

Stemming maken

De stem als drager van de boodschap

Menselijk motorisch

Stemgebruik bij spreken is een fysieke aangelegenheid. Wisselende spanning en emotie, de beweging van de adem en de spieren, de posities van ons stemapparaat (de larynx) en de trilling van de stemplooien. Voeg aan die stem een gecompliceerde reeks van mondbewegingen toe en er ontstaat spraak.

Met de nodige geldingsdrang of inhoudelijke legitimatie overwinnen sprekers hun schroom of angsten en gaan over tot de complexe handeling die we 'spreken' noemen.

Hoe kom ik over?

Sommige sprekers vragen zich af of ze wel te verstaan zijn. Anderen worden aangespoord luider of duidelijker te spreken. "Spreekt u s.v.p. wat luider!"

Velen vinden het overdreven om hun volume (tijdelijk) op te schroeven. We hebben er een hekel aan om op de voorgrond te treden. We vinden het onbehoorlijk om 'buitengewoon' te praten. Toch doen we dit ongemerkt vaker dan we denken. We hoesten, lachen, zingen of gebruiken gekke stemmetjes bij het voorlezen van de kinderen. We doen een personage, conferencier of collega na. Soms horen we onszelf huilen, roepen of boos uitvallen. We 'lallen' in de douche of in de auto.

Zoiets doe je niet

Maar als we functioneel baat zouden hebben bij dit vermogen onze stem gevarieerd aan te spreken dan laten we het afweten. Blijkbaar vinden we het aanmatigend om ons gehoor duidelijk en openbaar (= niet privé) toe te spreken. "Dat is zo overdreven, dan ben ik mezelf niet." "Dan heb ik het gevoel dat ik een rol speel..." of: "Ik heb altijd een hekel aan mensen die de ruimte in beslag nemen met hun joviale en luide spreektoon." en: "Dan klink ik zo gemáákt!" We geven een definitie van onszelf waarin geen plaats is voor bijvoorbeeld groot geluid of dynamisch contact.

Daar is toch niets mis mee?

We spreken omdat we menen dat zowel het onderwerp als het inhoudelijke niveau de moeite waard zijn— dat is waar het uiteindelijk om gaat. Dat is wat we ons dapper voorhouden. Dat is waar onze luisteraars het mee moeten doen. Wat we daarbij vergeten is, dat de ruimte speciaal tot onze beschikking staat. Men wacht op ons verhaal. Men wil ons horen en men luistert. We vragen de aandacht en krijgen die. De vraag is dan hoe veel en hoe lang een publiek wil investeren om ons te kunnen blijven volgen.

Opdiene

Een goed bereide maaltijd wordt uiteindelijk geserveerd. Met gepaste trots en de nodige aandacht. De tafel is met zorg gedekt en schoon serviesgoed en bestek liggen klaar. De gasten worden aan tafel genodigd en aangespoord met opmerkingen als “laat het je smaken”.

Ook een inhoudelijk goed voorbereide boodschap verdient het om geserveerd te worden. Als de kwaliteit er toe doet, verdient zij een goede behandeling. Het verschil met spreken zit hem er in, dat bij het serveren een beroep moet worden gedaan op fysieke processen die gecontroleerd worden door ons zelfbeeld. Past serveren niet in dat beeld, dan laten we het. De maaltijd blijft in de keuken staan en wordt niet gegeten. De boodschap gaat verloren.

Belediging

Misschien moeten we over onze persoonlijke schroom heenstappen en onze denkbeelden over wat ons al dan niet past wijzigen. Door als spreker geen fysieke investering te doen in het serveren van de boodschap, beledigen wij de luisteraar namelijk.

Het is aanmatigend om de stem *niet* te verheffen, de boodschap kleur en smaak te onthouden en de luisteraar niet tot proeven te nodigen.

Het is respectloos om onze drijfveren, onze kracht, onze snelheid, onze associaties, onze mildheid of beweeglijkheid achter te houden en met een excuus te vluchten in een manier van doen. Doen zoals het hoort. Maar niet hoorbaar. Of beluisterbaar. Het publiek laat het afweten; het ergert zich, valt in slaap of raakt afgeleid.

We doen zó ons best en het wordt ons niet in dank afgenomen.

De juiste stemming

Elke persoonlijke investering om de stem te variëren zal u door de luisteraar in dank worden afgenomen. Kijk naar de dynamische Italianen. Luister naar de melodieuze Fransen en Engelsen. Laten wij ons gehoor ook vergasten op een expressieve bereiding van het te presenteren materiaal. Laten we zoeken naar onze creatieve, speelse of krachtige drijfveren. Door die als uitgangspunt te nemen verkleinen we de discrepantie tussen de authentieke mens en de gemodelleerde performance. Durf te experimenteren, beluister het effect en ontvang de complimenten van uw disgenoten.

Alex Boon

logopedist en stemdocent

initiatiefnemer van Rond Je Stem

© Copyright mei 2008

Rond Je Stem traint beroepssprekers hun stem bewust te hanteren. Wie de fysieke componenten van de stem ontdekt, legt verband tussen lichaamstaal en presentatie. Tussen taal en communicatie. Stemtrainingen zijn er op gericht sprekers in contact te brengen met de eigen dynamiek en mogelijkheden in relatie tot de communicatie. Hieruit ontwikkelt zich karakteristiek spreken.

Kijk voor training van stem en spraak op <http://www.rondjestem.nl>