



Mediacoach Pauline van Aken vindt verschil
tussen ho's en he's evident

Meer vanuit ons gevoel

**Presentatrice, mediatrainer,
presentatie- en mediacoach**

Pauline van Aken is een autoriteit op het gebied van communicatie. Zo begeleidt ze onder meer radio- en televisiepresentatoren, verslaggevers, acteurs, politici, advocaten en docenten die beter willen presenteren. Noem haar naam en tien tegen een dat ze haar kennen. Jarenlang was ze het gezicht van het SBS 6 Nieuws. Met haar trainingen, boeken en presentaties timmert ze hard aan de weg. Het roze gehalte van haar klanten is opvallend hoog. Zo trainde ze onder meer dj's als Jeroen Kijk in de Vegte van Q-music en Niels Hoogland en Barry Paf van Radio 538. "Homo's hebben een voorsprong op hetero's. Generaliserend gezegd gaan hetero's in alles rationeler te werk."

TEKST **PAUL HOFMAN**
FOTO **SACHA DE BOER**

Dat ze naar de kleinkunstacademie zou gaan was voor haar een uitgemaakte zaak. Maar haar ouders raden het haar af. Te onzeker, vinden ze. Pauline kiest voor de studie logopedie. Spijt van die keuze heeft ze nooit gehad. Na haar studie wordt ze coach van diverse kleinkunstenaars en, later, mediatrainer en presentatiecoach. Via een omweg komt ze uiteindelijk dus toch bij haar grote liefdes terecht, het theater en de televisie waar ze meer is dan alleen maar coach op het gebied van stem- en spraaktechniek. Ze belandt bij SBS 6 waar ze het nieuws gaat presenteren. Mooie vrouw, prachtig stemgeluid en een perfecte dictie, zo klinkt het in de wandelgangen. Haar leven draait in feite om adem, stem, spraak en de totale presentatie. Haar Pavalo-driehoek wordt een begrip: in alle verbale en non-verbale communicatie staan eigenwaarde, zelfvertrouwen en kracht centraal.

Tijdens ons gesprek vangt Pauline van Aken aandachtige blikken van mensen. Niet alleen haar vlotte verschijning, haar brede lach en vrolijke rimpeltjes vallen kennelijk op. Besmuikt hoor je opmerkingen als 'Dat is ze toch, van de televisie...?' Van Aken moet er hartelijk om lachen. SBS was net een paar jaar oud toen ze het nieuwe gezicht van het spraakmakende programma *Hart van Nederland* werd. Later werden het *Actienieuws*, *Start op 6*, *Het Vakantiejournaal* en Kindernet's *Guppie* eraan toegevoegd. Met Albert Verlinde, die destijds Shownieuws presenteerde, werkte ze samen op de redactie. Inmiddels is ze al tien jaar lang de stem van de kinderezender *Nickelodeon*.

Van Aken is van huis uit logopediste. Ze doceert: "Een logopedist geeft onder meer les in het juiste gebruik van adem, stem en spraak en in het zo duidelijk mogelijk communiceren. Binnen mijn trainingen werk ik dan ook veel aan adem en stem omdat ze voor mij de graadmeter vormen van ieder mens z'n gemoedstoestand. Daarbij is de adem de basis van hoe je handelt, je voelt en wat je uitstraalt. De basis ook van een ontspannen, boeiende en persoonlijke presentatie en communicatie. Adem is letterlijk levensenergie. En adem is de bron van de stem. Vergeet niet dat ademen meer is dan een techniek alleen." Toen ze na haar eerste nieuwsuitzending bij AT5 de band

'Boszhard, De Leeuw en Verlinde zijn intuïtief, snel en creatief'



terugzag, schrok ze ontzettend. "Vreselijk om jezelf te zien. Ik werd letterlijk in het diepe gegooid. Ik zag mijn fouten. Voor mij waren het al snel leermomenten. Ik leerde de angst om te falen direct af, omdat ik de confrontatie met mijzelf als een uitdaging zag en om te leren en te groeien."

Als presentatrice raakte ze af en toe wel eens een beetje gedesillustioneerd. "Werd ik bij de toenmalige hoofdredacteur van *Actienieuws* geroepen met de dringende vraag of ik die bovenste knopen van mijn bloesje wat losser wilde doen. Nou vraag ik je!" Toen bleek dat ze liever een lekker wijf dan een gedegen en ervaren presentator wilden. "Ik ging mijn eigen grenzen over. Het ging ten koste van mezelf, dus daar paste ik voor." Haar voorlopige afscheid volgde later toen ze het *format* van *Het Vakantiejournaal* niet meer bij zich vond passen.

Een illusie armer en een ervaring rijker richt Pauline haar aandacht vervolgens weer helemaal op de trainingskant. De omroep en het bedrijfsleven weten haar feilloos te vinden. Menigeen is jaloers op haar netwerk. Maar haar passie voor televisie is gebleven. Door het geven van trainingen aan onder meer presentatoren en voice-overs blijft ze in contact met die bijzondere televisiewereld. Wat is eigenlijk het geheim van presenteren? Ze hoeft niet lang na te denken: "Wat je zegt, maakt maar tien procent van het geheel uit. Hóe je het zegt is het belangrijkste. Zo zijn bijvoorbeeld uitstraling, mimiek, gebaren en stemgebruik doorslaggevend". Zo vreemd is het dus niet dat je graag naar Twan Huys en Sacha de Boer kijkt. Maar maakt dat de boodschap niet ondergeschikt? "Tja, het is nu eenmaal zo dat een leuke kop meer aandacht trekt. Maar het kan ook teveel afleiden van de boodschap." Over journaallezer Philip Freriks: "Zijn versprekingen zijn legendarisch en dat kan soms afleiden. Maar hij heeft ook iets authentieks. Hij is helemaal zichzelf en dat spreekt mensen aan". Wat maakt je tot een ideale spreker of presentator? "Je merkt wanneer iemand dicht bij zichzelf staat. Als spreker moet je volledig ontspannen zijn. Zorg ervoor dat je adem laag zit, dat je voor in de mond articuleert, je stemvolume weet af

te stemmen op je publiek en je de microfoon niet te dicht bij je mond houdt. De warmte in je stem en je persoonlijke klankkleur klinken dan veel mooier."

Dat er verschil is tussen homo's en hetero's is evident, vindt Van Aken. "Hetero's werken meer vanuit hun ratio. Ze beredeneren alles, terwijl homo's makkelijker bij hun gevoelsleven komen. Daarom dus die voorsprong." Spontaan noemt ze Carlo Boszhard, Paul de Leeuw en Albert Verlinde. "Het bouwen op hun gevoelsleven maakt dat ze intuïtief, snel en creatief kunnen zijn met een hoge dosis aan humor."

Als we de huidige generatie televisiepresentatoren ter sprake brengen, zegt ze: "Het mediavak is versnipperd. Het gaat nu om de snelheid en het plaatje. De inhoud en kwaliteit zijn vaak ondergeschikt. Het is me heel wat waard als er eens wat meer rust in komt". Met weemoed denkt Van Aken dan ook terug aan de televisieavonden van vroeger. "Mies Bouwman, Sonja Barend en Jos Brink waren mijn helden. Later ook Rolf Wouters. Zij hadden het vak echt in de vingers. Er gebeurde iets, en dat voelde je als kijker." Ondanks het feit dat ze een heel druk leven leidt zag ze ook nog kans om een boek te schrijven over hoe je een presentatie boeiend, ontspannen en persoonlijk neerzet. In het boek *Durf, leer en presenteer, zet jezelf neer* geeft ze handvatten, inzichten en nuttige tips om het meest optimale uit jezelf te halen. Want communicatie is veel omvattender dan je denkt. Sommigen zien het boek zelfs als de bijbel voor het vak.

Op de vraag of ze een rolmodel heeft, zegt Van Aken: "Oprah Winfrey heeft een ongelooflijk groot charisma en praat met passie op een eigen, persoonlijke wijze met haar publiek en kijkers. Je merkt dat ze zelf veel heeft meegemaakt. Daarbij spreekt ze op een natuurlijke manier over verschillende onderwerpen. Dat geef ik ook altijd door aan mijn cursisten: 'Blijf dicht bij jezelf. Presenteren is echt een vak. Ga letterlijk niet over één nacht ijs. Er komt heel wat bij kijken'."

Meer informatie op paulinevanaken.nl

'Roze klanten' over Pauline van Aken

Niels Hoogland

dj Radio 538

"Via een talentcoach heb ik haar leren kennen. Kleine dingen met betrekking tot uitspraak en ademhaling moesten worden aangepakt. Dat doet ze op een leuke, positieve manier."

Conny Kraaijeveld

nieuwspresentatrice RTV Utrecht

en partner van Claudia de Breij

"Ik had totaal geen televisieervaring toen ik hier begon. Ik kwam van de radio en werd opeens gevraagd een dagelijks nieuwsprogramma op RTV Utrecht te presenteren. Totaal iets anders dus. Mijn makke is dat ik de neiging heb in mijn enthousiasme te snel te praten. Daar heeft ze in de training veel aandacht aan besteed. Net als aan mijn houding, uiterlijk en mijn ademhaling overigens. Wat ik vooral geleerd heb? Dat je weet wat je leest en dat je jezelf altijd in moet leven. En over haar manier van trainen: de kennis die ze heeft, weet ze perfect over te brengen."

Pauline van Antwerpen

cabaretière, zangeres en verborgen spreker voor bedrijfsleven en overheid

"Ik ontmoette Pauline vijftien jaar geleden in een kroeg om de hoek. De vriendschap is intensiever geworden. Pauline is een echte vakvrouw die in haar communicatie heel direct is. Ze deelt haar inzichten met zeer aanstekelijk enthousiasme. Spontaan en een tikje naïef... maar daardoor ook zo lief."