

Spreken in het openbaar valt niet mee. Klamme handen, knikkende knieën, knoop in je maag, dunne stem. We zijn in Nederland niet geschoold in retorica. Maar die angst valt te overwinnen. Met oefening en een beetje hulp van een spraakcursus.



Oscarwinnaar Colin Firth als de stotterende koning George VI in 'The King's Speech'.



Rowan Atkinson als klunzige priester in 'Four Weddings and a Funeral'.



Geslaagde redevoering: Prins Claus werpt zijn stropdas af.

# Spreekangst? Je stelt jezelf te hoge eisen

Jann Ruyters

In de met vier Oscars bekroonde film 'The King's Speech' verandert koning George VI dankzij de lessen van een spraaktherapeut van stotteraar in een redenaar die met één toespraak een heel volk inspireert. Dat is een positieve boodschap voor alle schuwe types die liever dood neervallen dan een publiek toespreken. Wanhoop niet, die angst is te overwinnen! Het redevoeren is te leren. Iets wat de Grieken en Romeinen al wisten, maar wat in Nederland nog wel wat extra propaganda kan gebruiken.

Geoefende sprekers als Hedy d'Ancona, Gerard Spong, Simone Brum-

melhuis en Anne van der Meiden klagen in het vorig jaar verschenen boek 'Meestersprekers' over de verwaarlozing van de retorica op scholen en universiteiten. Waar in landen als Frankrijk, Engeland en de VS de spreekkunst een belangrijk onderdeel vormt van het curriculum, blijft het in Nederland veelal bij facultatieve debatclubjes en die ene spreekbeurt op school per jaar.

Dat veel Nederlanders toch het spreken onder de knie willen krijgen, blijkt uit het grote aanbod presentatietrainingen op internet. Het bureau van van Farah Nobbe en Natalie Holwerda (de samenstellers van 'Meestersprekers') verzorgt naast de meer reguliere trainingen ook een

tweedaagse training voor mensen met spreekangst. Een cursus voor de ernstigere gevallen zeg maar, de mensen die voor een praatje nachten lang wakker liggen. Maar helpt zo'n cursus wel? Kom je in twee dagen van je bibberlippen en trilstem af?

„We zijn geen goeroes”, waarschuwt trainer Farah Nobbe, „We hebben geen vast recept, maar bij negentig procent heeft de cursus een positief effect. Mensen met spreekangst hebben de neiging steeds hetzelfde pad te bewandelen. Ze hebben iedere keer dezelfde reactie als iemand ze voor een presentatie vraagt. 'Oh nee, waarom moet dat nou? Oh, dat wil ik helemaal niet.' Dan geef je direct de controle uit handen. We

proberen een nieuw pad met ze uit te hakken. Maar dat moet dan nog wel bewandeld worden.”

De cursisten bij zo'n training tegen spreekangst verschillen niet zo van de cursisten van een gewone presentatiecursus. Wat onwennig in het begin, maar op het tweede gezicht vrolijke, praatgrage types. Ze maken in deze setting (een kamer met uitzicht in een landhuis in Doorn) ook geen bijzonder angstige indruk. Het voorstelrondje, meestal een dieptepunt in het bestaan van spreekangstigen, gaat prima. Het heeft ook iets plezierigs dat mocht de keel toch dichtsnoren, je direct over die spreekbeurt in de derde klas kan beginnen, toen je het over schaken zou gaan hebben, maar van schrik kwijt was hoe het paard sprong.

Bij de meesten stamt de angst al uit een ver verleden, een cursiste vertelt dat hij bij haar pas later toesloeg. „Eigenlijk was ik er vroeger juist heel erg mee bezig om steeds mijn mond open te doen”, zegt Ellen (40), filosoof en journalist. „Ik zat in de gemeenteraad, had een tijdje een leidinggevende functie bij een bank. Ik wilde graag mijn stem laten horen. Naarmate ik ouder werd en beter in mijn vel ging zitten, werd mijn spreekangst groter. Ik merkte dat ik het eigenlijk helemaal niet zo prettig vond dat iedereen wat van mij kon vinden. Ik ben een schrijver. Ik schuif liever achter mijn laptop. Maar nu wil ik me er toch weer in bekwamen. Ook als schrijvende journalist moet je soms het podium op.”

Farah Nobbe vertelt dat mensen met spreekangst perfectionisten zijn die een praatje veel te belangrijk maken. „Het is helemaal niet zo'n groot ding. Mensen met spreekangst denken niet realistisch. Ze stellen veel te hoge eisen aan zichzelf. De presentatie moet perfect gaan, iedereen moet mij fantastisch vinden. Oh, nou gaat de beamer stuk. Jee, het is ook een rommeltje hier. Dat soort frustrerende gedachten. Terwijl in de praktijk blijkt dat het niet mogelijk is om door iedereen altijd geliefd te zijn, en dat het je niet zal lukken

om de perfecte presentatie te geven. En dat dat niet zo erg is. Je overleeft het wel. Het publiek is welwillender dan je denkt. Het is er niet op uit om jou je kop af te hakken.”

De cursisten krijgen een checklist waarop ze kunnen aangeven wanneer de angst het grootst is. De meesten kiezen: de eerste zinnen van de presentatie. Mieke (30), een sociaal wetenschapper die voor haar werk bijvoorbeeld plattelanders over de gevolgen van de bevolkingskrimp moet informeren, heeft de angst het ergst op het einde, bij de vragen uit het publiek. In haar geval zijn dat meestal grijze mannen die niks willen aannemen. Op de tweede cursusdag, bij de oefening van de thuis voorbereide presentaties, vuurt Far-

## 'Het publiek is er niet op uit om jou je kop af te hakken'

rah Nobbe chagrijnige vragen op haar af, en krijgt ze tips hoe die charmant af te wimpelen.

Nobbe vraagt naar de verschillende 'triggers' die de spanning verhogen. Favoriet zijn de fysieke spanning (bibberstem, blozen) die alles helemaal uit de hand laat lopen, en de negatieve interne dialoog (Haal ik het einde van deze zin nog wel?). Er volgen ontspanningsoefeningen om het op hol slaande lichaam beter te controleren. Nobbe vertelt dat bij een goede presentatie de aandacht voor tachtig procent bij je publiek ligt, voor tien procent bij jezelf, en voor tien procent bij je verhaal. Dat verhaal moet daarom thuis wel heel goed worden voorbereid.

„Nederlanders denken veel te snel dat ze daar wel even gaan staan”, moppert Simone Brummelhuis in 'Meestersprekers'. „Wees jezelf? Nee je moet helemaal niet jezelf zijn. Je moet heel goed nadenken over wat je wilt gaan zeggen en wat je pu-

blik wil. Ook de vragen moet je voor zijn. Amerikanen oefenen tot in den treure op alle mogelijke vragen.”

Op de cursus krijgen we in vogelvlucht de regels van de retorica ('Alle voorbeelden in drieën') maar het echte werk begint met het oefenen. We moeten twee aan twee gaan zitten en beurtelings kijken en ons laten bekijken. Dit om te leren dat er geen verschil is tussen die twee posities. Daarna een flitspresentatie aan tafel over een door de buurman aangeleverde stelling.

De thuis voorbereide presentaties op de tweede dag van de cursus gaan goed. Nobbe stuurt er en der wat bij. Ellen blijkt een natuurtalent. Al in de tweede oefening buigt ze zich licht voorover en tovert Obama-achtige gebaren te voorschijn. De groep ontspant. Helemaal niet zo'n groot ding eigenlijk, zo'n praatje.

De belangrijkste ontdekking in de cursus is toch dat praten voor een groep niet zo anders is dan een gesprek met een persoon. Je moet je boodschap bij je publiek neerleggen,

zo houdt Farah Nobbe de cursisten voor. Wie puur op de inhoud van zijn verhaal focust kan maar beter een stuk gaan schrijven, wie alleen met zichzelf bezig is, verliest de aandacht in ieder geval. Als spreker heb je een dienende rol, het gaat om het publiek, daar moet je met je aandacht wezen.

Dat klinkt abstract, maar het wordt fraai aanschouwelijk gemaakt in de eerste scène van 'The King's Speech' waarin Firth tijdens de stotter verstijfd het stadion in blik, om zijn angst in duizendvoud terugkaatst te zien. „Ik spreek voor hen”, zal hij later in de film verzuchten. „Ik ben hun stem.” Maar als hij in de 'k' blijft steken, komen ze daar ook met zijn duizenden tegelijk niet meer uit. Precies dat is wat het spreken in het openbaar zo angstwekkend maakt. En fantastisch, als het wel goed gaat.

**Meestersprekers** Over de kunst van het spreken. Farah Nobbe & Natalie Holwerda. Sdu Uitgevers bv.

## Beroemde redevoeringen

'The King's Speech' vormde in Engeland de aanleiding tot verzuchtingen over de teloorgang van de toespraak. Echt grote redenaars bestaan er niet meer, schreef Mary Beard in de krant *The Guardian*. Zelfs de Amerikaanse president Obama is meer performer dan redenaar. Dat zijn retorica in orde is, heeft hij vooral te danken aan zijn speechschrijver Jon Favreau. Oud-premier Tony Blair maakte met zijn soundbytes in drieën ('education, education, education') de klassieke retorica tot een lachertje. Bij de echte grote toespraak moet het over iets belangrijks gaan, en moeten de woorden ook uit de spreker zelf komen, vindt Beard. Dat gold bijvoorbeeld voor Winston Churchill, die zijn toespraken altijd uitprobeerde op zijn kabinet. Recenter gold het voor de beroemde toe-

spraak van Earl Spencer, die de wereld aan zijn voeten kreeg toen hij in de Westminster Abbey sprak over zijn zus, de verongelukte prinses Diana.

Ook in Nederland zijn overtuigende redevoeringen op belangrijke momenten moeilijk te vinden: Koningin Beatrix die aangedaan het volk toespreekt na de aanslag op Koninginnedag 2009. En, minder belangrijk maar wel gedenkwaardig: Prins Claus die zijn stropdas afwerpt in 1998. Er kwam kritiek op de toespraak van Wim Kok na de moord op Pim Fortuyn, en nog meer kritiek op die van Job Cohen na de moord op Theo van Gogh. De crisis in de redevoering manifesteerde zich ook op het CDA-congres vorig jaar, waar de oudere generatie ontroerde, maar die van nu af en toe de plank flink missloeg.