



Werken met de stem verrijkt de coachpraktijk

De stem spreekt – of zingt, kraakt, zwijgt

De stem is een belangrijk instrument om onszelf uit te drukken in de wereld. Het is tegelijkertijd een spiegel van onze innerlijke wereld. In de stem klinken onze inspiratie en kracht door, maar evenzeer onze strijd en ons ongemak. Zij maakt duidelijk wie we zijn – althans, voor wie daar open voor staat. Kun je daar als coach mee werken, dan opent zich een waaier aan mogelijkheden tot zinvolle begeleiding.

AUTEURS: FRANK VAN DER MIJN, HELEEN GROOTEN & ALET WILDMANN

De stem is een wonder van de evolutie; zij vormt zich tussen slechts twee kleine spiertjes, precies middenin de verbindingsas tussen hoofd en lichaam. Trillende lucht, meer is het niet. En toch brengt dat wonderen voort: de welluidende klank van een sopraan in een volle kerk of concertzaal of de sonore vibratie van de meditatiedocent. Maar evenzeer een loeiende koe, of het gebrabbel van een baby. Soms doen die wonderen pijn, zoals datzelfde hummeltje huilend in de wieg, de schelle stem van een collega, de woedende uitbarsting van onze partner. Andermaal kan ons de krachteloze stem van een kwetsbare ziel opvallen, de vragende of soms ontevreden klanken van dierbaren, de vlakke toon van een burn-out mens.

Klank van een stem

Hoe de stem voelt (voor de persoon zelf) en klinkt (voor de ander) wordt beïnvloed door verschillende aspecten:

- *fysiologisch*: in- en uitgaande lucht, trilling van stembanden,
- *neurobiologisch*: onbewuste aansturing door ons autonome zenuwstelsel,
- *fysiek*: adembeweging, houding, spierspanning en -ontspanning,
- *mentaal*: denken en analyse, overtuigingen, interpretatie, woord- en taalgebruik,
- *emotioneel*: gevoelens, mate van zelfbeheersing, angsten, biografie en imprints.

De samenwerking tussen al deze aspecten bepaalt hoe iemand klinkt. Iedereen heeft daarin zijn eigen mix van natuurlijke en

aangeleerde (leef)patronen. En omdat die patronen ons zowel kunnen helpen als dwarszitten, vormt de stem een boeiende ingang tot het onderzoeken van onszelf: Wie zijn we? Wat willen we? Hoe laten we van ons horen?

Mensen voor wie de stem beroepsmatig wordt ingezet en dus ook hun bron van inkomsten vormt, zoals acteurs, zangers, docenten en sprekers, leren meestal doelbewust hun stem 'zo goed mogelijk te gebruiken': duidelijk articuleren, een dragende stem hebben, de adem en ademspieren op juiste wijze gebruiken, gebruikmaken van dynamiek, intonatie, kleuring, melodie, beklemtoning, timing en interpretatie.

Stem als spiegel

De meeste mensen hebben geen of weinig stemscholing gehad. De stem kan bij toeval 'lekker lopen', maar we kunnen onszelf ook ontkrachten bij onze presentatie. Een ander neemt (vaak onbewust) via de stem waar wie we zijn en hoe onze relatie met de adem en het lichaam is. En reageert daar automatisch op, vaak ook weer onbewust. In de stem spreekt onze hele biografie door.

Twee voorbeelden waarin de stem zich als spiegel toont

- Stel je voor: je bent verwickeld in een pittig gesprek. De ander is behoorlijk geagiteerd en verheft zijn stem. Je bent het er niet mee eens en wilt niet onder doen voor de ander, dus je verheft je stem ook. Jullie stemmen worden steeds luider omdat jullie elkaar willen overtuigen. Misschien word je emotioneel en gaat je stem overslaan. Een derde persoon hoeft niet de precieze woorden te horen om te begrijpen dat hier een emotionele gebeurtenis plaatsvindt, gekleurd door overtuigingsdrang,

wellicht woede en 'gehoord' willen worden.

- Je reactie op stemverheffing kan er echter ook een zijn van terugtrekken, stil worden, of alleen heel voorzichtig iets te berde brengen. Bang om iets verkeerd te zeggen en daarmee de ander nog bozer te maken. Dat zorgt voor veel aarzeling, weinig volume en adem. Het kan zelfs voelen alsof je je adem in moet houden om de ander maar niet bozer te maken. Ook hier kan een derde persoon het nodige uit opmaken: ongelijkheid in de relatie, angst bij de stille, egokracht bij de luide spreker. Die derde persoon kan van de weeromstuit de neiging krijgen op te komen voor degene die wordt ondergesneeuwd of zelf denken: laat ook ik mijn mond maar houden.

In elk gesprek reageren we met zowel stem als taal op de toon van de ander. Maar ook op andere fronten kan er in bovenstaande situaties iets gebeuren. Als het spannend is kan je lichaam verstrakken en je adem oppervlakkig en snel worden. Je kunt je opeens duizelig voelen en minder helder denken. Misschien vermijd je oogcontact, of ga je juist met je ogen nadrukkelijk de confrontatie aan. In het heetst van de strijd – maar evenzeer op rustiger momenten – hebben de meeste mensen niet door hoe hun stem is, welk gedrag ze vertonen, hoe de biografie meedeint op de emotie en hoe we het lichaam en haar signalen 'meenemen' of juist ontkennen in onze communicatie. Hierin speelt mogelijk ook ons overmatig vertrouwen in onze cognitie en de taal mee, de actieve linkerhersenhelft dus. We reageren met taal echter vooral op *wat* iemand zegt, en minder op *hoe* het gezegd wordt. Ons vertrouwen in, en aandacht voor, de eerlijke reactie van ons lichaam is vaak onvoldoende. Fysieke signalen zijn

soms subtiel en haast onzichtbaar, maar ze beïnvloeden ons ondertussen wel degelijk. Onze stem weerspiegelt dat.

Wetenschappelijke inzichten

Dat we zoveel over onszelf in de stem terug horen, wordt ook steeds meer wetenschappelijk onderbouwd. Dat is allereerst natuurlijk fysiologisch van aard: adem, middenrif, stemapparaat (te weten strottenhoofd, diverse resonantieholtes en stembanden) en bouw en houding van het lichaam. In de logopedie en het zangonderwijs ontstonden in de loop der jaren verschillende methodes voor optimaal stemgebruik. Ze baseren zich op wetenschappelijk onderzoek waarbij het 'steminstrument' in al haar mogelijkheden en functies is onderzocht. Hierbij werd spierspanning gemeten en beeldmateriaal van het strottenhoofd en de stemplooiën in actie geanalyseerd. Sprekend en zingend, van opera tot grunt. Hier werken foniaters, kno-artsen, zangers, zangpedagogen en logopedisten samen. Methodes als *Estill Voice Training* (EVT) van Jo Estill, *Complete Vocal Technique* (CVT) van Kathrin Sadolin

en *Universal Voice* van Alberto ter Doest zijn erop gebaseerd. In het gebruik van de spreek- en/of zangstem horen logopedisten en zangpedagogen hoe de cliënt zijn steminstrument gebruikt. Zij kunnen manieren aanleren om dit instrument beter te leren gebruiken.

Van een andere orde zijn de inzichten die ontstaan vanuit de neurobiologie. Die geeft verklaringen voor de gevolgen van onbewuste processen in ons zenuwstelsel en is daarmee ook voor het onderwerp van dit artikel, de stem, van belang. Stephen Porges bijvoorbeeld, een Amerikaanse psychiater, heeft onderzoek gedaan naar de werking van de nervus vagus, een grote 'autonome' zenuw, die onder meer het strottenhoofd aanstuurt. Zeker 80% van ons zenuwstelsel stuurt ons lichaam en handelen autonoom aan, zonder dat we ons daar bewust van zijn. Dit systeem – ook wel het 'autonome zenuwstelsel' genoemd – stelt ons in staat om adequaat op onze omgeving te reageren.

Evolutionair heeft de stem zich zowel tot instrument als spiegel ontwikkeld. Vooral



In elk gesprek reageren we met zowel stem als taal op de toon van de ander

bij zoogdieren en mensen gaan veilige, ontspannen situaties van nature samen met zachte, melodieuze klanken, oogcontact en rustige gebaren. Het is de nieuwe 'zoogdierentak' van de nervus vagus die dit aanstuurt. Dreigt er conflict, gevaar of andere spanning, dan stijgen de tonen in hoogte en volume, wordt er sneller gesproken of geschreeuwd en zijn ook de gebaren vaak wilder. Het is dan dat de zachte stroom van de nervus vagus wordt geblokkeerd door de andere grote zenuwtak van het autonome stelsel: de sympathicus. Die activeert verschillende hormonen, waaronder adrenaline. Dat leidt tot een verhoogde hartslag, sneller ademen en verhoogde spierspanning. Porges ontdekte dat onze oren gevoeliger worden voor omgevingsgeluiden, maar de stemmen van soortgenoten juist minder goed waarnemen op de momenten van activatie en agitatie.

Naast de harmonieuze rustige stand en de actieve stand bij dreiging is er nog een derde reactie mogelijk: die van bevriezing bij levensgevaar. Als vechten of vluchten niet lukt, treedt de *freeze* modus op: alle reacties richten zich op immobiliteit: terugtrekken als overlevingsreactie. De ademhaling vertraagt zich, het hart gaat langzaam kloppen en ons hele systeem gaat op spaarstand om geen energie te verliezen. De stem – als zij al klinkt – wordt monotoon, zacht en laag. Eventueel treedt dissociatie op als het te spannend wordt: een reactie waarbij je uit je lichaam treedt. Dergelijke situaties kunnen zo heftig zijn, dat terugkeren naar een ontspannen staat vaak niet gemakkelijk is. Deze freeze stand kan soms jaren heel subtiel in ons systeem voortbestaan en kan blijvend effect hebben op ademhaling en stem.

Stem als instrument voor begeleiding

Het mag duidelijk zijn dat de stem om verschillende redenen een bijzonder en nuttig instrument is om gebruik van te maken in de coachpraktijk. Zij laat zich echter niet zomaar 'lezen'. Een coach moet zich dan ook onthouden van analyseren, interpreteren en

duiden, maar kan wel waarnemen en voelen en van daaruit feedback geven en vragen stellen. Kijkend naar het eerste voorbeeld in Kader 1 kunnen we bijvoorbeeld het volgende opmerken:

- Je kunt stemverheffing waarnemen en mogelijk ook de ontwikkeling van toonhoogte en volume. De ademhaling kan bij beiden sneller gaan en zowel groter als korter worden. Er kunnen gebaren zijn, beweging, verkleuring van het gelaat. De ogen worden wellicht groter, de wenkbrauwen gefronst. Misschien kun je waarnemen dat er minder naar elkaar wordt geluisterd, al is dat iets wat je (later) zult moeten checken. Zelf kun je je ongemakkelijk gaan voelen, boos worden, bang worden, in tweestrijd komen, geraakt worden in eigen ervaringen met woede of overmacht. Of je ervaart dat je je gaat verplaatsen in en meeleven met een van beide personen.
- Als je feedback zou willen geven aan de beide personen in het gesprek, kun je je waarnemingen benoemen en er vragen over stellen. Afhankelijk van je werkstijl kun je benoemen wat de twist situatie met jou deed en wat het opriep, maar alleen als je meent dat dat ten goede kan komen aan het inzicht en/of de hulpvraag van de ander(en).
- Vragen die je bijvoorbeeld aan de cliënt kan stellen: Wat gebeurt er met je als je iemand wil overtuigen of als de ander jou wil overtuigen? Ervaar en herken je signalen van je adem en lichaam in deze situatie? Wat in de ander triggert je om je stem zo te verheffen? Wat (welke waarde, overtuiging, angst, enzovoort) wordt er in jou geraakt in deze situatie? Ervaar je samenhang met eerdere ervaringen? Herken je bij jezelf een patroon hierin?

Op deze wijze kun je je kennis over en ervaring met stem (en wat er zoal mee samenhangt) verantwoord inzetten in je praktijk.

De coach zelf

Overigens gelden deze en andere waarnemin-

gen en vragen ook voor de coach zelf. Je bent zelf immers ook instrument. Het is dan ook belangrijk dat je (ook als je niet expliciet met de stem werkt) bewustzijn hebt op het eigen stemgebruik en de samenhang tussen stem, biografie, waarden en overtuigingen, gevoelens en emoties. Daar is de nodige scholing in voorhanden, wetenschappelijk onderbouwd en/of daarnaast ook gebaseerd op ervaring en intuïtie. Enkele suggesties voor het zelfonderzoek van de coach geven we in Kader 2.

En bij dit alles is het goed om ervan bewust te zijn hoe je tijdens het coachen werkt en wat jouw stem- en ademgebruik kunnen doen. Weet dat een heldere, ontspannen, melodieuze stem, rustig in tempo en timing, een veilige bedding creëert voor de cliënt. Leer dus je eigen stem kennen en bewust gebruiken. Onderzoek hoe je eigen stem en spreken samen kunnen hangen met

Een heldere, ontspannen,
melodieuze stem, rustig in tempo
en timing, creëert een veilige
bedding voor de cliënt

Scholing voor de coach

- Stemcoaching/stemtraining om je eigen stemapparaat te leren kennen en de relatie met je lichaam, je denkwereld, je patronen.
- Zanglessen om je kwaliteit, reikwijdte en het plezier in zingen te ontdekken en te vergroten.
- Workshops stemexpressie om meer je innerlijke wereld via de stem (en eventuele bewegingen) tot uiting te brengen.
- Een (basis)cursus mindfulness, tai chi of yoga om je aandacht te leren richten op je lichaam en je adem, daar bij te kunnen blijven en je gaandeweg te leren ontspannen en aanwezig te zijn bij wat er is.

je biografie. Merk op hoe de cliënt via stem, contact, lichaamshouding en adem tot je komt. Ervaar wat deze gewaarwording met je doet en gebruik ze als ingang voor het gesprek.

We verkeren vaker in een stressmodus dan we zelf doorhebben. Als je dat bij je cliënt meent waar te nemen, check dan wat er speelt en ondersteun door rustig en stevig in stem bij hem te blijven. Het is een natuurlijk gegeven

dat dit zijn effect heeft. Zo help je de stressmodus te doorbreken. Ook muziek kan hierbij ondersteunend werken, zeker als je eigen stem onvoldoen-

de mogelijkheden of stevigheid heeft. Maar zelfs dan kan je intentie al afdoende zijn.

Een beetje freeze ten slotte – immobilisatie van het systeem – kan in elk gesprek voorkomen, soms in heel lichte mate. Merk het op, benoem het en creëer een veilige bedding waarin de cliënt zich kan openen voor je suggesties. Je kunt hem ondersteunen door aandacht aan het lichaam, de adem en de stem te geven. Help de cliënt aanwezig te blijven en te gronden. Haast je niet, blijf rustig en contactvol aanwezig. En blijf onderzoeken hoe jij en je stem zich tot elkaar verhouden en elkaar kunnen versterken in je praktijk. ■

Frank van der Mijn is reeds jaren actief in de ontwikkeling van de loopbaanprofessie, onder meer als opleider, coach en auteur. Hij is tevens koördirigent en yogadocent.

www.frankvanderlijn.nl

Heleen Grooten is logopedist, stem-, adem- en traumatherapeut. Ze werkt in een eigen praktijk, doet onderzoek naar factoren die spelen op de achtergrond van stem- en keelklachten, ze schrijft hierover en geeft lezingen en workshops.

www.heleengrooten.nl

Alet Wildmann is ruim 30 jaar stemcoach en stemtherapeut. Opgeleid als logopedist en coach. Geschoold in theater, zang, en mindful communiceren. Als trainer begeleidt ze professionals op het gebied van stemtechniek, presentatie en communicatie.

www.stemtraining.nl

Frank, Heleen en Alet bieden een training aan die aansluit op dit artikel. Voor meer informatie: www.stemtraining.nl

Referenties

- Cramer, A. (2002). Het boek van de stem: Haar vormende en heilzame krachten begrijpen en ervaren (2e dr.). Amsterdam: Bres.
- Dana, D.A. (2018). The Polyvagal theory in therapy: Engaging the Rhythm of Regulation. New York, NY: Norton.
- Dinger, T., Smit, M., & Winkelman, C. (2008). Expressiever en gemakkelijker spreken (13e dr.). Bussum: Coutinho.
- Doest, A. ter (2018). Universal Voice Guide 2.0: De gids die iedereen beter leert zingen. Amsterdam: Universal Voice Institute.
- Grooten, H. (2014). De Polyvagaaltheorie van Porges. Logopedie, 86(6/7), 6-11.
- Kortie, J. (2013). Jouw ziel wil zingen: Over de vreugde van stembevrijding (5e dr.). Utrecht: Ten Have.
- Levine, P.A. (2011). De stem van je lichaam: Trauma's helen met je lichaam als gids (3e dr.). Haarlem: Altamira.
- Mureau, D. (2016). Je stem als krachtbron: Overtuigen en beïnvloeden met je stem. Otterlo: Anderz.
- Porges, S.W. (2019). : De Polyvagaaltheorie en de transformerende kracht van je veilig voelen. Eeserveen: Uitgeverij Mens!
- Rodenburg, P. (2008). De tweede cirkel: Communicatielessen van een Amerikaanse topcoach. Haarlem: Gottmer.
- Voorberg, K., & Geus, E. de (2018). In dialoog: Relatie-kwaliteit als bron van vernieuwing - persoonlijk | professioneel | maatschappelijk. Delfgauw: Dialogos.