

Programm Juli 2025

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



5./6. Juli: Meine Herzenssache – 30 Jahre bewegende Geschichten Sommer-Magazin, ALPHAVISION

Zürich Kreis 4 in den 90ern: Drogen und Prostitution prägen das Quartier. Markus Giger nimmt sich der Jugendlichen an. 30 Jahre später bleibt das seine Herzenssache. Als Pfarrer der «Streetchurch» fördert er junge Menschen.

Es gibt wenig, was Pfarrer Markus Giger in der Begleitung und Seelsorge von Jugendlichen aus schwierigen Verhältnissen nicht schon gesehen oder erlebt hätte. Seit über 30 Jahren lebt er dafür, junge Menschen auf allen Ebenen zu unterstützen. In den 90er Jahren, der Anfangszeit von FENSTER ZUM SONNTAG, berichteten wir über den «Imbiss54», den Markus damals mit einigen Gleichgesinnten ins Leben gerufen hatte. Sie organisierten Spaghetti-Essen für Kinder und Jugendliche und kamen so mit ihnen in Kontakt. Später gründete er unter dem Dach der reformierten Kirche die «Streetchurch», aus der heute ein ganzes Sozialwerk mit Arbeitsintegration und Wohnmöglichkeiten entstanden ist. Markus Giger ist selbst in schwierigen Verhältnissen aufgewachsen und kann mitfühlen, wenn Jugendliche sich einsam und unzulänglich fühlen.

12./13. Juli: Summerspecial – Zwischen Bergliebe und Speed-Alpinismus Talk, ERF Medien

Wilhelm und Adrian Zurbrügg lieben den Bergsport. Wilhelm Zurbrügg widmete seiner Leidenschaft einst als Initiant die «Bergbibel» und den Film «Treffpunkt Gipfelkreuz». Sein Sohn Adrian Zurbrügg gehört zu den besten und schnellsten Alpinisten der Schweiz.

Adrian Zurbrügg steigt 2016 via Lauperroute durch die Nordwandrippe am Mönch (4107 m). Wie aus dem Nichts schlägt das Wetter um. Der Alpinist und ein Bergsteiger-Kollege klammern sich ungesichert an die steil abfallende Wand – Graupelschnee schießt ihnen entgegen, der Wind bläst sie fast in den Abgrund. Rückblende: Mit zwölf Jahren stand Adrian mit seinem Vater Wilhelm Zurbrügg auf dem ersten Viertausender. Als Adrian 14 Jahre alt war, standen sie zu zweit auf dem Matterhorn. Heute, und damit gut zwei Jahrzehnte später, hat Wilhelm Zurbrügg alle 48 Viertausender der Schweiz bestiegen. Und Adrian begeht anspruchsvolle Routen in den Alpen in Rekordzeit und erklimmt, wie einst sein Vater mit ihm, jetzt mit seinen eigenen Kindern die Gipfel. Bei Zurbrügg ist die Bergwelt eine Art Lebensschule: Wie im Bergsport kennen sie auch in ihren persönlichen Geschichten Gipfel und Täler. Wie gelingt es, brenzlige Situationen auszuhalten, unter schwierigen Bedingungen Entscheidungen zu treffen und trotzdem das Gipfelkreuz nicht aus den Augen zu verlieren?

19./20. Juli: Meine Auszeit Magazin, ALPHAVISION

Menschen, die sich Zeit gönnen – für sich selbst, für neue Perspektiven und für Veränderung. Sie entdecken dabei geistliche Übungen, die sie in ihren Alltag integrieren. Eine Einladung, um innezuhalten, nachzudenken – und vielleicht auch selbst erste Schritte zur Veränderung zu wagen.

Der angehende Theologe Tobias Adam ist seit seiner Schulzeit von Klöstern fasziniert. An diesen Orten wird seit Jahrhunderten mehrmals täglich gebetet. Wo könnte man also mehr über das Geheimnis des Gebets erfahren als hier? 2020 meldet sich Tobias im Kloster Einsiedeln für ein zweiwöchiges Volontariat. Die Eindrücke, die er dort sammelt, prägen ihn bis heute. Jens Kaldewey bietet seit mehreren Jahren Stille-Wochen für Männer an. Er persönlich hat die Sehnsucht nach Stille durch einen Unfall kennen und schätzen gelernt. Seither gehören tägliche Stille-Auszeiten und jährlich eine Stille-Woche zu seinem festen Programm. In einer tiefen Lebenskrise lernt Ruth Maria Michel eine für sie neue Form von Spiritualität kennen. Durch sogenannte geistliche Übungen wie beispielsweise Meditation und Stille findet sie einen frischen Zugang zu Gott. Seit vielen Jahren praktiziert sie diese Übungen regelmässig im Alltag und als Exerzitienbegleiterin leitet sie auch andere an.

26./27. Juli: Summerspecial – Achtung, Fehler, los! Talk, ERF Medien

«Wir müssen nicht perfekt sein. Gut ist gut genug.» Eva Sofia und Luca Hersberger plädieren für eine Welt, in der Fehler nicht vermieden, sondern als Lernquelle genutzt werden. Die Juristin und der Psychiater erzählen, wie Beziehungen mit einer authentischen Fehler- und Streitkultur gelingen.

«Wir waren reich an Ressourcen, aber auch reich an Konflikten.» Über ein Jahrzehnt lang haben Eva Sofia und Luca Hersberger mit ihrer Familie in grossen Lebensgemeinschaften gewohnt. Durch alle Vorzüge und Herausforderungen lernten sie, dass der Schlüssel für gelingende Beziehungen darin liegt, offen zu den eigenen Unzulänglichkeiten zu stehen und sich gegenseitig anzunehmen. Die Stiftungsratspräsidentin und der Chefarzt einer Psychiatrie sind der Meinung, dass nicht Perfektion das Ziel ist. «Gut ist gut genug. Und wir sind fasziniert von Fehlern, weil wir das Lernpotenzial sehen.» Dass das Scheitern eine Chance sein kann, ist für das Ehepaar mit vier Kindern keine Plattitüde, sondern ein Mindset. Zu diesem gehört auch, dass sie den Fokus auf die Stärken richten wollen. Im Summerspecial anlässlich des 30-Jahr-Jubiläums von FENSTER ZUM SONNTAG stellen sie ihre offene Fehler- und auch ihre Streitkultur vor.