

Programm März 2021

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



06./07. März: Hilflos zusehen - Magazin

AV 661

In Argentinien hält eine bekannte Professorin eine Online Vorlesung. Plötzlich bricht sie zusammen und stirbt vor laufender Kamera. Ihre Studenten können an den Bildschirmen nur zusehen. Hilflos sein, hilflos werden, ein Zustand, der Ohnmacht auslöst und an den Nerven zerrt.

Situationen, auf die man keinen Einfluss nehmen kann, hinterlassen Spuren. Sie zeigen: es liegt nicht alles in unserer Hand, nicht alles ist machbar. Für die Familie von Guido Kaufmann, der schwer an Covid-19 erkrankte, wurde das bittere Realität. Während er intubiert im künstlichen Koma liegt, können die Angehörigen nur abwarten und hoffen, dass am Ende doch noch alles gut ausgeht. Wenn Notfallseelsorger Bernhard Kohlmann zu einem Einsatz gerufen wird, trifft er auf Menschen, die nach einem Notfallereignis unter einer schweren seelischen Belastung stehen. Viele fühlen sich ohnmächtig und wissen nicht, wie sie mit der Situation umgehen sollen. Er unterstützt die Menschen dabei, aus ihrer Hilflosigkeit herauszufinden.

13./14. März: Der Spitaldirektor – Fels in der Brandung - Talk

ERF 489

Spitaldirektor Werner Kübler nimmt uns mit auf einen Rundgang im Universitätsspital Basel – mitten in der Pandemiezeit. Wie kommuniziert er in der Krise mit Chefärzten und Pflegedienstleiterinnen? Wie schafft er es, einen Spitalcampus mit 7300 Mitarbeitern zu führen und an vorderster Front Ruhe zu bewahren?

Von einem «garstigen Szenario» sprach Spitaldirektor Werner Kübler im März 2020 in den Medien, als die erste Corona-Welle so richtig ins Rollen kam – und er vor einem Berg voller Unklarheiten stand. «Ich suchte ein Wort, das etwas Ungemütliches ankündigte, ohne gerade Angst zu verbreiten.» Doch wie kommuniziert der CEO eines Unispitals in der Krise mit Chefärzten und Pflegedienstleiterinnen? Wie schafft es der Leiter von 7300 Mitarbeitenden, die sich im Universitätsspital Basel tagtäglich um die Gesundheit der Bevölkerung kümmern, an vorderster Front Hoffnung zu verbreiten und Ruhe zu bewahren? «Hoffnung ist kein Selbstläufer. Hoffnung ist etwas, das man zuerst im eigenen Herzen und daraus dann in der Familie und am Arbeitsplatz aktiv herbeiführen muss.» Auf einem Unispital-Rundgang mitten in der Pandemiezeit erzählt Spitaldirektor Kübler, wie er auftankt, um dem Druck standzuhalten und der grossen Verantwortung gerecht werden zu können.

20./21. März: Wut im Bauch - Magazin

AV 662

«Das lasse ich mir nicht gefallen! Wenn ich den erwische, dann ...» Wenn einen die Wut packt, dann setzt schon mal das Denken aus. Das Gefühl kann in der Hitze des Augenblicks eine enorme Kraft entfalten. Man sieht rot und würde am liebsten Dinge tun, die man hinterher wohl bereuen würde.

Bereits auf der morgendlichen Fahrt zur Arbeit geht es los, wenn einem die Vorfahrt genommen wird. Im Büro wartet der Chef mit einer unvorhergesehenen «kleinen» Zusatzaufgabe. Zuhause hört der Nachbar schon wieder viel zu laut Musik. Wenn man wollte, könnte man sich den ganzen Tag lang ärgern. Es sind aber auch die grossen Dinge, die Menschen aus der Haut fahren lassen. In der Gesellschaft scheint die Wut um sich zu greifen. Der Begriff «Wutbürger» macht die Runde. Gerade in Zeiten wie der Corona-Krise schlagen die Emotionen hoch. Die sozialen Netzwerke werden gerne genutzt, um angestautem Ärger ungefiltert Luft zu machen. Doch wie ist das genau mit der Wut? Ist Wut per se ein «negatives» Gefühl? Psychologen sagen, dass starke Emotionen dabei helfen, eine Situation schnell einzuordnen. Sie weisen darauf hin, dass sich etwas ändern muss. Wut mobilisiert Energie, doch es gilt zu lernen, richtig damit umzugehen. Die Bibel gibt einen Hinweis: «Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen» (Epheser 4,26).

27./28. März: Die Seele entgiften - Talk

ERF 490

«Meine traumatische Vergangenheit und toxische Emotionen blockierten mich, mein Potenzial zu entfalten», sagt Barbara Benz. Heute hilft sie als Resilienztrainerin und Gesundheitscoach anderen Menschen, ihre Seele zu entgiften und begleitet sie auf dem Weg zu einem veränderten Denken.

Barbara Benz wächst als Kind eines egozentrischen Künstlers auf, der seine Traurigkeit in Alkohol ertränkt. Als rebellischer Teenager interessiert sie sich für nichts und fliegt in der 8. Klasse von der Schule. Sie experimentiert mit Drogen, weil sie ihr Bewusstsein erweitern und die innere Traurigkeit stillen will. Nur philosophische Texte wecken ihr Interesse. Im Alter von 20 Jahren macht sie erste Erfahrungen mit Gott. Das gibt ihr Boden unter den Füßen. Sie heiratet und wird Mutter von vier Kindern. Viele nehmen sie als lebensfrohe und starke Frau wahr, doch ihre Traurigkeit bleibt ein Gefängnis. Sie leidet sieben Jahre an Depressionen und hat Todessehnsucht. Kaum ist diese Zeit vorüber, erleidet sie einen Hirnschlag, der sie ein Jahr lang lahmlegt. Dann stellt sie sich ihrer traumatischen Vergangenheit und den damit verbundenen toxischen Emotionen, die sie blockieren. Heute unterstützt sie als Systemischer Coach und Resilienztrainerin Menschen, um ihre Gedankenwelt bewusst zu erneuern.