



# De angst om te spreken in het openbaar

Er zijn machtige mannen en vrouwen die met groot elan indrukwekkende zaken doen. Zij leiden een bedrijf met straffe hand, besturen een onderneming met groot succes. Tot het moment dat zij een toespraak in het openbaar moeten houden. Dan bekruipt hen een gevoel van onmacht. Zij krijgen knikkende knieën en een droge mond.

## HAN PEEKEL

En plots overdadig transpireren komt vaak voor. Kleding rond de nek lijkt plotseling te krimpen. "Het heeft veel weg van het touw aandraaien om de nek van de ter dood veroordeelde bij de beruchte Spaanse wurgpaal", vertelde mij eens een CEO van een aan de beurs genoteerde onderneming. Ook onstuimige hartkloppingen, vooral dat. Een hart dat gierend op hol slaat, als een auto in een veel te hoge versnelling. Anderen vertellen over evenwichtsstoringsen. Het dreigen te vallen wanneer men het spreekgestoelte beklimt; ledematen als van rubber...

Het zijn herkenbare gevoelens en emoties voor een ieder die tegen zijn zin gedwongen wordt om in het openbaar te spreken. Uit vrije wil zouden deze mensen zich nooit hebben overgegeven aan een spreekbeurt voor publiek. Liever nog, veel liever zelfs, zouden zij de Mount Everest beklimmen; het kanaal

zonder zwemvest overzwemmen. Een avond doorbrengen met Emile Ratelband. Dappere lieden dus eigenlijk, behalve wanneer zij in het openbaar moeten spreken. Dan veranderen ze tijdelijk in angstige kwezels. Is dat begrijpelijk? Jazeker. Is dat te overwinnen?

Natuurlijk! Maar om die angst, de angst om te spreken in het openbaar te overwinnen, is wel een stoutmoedige prestatie noodzakelijk. Het is toch net zo iets als voor het eerst met een parachute uit een vliegtuig springen. Helaas blijkt dat de spreker tegen wil en dank inderdaad het gevoel heeft dat hij springt zonder parachute.

Toegegeven, zelf draai ik mijn hand er niet voor om om in het openbaar te spreken, maar een parachutesprong zou ik voor een miljoen euro nog niet durven te wagen. Dus herkenbaar is het zeker.

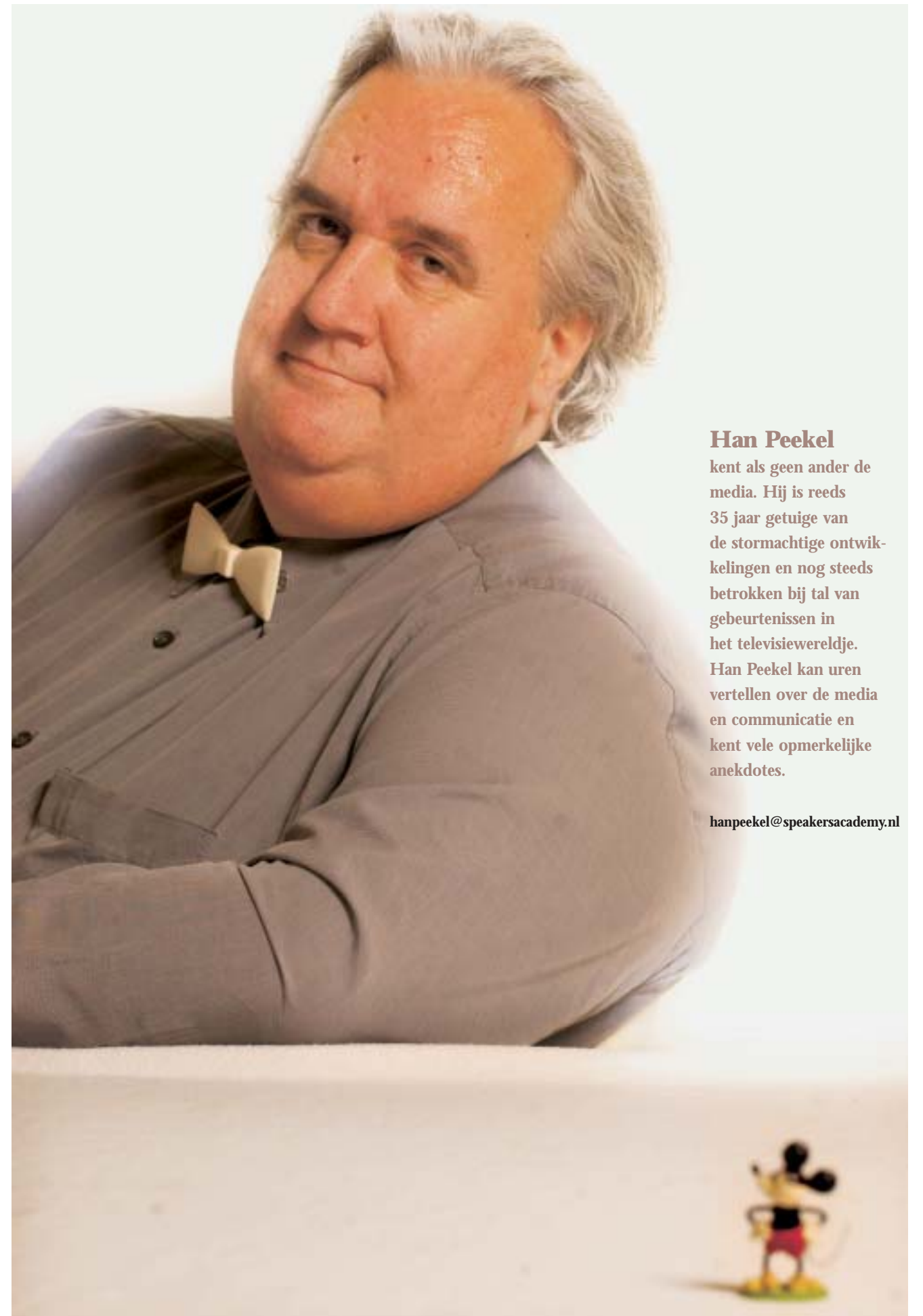
Angst om in het openbaar te spreken is

eigenlijk een fobie. Een onberedeneerde weerzin tegen iets dat onder andere gevoelens van angst en grote onzekerheid oproept. We kennen fobieën als smet- en pleinvrees, maar de 'spreekfobie' is minder bekend. Er is overigens met een goede begeleiding veel aan te doen.

Volledige 'genezing' is zeer wel mogelijk maar daarover straks meer.

Natuurlijk kom je de angst om voor een publiek te spreken in alle lagen van de bevolking tegen. Maar bij het ene beroep is de noodzaak om aantallen mensen toe te spreken groter dan bij het andere. Bij tuinlieden, toch al een heerlijk rustgevend beroep, komt de 'openbaar-spreekfobie' niet vaak voor.

Er is een groep waarvan je het helemaal niet zou verwachten dat die toch voor een behoorlijk percentage lijdt aan angst om in het openbaar op te treden. Dat zijn artiesten zoals cabaretiërs en zan-



**Han Peekel** kent als geen ander de media. Hij is reeds 35 jaar getuige van de stormachtige ontwikkelingen en nog steeds betrokken bij tal van gebeurtenissen in het televisiewereldje. Han Peekel kan uren vertellen over de media en communicatie en kent vele opmerkelijke anekdotes.

[hanpeekel@speakersacademy.nl](mailto:hanpeekel@speakersacademy.nl)

gers. Het verbazingwekkende is, dat deze soms wereldberoemde kunstenaars een haast fatale angst hebben om in het theater een voorstelling te geven, terwijl ze dat al vele jaren uit eigen keuze om den brode toch doen. Een paar verrassende voorbeelden:

**Jacques Brel** wordt alom beschouwd als de belangrijkste chansonnier van de twintigste eeuw. In de periode tussen 1951 en 1966 trad hij ruim 4000 keer op voor publiek. In kleine en in grote zalen. Bij verreweg de meeste voorstellingen moest Jacques de angst om op te treden voor het publiek overwinnen. Een publiek wat hem zeker in de tweede helft van zijn zangersloopbaan adoreerde als een door God zelf gezonden chansonnier.

Brel beschouwde zichzelf als een liedjeschrijver, niet als een performer. Hij zong zijn chansons zelf omdat niemand anders dat wilde doen. Noodgedwongen dus. Vlak voor de voorstelling was het zowel geestelijk als lichamelijk zeer zwaar voor hem. Hij moest dan –laat ik het netjes zeggen– antiperistaltische bewegingen maken. Soms leegde hij wel twee keer, vlak voor de start van een voorstelling, de inhoud van zijn maag. In Nederland was het onder andere Wim Sonneveld, die hetzelfde had; een doodsangst om voor het publiek op te treden. Ook hij maakte vaak antiperistaltische bewegingen. Een soort haat-liefde-relatie met het vak en het publiek. Dit is ook een vorm van angst om te spreken in het openbaar.

Zelf maakte ik iets soortgelijks mee met **Seth Gaaikema** die ik een aantal jaren artistiek en inhoudelijk bij zijn voorstellingen mocht begeleiden. Vlak voor de aanvang gaf ik een kameradschappelijk stompje op zijn bovenarm. Dat bracht geluk meende Seth. Hoewel ik zeer vaak aanwezig was voor het stompje had ik ook nog andere werkzaamheden. Op een avond, om drie minuten over

half acht, terwijl ik in Hilversum een televisieprogramma aan het monteren was, werd ik gebeld door een in grote paniek verkerende Pauli van der Zeijden. Pauli was de secretaresse van Seth. In tranen vertelde zij dat Seth weigerde in Zwolle voor een uitverkocht theater op te treden zonder het 'stompje op de bovenarm'. De voorstelling begon om kwart over acht. Zelden ben ik in mijn leven zo hard en snel naar Zwolle gereden.

#### DESKUNDIGE HULP

Angst is bijna altijd onredelijk. En daarom in de meeste gevallen te overwinnen. Deskundige hulp kan daar goed bij helpen.

Een paar gedachten: Een goede openingszin of nog beter een goede grap helpt voor zowel het publiek als de spreker om het 'ijs te breken'. Goede voorbe-



reiding helpt altijd. Hoe beter de inhoud, hoe groter de kans dat het publiek de mindere spreekvaardigheid van de spreker voor lief neemt.

Lees nooit letterlijk een tekst voor van een briefje. Gebruik een lijst van punten en repeteer zo vaak als noodzakelijk de toespraak tot die soepel als een geleerde rol uit de mond komt. Wanneer er geen deskundige begeleiding voorhanden is, is de partner een goede keuze om te helpen bij het oefenen. Gebruik ook nooit lichtbeelden, sheets of andere hulpstukken. Gebruik die alleen wanneer men de techniek voor de volle honderd procent beheerst. Bij een niet goed ge-

trainde spreker leiden deze presentaties met computerbeelden vaak helaas tot lachwekkende situaties. Beter van niet dus. Mijn grote stripheld Heer Olivier B. Bommel is ook berucht om zijn mislukte spreekbeurten voor de Kleine Club, als u begrijpt wat ik bedoel...

Zelf heb ik het altijd een eer en een plezier gevonden om mensen te mogen helpen zich voor te bereiden op het spreken in het openbaar. Mijn 'klanten' waren veelal interessante lieden waar ik veel van heb mogen leren en die ik in sommige gevallen nog steeds tot mijn vrienden mag rekenen. Van een kardinaal tot een lid van het koninklijk huis, van een minister tot een eenvoudige directeur van een beginnende onderneming. Dat helpen kan uit veel verschillende componenten bestaan, zoals uit het samen schrijven van de toespraak. Zo heb ook

ooit de voorzitter van een divisie van AKZO afgeholpen van een euvel dat hem zeer hinderde bij het spreken in het openbaar. Deze hoogstaande en voortreffelijke man had helaas de gewoonte om om de twee zinnen een geluid te maken dat leek op een korte ontploffing. Velen moesten er om lachen en dat leidde zeer af. Het gekke was dat nog nooit iemand het tegen hem

had gezegd. Dat bespreekbaar maken was de eerste grote stap om het te verhelpen.

Spreken in het openbaar is een soort toneelstuk, met één vrouw of één man in de hoofdrol. Net als in een theater moeten de omstandigheden excellent zijn: goed licht en goed geluid. De spreker tegen wil en dank staat sterker in zijn schoenen met een goede voorbereiding en bovenal moet hij of zij het spreken zien als iets leuks en niet als iets waar het lot van de wereld vanaf hangt. Alles is betrekkelijk dus ook het spreken in het openbaar. Maar dan wel graag zonder angst.

*“Eerzucht is de dood van het denken” –Canetti–*