

Meemaken en erbij zijn...

Een wonderlijke cursus, gloednieuwe therapievorm, of beproefd programma, dat willen we ook wel eens meemaken. Een Onkruid-medewerker stort zich erin en beschrijft de belevenissen. Deze keer: Saskia de Bruin leert praten.

HOE WERKT HET

De Speaking Circle steunt op een aantal basisideeën. Spreken in het openbaar is eigenlijk een serie één-op-ééngespreken, die aan elkaar geplakt zijn. Dit idee maakt het al veel minder angstaanjagend, en het zorgt voor een meer intieme sfeer en communicatie. Bij het staan voor een publiek is het belangrijk om werkelijk contact te maken en volledig in het hier en nu te zijn. Luister naar je publiek als je spreekt en zij zullen ook naar jou luisteren. Verbinding met je toehoorders maken is dus essentieel, dat doe je niet zozeer door te geven, maar meer door te ontvangen. Ontvang hun aandacht, hun oogcontact en hun applaus en ze zullen jouw boodschap ook ontvangen. Het krachtigste dat je kunt doen bij spreken in het openbaar is echt zijn, authentiek, volkomen jezelf. Er komt dan energie vrij die je een plezierige aanwezigheid geeft en je creativiteit vrijmaakt om je origineel en oorspronkelijk uit te drukken. Bereid je verhaal niet erg voor. De beste techniek is geen techniek. Laat het verhaal ontstaan vanuit echtheid en het contact. Dan zul je mensen werkelijk raken.

AAN DE SLAG

Ik heb veel ervaring met spreken in het openbaar, maar toch voel ik de nodige adrenaline door me heen suizen als ik begin aan de workshop. De naam doet me denken aan een kring van indianen die vol respect een spreekstokje doorgeven en één voor één zeggen wat ze te zeggen hebben. We beginnen met het maken van oogcontact. We gaan twee aan twee tegenover elkaar staan en kijken twee minuten in elkaars ogen zonder te spreken. Het zweet staat op mijn rug.



Saskia: 'Spannend om zo te werken!'

Toch is het bijzonder te ervaren dat na een paar minuten mijn spiernaakte gevoel vermindert en mijn ademhaling weer rustiger wordt. Vervolgens doen we deze oefening ook staande voor de groep. Zonder een woord te zeggen sta je een paar minuten en maak je oogcontact met de luisteraars. Een prachtige oefening. Voor veel sprekers is een stilte waarin ze hun tekst kwijt zijn het gruwelijkste angstscenario dat ze zich kunnen voorstellen. Nu kun je dus al twee minuten stilte aan. Langer zul je je tekst nooit kwijt zijn. Bovendien helpt contact maken met je toehoorders om je verhaal op hen af te stemmen en zul je door het contact geïnspireerd worden.

Daarna doen we spreekrondes, waarbij iedere deelnemer om de beurt twee minuten over een willekeurig onderwerp vertelt, terwijl hij de hele tijd oogcontact met de luisteraars houdt. Ik verwacht dat ik de kluts zal kwijtraken door het kijken, maar dat is helemaal niet het geval. Het is even wennen, maar het verhaal ontstaat vanzelf. Dat is een bijzondere ervaring. Als ik een

Speaking Circle

Spreken in het openbaar

Door Saskia de Bruin

WAT GAAN WE DOEN

De Speaking Circle® is een workshop over spreken in het openbaar. De Speaking Circle is een methode die ontwikkeld is door Lee Glickstein. Zelf was deze Amerikaan zeer verlegen en doodsbang om te spreken in het openbaar. De methode is dus ontstaan vanuit zijn angst voor groepen.

WIE BEGELEIDT ER?

Cursusleider is Stef de Beurs, een van de ongeveer 25 trainers in Nederland. Er is één boek over de Speaking Circle: *Be Heard Now* van Lee Glickstein, dat vol staat met prachtige tips en oefeningen. Sief (1954) werkte zo'n 25 jaar als administratie- en belastingconsulent voordat hij in aanraking kwam met de Speaking Circle. Doodsbang was ook hij in eerste instantie, maar totaal verkocht door de eenvoud van de methode en het diepgaande effect ervan. Inmiddels is hij een enthousiast facilitator van dit proces. "Je start vanuit het punt waar je nu bent, maar iedereen komt er wel een stap verder mee."



De spreekta wordt bijgehouden

lezing geef, gaat het soms echt heerlijk, dan stroomt alles, weet ik precies de goede voorbeelden en komt het echt aan bij de toehoorders. Soms mis ik die stroom en ik heb nooit kunnen ontdekken wat dan de ontbrekende schakel was. Ik heb gewoon mijn dag niet, zeg ik dan. Nu begin ik te beseffen dat die schakel waarschijnlijk het maken van contact is. Zo kun je zorgen dat je in de stroom komt en dat gevoel zelf creëren.

Verder ontdek ik dat ik het moeilijk vind applaus te krijgen. Voor we beginnen en nadat we eindigen met spreken, geven we elkaar applaus. Als spreker mag je pas gaan zitten na de laatste klap. Ik merk dat ik steeds na een paar klappen al begin te lachen en weg wil lopen. Ik vind dat echt eng. Nu kan ik dus oefenen in het ontvangen ervan; contact houden en

het binnen laten komen. En ook dat begint te wennen na een paar keer. Wat gebeurt daar nou? We zoeken ieder een partner, gaan tegenover elkaar zitten en kijken elkaar in de ogen. Iedere halve minuut tikt Stef even op een klankschaaltje. Dan zegt één van de twee telkens: *Ik ben er (ben met mijn aandacht helemaal hier en bij jou); ik ben er niet (ik dacht ergens anders aan); ik ben onderweg (ik kwam net terug met mijn aandacht of ik ging net weg)*. Het is echt heel lastig om je volledige aandacht te richten op de ander. Na een keer of tien wordt het iets gemakkelijker. Degene die tegenover je zit kijkt hoe het eruit ziet als je aanwezig bent en onderzoekt of hij kan voelen of je er wel of niet bent. Na vijf minuten doen we dezelfde oefening maar nu zegt je partner: je bent er wel, je bent er niet, je bent onderweg. Jij knikt als dat klopt.



We leren applaus in ontvangst te nemen

Echt verbazingwekkend hoe goed een ander, een vreemde eigenlijk, kan waarnemen of je wel of niet met je volledige aandacht aanwezig bent. Je kunt een ander niet voor de gek houden. Ik vind het ook erg ontroerend om al die mannen (er waren deze keer toevallig alleen mannen in de groep) elkaar zo vol aandacht aan te zien kijken. Prachtig om te ervaren en het verrijkt de communicatie enorm. Tijd om toe te passen wat we hebben geleerd. We doen een aantal spreekrondes, waarin je drie tot tien minuten spreekt over een willekeurig onderwerp, terwijl je om en om de luisteraars aankijkt en contact maakt. Heel spannend, maar ook plezierig en intiem om zo te werken. Het spreken voor een groep is zo iets dat je energie geeft en je inspireert. Ook voor de toehoorders maakt het een groot verschil. Het is veel gemakkelijker om je aan-

dacht erbij te houden, en wat er verteld wordt dringt beter tot je door, als er werkelijk contact is, als je 'er bent'. In de workshop wordt alleen positieve feedback gegeven. Stef: "Mensen leren het beste en het snelste, wanneer hun kwaliteiten en hun positieve gedrag bevestigd en bekrachtigd worden. Je hoeft dus niet bang te zijn ook maar enig moment voor gek te staan."

De Speaking Circle-workshop behandelt niet hoe je de inhoud van een lezing opbouwt, maar gaat specifiek om het proces van spreken in het openbaar en hoe je daarbij je eigen kracht gewaar kunt worden. Mijn lezingen en workshops zullen in elk geval niet meer hetzelfde zijn.

PRAKTISCHE GEGEVENS: STEF DE BEURS
WWW.DEBEURS.NET OF 0229-275688