

Bang voor de spreekbeurt

(1) "Dames en heren." Het geroezemoes in de zaal verstomt. Alle ogen zijn gericht op de spreker achter de lessenaar. Die probeert ondertussen zijn knikkende knieën en trillende handen in bedwang te houden, terwijl het hart hem in de keel klopt. Hij hoopt dat hij zo meteen zijn tekst niet spontaan kwijt is.

(2) Maar weinig mensen kunnen geheel op hun gemak een publiek toespreken. Bijna iedereen wordt bij het spreken voor publiek bevangen door een zekere mate van podiumvrees. De angst om voor een volle zaal compleet af te gaan, kan zo groot zijn dat mensen er beroerd van worden. Zij worden bijvoorbeeld benauwd, krijgen hartkloppingen of moeten overgeven.

(3) Kwaad kunnen deze verschijnselen niet, maar ze zitten iemand wel behoorlijk in de weg. Sommige mensen vermijden dit soort situaties daarom maar liever. Voor wie geen beroep heeft waarin het nodig is om af en toe een praatje of voordracht voor een groep mensen te houden, is dat gemakkelijk. Maar wie hogerop wil komen in een beroep waarin dat wél moet gebeuren, heeft een probleem.

(4) Angst roept van nature allerlei onbewuste reacties op van het lichaam, waarover iemand geen controle heeft. Het hart gaat bijvoorbeeld sneller slaan, de spieren worden gespannen, de lichaamstemperatuur gaat omhoog, de ademhaling versnelt en alle zintuigen gaan op scherp. Al deze reacties zijn ervoor 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.

(5) Het geven van een presentatie is uiteraard niet levensgevaarlijk. Toch kan het idee om te falen terwijl iedereen

kijkt, bij veel mensen dezelfde heftige angstreactions 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.

(6) Wetenschappelijk onderzoek dat alleen gericht is op 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 iemand 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 angstreactions zijn te heftig.

(7) Het bijzondere 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.

(8) Om de angst te verminderen is ten eerste een goede voorbereiding essentieel;

de tekst moet zo vaak zijn gerepeteerd, dat hij helemaal vertrouwd is.

Het is slim om een praatje vooraf te oefenen voor een goede bekende, zodat die na afloop aanwijzingen kan geven. Uiteindelijk is spreekangst zo te overwinnen en kan iedereen leren spreken voor een groep, vinden de meeste psychologen.

(9) Een tweede methode is om je tijdens de presentatie volledig te blijven concentreren op de taak die je op dat moment uitvoert. Je moet helemaal in je verhaal zitten. Denken aan de gevolgen maakt de situatie veel te beladen en het leidt af van de prestatie. 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. Je moet dus vooral niet bezig