

# Programm Januar 2025

Samstag, 16.40 Uhr auf SRF 1  
Sonntag, ca. 12 Uhr auf SRF zwei  
Wiederholungen auf SRF info



**04./05. Januar: Was mich zufrieden macht**

**Magazin, ALPHAVISION**

**Ein neues Jahr steht bevor. Das ist ein Anlass für viele Menschen, sich Gedanken zu ihrem Leben zu machen. Was nimmt man sich für das neue Jahr vor? Soll etwas anders werden? Was wünscht man sich?**

Neben «guter Gesundheit» steht «Glück und Zufriedenheit» bei vielen ganz oben auf der Wunschliste. Doch Zufriedenheit und Glück ist nicht dasselbe. Glück hat etwas Flüchtiges in sich. Es kommt schnell, geht schnell wieder und ist nicht so einfach willentlich beeinflussbar. Zufriedenheit hingegen ein Zustand, der dauerhaft angelegt ist. Ein zufriedenes Leben hat wenig mit äusseren Dingen zu tun. Es geht eher um sich selbst. Um eigene Erwartungen, um Selbstannahme und Dankbarkeit. Was macht Menschen zufrieden? Wir haben uns auf die Suche gemacht.

**11./12. Januar: Lieben, leiden, leben**

**Talk, ERF**

**Martin Benz interessiert, was unser Leben wortwörtlich zum Blühen bringen kann. Und zwar auch dann, wenn Liebe verwelkt und Zeiten des Leids im Leben Einzug halten. Als Pastor und Familienmensch zerbrach er einst fast selbst.**

Sogenannte Meilensteine im Leben stehen sinnbildlich für Wegpunkte, an denen Lebensgeschichten prägende Wendungen nehmen. Es sind Erlebnisse, die sich unvergesslich in die eigene Biografie einbrennen. Martin Benz, 57-jährig, selbständiger Theologe, Autor und Podcaster, hat solche Meilensteine passiert. Einst zerbrach der langjährige Pastor als leidenschaftlicher Familienmensch und Papa fast, als die vermeintlich heile Welt durch die Trennung seiner ersten Ehefrau unerwartet zerbrach. Martin Benz stand damals mitten im Leben, leitete eine Freikirche in Basel. Heute liegt dieses Erlebnis weit zurück, Martin Benz ist ein zweites Mal glücklich verheiratet und lebt Familie, die mit ihrer Geschichte versöhnt ist. Der Vorwärtsdenker und Mutmacher setzt sich leidenschaftlich mit dem christlichen Glauben auseinander, der sich durch seine Lebensgeschichte hindurch verändert hat zu einem Glauben, der Leben (wieder) zum Blühen bringen kann. Durch das, was er erlebt hat, weiss Martin Benz auch: «Ich kenne die «Beidseitigkeit» des Lebens. Es bewahrt mich heute davor, einseitig zu denken.»

**18./19. Januar: Resilienz – innere Widerstandskraft**

**Magazin, ALPHAVISION**

**Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Situationen zu bewältigen, Rückschläge zu verkraften und sich von Krisen zu erholen, ohne daran zu zerbrechen.**

Menschen, die resilient durchs Leben gehen, haben oft Strategien entwickelt, um mit Stress umzugehen, Probleme zu lösen und positive Wege zu finden, um auch in schwierigen Zeiten Hoffnung und Motivation zu behalten und sich immer wieder aufzurichten und voranzukommen. Romy Tschopp ist mit einem Geburtsgebrechen, einem offenen Rücken (Spina bifida) zur Welt gekommen. Im Alter von 18 Jahren erlebt sie immer mehr, wie sie Dinge aufgeben muss, bis sie schliesslich ganz im Rollstuhl landet. Optimismus und Lebensfreude helfen der Paraspitzensportlerin, beim Snowboardfahren ihre Behinderung anzunehmen.

**25./26. Januar: Magersucht – Hunger nach Liebe**

**Talk, ERF**

**«Ich wog 28 Kilo.» Um sich schön und fit zu fühlen, rutscht Stefanie Porš mit 16 Jahren in eine Magersucht. Ein Leben zwischen Fressattacken und Hungern, Sportsucht und Todessehnsucht. Spät merkt sie, dass sie krank ist, und begibt sich auf einen Horrortrip aus der Krankheit hin zu Gott und sich selbst.**

«Wenn man nichts mehr selbst im Griff hat, will man wenigstens sein Essen und seinen Körper kontrollieren.» Als 16-Jährige entwickelt Stefanie Porš eine Essstörung. Am Ende isst sie praktisch gar nichts mehr. Sie besteht nur noch aus Haut und Knochen, ihr Zyklus funktioniert nicht mehr und sie bringt keine 30 Kilo mehr auf die Waage. Als sie erkennt, dass sie krank ist, sucht sie sich fachliche Hilfe. Mit Ärzten, Therapeuten und Freunden entwickelt sie einen Wochenplan, um eine Struktur aufzubauen. «Doch da ging der Horror erst richtig los.» Plötzlich dreht sich alles in ihrem Leben nur noch um die Krankheit Magersucht. «Ich war dem Tod näher als dem Leben.» Doch sie kämpft und gibt nicht auf. Sie formuliert und verfolgt zwei konkrete Ziele: Sie will Kinder bekommen und Theologie studieren. Heute gibt Porš als Pfarrerin und zweifache Mutter weiter, was sie im Verlauf des Prozesses immer mehr für sich annehmen konnte: «Gott liebt dich. Du bist wertvoll. Du genügst.»