

Programm März 2026

Samstag, 16.35 Uhr auf SRF 1
Sonntag, ca. 12 Uhr auf SRF zwei
Wiederholungen auf SRF info



7./8. März: Vom Waisenkind zur Vaterfigur

Talk, ERF Medien

Tsetan Dawa kommt als tibetisches Waisenkind in die Schweiz. Kulturschock! Es werden schreckliche Jahre für ihn und die Pflegeeltern. Erst durch seine Frau Elisabeth lernt er zu vertrauen und zu lieben. Er wird vom vaterlosen Rebellen zum Familienvater und ein Mentor für viele Menschen in Not.

Tsetan Dawa kommt als sechsjähriges tibetisches Flüchtlingswaisenkind in die Schweiz. Ein Kulturschock! Nach heftigen Konflikten kommt es zum Bruch mit seinen Pflegeeltern. Und Tsetan zu anderen Pflegefamilien und schliesslich ins Erziehungsheim. Elisabeth wächst in einer strenggläubigen neunköpfigen Familie auf, fühlt sich früh eingeeignet und zieht mit 16 aus. Als junge Erwachsene lernen sich die beiden kennen und heiraten. Erstmals haben beide jemanden, dem sie vollkommen vertrauen können. Doch ihre Liebe und das Familienleben werden überschattet. Dreimal überlebt Elisabeth Krebs im Endstadium – einmal als einzige Teilnehmerin einer riskanten Studie. Diese schweren Zeiten machen die dreifachen Eltern dankbar und grosszügig. Als Eigentümer eines Spengler-Dachdecker-Unternehmens stellt Tsetan immer wieder Menschen in Not ein, teilt teilweise sogar sein Zuhause und unterstützt mit Geld und praktischer Hilfe. Der einst vaterlose Junge ohne Orientierung wird zu einer Vaterfigur für orientierungslose Menschen. Und der, der einst vom Dach der Welt kam, ist auch heute mit knapp 70 noch für seine Firma auf Schweizer Dächern unterwegs.

14./15. März: Mein Traum zum Greifen nah

Magazin, ALPHAVISION

Seinen Traum finden, daran glauben und ihn zum Leben bringen: Träume sind keine blossen Fantasien – sie sind Ausdruck unserer tiefsten Wünsche, Sehnsüchte und Potenziale.

Ob Kindheitstraum, Lebenstraum oder eine plötzliche Vision im Erwachsenenalter – Träume prägen Entscheidungen, motivieren und geben dem Leben Richtung und Sinn. Doch was braucht es, um Träume nicht nur zu träumen, sondern Wirklichkeit werden zu lassen? Im Buch «More than a Dream» zeigen David Togni und Elias Brasser, wie Visionen zur greifbaren Realität werden. Doch nicht jeder Traum erfüllt sich, aber Scheitern ist kein Endpunkt, sondern ein Wendepunkt.

21./22. März: Hirnblutung überlebt – aus Tränen werden Perlen

Talk, ERF Medien

Vier Hirnblutungen verändern Pascals Leben grundlegend. Seine Frau Christine bleibt – trotz Angst, Überforderung und Zweifeln. Gemeinsam stehen sie Krisen und einem neuen Alltag gegenüber. Aus Tränen entsteht Hoffnung – und eine Geschichte, die trägt.

Pascal Gertsch ist elf, als er die erste Hirnblutung erleidet. Trotz belastender Eingriffe kehrt er in den Alltag zurück, macht eine Lehre, beginnt ein Ingenieurstudium. Mit 23 folgen weitere Hirnblutungen und eine riskante Operation. Seine Frau Christine erlebt all dies an seiner Seite und trägt Verantwortung, die sie an ihre Grenzen bringt. Sie begleitet Pascal durch Spitäler und Kliniken – und fragt sich: Wie lebt man weiter, wenn sich alles verändert? Innere Überzeugungen geraten ins Wanken. Christine zweifelt, zieht sich zurück und hinterfragt ihre Rolle. Als ihre Ehe vor dem Abgrund steht, ist eine Entscheidung der Schlüssel zum Durchbruch: die bewusste Arbeit an der Beziehung. In Ehekursen lernen beide, über Überforderung und Nähe zu reden. Die Tränen fliessen, die Beziehung wird tiefer – und später erfüllt sich sogar ihr Kinderwunsch. Heute bleiben Halbseitenlähmung, Epilepsie und Gedächtnisdefizite. Die Familie lebt mit Einschränkungen – und mit neuem Mut. Christine verarbeitet das Erlebte kreativ: Bei ihrem Schmucklabel «Perlen Art» steht jedes Schmuckstück für einen Traum, einen Durchbruch, eine Erinnerung.

28./29. März: Alleinerziehend

Magazin, ALPHAVISION

Alleinerziehend – ein Lebensmodell mit zunehmender Relevanz: Laut Bundesamt für Statistik werden rund 17 % aller Familienhaushalte mit Kindern allein geführt. Gründe sind Trennung, Tod des Partners oder soziale Umstände. Plötzlich trägt ein Elternteil allein die volle Verantwortung für Erziehung und Alltag. Wie kann das gelingen?

Die Form der Ein-Eltern-Familie zählt laut Bundesamt für Statistik anteilmässig zu den wachsenden Lebens- und Familienmodellen. Die Gründe dafür sind vielschichtig. Trennung oder Scheidung, Tod des Partners oder soziale und kulturelle Faktoren sind Auslöser für getrennte Wege. Auf einmal steht man zusammen mit den Kindern alleingelassen da. Die Verantwortung für Betreuung, Erziehung und Versorgung steht plötzlich ungeteilt im Mittelpunkt und bringt grosse Herausforderungen. Oft tragen Alleinerziehende eine grosse finanzielle Last und leben an oder unter der Armutsgrenze. Rund 50 % sind kaum in der Lage, unerwartete Ausgaben zu bewältigen. Wie kann Erziehung gelingen, wenn plötzlich alles auf einem Elternteil lastet? Wie sehen bewährte Tagesstrukturen aus? Wie wichtig sind ein soziales Umfeld und bewusst eigeräumte Erholungszeiten für sich selbst? Betroffene erzählen von ihren Erfahrungen.