

# 1 Stemgebruik in het dagelijks leven

*'De hele wereld is een toneel en alle vrouwen en mannen zijn alleen maar spelers ...' (Shakespeare, Jacques in As you like it)*

## 1.1 De stem als expressiemiddel

Als sociaal wezen speelt ieder van ons zijn rol in de maatschappij. Er zijn spelregels waaraan iedereen die niet uit zijn rol wil vallen zich houdt. Dat vraagt ook van de spreker de vaardigheid zich aan te passen aan de desbetreffende situatie. Een voorbeeld: de accountant van een bedrijf zal bij het ontbijt met zijn gezin, anders praten dan later met de conciërge, secretaresse, klant, compagnon in de bestuursvergadering of 's avonds met vrienden bij het bowlen. Dagelijks maakt iedereen van ons het mee: bij goede omgangsvormen horen de juiste toon en bijpassende woorden. Als wij ons uitdrukken *vormen stem en gebaar daarbij altijd één geheel*. Het Latijnse *alicuius personam gerere* betekent 'iemand rol spelen, iemand representeren'. Klinken (sonare) en bewegen (gerere), stem en gebaar, zijn van elkaar afhankelijk. De houding en de manier waarop een persoon zich uit en gedraagt, vindt een weerspiegeling in zijn persoonlijkheid. De afkomst van het woord 'persona' van 'personare' (doorklinken) benadrukt de betekenis van de stem.<sup>1</sup> Elke uiting van onze expressie bestaat uit stem en beweging. De stem heeft adem nodig en de beweging heeft adem nodig. Deze adem stroomt niet zomaar. Wij willen duidelijk maken dat er altijd een relatie bestaat tussen beweging, adem en stem. Hierbij speelt de adem – die altijd deel uitmaakt van beide expressievormen – bij de expressie een verbindende, ja zelfs een bepalende rol. Door de adem komen dans en pantomime, evenals zingen en praten, tot leven.<sup>2</sup>

De ademing is de enige biologische functie die zowel onwillekeurig verloopt alsook willekeurig veranderd kan worden. Ademen gebeurt onbewust, zoals in de slaap of tijdens het flauwvallen, maar wordt ook bewust ingezet zoals bij zingen en spreken. Altijd blijft de adem op veel manieren verweven met enerzijds onze spieractiviteiten, en anderzijds de mentaal-psychische kant. Dit geldt ook voor de kortademigheid bij het traplopen, het inhouden van de adem bij een sterke concentratie, of het zuchten vanuit neerslachtigheid.

In dit boek krijgt het werken aan de spierfunctie en de ademing voorrang op het werken aan stem en articulatie.

## 1.2 *Stem en ritme*

Het verloop van het spreken bestaat uit een aantal aparte componenten. De leraar zal deze onderdelen kunnen analyseren en de daarbij optredende verkeerde manieren van spreken herkennen. Het tijdelijk oefenen op deelfuncties zoals ademing, stemproductie, vorming van klank en toon, zal in een later stadium in het hele spreekgebeuren worden geïntegreerd. Je zou kunnen zeggen: alles blijft in de schijnwerpers, maar de focus wisselt telkens.

Een coördinatie van de betrokken systemen lukt het best door ritme. Ritme heeft een krachtenbundelende en werkverlichtende werking die uit een constante wisseling van in- en ontspanningsfases bestaat.<sup>3</sup> Voor de spieren betekent dit *ritmisch aanspannen en loslaten*. Vele zeemansliederen gebruiken de stem bijvoorbeeld om het hijsen van zeilen of het lichten van het anker te vergemakkelijken (*A song is ten men on the rope!*). Tegenwoordig kennen we nog de uitroep: *Haal op!* van bouwvakkers. Het ritmisch loslaten van spanning op ‘op!’ geldt in gelijke mate voor stemklank en beweging. Daarom werkt een mars opzwevend voor de vermoeide troepen; op deze manier ontstaat de bezielende werking van dit soort liederen. Naast de rationele inzet van fysieke krachten wordt ook de innerlijke stemming op een hoger peil gebracht.

Het ritme van beweging en klank is ons vanuit het wiegenlied vertrouwd. Al bij het luisteren hiernaar ervaren we hoe weldadig het is, dat na elke (spier)spanning het loslaten volgt, waardoor de energie zich steeds weer vernieuwt om het wiegen voort te laten duren. In tegenstelling tot deze *exogene werking van ritme* die ons met zich meetrokt, maken we vaak ook gebruik van de *endogene werking van ritme*, dat we zelf op gang brengen. Denk bijvoorbeeld aan een kind dat met toenevend plezier op een hobbelpaard rijdt en daarbij neuriet. In dit principe ligt de toegang tot het leermoment. Adem, stem en beweging worden in hetzelfde ritme samengevoegd, ongeveer net zoals een koster aan het touw van de klokken trekt en erbij zingt. Bij de opbouw van een les vermijden we elke geïsoleerde techniek van adem, stem en articulatie, omdat een beginnening hierbij nauwelijks het ritme kan vinden.<sup>4</sup> Het bewegingsritme dat we kennen van het schommelen en zingen, biedt

hiervoor de beste ingang. Het gevoel voor ritmisch aanspannen en loslaten wordt geleidelijk aan verfijnd. Grote bewegingen van het spierstelsel worden uiteindelijk deiningen in de spanning die bijna niet meer opvallen, schommelen wordt een evenwicht door de eerdergenoemde elementen.

Onze wens is de scholing van de ritmiek van de beweging als voorwaarde te gebruiken bij elke uiting van stemvorming en stemtherapie. Iedereen kent de ritmestoornissen bij het stotteren. Bij het alledaagse stemgebruik komen afwijkingen in het spreekritme vaak voor, zonder dat zij goed worden herkend. Zulke ontsporingen hebben een uitwerking op de spreker en de luisteraar; zij nemen dit echter niet bewust waar.<sup>5</sup> Een voorbeeld: vaak worden veel te veel woorden achter elkaar in één adem uitgesproken tot de lucht op is. Het gevolg is dat de spreker hoorbaar naar nieuwe lucht moet happen. Hier ligt volgens het resultaat van onderzoeken die de auteurs hebben uitgevoerd één van de hoofdoorzaken voor uitputting bij de spreker en het gebrek aan concentratie bij de luisteraar.

### 1.3 *Herkennen van voordelig-economisch en nadelig-economisch spreken*

#### **Economisch stemgebruik**

Als luisteraar hebben we een aantal wensen ten opzichte van de spreker. We willen hem akoestisch kunnen verstaan en zijn woorden kunnen volgen. Daarvoor is een duidelijke articulatie nodig, een draagkrachtige stem en vooral een manier van spreken die je pakt, misschien zelfs meesleurt, in ieder geval niet vermoeit of zelfs belast. Tijdens het luisteren naar beroemde redenaars, wordt de luisteraar als het ware meegezogen op het krachtige spreekritme van de spreker. Je hangt aan iemands lippen!

Als we de kwaliteit van het stemgebruik beoordelen, zullen we in eerste instantie letten op de economie. Het stemgebruik noemen we economisch als het gewenste effect zonder verspilling van energie wordt bereikt. Daarbij staan het instellen en het verbruik van de adem op de voorgrond. Op deze wijze is de economie meetbaar.<sup>6</sup> De stem zal in elke situatie draagkrachtig blijven en het contact met de luisteraar vasthouden. De verschillende kwaliteiten van het stemgebruik zijn hoorbaar. De stemspecialist kan zowel de gezonde als de zieke stem op basis van de akoestische indruk beoordelen.

### **Niet-economische stemprestatie**

We kunnen hier niet ingaan op ernstige, organische aandoeningen van de stem. Zij zijn onderwerp van de specialistische, medische vakliteratuur. Onze wens is het foutieve stemgebruik aan te wijzen dat we dagelijks meemaken. Personen die deze fout maken, klagen meestal dat ze gevoelig zijn voor een ontsteking van de luchtwegen, dat ze snel vermoeid zijn of hees. Ook zijn ze van mening dat dit de niet te voorkomen gevolgen van hun spreekberoep zijn. Als ze dan bovendien bang worden dat hun stem het gaat begeven, gaan ze hun stem nog meer forceren, waardoor de toestand verslechtert. Het gevolg hiervan is dat ze hun stem op een verkeerde manier ontzien: in plaats van een geforceerd stemgebruik wordt de klank in te veel lucht ‘verpakt’ zodat de stem gevoileerd klinkt. In de meeste gevallen accepteren ze ten slotte dat ze een keelaandoening hebben en maken ze regelmatig gebruik van medische behandeling en medicatie. Het gebeurt zelden dat ze tot het inzicht komen dat de oorzaak helemaal niet in een slechte aanleg en in prikkelbare slijmvliezen zit, maar voortkomt uit een verkeerd, niet-economisch gebruik van de stem.<sup>7</sup> Bij het spreken onderscheiden we de volgende *kernfouten* die meestal niet geïsoleerd optreden:

- slordige of overdreven articulatie;
- inslikken van de eindlettergrepen;
- onvoldoende afstemming tussen mimiek en gebaren tijdens het spreken;
- spreken met te veel lucht;
- persen;
- open nasaal spreken;
- knödeln, oftewel spreken met een ‘aardappel in de keel’, retro-articulatie;
- te hoog of te laag spreken;
- te hard of te nadrukkelijk spreken;
- modieus stemgebruik;
- moeizaam en hoorbaar inademen.

De genoemde fouten zullen we in het volgende zo beschrijven dat ze door de oplettende luisteraar kunnen worden herkend. Voor de ademning ruimen we hierbij bijzonder veel plaats in.

### **Slordige articulatie en overdreven articulatie**

Bij slordige articulatie gaat het om het luie, onverstaanbare mompelen dat de verstaanbaarheid bemoeilijkt. Het publiek reageert gewoonlijk door te roepen: *Mag het wat harder!* In de meeste gevallen zien we aan de mimiek van de spreker wat onze oren ontgaat. Dit is echter alleen mogelijk wanneer duidelijk articuleren zichtbaar wordt in de mimiek. De observatie van de mond vertelt met welke kwaliteit de klinkers en medeklinkers worden uitgesproken. Hoe vaak worden alle klinkers met voortdurend opéén geperste lippen en een te kleine opening van de mond gevormd! Dit komt overeen met een te kleine mondholte en een gebrekkige klankvorming. Het verschil in klank van bijvoorbeeld /a:/ en /o:/ wordt des te groter hoe meer de opening van de mond en de spanning van de lippen van elkaar verschillen. Ook bij de medeklinkers wordt de kwaliteit zichtbaar, en dit geldt niet alleen maar voor het gedeelte van de lippen (m, b, p, w). De mate en de manier van de beweeglijkheid van lippen, wangen, tong en onderkaak en de expressie van de gezichtsuitdrukking verwijzen naar de bijbehorende bewegingsverhoudingen in het gebied van mond en keelholte.

### **Overdreven articulatie**

Adem-, stem- en articulatietechnieken werden in het spreekonderwijs vaak afzonderlijk geoefend. Op deze manier onderging de duidelijke uitspraaktraining gedurende een lange periode een geïsoleerde driltechniek, met als resultaat ‘geaffecteerd deftig spreken’. Het gevolg daarvan is dat de leek tot op de dag van vandaag het begrip ‘spreekonderwijs’ nog steeds verbindt met theateraal hoogdravende kunstmatigheid.

### **Inslikken van de eindlettergrepen**

Het was een begrijpelijk streven om het maniërisme in de articulatie weer af te bouwen. Dit schoot echter tot ongewenste natuurlijkheid door en eindigde in een slordige uitspraak. In plaats van te veel nadruk tijdens het spreken, kwam er een inslikken van de eindlettergrepen, het binnensmonds, onverstaanbare mompelen. *Welterusten* evolueerde bijvoorbeeld tot *weltruste* en uiteindelijk zelfs tot *truste*; *goede morgen* ontwikkelde zich tot *goemogge* en ten slotte tot alleen nog maar *môgge*. De lippen staan hierbij bijna stil en de klinker wordt door de spreker nauwelijks gevormd. Soms hoort men pogingen die herinneren aan de overdreven uitspraak van schoolkinderen, zoals *lezén* en *gevén*, die we

vanuit de extremen bij het opzeggen van gedichten en teksten kennen.<sup>9</sup> In hoofdstuk 3 willen we laten zien hoe je het juiste evenwicht hierin moet zoeken en ook kunt vinden. Het doel zal in ieder geval een manier van articuleren zijn die gemakkelijk verstaanbaar is en geloofwaardig overkomt.

### **Onvoldoende afstemming tussen mimiek en gebaren tijdens het spreken**

Zoals we in de inleidende woorden over de expressie al hebben vermeld, vormen stem en gebaar altijd een eenheid waarbij de adem de verbindende, ja zelfs heersende, rol inneemt. Als deze coördinatie gebrekkig is, worden mimiek en gebaren vlak en uitdrukingsloos of verworden zij tot vreemde grimassen. Dergelijke ontsporingen zijn eenvoudig te herkennen en hoeven niet nader te worden beschreven.

### **Spreken met te veel lucht**

Bij een gevoileerde stem hoor je de luchtstroom boven de klank uit, daardoor klinkt de stem met zogeheten ‘wilde lucht’, of hees. Voor een herkenningstest is het aanhouden van de klinker /a:/ het meest geschikt. Laat deze klinker in het middelste stemregister een tijdje klinken en pers hierbij één keer heel bewust wat lucht door het strottenhoofd. Op deze manier hoort de luisteraar duidelijk het geluid van het stromen van de lucht. De stem is niet meer draagkrachtig. De pogingen om luider te spreken versterken deze fout alleen maar. Deze wilde lucht heeft ook effect op de vorming van de medeklinkers. De articulatie wordt onduidelijk en de eindlettergrepen worden ingeslikt. Bijzonder duidelijk is de wilde lucht bij het inzetten van de stem te horen. Wie hees spreekt, moet meestal voor elke nieuwe steminzet diep ademhalen waardoor de fout wordt versterkt. Het spreken met wilde lucht is vaak een uitdrukking van een bewust of onbewust willen sparen van de stem na overbelasting van het stemapparaat. De stemorganen worden echter op deze manier niet gespaard; de spreker ruilt slechts de ene fout voor de andere in.

### **Persen**

We spreken van ‘persen’ wanneer de stem hard, krakend of zelfs geknepen klinkt. De spreker voelt duidelijk de inspanningen die door een verhoogde ademdruk van onder de ‘dichtgeknepen’ keel worden geleverd. In het extreme geval zijn bij de spreker een rood hoofd, uitpuilende

ogen en in de keel de verkramping van de spieren evenals de opgezwollen aders te zien. Het inzetten van de stem is bij woorden die met een klinker beginnen op een onprettige wijze hard. Een ongewenste krachtsinspanning belemmert het vrije spel van de spieren in het strottenhoofd en het beschadigt de stemplooien. Wie met de stem luider of nadrukkelijker wil worden, loopt snel gevaar om in het larynxgebied te persen. Dit geldt in het bijzonder voor de commandostem en voor het spreken in het openbaar. In hoofdstuk 3 worden instructies gegeven hoe een goed stemvolume en resonans op een economische wijze kunnen worden bereikt.

### **Open nasaal spreken**

Onder open nasaal spreken verstaan we die manier van spreken waarbij de resonans in de neus duidelijk verhoogd is. De klinkers worden hierbij gedempt. Men vindt dit vaak bij een deftige manier van spreken, als middel om bepaalde stemmingen te bereiken en ook als compensatie na te veel inspanning van de stem. Een simpele test toont aan of open nasaal spreken aan de orde is. Men zegt afwisselend de klinkers /a:/ en /i:/. Daarna houdt men met duim en wijsvinger de neus dicht. Normaalgesproken klinken /a:/ en /i:/ bij een open of een dichte neus bijna hetzelfde. Bij het open nasaal spreken echter, klinken /a:/ en /i:/ tijdens het dichthouden van de neus veel differ. Open nasaal spreken dat door organische veranderingen in de neus-keelholte wordt veroorzaakt en de gesloten neusspraak zoals bij een neusverkoudheid, worden hier niet bedoeld.

### **Knödeln (spreken met een aardappel in de keel)**

De naam 'knödeln' geeft zonder meer de akoestische indruk weer. Bij het knödeln klinkt de stem net alsof men een hete aardappel op het achterste gedeelte van de tong heeft liggen. Daardoor ontstaat er een 'kelige', 'bekakte' stem. De klinkers klinken kelig, net zoals tijdens het gorgelen. Deze manier van 'retro-articulatie' is in alle gevallen als een spreekfout te beschouwen. Bij het spreken 'op z'n Haags' worden de achterste articulatiezones overdreven gebruikt. Daarom bestaat juist dan het gevaar tot een kelige manier van spreken.

### **Te hoog of te laag spreken**

Veel mensen spreken te hoog zodra ze ook maar enigszins opgewonden raken. In het extreme geval kan dit leiden tot het overslaan van de stem. Deze manier van spreken vermoedt zowel de spreker alsook de luisteraar. Aan de andere kant kan men observeren dat sommige mensen, als ze hun woorden bijzondere kracht bij willen zetten, veel te laag spreken. Tussen deze extremen ligt het individueel meest geschikte stemregister, de zogeheten *gemiddelde spreektoonhoogte*. Deze bevindt zich in het laagste derde deel van onze gehele stemomvang. Je vindt de gemiddelde spreektoonhoogte het gemakkelijkst door zonder te forceren op een zoemende toon ‘hmmm’ te neuriën. Het bereik tussen de hoogte en de laagte waarin je nog gemakkelijk kunt neuriën, komt overeen met de desbetreffende economische stemomvang bij het spreken. Het omhoog- en omlaaggaan van de stem zal dan om de gemiddelde spreektoonhoogte heen schommelen. Men moet leren onderscheiden of de spreker binnen het economische bereik van de stemomvang blijft, en in hoeverre hij de spreekmelodie als een expressiemiddel gebruikt. Daarna kan men onderscheiden of er monotoon-saai of levendig-melodius gesproken wordt. Je kunt ook waarnemen of iemand telkens te hoog en met uitschieters spreekt, of dat hij alles geforceerd, op een zelfverzerkerde toon, zegt. Je kunt er zelfs gevoelig voor worden om aan de stem van de spreker zijn gemoedstoestand af te ‘lezen’.<sup>10</sup>

### **Te hard of te nadrukkelijk spreken**

We moeten leren horen hoe iemand zijn mening via zijn stem probeert dóór te laten komen. Daarbij onderscheiden we of met de toename van de expressie alle kracht direct in het strottenhoofd wordt geperst of dat het enthousiasme gelijkmatig over alle expressieve factoren verdeeld is of door de gehele persoonlijkheid van de spreker wordt uitgedrukt. In het eerste geval klinkt de stem geknepen en blèrend, in het tweede geval neemt haar draagkrachtige vermogen toe. Deze manier van luider spreken is indringender, ook zonder hoorbare en zichtbare tekenen van overmatige inspanning. De manier om dit te trainen wordt eveneens in hoofdstuk 3 beschreven.

### **Modieus stemgebruik**

Tot een levendige spraak behoren ook met de tijd samenhangende bijzonderheden van het stemgebruik. Ze worden vaak door persoonlijkhe-



den van toneel, film of showbusiness als een eigen stijl gecultiveerd en door imitators verspreid. Hiertoe rekenen we: een speciaal wazige stem om sensueel te klinken, open nasaal spreken om deftig te klinken, een ruwe, hese stem om natuurlijk te klinken, binnensmonds praten om relaxt te lijken en hoorbaar naar adem happen voor elke inzet van de stem om te proberen het verhaal interessanter te maken. Een soortgelijk stemgebruik kan zeker succes hebben bij het publiek; sommigen lukt het zelfs het slissen tot een persoonlijke charme te maken. Voor het onderwijs van de stem dat zich altijd zal oriënteren op de economie, mogen dit soort fenomenen echter niet de leidraad gaan vormen.

### **Moeizaam en hoorbaar inademen**

Tot de beoordelingscriteria hoe de stem gebruikt wordt, hoort ook de ademing. Een oude waarheid zegt: kom moeiteloos, onhoorbaar en snel aan lucht en doseer het verbruik aan lucht bij het spreken en zingen zorgvuldig. Het doel van de spreker was een lange adem en een draagkrachtige stem te bereiken.<sup>11</sup> Principieel kun je zeggen: er wordt pas goed geademd, als je er niets van hoort en ziet.

De meest voorkomende fouten zijn: vele mensen happen luidruchtig naar adem ook als ze maar één enkel woord willen zeggen. Of ze zeggen bijvoorbeeld veel te veel woorden in één adem en praten daarmee veel langer dan ze luchtvoorraad hebben, zodat de laatste lettergrepen alleen nog maar met moeite eruit geperst worden. Het gevolg daarvan is een hoorbaar, luidruchtig ademhalen, zelfs met het omhoogtrekken van de schouders, waarna het geheel weer van voren af aan kan beginnen.<sup>12</sup> Dit geluid met het inademen verraadt heel duidelijk dat de luchtstroom is belemmerd. Normaalgesproken gaan namelijk de stemplooiën<sup>13</sup> bij het inademen wijd uiteen en kan de ademplucht moeiteloos en onhoorbaar door de stemspleet (glottis) naar binnen stromen. Het hoorbare ademgeruis verraadt dat de overmatige spanning van het strottenhoofd ook in de adempauzes blijft bestaan. Deze verkramping merken we tegelijkertijd op in het gezicht en in de hals. Hoorbaar naar adem happen voor het inzetten van de stem is onnodig en schadelijk. Daarom spreken we niet over ademhaling, maar over ademing of ademgebruik. Verder letten we erop hoeveel de spreker normaalgesproken in één adem zegt. Daaruit blijkt hoe sommigen onder tijdsdruk in de gevarezone komen om veel meer in één adem te zeggen dan voor hen efficiënt is.

## Noten

- 1 Reich, W.: Historische und ästhetische Grundlagen der Stimmkunst. In: Ciba Symposium, Bd. 122, Basel 1951.
- 2 Klages, L.: Grundlegung der Wissenschaft vom Ausdruck, Leipzig 1936.
- 3 Büchner, G. & Röthig, P.: Grundlagen und Methoden rhythmischer Erziehung, Stuttgart 1971.
- 4 Aderhold, E.: Sprecherziehung des Schauspielers, Berlin 1963.
- 5 Coblenzer, H.: Die Bedeutung des Atemrhythmus für den sprachlichen Ausdruck des Schauspielers, Diss. Wien 1970.
- 6 Muhar, F.: Vorzüge einer atemrhythmisch angepassten Phonation. In: Monatschrift für Ohrenheilkunde und Laryngo-Rhinologie, 104. Jg., Schrift 2, 1970.
- 7 Gundermann, H.: Die Berufsdysphonie, Leipzig 1970.
- 8 Gerathewohl, F.: Richtiges Deutschsprechen, Heidelberg 1955.
- 9 Kuhlmann, W.: Sprache als Bestand und Vollzug, Freiburg im Breisgau 1959.
- 10 Moses, P.: Die Stimme der Neurose, Stuttgart 1956.
- 11 Krumbacher, A.: Die Stimmbildung der Redner im Altertum bis auf die Zeit Quintilians, Paderborn 1921.
- 12 Coblenzer, H.: Der Atemrhythmus der Sprechstimme. In: Folia phoniatrica 17, 1965, S.58–70.
- 13 De begrippen stemplooiën en stembanden worden in het dagelijks gebruik als synoniemen gebruikt. Als men het correct wil uitdrukken, dan is de stemband de vrije, pezige rand van de musculus vocalis (stemspier). De aansturing van de beweging gebeurt via het musculaire gedeelte van de stemplooi.