

Zonder haperen

Zangeres Miss Montreal doet het, zanger Douwe Bob doet het, rapper Maradonnie doet het, net als zangers Typhoon, Arno en Frans Bauer: stotteren. Maar: alleen als ze praten. Want als ze zingen, doen ze dat vloeiend. Hoe komt het, dat je tijdens het zingen (of rappen) niet hapert? En welke rol kan zangtechniek daar in hebben? DOOR FRANCINE POSTMA

Als kleine jongen zong Rik Mets (26) al graag. Op zijn christelijke basisschool leerde hij elke week een nieuwe psalm, die hij stevast vol overgave meezong. Mets: 'Niet dat ik nou zo'n geweldige stem had, maar ik voelde me gewoon altijd heel fijn tijdens het zingen.' Pas als Rik wat ouder wordt, realiseert hij zich waarom: als hij zingt, stottert hij niet. Mets: 'Stotteren doe ik al zo lang ik kan praten, maar op mijn vijftiende kreeg ik er echt last van. Ik ben toen in therapie gegaan, niet om van het stotteren af te komen, maar om ermee te leren omgaan. Door die therapie ging ik bewuster nadenken over alles wat ik deed, dus ook over zingen. Zo ontdekte ik dat zingen een geweldige uitlaatklep voor me was: alleen dan kon ik me vloeiend uiten.' Met veel plezier zong Rik dan ook van zijn zestiende tot zijn twintigste in een jongerenkoor.

Logopediste Anja van der Vlist: 'Omdat zingen, meer dan spreken, een vloeiende beweging is. Spreken is ongeveer het ingewikkeldste wat wij als mens kunnen. Om te spreken heb je adem en articulatie nodig. De spieren die daarbij nodig zijn, moeten goed met elkaar samenwerken en worden aangestuurd door de hersenen. Bij het vormen van één klank zijn ruim honderd spieren betrokken. Naast het aansturen van de stembanden en al die spieren moeten de hersenen tijdens het praten ook nog vooruitdenken. Je moet bedenken wat je wilt zeggen, want je woorden staan meestal niet vast. En dan is het, als je tegen iemand anders praat, ook nog mogelijk dat diegene iets terugzegt. Dus daar moet je op anticiperen en reageren. Al die verschillende mogelijkheden maken praten tot een behoorlijk gecompliceerde bezigheid. Zeker voor iemand die stottert, want die heeft naast al die variabelen óók nog de onzekerheid of hij wel of niet zal blijven hangen op bepaalde letters. Je kunt je voorstellen dat dat stress oplevert.'

Gecompliceerd

Hoe komt het, dat stotteraars wel zonder haperen kunnen zingen?



ANJA VAN DER VLIST

Anja van der Vlist: 'Als je zingt, plak je alles aan elkaar - de medeklinkers worden minder belangrijk en de klinkers belangrijker.'



FOTO BASTIAAN VAN MUSCHER

JULES SCHAAP



RIK METS

Langzamer

Zingen is volgens Van der Vlist een heel ander verhaal dan praten. Van der Vlist: 'Als je zingt, plak je alles aan elkaar - de medeklinkers worden minder belangrijk en de klinkers belangrijker. De doorgaande melodielijin wordt door de klinkers gedragen. Daardoor hebben de stembanden het bij zingen veel makkelijker dan bij praten. Er is zelfs een stottertherapie die mensen alles aan elkaar laat plakken, waardoor het stotteren vermindert. Bovendien is zingen bijna altijd langzamer dan praten en vertragen helpt tegen stotteren. Tot slot is bij zingen de tekst vaak al bekend en dat maakt de aansturing makkelijker dan bij praten.' Kortom: hoe minder variabelen, hoe minder stress en dus: hoe minder stotteren.

Maar zingen voor publiek kan toch ook behoorlijk stressvol zijn? 'Klopt', zegt Van der Vlist, 'maar die stress is niet te vergelijken met de stress die een stotteraar ervaart tijdens het praten met iemand anders. Zingen is eenrichtingsverkeer; het is niet de bedoeling dat de luisteraar iets terugzegt. Dat kan ook wel eng zijn, maar het is in elk geval niet onvoorspelbaar. En juist die onvoorspelbaarheid maakt dat de stotteraar sneller hapert.'

Zangtechniek

Tenor, zangpedagoog en ademtherapeut Jules Schaap (63) stottert vanaf zijn achtste. Schaap: 'Vanaf het moment dat ik begon met stotteren, moest ik naar een logopediste. Zo ging dat in die tijd; men zat er bovenop.

Nu denk ik wel eens: had me maar met rust gelaten. Dan was het misschien vanzelf overgegaan. Je ziet het wel vaker dat kinderen, vooral jongetjes, een periode doormaken waarin ze stotteren. Als je zo'n kind om die reden naar logopedie stuurt, leg je er naar mijn mening te veel druk op. Dan heb je kans dat het blijft.'

Bij Schaap is het inderdaad gebeven. Alleen als hij optreedt, stottert hij niet. Schaap: 'Zodra ik op een podium sta, voel ik me als en vis in het water. Ik heb ook veel rollen gedaan die meer uit spreken dan uit zingen bestonden. Ook dan bleek steeds weer: als ik een rol speel, stotter ik niet. Of dat nu komt door ontspanning, of ademhaling, of balans, weet ik niet.'

Schaap heeft wel gemerkt dat er, in elk geval voor hem, een relatie is tussen zingen en stotteren. Schaap: 'Als ik minder vaak zing, heb ik meer last van stotteren. Andersom geldt: als ik gedisciplineerd studeer en dus een paar uur per dag zangoefeningen doe en mijn repertoire bijhoud, stotter ik minder.'

Volgens logopediste Van der Vlist kunnen mensen die stotteren zeker baat hebben bij zangoefeningen. Van der Vlist: 'Bepaalde zangtechnieken kunnen nuttig zijn in de behandeling van stotteren. Denk aan ademtechnieken, vertragen en het aan elkaar plakken van woorden. Maar let op: niet iedereen die stottert vindt het leuk om te zingen. Dus bij die mensen levert zingen juist stress op. Stottertherapie is per definitie maatwerk.'

Del Ferro

Logopediste en zanglerares Christel Poetiray heeft al heel wat stotteraars begeleid in haar praktijk Logopedie en Zang. Poetiray werkt volgens de 'Del Ferro Methode', die in de jaren '70 van de vorige eeuw is bedacht door operazanger en zangpedagoog Len del Ferro, en sindsdien voor- en tegenstanders kent. Volgens Del Ferro wordt stotteren veroorzaakt door ongecontroleerde bewegingen van de middenrifspier – een zuiver lichamelijke oorzaak dus – en kan dit worden opgelost door ademhalingsoefeningen. Poetiray: 'Alle zangers weten dat je je middenrifspier kunt trainen en daardoor meer ademsteun kunt krijgen. Deze techniek werkt niet alleen bij zingen, maar ook bij spreken. Mensen die stotteren kunnen dan ook veel baat hebben bij adem- en zangoefeningen die je middenrifspier versterken.'

Maar wat volgens Poetiray nog veel belangrijker is dan een getraind middenrif, is ontspanning. Poetiray: 'Vaak bouwen stotteraars ontzettend veel stress op, omdat ze tegen bepaalde woorden opzien. Woorden die beginnen met een 'p' of een 't' of een 's', bijvoorbeeld. Soms gaat ze door die stress te veel ademhalen, wat juist nog meer spanning veroorzaakt. Je kunt er zelfs van gaan hyperventileren. Ik zeg altijd: adem hoeft je niet te halen; die krijg je – en dat gebeurt vanzelf, door je middenrif los te laten. Het enige wat je hoeft te doen is: je kaak laten zakken – dom kijken helpt ook – en je buik te ontspannen. Dan valt de lucht vanzelf naar binnen.' Als Poetiray met stotteraars werkt, probeert ze dan ook allereerst de spanning van het stotteren af te halen. Poetiray: 'Dat doe ik door ze juist expres te laten stotteren. Dat geeft een enorme vrijheid. Vervolgens ga ik ademhalingsoefeningen doen en ritmisch met ze praten. Als ze ervoor openstaan ga ik ook met ze zingen, maar als ik merk dat iemand dat eng vindt, doe ik het niet.'

Carrière

Of het stotteren Jules Schaaap heeft belemmerd in zijn zangcarrière, vindt hij lastig te zeggen. Schaaap: 'Ik denk

dat het wel een rol heeft gespeeld. Je doet links en rechts audities, voor koren of solopartijen, en dan wordt er vaak gezegd: je stemkleur past niet, of iets anders, maar je merkt toch vaak wel aan de reacties van commissieleden dat het feit dat je stottert een rol gespeeld zou kunnen hebben. Ik heb daar geen direct bewijs voor, want het is nooit met zoveel woorden gezegd. Het is iets wat je voelt. Naast het simpelweg zingen, hoor je in een bepaalde groep te passen. Je wordt geacht ook aan het sociale aspect van een groep deel te nemen. Voor mij maakt het niet uit - ik weet dat ik stotter, ik ben het gewend. Maar ik weet dat er collega's zijn geweest die het lastig vonden om met mij te communiceren, omdat ik stotterde.'

Toch hoeft dat volgens Schaaap geen reden zijn om af te zien van een professionele zangcarrière. Schaaap: 'Het hangt er helemaal vanaf: hoe gaat de stotteraar er zelf mee om? Als je gewoon je ding doet en goed zingt, is er geen probleem. Tegen mensen die stotteren en een zangcarrière ambiëren zou ik dan ook willen zeggen: gewoon doen. Professioneel of amateur: laat je niet weerhouden om te gaan zingen. Als jij als stotteraar er niet zo zwaar aan tilt, tilt de rest er ook niet zwaar aan.'

Spannend

Dat laatste weet Rik Mets als geen ander. Naast amateurzanger is hij leraar. Mets: 'Tijdens de eerste les moeten leerlingen vaak wennen aan het feit dat ik stotter. Soms moeten ze er ook om lachen. Maar ik maak er nooit een probleem van en lach zelf het hardste mee.' Zingen doet Mets nog steeds met veel plezier. Afgelopen zomer zong hij voor het eerst solo voor publiek. Mets: 'Ik ging mee op een groepsreis met andere stotteraars, georganiseerd door stottervereniging Demosthenes. De laatste dag was er 'open microfoon avond'. Iedereen mocht zich opgeven. Ik dacht: dit is mijn kans. Samen met een gitarist zong ik twee nummers, een samen met hem en een alleen. Ik vond het heel spannend, maar het ging heel goed. Na afloop zeiden veel mensen dat ik meer met mijn stem moest doen. Dat ben ik dan ook vast van plan.'

WWW.DEMOSTHENES.NL • WWW.JULESSCHAAAP.COM

FOTO MADINE DE RUITER



CRYSTEL POETIRAY

Crystel Poetiray: 'Alle zangers weten dat je je middenrifspier kunt trainen en daardoor meer ademsteun kunt krijgen.'