

**Programm April 2021**  
**Samstag, 16.40 Uhr auf SRF 1**  
**Sonntag, ca. 12 Uhr auf SRF zwei**  
**Wiederholungen auf SRF info**



**03./04. April: Normal ist gut - Magazin**

**AV 663**

**Es ist noch nicht lange her, da war es fast ein wenig verpönt, ein «normales Leben» zu führen. Doch seit Corona wütet, sehnt sich eine Mehrheit der Menschen exakt nach diesem «normalen Leben» zurück.**

Einkaufen ohne eine Maske tragen zu müssen, einander wieder spontan treffen können, Feste feiern, Sportveranstaltungen besuchen, in die Ferien fliegen, Freunde einladen ... Dinge, die bis Anfang 2020 schon fast als langweilig verschrien waren, stehen nun ganz oben auf der Wunschliste. In einer Zeit, in der immer alles besser werden musste, hat plötzlich das Normale wieder einen zentralen Platz bekommen. 40 Jahre war Werner Wild heroinabhängig, lebte jedoch nicht auf der Gasse. Für eine Verpackungsfirma jettete er 15 Jahre in der Welt herum, immer mit etwas Drogen im Gepäck. Inzwischen sind etliche Jahre vergangen, doch erst im Lockdown lernte er, sich selbst nüchtern auszuhalten. Marc Hofer ist seit zehn Jahren Müllmann und stolz darauf. Nicht normal findet er, wenn er unberührte Esswaren im Abfall mitschleppen muss. Um etwas dagegen zu tun, hilft er in Gossau ehrenamtlich bei «Food-Care» mit. Und was hat es mit der vielzitierten «neuen Normalität» auf sich? Krebspezialist Professor Gerd Nagel sagt über Krisen: «Sie gehören zu unserem Leben. Sie sind schmerzhaft. Sie führen uns oft aber auch zu unseren Ursprüngen.» Solche krankheitsbedingten Situationen bezeichnet Nagel als «neue Normalität». Er motiviert Betroffene, Krisensituationen als «neue Normalität» anzuerkennen und damit mit neuem Elan leben zu lernen.

**10./11. April: Introvertiert liebt Extrovertiert (W) - Talk**

**ERF 450 B**

**«Stimmt etwas nicht mit mir?» Lange sorgte sich Debora Sommer, bis sie erkannte, dass starke Introvertiertheit eine genetische Veranlagung mit vielen Stärken ist. Zusammen mit ihrem extrovertierten Mann erzählt sie von der Herausforderung und Chance, mit sich selbst und dem anderen Extrem zu leben.**

Still. Zurückhaltend. Distanziert. Eigenschaften von Introvertierten werden oft als Schwäche ausgelegt. Auch Dr. Debora Sommer meinte lange, dass mit ihr etwas nicht stimme. «Ich spürte immer, dass ich anders bin. Die Sorge, dass mit mir etwas nicht in Ordnung ist, belastete mich sehr.» Heute weiss sie, dass es keine Schande ist, stark introvertiert und zudem hochsensibel zu sein. Sie hat gelernt mit den damit verbundenen depressiven Verstimmungen, der Unsicherheit und den Selbstzweifeln zu leben. Und sie ist sich auch ihrer vielen Stärken wie Einfühlungsvermögen, analytisches Denken, Tiefgründigkeit und vorausschauendes Handeln bewusst. Die Autorin des Buches «Die leisen Weltveränderer» kennt auch das pure Gegenteil ihrer eigenen genetischen Veranlagung. Ihr Ehemann Rolf ist stark extrovertiert. Was für sie herausfordernd, aber auch bereichernd ist.

**17./18. April: Nach unten wachsen - Magazin**

**AV 664**

**Durch Lockdown und Homeoffice wurden etliche zu Hobbygärtnern. Doch nicht jeder macht dieselbe Erfahrung. Wer eine Pflanze kauft, kann sich von Anfang an am Grün erfreuen. Wer aber Samen sät, muss sich in Geduld üben bis sich etwas zeigt, denn das Lebenswichtige geschieht zuerst unter der Erde.**

Aufgrund der Massnahmen gegen die Virusverbreitung mussten viele ihren Arbeitsplatz zu Hause einrichten. Damals konnte man überall lesen, dass Pflanzen einen positiven Beitrag zu dieser ungewohnten Situation leisten können und dass sie das Raumklima verbessern. So wurde manch einer zum Hobbygärtner. Wer jedoch Pflanzen kaufte, machte völlig andere Erfahrungen, als die, die selbst Pflanzen zogen. Während sich die einen von Beginn weg am Grün erfreuen konnten, mussten sich die anderen in Geduld üben, bis sich erste Keime zeigten. Alles Wichtige geschieht zuerst unter der Erde, denn nur eine Pflanze, die Wurzeln hat, kann die nötigen Nährstoffe aufnehmen. Bei Pflanzen, die in der Natur Wind und Wetter trotzen müssen, sorgen die Wurzeln zusätzlich für Halt und Stabilität. Auch im Leben kann es dazu kommen, dass wir uns in stürmischen Zeiten wiederfinden. Wie gut ist es, wenn wir dann gesunde Wurzeln haben, die Halt geben.

**24./25. April: YouTube-Star mit Todesdiagnose - Talk**

**ERF 491**

**Ein selbstgebautes U-Boot, ein Offroad-Rollstuhl, eine fliegende Badewanne: Die YouTube-Stars Philipp und Johannes Mickenbecker sind bekannt für ihre verrückten Experimente. Doch im Herbst 2020 sagt Philipp plötzlich vor laufender Kamera: «Ich habe Krebs, die Ärzte geben mir nur noch zwei Monate.»**

Philipp und Johannes Mickenbecker sind YouTube-Stars. Als «The Real Life Guys» verkörpern die Zwillinge eine junge Generation, die draussen verrückte Dinge unternimmt und sich dabei filmt: mit einem selbstgebauten U-Boot, einem Offroad-Rollstuhl, einer fliegenden Badewanne. Mit ihren Videos im Internet erreichen sie oft mehrere Millionen Klicks. Doch die heile Spasswelt auf Social Media kommt plötzlich ins Wanken, als Philipp zum zweiten Mal einen Krebstumor hat und seine Schwester bei einem Flugzeugabsturz stirbt. Wie durch ein Wunder wird Philipp aber gesund und beginnt mit seinem Bruder wieder Outdoor-Videos zu drehen. 2018 spricht er dann zum ersten Mal auf YouTube über seine besiegte Krankheit – und über seinen neu gefundenen Glauben. Im Herbst 2020 jedoch steht Philipp erneut vor die Kamera und sagt: «Ich möchte euch in unser echtes Real Life mithineinnehmen und nicht so tun, als wäre bei uns immer alles perfekt. Ich habe wieder Krebs. Im Endstadium. Und die Ärzte geben mir maximal noch zwei Monate zu leben.»