

ACHTSAM MORDEN DURCH BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Komödie nach dem Roman von Karsten Dusse
Bühnenbearbeitung von Bernd Schmidt

Björn Diemel..... Gregor Imkamp
Joschka Breitner / Frau Meyer-Dreyen /
Walter / der Apotheker / Tom / Ayur Dennis Habermehl
Emily / Katharina / Sascha / Gerda / Malte /
Carla / Locke / die Sauna-Mitarbeiterin / Veda Neele Frederike Maak
Inszenierung Sonja Streifinger
Bühne und Kostüme Martin Apelt
Dramaturgie Martin Apelt

Regieassistent und Inspizienz: **Anne-Sophie Herzberg**; Dramaturgieassistent: **Lea Schrader**; Maske: **Kerstin Zühlke**; Kostüm: **Sonja Wiedenmann**; Technischer Direktor: **Kay Viering**; Bühnentechnische Leitung: **Stefan Otto**; Produktionskoordination: **Benjamin Maier**; Stückführende Meister: **Joachim Buchholz, Sven-Owe Eggert-Harmsen**; Ausstattungsleiter: **Stephan Testi**; Ausstattungsassistent: **Gernot Martin Kauer**; Beleuchtung: **Steffen Böhmer**; Ton: **René Reinhardt**; Requisite: **Pia Tasche**; Leitung der Werkstätten: **Kai Abraham**; Titelfoto: **Henrik Matzen**.

PREMIERE 23. Oktober 2026, Kammerspiele Rendsburg

Dauer: ca. 80 Minuten, keine Pause

Aufführungsrechte: Gustav Kiepenheuer Bühnenvertriebs-GmbH, Berlin
www.kiepenheuer-medien.de

Die Uraufführung fand am 17. April 2025 bei den Burgfestspielen Bad Vilbel statt.

Wir machen darauf aufmerksam, dass Ton- und/oder Bildaufnahmen unserer Aufführungen durch jede Art elektronischer Geräte untersagt sind. Zuwiderhandlungen sind nach dem Urheberrechtsgesetz strafbar. Bitte schalten Sie Ihr Mobiltelefon aus!

Schleswig-Holsteinisches Landestheater
und Sinfonieorchester GmbH

Generalintendantin und Geschäftsführerin: Dr. Ute Lemm
Spielzeit 2026 | 2027, www.sh-landestheater.de



ACHTSAM MORDEN DURCH BEWUSSTE ERNÄHRUNG



www.sh-landestheater.de

SCHÖNER WOHNEN IM EIGENEN KÖRPER

Achtsamkeit und Berufskriminalität müssen kein Widerspruch sein. Nach fünf Bestsellerromanen, einer Netflix-Serie und zwei Theaterstücken hat Autor und Rechtsanwalt Karsten Duse das zweifellos bewiesen. Aus dem unausgeglichene aber gesetzestreuen Anwalt Björn Diemel wurde ein tiefenentspannter Drogenboss, der mit seinem inneren Kind im Reinen ist. Aber Achtung! Wer schon mal eine Therapiestunde besucht oder in einem Selbsthilfebuch geblättert hat, weiß: Wandel und Besserung sind nicht linear. Oft sehen sie eher aus wie die kreative Malübung einer Fünfjährigen. Auch Björn Diemel befindet sich emotional in einer Sackgasse. Er ist antriebslos, ständig ist ihm langweilig und seitdem er zugenommen hat, fühlt er sich unwohl in seinem Körper. Guter Rat ist teuer und Diemels Achtsamkeitscoach Joschka Breitner nimmt Spitzenpreise! Über Ernährung hat er sogar ein Buch geschrieben: „Schöner Wohnen im eigenen Körper“.

Breitner ist damit nicht der Einzige, sucht man nach dem passenden Abnehmeratgeber hat man die Qual der Wahl. Mit dem Wunsch abzunehmen, lässt sich ein gutes Geschäft machen. Der potenzielle Kund*innenkreis ist groß: Laut einer Studie aus dem Jahr 2024 sind 60 % der Deutschen mit ihrem Körpergewicht unzufrieden. Gründe dafür gibt es viele – der Wunsch nach besserer körperlicher und mentaler Gesundheit, größere Beweglichkeit oder die Annäherung an ein Schönheitsideal. Aber wie soll man dieses Ziel erreichen?

Dafür gab es im Laufe der menschlichen Geschichte zahlreiche kreative Lösungen. Schon die alten Griechen kannten den Begriff Diät. Hippokrates war der Meinung, die Lebensweise und die Ernährung spielen eine wichtige Rolle in der Prävention und Behandlung von Krankheiten. Im deutschsprachigen Raum meint die Diät dagegen heute meistens eine bestimmte Art der Ernährung, die helfen soll, Gewicht zu verlieren. Die vielleicht erste populäre Diät war das „Banting“, benannt nach William Banting. Sein 1863 erschienenen Büchlein „Brief über die Dickleibigkeit, gerichtet an die Öffentlichkeit“ rät Zucker, Süßes, Stärke, Bier, Milch und Butter zu vermeiden. Während sich diesem Rat wohl immer noch viele Ernährungswissenschaftler*innen anschließen würden, waren viele, durchaus einfallsreiche Diäten nach kurzer Popularität schnell wieder von der Bildfläche verschwunden. Da wäre beispielsweise die „Skinny-Glimmstengel-Diät“, bei der zur Zigarette statt zum Schokoriegel gegriffen wird, die „Bandwurm-Diät“ oder „The Drinking Man's Diet“, bei der Fleisch und Wodka kein Problem sind, solange auf Kohlenhydrate verzichtet wird. Um Gesundheit oder das Wohlbefinden im eigenen Körper geht es bei diesen Ernährungstrends offensichtlich nicht. Stattdessen soll möglichst schnell möglichst viel Gewicht verloren werden, oft um ein sich ständig wandelndes Schönheitsideal zu erreichen.

Ganz im Sinne der Achtsamkeit hat Joscha Breitner einen anderen Ansatz: Er will Körper und Geist miteinander versöhnen. Dafür bedient er sich bei einem anderen antiken Griechen und macht einen Satz aus Epikurs „Philosophie der Freude“ zu seinem Leitspruch: „Anfang und Wurzel alles Guten ist die Freude des Magens. Selbst Weisheit und alles, was noch über sie hinausgeht, steht in Beziehung zu ihr.“ Für Breitner geht es um die Wertschätzung und die Verantwortung für den eigenen Körper und das bewusste Essen mit Genuss. Das darf natürlich auch mal ein Cheeseburger sein, ganz ohne Schuldgefühle. Soweit lässt sich sein Ansatz bedenkenlos empfehlen. Aber Breitner wäre nicht Breitner, wenn er nicht auch eine unkonventionellere Idee hätte. Für die physische Renovierung verschreibt er Björn Diemel Heilfasten inklusive Darmspülung. Ob Ihr Darm oder Ihre Seele das brauchen, müssen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder in Ihrer Apotheke besprechen. Sollten Sie allerdings aktuell in kriminelle Machenschaften verstrickt sein, könnte das Ganze anregend wirken ...

Lea Schrader



Lebensmittel sind Freunde, die zu Besuch kommen. Manche Freunde sind gut fürs Gemüt – Nahrung für die Seele – andere für den Körper. Manche gehen, ohne Spuren zu hinterlassen, andere lassen kitschige Gastgeschenke da und vermüllen die Wohnung.
Joschka Breitner, Achtsamkeitscoach

Karsten Duse, Jahrgang 1973, studierte Rechtswissenschaften in Bonn, Lausanne und Los Angeles. Schon während seiner Studienzeit arbeitete er nebenbei in der Medienbranche. Als Straßenreporter Wulf Assols machte ihn die Comedysendung „Freitag Nacht News“ bundesweit bekannt. Später erhielt er als leitender Autor u. a. für „Ladykracher“ den Deutschen Fernsehpreis, den Deutschen Comedypreis sowie eine Nominierung für den Grimme-Preis. Duses Debütroman „Achtsam morden“ wurde zum meistverkauften Taschenbuch des Jahres 2020 und dem Start einer erfolgreichen Buchreihe. Regelmäßig stehen Karsten Duses Bücher auf Platz 1 der SPIEGEL-Bestsellerlisten, bislang wurden sie in 30 Sprachen übersetzt. Auch die 2024 veröffentlichte Netflix-Serie begeistert die Zuschauer*innen, inzwischen ist bereits die dritte Staffel angekündigt.

Bernd Schmidt wurde in Bochum geboren. Er studierte Theaterwissenschaft, Germanistik und Anglistik an der Freien Universität Berlin. Er ist Geschäftsführer des Gustav Kiepenheuer Bühnenvertriebs und lebt in Berlin.