

Programm März 2025

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



01./02. März: Meine Bestimmung finden

Magazin, ALPHAVISION

So viele Möglichkeiten im Leben – und immer wieder Grundsatz-Entscheidungen vor sich: Wer bin ich? Was will ich? Was soll ich?

Menschen, die mit Gott in Verbindung leben, sehen ihren Weg zur eigenen Bestimmung nicht als blosser Selbstverwirklichung, sondern als einen Prozess, der in der Beziehung zu Gott und dem Vertrauen auf einen guten Plan für das Leben des Einzelnen verankert ist. Menschen, die ihre Bestimmung gefunden haben, wirken attraktiv, denn sie ruhen in sich selbst und schöpfen ihr Potential voll aus.

08./09. März: Hilfe, mein Kind ist drogensüchtig!

Talk, ERF Medien

Was tun, wenn das eigene Kind beim Erwachsenwerden ausser Kontrolle gerät? Welche Worte und Massnahmen helfen da überhaupt noch? Das fragt sich auch Franziska Buob, als sie erfährt, dass ihr Sohn seit sieben Jahren kokainsüchtig ist. Im Talk blicken beide auf eine turbulente Zeit und Beziehung zurück.

«Mein Kind gerät auf die schiefe Bahn. Es interessiert sich für nichts. Egal, was ich mache, ich erreiche es einfach nicht mehr.» So oder ähnlich geht es vielen Eltern, wenn ihr Kind erwachsen wird. Franziska Buob ist als alleinerziehende Mutter von vier Kindern oft herausgefordert. Zu schaffen macht ihr, dass ihr zweitältester Sohn Joel, 25-jährig, viel im Bett liegt, nicht zur Arbeit geht, keine Rechnungen öffnet und das Telefon nicht abnimmt. Wenn sie ihn fragt, was eigentlich mit ihm los sei, tischt er Ausreden auf und lügt sie an. Irgendwann kann er sein Geheimnis nicht mehr länger für sich behalten und gesteht, dass er kokainabhängig ist. Franziska Buob ist geschockt. Wie kommt ihr Sohn wieder zu einem drogen- und schuldenfreien Leben? Wird er gesundheitlich und beruflich wieder Fuss fassen?

15./16. März: Aus dem Leben gerissen

Magazin, ALPHAVISION

Der Tod ist endgültig, unausweichlich, unheilbar. Eines Tages ist das Leben zu Ende – das wissen wir. Doch manchmal kommt dieses Ende einfach zu früh.

Manchmal bricht der Tod unvermittelt mitten ins Leben ein. Wenn die Zeit eigentlich noch gar nicht gekommen scheint. Dann verändert er alles – von einem Tag auf den andern. Im Leben der Hinterbliebenen stellen sich Fragen, die man vielleicht bis dahin mehr oder weniger zu umgehen suchte. Wie geht man mit dem Unbeschreiblichen um? Wie geht es weiter? Hat der Tod immer das letzte Wort? Warum ist das passiert? Wo findet man noch Hoffnung und was gibt Halt? Gibt es Wege, trotz des Schmerzes ein Stück Frieden zu finden?

22./23. März: Powermensch von Fatigue Syndrom ausgebremst

Talk, ERF Medien

Chronische Müdigkeit und Rheuma werfen Reto Kaltbrunner völlig aus der Bahn – und zwingen ihn zu einer radikalen Lebensveränderung. Der frühere Powermensch stellt fest: «Die Akzeptanz meiner Grenzen ist nicht das Ende, sondern ein Anfang mit neuen Chancen.»

«Das ist halt so, wenn du 40 Jahre alt bist!», redet sich Reto Kaltbrunner ein, als er im Herbst 2018 täglich energieloser wird. Bis er eines Morgens nicht mehr aufstehen kann und im Bett liegen bleibt. Der Pfarrer, einst voller Energie und Leiter einer wachsenden Kirche, erhält die Diagnosen «Chronisches Fatigue Syndrom» und «Rheuma» – dauerhafte Müdigkeit und permanente Schmerzen. Zuerst kämpft er mit allen Mitteln gegen seine Krankheiten. Doch dann muss er lernen, immer mehr loszulassen. Schliesslich auch seinen Job als Pfarrer. Akzeptanz bedeutet aber nicht Kapitulation: «Indem ich die Krankheit akzeptiere, kann mir Gott darin begegnen. Gottes Güte zeigt sich nicht in der Abwesenheit von Leid, sondern darin, wie er mich begleitet.» Seiner neuen Lebensrealität kann er heute auch Positives abgewinnen: «Die Krankheit hat unser Familienleben verbessert. Ich bin heute langsamer, aber dafür fokussierter und einfühlsamer.»

29./30. März: Detox – verzichten und entgiften

Magazin, ALPHAVISION

In einer Welt, die von Hektik, Umwelteinflüssen und stressigen Lebensbedingungen geprägt ist, suchen immer mehr Menschen nach Wegen, zu verzichten und ihren Körper und Geist zu entgiften.

«Detox» bezeichnet den Prozess, den Körper von schädlichen Stoffen, sogenannten Toxinen, zu befreien. Die Entgiftung kann beispielsweise durch spezielle Diäten, Anwendungen wie Saftkuren und Kräuterbehandlungen oder Fasten geschehen. Der Verzicht auf bestimmte Dinge (z.B. Essen, Alkohol, Luxus, Smartphone) wird genutzt, um sich von Ablenkungen zu befreien und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.