



11 september 2018, 11:40
Jolet Jung

Spreeken in het openbaar kan spannend zijn. ‘Mensen zijn te veel met zichzelf bezig.’ Hartkloppingen, heftig transpireren, hyperventileren, wekenlang niet kunnen slapen of zelfs een baan ervoor afzeggen. Spreekangst kan vergaande gevolgen hebben. Toch is er iets aan te doen. Mits je gemotiveerd bent en doorzettingsvermogen hebt.

Diana* is hoogleraar en wetenschapper. Bij dat werk hoort spreken in het openbaar. Dat leverde haar grote spanningen en paniekaanvallen op. ‘Je hoofd wil van alles, maar bij het spreken heb je ook jezelf en je gevoel nodig. Je hoort daar helemaal te staan.’

Haar spanning uitte zich in paniekaanvallen. ‘Ik kreeg medicijnen om dat te onderdrukken. Maar ik had er alleen last van met speciale gelegenheden, als ik voor groepen moest spreken, niet een-op-een. De wetenschap is best een machocultuur. Als mensen je op een bepaalde manier gaan bekijken, zo van: “Red ze het wel?”, wordt het nóg spannender. Mijn werk is ontzettend leuk en ik kan het goed, maar het moeten spreken voor groepen zou bijna een reden zijn om mijn werk niet meer te doen.’

Bij Bram*, marketeer bij een grote bank, uitte zijn spreekangst zich in slapeloze nachten. ‘Als ik wist dat ik een presentatie had, bouwde de spanning zich direct al op. Ik werd onrustig en ging al dágen voor de presentatie slechter slapen. Ik ben perfectionistisch en leg daardoor extra druk op mezelf. Daarnaast ben ik een doemdenker, denk alleen maar: als de presentatie slecht loopt, wat zullen mensen van me denken ... Of: wat als ik niet uit mijn woorden kom?’

Bram probeerde het presenteren zo veel mogelijk te vermijden. ‘Ik moet vaak spreken over ontwikkelingen in een specifiek vakgebied. Ik was bang dat als het met een presentatie fout liep, het beeld van mij veranderde. Omdat ik vrij jong ben, wil ik niet dat ze me zien als iemand die nog heel veel moet leren. Ik wil professioneel overkomen. Niet dat ze denken: dat jongetje probeert ons iets te vertellen.’

Door het vermijden van presenteren, werd zijn werk bijna ondoenlijk. ‘Uiteindelijk was ik bezig om iedereen afzonderlijk in een-op-een gesprekken te vertellen waar ik in een presentatie in één keer klaar mee zou zijn. Het voelt alsof je faalt. Presenteren moet je in iedere baan kunnen.’

Falen

‘Spreekangst is een onderwerp waar veel spanning op zit’, zegt Farah Nobbe van Nobbe Mieras Trainingen. Nobbe Mieras Trainingen is een trainingsbureau dat gespecialiseerd is in alles wat met presenteren te maken heeft. ‘Onze doelgroep zijn hogeropgeleiden. Die worden geacht te kunnen presenteren. Het feit dat ze dat niet kunnen, beschouwen ze zelf als falen. De meeste mensen houden het daarom heel erg voor zichzelf. Hoe hoger ze zitten in de organisatie, hoe meer taboe erop zit.’

Spreekangst is een aparte categorie binnen de trainingen van Nobbe Mieras. ‘In een presentatietraining krijgen mensen methodieken waardoor ze grip krijgen op de voorbereiding en

hoe ze daar staan. Dat zorgt ervoor dat de spanning naar beneden gaat. Maar bij spreekangst zijn mensen zó met zichzelf bezig, dat dit een heel andere training behoeft. Als je de spanning die mensen bij presenteren ervaren uitdrukt in een rapportcijfer, kun je tot 5 benoemen als adrenaline. 5, 6, 7 is verhoogde spanning. Vanaf 8 noemen wij het spreekangst.'

Volgens Nobbe is er een grote misvatting over spreekangst: 'Mensen denken vaak dat spreekangst in hun persoonlijkheid zit, en zeggen: "Ik ben een zwaar geval." Ze vermoeden een trauma en gaan naar patronen uit het verleden kijken. Maar het zorgt niet dat ze van hun spreekangst afkomen.'

Zelf denkt Nobbe dat het probleem vaak niet zo ingewikkeld is. 'Mensen met spreekangst hanteren verkeerde strategieën. Die zijn ingeslepen. Hun spanning neemt ook alleen maar toe naarmate ze vaker presenteren, terwijl dit bij mensen zonder spreekangst juist afneemt. Als ze leren wat wél goede strategieën zijn en die oefenen, zie je dat ze de andere kant op leren. Dat toont aan dat het niet in de persoonlijkheid zit. Als je in een-op-en gesprekken goed kunt functioneren, ben je in staat om te presenteren. Het is niet ingewikkelder dan dat.'

Verschillende omstandigheden

Spreekangst creëer je door de combinatie van de verkeerde aandacht hanteren en negatieve verwachtingen hebben, legt de trainster uit. Mensen zijn met zichzelf bezig in plaats van met de ander. Doordat ze zo op zichzelf letten, en de gedachte hebben: ik moet het goed doen, lopen ze vast.

Wij leren om de aandacht naar de ander te leggen. Als je dat combineert met trainen op positieve verwachtingen, overzicht houden in de voorbereiding en heel veel oefenen, is het geen probleem meer.' Hoewel volgens Nobbe de oorzaak altijd hetzelfde is, wordt spreekangst getriggerd in verschillende omstandigheden. Nobbe: 'De één heeft het bij kleine groepen, de ander bij grote. Sommigen bij bekenden, anderen juist bij

vreemden. Voor mensen met spreekangst zijn heel grote groepen, waarbij ze op een podium staan, heel ongunstig. Dan komen ze in een 'performance-stand' terecht. De verleiding is groot om er te staan met de tekst uit hun hoofd geleerd. Ze hebben het idee: ik moet hier een goede performance neerzetten. Maar als je presenteert, moet je communiceren met mensen. Dan kun je daar niet als performer staan.'

Schaamte

Hoogleraar Diana kreeg zo veel stress door haar spreekangst, dat ze bang was dat haar gezondheid eronder zou lijden. 'Lesgeven is al een enorm ding, met kritische studenten. Maar je moet ook spreken op congressen en voor de media.' Toch deelde ze het met niemand. 'Je wilt er liever niet over praten. Er is veel schaamte voor spreekangst bij mensen met belangrijke functies. Je ziet behoorlijk wat burn-out. Ik denk dat dit ook met dit soort dingen samenhangt.'

Ze besloot haar spreekangst aan te pakken. 'Bij veel presentatiecursussen leer je je een houding te geven. Bij een spreekangstraining is de insteek juist: doe normaal. Vertel het zoals je het aan iemand vertelt die tegenover je staat. Maak het kleiner, in plaats van dat je het gewichtig maakt omdat je op een podium staat. Dat heeft me enorm geholpen.'

Daarnaast hebben gerichte oefeningen haar geholpen. 'Je hebt te maken met oordelen van mensen om je heen. Als zij zeggen 'we verwachten heel wat van jou' maakt dat het nog zwaarder, dan komt er een stuk faalangst bij. Door te oefenen met presenteren, waarbij de druk werd opgevoerd door medecursisten, oefen je om dicht bij je gevoel te blijven. Ook was er een oefening waarbij je elkaar ging aanstaren. Wat doet het met je als mensen je helemaal zitten te observeren? Dat is wat je eng vindt bij presenteren: je staat daar kwetsbaar op het podium. In de oefening leerde ik me niet klein te laten maken, maar ervoor te kiezen om terug te kijken.'

Connectie met publiek

Het meest heeft het verschuiven van aandacht haar geholpen, vertelt Diana. 'Je aandacht is verdeeld over jezelf, de inhoud en het publiek. Daar kun je in schuiven. Als je 60 procent van je aandacht bij jezelf hebt liggen, gaat het geheid mis. Dan ben je bezig met 'hoe kom ik over?' en heb je alle ruimte om aan je angsten te denken. Al je aandacht voor de inhoud is ook niet handig, omdat je dan geen connectie hebt met jezelf en het publiek. Probeer de aandacht naar het publiek te leggen. 60 procent van je aandacht bij het publiek is zinvol. Het heeft mij geholpen om er helemaal te staan.'

Echter

Ook Bram besloot een training te volgen. Iets wat hem veel heeft gebracht. 'Ik dacht altijd dat je bij presenteren mensen moet entertainen, dat het een geweldige presentatie moet zijn. Maar ik heb geleerd er anders tegenaan te kijken: alsof ik gewoon praat met iemand. Daarnaast dacht ik dat je iets uit je hoofd moest kennen. Nu deel ik een presentatie op in verschillende onderwerpen en praat daaromheen. De kennis heb ik toch wel. Het maakt een presentatie echter.'

De spanning die hij ervaart is daardoor minder. 'Ik denk veel minder dat het niet lukt of dat ik niet uit mijn woorden kom. Het belangrijkste is dat ik gewoon ga vertellen, zonder dat ik mensen hoeft te entertainen. Ik heb nog wel spanning, maar slechts een dag van tevoren. De slapeloze nachten zijn een stuk minder.'

De namen van Bram en Diana zijn om privacy redenen verzonden.