

# Programm Januar 2020

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



## 04./05. Januar: Anselm Grün: Wage das Leben! - Talk

ERF 464

**Er ist der berühmteste Mönch Deutschlands: Pater Anselm Grün. Seine bereits über 300 veröffentlichten Bücher verkaufen sich millionenfach. Im FENSTER ZUM SONNTAG spricht er über seine Höhen und Tiefen, warum wir das Leben jetzt leben und uns mit Verpasstem versöhnen sollten.**

Der Bestseller-Autor Anselm Grün hat mehr als 300 Bücher geschrieben, die in 27 Sprachen übersetzt wurden. Seine spirituellen Werke über den Sinn des Lebens oder über die Suche nach Glück erreichen Millionen von Lesern. Seit über 50 Jahren lebt er im Kloster, arbeitete dort als erfolgreicher Wirtschaftschef seiner Abtei und ist gern gesehener Redner bei Veranstaltungen. Ihm ist es wichtig, sich immer wieder neue Ziele zu setzen und die eigenen Grenzen auszuloten. Für Pater Anselm Grün steht fest: «Nur wer sich auf den Weg macht und das Leben wagt, lebt es auch.» Dazu gehört, sich für einen Weg zu entscheiden und sich gegen andere Wege auszusprechen. Denn: «Ohne Wagemut ist das Leben nicht zu haben.»

## 11./12. Januar: Unfassbar - Magazin

AV 632

**Zum Leben gehört, dass praktisch alle Menschen irgendwann Unfassbares erleben. Lebensgeschichten nehmen manchmal unvorstellbare Wendungen, schwere Schicksalsschläge können das Leben innert Sekunden verändern. Schock und Schmerzen sitzen dann tief. Doch es gibt auch wohlthuende Glücksmomente.**

Das erlebt auch André Wyss. Zusammen mit seiner Familie will er in den Ferien in Tirol entspannen, Wandertouren unternehmen und die Faszination der Berge geniessen. An einem herrlichen Tag am «Murliwasser» auf 2000 m Höhe bricht André Wyss plötzlich zusammen und erleidet einen Herzstillstand. Herbeieilende Helfer können ihn reanimieren und retten ihm das Leben. Unbegreifliche Geschichten im positiven wie auch negativen Sinn kennen und erleben Bernhard Jungen und Tobias Rentsch. Mit ihrer Velo-Bar «Die Unfassbar» fahren die beiden dort hin, wo das Leben stattfindet. Seien es Feste, Sportveranstaltungen oder dergleichen. Sie sind da, hören zu und zeigen, dass auch sie als Pfarrer nicht alles verstehen oder erklären können.

## 18./19. Januar: Suizid! Warum wolltest du nicht leben? - Talk

ERF 465

**Tot. Als Sabrina Müller vom Suizid ihrer besten Freundin erfährt, ist sie geschockt. Sie fühlt sich ohnmächtig, schuldig und weiss nicht, wie sie weiterleben soll. Die reformierte Theologin bricht mit dem Tabu Suizid und erzählt, wie ihr komplexer Trauerprozess mit Höhen und Tiefen verlief.**

«Gott, ist das wahr? Wie konntest du das zulassen?» Ausgerechnet in ihren Flitterwochen erfährt Sabrina Müller, dass ihre beste Freundin Suizid beging. Sabrina Müller ist geschockt, traurig, wütend. Vor der Abreise hatte ihr ihre Freundin hoch und heilig versprochen, dass sie sich nichts antun würde. Mit der Traurigkeit über den Verlust ihrer Freundin und dem psychischen Schmerz weiter zu leben, scheint ihr unmöglich. Sie hatten doch noch so viele gemeinsame Pläne. «Ich hasste mich dafür, dass Angelika sich das Leben genommen hatte. Warum noch existieren, wenn ein Teil des Lebensinhalts fehlt und dazu noch Schuld, Scham, Stigmatisierung, Isolation und ein tiefes Gefühl der Verlassenheit kommen?» Der Trauerprozess von Sabrina Müller dauert beinahe zehn Jahre. Nun spricht die reformierte Pfarrerin und Praktische Theologin offen darüber, was ihr in dieser schweren Zeit geholfen hat und wie sie langsam wieder zurück in ein verändertes Leben fand.

## 25./26. Januar: Heil werden - Magazin

AV 633

**Heil werden, gesund sein, sich wohl fühlen. Wer wünscht sich das nicht? Jeder Mensch trägt Verletzungen in sich. Manche Verletzungen sind äusserlich erkennbar, andere aber werden als Geheimnis im Herzen bewahrt und die Betroffenen leiden heimlich.**

Manche Menschen werden körperlich verletzt. Entweder durch einen Unfall, eine Krankheit oder eine Gewalteinwirkung. Oder sie werden seelisch verletzt durch Ablehnung, Ausgrenzung, Missverständnisse oder Mobbing. Gesundheit umfasst den Menschen ganzheitlich: «Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen» (Verfassung der Weltgesundheitsorganisation WHO). Traumatische Erlebnisse bringen dieses Zusammenspiel aus dem Gleichgewicht und die heile Welt zerbricht. Wir werden krank und sehnen uns nach Heilung. Der Glaube an einen gütigen Gott kann die seelische und körperliche Gesundheit positiv beeinflussen. Zu diesem Ergebnis kommen verschiedene medizinische Studien. Wie aber sieht das in der Praxis aus? Kann der Glaube tatsächlich Heilung bewirken?