STEHAUFMENSCH

Deutschsprachiger Alternative Rock



01.PRESSETEXT
02.KANÄLE
03.IMPRESSIONEN
04.MUSIKER*INNEN LIVE-REFERENZEN
05.TECH RIDER
06.DOWNLOADLINKS EPK

01.PRESSETEXT

Deutschsprachiger Alternative Rock – Mitreißend. Tief. Intensiv: STEHAUFMENSCH ist kein Konzept, keine Maske und keine Attitüde. Es ist das, was übrig bleibt, wenn alles andere fällt.

Zwischen innerer Zerrissenheit, Mut, Wut und Hoffnung erzählen die Songs von Beziehungen, die retten oder zerstören, und vom Versuch, sich in einer lauten Welt nicht zu verlieren. Geschrieben für Menschen mit Rissen im Lack und jene, die nachts zu viel denken, setzt der Sound dort an, wo es wehtut, und bleibt dort, wo es guttut. Wenn Melodien mit Nachhall auf Texte treffen, die so ehrlich und ungeschützt sind, dass man sich direkt hineingezogen fühlt, wird klar: Diese Balance zwischen emotionaler Intensität und purer Rock- Energie entspringt keinem Kalkül, sondern ist der Kern der STEHAUFMENSCH-Identität.

Der Bandname ist Programm, Identität und Appell zugleich:

- **Kraft:** Wer nach dem Fallen wieder aufsteht, ist ein STEHAUFMENSCH.

- **Identität**: Ein klares Statement für die Liebe zum Menschen, unabhängig von Geschlecht oder Orientierung.

- **Aktivismus:** Klare Kante gegen Rechts und der lautstarke Aufruf: „Steh auf, Mensch!“

Zwischen mitreißender Rock-Energie und emotionaler, melancholischer Tiefe finden STEHAUFMENSCH ihre ganz eigene Sprache. Wer sich musikalisch im Kosmos von Acts wie **Jennifer Rostock, Deine Cousine, Rosenstolz** oder **Silbermond** zuhause fühlt, findet hier eine vertraute Intensität – getragen von der Handschrift und klaren Haltung der Band.

Die langjährige Bühnenerfahrung der vier Musiker*innen entlädt sich live in einem souveränen Wechselspiel aus leisen Momenten und explosiven Ausbrüchen. Hier wird Melancholie nicht konserviert, sondern in eine Kraft verwandelt, die trägt. Musik, die unter die Haut geht, Konzerte, die man mit dem echten Impuls verlässt, sich wieder aufzurichten.
Und kein Refrain tut so, als wäre alles halb so wild.

02.KANÄLE

Offizielle Webseite
WhatsApp Channel
Bandcamp
YouTube
TikTok
Instagram
Facebook
Threads
Qobuz
YouTube Music
Spotify
Deezer
Tidal
Apple Music
Amazon Music

03.IMPRESSIONEN





















04.MUSIKER*INNEN LIVE-REFERENZEN

Elena Thiede
(Vocals + Songwriting)



- Lido (2009) mit “Bittersüßes Gift”
- Schulschiff Deutschland Bremen (2009) mit “Bittersüßes Gift”
- Berliner Halbmarathon und Berlin Marathon (2010, 2011, 2012, 2013) mit “Bittersüßes Gift”
- Friedensfestival auf dem Alexanderplatz (2012 & 2013) mit “Bittersüßes Gift”
- Turmstraßenfest (2011 & 2012) mit “Bittersüßes Gift”
- Lesbisch-Schwules Stadtfest (2013 & 2019) mit “Bittersüßes Gift”
- CSD Leipzig (2017) mit “Bittersüßes Gift”
- CSD Greifswald/Tag der Akzeptanz (2017) mit “Bittersüßes Gift”
- LesBiSchwules Parkfest Friedrichshain (2018) mit “Bittersüßes Gift”
- diverse Indoor-Konzerte (2008-2021) u.a. Hangar49, Privatclub, Badehaus mit “Bittersüßes Gift”
- diverse Auftritte bei Stadtfesten/Straßenfesten (2008-2021) u.a. Müllerstraßenfest, Hangelsberger Sommerfest, Silberberg mit “Bittersüßes Gift”

Falco Wittchen
(Gitarre + Songwriting)



- diverse Indoor-Konzerte mit Coverband “She’s the boss” (2018 - heute)
- Hafenfest Berlin (2018) mit “She’s the boss”
- Köpenicker Sommer (2018) mit “She’s the boss”
- Neuköllner Maientage (2022)
- diverse Stadtfeste/Straßenfesten/Dorffeste (2018-heute) mit “She’s the boss”
- festes Engagement als Liveact im Irish Pub Europa-Center (2021 - 2022) mit “She’s the boss”
- Lesbisch-Schwules Stadtfest (2019) mit “Bittersüßes Gift”
- CSD Leipzig (2017) mit “Bittersüßes Gift”
- CSD Greifswald/Tag der Akzeptanz (2017) mit “Bittersüßes Gift”
- LesBiSchwules Parkfest Friedrichshain (2018) mit “Bittersüßes Gift”
- diverse Indoor-Konzerte (2014-2021) u.a. Hangar49, Privatclub, Badehaus mit “Bittersüßes Gift”

Jules Nienhaus
(Drums)



- Rock in't Dörp Festival (2017 & 2019)
- Australien Ostküste Tour (2024) mit “Lady Lazarus” (6 Shows)
- Loud Women Festival (2024) mit “Lady Lazarus”
- Europa Tour (2025) mit “Lady Lazarus” (34 Shows) u.a Deutschland, Niederlande, Österreich, Ungarn, Spanien, UK)
- Vorstindegrond Festival (2025) Patronaat, Haarlem mit “Lady Lazarus”
- zahlreiche weltweite Indoor/Outdoor-Konzerte mit “Lady Lazarus” (2023 - heute)

Vittorio Longobardi (Bass)



- Weltweite Konzerte (u. a. New York, Bangkok) mit “Teresa De Sio” (seit 2009)
- Primo Maggio Rom (2015–2017) mit “Teresa De Sio”
- Uno Maggio Taranto mit “Teresa De Sio”
- Musicultura, Napule è, O'Scià und zahlreiche Festivals mit “Teresa De Sio”
- Primo Maggio Rom 2011 mit “Enrico Capuano”
- Terni Jazz (Big Band) (2005) mit “Marco Collazzoni”
- Konzerte im Venus Club (Italia 1) mit “Micol Arpa Rock”
- zahlreiche Indoor/Outdoor-Konzerte mit “O'Zulù” (Sänger von 99 Posse), “Umberto Smaila”, “Dunia Molina”, “Annamaria Barbera”, “Audio Magazine”, “Trio D'Autore”, “Mariano Apicella”, “Max De Palma”, “Bluecoal”, “Moritz Eschersheims”, “Amando Knueppel” und “Palmira Furman”

05.TECH RIDER

01.Band
02.Allgemeines Bühnensetup
03.Backline
04.Audio / FHO
05.Monitoring
06.Stage Plot
07.Technische Anforderungen an Venue/die Veranstaltenden
08.Sonstige Hinweise
09.Kontakt Technik

01.Band

Bandname:
Stehaufmensch (nachfolgend Band genannt)

Besetzung:
Elena – Lead Vocals
Falco – Guitar
Jules – Drums
Vittorio – Bass

02. Allgemeines Bühnensetup

- kompakte 4-Personen-Besetzung
- vollständig ampless
- alle Musiker*innen nutzen In-Ear-Monitoring (IEM)
- kein Bühnenmonitoring (Wedges) erforderlich

03.Backline

Drums
→ Schlagzeug (inkl. Hardware & Zubehör) kann von Venue/vom Veranstaltenden gestellt oder von Band mitgebracht werden (bitte vorab mit Band abstimmen)
→ benötigt wird ein Standard-Drumset bestehend aus:

- Bassdrum
- Snare
- 2 Toms
- Hi-Hat
- Ride
- 2 Crash

Zusätzlich erforderlich (Hardware & Zubehör)

- vollständige Drum-Hardware (Stative für Toms und Becken)
- Snare-Stativ
- Drum-Hocker
- Fußmaschine
- Hihat-Maschine
- erforderliche Drum-Mikrofone
- Mikrofonstative und Klammern für alle Drum-Mikrofone
- Drum-Teppich / Floor-Mat (für Stabilität und sicheren Stand)

Guitar

- Gitarrist bringt eigenes Pedalboard (FM3-basiert) mit
- keine Gitarrenbox / kein Gitarrenamp erforderlich

Bass

- Bassist spielt über DI-Box
- kein Bassamp erforderlich

Vocals

- Lead Vocals: Shure Beta SM58 A Mikrofon

04.Audio / FHO

- eigener Rack-Mixer: Behringer X32 Rack jenach Absprache liefern wir:
  → eine Stereo-Summe (XLR L / R) **oder**
  → Einzelsignale an den/die Haustechniker*in (XLR oder AES50)

- **Signale / Input List (17 Channels)**

Vocals
Lead Vocal – Mono

Guitar
Guitar – Stereo

Bass
Bass – Mono

Samples
Sample Vocals – Stereo
Sample Guitar - Stereo
Sample Keys + FX – Stereo

Drums
Kick (Bass Drum) – Mono
Snare – Mono
Tom 1 – Mono
Tom 2 – Mono
Hi-Hat – Mono
Overheads – Stereo

Total: 17 Inputs

- **PA/Subwoofer**

Da die Band vollständig ampless spielt und keine Bühnenverstärker verwendet, ist die Bereitstellung einer leistungsfähigen PA inklusive ausreichend dimensionierter Subwoofer zwingend erforderlich. Die Verantwortung für Bereitstellung, Funktion und Dimensionierung der PA und Subwoofer liegt vollständig bei der Venue/den Veranstaltenden. Ohne entsprechende Subwoofer ist eine ordnungsgemäße Durchführung der Veranstaltung aus technischer Sicht nicht möglich.

05.Monitoring

- eigenes In-Ear-Monitoring-System
- das komplette Monitoring erfolgt bandintern
- kein Monitormix durch die Venue erforderlich
- keine Bühnenmonitore (Wedges) notwendig

06.Stage Plot

- sehr kompaktes Setup
- Drums: Mitte / hinten
- Lead Vocal: Mitte / vorne
- Bass & Guitar: links / rechts vorne
- flexible Anpassung je nach Bühnengröße möglich

07.Technische Anforderungen an Venue/die Veranstaltenden

- 2 x XLR (Stereo-Summe) auf Bühne / Stagebox bzw. alternativ ausreichende XLR-/AES50-Anbindung für Einzelsignale
- 230V-Stromanschlüsse auf der Bühne
- bei Open-Air-Veranstaltungen: Wetterfeste Bühnenüberdachung inkl. Seitenwänden
- ausreichend dimensionierte PA mit Subwoofern (nach Absprache kann ggf. eine PA mitgebracht werden)

08.Sonstige Hinweise

- sehr kompaktes Setup
- schnelle Change-Over-Zeiten möglich
- keine weiteren Mikrofone oder DIs erforderlich

09.Kontakt Technik

Ansprechpartner Technik: Falco Wittchen (he/him)

stehaufmensch@gmail.com
+49 176 985 844 01
https://wa.me/4917698584401

06.DOWNLOADLINKS EPK

➡️ **KOMPLETTES EPK HERUNTERLADEN (.ZIP)**
(Enthält alle Pressetexte, Pressefotos, Tech Rider und Band-Logos)

Einzelne Ordner ansehen & herunterladen:

➡️ [**Pressetexte**] (Short-Pitch, Standard-Pressetext & Biografie)

➡️ [**Pressefotos**] (Bitte bei Veröffentlichung angeben: Fotos von Georgios Pavlidis)

➡️ [**Tech Rider 2026/2027**]

➡️ [**Band-Logos**] (PNG 1x schwarz und 1x weiß mit je transparentem Hintergrund)