



smart i Lena: Wywiad z Leną Meyer-Landrut, ambasadorką marki smart

Informacja prasowa

5 maja 2020 r.

Stuttgart. Izolacja podczas obecnej sytuacji pandemicznej dla wielu osób stanowi poważne wyzwanie. Lena Meyer-Landrut opowiada w wywiadzie, jak spędza czas w swoim berlińskim mieszkaniu, a także wyjaśnia, co ją inspirowa i pomaga zachować pozytywne nastawienie. Ambasadorka marki smart wygrała Konkurs Piosenki Eurowizji 2010 piosenką „Satellite” – i w ten sposób zdobyła szeroki rozgłos. Od tamtej pory wydała kilka albumów, pracowała jako modelka i aktorka, a także była trenerem w programie telewizyjnym „The Voice Kids”.

Lena, jak się miewasz w tych czasach?

Staram się zachować pozytywne nastawienie i jak najlepiej wykorzystać czas spędzony w domu. Ważne jest też dla mnie korzystanie z mediów społecznościowych – chcę zachęcać ludzi do zachowania ostrożności. Fake newsy czy zamieszanie koniec końców szkodzą wszystkim. W zeszłym tygodniu sama uszyłam sobie maseczkę. To żadna magia, choć pierwsza próba nie była udana – chyba po prostu musiałam trochę poćwiczyć szycie.

Możesz teraz pracować?

Tak – na przykład niedawno dałam koncert online, a reakcje fanów były naprawdę wspaniałe! Staram się twórczo wykorzystać przerwę, pisać nowe piosenki i kształcić się muzycznie. Mogę być też aktywna za pośrednictwem mediów społecznościowych – w bardzo świadomy sposób, tak aby wszystkie posty były autentyczne i pochodziły z serca. To również wymaga sporo czasu. Może to właśnie wniosek z kryzysu: by poświęcać więcej czasu na rzeczy, którymi dotąd zajmowaliśmy się tylko w przerwach.

Co inspirowa Cię do tworzenia muzyki, gdy spędzasz tyle czasu w domu?

Słucham piosenek, dużo myślę – o przeszłości i przyszłości. Pozwalam moim myślom krążyć, gdy chodzę na spacer z moim psem Kiwi. Natura okazuje się bardzo dobrym źródłem inspiracji. Teraz, na wiosnę, wszystko rośnie i kwitnie, wystarczy otworzyć oczy. Gdy spisuję te uczucia i myśli, często pojawia się coś nowego – nawet jeśli nie zawsze jest to pomysł na piosenkę. Choć początkowo niektórym wyda się to dziwne, kryzys koronawirusa może również inspirować. Wiele osób boryka się teraz z samotnością i trudno znieść, że obecnie nie mogę przytulić się do przyjaciół. Ale razem możemy sobie z tym poradzić – jeśli każdy wykona

swoją część roboty i będzie wychodzić tylko wtedy, gdy jest to absolutnie konieczne. Dziś musimy częściej do siebie dzwonić, pisać albo używać Skype'a. Obecnie rodzina i przyjaciele są ważniejsi niż kiedykolwiek wcześniej – a to też może stać się muzyczną inspiracją.

Jakie są teraz twoje ulubione piosenki?

Często słucham radia. Włączam je rano, kiedy wchodzę pod prysznic, i lubię słuchać najnowszych hitów. Albo włączam playlistę „Happy Hits” w Spotify. Jestem prawdziwą fanką muzyki pop, chociaż teraz trochę utknęłam w country. Ostatnio słucham też popu z lat 90.: Sixpence non the Richer, Natalie Imbruglia i Natashy Bedingfield. No i cenię dobre letnie klimaty od Fleetwood Mac oraz Eagles.

Jak obecnie wygląda twój typowy dzień? Jakie masz sposoby na uniknięcie klaustrofobii?

Na pewno potrzebuję sportu – muszę się ruszać i dlatego codziennie robię w domu co najmniej jeden dłuższy trening. Czasami to bardziej joga, a czasem coś w rodzaju treningu HIIT. Albo biegam. Bardzo ważne jest też dla mnie zdrowe odżywianie – każdy dzień zaczynam od świeżego koktajlu z mnóstwem witamin. Poza tym zajmuję się wieloma rzeczami, których wcześniej zwykle nie robiłam, takimi jak układanki albo medytacje. Ale chcę być również na bieżąco z najnowszymi wiadomościami. Co mnie cieszy w tym czasie, to możliwość skupienia się na tym, co naprawdę się liczy, i uwolnienia się od codziennych rozpraszaczy. To także szansa na pozbycie się zbędnego balastu – i nie mam tu na myśli tylko uporządkowanej garderoby.

Dużą wagę przywiązujesz do medytacji. Masz jakieś wskazówki dla naszych Czytelników?

Codziennie poświęcam 10 minut na przemyślenia – zastanawiam się, co naprawdę się liczy, co jest dla mnie ważne. Słucham muzyki, która mnie relaksuje. Muzyka ma wielką moc: nie tylko potrafi sprowadzić cię na ziemię, ale też zmniejsza frustrację. Albo po prostu pozwala pozbyć się złych myśli. Ważna jest też wdzięczność. Żeby być wdzięcznym za wszystko, co mamy. To czyni nas silniejszymi i bardziej świadomymi.

Które tematy są dla Ciebie ważne?

Obecnie, oczywiście, interakcja człowieka z innymi – i to, że aby opanować kryzys koronawirusa, wszyscy musimy trzymać się razem. Możemy i musimy chronić teraz osoby słabe i starsze oraz uspokoić wszystkich tych, którzy coraz bardziej niepokoją się pracą, zdrowiem lub swoją rodziną. Niektórzy czują się w tym osamotnieni. Wszyscy musimy starać się pomóc, by nikt nie został całkiem sam. Poza tym istotne są dla mnie kwestie ochrony środowiska i zrównoważonego rozwoju. Nawet teraz, podczas kryzysu, nie można o nich zapominać – i właśnie to robię.

W jaki sposób angażujesz się w kwestie zrównoważonego rozwoju?

Wystrzegam się jedzenia niektórych rzeczy, takich jak mięso i produkty mleczne. Szukam też bardziej przyjaznych dla środowiska zamienników i unikam zbędnych opakowań. W ten sposób każdy może pomyśleć o tym, co może zmienić w swoim codziennym życiu – czy na przykład naprawdę

potrzebuje jednorazowych kubków do kawy. Z tego też względu od ubiegłego roku jeżdżę w pełni elektrycznym smartem EQ fortwo, który w zupełności wystarczy mi do jazdy po Berlinie. Kiwi i ja nie potrzebujemy więcej miejsca. No i mogę ładować go w moim garażu.

Kontakt:

Tomasz Mucha

e-mail: tomasz.mucha@daimler.com

tel. +48 22 312 72 22