

**TIPP**  
DES MONATS



DPA / DAS KOLLEKTIV / ALANODE FILM

## Yalom's Cure Eine Anleitung zum Glückhsein

**Dienstag, 9. Januar**

Dokumentarfilm, 3sat, 22.25 Uhr

Mit Büchern wie »Der Panama-Hut oder was einen guten Therapeuten ausmacht« begeisterte der Psychoanalytiker Irvin D. Yalom (im Bild mit seiner Frau) Fachleute ebenso wie Laien für seine therapeutische

Herangehensweise. Der Film zeigt neben Filmsequenzen, in denen Yalom über existenzielle Fragen sinniert, auch nachgestellte Sitzungen, welche die von ihm propagierte Gruppentherapie veranschaulichen.

## TV

**Samstag, 6. Januar**  
**Operation Bikini – Schlachtfelder der Schönheit**

*Dokumentation, arte, 5 Uhr*

Allein in Deutschland werden jährlich mindestens 170 Millionen Euro für medikamentöse Schlankmacher ausgegeben, und auch Schönheitschirurgen sind nach

wie vor sehr gefragt. Warum sind wir so unzufrieden mit dem Ist-Zustand unseres Körpers?

**Sonntag, 7. Januar**  
**Me, my selfie and I**

*Philosophie-Magazin, arte, 0.30 Uhr (Nacht von Samstag auf Sonntag)*  
Sind Selfies bloß eine Modeerscheinung oder Ausdruck einer zunehmenden Egozentriertheit der Gesellschaft? Paradoxerweise offenbaren die

Selbstporträts Dinge über uns, die wir gar nicht preisgeben wollten. Zu Gast im Studio ist die Philosophin und Psychologin Elsa Godart.

**Mittwoch, 10. Januar**  
**Warum Menschen Amok laufen**

*Planet Wissen, Magazin, WDR, 13 Uhr*  
Die Gießener Juraprofessorin Britta Bannenberg beschäftigt sich seit 15 Jahren mit den

Hintergründen von Amokläufen.

**Lebenseelixier Licht: Wie Farben unseren Körper steuern**

*Treffpunkt Medizin, Magazin, ORF3, 21.05 Uhr*  
Das Sonnenlicht beeinflusst unseren Biorhythmus maßgeblich. Moderne Leuchtmittel mit sonnenähnlicher Spektralzusammensetzung können ihn daher durcheinanderbringen.

### Leben wir alle gegen die innere Uhr?

*Meryns Sprechzimmer, Magazin, ORF3, 21.55 Uhr*  
Morgenmuffel oder Früh- aufsteher? Müssen wir uns dauerhaft einem unpassenden Lebensrhythmus anpassen, leiden Körper und Psyche. Mit der inneren Uhr beschäftigen sich der Chronobiologe Maximilian Moser, die Psychiaterin Edda Winkler-Pjrek und der Zeitforscher Franz Schweifer aus Österreich.

### Donnerstag, 11. Januar Glücklich ohne Partner?

*Nachtcafé, Talkshow, 3sat, 10.15 Uhr*

Jeder dritte Haushalt ist ein Single-Haushalt. Die Psychologin Astrid Schütz von der Universität Bamberg erforscht, wie Menschen ohne Partner von ihrem Umfeld wahrgenommen werden.

### Donnerstag, 18. Januar Mitteldeutschland bewaffnet sich

*Dokumentation, 3sat, 0 Uhr (Nacht von Mittwoch auf Donnerstag)*  
Rund 450 000 kleine Waffenscheine gab es Ende 2016 in Deutschland; das sind rund 60 Prozent mehr als im Jahr davor. Psychologen und Risikoforscher diskutieren über die Ursachen und Konsequenzen der zunehmenden Selbstbewaffnung.

### Jammern schadet dem Gehirn

*Alles Wissen, Magazin, hr fernsehen, 20.15 Uhr*

Es kann befreien, sich etwas von der Seele zu reden. Aber wer immer nur jammert, schadet nicht nur seinen Sozialbeziehungen, sondern auch seiner Gesundheit.

### Zukunft der Liebe

*Scobel, Gespräch, 3sat, 21 Uhr*

Ist die traditionelle Mann-Frau-Paarbeziehung überhaupt noch zeitgemäß? Gert Scobel spricht mit der Paarberaterin Ann-Marlene Henning und dem Psychologen und Sexualwissenschaftler Ulrich Clement über die Zukunft der romantischen Liebe in unserer Gesellschaft.

### Samstag, 20. Januar Katzen und Menschen – eine ganz besondere Beziehung

*Planet Wissen, Magazin, hr fernsehen, 6.15 Uhr*

Mehr als 13 Millionen Katzen leben in deutschen Haushalten. Was lieben Menschen an Katzen? Und umgekehrt: Lieben die Tiere auch ihre Besitzer?

### Freitag, 26. Januar Pető-Therapie – Mit jedem Schritt mehr Freiheit

*Dokumentation, 3sat, 12.30 Uhr*

Der ungarische Neurologe, Psychiater und Pädagoge András Pető entwickelte vor rund 100 Jahren eine neue Methode der individuellen motorischen Förderung für bewegungsbehinderte Kinder und Erwachsene. Sein Ziel

war es, die Betroffenen in allen wichtigen Alltagsbereichen von fremder Hilfe unabhängig zu machen.

## Radio

### Sonntag, 7. Januar Heilung? Geschenk!

*Evangelische Perspektiven, Bayern2, 8.30 Uhr*

Genesung ist bei etlichen Erkrankungen erst möglich, wenn Körper und Geist als Einheit begriffen werden. Seit den 1980er Jahren treffen sich im Kloster Heiligkreuztal Theologen, Seelsorger sowie Menschen aus Heilberufen, um sich über die Krankheit als Wegweiser für ganzheitliches Wachstum auszutauschen.

### Die Lust auf Rausch

*Gott und die Welt, RBB Kulturradio, 9.04 Uhr*

Bewusstseinsweiternde Drogen sind Bestandteil zahlloser religiöser Kulte, die dem Wunsch nach Verschmelzung mit dem Göttlichen dienen.

### Mittwoch, 10. Januar Was Fantasiewesen bedeuten

*radioWissen, Bayern2, 9.05 Uhr*

Psychologen des 20. Jahrhunderts wie C. G. Jung und Karl Kerényi kamen zu dem Schluss, Mythen fungierten als eine Art Lebenshilfe. Ähnlich sollen Naturgeister die elementaren Erfahrungen des Lebens verkörpern: Angst, Hoffnung, Liebe, Sex und Tod.

### Dienstag, 16. Januar Wirklich nicht mehr verdient?

*Geschichten vom gerechten Lohn, radioWissen am Nachmittag, Bayern2, 15.05 Uhr*

Viele Arbeitnehmer leiden unter Stress am Arbeitsplatz, weil sie sich nicht wertgeschätzt fühlen. In einer aktuellen Umfrage gab jeder Vierte an, innerlich bereits gekündigt zu haben. Eine positive, offene Kommunikation im Unternehmen dagegen erhöht die Leistungsbereitschaft nachweislich.

### Freitag, 26. Januar Schwieriges Erbe

*Vom unterschiedlichen Umgang mit den Nazi-Euthanasiemorden, Deutschlandfunk Kultur, 13.05 Uhr*

Grafeneck auf der Schwäbischen Alb, Bernburg in Sachsen-Anhalt, Hadamar in Hessen – drei Orte in Deutschland, an denen die Nazis ihr Euthanasie-Programm umsetzten. Warum gehen die drei Städte heute so unterschiedlich mit diesem schrecklichen Erbe um?

*Kurzfristige Programmänderungen sind möglich. Zum Zeitpunkt der Drucklegung lagen uns keine späteren Sende-termine vor. Diese finden Sie ab dem 9. 2. 2018 in der neuesten Ausgabe, kostenlos abzurufen unter: [www.spektrum.de/magazin/gehirn-und-geist](http://www.spektrum.de/magazin/gehirn-und-geist)*