

Artikel in happinez juli 2008

Ontdek de schoonheid van de klank van je stem

In deze schreeuwerige tijd, waarin iedereen zijn mening wil geven en gehoord wil worden, verheffen veel mensen hun stem. Ze luisteren nauwelijks naar de ander, maar zijn vooral bezig te overtuigen. Het gevolg is dat ze uit verbinding raken: met zichzelf, de ander en hun werkelijke intentie. Het kan ook anders, zo ontdekte Maximus Peperkamp, namelijk door naar de klank van je eigen stem te luisteren. Een verbluffend eenvoudige methode met een even verbluffend resultaat.

Maximus Peperkamp, grondlegger van de methode Luisterend Spreken, had altijd al een passie voor zingen en muziek. Daardoor had hij affiniteit met stemklank. Bovendien heeft hij jarenlang een klassieke zangtraining gehad, waardoor hij erop gericht was om naar zichzelf te luisteren. Tegelijkertijd mediteerde hij regelmatig. Peperkamp: 'Na het mediteren voelde ik me altijd heel ontspannen en vredig, ik viel helemaal samen met mezelf. Waarom kan ik dit eigenlijk niet behouden, als ik met anderen communiceer, zo vroeg ik me regelmatig af. Ik had een diep verlangen om me op zo'n vredige en bevredigende manier aan anderen kenbaar te maken. Toen ineens, terwijl ik een keer in een lege kamer in mijn huis zat, vond ik het ei van Columbus. Er stond in die kamer een oude doos met een gong erin en toen ik daar met een stokje op sloeg en de klank onderging, was er een herkenning, een moment waarop ik besepte: het is de klank die van belang is in communicatie! Vervolgens ben ik met mezelf gaan praten en tegelijkertijd naar mezelf gaan luisteren. Dat was een soort doorbraak. Ik besepte dat het de klank is die bepaalt hoe wat ik zeg overkomt. Ons lichaam is namelijk een klankkast, onze stem resonanceert in ons lichaam. Als je je daarop richt in plaats van op de inhoud produceer je zonder enige moeite je eigen ontspannen stemgeluid. Toen ik dat op dat moment deed, hoorde ik de resonantie van mijn eigen stem en merkte ik dat ik helemaal tot rust kwam. Mijn gedachten vielen stil. Ik was alleen maar op een bijna meditatieve manier aan het praten. Ik ben dat een tijdje blijven doen en elke keer werkte het weer zo.'

De essentie is: als je luistert naar de klank van je eigen stem, kom je opeens in contact met je diepste essentie. Je komt in een andere laag terecht, waarin je meer verbonden bent met jezelf en je eigen waarheid. Peperkamp: 'De clou van Luisterend Spreken is dat je met voorbedachten rade naar je eigen stemklank gaat luisteren. Je merkt dan dat je meteen anders gaat praten, namelijk met je eigen resonante stem. Maar anderen gaan ook anders luisteren, zij herkennen meteen wanneer je wel of niet met een resonante stem spreekt. Is dat laatste het geval, dan komt wat je zegt veel meer binnen bij degenen die luisteren.'

Hij wilde dit graag overbrengen aan anderen en is toen workshops gaan geven, omdat het iets is dat je alleen maar ervarend kunt begrijpen. 'Want als ik het vertelde, reageerden veel mensen met: zó simpel kan het niet zijn! Sommigen werden zelfs kwaad op me, alsof ik hen iets op de mouw spelde.'

Zachter en kwetsbaarder

Maar zo simpel is het dus wel. Ik heb zelf namelijk zo'n tien jaar geleden de workshop Luisterend Spreken bij Maximus Peperkamp gevolgd, toen hij nog in Nederland woonde. Anders zou ik het misschien ook niet geloven. Omdat het bijna te simpel is om waar te zijn. En vaak geloven wij niet dat iets eenvoudig kan zijn. We

denken dat er per se ingewikkelde technieken voor nodig zijn. Maar het werkt echt en heeft een blijvende indruk op me gemaakt. Zo'n bijzondere ervaring was het om opeens echt mijn eigen stem te ervaren, om diep van binnen te voelen: ja, dit is mijn stem. Nu val ik samen met mijn stem. Ik herinner me nog de rust en het gevoel van heelheid die het gaf. Sterker nog: ik kan het zo weer doen, alleen maar door me niet op de ander te richten of het al te goed te willen zeggen, maar puur door naar de klank van mijn eigen stem te luisteren wanneer ik praat. Ik weet ook nog goed hoe het me ontroerde. En hoe ik bemerkte dat ik eigenlijk een veel zachtere en kleinere stem had dan gewoonlijk, maar ook een veel intensere stem.

En ja, het klopte ook wel dat ik de neiging had om mezelf lichtelijk te overschreeuwen, want dat was een beetje de manier van communiceren bij ons thuis. Er werd veel over politiek gepraat, iedereen gaf altijd flink zijn mening ten beste. En ik die veel stiller en zachter van aard was, werd niet gehoord. Dus ben ik op een gegeven moment mijn deuntje mee gaan blazen door ook luidkeels mijn mening te geven. Maar toen tijdens die workshop ervoer ik opeens mijn echte stem en hoe veel kwetsbaarder ik me hiermee voelde. Een soortgelijke ervaring had ik ook eens toen ik in de auto hardop met een cassettebandje zat mee te zingen, zonnetje erbij, raampje open, en opeens voelde ik: jee, zo kan ik dus zingen. Zo puur en diep van binnen. Ik was ontroerd door de schoonheid van mijn stem. 'Dat komt inderdaad vaker voor', aldus Peperkamp, 'dat mensen in het zingen hun eigen klank en diepste essentie ervaren, maar in het spreken kan dat dus ook.'

Knijpers op de stem

Eigenlijk is mijn gedrag als kind een mooi voorbeeld van een van de drie knijpers op de stem. Deze drie knijpers plaatste hij tijdens de workshop een voor een op de gong om zo te demonstreren hoe de aangename, resonante klank als gevolg daarvan verdween. Want volgens Maximus Peperkamp zijn er drie basisredenen waarom mensen van hun eigen stemgeluid afraken en waardoor het verbale het non-verbale verdringt. De eerste is onze fixatie op woorden; we zijn erg bezig met de inhoud. De tweede is dat we onze aandacht voortdurend naar buiten richten. Zo gauw we met elkaar praten, vindt er een aandachtsverschuiving plaats. We zijn te veel gericht op de ander, willen deze overtuigen of behagen, en daardoor zijn we al snel niet meer in contact met onszelf en al helemaal niet meer met ons gevoel of wat er in ons leeft. De derde knijper is de strijd om de aandacht. Omdat we zo graag aandacht willen en gehoord willen worden, worden we heel verbaal. We gaan onze stem verheffen, overtuigen, willen intelligent overkomen, willen in ons gelijk staan of gelijk krijgen. Dat gaat allemaal ten koste van de klank, het voelen, dat wordt onderdrukt.

'Terwijl als je je met je resonante stem praat, dan ga je met je aandacht naar binnen, je zit meer in je lichaam en je voelt je heel en compleet', zo somt lifecoach Marjon Landheer van landheer&Partners de positieve effecten op. Zij heeft namelijk ooit ook de workshop bij Peperkamp gevolgd en is sindsdien razend enthousiast en geeft inmiddels al weer jaren zelf deze workshop, ook aan het bedrijfsleven. Landheer: 'In het bedrijfsleven moet er veel gescoord worden. Vanuit angst dat je niet voldoende scoort, gaan mensen hun stem verheffen en zijn ze dominant aanwezig. Maar dat scheidt afstand, er wordt in de ander niets geraakt waardoor hij zich met de spreker of het gesprokene wil verbinden. Dan bereik je dus eigenlijk weinig. Moet iemand echter een moeilijke of vervelende mededeling geven en hij doet dit met zijn resonante stem, dan is zo iemand aanwezig zonder overheersend te zijn. Er zit meer emotie en gevoel in zijn stem, waardoor zijn boodschap anders overkomt dan als deze alleen

verbaal is. Er wordt iets in de ander geraakt, waardoor deze zich meer met de inhoud kan verbinden. En uiteraard geeft dat meer effect.'

Maar ook in haar eigen coachinggesprekken gebruikt Landheer het luisterend spreken. 'Want als jij het doet, resoneert dat meteen bij de ander. Je ziet hoe deze zich meer ontspant, hoe wat je zegt veel meer binnenkomt. Het gesprek wordt meteen een stuk prettiger en intiemer en grijpt daardoor dieper in. En dat is natuurlijk mooi als het om levensvragen gaat en wat nu eigenlijk jouw essentie of opdracht in het leven is.'

Authentiek

Marjon Landheer was extra gewonnen voor de methode van Peperkamp, omdat ze veel gesprekstechnieken en presentatietechnieken heeft onderwezen. Dat was ooit haar oorspronkelijke vakgebied. 'Maar geen enkele methode had een dergelijk effect. Dat komt omdat het allemaal geleerde lesjes zijn, die van buiten aangereikt worden en uiteindelijk niet iets wezenlijks in de persoon zelf veranderen. Terwijl bij deze methode gaat het erom dat iemand authentiek kan én mag zijn. Als je verbonden bent met de klank van je stem, dan zijn je woorden, inhoud en lichaam verbonden en congruent. Je komt in een wezenlijke verbinding met jezelf en de ander. Er komen ook nieuwe en soms verfijndere woorden in je op, meer afgestemd op wie je werkelijk bent.'

Wat ook meespeelt in een resonerende natuurlijke stem is dat deze boventonen produceert en boventonen hebben een opladende werking. 'Vandaar dat het luisteren naar mensen die met een resonante stem praten energie geeft en inspirerend is. Terwijl als je luistert naar mensen die met een harde stem praten of zichzelf overschreeuwen, dan kost dat heel veel energie. Het is hondsvermoeiend.'

Onze stem is een zeer persoonlijk en dus kwetsbaar instrument. Belangrijk genoeg om het goed te gebruiken en de toon van onze ziel erin te laten doorklinken. Zolang we trouw blijven aan ons eigen verhaal en onze eigen waarheid, gebeurt dat meestal ook wel. Maar om allerlei redenen worden we daar vanaf gebracht, raken we de verbinding met onszelf en onze ziel kwijt. Het mooie is dat het dan ook andersom werkt: als we onze stem echt kunnen laten resoneren en kunnen luisteren naar de klank van onze stem, komen we dichterbij onze waarheid.

Tekst: Mirre Bots

Artikel in Happinez juli 2008

Luisterend Spreken: hoe doe je dat?

Eigenlijk moet je Luisterend Spreken® een keer tijdens een workshop oefenen en vooral ervaren, want als je het eenmaal te pakken hebt, vergeet je het nooit meer, omdat je het weldadige effect ervan meteen bemerkt. Maar het is wel iets dat je moet blijven oefenen, waar je een beetje mee moet blijven spelen – bijvoorbeeld in gesprekjes met je kinderen, aan de telefoon, in een vergadering op het moment dat je iets moeilijk vindt om te zeggen - om het onder de knie te krijgen. Heb je de kneep

eenmaal te pakken, dan kun je het ook moeiteloos in lastige en stressvolle situaties toepassen, zelfs wanneer je een volle zaal toespreekt. -----
-----Marjon Landheer geeft regelmatig eendaagse workshops 'Luisterend spreken' voor kleine groepen (10-12 man). Voor meer info www.marjonlandheer.nl