

3 juni 2020

## Coronabroebls

### ***“Een stapsgewijze terugkeer naar meer nabijheid***

*Uit de lockdown. Vanaf 1 juni gaat Nederland van het slot. Kwetsbare mensen mogen weer bezoek ontvangen”*

Aldus de voorpagina van Trouw vorige week. Welnu twee kwetsbare mensen willen heel graag bezoek ontvangen. Omdat we toe zijn aan meer nabijheid en ontmoeting.

Broebels wordt de eerste theatervoorstelling in DOK6 in Coronatijd. Op woensdag 10 juni in een anderhalve-meter-huiskamer-setting.

Dit keer met een inleiding en een sfeervol muzikaal intermezzo door *Sandra Korsten* en *Theo Reijnders*.

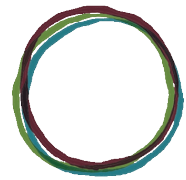
Ann en ik hebben gevolg gegeven aan de versoepeling van corona maatregelen, ook voor theaters door nogmaals Broebels op de planken te zetten. Er mogen 30 toeschouwers in de zaal. Voor de mensen die de voorstelling hebben gemist. Voor degene die er niet aan toe waren of, niet in een groot publiek wilde komen kijken. Voor degenen die te veel aarzelden om naar zoiets te komen kijken maar wel nieuwsgierig bleven.

Niet alleen de theaterzaal wordt geventileerd, ook onze harten. In de inleiding gaan we in op wat de Coronatijd met ons als mens heeft gedaan. Dan wordt ieder mens ineens kwetsbaar. Door iets onzichtbaars en ongrijpbaars als een virus. En wat de relatie is met Broebels. Wat gebeurt er met een mens als je van de een op de andere dag je gevoel van veiligheid kwijt raakt en heel veel dingen die lang vanzelfsprekend waren, dat ineens niet meer zijn.

**Als je als vitale vrouw van 70 ineens in het hokje van ‘risicogroep’ wordt geduwd en je daar niet uit mag komen. Sterker nog dat je het fysieke contact wordt ontzegd en het sociale contact tot een minimum wordt beperkt.**

Als werkende moeder met een eigen praktijk heb ik me ook kwetsbaar gevoeld. Omdat het werken moeilijker werd door de omstandigheden. Overleven in de Coronabubbel, eerst thuis de situatie regelen en organiseren en kijken hoe dit te combineren met werk. Of andersom...

Het heeft de eerste weken wat van ons allemaal gevergd om een ritme te vinden met elkaar waarin ieder zich oké kon voelen. Het heeft ook mooie dingen opgeleverd. Je wordt constant uitgedaagd in **omdenken**.



Zo ben ik ook online gaan coachen en ik moet zeggen dat het heel goed werkt. Dat had ik van tevoren niet gedacht.

In juni rond ik de opleiding tot HeartMath therapeut af. Buiten het feit dat de materie mateloos interessant is, kwamen het programma (Werken aan Veerkracht!) en de oefeningen die ik daar leer in deze tijd als geroepen. **Minder stress en meer veerkracht en balans.**

De hartcoherentie-oefeningen zijn op ieder moment en iedere dag toepasbaar. Voor het slapen gaan, bij het opstaan om de dag alert en rustig te beginnen, voor, tijdens of na een lastig gesprek.

Omdat ze zo verbluffend simpel, eenvoudig en effectief zijn!

Achteraf terugkijkend is Broebels ontstaan vanuit coherentie. Als gevoel, emoties, gedachten en gedrag in balans zijn, ontstaat er ruimte voor mooie dingen. Want daar gaat Broebels in feite over. Hoe je de kracht van je hart kunt gebruiken om je uit te spreken naar jezelf en weer de verbinding kunt maken met die ander.

Nu ons afstand wordt opgelegd, wordt eens te meer duidelijk, hoezeer wij menselijk contact nodig hebben om je goed en compleet te voelen. Hoe schraal het kan zijn zonder die ander. We ervaren het allemaal vandaag de dag. Onze vrijheid. De kunst om van bijna niets om naar uit te zien, van iedere dag een geleefde dag te maken.

Welnu, voel je welkom op woensdag 10 juni bij Broebels, voor geïnteresseerden inclusief muziek en een inleiding. Een avond vol indrukken die je mee naar huis kunt nemen. Kom Broebels kijken en beleven en doe er je voordeel mee. Waarbij er even geen afstanden zullen zijn omdat je, weliswaar op anderhalve meter uit elkaar, innig verbonden bent met wat er op toneel gebeurt. **Omdat we allemaal mensen zijn die houden van de andere mensen. Sterker nog, niemand kan zonder maar we missen soms de woorden om dat ook te zeggen. Ons denken zit ertussen. Vind de moed, je hart te laten spreken.**