

Barack Obama, Nelson Mandela, Rita Verdonk... Ze hebben een belangrijke eigenschap gemeen: hun stemgebruik is goed. Daardoor komen ze overtuigend en evenwichtig over. Iets wat redacteur Deirdre Enthoven ook graag zou willen, in werk- en privé-situaties. Ze volgde een workshop bij een stemcoach.

FOTOGRAFIE: BONNITA POSTMA. VISAGIE: CARMEN ZOMERS

Workshop

Bereik meer met je stem

TEKST: DEIDRE ENTHOVEN

'Aaaaa, ooooo, o jaaa, o jaaaaa! En nu jullie!' In een zacht verlicht atelier in Bussum kun je aan de stem van stemcoach Elizabeth Ebbink horen dat zij in een vorig leven operazangeres is geweest. Diep en sterk schalt haar 'O jaaa!' door de ruimte. Hoewel wij, deelnemers aan haar 'Vocale introductie workshop', met z'n vijven zijn, halen wij zelfs gezamenlijk haar effect niet. Ebbink begon ooit als psycholoog, liet zich omscholen tot zangeres en na twintig jaar op de Bühne besloot ze haar kennis van de psychologie en van de stem samen te voegen en te gebruiken om mensen meer zeggingskracht te geven. 'Klink je zoals je bent?' vraagt ze als alle cursisten zijn gearriveerd. Nee, hoop ik meteen. Hoewel ik, na jaren bij de radio gewerkt te hebben, wel enigszins gewend ben aan mijn eigen geluid, kan ik nog steeds schrikken als ik mezelf terughoor. Ook de andere deelnemers zijn niet allemaal even gelukkig met hun stemgeluid. Helaas, daar is weinig aan te doen, zo blijkt in de loop van de avond. Maar dat geldt gelukkig niet voor wat je met je stem kunt bereiken. 'Klink je zoals je bedoelt?' is daarom een slagvaardiger vraag. En dat is ook wat iedereen hier wil leren.

Beheerst boos

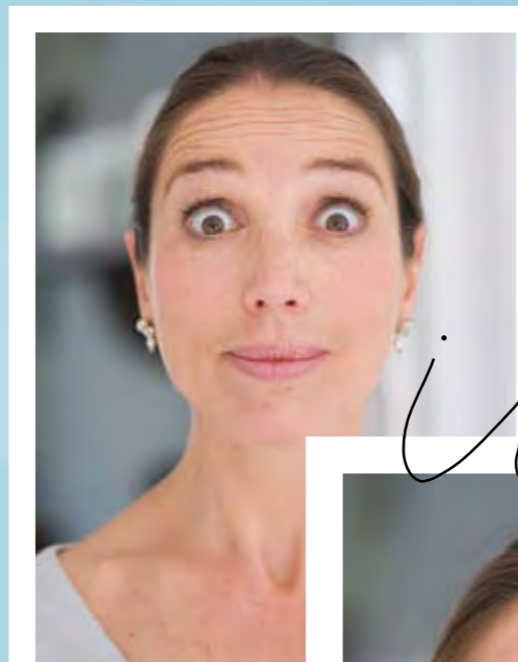
Een van de deelnemers, een hypnotherapeut, stoort zich eraan dat haar stem omhoog gaat, schel wordt, als ze een ander wil overtuigen. Een bedrijfstrainer vindt het vervelend dat zijn emotie zo sterk van invloed is op hoe hij klinkt. Door zijn onzekerheid start hij vaak te zacht. Zelf zou ik ook graag mijn ideeën zelfverzekerder voor het voetlicht willen leren brengen. Door onzekerheid wordt mijn stem dunner, slik ik mijn zinnen half in en overheerst de twijfel. En ook die emotionele invloed komt mij helaas maar al te bekend voor. Zeker als mijn kinderen me tot het uiterste drijven en ik verbaal wil ingrijpen, slaat mijn stem soms over en mist mijn boodschap elk doel. De meisjes, 2 en 4 jaar oud, schreeuwen gewoon terug. Ik zou er wat voor geven om die emotie de baas te worden en beheerst boos te kunnen zijn.

Meer congruentie

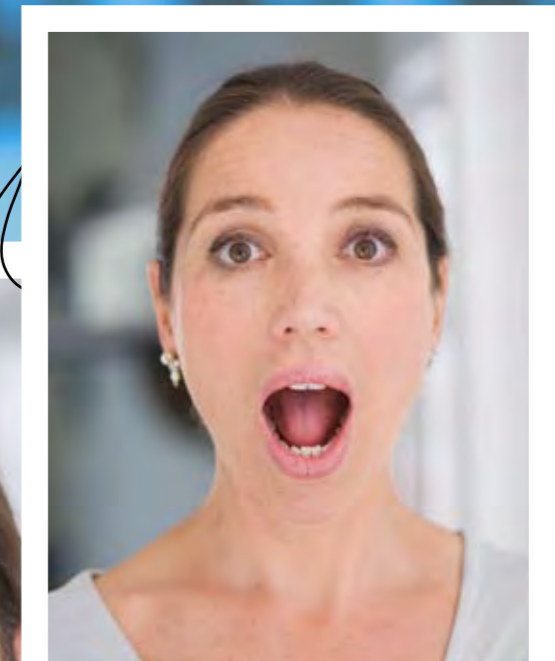
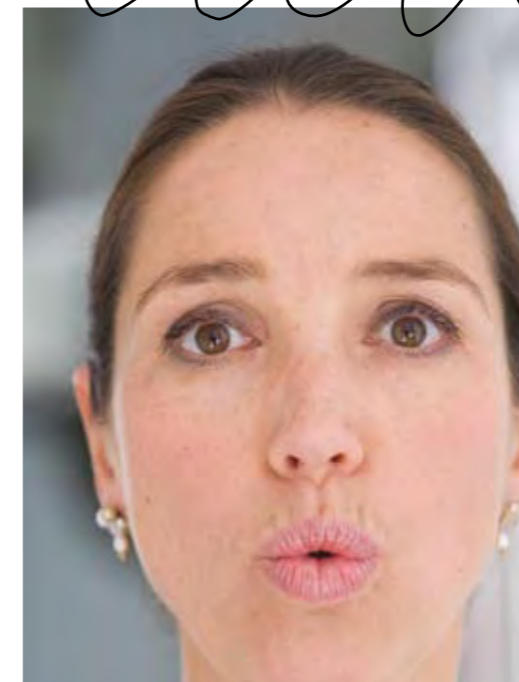
'Je stem wordt gevormd door wat je wilt zeggen, tegen wie, én door je gedachten en je gevoel daarbij,' merkt Elizabeth Ebbink op. 'Je emotie, en ook bijvoorbeeld je onzekerheid, zal dus altijd van invloed zijn op hoe je klinkt. Maar wie zich daarvan bewust is, kan het geluid meer sturen.' Dat we niet altijd klinken zoals we willen, komt volgens Ebbink meestal doordat we meerdere doelen hebben als we iets zeggen. 'Je wilt een ander overtuigen, maar je hoopt ook dat die ander je aardig vindt, bijvoorbeeld. Vanwege de tegenstrijdige opdrachten wordt de klank vaak afgeknepen. Door je spreektechniek te verbeteren kun je meer congruentie in je stemgebruik ontwikkelen en meer klinken zoals je bedoelt.' Maar, omdat we door de jaren heen vastgeroest zijn in spreekgewoonten en inmiddels hees, binnensmonds of geknepen praten, vergt dat wel wat oefening.

Niet vergeten uit te ademen

En dan lopen we met grote passen door het atelier, om onszelf fysiek op te warmen. Een stem is ook onderdeel van ons lichaam, aldus Ebbink. We roepen volgzzaam 'O jaaa!' en ook 'O neeee!'. En daarna komt nog een heel aantal klanken, ieieieie, oooooo, en niemendallige zinnen als 'mag ik van u een daiquiri?'; kleine oefeningen die erop gericht zijn de stem los te maken en je bewust te maken van je ademhaling en alle expressiemogelijkheden die je hebt. Ondertussen legt onze stemcoach uit hoe de stembanden werken en hoe belangrijk een juiste dosering van onze adem daarbij is. 'Uitademen!' roept ze. 'We ademen instinctief in, maar vergeten vaak voldoende uit te ademen. Terwijl een stem lang niet al die lucht nodig heeft, het klinkt zelfs warmer als je goed uitademt.' De kaak moet hangen, de buik vol en los, de lucht moeten we niet naar buiten persen maar natuurlijk laten gaan. We doen een tai chi-oefening die ons opener en lossere moet maken. 'We zijn gewend, zeker bij stress en emoties, veel spieren aan te spannen, maar we zetten onszelf daarmee op slot. >



iiiiiii



aaaaa



Je emotie zal altijd van invloed zijn op hoe je klinkt, maar wie zich daarvan bewust is, kan het geluid wel sturen

Een lage stem is niet per definitie overtuigender, ook een hoog geluid kan heel stevig overkomen

Los en open kom je bij je angst, maar vooral ook bij je kracht.' Het klinkt eenvoudiger dan het is. Want helemaal loslaten is ook niet goed. 'Er moet wel gewerkt worden in je keel!' Om de stem optimaal te laten resoneren laat Ebbink ons visualiseren dat tien kleine kabouterijtjes de keel boven de stembanden openhouden. Ik doe hard mijn best, maar bij dit beeld stik ik bijna.

Overdrijven is juist goed

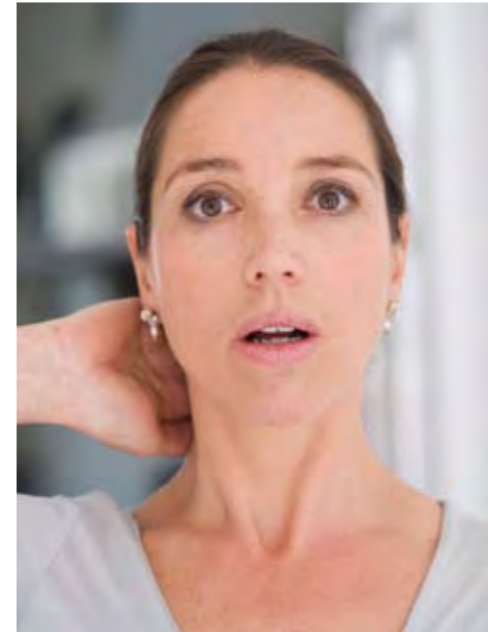
Tijd voor de persoonlijke doelstellingen. Met een rollenspel neemt Elizabeth deze met elke deelnemer door. Een vrouw wil graag het heft in handen houden als ze voor een groep staat. Ze moet dat ter plekke doen, voor ons. 'Geef aan dat jij de baas bent,' zegt Ebbink. 'Ik wil nu graag...' begint ze, maar Elizabeth valt haar in de rede. 'Je blijft een keurige mevrouw. Is dat je doel, of wil je bovenal dat ze naar je luisteren?' De hypnotherapeut blijkt geforceerd laag te spreken. Ebbink laat horen dat een lage stem niet per definitie overtuigender is en dat je ook met een hoog geluid heel stevig kunt overkomen. Een jongen die wat monotoon praat, krijgt de opdracht een gedicht voor te lezen. 'Ik wil behalve wat meer klank, ook graag wat meer van je zien. Overdrijf maar wat!' roept Elizabeth na afloop. 'Maar dan speel ik toneel,' werpt hij tegen. 'Daar is niets mis mee. Ook al speel je een beetje, jij blijft toch jij,' zegt ze. Als hij zijn mond wat meer open doet, klinkt hij stukken aansprekender. 'Hoe meer je van jezelf

laat horen, hoe beter de energie overkomt en hoe meer effect je sorteert,' legt Ebbink uit. De bedrijfstrainer zegt met zijn houding iets anders dan met zijn stem. 'Als jij je hoofd zo'n beetje wegdraait, doen je toehoorders dat ook en luisteren ze niet meer,' zegt Ebbink. 'Mensen spiegelen, ze doen precies wat jij doet.' Ik moet direct aan mijn kinderen denken die terugschreeuwen als ik onbeheerst mijn stem tegen ze verhef en ik besluit dit knelpunt hier aan te pakken, ook omdat de rest van de deelnemers toch al sterk gefocust is op beter leren overtuigen in een werksituatie (mijn andere euvel).

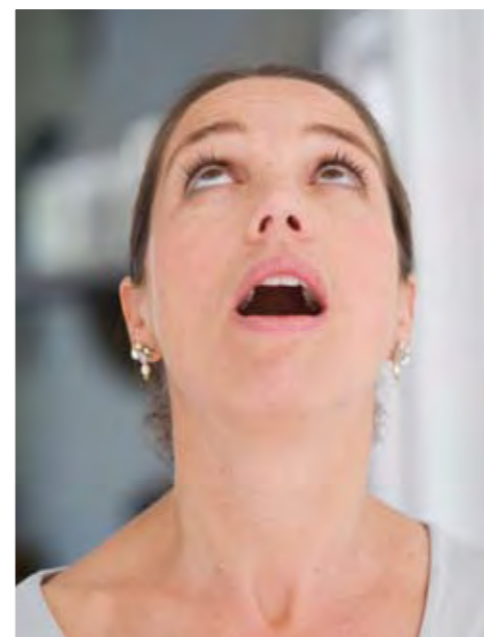
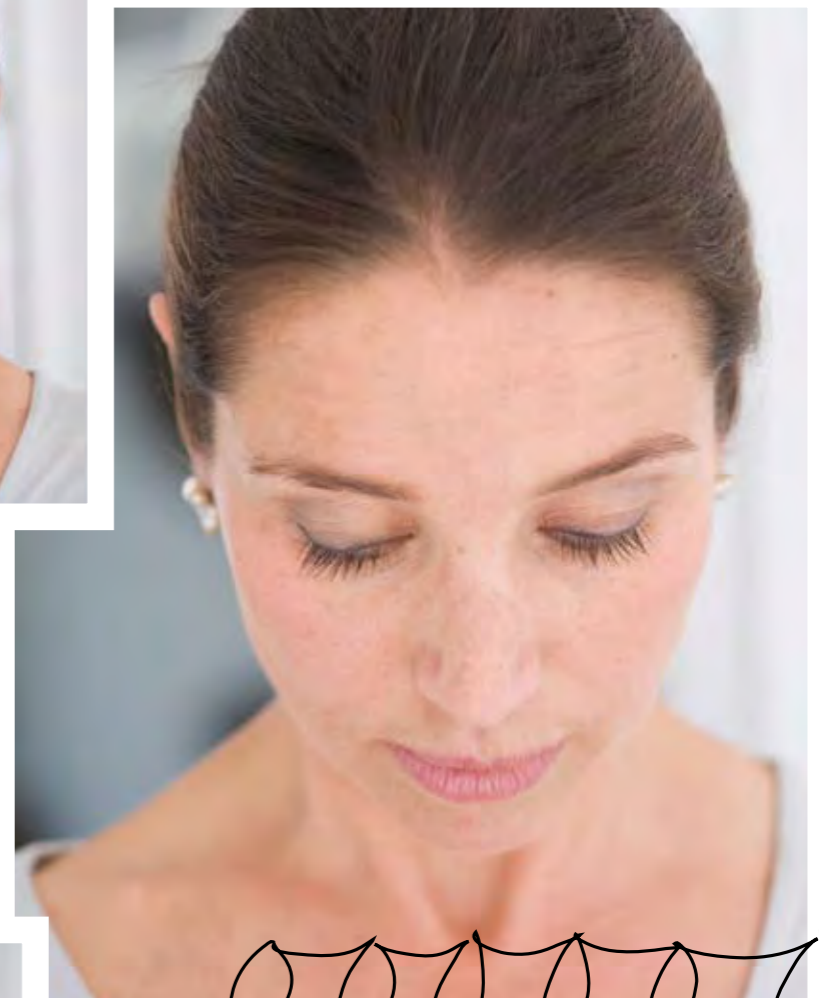
Je emoties voor zijn

Nadat we mijn doelen hebben geanalyseerd – als ik de baas wil zijn, moet ik even laten varen dat ik ook een lieve moeder wil zijn – oefen ik samen met Elizabeth een paar stevige commando's: 'Houd daar NU mee op!' en 'Ik heb er NU genoeg van!'. Bij haar klinkt het luid en scherp, maar niet geknepen. Ik doe het na. 'Je moet je stemexpressie adequaat benutten,' adviseert Ebbink. 'Dat houdt in dit geval in dat je al voordat je echt boos wordt, stevig, duidelijk, onherroepelijk en eventueel kwaad klinkt. 'Nee, je mag niet met die lippenstift op de stoel tekenen!' probeer ik. Volgens Ebbink moet ik al voordat de emotie met me aan de haal gaat, die verstoort hier immers mijn boodschap, duidelijk maken dat de grens bereikt is, zonodig de boosheid spelen. Zo kan ik naderhand snel weer positief zijn als mijn kind weer lief is. 'Je stem klinkt gezond en prettig,' laat ze me na afloop weten, 'en de geoefende luidheid gaat je goed af.' Mijn opdracht voor thuis luidt nu: veel oefenen.

Nog geen twaalf uur later, wanneer mijn oudste dochter 's ochtends pertinent weigert om zich aan te kleden, vlieg ik alweer uit de bocht en ontplof ik. Ik ben me er nu wel sterk van bewust dat ik het weer te hoog heb laten oplopen. Prefereerde ik weer te lang die rol van de lieve moeder? Hopelijk geldt hier, zoals wel vaker, dat bewustwording een eerste stap is naar verbetering.



aaaa



Misvattingen over stemgebruik

- **Als je iets duidelijk wilt maken, moet je je stem verheffen.** Het effect van luidheid, maar ook van hoogte, laagte, snelheid en pauzes, is sterk afhankelijk van de variatie die we erin aanbrengen. Dat is namelijk wat onze zintuigen vooral registreren. Wil je luid overkomen, begin dan juist wat zachter. Is geluid consequent luid, dan sluit de ander zich af en hoort hij niets meer.
- **Om hard te klinken moet je hard lucht uitblazen, kracht zetten.** Het tegendeel is echter waar. Hoe meer ruimte, dus hoe opener je mond, hoe minder spanning in je nek, kaak en keel, hoe meer klank.
- **Om anderen te overtuigen moet je je boodschap heel geïnspireerd brengen.** Dat klopt wel, maar je kunt de luisteraar beter niet te heftig benaderen. Wie z'n wenkbrauwen omhoog trekt, stem omhoog laat gaan of nóg dichterbij komt, doet de luisteraar achteruitdeinzen. Gooi de inspiratie er niet uit, probeer hem te voelen, dan straalt hem uit. ■

Meer weten?

Surfen:

> www.elizabethebbink.nl