

Elizabeth Ebbink



# LIGT HET AAN JE STEM?

Hoe jouw stem je meest effectieve  
beïnvloedingsinstrument wordt

**Boom**

ELIZABETH EBBINK

# LIGT HET AAN JE STEM?

Hoe jouw stem je meest effectieve  
beïnvloedingsinstrument wordt

**Boom**

# INHOUD

Inleiding Ligt het aan je stem? 9

## DEEL I DE MAGIE VAN JE STEM

- 1 Als je het zegt, dan is het echt 16**  
Mijn eigen connectie met de stem 16  
Wat is de betekenis van stem? 17  
Stemklank geeft lading 19  
Stemtechniek, de basis 21  
Alles is mogelijk, óf de macht der gewoonte 22  
Inspiratie door spreken 26  
Inspiratie door muziek 31  
Inspiratie door zingen 34  
De magie van geluid 38  
Perfectie bestaat niet 40
- 2 Fashion in voices. De stijl van spreken verandert steeds 42**  
Stemklank is een sociaal verschijnsel 42  
Hoe klonken ze vroeger? 42  
De openbare stem, niet privé 42  
Buitenshuis: Randstedelijk accent 44  
Jaren zeventig, nog helemaal niet hip 45  
Jaren tachtig: 'De gewone man' in opmars 46  
Jaren negentig, business, geld en power! 49  
Nieuwe stemtrends in de jaren negentig 51  
De jaren tien: inclusiviteit 54  
Introvert en extravert 57  
What goes around comes around 60
- 3 Vrouwen- en mannenstemmen 62**  
Wat is er mis met vrouwenstemmen? 62  
Uitzonderingen 65  
Mannenmode 67  
Mannen gaan omhoog 68  
De vrouwenstem wordt lager 70  
De vrije vrouwenstem (en de vrije mannenstem) 72

## DEEL II EFFECTIEF STEMGEBRUIK

### 4 Stemtechniek en stemdimensies 76

- Kun je leren zingen? 76
- Het is nou eenmaal zo 79
- Hoe dan? stemtechniek 80
- Hoe ontstaat geluid? 82
- Buikademhaling 85
- Wat zijn stemdimensies? 90

### 5 Macht. De stemdimensie hard-zacht 93

- Luid spreken 93
- Positieve waardering van luid spreken 95
- Negatieve waardering van luid spreken 98
- Zacht spreken 100
- Wat vinden we fijn aan zacht spreken? 101
- Wat is het probleem met zacht spreken? 103
- Tips om gezond zacht te spreken 107
- Tips om gezond luid te spreken 107

### 6 Beïnvloeding. De stemdimensie hoog-laag 108

- De positieve kracht van hoog spreken 109
- Negatieve mening over hoog spreken 111
- De kracht van laag spreken 113
- De nadelen van laag spreken 115
- Stembewegingen muzikaal bekeken 116
- Beïnvloeding met melodie 128
- Tips voor monotone sprekers om hoger te spreken 132
- Tips voor sprekers die hoog spreken om lager te spreken 132

**7 Nabijheid. De stemdimensie scherp-hees** 133

- De scherpe stem 135
- De effectiviteit van scherp spreken 136
- Negatieve waardering van scherpe klank 137
- Hees spreken 140
- Wat is er prettig aan hees spreken? 140
- De nadelen van hees spreken 142
- Tip om minder hees te spreken 146
- Tip om minder scherp te spreken 146

**8 Energie. De stemdimensie snel-langzaam** 147

- De energie van snel spreken 149
- De problemen van snel spreken 151
- Langzaam spreken 152
- Het positieve van langzaam spreken 153
- Het gevaar van langzaam spreken 155
- Tempo en de andere stemdimensies 156
- Tips voor snelle sprekers 156
- Tips voor trage sprekers 157
- Stemdimensies voor beïnvloeding 158

**9 Je schilderspalet. Invloedrijk spreken** 159

- Imiteren en regisseren 159
- Imiteren: bevestigen 159
- Regisseren: de bedoeling 161
- Typen stemgewoontes 164
- Recepten 166
- Herhaling technische tips 171
- Wat nu? 174

**Stemmenregister met 175 video's** 175

# INLEIDING LIGT HET AAN JE STEM?

Dit boek is bedoeld om een ingang te bieden in het mysterieuze landschap van de stem. Oorspronkelijk ben ik opgeleid tot psycholoog. Vervolgens heb ik bijna twee decennia professioneel gezongen als sopraan en gewerkt als zangdocent. Sinds een kleine twintig jaar heb ik mijn beide vakken samengevoegd en werk ik als stemtrainer voor de zakelijke markt. Met mijn bijna veertig jaar ervaring met stemmen wil ik in dit boek je blik op de stem verruimen. Het zou kunnen dat je veel meer gaat horen in de stemmen van de sprekers om je heen: wat is hun stemming? Hoe staan ze tegenover jou? Zijn ze zeker van hun zaak of overschreeuwen ze zich? En daarnaast denk ik dat je met meer aandacht en bewustzijn gebruik zult gaan maken van alle misschien wel onvoorziene mogelijkheden die je eigen instrument je biedt. Want je stem ligt helemaal niet vast: je kunt op ieder moment je stem anders inzetten wanneer dat nodig is.

*Ligt het aan je stem?* bevat twee delen: 'De magie van de stem' en 'Effectief stemgebruik'.

## DEEL I DE MAGIE VAN DE STEM

De stem is meer dan alleen een overbrenger van inhoud. We kunnen ermee toveren, we kunnen enkel en alleen door het gebruik van onze stem de werkelijkheid veranderen... In de stem zit een heleboel informatie die we onbewust prijsgeven en onbewust beoordelen. De stem helpt ons bij het uitdrukken van gender, leeftijd, achtergrond, geboortegrond, sociale status. En op een specifiek moment kunnen we van een spreker de stemming, de verhouding tot de luisteraar, de gedrevenheid en spanning horen. De stem is ook een bijna magisch vehikel voor energie, lading, zeggingskracht, inspiratie. Naarmate een spreker vrijer is in zijn 'repertoirekeuze' in warmte, diepte, luidheid en toonhoogte, kan de inspiratie, de magie, steeds sterker naar voren komen.

In hoofdstuk 1, 'Als je het zegt, dan is het echt', ga ik in op de stem als geleider van gevoel, macht, liefde, inspiratie, vervoering, troost.

In het tweede hoofdstuk, 'Fashion in voices', duik ik het verleden in tot zo'n zeventig jaar terug. De geschiedenis van de opgenomen stemmen is een geschiedenis van wie er de moeite waard geacht werd om gehoord te worden. De eer viel oorspronkelijk alleen de mannelijke toplaag ten deel. Er is een ontwikkeling naar steeds meer spreektaal en minder ambtelijke taal. Het favoriete accent in de

media evolueert in de loop der tijd. Ook krijgen sprekers met een niet-randstedelijk accent steeds meer toegang. Op dit moment zijn ze weliswaar zichtbaar in de media, maar als gesprekspartner aan tafel bij praatprogramma's zijn accent-sprekers nog steeds uitzonderlijk.

In hoofdstuk 3, 'Vrouwen- en mannenstemmen', bespreek ik de vrouwenstem, die van een rol als versiering met af en toe een schattig liedje, heel langzaam meer ruimte krijgt. Mannenstemmen komen iets los uit het monotone keurslijf, en vrouwenstemmen worden steeds lager.

We zijn fabelachtig knap in het gebruik van ons instrument. Misschien zijn sommigen er nog niet zo handig mee, maar uit ervaring weet ik: met een beetje oefening kunnen we allemaal hoog en laag, hard en zacht, lieflijk en scherp, en snel en langzaam spreken. De stem is wonderbaarlijk wendbaar. Van alle dieren kunnen wij de meeste verschillende geluiden maken. Mensen kunnen eindeloos veel talen spreken. Deze vaardigheid staat los van het genetisch materiaal; dat is duidelijk wanneer we kijken naar adoptiekinderen uit verre streken. We kunnen bijna alle dierengeluiden nadoen, en dat doen we ook wanneer we kinderen voorlezen: we loeien, blaffen en blaten. Ook kunnen we opera zingen, boventoon zingen, kwarttonen zingen, fluittonen zingen, kliktaal (Xhosa) spreken, en wat dacht je van Mongoolse keelzang. Japanse meisjes laten zich meestal zien in het keurslijf van giechelgig en schattig, maar de meiden van 'extreme metal'-groep Gallhammer grunten zo duivels dat ik er buikpijn van krijg. Kortom, we zijn fabelachtig knap in het gebruik van ons instrument.

### Onderzoek naar stemklank

Naarmate we beter luisteren naar stemmen zullen we ook steeds meer horen. Een blinde cliënt merkte dat ze steeds gevoeliger werd voor stemklank. Sommige stemmen vond ze dermate irritant dat ze de inhoud eigenlijk niet tot zich kon nemen. Andere stemmen gaven haar juist veel genoeg. Zij is afhankelijk van voorgelezen tekst, boeken, mail, et cetera. Ze meldde zich bij het Taaloket, een onderdeel van het Taalcentrum van de Vrije Universiteit Amsterdam, om hierover meer te weten te komen. Haar vraag was: 'Heeft iemands spraak (stemgeluid, intonatie, dictie) invloed op de manier waarop de inhoud van wat de persoon zegt overkomt op de toehoorder?'

Het antwoord op de vraag van de cliënt is niet eenvoudig te geven, want onderzoek naar de effectiviteit van stemklank is ingewikkeld. De klank van de stem is uiterst cultureel bepaald. Wie in de Verenigde Staten als een *powerful speaker* wordt gezien, kan voor ons een hypocriete blaaskaak lijken.

Veel onderzoek wordt gedaan door psychologen die geen kennis van stemtechniek hebben. Vaak worden variaties in stemklank op een te simpele manier geoperationaliseerd. Bij onderzoek naar het effect van toonhoogte bijvoorbeeld wordt een zin met digitale techniek hoger en lager gemaakt, en vervolgens door proefpersonen beoordeeld. Er wordt daarbij geen rekening gehouden met de relatieve lichaamsspanning die er in een spreker is bij verschillende toonhoogtes. De lichaamsspanning kan door de luisteraar als opgefokt, dreigend of angstig worden waargenomen.

Bij verandering van toon treden bovendien klankkleurverschillen op. Veel mensen klinken geknepen als ze hoger gaan en hees als ze lager gaan. Los van toonhoogte geeft dat de luisteraar ook weer extra informatie.

In veel onderzoek naar emotionele lading van de stem wordt gebruikgemaakt van woorden of zinsfragmenten uitgesproken door acteurs. Zonder regisseur en zonder context is er grote kans dat de acteur uitbeeldt hoe hij denkt dat de meeste mensen denken dat een emotie klinkt. Maar is dit ook de werkelijkheid? Bovendien bestaat spraak in de praktijk niet uit één zin (of één woord), maar uit een uitwisseling van zinnen waarbij de sprekers elkaar beïnvloeden.


Er wordt geen algemene standaard gebruikt in wetenschappelijk onderzoek voor de manier waarop je een stem kan kwalificeren (zie stemmenregister). We weten dus niet precies wat we bedoelen met hees, warm, gruisig of pieperig.

Het is niet verwonderlijk dat veel onderzoeksresultaten elkaar lijken tegen te spreken, en dat de generalisaties van de onderzoekssituatie naar 'alle situaties, overall, alle sprekers', niet getrokken kunnen worden. Dus een uitspraak als 'een lage stem is overtuigender' is eigenlijk onzin.

Om terug te komen op de vraag van de cliënte. Ze beschreef een situatie waarin ze de stem van een spreker dermate afstotelijk vond dat ze niet kon luisteren naar zijn woorden. Bij nader inzien leek de stem haar opdringerig en leugenachtig. Het voerde te ver om te onderzoeken wat precies de stemkwaliteiten waren die deze indruk veroorzaakten. Wanneer stemmen, al of niet noodgedwongen, beter beluisterd worden komt er meer informatie vrij. Informatie over hoe de spreker in zijn vel zit, wat zijn intentie is, hoe hij de luisteraar ziet. Er lijkt zelfs een vleug van helderziendheid (helderhorendheid) te ontstaan. Ik heb cliënte aangeraden om haar 'gevoel' over de stemmen serieus te nemen als bron van informatie over communicatie. Praktisch kwam het er vooral op neer om op zoek te gaan naar een andere spreker die dezelfde informatie aan haar kon overbrengen op een toon die haar beter paste.



## Niet alleen een leesboek

Hoe kan je nou een boek schrijven over stemmen? Die moet je toch hóren? Dat is waar. In het 'Stemmenregister', staan QR-codes die linken naar YouTube-filmpjes van bekende stemmen. In de tekst zie je soms een ; deze verwijst naar de lijst in het stemmenregister. De belangrijkste filmpjes kun je direct tijdens het lezen bekijken door de qr-code te scannen met je camera of qr-scanner. Zo kan je als lezer ook luisteraar zijn. Bovendien is het leuk om te ontdekken of je het met me eens bent, of juist helemaal niet. Ik ben stemtrainer en ik heb veel geluisterd en daardoor ook veel gehoord, maar dat betekent niet dat mijn mening de enige juiste is. Ik ben, net als elke andere luisteraar, beïnvloed door mijn opvoeding, achtergrond en ervaring.

## DEEL II EFFECTIEF STEMGEBRUIK

### Stemtechniek

Wanneer je vooral geïnteresseerd bent in stemtechniek, dan kun je in deel twee beginnen bij hoofdstuk 4 'Stemtechniek en stemdimensies'. Hier vind je een uitleg over de stembanden, de adem en hoe je stem in je lichaam resoneert. De vorm van een instrument is bepalend voor de klank. Een scheidsrechtersfluitje klinkt anders dan een tuba. Een gespannen lichaam klinkt anders dan een soepel lichaam. Het is van groot belang om te weten dat je heel anders kunt klinken wanneer je met je lichaam iets anders doet. Er zijn enkele video's met uitleg, en meer filmpjes met stemtips vind je op [www.evoicetraining.nl/blog](http://www.evoicetraining.nl/blog).

### Beïnvloeding

Wanneer je wilt weten hoe wij elkaar precies beïnvloeden met ons stemgebruik, dan bekijk je de hoofdstukken 5 tot en met 8. Je kunt naar een stem luisteren als akoestisch fenomeen: je oren registreren luidheid, toonhoogte, timbre en tempo. Dit noem ik de stemdimensies. De tweede stap is kijken hoe die akoestische informatie – die dimensies – geïnterpreteerd worden door de luisteraars (en door de spreker zelf trouwens). Spreken doe je nooit alleen, en de stem is een zeer veranderlijk instrument.

In hoofdstuk 5 behandel ik stemvolume. Luid spreken wordt vaak met groot en overtuigd zijn geassocieerd. Zacht spreken wordt als lief en klein gezien.

In hoofdstuk 6 zien we dat hoog spreken vooral voor contact zorgt, terwijl laag spreken meer de inhoud versterkt.

In hoofdstuk 7 staan we stil bij de gevoelstemperatuur van de stem: hees is warm en scherp is koel.

De laatste dimensie, het onderwerp van hoofdstuk 8, is tempo. Snel spreken geeft veel energie en ook onduidelijkheid. Langzaam spreken versterkt de inhoud, maar kan de luisteraars in slaap brengen.

Hoofdstuk 9 is een hoofdstuk waarin alle tips op een rijtje worden gezet. Je kunt er nazoeken welke stemdimensie handig is wanneer je een bepaalde indruk wilt maken.

In het stemmenregister op pagina 175 staan alle links naar filmpjes van de sprekers die ik behandel. De filmpjes zijn ook te vinden op mijn site: [evoicetraining/blog](http://evoicetraining/blog).

De klank van je stem is eindeloos ingewikkeld omdat wij mensen nu eenmaal eindeloos ingewikkeld zijn, met onze achtergrond, onze eigenaardigheden, onze irritaties en gewoontes. Je zult misschien merken dat je na het lezen van dit boek steeds meer gaat horen in stemmen. Je kunt gaan onderzoeken waarom sommige stemmen je irriteren, en waarom je andere stemmen juist heerlijk vindt. Je kunt zeggen: 'Mijn stem is nou eenmaal zo, en daar moet ik het mee doen'. Maar je kunt ook met behulp van dit boek je visie op jezelf verruimen en meer experimenteren. Hoe je sterker, warmer, met meer autoriteit, met meer inspiratie, met meer nabijheid kunt binnenkomen bij je gespreksgenoten.

Ik hoop dat dit boek je daarvoor de moed geeft, en vooral dat je er zin in krijgt.



Elizabeth Ebbink

## 8 ENERGIE. DE STEM DIMENSIE SNEL-LANGZAAM

Bij snel spreken lijken de woorden over elkaar heen te tuimelen, snel als de wind. Bij traag spreken komt het tot rust, als bij windstilte. De laatste dimensie die we bespreken is het tempo, geassocieerd met het element lucht. Tempo is bij uitstek een dimensie die in samenspel met de andere dimensies volume, toonhoogte en timbre klinkt.

### Wat vinden we snel?

Jongeren spreken sneller dan ouderen. Deze trend is al generaties lang aan de gang, zoals duidelijk werd in hoofdstuk 2. Net als bij de andere drie dimensies is de waarneming van snelheid of traagheid relatief, het is maar wat je gewend bent. We nemen meer snelheid waar wanneer we de taal niet begrijpen. We hebben meer tijd nodig om de betekenis uit te vogelen. Een vreemde taal lijkt een gesnater waar geen touw aan vast te knopen is. Stadse sprekers spreken sneller dan provinciale sprekers (zie stemmenregister). Dit schijnt over de hele wereld voor te komen. En sommige accenten en talen zijn langzamer dan andere. Groningers (stadjers) spreken langzamer dan Rotterdammers. Rotterdammers vinden Groningers langdradig en Groningers vinden westerlingen opgefokt. Uit een onderzoek van *Onze Taal* uit 2004 blijkt dat Randstedelingen 5,42 lettergrepen per seconde spreken, terwijl Vlaamse Limburgers 4,14 produceren.

### Langzamer op het platteland

Ik vraag me af waarom men op het platteland langzamer spreekt. Ik heb wel een paar theorie'tjes. Is het zo dat mensen elkaar opwinden wanneer ze met velen zijn? Je zou kunnen speculeren dat mensen elkaar bij weinig ruimte in de weg zitten. Dat ze zich actiever maken om ruimte in te nemen, dat er meer energie nodig is vanwege knokken voor aandacht. Of misschien is er in de stad een groter gevoel van haast. Meer stemmen, dus minder tijd. 'Wanneer we moeten wachten totdat iedereen rustig is uitgesproken, dan komen we nooit klaar.' Hoe dan ook, op het platteland is het spreken trager. Of het dan ook gewichtiger en meer inhoudelijk is, daarover kun je (urenlang heel rustig) nadenken...

Net als snel lopen en snel eten een gewoonte is, is snel spreken een gewoonte, die te maken heeft met je geschiedenis, je culturele achtergrond, je fysieke mogelijkheden, en met degene met wie je omgaat.

## Snelheid is mode

Iedereen klaagt erover: we leven in een tijd waarin alles efficiënt moet zijn en onmiddellijk resultaat moet opleveren. Lean of SMART, doelen stellen en afvinken maar. We hebben geen tijd voor gemijmer en gepruts. Als je het niet in 20 seconden kan uitleggen, dan heeft het geen waarde. Het lijkt erop dat weloverwogen, rustige, bedaagde wijsheid uit de mode is, en dat we snelheid waarderen omdat het efficiënter en energiekeker klinkt. Overigens zégggen we wel de hele tijd dat bezinning en diepgrondige authenticiteit van belang is, maar in de praktijk zien we liever even snel een pakkende meme dan dat een spreker ons stap voor stap meeneemt in het proces...

## Stress

Vaak klagen cliënten dat ze tijdens spannende gesprekken of presentaties gaan ratelen. Dit geldt trouwens ook voor snelle sprekers, die gaan dan nóg sneller. Het is een effect van de spanning, stress, de fysieke opwinding die bestaat uit een versnelling van de hartslag, een versnelling van de adem, een verhoging van de spierspanning. Daarmee verandert de tijdswaarneming: 'De tijd stond even stil...' Wanneer het snelle spreken door de spreker zelf geïnterpreteerd wordt als een gevolg van stress of angst, is het storend. Het lijkt alsof de situatie de spreker boven het hoofd groeit. Hij verliest het gevoel dat hij boven de materie staat. Daarom vragen zoveel van mijn cliënten hoe ze rustig kunnen blijven, ook bij een belangrijke presentatie. Zoals gezegd is vooral de negatieve interpretatie van stress het probleem. Wanneer het lukt om de stress te herbenoemen als 'klaar voor actie', 'opgeladen', 'blijje verwachting', is er veel minder last van de fysieke opgefoktheid.

## DE TIJD GAAT LANGZAMER

Dit is bekend bij amateurzangkoren. Een jaar lang wordt de muziek geoefend in een bepaald tempo. En dan is het eindelijk tijd voor de uitvoering! De hartslag van de zangers gaat door de spanning omhoog en er wordt veel sneller gezongen dan normaal, hoezeer de dirigent ook probeert om het gewone tempo aan te houden.

Het schijnt dat dieren met een trage hartslag de tijd veel trager waarnemen dan dieren met een roffelhartje. Een vlieg ziet de krant die hem wil doodslaan al tien minuten aankomen. Snelle harten gaan ook eerder dood. Zouden we allemaal een ons toebemeten hoeveelheid hartslagen hebben?

## DE ENERGIE VAN SNEL SPREKEN

### Snel spreken is sportief en energiek

Verhoogde spanning in het kader van sport interpretern we positief. De energie van de snelle spreker maakt ons wakker en fris en alert. Er gebéúrt iets! De sportieve snelheid gaat vaak gepaard met hoger spreken en een gevoel van luidheid.


Oud-schaatser Ben van der Burg, tegenwoordig innovatief ondernemer, spreekt af en toe langzaam, maar zodra hij in zijn verhaal komt, praat hij snel en hoog, met veel hoogtepieken. Door de ademdruk is de stem ook hees en gruisig. De indruk is bevlogen (hoog), energiek (snel), betrokken (hees). Je zou het ook te veel kunnen vinden. Wanneer je rust zoekt, heb je geen zin in een snelle, hoge spreker, maar wanneer je opgepept wilt worden, dan zeker wel.



### Snel spreken is spannend

Dit effect treedt op wanneer je langzaam begint. Je bouwt op naar een climax. Komt veel voor bij voetbalverslaggevers op de radio.

### Snel is slim


De snelle spreker weet een *quick fix*, hij denkt snel, hij is alert en fris. Een goed voorbeeld hiervan is spreker Martijn Aslander , die zich 'professionele omdenker' noemt. Hij spreekt snel, er lijkt haast te zijn. De haast is misschien ingegeven door de wens om zich vooral niet te vervelen. Hij maakt lange opsommingen, hij schiet ons moeiteloos voorbij en wij kijken hem met open mond vanuit de berm na. Zijn stem heeft een prima diepte, dus we geloven makkelijk dat hij de inhoud beheerst. Hij maakt veel hoogtepieken en vraagt dus steeds opnieuw onze aandacht: 'Nú komt het, én nu, én nu.' De hoogte maakt hem ook aardig, we zijn bereid om met hem mee te gaan in zijn vaart. Het vraagt veel van onze informatieverwerking, de kans is groot dat we af en toe afhaken en stukken missen.

### Bewust en onbewust

Waar we het over hebben is bewuste en onbewuste kennis. Vanuit de besliskunde herinner ik me het experiment waarin werd vergeleken welke kopers de betere keuken kochten: degenen die drie weken mochten nadenken over alle mogelijke alternatieven, of degenen die in vijf minuten moesten beslissen. Je raadt het al: de laatste groep bleek de keuze te hebben gemaakt die meer bij hun wensenpakket paste.

In je bewuste hersenen kun je zoals gezegd tegelijkertijd niet met meer dan vijf tot zeven mogelijkheden jongleren. Je ziet dus altijd maar een klein stukje van het mogelijke landschap. De stelling is dat ons onbewuste een beter overzicht heeft. In de prachtige Netflix-serie *The Queen's Gambit* 'ziet' de schaakkampioene de schaakstukken dansen tegen het plafond, ze is niet bewust alle mogelijke achter-eenvolgende zetten en tegenzetten aan het nagaan, zoals een computer zou doen, maar ze 'ziet' waar de stukken heen willen. Een prachtige verbeelding van onbewuste kennis.

### Snel is vrolijk, grappig

Bij snelheid gaat het eerder om de energie dan om de inhoud. We kunnen ons warmen en lekker meegaan met cabaretier Jochem Myjer , in zijn speelse grappige opgefoktheid. Hij kan sneller dan wij, schakelt voortdurend, dat bewonderen we. Jochem Myjer lijkt in zijn werkende leven op weg te zijn van de rol van de nar, de grappige buitenstaander, naar een meer verbindende, serieuzere indruk, de rol van de koning. Eenzelfde ontwikkeling als van André van Duin. Hij spreekt dan trager en heeft met zijn zachte, licht hese hoogte vooral veel verbinding, vriendelijkheid in zijn stem.

### UNLEASH THE POWER!

Snelheid kan contact met het publiek verbreken. De spreker staat en loopt en spreekt en beweegt, maar het publiek zit achterover en kan niet zoveel doen. Daarmee verkeren zij in verschillende werelden. Eén tactiek hiertegen is zorgen dat je in dezelfde soort ontspanning als je publiek verkeert. Je sluit aan bij je publiek. Wanneer je voelt dat jullie op één lijn zitten, kun je gaan experimenteren met meer snelheid en beweeglijkheid. Een andere tactiek is zorgen dat je publiek net zo beweeglijk is als jij. Ooit nam ik deel aan 'Unleash the power within', een weekendtraining met de enorm energieke *motivational speaker* Tony Robbins, en tienduizend andere deelnemers. Om de dertig à vijftig minuten was er opzweepende muziek en sprongen wij allemaal op om te dansen en te schreeuwen. Aanvankelijk natuurlijk verschrikkelijk gênant. Maar het werkte uitstekend. We konden moeiteloos van 10.00 tot 22.00 uur focussen op wat zich op het podium ontvouwde. Er is over Tony Robbins een Netflix-documentaire *I Am Not Your Guru*.

## DE PROBLEMEN VAN SNEL SPREKEN

### Snel spreken wordt moeilijker verwerkt

Snelheid gaat vaak gepaard met ademdruk, spierspanning die de lucht naar buiten probeert te duwen. Door de druk kunnen de stembanden niet ontspannen. Voor een laagtepiek is dat wel nodig, want ontspannen stembanden zijn losser en langer en klinken dus lager. Dit veroorzaakt een snelle, hoge monotonie. Het lijkt alsof alles even acuut en belangrijk is, en ook allemaal op hetzelfde moment! De laagtepiek aan het einde van de zin is een teken voor de luisteraar om de inhoud te gaan verwerken. Wanneer die laagtepiek niet komt, wordt de luisteraar overvoerd door informatie. Het is alsof de snelle spreker hap na hap na hap bij de luisteraar naar binnen schuift, maar de luisteraar krijgt geen tijd om te slikken omdat er geen pauzes zijn. De informatie kan daarom niet worden verwerkt, komt niet binnen. Wanneer het belangrijke inhoud betreft, dan haken we geïrriteerd af. En nare bijvangst is dat de luisteraar zich dom kan gaan voelen omdat hij het niet kan volgen: 'Het was heel interessant, maar ik heb blijkbaar niet goed opgelet.'

### IK DENK SNELLER DAN IK PRAAT

Johan Cruijff zei het al: 'Ik denk sneller dan ik praat.' Dit is wat veel snelle sprekers vinden van zichzelf. Zoals ik al eerder schreef, zit het volgens mij zo: of je nou snel of langzaam praat, er is een soort inspiratie, een impuls, en je begint eigenlijk op de gok te spreken. Tijdens het spreken blijkt pas wat je eigenlijk wilde gaan zeggen. Soms zeg je iets wat je achteraf erg briljant vindt; dan heb je inspiratie gehad.



### Snel spreken is minder inhoudelijk

Uit onderzoek (zie stemmenregister) blijkt dat bij moeilijke of onverwachte begrippen een spreker langzamer gaat spreken. De spreker zelf heeft ook tijd nodig om de inhoud en vorm te verwerken. Het blijkt nu dat snelle sprekers verrassende of onverwachte begrippen vermijden. Ook is het zo dat snelle sprekers vaker minder ingewikkelde zinsconstructies maken en minder inhoudelijke woorden gebruiken. Kort gezegd komt het erop neer dat een snelle spreker minder inhoudelijke en minder moeilijk verteerbare informatie doorgeeft. Je zou kunnen zeggen dat de snelle denkers en sprekers soms te veel van de bochten afsnijden en in een voorspelbare rechte lijn terechtkomen.

### Meer foutjes

Snel spreken doe je anders dan langzaam spreken. Het is niet zo dat je op dezelfde manier steeds sneller gaat, maar de manier van spreken verandert. Joe Rodd\* van

de Nijmeegse Radboud universiteit noemt de omslag van langzaam naar snel spreken: het overschakelen van 'loop-spraak' naar 'ren-spraak', een kwalitatief andere manier van spreken. Net als dat je van lopen naar rennen gaat. Je woordkeus wordt minder kleurrijk en je toon vervlakt. Ook maken snelle sprekers meer foutjes omdat er geen tijd is om te corrigeren. De 'correctie-loop', jezelf al sprekend verbeteren, werkt niet zo goed op hoge snelheid.

### **Slecht verstaanbaar**

Snel spreken zorgt voor onduidelijke uitspraak. De snelle spreker slaat lettergrepen over of plakt ze aan elkaar: *zjoestiek* voor 'journalistiek', *koonlijk huis* voor 'koninklijk huis'. De luisteraar moet gokken wat er is weggelaten. Wanneer het onderwerp onbekend is, bijvoorbeeld bij namen en afkortingen, is dat voor de luisteraar moeilijk te ontcijferen.

### **Snelheid en spiegelen**

Alertheid, angst, zenuwen zetten je lichaam aan tot activiteit. De stem wordt sneller, hoger. Snel spreken kan het contact met je publiek bemoeilijken. Ook al ben jij degene die spreekt en luistert je publiek, dan nog ben je in contact met je luisteraars, er is een gevoel van samen inademen, samen glimlachen, samen schrikken en samen uitademen. Vooral als de luisteraars zelf traag en rustig zijn, zullen ze de snelle spreker opgefokt of zenuwachtig vinden. De snelle spreker lijkt voor zichzelf door te ratelen. De luisteraar haakt af omdat de spanning bij de snelle spreker niet past bij de relatieve ontspanning van de luisteraar.

### **Een snelle spreker maakt zich klein**

Een angstreactie is om jezelf, als prooi, zo klein en onzichtbaar mogelijk te maken. Hoe korter je aan het woord bent, hoe minder kans dat je gegrepen wordt door de roofdieren. En als je snel spreekt, is het snel voorbij. Dat helpt wanneer je je erg onveilig voelt. Het nadeel is natuurlijk dat je invloed beperkt is. Je maakt je bijdrage onbelangrijk. Je woorden krijgen geen gewicht, geen ruimte, zijn slecht verstaanbaar en worden dan ook makkelijk terzijde geschoven.

## **LANGZAAM SPREKEN**

Veel cliënten zeggen schuld bewust glimlachend: 'Ik zou langzamer moeten praten.' Maar ze doen het niet. Waarom wordt langzaam spreken geadviseerd?

Omdat inhoud, als je het de ruimte geeft, goed verwerkt kan worden. Uitspraken als 'Ik hou van je' en 'Ik zweer het' zijn betekenisloos wanneer ze te snel worden uitgesproken. Er is tijd voor nodig om de lading te laten overkomen. Daarom is het



van groot belang om de essentiële zinnen en woorden in je betoog langzaam uit te spreken. Het liefst gevolgd door een pauze.

## ONTHAASTEN

Het duurt een tijdje voordat een muziekstuk, een ballad je raakt, en daarna duurt het ook nog even voordat je weer tot jezelf gekomen bent. Klassieke muziek, afkomstig uit een tijdperk waarin meer tijd genomen werd, kan werken als een oefening in onthaasten. Maar wanneer het je lukt om je over te geven aan de lange lijnen in de muziek, kun je geheel in vervoering raken. Een opera van Wagner is dan een vijf uur durende onthaastingsvakantie.

## HET POSITIEVE VAN LANGZAAM SPREKEN

### Verwarming heeft tijd nodig

Het duurt dus even voordat je luisteraars opgewarmd raken. Ze moeten wennen aan je stem, de luidheid, je accent, je bandbreedte. Je moet even in een warm bad liggen voordat je bent opgewarmd. Juist positieve gevoelens als warmte, rust, gezelligheid, veiligheid hebben tijd nodig. Het creëren van magie kost tijd. Om een verrassende wending te brengen moet er eerst gewenning aan de grondtoon zijn. Er is moed voor nodig om deze tijd te nemen. Het is verleidelijk om direct in grote pieken en dalen en superlatieven en extra energie te springen wanneer je wilt inspireren. Schrik, angst, verbazing ontstaan juist pijlsnel. Geruststelling, vertrouwen, verbinding heeft meer tijd nodig. Zoals het spreekwoord luidt: 'Vertrouwen komt te voet en gaat te paard.' Steeds meer filmpjes, bijvoorbeeld op TikTok, worden almaar korter. Zou dat betekenen dat we minder diep geroerd en geraakt worden?

### HOE HEET JE?

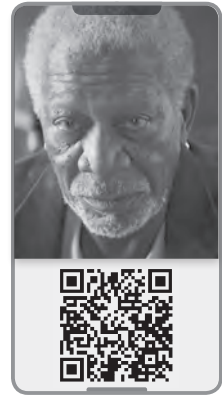
Het langzaam uitspreken van je naam bij het voorstellen voelt vaak ongemakkelijk. Je kent de naam zelf heel goed, dus die lijkt volstrekt vanzelfsprekend. Je wilt niet opdringerig of opgezwollen overkomen. Je wilt laten merken dat je jezelf heus niet zo vreselijk belangrijk vindt. Je wilt ze niet op voorhand al tegen de haren in strijken. Dus je zegt je naam even snel, misschien zelfs met een verontschuldigende, ironische glimlach. Dit kan allerlei vervelende gevolgen hebben voor de ontvanger. Het is onverstaanbaar. Het is vervelend en gênant voor de ontvanger als hij de naam niet verstaat, en als hij zich vriendelijk glimlachend staat te schamen voor zijn onoplettendheid. Of je naam klinkt nerveus. Misschien vindt de ontvanger het zelfs enigszins irritant als hij deze nieuwe kennis al meteen moet gaan geruststellen omdat die een zenuwachtige, kleine indruk maakt. Of misschien voelt de ontvanger zich wel onbelangrijk omdat de

voorsteller het blijkbaar niet van belang vindt dat hij zijn naam werkelijk kan verstaan. Allerlei misverstanden liggen op de loer!


Mijn tip is: neem de kans waar en laat langzaam horen wie je bent. Als je dan ook nog de melodie eerst een hoogtepiek en dan een laagtepiek geeft, maak je meteen in de eerste paar seconden duidelijk dat je belangstelling hebt (hoog) en van wangen weet (laag).

### Langzaam en laag is wijs

Wijsheid wordt niet bepaald door het recht van de sterkste. Wijsheid kun je niet met kracht afdwingen. Wijsheid staat op zichzelf en hoeft niet te overtuigen. Daarom heeft de wijze spreker geen power door luidheid, of energie door snelheid nodig. Wel de ontspanning van laagte. Maar ook verbindende hoogte. Morgan Freeman spreekt laag, ontspannen, hij neemt lange pauzes. Hij fluistert aan het einde van de zin. Vriendelijk krakende hoogte. Dichtbij, langzaam, veilig.



### Langzaam is ernstig

Spreeken op een begrafenis is meestal langzaam. Zo ook spreken in de kerk. Men noemt dat gedragen spreken. De speech van toentertijd minister van Buitenlandse Zaken Frans Timmermans voor de Verenigde Naties na het ongeluk met de MH17 is indrukwekkend omdat er de tijd genomen wordt om te voelen. Het gaat niet alleen om informatie, maar om gedeeld gevoel. Timmermans  is een heldere spreker, die lange zinnen spreekt, onderbroken door pauzes. Er is ook een grotere tempobeweging. In het begin is er de traagheid van het verdriet. Dan sneller en feller wanneer hij vertelt hoe *despicable* (verachtelijk) er is omgegaan met de menselijke resten na de crash. Daarmee is hij meeslepend. Uiteindelijk, wanneer er meer politieke uitspraken worden gedaan, spreekt Timmermans redelijk snel, zakelijker. Aan het einde weer heel traag, met lange pauzes, waarmee zijn woorden heel veel gewicht krijgen. 'We wil not rest... until all facts are known... and justice... is served.'

### Witjes en doekjes


Van collega-presentatietrainer Sylvia Valkenburg (zie stemmenregister), voormalig toneelregisseur en -producent, leerde ik de termen 'witjes' en 'doekjes'. Het geeft de lengte van de pauzes weer. Een witje √ is een korte pauze die het woord of zinsdeel erná gewicht geeft. Een doekje /// is een grote pauze die de woorden ervóór laat inzinken. Witjes en doekjes zijn momenten om je luisteraars aan te kijken. Met het witje zal het belangrijke woord automatisch ook hoger

worden. De structuur die daarmee ontstaat helpt ons om direct te begrijpen wat er belangrijk is.

'We hebben √ met z'n allen √ gestreden en het is de moeite waard geweest. /// De fietsbrug is er gekomen.' /// Applaus.

## HET GEVAAR VAN LANGZAAM SPREKEN

### Langzaam is saai en langdradig, zeurderig

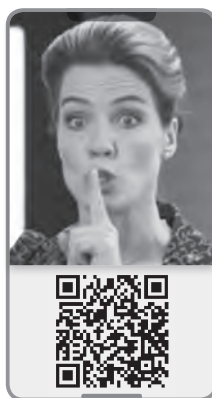
Wanneer er langzaam gesproken wordt, vullen we graag zinnen alvast aan, er is nogal wat overbodig in taal. We denken al wel te weten wat er komen gaat, en dan hebben we het gevoel dat we moeten wachten, we gaan ons vervelen, het is uitleggerig, we vinden het saai. Het lijkt alsof de spreker ons dom vindt, of doof. Er worden grappen over gemaakt. Een voorbeeld hiervan is Groninger Jan Mulder . Hij maakt van het langdradige ook de grap dat hij zich altijd heel erg ergert, en graag zeurt.

### Langzaam en luid is aanvallend.

ELK. WOORD. HEEFT. NADruk! Een manier om sterk over te komen. Je inhoud zal zeker gehoord worden. Tussen volwassenen is dit niet een veelgebruikte modus, omdat het de spreker groot maakt en de luisteraar kleineert. Tegenover kinderen wordt het meer gebruikt. De irritatie, angst en tegendruk die je hiermee creëert bij je luisteraars, kan op de lange termijn je impact weer verkleinen. Bij wijze van grap wordt het gebruikt in Amerikaanse sitcoms. 'Read. My. Lips.' Of 'O. My. God!'

### Langzaam: niet aan te tornen

Juf Ank uit de tv-serie *De Luizenmoeder* geeft duidelijke korte opdrachten, en daarna is er een hele lange pauze. Haar stem klinkt strak, geknepen. Ze heeft haar kiezen op elkaar en haar mondhoeken naar omlaag. Haar klank gaat belerend van hoog naar laag. Er is geen ruimte voor uitwisseling en ze klinkt als een strikte gezagsdrager. Als zij spreekt, gehoorzaamt iedereen. Ook de ouders. Ze is humorloos, want voor humor, losse invallen en associaties, is flexibiliteit en losheid nodig. Het strakke, dwangmatige harnas van Juf Ank geeft daarvoor geen ruimte.



## TEMPO EN DE ANDERE STEM DIMENSIES

Snel en langzaam spreken gebeurt altijd in combinatie met de andere dimensies. Inmiddels heb je een visie op de zeggingskracht van de verschillende dimensies. Het is je schilderspalet, en je kunt er eindeloos subtiel kleuren mee mengen. Combinaties, afwisseling, special effects, alles is mogelijk.

	<b>SNEL</b>	<b>LANGZAAM</b>
<b>HARD</b>	Actief, bedreigend	Volksmenner
<b>ZACHT</b>	Klein, bangig	Geknakt, gedeprimeerd
<b>LAAG</b>	Afstandelijk, ons kent ons, inhoud	Vader weet het beter
<b>HOOG</b>	Emotie, piekervaring	Juffig, uitleggerig
<b>HEES</b>	Intiem en verborgen, spannend	(Pauzes), aarzelend, zweverig
<b>SCHERP</b>	Computerachtig, ratelen	Dwingend, corrigerend

In dit schema is de vierde dimensie met de andere drie dimensies gecombineerd. Er zijn zo veel stembuigingen denkbaar dat deze samenvatting zeker voor discussie open is. Laten we zeggen dat deze tabel bedoeld is om je opmerkzaamheid te trainen.

## TIPS VOOR SNELLE SPREKERS

- Spiegelen. Het gevaar van te snel spreken is het verlies van contact met de luisteraars. Wanneer zij het niet meer volgen, houdt het op. Een handig middel om dit contact woordeloos te leggen, is door het spiegelen of imiteren van hoogte, luidheid en tempo van de gespreksgenoten. Probeer dit uit in makkelijke situaties, zoals winkels of oppervlakkige gesprekjes met de burens. Het imiteren zal je ongemerkt brengen in het tempo van de andere sprekers. Daarmee is het struikelblok voor contact verwijderd. Meer over imiteren in hoofdstuk 9.
- Blaas je adem uit na drie zinnen. Neem er vijf seconden voor, doe het op een hele losse *fff*-klank. Als je daarna je buik weer ontspant, is je adem automatisch lager en rustiger. Desnoods een paar keer herhalen.
- Las even een pauze in. Ja, het is eng om de bal te laten gaan, want van de sport heb je geleerd om altijd balbezit te hebben. Vergelijk het met bowlen: je werpt de bal en je wacht tot hij doel treft.
- Kijk je luisteraars aan in de pauze. Check of ze nog bij je zijn, of je ze niet weggespeeld hebt. Als de luisteraars contact met je ervaren, zijn ze eerder bereid extra moeite te doen om je te volgen.


## TIPS VOOR TRAGE SPREKERS

- Traagheid kan je luisteraars het gevoel geven dat ze gedwongen worden om jou extra tijd te geven. Dat irriteert. Ze haken af. Contact vasthouden is dus belangrijk. Wees bereid om de controle over te geven aan je publiek.
- Kijk naar je luisteraars, maak oogcontact. Zijn ze nog hongerig naar meer?
- Maak je zinnen kort. Zet heel veel punten. Geen bijzinnen. Niet alles uitleggen.
- Geef je lichaam activiteit door te bewegen. Als dat niet mogelijk is, doe het dan van tevoren, bijvoorbeeld op de wc, even springen, armen zwaaien, boksen, dribbelen. Zorg voor een snellere hartslag en ademhaling voor een hoger spreektempo.
- Maak jezelf energiever door luider te spreken.

157

Met dit hoofdstuk hebben we de vierde dimensie van de hoorbare stem bekeken. De volgende stap is om met de kennis over de vier dimensies de spreekarena te betreden. De belangrijkste vaardigheid die je daarvoor kunt inzetten, is afwisselen.

### AFWISSELING

Bij tv-presentatoren Erik Dijkstra en Frank Evenblij  kan je horen hoezeer afwisseling binnen de stemdimensies zorgt voor aandacht en betrokkenheid van de luisteraars. Frank Evenblij klinkt met stevige luidheid en uitdagende melodie sportief en energiek. Erik Dijkstra heeft luidheid en laagte in huis. Omdat ze heel veel afwisseling gebruiken – piepen, brommen, stemmetjes, pauzes – is het oergezellig en raak je meteen betrokken in het gesprek, het trekt aandacht en je voelt mee. En dit terwijl je inhoudelijk totaal niet dezelfde belangstelling hoeft te hebben.

Premier van Nieuw Zeeland Jacinda Ardern laat haar vrije keus aan de wereld zien. Ze draagt niet het strenge mannenpak, zoals Thatcher en Merkel en Clinton, maar verschijnt in bloemetjesjurken met hangend haar. Ze neemt haar baby mee naar de Verenigde Naties. Ook in haar stemklank geeft ze zichzelf veel vrijheid. Ze kan licht en hoog en gezellig klinken. Maar in dit fragment, waar ze heel snel heel veel inhoud geeft, gebruikt ze haar stem laag.



Ken je dat knagende gevoel dat je kansen misloopt omdat je stem niet goed overkomt? Dat je werk met een andere stem beter zou gaan?

Je probeert ertussen te komen in een meeting, maar je mooie voorstel wordt achteloos van tafel geveegd. Of erger, een ander gaat ermee vandoor. Je wordt er cynisch van, moe, geïrriteerd. Het heeft allemaal toch geen zin.

Wat zou je ervan vinden als mensen met plezier naar je luisteren? Als je stem moeiteloos overtuigt? Als je vanzelf je luisteraars krijgt waar je ze hebben wilt? Zou dat je werk leuker en beter maken?

Stemtrainer Elizabeth Ebbink leert je in *Ligt het aan je stem?* hoe je met je stem stuurt zonder te dwingen. Ze doet dit met behulp van de stemdimensies hard-zacht, hoog-laag, scherp-hees en snel-langzaam. De 175 YouTube-voorbeelden van bekende stemmen van Annechien Steenhuizen, Erik Dijkstra tot aan Ben van der Burg, laten zien:

- **Hoe je stem zorgt voor warmte, autoriteit en betrouwbaarheid, zelfs als je bescheiden bent**
- **Hoe je de 'ear openers' inzet waarmee je de aandacht van elke luisteraar vasthoudt**
- **Hoe je met je stem haast magisch motiveert, verbindt en inspireert**



Elizabeth Ebbink helpt zakelijke sprekers om hun stem optimaal te gebruiken. Ze is 'stemmenfluisteraar' met een achtergrond als psycholoog en operazangeres. Van haar vorige boek *Ik hoor het aan je stem* werden meer dan 10.000 exemplaren verkocht.

boomuitgeversamsterdam.nl  
boommanagement.nl  
elizabethebbink.nl

