

Programm September 2025

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



6./7. September: Magersucht – Hunger nach Liebe (Wdhlg. vom 25.01.25)

Talk, ERF Medien

«Ich wog 28 Kilo.» Um sich schön und fit zu fühlen, rutscht Stefanie Porš mit 16 Jahren in eine Magersucht. Ein Leben zwischen Fressattacken und Hungern, Sportsucht und Todessehnsucht. Spät merkt sie, dass sie krank ist, und begibt sich auf einen Horrortrip aus der Krankheit hin zu Gott und sich selbst.

«Wenn man nichts mehr selbst im Griff hat, will man wenigstens sein Essen und seinen Körper kontrollieren.» Als 16-Jährige entwickelt Stefanie Porš eine Essstörung. Am Ende isst sie praktisch gar nichts mehr. Sie besteht nur noch aus Haut und Knochen, ihr Zyklus funktioniert nicht mehr und sie bringt keine 30 Kilo mehr auf die Waage. Als sie erkennt, dass sie krank ist, sucht sie sich fachliche Hilfe. Mit Ärzten, Therapeuten und Freunden entwickelt sie einen Wochenplan, um eine Struktur aufzubauen. «Doch da ging der Horror erst richtig los.» Plötzlich dreht sich alles in ihrem Leben nur noch um die Krankheit Magersucht. «Ich war dem Tod näher als dem Leben.» Doch sie kämpft und gibt nicht auf. Sie formuliert und verfolgt zwei konkrete Ziele: Sie will Kinder bekommen und Theologie studieren. Heute gibt Porš als Pfarrerin und zweifache Mutter weiter, was sie im Verlaufe des Prozesses immer mehr für sich annehmen konnte: «Gott liebt dich. Du bist wertvoll. Du genügst.»

13./14. September: Selbstfürsorge – Quelle der Kraft

Magazin, ALPHAVISION

Selbstfürsorge und Achtsamkeit sind in aller Munde. Ist das gesund und wichtig? Oder ist es nur getarnter Egoismus, der Menschen als Entschuldigung dient, sich überall aus der Verantwortung zu ziehen?

Selbstfürsorge ist nicht egoistisch. Im Gegenteil, wer sich selbst vernachlässigt, seine Bedürfnisse nicht wahrnimmt und sich über die eigenen Grenzen belastet, läuft Gefahr einer Überbelastung. Der römische Brunnen mit seinen drei Schalen ist ein gutes Sinnbild dafür. Die unteren Schalen werden erst gefüllt, wenn die jeweils Obere überfließt. So ist es sinnvoll, den eigenen Energietank im Blick zu behalten und Änderungen vorzunehmen, sobald man spürt, dass nicht mehr genug Kraft übrig ist, um an Andere weiterzugeben. Denn wer immer weitergibt und nichts für sich behält, trocknet auf lange Sicht aus. Wessen Tank jedoch gefüllt ist, dem fällt es leicht, anderen davon abzugeben. Es gibt aber auch Menschen, die ihren Wert daraus ziehen, gebraucht zu werden. Wer jedoch seinen Wert davon abhängig macht, was er leistet, dem fällt Selbstfürsorge schwer.

20./21. September: Rennfahrer sucht Ideallinie im Leben

Talk, ERF Medien

Martin Koch lebt als Amateur-Rennfahrer und langjähriger Projektleiter beim Formel-1-Team Sauber für den Motorsport. Er führt ein Leben auf der Überholspur. Bis sein Motor wegen eines Burn-outs ins Stottern kommt. Auf einmal wird er gezwungen, sich mit seinen Gefühlen und Problemen auseinanderzusetzen.

Beim Formel-1-Team Sauber lebt Martin Koch seinen Traum. Als Projektleiter für die Entwicklung der Aerodynamik gehört er zu den Geburtshelfern des Windkanals in Hinwil. Er arbeitet von früh bis spät. Oft auch an den Wochenenden. Und das noch so gerne. Denn zu Hause erwarten ihn nur Einsamkeit und innere Leere. Als er Jahre später ausbrennt, hofft er auf einen kurzen Boxenstopp. Der Leiterin des «Casa Immanuel», das christliche Lebensberatung anbietet, sagt er: «Ihr habt 27 Tage Zeit, um mich zu flicken.» Daraus wird dann insgesamt fast ein Jahr, in dem er sich intensiv mit seinen Gefühlen auseinandersetzt. Er merkt, dass das Feuer in ihm richtig geleitet werden muss. Dies bleibt eine stetige Herausforderung. Genau wie die Suche nach der Ideallinie auf der Rennstrecke. Dort ist er als Amateurfahrer so erfolgreich, dass er 2024 die GT2 Pro-Am Europameisterschaft gewinnt.

27./28. September: Von Bergen und Tälern

Magazin, ALPHAVISION

Den Reiz der Schweiz machen ihre Berge und Täler aus. So abwechslungsreich ist diese Landschaft, wie das Leben selbst. Höhen und Tiefen erlebt jeder - und wer sie durchschreitet, hat etwas zu erzählen.

Das Leben verläuft nicht schnurgerade wie der Horizont des Meeres. Das wäre auch ein bisschen eintönig. Vielmehr entspricht es unserer Erfahrung, dass es im Leben Höhen und Tiefen gibt. Es gibt Glücksmomente und Schicksalsschläge, Enttäuschungen und Niederlagen ebenso wie Aufsteller und Erfolge. Die Schweiz mit ihren zahlreichen verschneiten Gipfeln, ihren sonnigen Hängen und teils tiefen, schattigen Tälern steht metaphorisch für die Schicksale der Menschen, die in ihr wohnen. Erst die unterschiedlichen Erfahrungen – ob positiv oder negativ – prägen und formen uns Menschen zu den Persönlichkeiten, die wir schliesslich werden. Eine Sendung mit Menschen, die beides kennen: Die Sonnen- und die Schattenseiten, die Höhen und die Tiefen.