

mag ik éven aandacht?

makkelijk spreken is vertrouwen op wat je weet

Goede sprekers lijkt het geen enkele moeite te kosten. Hun verhaal komt er vlot en ook nog met een kwinkslag uit. Terwijl veel mensen spreken in hun vriendenkring al doodeng vinden. Maar je kunt die angst overwinnen en dan krijgen je woorden vleugels.



TEKST: DEIRDRE ENTHOVEN

Kunnen spreken als Barack Obama, dat wil iedereen. Wie welbespraakt is, weet de aandacht op te eisen, kan verleiden met woorden en zo anderen voor zich winnen.

We leven in een wereld waarin je je mondje moet kunnen roeren. Wie niet roept, wordt niet gehoord, laat staan gezien. Je kunt nog zulke mooie ideeën hebben, als je ze niet voor het voetlicht brengt, merkt niemand ze op. Of je boodschap mist zijn doel, als je ze wat onbeholpen presenteert. Dat kan desastreuze gevolgen hebben. Neem Mariëtte Hamer, factievoorzitter van de PvdA. Hoewel ze werd geprezen om haar inhoudelijke capaciteiten, noemden sommige partijgenoten de manier waarop ze die inhoud verkoopt onlangs als een van de redenen dat de partij historisch laag stond in de peilingen (AD, 10 oktober 2009)

Welbespraakt zijn is iets anders dan hard schreeuwen of een grote mond hebben. Behalve

dat je je goed weet uit te drukken betekent het *dat je de juiste toon weet te vinden, de impact van je woorden goed kunt inschatten en je verhaal kunt ondersteunen met een coherente lichaamstaal*. Of iemand woorden goed voor zich kan laten werken heeft deels te maken met aanleg. 'De een heeft nu eenmaal meer gevoel voor taal dan de ander', zegt Niels Schiller, als psycho-linguïst verbonden aan het Leids Instituut voor Brein en Cognitie. 'Dat zie je ook als mensen een tweede taal leren,' vervolgt hij. 'Bij sommige mensen lukt het binnen afzienbare tijd en bovendien accentloos. Bij anderen blijft het altijd behelpen.' Talig zijn is een bepaalde vorm van intelligentie die in je genen zit en die rechtstreeks terug te voeren is op een complex samenspel in je brein. 'Het betreft daarbij niet, zoals men eerder dacht, alleen de gebiedjes van Broca (verantwoordelijk voor het spreken zelf) en van Wernicke (verantwoordelijk voor taalbegrip). Er zijn veel meer hersengebiedjes bij betrokken die op een ingewikkelde manier met elkaar verbonden zijn en samenwerken. Bij de een verloopt dat proces gemakkelijker dan bij de ander.'

'Je goed verbaal kunnen uiten, is in onze maatschappij van groot belang', benadrukt Pieter Frijters die trainingen geeft aan mensen met spreekangst. 'Moeite hebben met spreken kan zeer belemmerend werken,

zegt hij. 'Veel mensen hebben heel zinnige dingen te zeggen, maar krijgen zo'n sterke fysieke reactie bij alleen al het idee dat iedereen naar hen zal luisteren dat ze volledig dichtklappen.' En wie herkent het niet: mensen die voor een groep staan en vervolgens van kleur verschieten, trillen en zweten, hikkelen, mompelen en stotteren en, als ze al van wal steken, de helft van hun verhaal vergeten om er maar zo snel mogelijk vanaf te zijn.

Maar ook in een intiemere setting, aan tafel met een groep vrienden bijvoorbeeld, praat lang niet iedereen even gemakkelijk. En ook al verwoorden zij hun ideeën alsnog, de kans is groot dat die minder goed worden opgepikt vanwege de manier waarop ze worden geuit. 'Natuurlijk is de inhoud van wat iemand zegt belangrijk', zegt Pieter Frijters, 'maar daarbij betreft het vooral de grote lijnen, de details doen er veel minder toe. De manier waarop je iets zegt is essentieel, zeventig tot tachtig procent van onze communicatie bestaat nu eenmaal uit lichaamstaal. En wat een boodschap maakt of breekt is de toon waarop hij wordt gebracht. Een stem zegt heel veel. Zacht of hard, hoog of laag, resoluut of vragend, de toon moet de lading dekken, anders komt je verhaal echt niet over.'

Spreekangst, maar ook gebrek aan taalgevoel, kan een ware handicap zijn. En ook mensen die het spreken best redelijk afaat, komen vaak toch niet goed uit de verf doordat ze de tijd niet nemen zich goed uit te spreken. Vooral vrouwen hebben daar last van. Ze hebben het spreken veelal minder goed geleerd dan mannen. Daar komt nog bij dat ze vaak minder uren werken dan mannen. Tijdens een vergadering uitgebreid vertellen waar ze mee bezig zijn zien ze daardoor al snel als zonde van hun tijd, ze willen door met hun werk. Daardoor zijn ze misschien efficiënter, maar ze vallen ook minder op. Ze beseffen niet dat het goed verwoorden van je ideeën allesbehalve verspilde tijd is maar juist een grote winst kan opleveren.

Goede genen alleen zijn dan ook niet genoeg. Ook onze cultuur draagt bij aan onze welbespraaktheid. En wat dat betreft hebben we als Nederlanders niet bepaald de beste papieren. Fransen, Engelsen,

Duitsers en zeker ook Amerikanen staan al eeuwen te boek als betere sprekers. Hun kinderen leren al op de kleuterschool hoe je een spreekbeurt houdt. Wij zijn te praktisch, te calvinistisch en sinds de jaren 60 ook te informeel. Als Nederlanders al hun best doen en hun verhaal mooi uiteen proberen te zetten, is de kritiek vaak niet van de lucht. 'Doe maar gewoon!' blijft het hardnekkige credo.

Begin deze eeuw leidde politieke retoriek zelfs tot een roep om 'Jip-en-Janneke-taal'. Simpele zinnen en woorden zouden de mensen thuis beter bereiken. Maar zo eenvoudig is het niet. Uit recent onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat politici die grove en simpele taal gebruiken, door zowel ouderen als jongeren lager worden gewaardeerd dan zij die een mooi verhaal weten te houden. (Universiteit van Tilburg, oktober 2009)

Behalve aanleg en cultuur is onze directe omgeving medebepalend voor de mate waarin we doeltreffend leren spreken, met de juiste toon en houding. Psycho-linguïst Niels Schiller: 'Kinderen die welbespraakt zijn komen vaak uit een gezin waarin spreken belangrijk is. Er wordt veel gelezen >

controleren of de boodschap overkomt

'Spreken voor een groep kinderen is iets anders dan voor een groep volwassenen. Dat moest ik echt leren. Als je iets aan kinderen wilt overbrengen moet je ze erbij betrekken en steeds controleren of je boodschap overkomt. Ik heb ervoor gekozen niet op een ander niveau te gaan praten, ik schuw moeilijke woorden niet. Maar ik check wel regelmatig of de kinderen ze ook begrijpen. En zo moest ik ook onder de knie krijgen hoe je het spreken zelf aan kinderen leert. Het ene kind gaat het gemakkelijk af, dat steekt steeds zijn vinger op en vertelt honderduit. Het andere kind zegt niets, dat moet je echt stimuleren door veel vragen te stellen en spelletjes te doen waarbij het op een natuurlijke manier aan bod komt. Ook leer ik kinderen dat woorden soms kunnen kwetsen, pesten gebeurt meestal verbaal. Taal is het belangrijkste wat er is. Kinderen die niet taalvaardig zijn, staan minder goed hun mannetje op sociaal gebied, maar hebben vaak ook problemen met andere vakken, zoals geschiedenis en zelfs rekenen, want veel sommen zijn ook verpakt in een verhaal.'



Martine Bijvank,
leerkracht basisschool

zeggen wat je denkt en vindt

'Taal is contact maken, communiceren, overbrengen. Het is bijna liefde, met woorden verbind je je met anderen. Als je niet dezelfde taal spreekt als de mensen om je heen, begrijp je hen niet. En word je niet begrepen. Dat ontmenst je. Politiek is begrepen worden. Als politica wil ik zeggen wat ik denk en wat ik vind, dat moet duidelijk zijn voor alle mensen. Soms spiegel ik me onbewust aan andere sprekers met wie ik in debat ben en betrap ik mezelf op wollig taalgebruik. Dat wil ik niet. Dan probeer ik die ambtelijke taal om te zetten in gewone woorden. We leven in een mediocratie [de publieke opinie wordt voor een groot deel beïnvloed door wat er in de media wordt gezegd]. Wie zich goed kan verwoorden krijgt sneller iets voor elkaar. Mijn liefde voor woorden zat er al vroeg in. Ik ben tweetalig opgevoed, dat ervaar ik als een verrijking. Thuis moesten we Marokkaans spreken, maar ik las ook Annie M.G. Schmidt en Guus Kuijer en ik schreef veel. Het heeft me verbaal sterk gemaakt. Dat houdt niet op buiten de Kamer. Soms ben ik daardoor wat 'veel'. Dat schrikt mensen af, vooral mannen. Maar mensen vinden het gelukkig meestal prettig om naar me te luisteren.'

Samira Bouchibti,
Tweede Kamerlid voor de PvdA





en voorgelezen, waardoor kinderen een grote woordenschat ontwikkelen. Aan tafel worden gesprekken gevoerd en zo oefenen zij zich op een natuurlijke manier in het verwoorden van hun gedachten.' Maar goed kunnen spreken is ook een vaardigheid, benadrukt hij. *'Hoe meer je het doet, hoe beter het gaat. Je oefent je kaken, je tong, je lippen en je houding. En net als bij het leren bespelen van een muziekinstrument boart oefening hier kunst.'*

Welbespraaktheid kun je leren, ook als je geen kind meer bent, zo ondervond Pieter Frijters

aan den lijve. Hij was ooit zó verlegen dat hij de deur nauwelijks uit durfde. Dat was dan ook de oorspronkelijke reden dat hij *Mind tuning* bedacht, een methode die erop gericht is om irreële gedachten en daarmee gepaard gaande angsten tegen te gaan. Met behulp van deze methode leerde hij zichzelf en vele anderen om ontspannen en goed te spreken.

'Ten eerste is het natuurlijk belangrijk je angst weg te nemen,' legt Frijters uit. 'Die heeft vaak te maken met de manier waarop wij kijken.' Wie op een natuurlijke manier spreekt, kijkt af en toe iemand aan en af en toe weg. Ben je nerveus dan wordt die natuurlijke

balans al snel verstoord. Frijters: 'Als we iemand niet aankijken, denken we dat we onbetrouwbaar overkomen, maar dat is een misvatting. Juist mensen die je bedonderen kijken je onnatuurlijk lang recht aan.' Toch zit het zo diep in onze genen dat we ons niet prettig voelen als we wegstaren. En dat is wel van belang als je op een natuurlijke en ontspannen manier wilt leren spreken. 'Ook kijken we vaak te kritisch naar onszelf,' vervolgt hij. 'Wat zullen ze wel niet van me denken' galmt het in ons hoofd. We schamen ons en dat komt het verhaal niet ten goede. Volgens Frijters is het essentieel dat we waarnemend leren kijken. 'Dat betekent op afstand, maar niet afwezig'.

Om overtuigend te leren spreken moeten we leren vertrouwen op wat we weten.

'Meestal ben je heel goed op de hoogte van wat je wilt vertellen, dat hoeft je niet woord voor woord voor te bereiden', vervolgt Frijters. In tegendeel, als je ze uit je hoofd leert, verliezen je woorden snel hun emotionele lading en blijft je verhaal veel minder goed hangen dan wanneer je iets spontaan vertelt.'



FOTO: ALLARD DE WITTE

mensen alert en betrokken houden

'Veel van mijn collega's lezen bij de verdediging van hun cliënt puur hun pleidooi voor. Of dat voldoende is, hangt vooral van de rechter af. Maar ik ben ervan overtuigd dat een goede presentatie van je verhaal, waarbij je niet steeds op je papier kijkt, je sterker maakt. Ik probeer ontspannen te staan en te spreken, mensen af en toe aan te kijken, maar ook weg te kijken. En mensen alert en betrokken te houden, door vragen te stellen, een reactie uit te lokken. Ik heb de neiging veel te lopen, maar weet inmiddels dat dat ook intimiderend kan werken. Ik zoek zo steeds naar een goede balans tussen hoe ik me beweeg en wat ik zeg. Wat ik ook heb geleerd, en wat een verhaal zeker ten goede komt, is dat je je publiek goed moet kennen. Bij de ene groep maken mooie woorden indruk, bij andere kom je met hetzelfde verhaal over als arrogant. Mijn spreekervaring pakt thuis niet altijd goed uit. Ik breng mijn mening soms wel erg stevig naar voren. En mijn vrouw is ook jurist. We moeten oppassen dat we niet tegen elkaar gaan pleiten.'

Christiaan Alberdingk Thijm,
advocaat bij Solv advocaten

Maar de belangrijkste voorwaarde voor een goed verhaal, of het nu gaat om een presentatie op je werk, een verjaardagsspeech of een belangrijk gesprek, is dat je van tevoren goed oefent. Een beproefde manier daarbij is volgens Frijters om in gedachten al met het verwoorden van je ideeën bezig te zijn, een methode uit de racesport. 'Coureurs die het circuit meerdere malen in gedachten reden, presteerden vervolgens beter. Hun lichaam reageerde alsof het al vertrouwd was met het parcours. Zo werkt het ook met spreken. Als je je verhaal in gedachten al gehouden hebt, zal het je makkelijker afgaan als je het uiteindelijk voor publiek doet.'

Ligt met al deze technieken zelfs het sprekersniveau van Obama binnen handbereik? Frijters: 'Wie zijn angsten overwint en op afstand maar tegelijkertijd betrokken leert kijken, wie durft te vertrouwen op wat hij weet en wie veel oefent, komt een heel eind in de richting.' En, misschien nog wel mooier dan dat: als je deze vaardigheid eenmaal goed beheerst, zul je ook in het dagelijks leven gemakkelijker het woord voeren en zullen op een feestje de gasten aan je lippen hangen. •

rust inbouwen en uitstralen

'Ik coach vrouwen, geef trainingen en doe acquisitie; ik praat ongeveer de helft van de dag. Taal, woorden en non-verbale communicatie spelen dus een heel belangrijke rol in mijn werk. Door een stemcoach heb ik mijn manier van spreken verbeterd. Ik was altijd geneigd heel snel te praten en vond het storend als iemand me onderbrak. Nu bouw ik meer rust in, waardoor ik ook beter naar anderen kan luisteren. Dat werkt heel goed, ook buiten mijn werk. 'Wat straal jij een rust uit!' zeggen vrienden soms als ik iets vertel, ook als ik het eigenlijk razend druk heb.' Mensen die welsprekend zijn hebben een voorsprong. Hun eerste indruk is beter en die is erg belangrijk. Daarna telt de inhoud natuurlijk ook, maar hoe je die presenteert blijft essentieel. Veel vrouwen zijn geneigd zich vooral op de inhoud te richten. Zij nemen ook minder snel dan mannen het woord en doen zichzelf daarmee te kort. Ik heb daarom in samenwerking met een imagocoach de training 'Zien ze wel hoe goed je bent?' ontwikkeld, waarin vrouwen leren zichzelf meer op de voorgrond te plaatsen door te werken aan hun imago en zichtbaarheid.'



Mirjam ten Cate
trainer en adviseur
bij Proxx Company,
een diversiteits-
management-
adviesbureau

FOTO: LIESBETH DINNISSEN

loskomen van je tekst

'Veel mensen denken dat je als nieuwslezer alleen maar voorleest van de autocue, maar dat is niet helemaal waar. Je krijgt weliswaar een geschreven tekst in beeld, met mooie volzinnen, maar de kunst is om die zo voor te dragen dat het spreektaal wordt. Anders komt het bericht niet over. Je moet dus loskomen van je tekst, maar wel precies vertellen wat er in staat. De woorden die je kiest moet je goed wegen. Spreek je van een rechts-radical partij of een extreemrechtse partij? Dat luistert nauw. En ook de manier waarop je iets uitspreekt is belangrijk. Niet te enthousiast, maar ook niet te neutraal. Persoonlijk, maar met gezag. Betreft het sport dan mag het wat lossier, maar je kunt niet grijnzend vertellen dat jouw favoriete voetbalclub heeft gewonnen. Daarbij moet wat je zegt corresponderen met het beeld. Goed nieuws lezen is echt een vak, dat ik heb moeten leren. Gevoel voor taal is daarbij zeker van belang. Hakkelen of stotteren is minder storend dan een verkeerde klemtoon. Ook buiten mijn werk ben ik me inmiddels heel bewust van hoe ik iets zeg en ik heb de neiging fout taalgebruik te corrigeren. Maar eigenlijk deed ik dat altijd al.'

Jeroen Tjepkema,
nieuwslezer NOS



FOTO: NOS/LEENDERT JANSEN