor het aan je stem*.
Uitgeverij Nieuw Amsterdam,
192 blz, €17,50



We beschikken over drie octaven, maar gebruiken maar een paar noten



Vier tips om je stem beter te gebruiken

1 Contact maken is imiteren. Het gaat beter als je jezelf door je gesprekspartner in beweging laat brengen. Imiteer de luidheid, hoogte en tempo van de spreker. Hiermee spreek je dezelfde taal en laat je merken dat je moeite wil doen om naast hem te staan.

Maar spreek met veel variatie en vrij van angst, dat geeft jouw gesprekspartner de ruimte dit ook te doen.

2 Luidheid zorgt voor overwicht. Met een makkelijke resonans kun je helder luid spreken. Een geluidstrilling moet kunnen bewegen. Voor een beter geluid moet je ervoor zorgen dat je de kin niet omhoog of naar voren duwt. Ontspan je nek en tong en span je kaak niet aan en je mond niet dicht.

Gebruik vooral scherpste in de stem als je luid wil klinken. Oefening: zeg 'èh' als een Italiaanse pizzabakker. Met de zijkanten van je tong kun je de snijvlakken van je kiezen voelen en het puntje van je tong kan tegen je ondertanden liggen. Zo heb je maximale scherpste en verstaanbaarheid, zonder dat het ten koste gaat van resonansruimte in je keel en kaak.

4 Pers niet als je geluid maakt. Daar wil niemand naar luisteren. Oefening: leg je handen met je pink in je navel. Adem naar je handen. Laat een lange, op en neer gaande klinker horen, als een rustige sirene. Let vooral goed op dat je de buik niet intrekt als je geluid geeft. Geluid maken is voortdurend zorgen voor een grote klankkast, terwijl de lucht er heel rustig uitstroomt langs je stembanden. Ga daarom zo hoog en zo laag mogelijk.



Foto's WFA

