

Wesentliche Bestandteile von "**langsambidde**" sind Texte aus LEN's Büchern, in denen er seine eigenen Erfahrungen beschreibt und Methoden zur Genesung erörtert, die ihm geholfen haben:

Burn-out oder voll Banane?!

Ein Tagebuch über Depression, Achtsamkeit und Selbstironie

Psychisch erkrankt? Depression? Burn-out? Voll Banane? Ich? Das ist alles so unwirklich. Es kann doch nicht möglich sein, dass ich meinem eigenen Verstand nicht mehr trauen darf, meine eigenen Stimmungen nicht mehr unter Kontrolle habe! Bin ich überhaupt heilbar? Dieses Etwas, das ich da jeden Morgen im Spiegel anstarre, unterscheidet sich jedenfalls nicht wesentlich von einer oscarreifen Horrorszene. Und allmählich bekomme ich Angst vor all diesen Untoten, hier in der Klinik, in die ich mich nach langem Ringen begeben habe. Bin ich etwa genauso untot wie die?

Wie ein Guru zur Toilette schwebt

Ein Weg zur Gelassenheit für Nicht-Esoteriker und Stressgeplagte

Meditation. Was ist das eigentlich? Wenn es um diesen Begriff geht, sieht man in Magazinen und TV in aller Regel einen buddhistischen Mönch in einem orangenen Gewand, der mit geschlossenen Augen im Lotussitz unbeweglich vor sich hin atmet oder etwas murmelt. Muss man genau das tun, um zu meditieren?

Was denkt man wohl, während man selbst im orangenen Gewand durch die Gegend spaziert und murmelt? Wird das nicht langweilig? Ist all der Rauch von diesen sicherlich Nicht-Bio-Räucherstäbchen gesund? Was passiert, wenn man mal auf's Klo muss? Muss man überhaupt noch auf's Klo, wenn man Erleuchtung erlangt hat oder schwebt man schlicht dorthin?



#langsambidde ist nicht einfach nur ein abendfüllendes Programm für Kabarett- und Club-Bühnen. Vielmehr ist **#langsambidde** auf die unterschiedlichsten Anlässe und Zielgruppen ausgerichtet. So gastiert Len bei Mitarbeiterveranstaltungen in Unternehmen, bei Informationsveranstaltungen in Kliniken und Selbsthilfegruppen und auch zu unterhaltsamen, wie informativen Leseabenden in Hotels und im privaten Umfeld.

Je nach Anlass fällt der Schwerpunkt des Programms auf den Fokus **Prävention, Aufklärung und Entstigmatisierung** oder auf den Unterhaltungsaspekt.

Auch Art und Umfang des Engagements sind variabel: Ob als Solo oder mit kleiner Live-Band, Len passt sich den gegebenen Rahmenbedingungen an und sorgt mit seinem Team bei Bedarf sogar für adäquate Ton- und Lichttechnik!



LEN METTE
www.mette.tv



#langsambidde
Schwebetipps für Angespannte

LEN METTE

Wer ist das eigentlich?

LEN... wer?...?!

LEN METTE ist als Musiker, Autor und Projektleiter aktiv, bis ihn im Jahr 2015 die Diagnose Burn-out/Depressionserkrankung ereilt. Die nun vor ihm liegenden Jahre sind somit durch harte Arbeit an sich selbst geprägt.

Buchstäblich kämpft er sich in ein „normales“ Leben zurück, sodass es ihm heute glücklicherweise wieder möglich ist, sowohl gesünder als auch erfolgreicher als zuvor jenen Leidenschaften nachzugehen und seine Erfahrungen mit einem wohlwollenden Lächeln zu teilen!

Seine Erlebnisse verarbeitet er in seinen Büchern, aber auch auf musikalischem Wege. Als Mitglied der Deutschen Depressionsliga hat LEN METTE sich mit seinem Bühnenprogramm das Ziel gesetzt, aufzuklären und Tabus bezüglich psychischer Krankheiten den Kampf anzusagen.

Dies alles tut er mit neuer Gelassenheit und Lebensfreude auf den kleinen und auch auf den größeren Bühnen der Bundesrepublik, aber auch in Selbsthilfeeinrichtungen und Kliniken!

#langsambidde

Das Programm



Wie gehen Psychos auf's Klo? Warum dürfen Depressive lachen? Wie sieht der Alltag in einer Klapse aus? Wie nimmt man ordnungsgemäß den Boden unter seinen Füßen wahr? Und: Bist Du wirklich „nur“ gestresst?

Mit einer köstlichen Mischung aus Selbstironie und der Beschreibung des eigenen Krankheitsverlaufs, gibt LEN METTE Einblick in den Behandlungsalltag einer psychosomatischen Klinik und deren ernstzunehmenden, oft aber auch sehr witzigen Begebenheiten. Durch eine Symbiose aus Buchlesung und Kabarett kommen nicht etwa nur Betroffene und deren Angehörige auf ihre Kosten: Freunde guter Unterhaltung erhalten einen unerwartet "echten" Blick hinter die Kulissen dieser ganz eigenen Welt, den LEN METTE nicht zuletzt durch die offen selbstironische und manchmal auch musikalische Art der Darbietung seiner Texte gekonnt in Szene setzt.

Vielleicht ist dies das einzige Bühnenprogramm zum Thema **Depressions-/Stresserkrankungen** und Genesungsstrategien, das seine Zuhörer zum lauten Lachen animiert, ohne dieses ernste Thema zu verharmlosen. „Gemeinsames Lachen öffnet und verbindet die Menschen!“, so LEN METTE. „Dieses Programm widmet sich der Aufklärung zu einem Thema, welches von unendlich vielen Tabus behaftet ist und ebenso viele Menschen betrifft. Es durchdringt unseren Alltag und dennoch schweigen wir. Zeit, etwas daran zu ändern und das Lachen nicht zu verlernen!“

#kontakt

Der heiße Draht zum Team

Sei es der direkte Kontakt zu Len, weitere Informationen zu seinen Veröffentlichungen oder eine Buchungsanfrage für eine Veranstaltung:

Selbstverständlich sind wir für Ihre Anfrage erreichbar!



Nicola Bansberg koordiniert die Bearbeitung Ihrer Nachricht und berät zu allen Themen, rund um "langsambidde".

Richten Sie hierzu Ihre Nachricht zu allgemeinen Themen und Presseinformationen an:

EVENT@METTE.TV

Buchungsanfragen finden unter

Nicola.Bansberg@METTE.TV

den Weg zu uns! Alle aktuellen Informationen zu LEN und #langsambidde finden sich in den gängigen Social Media-Kanälen sowie auf

WWW.METTE.TV

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

