

Programm Juli 2026

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



4./5. Juli: Eigene Wege gehen

Magazin, ALPHAVISION

Eigene Wege zu gehen heisst, sich von alten Mustern zu lösen und das Leben bewusst nach den eigenen Überzeugungen, Wünschen und Zielen auszurichten — auch wenn sie sich von den Erwartungen anderer unterscheiden.

Stefan Schüpbach tauschte Karriere gegen Menschlichkeit und gründete 2009 einen fairen Grusskartenverlag für Benachteiligte. Coach Monika Stähli begleitet Menschen durch Veränderungen und zeigt, wie Wandel neue Energie und Lebensfreude bringt. Familie Kobrehel meistert Beruf mit eigener Zahnarztpraxis, Selbständigkeit als Musiker und drei Kindern. Eigene Wege zu gehen, bedeutet auch, neue Lösungen zu entwickeln.

11./12. Juli: Ich war im härtesten Knast Kolumbiens (W)

Talk, ERF Medien

Niels Petersen steigt als Drogendealer in Deutschland immer höher auf – bis er nach Kolumbien geht und dort das Geschäft seines Lebens macht. Nach sechs Jahren im Teufelskreis der Kokain-Kartelle wird er erwischt. Und landet in einem der gefährlichsten Gefängnisse der Welt.

Niels erwacht, schaut auf sein Handy und stellt mit Schrecken fest, dass er das Meeting mit «El Propietario» verschlafen hat. Hinterher erweist sich seine Nachlässigkeit als pures Glück. Der Drogenboss wurde bei diesem Treffen entführt – und später erschossen. Niels Petersen wächst im beschaulichen Flensburg auf und dealt bereits auf dem Schulhof mit Gras. Er macht das Abitur und beginnt sogar das Lehramt. Mit der Zeit hat er aber nur noch ein Ziel vor Augen: Millionär werden. Als Drogendealer. In Kolumbien. Schon bald betreibt Niels in der Grossstadt Medellín eine Disco und wäscht damit sein Drogengeld. Er begibt sich immer tiefer in die skrupellose Welt der Kartelle, entkommt mehrmals knapp dem Tod – und dann passiert's. Niels wird in Bogotá am Flughafen erwischt. Mit Kokain im Rückenpolster seines Rucksacks. Er landet im «La Modelo», dem härtesten Knast Kolumbiens. Ein überfülltes Gefängnis, in dem Missbrauch und Mord an der Tagesordnung sind. Die Hölle auf Erden. Warum Niels heute in Deutschland lebt und mit Passionsfrüchten statt Drogen handelt, erzählt er im Talk.

18./19. Juli: Heimat finden – Zweimal Mexiko und zurück

Sommer-Magazin, ALPHAVISION

Der Lebensweg mancher Menschen verläuft eher geradlinig, andere wiederum kommen erst nach zahlreichen Kurven, Umwegen und Wendungen ans Ziel. Marcel Stoob aus Rapperswil-Jona gehört zur zweiten Kategorie.

Als herausragendes Talent wird Marcel Stoob 1986 mit 18 Jahren jüngster Fussball-Profi beim FC Zürich. Doch Verletzungsprobleme beenden seine Karriere. In der Welt des Fussballs war er zuhause, nun fühlt er sich heimatlos. Er findet Halt im christlichen Glauben und heiratet. Doch vier Jahr später stirbt seine Frau an Krebs. Nach einer Phase der Neuorientierung wandert er nach Mexiko aus, um dort eine Fussballschule aufzubauen. Mit seiner zweiten Frau, der Mexikanerin Carol Fernandez, kommt er 2006 zurück in die Schweiz – eigentlich nur für begrenzte Zeit, doch wegen ihrer drei kleinen Kinder entscheiden sie sich zu bleiben. Das Leben läuft in geordneten Bahnen, doch Marcel hat seinen Traum von Mexiko noch nicht begraben. 2018 wandert er mit seiner Familie ein zweites Mal nach Mexiko aus. Wieder gründet er eine Fussballschule, doch dann kommt Corona. In Mexiko geht zwei Jahre lang gar nichts mehr. Marcel muss seinen Traum aufgeben. 2021 steht er mit Frau, drei Kindern und sieben Koffern am Flughafen Zürich und muss einmal mehr neu anfangen.

25./26. Juli: Summerspecial – Mehr als Gewinnen

Talk, ERF Medien

Noemi Rüegg und Nathalie Sager-Schertenleib sind durch den Profisport und ihre Schweizermeister-titel verbunden. Gleichzeitig suchen sie neben grossen Wettkämpfen und Podestplätzen nach Tiefe, Sinn und eigenen Zielen. Der christliche Glaube begleitet die beiden an Olympia, der Tour de France oder bei Nathalie in Zeiten des Stillstandes.

Während Noemi Rüegg auf ihr Rennrad steigt, Puls-, Watt- und Herzfrequenz-Werte trainiert, schnürt Nathalie Sager-Schertenleib die Laufschuhe und schiebt den joggingtauglichen Kinderwagen über die Wege. Zwei unterschiedliche Welten mit dem gemeinsamen Nenner Spitzensport: Nathalie Sager-Schertenleib war Spitzenleicht-athletin. Laufschuhe, Trainings und Wettkämpfe bestimmten ihren Alltag. Doch Depressionen und ein Burnout bremsten die ehemalige Läuferin und Musterstudentin aus. Heute ist Nathalie verheiratet, Mama eines Kindes und beruflich Beraterin in Teams, Führungsgremien, Organisationen und Konfliktsituationen. «Ich frage gerne: Wer bist du, wenn du dein Ziel erreicht hast – und wie kannst du diese Person heute schon sein?» Noemi Rüegg hat sich Ziele und Träume erfüllt: Sie stand mit 20 Jahren an der Schwelle zum Leben als Profi-Radsportlerin. Heute – 5 Jahre später – gehört sie zur absoluten Radspitze des Landes, fährt in diesem Sommer zum vierten Mal die «Tour de France Femmes» und ist in der Blüte ihrer Profisportkarriere. Auf dem Weg in den Profisport hat sie gelernt: «Ich bleibe Noemi mit meiner Identität und meinen Werten. Egal ob Schweizermeisterin oder Olympiateilnehmerin.»