

Spechen bij een kerstdiner of nieuwjaarsreceptie is niet iedereen gegeven. **Menno Stekete** gaat op cursus. ‘Probeer in godsnaam niet aardig over te komen.’

illustratie Barbara Stok

# Wat een spreker is die man!

# H

et was in de grote, riekende circus tent in de bossen van Austerlitz waarin de Utrechtse studentenvereniging een week lang de nuldejaars ontgroende. Alle ouderejaars die president, voorzitter of iets anders belangrijks in een gezelschap meenden te zijn, maakten in de avonden hun opwachting. Op een groot podium, aangestaard door tweehonderd hologische feuten. Op de vierde avond was het mijn beurt. De aangekondigde tijd van spreken was om vijf uur.

Vijf uur: borreltijd! Het program in de tent liep een beetje uit. Buiten de tent rende de tapfeut af en aan. Het werd zes uur. Waarom zou je een speech voorbereiden? Dat is meer iets voor watjes. Zeven uur was het openes. Met genoeg spraakwater gaat dat lullen vanzelf. En kijk, het is al acht uur.

Om negen uur mag ik eindelijk op. Het podium is als het dek van een deinend schip. Hakkel verlaat mijn lippen, tot iemand me verlost en de speech overneemt. Sinds deze genante vertoning, een slordige dertig jaar terug, heb ik voor klassen en collegezalen gestaan, geregeld een microfoon of een camera voor mijn neus gehad. Maar de knoop in mijn maag is nooit verdwenen. Kersttoespraak? Waar is de nooduitgang? Tijd dus, voor een cursus spreken in het openbaar.

Je zou ‘spreekangst’ de grote gemene deler kunnen noemen bij de acht mensen die zich op een frisse ochtend voor de training in Waddinxveen in een zakelijk ingerichte ruimte hebben verzameld. Het zijn hoofdzakelijk dertigers die voor hun werk voor groepen presentaties moeten geven. Joey werkt bij de DNB en krijgt altijd een bonzend hart als hij mensen moet toespreken, Kelly is consultant bij CapGemini en moest ooit achter haar laptop schuilen om nog iets van een presentatie te maken. ICT-er Coen was in zijn vrije tijd dj maar moest daarmee stoppen omdat hij nerveus werd van zijn publiek. Het is allemaal nog niet zo ernstig als die vriend van mij die lijdt aan ichtyofobie, ‘vissenangst’, en daarom niet in één kamer met een aquarium durft, „omdat die vissen zo naar me staren”. Maar

een zekere pathologie is in deze trainingsruimte wel de grote gemene deler. Cursusleider Pieter Frijters is een rijzige man met een leesbril en een diepe stem die goed articuleert, in woord en gebaar. In ‘spechen’ zit handel. Veel bedrijven zijn op deze markt actief. Het Nederlands Debat Instituut biedt een ‘Masterclass Spechen met Impact’ aan, Het Debat Bureau doet hetzelfde met ‘krachtig spechen’. Een beetje mediatrainer heeft ook speechcursussen in het assortiment. Frijters heeft naar eigen zeggen al 25.000 mensen beter leren spreken.

### Inhaalslag

In Nederland begint langzaam het besef door te dringen dat spreken in het openbaar een kunst is, zegt Jean Wagenaar, universitair docent argumentatietheorie en retorica aan de Universiteit van Amsterdam. „We zijn aan een inhaalslag bezig”, zegt hij. „In de Angelsaksische culturen worden mensen van jongs af aan getraind in het spreken in het openbaar.” Dat in Nederland nu zoveel mensen speechcursussen volgen, heeft volgens hem te maken met het wegvalen van hiërarchische verhoudingen in onze samenleving. „Niet alleen van de leidinggevende wordt verwacht dat hij voor een grote groep kan spreken. Bovendien kennen we een enorme overlegstructuur.”

Terug naar Waddinxveen. Na een rondje handen schudden – „niet kijken naar de uitgestoken hand” – volgen simpele tips. De eerste is meteen „de oefening die je meer oplevert dan welke dan ook.” Het doel van de oefening is dit: je moet – denk aan Obama – met je hoofd langs het publiek scannen. Links, rechts. Rechts, links. Dat moet met een hoofd dat draait, maar rechtop op de schouders blijft staan. Je kunt dat strammig draaien van het hoofd ten opzichte van de romp oefenen door voor de spiegel te gaan staan, jezelf recht in de ogen te kijken en je lijf tegelijk een kwartslag naar links en een kwartslag naar rechts te draaien. Een rechte houding straalt zelfvertrouwen uit, zegt hij. Als je schuin naar iemand kijkt, kom je schlemielig over. En als je jezelf zo zelfverzekerd ziet, „dan wordt alles makkelijker.”

Irrationele angst valt te vermijden, zegt hij, als je altijd maar de hele omgeving in de gaten houdt. „Kijk niet alleen naar de ogen van mensen, maar naar de oren, de neus en de kin.” Kijk naar het publiek zoals je een schilderij bekijkt, zegt hij. „Kijk dus naar de schoenen, de kleding, de zaal rondom. Laat je niet vangen door de blik van een individu. Dat werkt die angst in de hand.”

Je handen moeten langs het lichaam, tenzij ze nuttig zijn voor het onderstrepen van de tekst. Als je iets meent, kan je hand bijvoorbeeld naar je hart. „En probeer in godsnaam niet aardig over te komen. Je moet respect afdwingen.”

Nog een, even belangrijke, als voor de hand liggende voorwaarde voor het slagen van een publiek optreden is een goede voorbereiding. „En houd het altijd simpel. Zorg ervoor dat een scholier van zeventien begrijpt wat je zegt.”

Tot zover de theorie. „Ik voel me niet zo goed”, zegt Coen wanneer hij zich goed zichtbaar voor alle anderen heeft geposteerd. Frijters: „Als dit allemaal koeien waren, was je dan ook zenuwachtig?” Nou nee, zegt de jonge webdesigner. Waarom niet? „Die oordelen niet over je.” Daar zou ik niet zeker van zijn, zegt Frijters.

Statenlid Arne komt naar voren. Hij kijkt naar de grond. „Zoek je soms je sleutels?”, vraagt Frijters. Iedereen moet iets vertellen over zijn werk. En daarna over zijn hobby’s. Ingewikkeld is anders.

Dan is het mijn beurt. Het blijft toch merkwaardig dat je tegenover drie, vier, misschien wel zes mensen makkelijk klept, maar bij een bepaalde grens gaat dat groepje over in publiek. Hier gaat het maar om een mannetje of tien. Maar het blijft toch een beetje of je strengste leraar op de middelbare school je voor de klas roept, terwijl je voor deze ene keer je opgegeven huiswerk niet hebt gedaan. Ikschets wat ik voor mijn brood doe, dat ik hoofdzakelijk stukjes tik – en, ja, ook over deze training. Eitje.

Fout. Dat ging helemaal niet goed, zegt Frijters hoofdschuddend. Ik bewoog mijn hoofd niet langs mijn gehoor, mijn intonatie was „monotoon”. En ik gebruikte veel te veel „ehh”.

Dat, eh, zegt Frijters, is niet alleen onnodig, het leidt je ook nog af. „Je hoeft de pauzes in je hoofd niet op te vullen met allerlei klanken. Een pauze van een seconde in je hoofd duurt naar jouw idee veel langer dan het publiek dat ervaart. Neem gewoon je tijd.”

Of ik het nog een keer helemaal over wil doen. Het gaat erom, zegt de trainer, dat je vertelt wat je voor je geestes-oog ziet. „En zo loop je alle plaatjes, één voor één af.”

Zo verstrijkt de marathontraining: oefenen, commentaar, oefenen en commentaar. Het doen is toch de beste training. En door die herhalingslijst de paalsteek in de maagstreek. Dat wil zeggen: naarmate de trainingsdag verstrijkt. Maar is die ook een garantie voor de eerstvolgende keer écht spreken in het openbaar? Het toeval wil dat ik nauwelijks 24 uur later een lezing moet geven. In de grote, riekende bibliotheek van de sociëteit van diezelfde studentenvereniging. *Proof, puddingen eatingen* zo.

De afspraak is om zeven uur. De lezing – ‘NAVO uit tegen dictator: altijd lastig’ huh? – begint om kwart over acht. Er staat een kathedier met een paar glaasjes water voor me. Een vriendelijke jongeman leidt me in. Zeventig hologische studenten staren me vanuit het duister aan. Ik beschrijf wat ik op de plaatjes voor mijn geestesoog zie. Geen ‘ehh’ verlaat mijn lippen, een volle anderhalf uur lang. Het schip blijft aan de kade liggen.

### 5 toespraaktips

1 Begrijp zelf wat je bij je speech wilt zeggen, zonder dat je de voorbereiding overdrijft. Maximaal een half uurtje instuderen.

2 Werk de toespraak niet tot in detail op papier uit, dan valt het publiek in slaap. Aantekeningen moeten op de achterkant van een businesskaart passen: hooguit zes trefwoorden.

3 Kijk het publiek rond totdat echt iedereen stil is en zijn aandacht bij jou heeft en begin dan pas te spreken.

4 Kijk je publiek langer aan dan je gewend bent. Kijk ze niet alleen aan in de ogen, maar kijk ook naar hun haar of oren.

5 Spreek beeldend: luisteren is meer een visueel dan een auditief proces. Beschrijf wat je voor je ziet en het publiek heeft je aandacht.

