



## Zo kom je af van spreekangst Bibberend op het podium

Vertellen wat je gelooft, valt niet mee. Maar het wordt helemaal spannend als het zweeft je al uitbreekt bij een voorstelronde. Spreken in het openbaar, hardop bidden, een getuigenis geven, het is niet voor iedereen weggelegd. Of toch wel? Journalist Wilfred Hermans, zelf een angstaas op een podium, zocht het uit.

Mijn eerste licht-traumatische ervaring met presenteren had ik halverwege de middelbare school. Ik moest een boekpresentatie houden voor vier bevriende klasgenoten en de docent, maar klapte opeens volledig dicht – zwetend en met maar één gedachte: waar is dat gat in de grond? Een jaar later was ik volgens mijn klasgenoten de aangewezen persoon om een speech te houden op ons gala. Me nog niet bewust van mijn spreekangst, speeche ik redelijk ontspannen, misschien omdat ik een typetje deed en ik dus niet ‘als mijzelf’ voor de groep stond. Blijkbaar kon mijn galaspeech de klas bekoren, want voor een praatje tijdens de diploma-uitreiking een jaar later, was ik opnieuw de pineut. Met docenten, ouders en de schooldirecteur in de zaal kon ik uiteraard geen typetje doen, en daar zat de crux: ik hield hyperventilerend en met natte handjes mijn verhaal. Het werd een afgang. Mijn spreekangst was definitief geboren.

### Je hébt het al

Dit verhaal vertel ik aan presentatiecoach Gabriëlle Dik, met de vraag of ze mijn spreekangst kan elimineren. “Nee,” zegt ze tot mijn verbazing. “Uiteindelijk ben je zelf de enige die er iets aan kan doen. Hoe harder je ertegen vecht, hoe groter het wordt. Accepteer het, en kijk vervolgens hoe je met helpende gedachten jezelf er niet in verliest. Daar kan ik je wél bij helpen.”

Na wat verkennende vragen legt Gabriëlle uit dat mensen veel tools om krachtig te kunnen spreken, al in huis hebben. “Vraag maar eens aan je omgeving: wat zie je aan mij als ik iets vertel waarover ik enthousiast ben? Wat zij zien, zijn waarschijnlijk je kernkwaliteiten, iets waarmee je geboren wordt en wat je siert. Ook vraag ik op een training aan mensen die elkaar niet kennen weleens: ‘Kijk elkaar een minuut zwijgend aan. Schrijf daarna op welke kwaliteiten je ziet.’ Het klopt ál-tijd! Dat is de

basis van mijn trainingen: je hébt het al.” Volgens Gabriëlle begint de oplossing van spreekangst bij jezelf geliefd weten. “Eigen je Psalm 139 toe: ik prijs U omdat U mij zo prachtig heeft gemaakt. Daarom laat ik mensen hun kernkwaliteiten benoemen, daarmee bevestig je hardop wie je bent. Het helpt je om met meer zelfvertrouwen voor een groep te staan. Stap twee is: analyseer je gedachten. Oké, je bent zenuwachtig, maar wat denk je dan precies? Wat voel je dan? Zet daar eens helpende gedachten tegenover. Als je denkt: oei, de hele groep kijkt naar mij, ik moet iedereen zien te overtuigen, dan kan een helpende gedachte zijn: een groep luistert nooit als groep, ieder individu luistert als zichzelf.”

### Negatieve gedachteboompjes

Niet het vertellen voor een groep zorgt voor spanning, maar de gedachte die je erover hebt, legt Gabriëlle uit. Spreekangst zit tussen je oren. “Gedachten zijn de link tussen je hersenen en je lichaam,” legt Caroline Leaf uit in haar boek *How to switch on your brain*. “Je hebt in je hersenen een netwerk van gedachten. Negatieve gedachten die jij een plek geeft, maken klonterige boompjes aan die als eiwitten op je zenuwcellen liggen. Elke keer dat jij denkt: mijn verhaal is niet goed, ze zien dat ik zenuwachtig ben, klonteren die gedachten

## ‘Hoe harder je ertegen vecht, hoe groter het wordt’

zich samen. Bovendien: je hersenen kennen het woordje ‘niet’ niet. Bij ‘niet aan de snoeppot komen!’ denkt een kind vooral: ah, snoeppot!” Volgens Leaf moeten we onze focus verleggen van de spanning naar gedachten die je positief beïnvloeden: ik ben leuk, ik kan creatief vertellen. “Zoals de Bijbel zegt: word vernieuwd in je denken. Probeer te visualiseren hoe jij

jezelf het liefst voor een groep ziet staan. Zo maak je nieuwe gedachteboompjes aan en worden de negatieve kleiner.”

#### Zweet dik op het voorhoofd

Na ons gesprek daagt Gabriëlle me uit een tweedaagse training bij haar te volgen. Leren door doen! Samen met drie anderen ga ik de uitdaging aan. Egbert (34), arbo-adviseur en vader van vijf kinderen, is een makkelijke prater. Sinds kort is hij bestuursvoorzitter van een basisschool, maar bij zijn afscheidspraatje voor zijn voorganger ging het finaal mis. “Ik wilde het uit mijn hoofd doen, maar uiteindelijk was het veel te kort en zei ik de verkeerde

## ‘Ik ben zo zenuwachtig dat ik niks van de dienst meekrijg’

dingen. Weekopeningen lees ik van papier, anders vind ik het eng. Ik zie meesters en juffen die het veel beter kunnen, en ik denk alleen maar: ik bak er als voorzitter niks van. Als ik vervolgens al die ogen op mij gericht zie, klap ik dicht. Ik bevries helemaal en heb het zweet dik op m’n voorhoofd staan.”

Christy (35) heeft een psychologenpraktijk voor vrouwen. “Na een praatje op een vrouwendag had ik enorme nekpijn, dus blijkbaar vond ik het spannender dan ik dacht. En als ik soms wat in een samenvatting moet zeggen, ben ik zo zenuwachtig

#### Tips

- Mensen willen jouw verhaal horen, ze komen niet om te beoordelen hoe zenuwachtig jij bent.
- Vertel vanuit je eigen kwaliteiten; je verhaal moet bij jou passen.
- Presenteren = ontmoeten, een gesprek!
- Eerst relatie, dan informatie. Mensen onthouden vooral de indruk die je achterliet.
- Observeer in plaats van interpreteren. Kijkt iemand op zijn horloge? Dat hoeft niet te betekenen dat jouw verhaal niet interessant is. Diegene kijkt op zijn horloge, meer niet.
- Maak contact met je publiek. Heb je die rust niet? Las een stiltemoment in voordat je begint en kijk de mensen aan. Tegen een tafeltje staan kan helpen om de rust te vinden.
- Houd je adem laag. Oefening: houd een dienblad met boeken vast terwijl je een liedje zingt.
- Zie je spanning als onderdeel van de ruimte waar je bent. Visualiseer dat je de spanning ergens in die ruimte neerzet, bijvoorbeeld op een lege stoel.
- Drink water, geen koffie, daarvan krijg je een droge keel.

Meer informatie over de training: Stagecall.nl

dat ik niks van de dienst meekrijg. Ik denk dat ik bang ben voor het oordeel van anderen. Ik zou meer willen ‘landen’ tijdens het spreken, in plaats van volledig in mijn eigen bubbel te zitten.”

De derde cursist is Loïs (49). Als kinder- en jeugdpsycholoog geeft ze opvoedtrainingen. Dat gaat prima, maar als ze tijdens de kerkdienst haar trainingen mag toelichten, durft ze alleen een papiertje uit te delen. “Een praatje zou veel krachtiger zijn, maar ik vind dat zó eng... Dan komt er geen woord uit me en wil ik het liefst weg.”

#### Weg hier!

Nadat we alle vier hebben uitgelegd waar we vastlopen, pept Gabriëlle ons op. Jezelf blijven is belangrijk, zegt ze. Luisteraars willen een klik met je hebben voordat je iets zegt, en dat gebeurt niet als je een rol speelt. Aan het eind van de morgen moeten we op een groot vel papier zo beeldend mogelijk een verhaal schrijven over een zelfverzonnen vaartuig, en welke avonturen we daarmee beleven. Kat in ‘t bakkie voor deze tekstschrijver, denk ik verheugd, maar als ik dit verhaal vervolgens uit mijn hoofd aan de groep moet presenteren, klap ik ouderwets dicht. Zweehandjes, trillende knieën, hoge ademhaling, alles! Weg uit deze ruimte, waar ik de grootste mislukking van de groep ben! “Oké,” stelt Gabriëlle me gerust, “ga nu eens zitten, en vertel hetzelfde verhaal aan Egbert alsof je samen in de kroeg zit.” Ja, zat ik daar maar, denk ik, om vervolgens mijn vaartuigverhaal iets ontspannener aan Egbert op te lepelen. Maar eigenlijk ben ik klaar met deze hele training; het was niks, het is niks en het wordt niks.

#### Een minuut aankijken

Na de lunch doen we een zeer welkome ontspanningsoefening. “Vaak ben je met de toekomst bezig,” licht Gabriëlle toe. “Ken ik mijn verhaal wel? Hoe kom ik straks over? Maar probeer juist ‘in het nu’ te zijn, wees je bewust van je lichaam: hoe voelen mijn voeten en handen? Ga aarden:

## ‘Eigenlijk ben ik klaar met deze hele training’

zet je voeten breed op de grond, handen langs je lichaam en ontspan je knieën. Bij spanning doe je automatisch vaak je hoofd iets naar achteren waardoor je keel beklemd raakt. Dus: borstbeen iets naar achteren en je hoofd iets naar voren, alsof je kruin aan een touwtje zit. Je achterhoofd



is je hoogste punt; dan lijken je ogen groter en klinkt je stem lager, waardoor je verhaal krachtiger overkomt. En houd je adem laag!” Dan laat Gabriëlle ons zitten, en geeft de opdracht om een voor een binnen te komen. “Ik wil dat jullie een minuut rustig de groep aankijken, in stilte. Zoek de verbinding!” Eh... juist ja. Ik ben blij met Egbert als nuchtere medebroeder in de groep. De eerste keer is de verbinding ver te zoeken, want iedereen let vooral op zichzelf. Na Gabriëlle’s tip om de focus buiten jezelf te leggen – wat een leuke oorbellen heeft Christy! Wat voor vader zou Egbert zijn? – gaat het bij iedereen een stuk beter. Daarna krijgen we een kaartje met een woord waarover we een minuut spontaan moeten vertellen. “Noem de namen van de mensen die je toespreekt, Wilfred. Zie

het als een interview, maar geef dan zelf de antwoorden.” Ik krijg er zowaar lol in! Focussen op de groep, je presentatie zien als een gesprek, het zijn gouden tips. Het geloof is er weer. Maak het podium vrij, ik kom eraan!

#### Ze moeten het maar vreten

Een week later, dag twee van de training. We hebben twee opdrachten meegekregen: een one minute pitch, waarbij je in één minuut een dienst of product presenteert, én een presentatie van drie minuten met als centrale vraag: waar kom ik mijn bed voor uit? Tot overmaat van ramp heeft Gabriëlle publiek uitgenodigd. ‘s Morgens filmt ze onze pitch, waarna we tot ons aller verbazing terugzien dat we een stuk rustiger overkomen dan we denken. Alsof we nu geen poppenkast meer spelen, stelt

Loïs. “Ze moeten het maar vreten zoals wij het vertellen,” besluit Egbert, vooruitblikkend op de *grande finale* mét publiek... Als ik mijn opkomst op de gang afwacht, wens ik net als vroeger dat de grond onder mij zich opent, maar de bodem is opnieuw ongenadig. De presentatie gaat aardig. De spanning is er, maar blokkeert me niet, mijn boodschap over het belang van luisteren valt goed – hoor ik nadien – en dankzij een grapje hier en daar ontspant zowel het publiek als ikzelf. Als het publiek weg is, valt de ontlading bij het winnen van de Champions League in het niet bij wat wij cursisten ervaren. *We did it!* Nee, in twee dagen zijn we geen grote sprekers geworden, maar we hebben wel ontdekt dat spreekangst tussen de oren zit. Je kunt er iets aan doen.