

**Pauline: zet jezelf neer.**

Op 14 januari van dit jaar had ik in Amsterdam een korte babbel met een frêle, fraaie, stralende, jolige vrouw van tegen de veertig lentes: met Pauline van Aken op de halfjaarlijkse boekenpresentie 'Vers voor de Pers' in theater De Meervaart. Heel frank en vrij sprak Pauline over haar toen nog bij uitgeverij SWP te verschijnen handboek 'Durf, leer en presenteer', dat zij als mediatrainer, presentatie- en communicatiecoach geschreven had. Met 'Zet jezelf neer' als ondertitel.

\*

De makke is nu echter dat ik Pauline te laat in mijn leven ben tegengekomen, want was dat eerder het geval geweest dan had ik tijdens presentaties in het openbaar beter in mijn vel gezeten. Zij doet immers op transparante en toegankelijke wijze uit de doeken hoe ik ontspannen gespannen efficiënter en prettiger met mijn toehoorders had kunnen communiceren. Goed voorbereiden deed ik altijd wel en dat is volgens haar het halve werk. Maar toch ging het van tijd tot tijd mis.

\*

Zo bij een ouderavond van de lagere school toen ik bij een toneelstuk van angst in de tent kroop omdat ik mijn rol kwijt was. Zo toen ik als catechisant de beroepen dominee Kastelein in de kerk moest toespreken, als HBS 'er mijn mondeling eindexamen Engels deed, als vaandrig het peloton instrueerde, als student een verhaal over 'Eline Veere' hield, als docent met de klas Vondel behandelde, als raadslid de net daarvoor geïnstalleerde burgemeester Bandell toesprak en als wethouder een koninklijke onderscheiding aan korfbalvoorzitter Gerrit de Heer mocht uitreiken.

\*

Ik placht mijn verhalen terdege voor te bereiden en had derhalve mijn uitgeschreven tekst in hoofd, in hand of in zak. Maar toch ging ik wel eens de mist in, omdat mij kennis en inzicht ontbraken over andere basale zaken als stemgebruik, lichaamshouding, adem, gebruik van ruimte en contact met het publiek. Hoe schutterde ik in Middelharnis, toen ik daar voor de vrouwenbond een spreekbeurt hield over het omgaan met moderne letterkunde op christelijk voortgezet onderwijs.

\*

Ik dreunde een verhaal op zonder echt een relatie op te bouwen met de honderd dames voor mij in de zaal. Was Pauline aan mijn zijde geweest, dan was ik beter uit de verf gekomen. Zeker weten, nu ik door haar 'Durf, leer en presenteer' gewandeld ben en o.a. Sacha de Boer, Hans Wiegel, Wendy van Dijk en Catherine Keyl tegengekomen ben. Zij hameren erop dat een goede voorbereiding een must is. Wat er vervolgens nog meer moet, vertelt Pauline van Aken, klip en klaar. [www.paulinevanaken.nl](http://www.paulinevanaken.nl).

Piet Kaptein, recensent van o.a. de Locom, Merwe en Smart.