

néém het woord

**MET DRIJFNATTE HANDEN
OMKLEMT ZE HET PAPIERTJE
MET DE SPEECH.** Haar schrille
stem stukt. Waarom kost spreken in
het openbaar vrouwen meer moeite
dan mannen?
Geen nood, er is iets aan te doen.

Het moet officieel een van de meest genante momenten uit mijn leven zijn geweest, die avond dat ik, in een bomvolle zaal, het podium opklom om een praatje te houden. Het was bij de lancering van een nieuw tijdschrift, waarvoor ik een column had geschreven. De lancering ging gepaard met een feestje voor een heleboel mensen en de hoofdredacteur van het blad had bedacht dat het leuk zou zijn als ik voor al die mensen mijn column voor zou lezen. Dat leek mij ook best leuk, aanvankelijk. Ik vond het zelfs wel eervol. Goedge-luimd derhalve betrad ik op hoge hakken de feestzaal, alwaar twee zaken me onmiddellijk geheel uit mijn evenwicht brachten. De eerste: mijn hak brak. De tweede: het was er heel druk. Veel drukker dan ik had verwacht. Ik moest me door een driehonderdkoppige mensenzee persen om in de buurt van het podium te geraken toen ik aan de beurt was, naar adem snakkend en struikelend door die half afgebroken hak. (Zo herinner ik het me althans. Maar omdat het voorval in mijn brein groteske vormen heeft aangenomen, zal die herinnering wel behoorlijk onbetrouwbaar zijn.) Het was geen goed begin.

Op het podium was niks. Geen kathedraal om mijn A4'tje op te leggen, geen stoel om op te zitten, geen tafel om die verdorpe hak achter te verschuilen. Alleen een microfoon en een lege vlakke, badend in een heleboel fel licht. Daar stond ik, op één been en met een trillend vel papier in mijn plotseling drijfnapte handen, in een zwart gat te staren waar ik een immens publiek wist dat op mijn woorden stond te wachten. Hoe ik die column eruit heb gekregen, weet ik niet meer. Ik moet tot aan de laatste regel zijn gekomen, want op het gegeven moment mocht ik dat podium af en was de nachtmerrie voorbij. Ik weet nog wel dat ik veelvuldig slikte tijdens

het lezen, met zo'n dikke, dichtgeknepen keel, dat ik af en toe moest stoppen om de paniek in mijn stem te bedwingen en dat het A4'tje in mijn zweetende handen zo hevig op en neer zwipte dat het tegen mijn kin sloeg. 'Iedereen ziet dit! Iedereen ziet dit!' galmde het door mijn hersenpan, waardoor ik de woorden die ik voorlas zelf niet meer kon volgen. En iedereen had het gezien, zo kreeg ik bevestigd toen de hoofdredacteur na afloop naar me toe kwam en de troostende woorden sprak: 'Ik vond jouw column inhoudelijk de leukste.'

Dat was lief bedoeld. Maar misschien nog wel het ergst van de hele avond.

Dat is al weer een paar jaar geleden, en ik lig er niet wakker van; als je langdurig zou moeten stilstaan bij al je feilen, zou je immers geen leven hebben. Het is ook niet zo dat ik nooit meer gesproken heb in het openbaar. In gezelschap van vrienden en/of familie wil ik graag het glas heffen op de jubilaris en onlangs heb ik zelfs een literaire avond gepresenteerd, al kwamen daar de nodige ademhalingsoefeningen en bètablokkers aan te pas. Want het blijft een zenuwtoestand, dat gesprek. Vandaar dus, dat mijn interesse wordt gewekt als ik een mail krijg over 'Speak up, dear!'

ALS IK... MAAR
GEEN PANIEK
AANVAL KRYG

IEDEREEN
ZIET DIT!

IK MOET
KOTSEN!
AHH



een training voor vrouwen op dit gebied. 'Veel vrouwen ervaren spreken in het openbaar als moeilijk' staat erin en 'bureau Nobbe en Mieras helpt vrouwen om het spreken in het openbaar onder de knie te krijgen.'

Dat wil ik wel, dus nodig ik mezelf uit voor zo'n training. Samen met een vriendin die een erkend hoge pief en is als zodanig een veelgevraagd spreker, maar die ook nog altijd een fikse bel wijn of twee achterover slaat voor ze durft. Twee achtereenvolgende woensdagochtenden reizen we naar Arnhem, waar Nobbe en Mieras kantoor houden in een statig pand aan een singel, en waar we alle aandacht krijgen en heel goeie broodjes en een dvd voor mee naar huis, want zo'n training is een investering in jezelf tenslotte, en daarom hoort dat er allemaal bij.

'Wat is er toch aan de hand met vrouwen?' dachten Farah Nobbe (43) en Natalie Mieras-Holwerda (41) toen ze twee jaar geleden een boek voorbereidden over spreken in het openbaar. Mannen konden ze genoeg vinden om in hun boek *Meestersprekers* aan het woord te laten, maar doorgewinterde vrouwelijke sprekers bleken, zeggen ze, veel schaarser. 'Vrouwen zijn te bescheiden', zeggen Nobbe en Mieras, 'ze voelen zich veel minder geroepen dan mannen om zich in het openbaar te profileren.' Nu ken ik een boel vrouwen die zich hartstochtelijk in het openbaar profileren en minstens zo veel mannen die liever sterven dan voor een zaal te gaan staan, maar Nobbe en Mieras hadden hun niche gevonden, en er blijkt behoefte aan. Naast hun reguliere presentatietrainingen – *Presenteren zonder spreekangst* bijvoorbeeld en *Het geheim van charisma en uitstraling* – ontwikkelden ze *Speak up, dear!* speciaal voor vrouwen, die ze niet alleen leren dat podium op te durven, maar ook om hun boodschap effectief over te brengen – en dat gaat dus nog wat verder dan het voorlezen van een column.

Eerst krijgen we de theorie. Die is smeuiig verpakt in een reeks filmpjes van pijnlijk onhandig optredende vrouwen die laten zien hoe het niet moet. Zelfverklaard powerfeministe Heleen Mees bijvoorbeeld, die in een interviewprogramma met Frénk van der Linden van onder haar wimpers schalks naar hem opkijkt, al krullen draaiend in haar haar. 'Kijk wat er gebeurt!' zegt Natalie Mieras. 'Ze verandert in een klein meisje. Heel ondermijnd voor je gezag.' Mannen, legt ze uit, nemen doorgaans meer ruimte in, glimlachen minder en gedragen zich dominanter dan vrouwen, waardoor ze serieuzer worden genomen. Wat niet betekent dat een vrouw zulk gedrag automatisch moeten overnemen, want daardoor wordt ze onaantrekkelijk en dat is ook weer niet goed voor haar status. Ter illustratie klikt ze door naar Agnes Kant, die zich in een tv-debat met andere politici duidelijk krachtig poogt op te stellen. 'Háloooo!' roept ze als ze wordt onderbroken en als iedereen lacht, zwaait Kant bozig met haar hand. Hoewel ik me onmiddellijk solidair voel met die arme Agnes tussen de gierende

10 tips voor vrouwen om (beter) te spreken in het openbaar

1. Oefening baart kunst, met andere woorden: maak kilometers. Spreek zo vaak mogelijk in het openbaar.
2. Denk niet dat je je punt achter de laptop, schrijvend of in een vergadering ook wel kunt maken. Spreken geeft meer invloed en het biedt gelegenheid je te profileren.
3. Wees benaderbaar. Een vrouw die te veel dominante kenmerken vertoont (niet luistert, hard praat) wordt niet aantrekkelijk gevonden.
4. Wees niet te meisjesachtig: niet aan het haar friemelen en schalks met de wimpers knipperen.
5. Schakel tussen mannelijk en vrouwelijk gedrag; vrouwen die zich zowel masculien als feminien kunnen opstellen,

klimmen het hoogst op de carrière ladder.

6. Lach niet als er niets te lachen valt; te pas en te onpas lachen werkt statusverlagend.
 7. Lach vooral als er iets te lachen valt; dat is een teken van ontspanning en ontspanning impliceert een hoge sociale status.
 8. Richt je aandacht op je publiek: kijk, luister, reageer.
 9. Bereid je verhaal verschrikkelijk goed voor. Het mag er alleen uitzien alsof je het voor de vuist weg doet.
 10. Ga op twee benen staan. Wiebelen verlaagt je sociale status.
- Op 17 november vindt er een *Speak up dear!*-evenement plaats in Hilversum, zie www.nobbemieras.nl

Het boek *Meestersprekers* (2010) is uitgegeven bij Academic Service/Sdu Uitgevers.

Kijk het publiek aan en friemel vooral niet aan je haar

mannen, luidde precies dit moment het einde van haar politieke carrière in, zegt Mieras. 'Lach niet als er niets te lachen valt', luidt een van de tips uit de training, 'er is niets zo statusverlagend als niet-functioneel lachen. Maar lach vooral als er iets te lachen valt.' Anders kom je net zo verkrampd over als Agnes Kant in het tv-debat en dat is helemaal funest. Fijn tenenkrommend ook is het optreden van Mabel Wisse Smit die voor een zaal een bevlogen betoeg houdt voor een betere wereld, inclusief schrille stem en ingestudeerde armgebaren. 'Je ziet dat het bedacht is', concludeert Nobbe. 'Niet authentiek.' Nobbe en Mieras deden allebei ooit de toneelschool en belandden als communicatietrainer in dit vak. 'We hebben zoveel slechte trainingen gezien dat we besloten voor onszelf te beginnen', zegt Nobbe. 'Vaak krijgen mensen alleen maar trucjes aangeleerd. Kijk óver de zaal heen, is er zo een, en dat is meteen wel de onzinnigste, want je moet contact maken met je publiek. Maar ook: houd je armen langs je zij, ga niet voor de projector staan, zit niet aan je hoofd. Allemaal op zich wel waar, maar het is geen garantie voor een geslaagde toespraak. En andersom geldt: je mag alles fout doen, als het maar werkt.'

Een geruststellende gedachte nu we aan het praktijkdeel van de training beginnen, maar ondertussen heb ik wel zo veel theorie voorbij zien komen – naast de filmpjes waren er ook lesjes over spierspan-

