

# FENSTER ZUM SONNTAG

## Programm Januar 2019

Samstag, 16.40 Uhr auf SRF 1

Sonntag, 12.00 Uhr auf SRF zwei



### 05./06. Januar: Vom Auftragskiller verschont - Talk

ERF 444

**Jahrelang wird Edith Beller von ihrem Mann betrogen. Irgendwann hält sie die Untreue ihres Mannes nicht mehr aus, zieht aus dem gemeinsamen Haus aus. Sie glaubt, endlich wieder frei zu sein. Bis sich ein Auftragskiller telefonisch bei ihr meldet und sagt: «Ich soll Sie umbringen!»**

Edith Beller heiratet ihren Traummann, hat drei Kinder mit ihm und führt mit ihm ein erfolgreiches Unternehmen. Doch irgendwann bemerkt sie, dass ihr Ehemann fremdgeht. Sie verdrängt es über Jahre hinweg. Als sie es nicht mehr aushält, sucht sie das Gespräch, schlägt eine Trennung auf Zeit vor. Er drückt sie zu Boden und droht ihr mit dem Küchenmesser an der Kehle: «Du zerstörst unser Leben nicht!» Er will beides: seine Affäre und die nach aussen perfekte Familie. Edith Beller schreit innerlich: «Gott, wenn es dich gibt, ich möchte leben.» Als sie aus dem gemeinsamen Haus auszieht, erhält Beller eines Tages einen Anruf: «Ich soll Sie umbringen!» Bellers Ehemann hat den Mord in Auftrag gegeben. Dem Tod entkommt sie nur, weil der Killer kalte Füsse bekommt und sich der Polizei stellt. Ihr Mann wird verurteilt und muss ins Gefängnis. «Warum wurde ich verschont?», fragt sich Edith Beller nach dem Erlebten. Heute hat sie ihrem Ex-Mann verziehen und möchte anderen Frauen mit ihrer Lebensgeschichte Mut machen.

### 12./13. Januar: Wieder aufstehen - Magazin

AV 606

**«Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen, als man umgeworfen wird», hat Winston Churchill einmal gesagt. Das Leben ist kein ruhiger, langer Fluss. Es kommt immer wieder anders als man denkt. Entscheidend ist, wie man mit Krisen und Niederlagen umgeht.**

Krisen brechen oft plötzlich und unerwartet ins Leben. Sie bringen Menschen ins Wanken und lassen Hoffnungen zerbrechen. Wie geht man damit um, wenn es nicht gelingt, den grossen Lebensstrom umzusetzen? Fliegen ist die grösste Leidenschaft von Daniel Schürch. Er will Pilot werden und setzt alles dran, diesen Traum wahr werden zu lassen. Ein verhängnisvoller Fehler lässt ihn mit dem Gleitschirm abstürzen, ungebremst schlägt er auf dem Boden auf und verletzt sich schwer. „Sieben Jahre ohnmächtiges Absterben“, so beschreibt Jonny Fuchs seine Schulzeit. Mit Sticheleien fing es an, dann wurde er ausgegrenzt, gehänselt und sogar geschlagen. Die Verletzungen durch seine Klassenkameraden machen ihn kaputt und rauben ihm den Lebensmut. Im Chinesischen beinhaltet das Wort «Krise» sowohl «Moment einer Gefahr» als auch «Moment einer Chance». In jeder Krise steckt die Chance für einen neuen Anfang, auch wenn es Mut und Kraft kostet, um wieder aufzustehen.

### 19./20. Januar: Plötzlich Panik - Talk

ERF 445

**Ihr Herz rast, ihre Hände zittern. Sie hat Todesangst. Panik! 13 Jahre lang leidet Ilenia Ragatuso täglich unter Panikattacken. Woher kommen Panikattacken und wie können sie überwunden werden? Nathan Keiser, Psychiater und CEO Klinik SGM Langenthal, erklärt.**

Ihr Herz rast, ihre Hände zittern. Sie sieht verschwommen und hat das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Todesangst, ja Panik macht sich breit. Ilenia Ragatuso ist 22 Jahre alt und verbringt gerade den Urlaub mit ihrem Mann. Beim Abendessen überkommt sie wie aus dem Nichts diese erste Panikattacke. Ohne ersichtlichen Grund schiessen ihr schlimme Gedanken durch den Kopf: «Du wirst in die Psychiatrie kommen. Du wirst an einer Krankheit sterben.» Weder die Gedanken, noch die Gefühle bekommt sie in den Griff. Aus der Panikattacke wird eine Angststörung, die das Leben von Ilenia Ragatuso mehr als ein Jahrzehnt lang zur Hölle macht. Nach 13 Jahren erlebt sie etwas, das alles verändert. Nathan Keiser ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH und seit einem Jahr CEO der Klinik SGM Langenthal. Durch seine langjährige Arbeit mit Patienten mit Angststörungen weiss er aus der Praxis, woher Panik- und Angststörungen kommen und wie sie überwunden werden können.

### 26./27. Januar: Der Schmerz regiert - Magazin

AV 607

**Schmerzempfinden ist etwas sehr individuelles. Egal ob chronischer oder akuter Schmerz, jeder empfindet ihn anders. Doch Schmerzen können Betroffene zermürben und ihren Alltag bestimmen. Wie ist es möglich trotz Schmerzen gut zu leben?**

Als Martin Bachmann starke Schmerzen bekommt, lebt und arbeitet er mit seiner Familie in Kamerun. Bis heute, acht Jahre später, hat er täglich Schmerzen und keine Diagnose. Ihren Dienst in Afrika mussten er und seine Frau schweren Herzens aufgeben. Nach einem Unfall braucht Doris Summermatter 18 Operationen und leidet 22 Jahre täglich an chronischen Schmerzen. Sie ist nicht mehr arbeitsfähig. Weil die Schmerzen abends sehr stark sind, bleibt sie ab 18 Uhr immer zu Hause. Das Berufs- und Sozialleben geht an ihr vorbei. Doris fühlt sich isoliert und nicht als Teil der Gesellschaft - bis die Schmerzen endlich verschwinden.