

Bibberen voor een spreekbeurt

• Geertje Bikker-Otten

Voor een groep staan en je verhaal doen: heel veel mensen vinden dat eng. Waarom eigenlijk? En is er wat aan spreekangst te doen?

In gezelschap het woord krijgen of nemen is iets waar veel mensen (erg) tegen opzien of zelfs van in paniek raken. Hoeveel precies is lastig te zeggen. In publicaties over dit onderwerp zingt rond dat 75 procent van de bevolking last zou hebben van glossophobia – de officiële naam voor spreekangst – maar het is onduidelijk naar welke studies daarin wordt verwezen.

Dit percentage komt terug in een onderzoek uit 2019 onder ruim 700 tieners (uitgevoerd door Stemmingmakers en RTL Nieuws): driekwart van hen gaf aan erg tegen spreken in het openbaar op te zien. Dat uit zich in slecht slapen de nacht voor een presentatie, trillen, zweten, hikkelen of compleet blokkeren.

Al die verschijnselen herken ik wel. Al vanaf de lagere school heb ik er een hekel aan – zacht uitgedrukt – om voor een groep te gaan staan en het woord te voeren. Ook een voorstelronde aan het begin van een vergadering kan al een behoorlijk zenuwlopende aangelegenheid zijn. Je ziet jouw beurt steeds dichterbij komen. Het zweet breekt je uit. Je krijgt hartkloppingen. Je hoort niets van wat de anderen zeggen. Je vraagt je vertwijfeld af wat je moet zeggen, zo meteen, als alle blikken op jou gericht zijn.

Wat ook herkenbaar is: spreekangst als een vorm van een zogenaamde zelfvullende prophecy. Je bent bang dat de presentatie die je moet geven een ramp wordt – gedoe met de microfoon, een haperende powerpoint, een bibberende stem – en juist omdat je je daar zo zenuwachtig over maakt, gaat er van alles mis.

Starende ogen

In paniek raken door de gedachte dat mensen naar jou kijken: dat is waar het bij spreekangst om draait. Of eigenlijk is dat het punt waarop het misgaat. „Mensen die spreekangst hebben, zien zichzelf als het ware door de ogen van de mensen die voor hen zitten”, legt spreekangstrainer Pieter Frijters uit. „Ze zijn bang voor wat mensen van hen vinden. Dat werkt verlamdend. Maar feitelijk hebben ze een vertekend beeld van de werkelijkheid. Mensen met spreekangst zien, als ze voor een groep staan, vaak alleen maar starende ogen. Er is geen voor- en achtergrond, de rest van de ruimte bestaat niet.”

Frijters legt een parallel met spinnenangst. „Wat gebeurt er als iemand die bang is voor spinnen plotseling zo’n klein diertje ziet? In zijn brein bestaat alleen die spin nog maar. De rest van de werkelijkheid is er niet meer. Daarom verstijft zo iemand en kan

hij even niet meer functioneren.” Terwijl iemand die geen last heeft van spinnenangst alleen maar een klein diertje ziet en gewoon doorloopt.

Frijters geeft via spreek.nl al vele jaren trainingen om mensen van hun spreekangst af te helpen. Hij schreef er ook een boek over: „Vroeger had ik spreekangst”. „Ik vraag deelnemers aan een training weleens om zich voor te stellen dat ze voor een groep met een visuele beperking moeten spreken. Of voor kleuters. Of voor een groep dieren in een dierentuin. Zou dat verschil maken? De meesten denken van wel. Ik denk dat het ook zou kunnen helpen om als spreker een zonnebril met reflecterende glazen te dragen.”

Bedreiging

Spreekangst is de normaalste zaak van de wereld, denkt Frijters. „We worden er allemaal in een bepaalde mate mee geboren.” De meeste mensen houden er niet van als er naar hen gekeken wordt. En dat is precies wat er gebeurt als je in het openbaar het woord neemt. Alle aanwezigen richten hun blik op jou.

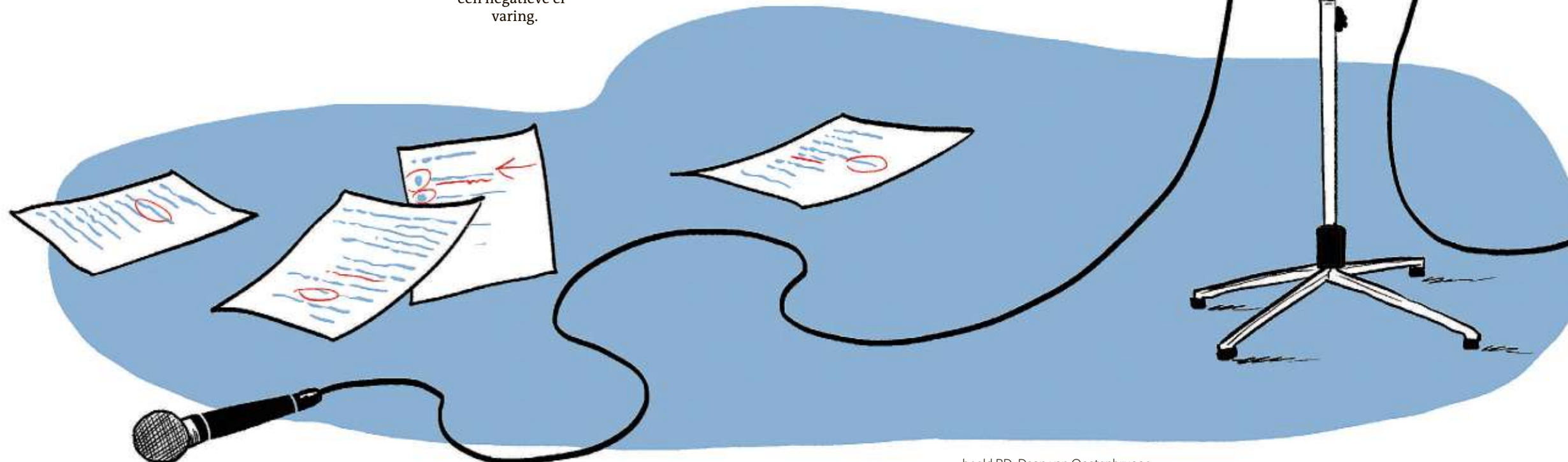
Frijters: „Ogen die naar je kijken: dat geeft je het gevoel dat je beoordeeld wordt. Daar houden we niet van, dat voelt als een bedreiging. Let maar eens op wat er gebeurt als mensen in een vol restaurant achter een serveerster aan naar hun tafeltje lopen. Ze kijken niet om zich heen, maar houden hun blik gefixeerd op de rug voor hen.”

Hinderlijke spreekangst wordt vaak veroorzaakt door een negatieve ervaring.

”

Mijn advies is om je blik vijf keer zo lang op iemand gevestigd te houden als je geneigd bent om te doen

Pieter Frijters, spreekangstrainer



beeld RD, Daan van Oostenbrugge

Sommige mensen hebben er al van kinds af aan last van. Maar volwassenen kunnen ook later in hun leven spreekangst ontwikkelen. Frijters kent daarvan tal van voorbeelden uit zijn trainingspraktijk. „Er zijn genoeg mensen die vele jaren lezingen of presentaties hebben gegeven die erdoor worden overvallen. De aanleiding is vaak een incident: iemand raakt de draad van zijn verhaal kwijt, heeft een black-out of stoort zich aan iemand in het publiek die zit te gapen. Ook al is het maar iets kleins, in iemands hoofd kan het heel groot worden en een eigen leven gaan leiden. Zoals een beroepschauffeur met vele jaren ervaring naar aanleiding van een verkeersincident opeens rijangst kan ontwikkelen.”

Kijken

Frijters heeft goed nieuws voor mensen die spreekangst hebben, maar toch bijvoorbeeld vanwege hun werk, regelmatig voor een groep een presentatie moeten geven. „Als je gemotiveerd bent, is het mogelijk om van die angst af te komen. Echt waar. Maar er moet in jouzelf wel iets veranderen. Je moet beter leren kijken. Beter gezegd: dat moet je leren durven.”

De eerste stap is om de ruimte waarin je je verhaal moet doen te zien zoals hij echt is. Dat kun je oefenen. „Sta je ogen niet neer als je een volle zaal of een kerk binnenloopt, maar kijk om je heen. Train jezelf erin om vrijer te worden. Mijn tip is om, als je ergens binnenkomt, eerst te proberen een reëel beeld van een ruimte te krijgen. Kijk naar de hoeken van een vertrek

Hinderlijke spreekangst wordt vaak veroorzaakt door een negatieve ervaring

Je vraagt je vertwijfeld af wat je moet zeggen, zo meteen, als alle blikken op jou gericht zijn

en pas daarna naar de mensen die zich erin bevinden. Dan zul je minder snel uit het lood worden geslagen door de blik op iemands gezicht.”

Rust uitstralen

Maar ja: als je eenmaal voor een groep staat, moet je toch ergens naar kijken. Frijters somt een aantal opties op waar je als spreker voor op moet passen. „Over de hoofden van de mensen heen kijken: dat moet je niet doen. Dat ervaren degenen die naar je luisteren als heel saai. Tussen de mensen die voor je zitten door kijken werkt ook niet goed. Dat geeft luisteraars een onprettig gevoel.”

Zijn tip is: je blik wel op mensen richten, maar hen niet recht in de ogen kijken. „Dat vindt niemand fijn. Richt je blik op het midden van het gezicht van mensen in je publiek. Dan zie je wel of ze je verhaal snappen en of ze geïnteresseerd zijn. Die tip geldt trouwens ook als je een-op-een met iemand in gesprek bent. Het is heel onprettig als je gesprekspartner je steeds in de ogen kijkt.”

Rust uitstralen is ook belangrijk. „Als je alleen vluchtig je ogen over het publiek laat gaan, kom je schichtig over. Mijn advies is om je blik vijf keer zo lang op iemand gevestigd te houden als je geneigd bent om te doen.”

Sommigen vinden spreken in het openbaar eng omdat ze bang zijn dat ze stilvallen of niet meer uit hun woorden zullen komen. Een presentatie of lezing zo goed voorbereiden dat je de tekst als het ware uit je hoofd kent of die voorlezen is in Frijters' ervaring niet de beste oplossing. „Dat doe ik zelf nooit. Het werkt veel beter om een verhaal te vertellen, om als het ware te beschrijven wat je aan de binnenkant van je ogen zelf ziet gebeuren. Dan val je niet stil. Mensen vinden zo'n verhaal ook prettiger om naar te luisteren.”

Zondagsschool

Wie bang is om in het openbaar het woord te nemen, zal gelegenheden en omstandigheden waar dit wel van iemand verwacht wordt zo mogelijk uit de weg gaan. Iemand met spreekangst zal niet snel solliciteren als dagvoorzitter van een congres, zich inschrijven voor een debatwedstrijd of kiezen voor een baan als docent. Maar in het kerkelijk leven is er soms geen ontkomen aan. Elke vergadering wordt door iemand geopend, op de zondagsschool zal iemand de vertelling voor zijn rekening moeten nemen, op de vrouwenvereniging verwachten de leden dat er een inleiding gehouden wordt. Vaak gaat dat bij toerbeurt, weigeren is dan geen optie.

Wie als een berg opziet tegen dat soort taken, maar het te ver vindt gaan om een spreekangstraining te volgen, zou kunnen overwegen er eens een boek over te raadplegen. Al een oudje is „Het woord krijgen” van Nico van der Voet. Hij schreef het speciaal voor het werk in de kerk. Het boekje staat vol nog steeds praktische en bruikbare tips. Wie op nicovandervoet.nl naar de titel zoekt, kan het daar gratis raadplegen.

In het laatste hoofdstuk gaat Van der Voet in op spreekangst, een verschijnsel dat hij tot op zekere hoogte normaal en zelfs positief vindt. „Als je volkomen ontspannen bent, wordt je namelijk voor je het weet te nonchalant.”

Hij beschrijft een eenvoudige manier om spreekangst te overwinnen door deze vrees te erkennen en toe te laten. De kern hiervan is: angstige gedachten in minder angstige gedachten veranderen. Als dat lukt, volgen gevoel en gedrag vanzelf. „Het heeft geen enkele zin om tegen een angstige spreker te zeggen dat hij zijn verhaal niet hoeft uit te schrijven (gedrag beïnvloeden) of dat hij niet zo zenuwachtig hoeft te zijn (gevoelens beïnvloeden). Hij blijft dan nog gewoon angstig denken.” Een voorbeeld van een angstige gedachte: o, wat vreselijk, iedereen ziet dat ik bloos, zweet of tril. Een positieve manier om hiernaar te kijken is: wat kan mij het schelen. De mensen die voor me zitten blozen, zweten of trillen ook weleens. Als je er zo naar kunt kijken, is dat een verademing.