

# Programm Dezember 2022

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



**03./04. Dezember: Peter Reber – Stürmische Weihnachten (W)**

Talk, ERF

**Peter Reber und seine Frau geraten mitten im Atlantik in einen Hurrikan. Sie drohen mit ihrem Segelschiff unterzugehen. Doch sie erleben ein Weihnachtswunder: Am 24. Dezember 1984 beruhigt sich die See.**

«Wir erlebten Weihnachten als Erlösung. Wie sie ursprünglich gedacht war.» Nach vier weiteren Jahren auf hoher See und musikalischer Grossefolge lebten sie sieben Jahre - als mittlerweile 4-köpfige Familie – auf den Bahamas. In der Schweiz zurück komponiert Peter Reber zahlreiche Weihnachtslieder in Mundart. Im Talk erzählt der Berner Liedermacher von denkwürdigen Weihnachten und was ihm die Weihnachtsbotschaft bedeutet.

**10./11. Dezember: Weihnachtsmarathon**

Magazin, ALPHAVISION

**Wenn in den Läden die Lebkuchen und Mandarinen wieder zuvorderst stehen, dann kommt bei einigen Weihnachtsstress auf. Geschenke besorgen, Feiern organisieren, Kekse backen und vieles mehr. Wie schafft man es, dieser Hektik zu entfliehen und den Advent nicht als Weihnachtsmarathon zu erleben?**

Matthias Bachmann führt zusammen mit seinem Bruder die Confiserie Bachmann in Luzern mit knapp 500 Mitarbeitenden. Vor Weihnachten herrscht in der Backstube Hochbetrieb. Doch in Bachmanns Leben läuft das ganze Jahr über viel: Er läuft bis zu 170 km lange Ultramarathons. Dr. Markus Lerchi verbringt regelmässig Zeit im Kloster, um sich aus dem vollen Arbeitsalltag auszuklinken und zur Ruhe zu kommen. Er bietet aber auch selbst Kurse zum Thema an. Moderatorin Aline Baumann besucht den «Huttwiler Weihnachtsmärkt» und trifft Kathrin Mühlethaler an ihrem Marktstand. Ihr gesamtes Angebot ist handgemacht, jeder Schal und jede Tasche ist ein Einzelstück. Allerdings übt Kathrin Mühlethaler ihr Hobby noch nicht sehr lange aus. Zuvor hat sie in einer Kaderposition pausenlos über ihre Kräfte hinaus gearbeitet. Die Folge war ein Burnout.

**17./18. Dezember: Ich lebe mit der Niere meiner Frau**

Talk, ERF

**Normalerweise ist es Stefan Loss, der als Journalist dramatische Lebensgeschichten aufspürt und in die Medien bringt. – Doch dann: Nierenversagen mit 54. Stefan Loss wird mitten aus dem Leben gerissen.**

Dreimal pro Woche für fünf Stunden an die Dialyse: Er und seine Frau Sabine sind damit konfrontiert, dass diese Maschine fortan ihr gemeinsames Leben bestimmt. Stefans Recherchen ergeben, dass die Lebendspende einer Niere auch ohne Blutsverwandschaft möglich ist. Als feststeht, dass ihm seine Frau eine ihrer Nieren spenden könnte, beginnt für beide eine herausfordernde Zeit, die sie immer wieder an ihre Grenzen bringt.

**24./25. Dezember: Endlich versöhnt (W)**

Magazin, ALPHAVISION

**Frieden schliessen nach einem Streit oder Konflikt, sei es in der Partnerschaft, in Familie, Schule oder Politik: So wird Versöhnung im Alltag oft verstanden.**

Versöhnung fordert von den involvierten Parteien, dass sie aufeinander zugehen, Schuld eingestehen und Vergebung aussprechen. Auf privater Ebene ist Versöhnung vor allem eine Beziehungssache. Nach einer Affäre steht der Hausseggen bei Fässlers schief. Der Weg zurück zu einer harmonischen Ehe ist lang und steinig. Bluesmusiker Richard Köchli gewinnt 2014 den Schweizer Filmpreis für seinen Soundtrack zu «Dr Goalie bin ig». Die Dankesrede an der Preisverleihung hält er wegen seiner Redeflussstörung singend. Inzwischen ist er mit seinem Stottern versöhnt. Im Alter von zwölf Jahren verliert Barbara Laubscher ihre Mutter durch einen tragischen Flugzeugabsturz. In einem langen Prozess kann sie sich mit ihrer Geschichte versöhnen, auch wenn der Schmerz nie ganz verschwinden wird.

**31.12.22/01.01.23 Dezember: Hockey im Kopf (W)**

Talk, ERF

**«Spitzensportler machen sich manchmal zu viele Gedanken. Als Mentaltrainer helfe ich, Ruhe in die Köpfe zu bringen und den richtigen Fokus zu finden», sagt Sport-Mentalcoach Daniel Hornecker.**

Der Mitbegründer der Stiftung «Empowering Lives» sagt: «Unser Credo ist die ganzheitliche Unterstützung auf sportlicher und persönlicher Ebene». Das durfte der Eishockey-Nationalspieler Dominik Egli erleben, als er mit einer Nervenkrankheit im Spital lag. Fabio Högger, der seine Hockey-Karriere unfreiwillig beenden musste, erzählt: «Daniel Hornecker zeigte mir, dass mein Wert als Mensch nicht von meiner Leistung abhängig ist.»