



PRESSE-VITA

Heiko Metz

Theologe, Autor und Geistlicher Begleiter für Alltagsmystik und einen Glauben, der trägt statt zu belasten.

Kurzvita

Heiko Metz (geb. 1978) ist evangelischer Theologe (M.Th., Praktische Theologie), Autor und Geistlicher Begleiter. Er schreibt und spricht über Alltagsmystik, Burnoutprävention und einen Glauben, der das Leben trägt statt es zu belasten. Seine Themen kommen nicht vom Schreibtisch: Ein eigener Burnout und das Leben als Vater eines Sohnes mit Kabuki-Syndrom prägen seinen Blick auf Würde, Grenzen und das, was wirklich hält. Heute arbeitet er als Bereichsleiter Medienentwicklung (Stiftung Marburger Medien), ist ausgebildeter Achtsamkeits- und Meditationslehrer und Autor mehrerer Bücher, zuletzt „Einfach mal durchatmen“ (Neukirchener, 2026). Im Februar 2027 erscheint sein Buch über Burnout und Glaube, „Mehr als ich tragen kann“.

Auf einen Blick

GEBOREN
1978

BERUF
Theologe, Autor & Geistlicher Begleiter

ABSCHLUSS
M.Th., Praktische Theologie (UNISA)

HAUPTAMT
Bereichsleiter Medienentwicklung

QUALIFIKATION
Ausgeb. Achtsamkeits- & Meditationslehrer

VERLAG
u.a. Neukirchener Verlag

Wofür man ihn einlädt

Alltagsmystik & Stille

Gott im ganz normalen Tag finden, ohne komplizierte Theologie.

Burnout & Resilienz

Gesund glauben und leiten, ohne auszubrennen.

Das gute Leben

Sinn, Würde und die Frage, wofür es sich zu leben lohnt.

Kontakt: info@heiko-metz.de · Web: heiko-metz.de/vita · Foto- und Textmaterial frei verwendbar (Bildnachweis: Heiko Metz).