



DAS DA
THEATER

Spielzeit 23/24
www.dasda.de

Der erste letzte Tag

Nach dem Roman von Sebastian Fitzek.
Für die Bühne bearbeitet von Lajos Wenzel.





Begeistern ist einfach.

Wenn Kunst und Kultur nachhaltig gefördert werden.

Die Sparkasse Aachen engagiert sich in der Region für eine lebendige Kulturlandschaft.

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Aachen**

Liebes Publikum,

wann haben Sie das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht? Haben Sie eine Liste mit Dingen, die Sie in den nächsten zehn, zwanzig, fünfzig Jahren noch unbedingt machen und erleben wollen?

Sebastian Fitzek ist eigentlich für seine Thriller bekannt. Doch auch mit seinem Bestseller-Roman „Der erste letzte Tag“ zeigt er: Das Leben ist endlich. Und das ist gar nicht schlimm. Im Gegenteil. Denn erst mit diesem Bewusstsein erhalten Erlebnisse, Begegnungen und Gespräche ihren Wert. Mit Humor und Tempo schickt Fitzek seine zwei Hauptfiguren auf einen schrägen Roadtrip und in ein spannendes Gedankenexperiment. Heute Abend nehmen wir Sie mit auf diese Reise.

Wie die Protagonist*innen auf der Bühne laden wir auch Sie dazu ein, sich zu fragen: „Was würde ich tun, wenn ich nur noch einen Tag zu leben hätte?“ In unserem Programmheft gibt es Platz für Ihre persönliche Liste an Dingen, die Sie noch erreichen oder erleben möchten. Außerdem enthält es interessante Hintergründe zu den Themen Achtsamkeit und Tod.

Wir wünschen Ihnen einen unterhaltsamen Theaterabend bei uns am DAS DA, und viel Spaß beim Philosophieren!

Mit herzlichen Grüßen

Maren Dupont & Tom Hirtz

regio IT

IMMER EINE
GUTE PERFORMANCE.



HIT Sütterlin



Die
Handschrift
der Frische

An zwei Standorten für Sie in Aachen

Schurzelter Str. 565, Vaals Grenze mit Getränkemarkt
Krefelder Str. 199, am alten Tivoli

www.hit-suetterlin.de



HIT Sütterlin



hitsuetterlin

Der erste letzte Tag

Nach dem gleichnamigen Bestseller von Sebastian Fitzek, erschienen in der Verlagsgruppe Droemer Knauer, München. Für die Bühne bearbeitet von Lajos Wenzel.

Aufführungsrechte: Vertriebsstelle und Verlag Deutscher Bühnenschriftsteller und Bühnenkomponisten GmbH, Norderstedt

Premiere: 22. Februar 2024, DAS DA THEATER

Aufführungsdauer: ca. 2 Stunden (inkl. 25 Minuten Pause)

Besetzung

Inszenierung

Bühnenbild (nach einer Illustration von Jörn Stollmann)

Kostüme und Ausstattung

Dramaturgie

Livius Reimer

Lea von Armin

Luca | XXL-Mann | Mietwagen-Mitarbeiter |

Opa Bert | Franz | John | Aslambek | Kronstedt |

Pförtner | Vater | Pastor Berndruck

Yvonne | Stewardess | Oma Gerda | Stulle |

Reporterin | Aymani | Schwester Klinka

Off-Stimme Flugkapitän

Off-Stimme Tara

Tom Hirtz

Frank Rommerskirchen

Judith Meyer

Eva Wasmund

Maren Dupont

Timo Aust

Paula Donner

Dennis Papst

Sammy-Jo Wooley

Dennis Hamann

Carina Krämer

Bühnenbau

Regieassistenz

Ausstattungsassistenz

Praktikant*in

Abendspielleitung

Technik

Sprecherziehung

Tonaufnahmen

Tobias Kulka, Werner Etzkorn

Jana Kühn

Hazel Althen, Rebekka Rück

Merle Amann

Joshua Behrens, Lukas Eisenburger,

Jennifer Kleinen, Jürgen Melzer,

Carola Nellissen, Susanne Schreyer,

Anke Woopen

Armin Pappert (Leitung), Mauritz

Cosler, Adrian Kaifi, Jana Kühn,

Eva Marleaux

Ingrid Schäfermeier

Chris Carle

LOKAL, REGIONAL, NICHT EGAL.

Wir bei der STAWAG fördern nicht nur den Ausbau der erneuerbaren Energien, sondern auch zahlreiche kulturelle, soziale und sportliche Programme. Und das tun wir nicht irgendwo und für irgendwen – wir bündeln unsere Energie für alle großen und kleinen Öcher.

Warum wir das tun? Weil es uns nicht egal ist, was aus Aachen wird. Wir kommen von hier und wollen hier noch viel bewegen. Damit auch nachfolgende Generationen unsere schöne Stadt genauso erleben können, wie wir heute – bunt, weltoffen und mit dem Herz am richtigen Fleck.

Mehr über unser Engagement für die Region finden Sie unter: stawag.de/ueber-uns/engagement/

WIRFÜRAACHEN.DE

 **STAWAG**



Das Stück

Der erste letzte Tag

Komisch, dramatisch und voller unvorhersehbarer Wendungen: „Der erste letzte Tag“ von Bestseller-Autor Sebastian Fitzek erzählt von einem schicksalhaften Roadtrip und einem besonderen Selbstversuch.

Lehrer Livius Reimer will seine Ehe retten und macht sich dafür auf den Weg von München nach Berlin. Doch nachdem sein Flug gestrichen wurde, muss er sich den einzigen noch verfügbaren Mietwagen teilen – mit der jungen Lea von Armin. Von Beginn an ist Livius überfordert von Leas unkonventioneller Sicht auf die Welt. Sie ist ihm zu schräg und zu laut. Und doch lässt er sich bereits kurz nach der Abfahrt auf ein ungewöhnliches Gedankenexperiment seiner Mitreisenden ein. Was er in diesem Moment noch nicht weiß: Dadurch nehmen die ungeplante Autofahrt und sein ganzes Leben einen völlig neuen Verlauf.

Mit seinem Roman „Der erste letzte Tag“ bewies Sebastian Fitzek 2021, dass er mehr als ein Krimiautor ist. Mit seiner humorvollen Roadtrip-Story landete er auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste.



**Deine Rolle ist
noch unbesetzt –
wir suchen
leidenschaftliche
Datenkünstler:innen**

Das Ensemble ist mega
sympathisch. Deine Bühne ist
sehr besonders: das
wunderschöne Haus Matthéy.



Dialego AG, Theaterstr. 67 in Aachen
dialego.de/jobs

 **WALTER + REIF**
Ingenieurgesellschaft mbH



- **Tragwerksplanung**
- **Schall- und Wärmeschutz**
- **Brandschutz**
- **SiGe-Koordination**

52068 Aachen
Charlottenburger Allee 60
Tel.: 0241 - 94 90 9 0
Fax: 0241 - 94 90 9 25
e-mail: info@wr-ing.de
www.wr-ing.de

47119 Duisburg
Harmoniestraße 2a
Tel.: 0203 - 570 83 76 0
Fax.: 0203 - 570 83 76 6
e-mail: info-du@wr-ing.de

Opel KOHL in Aachen

Ihr Opel Partner in der Region



Scan mich!



Das Opel KOHL Team wünscht dem DAS DA Theater erfolgreiche und allen Besuchern unterhaltsame Aufführungen des Schauspiels „Der erste letzte Tag“.

DER NEUE ASTRA SPORTS TOURER ELECTRIC: JETZT ANGEBOT ANFRAGEN

Opel KOHL

KOHL automobile Vertriebs GmbH • Neuenhofstr. 166 • 52078 Aachen
0241 92 77 0 • info.opel@kohl.de

www.opelkohl.de



Astra Sports Tourer Electric: Stromverbrauch 15,8-15,0 kWh/100 km,
CO2-Emission 0 g/km, Reichweite bis zu 413 km, Effizienzklasse A+++



Die Autoren

Sebastian Fitzek *(Roman)*

Der Schriftsteller, Journalist und Moderator wurde 1971 in West-Berlin geboren. Er hat sich vor allem durch seine Psychothriller einen Namen gemacht. Darüber hinaus hat Fitzek Sachbücher, ein Kinderbuch und weitere Romane veröffentlicht. Zuletzt fanden „Der erste letzte Tag“ und „Elternabend“ viel Beachtung. Bevor Fitzeks Karriere als Autor begann, absolvierte er ein Jurastudium mit erstem Staatsexamen, promovierte mit einer Arbeit im Urheberrecht an der Humboldt-Universität Berlin und arbeitete mehrere Jahre als Programmdirektor und Chefredakteur für verschiedene Radiosender. Fitzek lebt in Berlin.

Lajos Wenzel *(Bühnenfassung)*

Der Intendant und Regisseur wurde 1979 geboren und wuchs in Lohmar auf, wo er auch heute lebt. Nach seiner Ausbildung an der Schauspielschule Charlottenburg in Berlin arbeitete er zunächst als Schauspieler für mehrere renommierte Bühnen. Seit 2008 war und ist Wenzel als künstlerischer Leiter und Regisseur für zahlreiche Häuser im Bereich Schauspiel, Oper und Musical tätig. U. a. hatte er 2010/11 die künstlerische Leitung von „Monschau Klassik“ inne. Seit der Spielzeit 2019/20 ist er Intendant der Landesbühne Rheinland-Pfalz im Schlosstheater Neuwied sowie seit Sommer 2023 Intendant des Stadttheaters Trier.

Rollladen · Markisen · Fenster

KUTSCH



Sonnenschutz

Markisen

Fenster und Haustüren

Jalousien und Rollos

Rollläden

Insektenschutzgitter

Garagentore

Aachen-Brand, Sigsfeldstraße 5

Telefon 0241 568 768 0

www.rollladen-kutsch.de



In unserem Stück
spielen Sie die
Hauptrolle!

ideen
bauen

die nessler Gruppe



herbert goebels
bad + heizung

Fragen Sie
uns zuerst!

Viktoriastraße 21 . 52066 Aachen . Tel.: 0241 - 50 00 ??
www.herbert-goebels.de



Statement

Komödien sind wie Thriller



Für seine spannenden Stoffe bekannt, wollte Sebastian Fitzek in Zeiten von Corona bewusst etwas schreiben, das ans Herz geht und seine Leser*innen zum Lachen bringt. 2021 erschien sein Roman „Der erste letzte Tag“. Im Interview mit der Hörbuch-Plattform Audible erklärt der Autor, was Komödien mit Thrillern gemein haben.

„Jede Geschichte braucht erst einmal spannende Figuren, mit denen man sprichwörtlich auf eine Reise geht. Es kann eine Reise in die Unterwelt sein. Es kann aber auch eine Reise ans Meer oder in die innere Erlebniswelt sein. Wir brauchen Wendungen, die unerwartet sind, und am Ende vielleicht sogar eine Pointe, die alle überrascht. All das ist bei der Komödie – ebenso wie beim Psychothriller – erst einmal gegeben. Ich finde, das Timing ist allerdings bei der Komödie noch schwieriger einzuhalten – nicht umsonst sagen viele Autorinnen und Autoren, es wäre die Königsdisziplin. Ich glaube, dass ich relativ viele Psychothriller schreiben musste, um dieses Buch hinzubekommen. Wie gut mir das gelungen ist, liegt immer im Auge oder im Ohr des Betrachters.“

Quelle:
www.audible.de/magazin/sebastian-fitzek-interview-delt

**WIR LIEBEN
DAS THEATER
WIR MACHEN
KEIN THEATER**

**WIR HELFEN
SOFORT!**



Deubner
BAUMASCHINEN



DIRIP RANDERATH & PARTNER PartG mbB
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft · Steuerberatungsgesellschaft

Wir sind **Der | Richtige | Partner**
für Ihren unternehmerischen Erfolg!

AACHEN
52070 Aachen
Am Kraftversorgungsturm 5
Telefon +49 241 - 70 13 00 - 0
Telefax +49 241 - 70 13 00 - 40
E-Mail aachen@drp-partner.de

HEINSBERG
52525 Heinsberg
Klevchen 16
Telefon +49 24 52 - 91 94 - 0
Telefax +49 24 52 - 91 94 - 40
E-Mail heinsberg@drp-partner.de

www.drp-partner.de

Mehr als nur eine Rolle

Neben den beiden Hauptfiguren Livius Reimer und Lea von Armin stehen fast 20 weitere Charaktere auf der Bühne. Unser Ensemble über Figurenentwicklung, Lieblingsrollen und letzte Tage.



Paula Donner

„Ich darf Lea spielen, die sich nach außen direkt, unkonventionell, rebellisch und mutig gibt. Im Laufe des Stückes erfährt man aber mehr von ihrer gebrochenen und nicht immer so toughen Seite. Diese beiden Extreme finde ich spannend, sie sind aber auch eine große Herausforderung. Lea trägt ein hartes Schicksal, und da darf man als Schauspielerin nicht oberflächlich bleiben. Könnte ich es mir aussuchen, würde ich an meinem letzten Tag eine große Party schmeißen mit allen Personen, die mir wichtig sind und waren. Mit ganz viel Tanz und Musik und Kunst. Den Grund der Feier würde ich aber nicht verraten und einfach heimlich gehen, wenn's am schönsten ist!“



Timo Aust

„Ich verkörpere Livius Reimer, einen humorvollen, spießig wirkenden ‚People Pleaser‘, dessen Leben total geordnet scheint: fester Job, verheiratet, das erste Kind auf dem Weg. Doch es steckt viel mehr in ihm, als sein Auftreten vermuten lässt. Livius wünscht sich vom Leben etwas anderes, aber er ist gefangen in seinen Gewohnheiten und Ängsten. Lea hält ihm schließlich den Spiegel vor und macht ihm bewusst, was im Leben wirklich zählt. Diese Entwicklung zu spielen, macht mir enorm viel Spaß. Und was ich tun würde, wenn ich nur noch einen letzten Tag zu leben hätte? Ich würde alle einpacken, die mir lieb sind, und an einen schönen Ort fliegen, irgendwo ans Meer.“



Sammy-Jo Wooley

„Ich spiele im Stück sieben verschiedene Figuren. Eine besondere Herausforderung ist dabei, die einzelnen Charaktere ganz unterschiedlich zu gestalten und sie nicht zu klischeehaft zu spielen. Meine Lieblingsrolle ist Oma Gerda. Nach langer Zeit sieht sie einen geliebten Menschen und bekommt an ihrem Lebensabend genau das zu hören, was sie sich schon seit Jahren wünscht. Dieser sehr intime Moment ist unglaublich schön.“



Dennis Papst

„Von meinen elf Rollen, die ich im Stück spiele, machen mir Aslambek und Herr Kronstedt am meisten Spaß. Sie sind so witzig, dass auch die Ausarbeitung der Figuren super war. Die größte Herausforderung bei so vielen Charakteren ist die Differenzierung. Die Figuren kommen aus unterschiedlichen Teilen der Welt und ich habe versucht, jeder Figur eine eigene Stimmfarbe zu geben. Dadurch hatte ich einen extrem großen Lerneffekt.“

APAG
Partnerin der
Mobilität

BEI UNS SIND SIE
DER HAUPTDARSTELLER



apag.de

W Y N A N D S



M A L E R M E I S T E R

WAS FÜR EIN THEATER!

Großes Kino im DAS DA und eine großartige Kulisse bei Ihnen zu Hause durch uns. Planung, Beratung und Ausführung hochwertiger Malerarbeiten.
Grüner Weg 27 A, 52070 Aachen, Tel 0241 / 15 40 91
info@wynands-malermeister.de







Ihr kompetenter
Partner
in Sachen Gesundheit

wünscht gute
Unterhaltung



Neuköllner Straße 2
D-52068 Aachen
Tel. (0241) 470 370-0

und

Löhergraben 32
D-52064 Aachen
Telefon (0241) 4018515

www.BBmedica.de

klömpchensklub

Essen und feiern. Am Herzschlag von Aachen.



➤ Mittagessen • täglich 11-15 h

Gut und günstig. Schnell und gesund. Mit täglich wechselnden Tagesgerichten. Auch als Abholservice und Catering für Aachen und Umgebung.

➤ Hier feiert das Leben. Die Firma, die Familie, der Verein.

Ihr Event. Unsere Mannschaft. Mit der Planung von A-Z. Willkommen im Klömpchensklub. Lieber neben der grünen Wiese als im Abseits.

♥ hallo@klömpchensklub.de • Telefon 0241 6000714
Halbzeit. Allzeit. Im Tivoli.

Mit Kindern über den Tod sprechen

Für Erwachsene ist der Tod häufig ein schwieriges Thema. Daher fällt es vielen schwer, darüber mit Kindern zu sprechen. Das Aachener Bestattungshaus Bakonyi hat seit mehr als 30 Jahren altersgerechte Angebote für alle ab drei Jahren. Geschäftsführer Karl Steenebrügge erklärt das Konzept.

Der Tod ist ein Hammer, den die Psyche nicht so leicht verarbeiten kann. Wird der Tod weggeschoben, ist das Loch der Trauer umso tiefer. Im beruflichen Kontext, aber auch im Privaten spüre ich immer wieder, dass er für Erwachsene ein Tabuthema ist. Eltern wollen ihre Kinder vor Trauer und Kummer schützen und sprechen davon, dass jemand „friedlich eingeschlafen“ sei. Sie halten den Tod bewusst von ihnen weg. Dabei hilft die Wahrheit, den Abschied besser zu verarbeiten. Der Tod gehört zum Leben dazu – wie die Geburt. Das müssen viele Erwachsene und mit ihnen die Kinder wieder lernen.

Aufklären statt Schönreden

Bei der Arbeit mit Kindern habe ich gemerkt, dass junge Menschen häufig sehr positiv auf Gespräche über den Tod reagieren. Kinder sind herrlich neugierig und freuen sich, wenn ihre Fragen beantwortet werden, und sie wieder etwas Neues lernen. Das weiß ich auch von meiner eigenen Tochter. Sie war es auch, die 2011 als Achtjährige vorschlug, dass wir uns als Bestattungshaus bei der Aktion „Türöffner-Tag“ der Sendung mit der Maus beteiligen sollten. Mehr als 13 Jahre später engagieren wir uns immer noch, bieten Führungen durch unser Haus, Workshops und Vorträge an. Denn selbst, wenn niemand gern über den Tod spricht: Kinder haben viele Fragen.

Darf ich mal probeliegen?

Was passiert mit uns, wenn wir sterben? Wohin gehen die Toten? Was ist eine Beerdigung? Wie sieht ein Sarg von innen aus?



Wie wird er gemacht? Darf man mal probeliegen? Wie lange werde ich traurig sein? All diese Fragen haben wir bei unseren Türöffner-Tagen bereits von Kindern gehört und geben ihnen altersgerechte Antworten. Wir versorgen aber auch Eltern und Erzieher*innen mit Informationen, wie man Kindern das Thema Tod nahebringt.

Unser Angebot, mit den Jüngsten über den Tod zu sprechen, richtet sich an Kinder ab drei Jahren und wird vor allem von Kitagruppen und Schulklassen genutzt.

Medienkoffer „Vergiss Mein Nicht“

Mit dem Medienkoffer „Vergiss Mein Nicht“ können sich Kinder zwischen fünf und zwölf Jahren spielerisch den Themen Abschied, Sterben, Tod, Trauer, Bestatten und Erinnern nähern und mögliche Berührungängste abbauen. Er enthält Utensilien für Rollenspiele sowie Bastelmaterialien, Filme, Musikstücke, Bücher und Objekte für kleine und große themenbezogene Projekte. Genutzt werden kann der Medienkoffer sowohl von Grundschulen als auch von Kindergruppen und für den Kommunion- bzw. Konfirmationsunterricht. Das Konzept wurde unter Federführung des Museums für Sepulkralkultur entwickelt. In ganz Deutschland gibt es mehr als 30 Medienkoffer. Wir als Bestattungshaus Bakonyi haben die Patenschaft für den Raum Aachen übernommen.

www.bestattungshaus-bakonyi.de



Einfach eezy

Zahle nur für die Strecke, die Du fährst – das eezy-Ticket passt zu Deinem Weg!

aseag.de

3 Fragen an

Den Tagen mehr Leben geben

Aachen hat eine besondere Tradition in der Hospizbewegung: Im Haus Hörn entstand 1986 das erste Hospiz Deutschlands. 2012 wurde als fördernde Institution die Hospizstiftung Region Aachen gegründet. Silke Müller, Simon Kluge und Stéphanie Hammer aus dem Team der Hospizstiftung erklären ihren Umgang mit dem Tod.

Welche Arbeit leistet die Hospizstiftung?

„Wir unterstützen die hospizlich-palliative Versorgung in der Region finanziell und organisatorisch. Außerdem setzen wir uns für einen offenen Umgang mit den Themen Sterben, Tod und Trauer ein.“

Warum ist auch 2024 der Tod noch so ein Tabuthema?

„Der Tod eines Menschen bedeutet Abschied, Verlust und Schmerz. Da geht keine*r gerne ran. Viele Menschen beschäftigen sich erst mit Krankheit und Tod, wenn sie unmittelbar betroffen sind. Plötzlich stehen viele Fragen im Raum: Wie kann eine Betreuung erfolgen, die sowohl seelischen Beistand als auch medizinische Hilfe bietet? Was ist mit den Zugehörigen, die zwischen Hilflosigkeit und Aktionismus pendeln? Wir empfehlen eine frühzeitige Auseinandersetzung mit dem Tod. Sterben ist Teil des Lebens und wird es trotz allen Fortschritts bleiben.“

Was bedeutet es für Sie, am Arbeitsplatz jeden Tag mit dem Tod konfrontiert zu sein?

„Wir sitzen zwar im Hospiz, arbeiten aber in der Verwaltung und haben somit eine gewisse Distanz. Wichtig ist, unsere Kolleg*innen aus Pflege, Hauswirtschaft und Sozialdienst gut zu begleiten etwa in Form von Supervisionen. Doch auch, wenn das Sterben mit körperlicher oder kognitiver Schwäche und Bedürftigkeit verbunden ist, spüren wir hier jeden Tag den Leitsatz von Cicely Saunders, Begründerin der modernen Hospizidee: ‚Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.‘ Zugehörige, Haupt- sowie Ehrenamtliche und natürlich die Gäste selbst füllen das Hospiz mit Leben etwa mit gemeinsamen Essen, Musiknachmittagen, Spielegruppen und mehr.“

www.hospizstiftung-aachen.de

DIE SÜSSE HAUPTROLLE

am Stück und ohne Pause.



Der Bäcker & Konditor

CoNeo-Design.de

Wünschewagen

Nur noch einmal ...

Noch einmal ins Fußballstadion, noch einmal ans Meer, noch einmal nach Hause. Mit dem „Wünschewagen“ Rheinland erfüllt der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) Schwerstkranken einen letzten Wunsch. Seit 2021 gibt es in der Region außerdem den „Herzenswunsch-Krankenwagen“ der Malteser in der Diözese Aachen.

Ein letzter Wunsch kennt kein Alter. Daher engagiert sich der ASB bereits seit 2014 dafür, jungen und alten schwerstkranken Menschen eine Freude zu machen. Dazu bringt der Wünschewagen sie am Ende ihres Lebens noch einmal an ihren Lieblingsort. Das ASB-Projekt wird von ehrenamtlichen Helfer*innen umgesetzt und über Spenden finanziert. Dadurch ist der Ausflug für die Erkrankten und deren Begleitung kostenfrei.



2021 haben die Malteser in der Diözese Aachen außerdem den „Herzenswunsch-Krankenwagen“ eingerichtet. Auch hier dürfen die Wünschenden das Ziel eigenständig festlegen: ans Meer fahren, ins Fußballstadion gehen, einen Kinofilm sehen, Essen im Lieblingsrestaurant, an einer Familienfeier teilnehmen – oder einfach noch einmal nach Hause. Ausflüge, die sich Vertraute allein vielleicht nicht zutrauen oder deren Planung sie überfordert.



Den Wünschewagen nutzen kann jede Person, die noch transportfähig ist. Dies ist auch liegend möglich. Während der Fahrt in dem speziell ausgestatteten Krankenwagen und während der jeweiligen Ausflüge steht medizinisch geschultes Personal den Fahrgästen zur Seite, behält Risiken und deren Überwachung immer im Blick. So können die erkrankten Personen und deren Begleitung sich ausschließlich auf das Schöne konzentrieren.

www.malteser.de/herzenswunsch-krankenwagen
wuenschewagen.de/rheinland

AUSSENWERBUNG
TRIFFT. IMMER.



RUBYMEDIA

www.rubymedia.de | info@rubymedia.de



STEUERN
OHNE
DRAMA

Für mehr Glück und Gelassenheit

Das Leben ist endlich. Es gibt immer wieder Momente, die uns daran erinnern. Eine besondere Begegnung, ein Schicksalsschlag oder eine Geschichte wie „Der erste letzte Tag“. Sie weisen uns darauf hin, wie wichtig es ist, unser Leben bewusst(er) zu leben. Dabei kann Achtsamkeit helfen.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine gesteigerte Form der Aufmerksamkeit. Achtsam zu sein bedeutet, bewusst im Hier und Jetzt zu sein, sich auf die Wahrnehmung der Umwelt, des Körpers und des Geists zu fokussieren. Dabei ist es wichtig, den momentanen Zustand nicht zu bewerten. Die Praxis soll helfen, dass eigene Wohlbefinden zu steigern, also glücklicher zu sein. Sie kann bei Stressbewältigung und Depressionen helfen, sich positiv auf chronische Schmerzzustände auswirken und die Konzentration fördern.

„Der gegenwärtige Moment ist die einzige Zeit, über die wir bestimmen können.“

Thich Nhat Hanh,
vietnamesischer
Meditationslehrer

MBSR kurz erklärt

Das medizinische Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction, übersetzt: Stressbewältigung durch Achtsamkeit) wurde in den 1970er-Jahren von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn entwickelt. Es orientiert sich an Elementen aus dem Yoga und dem Buddhismus. Kabat-Zinns MBSR-Programm ist wissenschaftlich erforscht und soll auch für Menschen ohne spirituellen Bezug leicht zugänglich sein. Achtsamkeitspraxis ist inzwischen Bestandteil vieler verhaltenstherapeutischer Verfahren und wird in den USA und in Deutschland bereits in Kliniken eingesetzt. Zudem wird sie häufig präventiv empfohlen und angewandt.

Tipps für Achtsamkeit im Alltag

Achtsam zu sein bedeutet auch, Alltägliches bewusster wahrzunehmen und sich auf eine Sache zu fokussieren. Mit etwas Übung lassen sich achtsame Momente leicht in den Alltag integrieren. Hier ein paar Ideen:

- Schaffen Sie ab und an Distanz zu Ihren Gedanken, indem Sie bewusst drei Sekunden ein- und drei Sekunden ausatmen.
- Konzentrieren Sie sich beim Duschen auf das Wasser, anstatt über die To-do-Liste des Tages nachzudenken.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten, und essen Sie mit allen Sinnen.
- Wenn Sie unterwegs sind: Nehmen Sie die frische Luft wahr, und achten Sie bewusst auf Umgebungsgeräusche.
- Lassen Sie das Handy in den kleinen Alltagspausen mal in der Tasche, etwa wenn Sie an der Supermarktkasse stehen oder auf jemanden warten.
- Durchbrechen Sie ab und zu Ihre Routinen: Nehmen Sie z. B. einen anderen Weg als üblich, hören Sie neue Musik oder essen Sie mit der anderen Hand als sonst.
- Bauen Sie kleine Spaziergänge in den Alltag ein – am besten in der Natur und ohne Handy.
- Überlegen Sie abends, was gut an Ihrem Tag war und wofür Sie dankbar sind.

Noch mehr Achtsamkeit

Zum Thema Achtsamkeit gibt es inzwischen zahlreiche (Hör-)Bücher und Artikel. Hilfreich für den Alltag und die individuelle Praxis sind Apps wie „7Mind“, „Headspace“, „Calm“ oder „Ein guter Plan“. Zudem werden viele Achtsamkeitskurse in Aachen und der StädteRegion angeboten, z. B. von der Volkshochschule, dem Marien- und Luisenhospital. Tipp: Eine Nachfrage bei der Krankenkasse nach Kostenübernahme kann sich lohnen.

Quellen:

www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/achtsamkeit/index.html

[de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_\(mindfulness\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness))

„Achtsamkeitstraining“, Jan Thorsten Esswein, 2. Auflage 2016, Gräfe und Unzer



„Hallo, Sie haben den Anschluss von Lea von Armin erreicht.“

Ungewöhnlich ist das Gedankenexperiment im Stück. Und ungewöhnlich ist auch dieses Angebot von Sebastian Fitzek: Rufen Sie Lea von Armin an und hinterlassen Sie ihr eine Nachricht auf der Mailbox.



0151 573 090 65

Aber seien Sie vorsichtig, was Sie Lea von Armin erzählen! Jede Nachricht wird sofort in einer Cloud gespeichert und vielleicht wird das Material ja irgendwann mal veröffentlicht.

Wir sind Aachen!

JETZT PARTNER WERDEN!

POWER-BLACK 15

STAWA

PTS V AACHEN

LADIES-IN-BLACK.DE /PARTNER

LADIES IN BLACK



RECHTSANWÄLTE · STEUERBERATER

d · h & k Aachen

Wolfgang Daniel (bis 2007)

Thomas Hagelskamp

Dirk Daniel

Dr. Dirk Brust

Joachim Nellissen

Carsten Lange

Alexander Hess

Dr. Christoph Jacobi

Thomas Oedekoven

Isabel Sancho

Dr. Vera I. Gronen

Dr. Jörg Wernery

Christoph Schmitz-Schunken

Guido J. Imfeld

Bianca M. Janßen

Sina Bader

Katharina Müller

Uta Rodler

Dr. Joachim Peters

Victoria Brücken

Mirjam Nowak

Sophia Christiansen

d · h & k Lüttich / Liège

Guido J. Imfeld (SPRL)

rue Louvrex 55-57

B-4000 Lüttich / Liège

Fon + 32 / 4 / 2 20 03 03

Fax + 32 / 4 / 2 20 03 04

d · h & k Sittard

Frank H. I. Hundscheid

Walramstraat 24

NL-6131BM Sittard

Fon + 31 / 46 / 7 50 00-20

Fax + 31 / 46 / 7 50 00-29

**24 h Notfalltelefon
in Strafsachen:
Fon + 49 / 1 73 / 7 29 89 13**

Jülicher Str. 215 • D-52070 Aachen

Fon + 49 / 2 41 / 9 46 21-0

Fax + 49 / 2 41 / 9 46 21-11

kanzlei@dhk-law.com

www.dhk-law.com

Gerichtsfach-Nr. 018

Partnerschaft von Rechtsanwälten mbB

Sitz Aachen

AG Essen • PR 2215

USt.-ID: DE210841735



Gesellschafter der DIRO.
Eine Europäische Rechts-
anwaltsorganisation EWIV

Zertifiziert nach DIN-ISO 9001:2008



**KRINGS
REINKE**
Zimmerei & Dachdeckerei
www.krings-reinke.de

Holz kann mehr!

info@krings-reinke.de

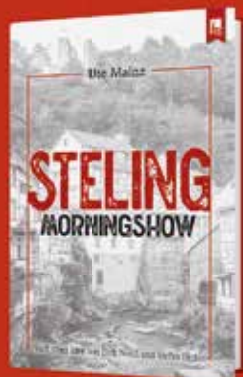
Notizen

Bucketlist

Was wollen Sie in Ihrem Leben noch unbedingt machen und erleben?
Gitarrespielen lernen? Durch Paris bei Nacht schlendern? Ein eigenes
Regal bauen? Schreiben Sie es auf! Hier ist Platz für Ihre Gedanken.

STELING

UNSERE NORDEIFEL-KRIMIS

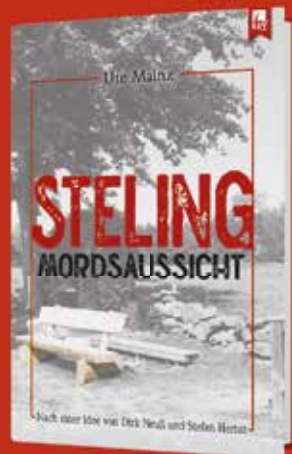


Band 1
180 Seiten, Paperback,
ISBN: 978-3-96123-052-5,
15,00 € (D), 15,30 € (A)



Band 2
180 Seiten, Paperback,
ISBN: 978-3-96123-052-5,
15,00 € (D), 15,30 € (A)

**JETZT
NEU**



242 Seiten, Paperback,
ISBN: 978-3-96123-082-2,
15,00 € (D), 15,30 € (A)

KOMMISSAR STEFFENS DRITTER FALL

Auf dem Steling wird die Leiche eines Mannes gefunden, alles deutet zunächst auf plötzliches Herzversagen hin. Nachdem die Spurensicherung jedoch ergeben hat, dass der Tote nicht auf natürliche Weise ums Leben gekommen ist, ergeben sich für Kommissar Steffens einige Ungereimtheiten: Warum will den Mann kaum einer erkannt haben, obwohl er in Mützenich aufgewachsen ist? Enthält die Tötungsmethode eventuell sogar eine Botschaft? Eine Mauer des Schweigens stellt sich dem Kommissar in den Weg.

Steffens und sein Assistent Kirchfink müssen ihre Ermittlungen über die Landesgrenzen hinaus nach Belgien und sogar bis nach Mallorca ausdehnen, um dem dunklen Geheimnis auf die Spur zu kommen.

www.eifeler-literaturverlag.de



 foerderkreis@dasda.de

 **0241 174168 oder 0241 161688**

Für weitere gute Tage

So inspirierend und unterhaltsam die Vorlage des Autors Sebastian Fitzek für unsere aktuelle Produktion auch ist, verlassen Sie bitte für einen Moment die Bühne und schauen Sie hinter die Kulissen.

Wer sich im DAS DA THEATER umsieht und umhört, wird erkennen: Der erste letzte Tag für unser Theater – der Anfang vom Ende – wäre jener Tag, an dem es den Förderkreis nicht mehr geben würde. Denn er ist seit vielen Jahren zu einem unersetzlichen Standbein für die Existenz des DAS DA THEATERS geworden. Ohne die Unterstützung unserer Spenderinnen und Spender sowie zahlreicher Sponso-

ren wäre das Spielzeit-Programm nicht möglich. Ohne all die Menschen, die uns aus Freude am Theater helfen, bliebe die Bühne auf Dauer leer.

Haben Sie Lust, sich unserem Förderkreis anzuschließen? Wir suchen dringend weitere Freundinnen und Freunde, die mitmachen, damit es für das DAS DA THEATER keine letzten, sondern weiterhin gute Tage gibt. Rufen Sie uns bitte an, oder schicken Sie uns eine E-Mail!

Ihr Peter Pappert

KEINE ANGST VOR DEM RAMPENLICHT

...dafür ein großes Repertoire für
anspruchsvolle Bauprojekte:

Tragwerksplanung, Bautechnische Prüfung,
Brandschutz, Objektplanung, Projektmanagement,
Baudynamik, Bauphysik - Gebäudezertifizierungen,
Straßen-/Kanal-/Leitungsbau, Brücken-/Ingenieurbau,
Betoninstandsetzung - Bauwerksdiagnostik,
Arbeitsschutz - SiGe-Koordination, Barrierefreies Planen
und Bauen, Kompetenzzentrum Building Information
Modeling, Kompetenzzentrum Nachhaltiges Bauen

 **KEMPEN KRAUSE** INGENIEURE

Das **ExperTeam**
www.kempenkrause.de

Hinter den Kulissen

Team

Künstlerische Leitung

Maren Dupont, Tom Hirtz

Geschäftsführender Gesellschafter

Tom Hirtz

Assistenz der Geschäftsführung

Anke Wooten, Lukas Dahle

Personal-, Finanz- & Vertragswesen

Ina Steffen, Sophia Dahle

Presse- & Öffentlichkeitsarbeit

Kerstin Wieninger, Christina Crolla

Print- & Webdesign

Judith Meyer

Webentwicklung

Lukas Kleinschmidt

EDV

Lukas Dahle

Szenenfotos

Nico Kleemann

Theaterbüro & Verwaltung

Ilona Büttgens (Leitung), Li Pappert,
Susanne Schreyer

Besucherservice

Rebekka Rück (Leitung), Nicoleta Aioanei,
Robert Carle, Linja Dupont, Lukas
Eisenburger, Yannik Gilgenberger, Zeynep
Han, Wally Herbertz, Amelie Hintzen,
Angelika Kauzmann, Olga Klassen,
Frederike Knipp, Nikola Lach, Anouk
Langohr, Lili Lausberg, Lukas Lennartz,
Gabriele Maretic, Noah Nötges, Li Pappert,
Rita Rütz, Sarah Schünemann, Zhoucheng
Si, Ann-Kathrin Simon, Manina Theml,
Katharina Weike

Das DAS DA THEATER dankt für die Unterstützung

Sparkasse Aachen, STAWAG (Bildungspartner), Opel KOHL, NetAachen, regio iT,
HIT Sütterlin, Ruby Media, WALTER REIF Ingenieurgesellschaft, APAG, ASEAG,
Aixomed, BB medica, Bergs Steuerberatung, Dialogo, Deubner Baumaschinen,
D·H&K Rechtsanwälte, DRP Randerath & Partner, Druckerei Mainz, eventac Ver-
anstaltungstechnik, Herbert Goebels Bad + Heizung, Holz Scherf, KEMPEN KRAUSE
INGENIEURE, Krings Reinke Zimmerei & Dachdeckerei, Ladies in Black, LEO der
Bäcker & Konditor, nessler gruppe, Rolladen Kutsch, W. Wynands Malermeister,
Via Integration, Aachen Sozial, Lions Clubs, Zonta Club Aachen, Rotary Clubs,
Buchhandlung Schmetz am Dom, Buchhandlung am Markt Aachen Brand,
Förderkreis DAS DA THEATER

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



stadt aachen





Ja. Können wir!

Unsere 360°-Event-Denke für
Management. Booking. Regie. Technik.

eventac.de

das pure live-erlebnis


Impressum


DAS DA THEATER gGmbH
Liebigstraße 9, 52070 Aachen
0241 161688
theater@dasda.de
www.dasda.de

Redaktion: Kerstin Wieninger, Christina Crolla
Layout: Judith Meyer
Fotos: Nico Kleemann | www.nicokleemann.com
Druck: Druckerei Mainz | www.druckereimainz.de

Geschäftsführender Gesellschafter: Tom Hirtz
Amtsgericht: Aachen HRB 14199
Steuernummer: 201/5900/5996

Noch mehr DAS DA THEATER
gibt es auf

 **dasdatheater**

 **dasda.aachen**

 **dasda.de/newsletter**



Kein Tag ohne NetSpeed Young!

Highspeed-Internet
für junge Menschen!

Für
Azubis,
Studis und
Schüler

Jetzt
Aktionspreis
sichern!

netaachen.de

