

Ik hoor het aan je stem

Het zijn maar twee kleine slijmvliesplooien, maar ze kunnen alles voor je doen. Geïnteresseerd klinken, stellig, intiem of juist zakelijk. Stemtrainer Elizabeth Ebbink legt uit hoe je gehoord wordt op een teamvergadering of contact maakt met een boze leerling.

‘Zo klink ik nu eenmaal.’ De meeste mensen hebben zich een bepaalde manier van praten eigen gemaakt, een gewoonte die zich door de tijd heen heeft ontwikkeld. Soms is het terug te voeren op wat je zelf mooi vindt, of op hoe je vader of moeder klonk. “In je stem zit je persoonlijke levensgeschiedenis”, aldus Elizabeth Ebbink. Het zijn anderen die er vervolgens van alles aan af horen. En dit systeem luistert nauw. Een scherpe stem wordt onbewust geassocieerd met duidelijk en zakelijk. Maar wordt het te scherp, dan komt iemand afstandelijk en dwingend over.

Ebbink laat haar toon zakken naar een mannelijk geluid, trekt een serieus gezicht en draait de volumeknop flink terug: *“Je kunt ook willen uitstralen dat je buitengewoon intelligent bent.”* Om te vervolgen in haar eigen stem: “Hier associeert iemand intelligentie met zacht praten. Of omgekeerd: hij denkt dat holle vaten echt het hardst klinken.” De persoon koos er in ieder geval ooit voor een zachte stem te hanteren. Ebbink: “Neem natuurkundelaren: hoeveel ken jij er die lekker snateren?”

Terwijl je klank niets hoeft te zeggen over je daadwerkelijke eigenschappen. Integendeel, iemand kan door een hese stem heel onschuldig en kinderlijk klinken, maar in feite een onaardig persoon zijn. Of iemand heeft een heel hoge, scherpe stem, maar is juist ontzettend lief en zorgzaam. En precies daar liggen dan ook de kansen. Want iedereen kan

Tekst Joëlle Poortvliet Beeld Fred van Diem



‘Empathie is niet alleen maar zacht en rustig. Het is invoelen wat de ander beleeft’

een hele klus wordt om haar nog bij de lesstof te betrekken. Je vraagt wat er speelt. De dame doet op hoge toon, met uithalen en in snelle, korte zinnen verslag. Ebbink ziet twee opties: “Veertien is net een lastige leeftijd. Is de leraar nog gezagsdrager of niet? Dat verschilt per puber. Een autoriteit praat heel rustig terug, zodat het kind zich kan ontspannen. Maar veel vaker denk ik dat je moet zeggen: *‘Jóh, wat ontzettend vervéénd (snel, met hoge accenten) Heb je álles nagelopen? Ben je óveral geweest? Dan kun je er nú níks meer aan doen!’* Belangrijk is dat je niet meegaat in de emotie van de leerling, maar wel in haar tempo en luidheid. Ebbink: “Empathie is niet alleen maar zacht en rustig. Het is invoelen wat de ander beleeft: *Wat érg!* (hard met uithaal). Zo kom je op dezelfde temperatuur en kan die connectie ontstaan. In mijn theorie heb je daar twintig seconden voor nodig. Daarna kun je doen wat je wilt.”

3 Je hoeft je banden niet te sparen

Op internet circuleren tips-lijstjes voor onderwijspersoneel met bijvoorbeeld het advies om niet te veel te wisselen tussen hard en zacht. Door fluitjes en belletjes kun je je stembanden sparen. Ebbink is daar geen voorstander van. Mits je je stem goed inzet, vanuit de buik. “Van het hele pallet gebruiken word je zelf ook blij. Als mijn stem constant in een lage, vrij monotone plek zit, maak ik mezelf gedeprimeerd. Dus als ik moe ben pep ik de boel een beetje op met: (ze zet een scherpe stem op met uithalen naar boven *Oké, we gaan nú even púnt voor púnt na hoe het precies zít.* Daar word je wakker van.”

4 Inspirerende stemmen

Eén van de favoriete stemmen van Ebbink is die van Barack Obama. Omdat hij heel soepel in één zin zowel de hoogte als laagte in gaat. “Hoogte in de stem is connectie. Het is aardig, vriendelijk en toont betrokkenheid. *Wat góed dat je dat hebt gedaan* (hoog accent op ‘goed’). Hoe hoger je ‘goed’ uitspreekt, hoe beter je het vindt.” Daartegenover staat laagte. Die zorgt voor zekerheid, zegt Ebbink. “Als een zin niet naar beneden gaat, blijft hij zweven of hij daagt uit. Je denkt: Wat is er nou? Zeg nou wat je wilt.” Ebbink imiteert Obama: *I care* (hoog) *and I know the way* (laag).

5 Valkuil voor leraren

De verwijtende melodie. Nooit doen, stelt Ebbink. “Ik noem het ook wel de ‘komma-sukkel’. Je eindigt de hele tijd met een stuitertje omhoog. *Als je je huiswerk had gedaan, dan had je het wel gewéten* (omhoog aan het eind). In feite kun je met de verwijtende melodie achter elke zin een komma en het woord ‘sukkel’ zetten. *Ik had wel gedacht dat je dat zou vrágen, sukkel.*” Peter R. de Vries doet

het bijna zonder uitzondering, analyseert Ebbink. “Maar je wilt het niet horen, het is pesterig. Je vernedert de ander en die gaat naar manieren zoeken om terug te vechten.” Veel handiger is om de bal stil te leggen en die melodie naar beneden te laten, aldus Ebbink. “Dan is het een feit, geen verwijt.”

6 Anders doen is eng

Voor jezelf is het heel spannend om een ander geluid te maken. Maar wees niet bevreesd, de omgeving legt de link niet, is Ebbinks ervaring. “Ik laat m’n cliënten natuurlijk dingen uitproberen. Luider praten of met meer toonvariatie in een zin. Als ik dan vraag hoe het is gegaan, zijn de reacties: Ik kreeg gewoon m’n zin, ik hoefde helemaal m’n best niet te doen om gehoord te worden. Of anderen zeggen tegen hen: Wat zit je energiek in je vel, het gaat goed met je hè? Mensen horen niet dat de verandering in de stem zit.”

7 Spreek melodieus

“De huidige trend onder tieners is vreselijk”, vindt Ebbink. “Het zijn soms net computerstemmen. De hele warmte-dimensie is eruit. Mijn zoons zijn beiden zestien. Ze luisteren alleen naar hiphop, dat is monotoon boos.” En dan de jonge meiden: “Zij hebben een lage en heel geknepen stem, die aan het einde van de zin kleine kraakjes heeft. Ook zij praten vlak.” Het maakt ze volgens Ebbink minder verstaanbaar: “Als je al die expressie verkleint, verklein je ook de verschillen tussen de klinkers. *Jaaa* en *neee* (monotoon en krakerig) klinken dan bijna hetzelfde.” Ebbink pleit voor melodie. “Mensen zijn even emotioneel als altijd, maar de uitingvorm is momenteel ongelooflijk beperkt.” Terwijl de stem een bron van genoeg kan zijn. “Neem de hoge tonen. We weten uit onderzoek dat deze een hormonaal effect hebben. Probeer maar eens *oehoehoe!* (sirene-geluid) *Dáár word je blij van.*” ■