

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



05./06. Juni: Selbstoptimierung – Segen oder Fluch? - Talk

ERF 494

«Wir vergleichen uns ständig mit andern und tun alles dafür, uns selbst zu optimieren. Dabei laufen wir Gefahr, die wirklich wichtigen Themen zu übersehen», sagt Business-Coach Birgit Troschel. Doch wie können wir es schaffen, persönlich und beruflich weiterzukommen und trotzdem uns selbst zu bleiben?

Ist «gut» noch gut genug? Leider nein. Sich um jeden Preis fit halten, maximal gute Beziehungen pflegen, sich kerngesund ernähren, zwanghaft schön bleiben, viel Geld verdienen und sich ständig weiterbilden: Das Internet bombardiert uns tagtäglich mit Optimierungsanleitungen. Die Suche nach dem perfekten «Ich» ist endlos. Business-Coach Birgit Troschel rekrutiert Kaderleute und berät Führungskräfte. «Wir vergleichen uns ständig mit andern und tun alles dafür, uns selbst zu optimieren. Dabei laufen wir Gefahr, die wirklich wichtigen Themen zu übersehen», sagt die Psychologin, die in verschiedenen Ländern und Kulturen aufwuchs und sich ständig anpassen musste. Doch wie gelingt es, eine gesunde Balance zwischen Selbstoptimierung und Authentizität zu finden? Wie schaffen wir es, persönlich und beruflich weiterzukommen und trotzdem uns selbst zu bleiben?

12./13. Juni: Am Ball bleiben - Magazin

AV 668

Die Redewendung «am Ball bleiben» stammt zwar aus dem Sport, lässt sich jedoch auf alle möglichen Situationen des Lebens anwenden, in denen es um Ausdauer und Geduld geht.

In diesem Jahr soll die Fussball EM 2020 stattfinden, nachdem sie wegen Corona um ein Jahr verschoben wurde. Dem Sport ging es wie praktisch allen anderen Teilen der Gesellschaft: Die Corona-Pandemie brachte die Pläne gehörig durcheinander. Immer wieder ist der Sport auch eine Metapher für das Leben. «Am Ball bleiben» müssen wir überall dort, wo Ausdauer gefragt ist, wo wir mit Widerständen fertig werden und beharrlich bleiben müssen, um einen Schritt voran zu kommen. Denn Abkürzungen sind im Leben häufig nutzlos.

19./20. Juni: Der unglaubliche Fussballpionier - Talk

ERF 495

Ein Thurgauer Hobbykicker prägt unverhofft den Fussball in Kambodscha. Zuerst trainiert Sam Schweingruber Strassenkinder und lanciert den Frauenfussball. Dann wird er Nationalcoach und erfolgreicher Clubtrainer. Abseits des Feldes überlebt er einen Mordversuch nur knapp und kämpft um seinen Sohn.

Der Hobbykicker Sam Schweingruber bleibt mit 25 Jahren in Kambodscha hängen und wird dort zum Fussballentwicklungshelfer. Er gründet eine Fussballschule und eine Juniorenliga für Strassenkinder, die als Bettler leben oder in der Prostitution arbeiten müssen. Mit der Zeit wird Schweingruber der Erfolg wichtiger als die Entwicklungshilfe. Er wird FIFA-Funktionär, erster Coach der Damennationalmannschaft und der erfolgreichste Clubtrainer in der Hauptstadt. In der Saison nach dem ersten Meistertitel entdeckt Schweingruber, dass mehrere Spieler in Spielmanipulationen verwickelt sind. Der Club trennt sich von den fehlbaren Trainern und Spielern, was den Gewinn der Meisterschaft fast unmöglich macht. Zudem erhält Schweingruber Morddrohungen. Als es ihm dennoch gelingt, den Meistertitel zu verteidigen, wird er von Rivalen in einen Unfall verwickelt. Er erleidet schwere Hirnverletzungen und fällt ins Koma. Er überlebt, setzt neue Schwerpunkte für sein Leben und kämpft um seinen eigenen Sohn.

26./27. Juni: Von der Kunst, sich schön zu fühlen - Magazin

AV 669

Längst haben wir uns an die Selbstdarsteller und sogenannten «Influencer» gewöhnt, die sich in den sozialen Medien mit ihren makellosen Körpern stets in perfekter Pose präsentieren. Was aber bedeutet schön? Und was, wenn ich mich nicht so fühle?

Was wir täglich in den Medien und auf Plakatwänden sehen, widerspiegelt selten das, was wir sehen, wenn wir uns selbst im Spiegel betrachten. Angesichts dieser übertriebenen Schönheitsideale fällt es vielen zunehmend schwer, ein positives Verhältnis zum eigenen Körper zu finden. So kommt es vor, dass Frauen und Männer aus Scham nicht mehr ins Schwimmbad gehen. Der eigene Körper kann als Gefängnis empfunden werden, obwohl er weder von Krankheit noch Gebrechen geschwächt ist. Leider bringen die damit einhergehenden seelischen Auswirkungen oft schwerwiegende Konsequenzen mit sich. Mit «Body Positivity» verbreitet sich nun eine Gegenbewegung. Ihr Ziel: Niemand soll sich für seinen Körper schämen müssen. Vertreter dieses neuen Internet-Trends stellen ungeschönte Fotos von sich selbst ins Netz, da jeder Körper schön sei, so wie er ist.