

# Waarom zijn heel harde stemmen irritant (maar te zachte ook)?

Iemand die brult alsof hij zonder microfoon een stadion moet toespreken. Of iemand die zo zacht smiespelt dat je om de twee woorden moet vragen: 'Wat zeg je?' Beiden zijn bloedirritant. Maar waarom? En wat doe je eraan?

TEKST MELANIE NETZ

**'W**AAT EEN LEUKE TRUI!' Hoe aardig eer compliment ook bedeld is, als iemand je dat als een misthoorn toeschreeuwt, klinkt het niet als muziek in de oren. Maar het andere uiterste, een onverstaanbare fluisteraar, is ook vervelend. Bijvoorbeeld als zo iemand al mompelend een toespraak geeft, en je nauwelijks verstaat waar het over het gaat. Op stemmen reageren we heel sterk. Hoe komt dat?

## Barg van babygehuil

We zijn best gevoelig voor de stemmen van andere mensen. Waarom? Omdat de stem het vehikel is waardoor je het gevoel van het verhaal 'gaat snappen', zegt Elizabeth Ebbink. Ze is psycholoog, operazangres en geeft stemtraining. 'Tekst heeft een boodschap. Maar met je stem laat je ook horen: of je boos bent, of

## Is iemand met een zachte stem bescheiden?

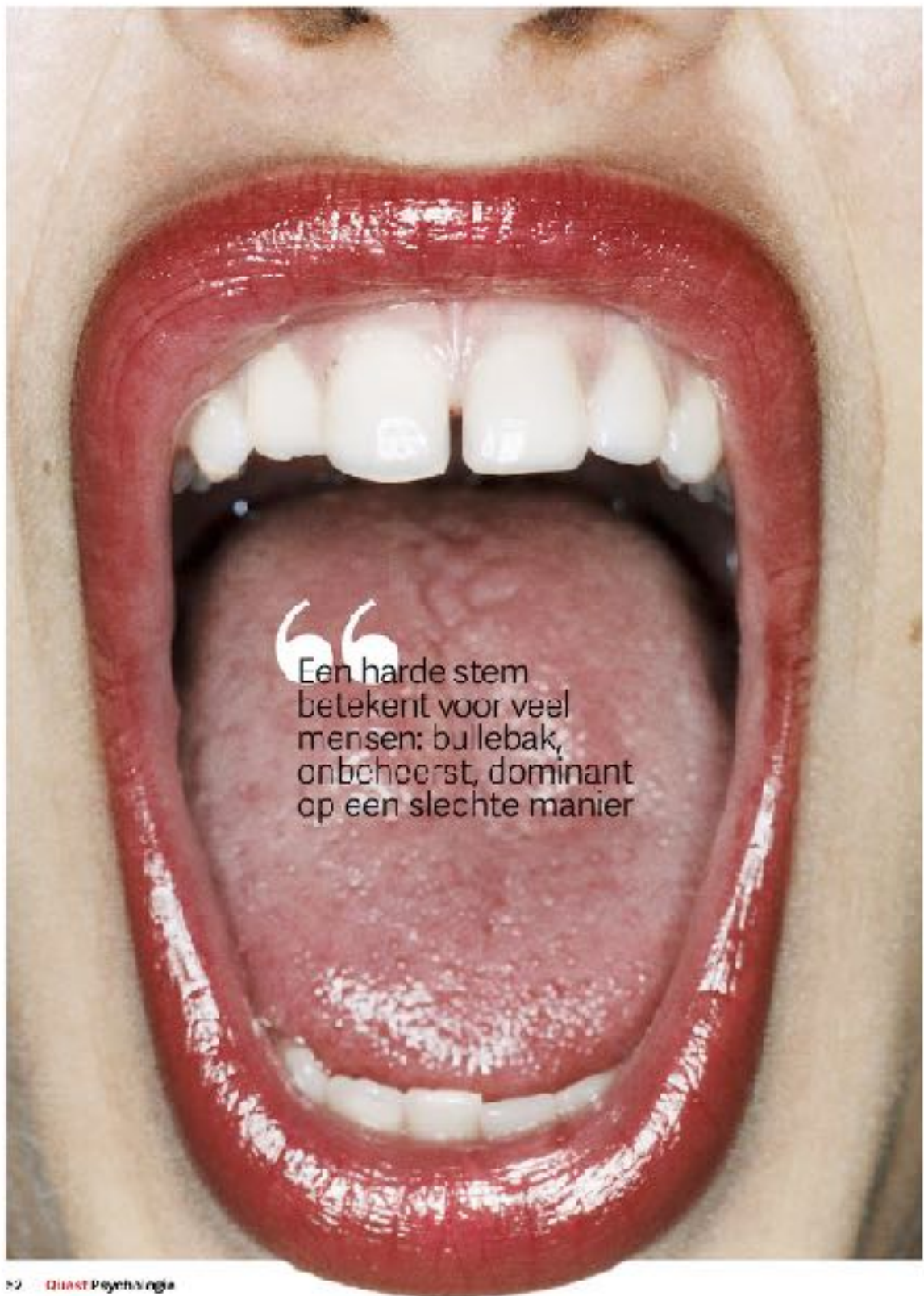
vraag  
54

Dat lijkt zo, omdat iemand met een fluisterstem niet bepaald de aandacht trekt. Al kun je wel van jezelf gaan denken dat je bescheiden bent, juist doordat je altijd zacht hebt gesproken, meent stemcoach Elizabeth Ebbink. Volgens haar kan het een vicieuze cirkel zijn: als je op een bepaalde manier klikt, bijvoorbeeld doordat je voor je gevoel onzichtbaar moet zijn in je ougd,

dan ga je je ook zo voelen. 'Maar als je je stemgebruik verandert, kun je je een ander persoon gaan voelen.' Een zachte stem kan ook juist een teken van dominantie zijn, aldus Ebbink. 'Hoe machtiger ik ben (ze praat zacht en kalm, red.), hoe rustiger ik praat.' De boodschap van machtige types met zo'n zachte stem? 'Ik ben zo machtig, ik hoef bijna niks te doen. Jullie rennen toch wel voor mij.'

je afstandelijk bent of juist iemand dichtbij wilt halen, verleidelijk wilt zijn.' Omdat stemmen een gevoel opwekken, hebben we er ook snel een mening over. Op basis

van iemands stem vormen we zelfs een beeld over iemands karakter, ook al zegt een stem in werkelijkheid weinig over iemands persoonlijkheid (zie de kadets >





- 'Is een harde stem een teken van een dominant karakter?' en 'Is iemand met een zachte stem bescheiden?'

Dat bepaalde geluiden sterke gevoelens opwekken, zie je in het brein. Volgens een experiment aan de Newcastle University (VK, 2012) zijn er geluiden die haast iedereen een rotgevoel geven. Bij het onderzoek kregen proefpersonen 74 verschillende geluiden te horen. Daarbij lagen de mensen in een MRI-scanner, zodat hun breinactiviteit geregistreerd kon worden. Bij de onprettige geluiden was te

zien dat de amygdala oplichtte. Dat hersengebied wordt onder meer actief als je bang bent. Het geluid van een mes dat over een fles schraapt, werd het akeligst gevonden. Maar ook bij harde stemgeluiden lichtte het angstgebied in het brein duidelijk op: bij krijsende vrouwenstemmen bijvoorbeeld (of mannenstemmen hetzelfde effect hebben, stond er dan weer niet bij), en bij babygehuil.

## Zacht irriteert ook

Iemand die gewoon hard praat, krijgt of huilt niet. Waarom kan zo'n roepoeter dan toch vervelend zijn? Volgens Ebbink associëren we luid met 'groot'. 'Daar hebben we in principe respect voor.' Een harde stem heeft ook een 'energieke lading', aldus de stemcoach. Maar op kantoor wordt een harde stem vaak niet als iets positiefs gezien. 'Hard betekent dan: bullebak, onbeheerst en dominant op een slechte manier.' Vooral vrouwen zien dominant als een slechte eigenschap. 'Veel mensen denken zo. Een beschaafd, intelligent iemand praat niet te hard.' Maar een te zachte stem is net zo ver-

## Is een harde stem een teken van een dominant karakter?

**B**ij politici kan een luide, duidelijke stem indruk maken. Iemand als Geert Wilders heeft echt een grote, dragende stem', zegt stemtrainer Elizabeth Ebbink. Lage stemmen dragen verder, klinken harder en worden meer met leiderschap geassocieerd. Dat bleek bijvoorbeeld in 2012 uit onderzoek aan de Duke University (VS). Proefpersonen kregen opnames van mannen- en vrouwenstemmen te horen die in verschillende toonhoogtes het zinnetje 'I urge you to vote for me this November'

opdreunden ('Ik wil dat jij op mij stemt in november!'). De laagste mannen- én vrouwenstemmen waren het populairst bij de proefpersonen. Bovendien oordeelden zij de bezitters van die stemmen als serieuzer en dominanter. Maar dat we iemand met een diepe, luide stem als dominant zien, betekent niet per se dat die persoon een dominant karakter heeft. Ebbink: 'Een harde prater kan ook juist een onzeker type zijn. Iemand die twijfelt of hij of zij wel wordt gehoord, en daarom zo hard brult.'

twee keer zo hoog. Daarnaast wordt je volume ook nog eens bepaald door je gehoor. Als de trilharen in je oren beschadigd zijn, hoor je minder goed. Ook je eigen stem, dus ga je harder praten. Mensen die een beroerte hebben gehad, kunnen bijvoorbeeld een zenuwbeschadiging oplopen, waardoor ze hun stem minder goed onder controle hebben. Net als gevolg een zachte stem. Zo spelen allerlei fysieke factoren, waar je zelf niet of nauwelijks invloed op hebt, een rol bij je stemvolume.

velend. Toehoorders moeten zich enorm inspannen om diegene te horen. Niets irritanter dan iemand die een overstaanbaar praatje houdt. Ebbink: 'Een zachte prater kan mensen het gevoel geven dat ze niet belangrijk genoeg zijn. Dat de spreker niet zijn best voor hen doet.' Als je zacht praat, ben je bovendien afhankelijk van de omstandigheden. 'Hoe stil het is, hoe de akoestiek is, en natuurlijk van de oren van mensen', zegt Ebbink.

## Grote longen, harde stem

Wat bepaalt nu of je als een brulaap klinkt of juist als een veldmuis? Je volume hangt allereerst af van fysieke verschillen. Zoals je longinhoud: hoe groter de klankkast, hoe harder het geluid. De vorm van je stembanden is ook belangrijk. Hoe langer ze zijn, hoe lager je stem is. Ook hun grotere strottenhoofd en adamsappel zorgen ervoor dat mannen lager klinken. En een lage stem klinkt meestal ook harder. Vandaar dat een gemiddelde mannenstem met een toonhoogte van rond de 110 hertz beter hoorbaar is dan een vrouwenstem. Die is gemiddeld

## Afzetten tegen moeder

Heb je geen fysieke problemen? Dan kunnen er nog andere redenen zijn waarom iemand een heel harde of juist zachte stem opzet. Het kan door de cultuur komen, zegt Ebbink. Mensen in Noord-Holland praten volgens haar bijvoorbeeld vaak luider dan Brabanders. Daarnaast zit er een psychologische component aan je stemvolume. 'Je hebt een soort 'normaalmeter' in je oor, die zegt: 'Zo is het wel hard genoeg.' Bij sommige mensen slaat die meter al snel in het rood. Ik heb mensen in mijn praktijk meegemaakt die harder willen leren praten. Maar zodra dat lukt, zeggen ze: 'Nu praat ik wel héél erg hard!' Je moet er gewoon aan wennen'. Hoe je in je jeugd hebt leren spreken, speelt ook een grote rol. 'Je slaat een heel arsenaal aan spierbeweginkjes op, waarvan je denkt: zo hoort het', zegt Ebbink. Het kan daardoor zijn dat je precies als je vader of moeder klinkt, en dat iedereen in het gezin vrolijk tegen elkaar brult, of juist heel beschaafd fluistert. Ebbink: 'Je neemt vaak de manier van



► spreken door je opvoeding over.' Het kan ook zijn dat je je er juist tegen afzet. 'Ik kende een vrouw die een heel luide moeder had. Iedereen vond die moeder een schreeuwlelijk. Daarom koos ze er zelf voor om zachter te praten.'

### Luid en duidelijk

Gelukkig kun je je stemvolume aardig bijschaven. Het is niet zo dat je een harde of zachte stem 'hebt', je 'doet' die stem, zegt Ebbink. Het probleem bij mensen met een stem die hard klinkt, is dat ze hun spieren te veel aanspannen tijdens het praten. Ebbink: 'Kijk, je kunt (ze zet een toeterstem op) **OP DEZE MANIER PRATEN!** Luid en een beetje opgefokt. Dat wordt snel irritant.' Ontspan je meer, dan klinkt het een stuk beter. 'Je hebt ook stemmen die (ze spreekt nu luid en duidelijk) **HARD KLINKEN** doordat ze de ruimte in hun lijf gebruiken. Dan wordt hun stem niet als te luid ervaren en je bereikt toch 65 mensen zonder microfoon.' De gouden tip voor iemand met een te harde stem? 'Kijk naar de luisteraar of je boodschap goed binnengekomen is.' Mensen die te hard spreken, zijn namelijk vaak bang om niet gehoord te worden, daarom gaan ze nog harder praten. Andere mensen denken hiervoor terug. 'En dan denkt de luide spreker: ik moet nog harder praten! Dat schiet niet op.' Als je ziet dat je iemands aandacht hebt, dan kun je je stem best een beetje dempen. En een tip voor zachte praters? Ebbink: 'Die kunnen fysiek heel wel harder spreken, maar hun keel is atgeknepen. Dan proberen ze luider te gaan en dan (praat met een smurfenstem) klinkt het zo! Dat houd je niet lang vol.' En het is ook niet goed te verstaan. 'De beste raad voor zachte sprekers: adem uit', zegt Ebbink. 'Laat die spanning los, niet te veel inademen.' En dan: kletsen maar, op precies het goede volume. **Q**

melanie.metz@quest.nl



Harde praters zijn vaak bang om niet gehoord te worden

## Praat je harder als je uit een groot gezin komt?

vraag  
**56**

**P**raten mensen uit grote gezinnen harder? Stemtrainer Elizabeth Ebbink werkt in haar praktijk met mensen die kampen met een te zachte of te harde stem. Zij heeft weleens iemand over de vloer gehad met vijf broers die erg hard sprak. Dus in dat geval leek het te kloppen. 'Maar mensen met vijf broers kunnen ook juist hun mond gaan houden', zegt Ebbink. Je kunt je ook afzetten tegen je luide broers en zussen, en het tegenovergestelde van

hen doen. 'Ik had een cliënt, en hij praatte (ze doet het voor met een heel hese, zachte stem, red.) 'op deze manier.' Hij had veel broers en zussen, die allemaal zanger waren. Hij vond zichzelf heel anders, daarom sprak hij extra zacht en bescheiden. 'Daarmee wilde hij zeggen (hese stem, red.): 'Ik besta ook! Ik ben een individu, ik ben er niet eentje uit een worstmachine'. Logisch, met zoveel broers en zussen wil je je wellicht juist heel graag onderscheiden.



“Ik heb mensen in de praktijk die harder willen leren praten. Maar als dat lukt, zeggen ze: ‘Nu praat ik wel héél hard!’”