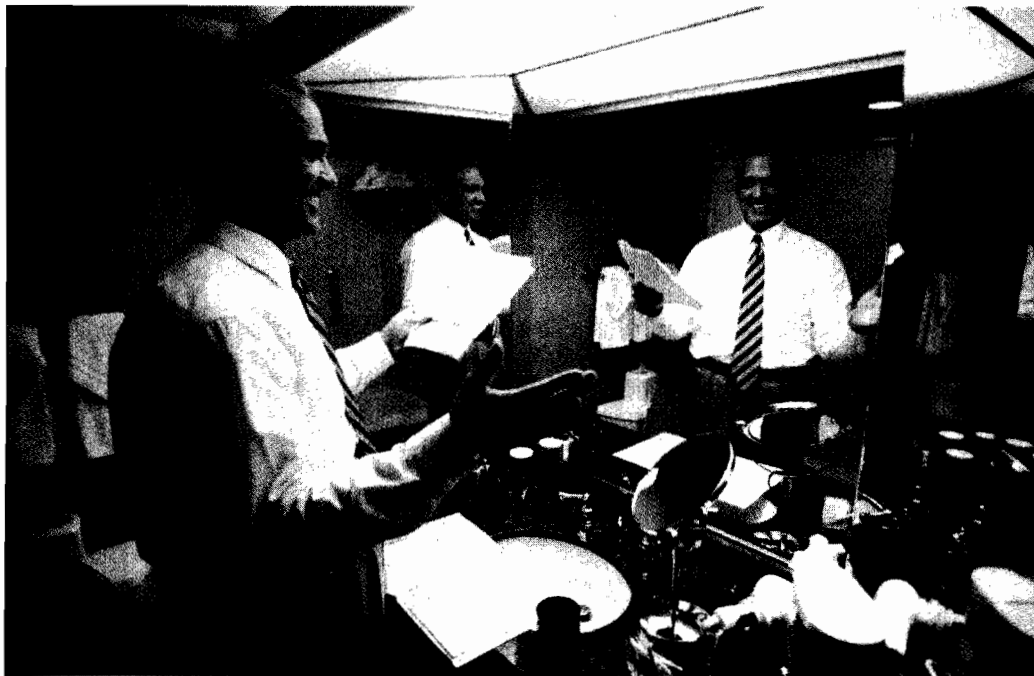


## PSYCHOLOGIE

# Bang voor de spreekbeurt

Spreeken in het openbaar is eng. De angst te falen, maakt sommige sprekers zelfs ziek. Anderen beginnen er niet eens aan. Toch kan iedereen het leren



Goede voorbereiding vergroot de kans op het slagen van een publiek optreden. De tekst moet vertrouwd zijn

Carina van Aartsen

**'D**ames en heren.' Het geroezemoes in de zaal verstomt. Alle ogen zijn gericht op de spreker achter het kathedraal. Die probeert ondertussen zijn knikkende knieën en trillende handen in bedwang te houden terwijl het hart hem in de keel klopt. Hopend dat hij zo meteen zijn tekst niet spontaan kwijt is. Het is maar weinigen gegeven om geheel op hun gemak een publiek toe te spreken.

Bijna iedereen wordt op zo'n moment bevangen door een meer of mindere mate van podiumvrees. De angst om voor een volle zaal compleet af te gaan, kan zo groot zijn dat mensen er beroerd van worden. Benauwdheid, hartkloppingen, acute diarreeaanvallen en overgeven zijn typische symptomen.

Kwaad kunnen ze niet, maar ze zitten wel behoorlijk in de weg. Sommige mensen vermijden dit soort situaties daarom maar liever. Voor wie geen be-

roep heeft waarin het nodig is om af en toe een praatje of voordracht voor een groep mensen te houden of anderszins op te treden, is dat makkelijk. Maar wie hogerop wil komen in een beroep waarin dat wel moet gebeuren, heeft een probleem.

Angst roept van nature allerlei onbewuste reacties op van het lichaam. Het hart gaat sneller slaan, de spieren worden gespannen, de lichaamstemperatuur gaat omhoog, de ademhaling versnelt en alle zintuigen gaan op scherp. Al deze reacties zijn bedoeld om bij gevaar het lichaam direct in staat van paraatheid te brengen, klaar om te vluchten of om aan te vallen. Tegelijkertijd beginnen de hersenen het gevaar in te schatten. Zij bepalen of de alarmtoestand waarin het lichaam verkeert in stand moet worden gehouden. Als het gevaar is geweken, kunnen de hersenen het lichaam weer in ontspannen toestand laten terugkeren.

Het geven van een presentatie is uiteraard niet levensgevaar-

lijk. Toch kan het idee om te falen terwijl iedereen kijkt bij veel mensen dezelfde heftige angstreacties oproepen. Ze zien alleen maar voor zich hoe het kan misgaan. Dat ze ineens hun tekst vergeten, hun stem kwijt zijn, een rood hoofd krijgen en vlekken in hun hals. Vandaar die lichamelijke angstsymptomen.

Wetenschappelijk onderzoek

over podiumvrees is er nauwelijks en wat er is, heeft betrekking op professionele musici. Specifiek onderzoek naar spreekangst is tot dusver niet gedaan. Psychologen zien een lichte vorm van podiumvrees als heel normaal. Een stoornis is het zeker niet. Het kan zelfs voordelen hebben: een beetje angst maakt scherper en alerter, waardoor de prestatie aanzienlijk verbetert. Te veel angst vormt juist een belemmering om goed te presteren. Het lichaam is dan te gespannen en de angstreacties zijn te heftig.

Het gekke bij podiumvrees is dat het vooral de angst is om te beginnen. De spanning bouwt zich op in de dagen of weken naar de presentatie toe. Vlak voor aanvang van het optreden is zij het hevigst. Als het begin er eenmaal op zit, ebt de angst meestal weer weg.

De psychologen hebben goed nieuws: spreekangst is te overwinnen en iedereen kan leren spreken. Een goede voorbereiding is essentieel en de tekst moet zo vaak zijn gerepeteerd dat hij helemaal vertrouwd is. Het is slim om vooraf een praatje te oefenen voor een goede bekende, zodat die na afloop aanwijzingen kan geven.

Psycholoog en universitair docent Marjoka van Doorn weet hoe goed dat werkt. Zij geeft cursussen 'leren presenteren' aan vierdejaarsstudenten van de Vrije Universiteit in Amsterdam. 'Mensen zijn vaak veel zenuwachtiger dan nodig is. Het publiek ziet vaak niet eens hoe ner-

## Tekst goed leren en oefenen

Tips om spreekangst te overwinnen



veus een spreker is. En als mensen wel wat merken, vinden ze dat helemaal niet storend.'

De truc is om je tijdens de presentatie volledig te blijven focussen op de taak die je op dat moment uitvoert. Je moet helemaal in je verhaal zitten. 'Denken aan de consequenties maakt de situatie veel te beladen en het leidt af van de prestatie,' zegt Nico van Yperen, hoogleraar psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen. Gedachten over wat er mis kan gaan, zitten alleen maar in de weg. Het is zaak die te verdringen en je te concentreren op je tekst. Wees dus vooral niet bezig met het beoordelen van jezelf, want dat maakt het onmo-

## Bonzend hart

### Symptomen podiumvrees

- Hartkloppingen
- Knikkende knieën
- Trillende handen
- Bibberende stem
- Overgeven
- Diarree

gelijk om ook nog te in te spelen op het aanwezige publiek.

Hoogleraar psychopathologie aan de Radbouduniversiteit Nijmegen Kees Hoogduin leert mensen met podiumvrees ontspanningstechnieken om de zenuwen de baas te blijven. Je zou het hypnose kunnen noemen.

Het lichaam bereikt een staat van diepe ontspanning, de hartslag wordt lager en stressreacties als zweten, bibberen van de benen en trillen van de stem verminderen. Hoogduin leert zijn cursisten om die diepe ontspanning te koppelen aan het begin van hun presentatie.

Bijvoorbeeld aan het eigen stemgeluid. 'Als je een presentatie altijd begint met "Dames en heren", kun je thuis leren om juist op die woorden te ontspannen. Zodra je die woorden hebt gezegd, ontspan je en kun je je concentreren op de taak en niet meer op jezelf.'

Alle deskundigen zijn het over één ding eens: wie goed wil spreken in het openbaar moet veel oefenen. Zelfs de beste spreker heeft het ooit moeten leren. ■