

Levensgeluk op het theaterpodium

Baarnse coach overwint haar eigen angsten

BAARN Het is haar droom om in het theater te staan. Niet met een toneelstuk of muziekinstrument, maar om mensen levensgeluk te laten ervaren. De Baarnse trainer en persoonlijk coach Irma van Herwaarden overwon haar eigen angsten en deelt haar ervaring met het publiek.

Celia de Vree

Aan haar boek wordt nog geschreven maar het theateroptreden is bijna klaar voor de bühne. In maart is het zo ver. „Natuurlijk is het ontzettend spannend om daar straks te staan met alleen een microfoonje. Maar dit is wat ik graag wil doen in het leven. Ik wil mensen laten zien hoe je kunt genieten van het leven. Hoe je je mooiste leven kunt leiden.“ Aan het woord is de Baarnse coach en trainer Irma van Herwaarden (46).

VOORSPOED Net als zovelen kwam Van Herwaarden vanuit de stad naar Baarn om er haar kinderen op te laten groeien. „Ik wilde meer natuur. Heerlijk. Daar geniet ik nog steeds elke dag van. Ik ben die vrouw die dagelijks in het bos wandelt zonder hondje“, lacht ze. Ondanks alle voorspoed met een mooi huis, leuke man, goede baan en zoon Finn (14) en dochter



■ De Baarnse coach Irma van Herwaarden gaat inspireren op het toneel

Eliane (16), voelde Van Herwaarden de drang méér in het leven te onderzoeken. „Al jong dacht ik: is dit alles? Is dit het ultieme levensgeluk? Ik was zelf natuurlijk ook coach en stimuleerde cliënten zich te ontwikkelen. Ik kon zelf niet achterblijven.“

Irma van Herwaarden besloot zonder echtgenoot verder te gaan.

als mens keuzes hebt in het leven. „Je kunt naar je hoofd luisteren, of naar je gevoel. Als je naar je hoofd luistert, geef je toe aan je angsten. Dan durf je bepaalde stappen niet te zetten en kies je voor veiligheid. Luister je naar je lichaam, dan ga je dóór de angst heen en vaak komt er dan juist iets positiefs voor in de plaats“, merkte ze. In de paar rustige weken in co-

ronatijd had Van Herwaarden de tijd om te bedenken wat ze wilde. „Op het podium staan, dat wilde ik. Mensen inspireren. Ik zag het beeld echt voor me: daar stond ik, met een microfoonje en ik sprak een zaal vol mensen toe. Natuurlijk dacht ik direct: wat moet jij daar nou, wat heb jij nou te vertellen? Maar dat stemmetje schakelde ik uit.“ Van Herwaarden begon ‘value talks’ te geven op een online platform. „Ook sprak ik voor medewerkers van bedrijven. Over verbinding, veerkracht, angst en loslaten, dat waren echte Corona onderwerpen. En hoewel dat goed beviel, was het niet waar ik van gedroomd had. Ik wilde het podium op met mijn eigen verhaal.“

HEMEL OP AARDE Die droom komt binnenkort uit. „Nog niet in de Speeldoos, ook al is dat wel een grote wens van me. Ik start in Hilversum, de eerste show is al uitverkocht. Als je je hart volgt, dan stroomt het. De titel is ‘Je hemel op aarde leven’ en dat wil ik bezoekers meegeven. Dat er mensen niet gelukkig zijn, dat wil ik niet. Ik wil ze laten ervaren hoe je uit je comfortzone kan komen en nog meer kunt genieten. Het wordt een show vol muziek, humor, inzicht en bewustwording. Ja, het is zeker doodeng om op het podium te staan in mijn eentje. Maar ik ga het gewoon doen en het wordt een geweldige avontuur“, zegt ze met stralende ogen. Meer info op www.bigvalue.nl

Celia de Vree