

TIPP
DES MONATS



Die innere Kraft – Können wir Resilienz lernen?

Montag, 8. November

Dokumentation, hr fernsehen, 21 Uhr

Woher nehmen wir die Kraft, schwere Krisen und extremen Stress zu überstehen? Wie schaffen es Menschen, nach Schicksalsschlägen nicht aufzugeben, zu verzweifeln, sondern weiterzuleben? In ihrem Film treffen Dinah Münchow und Stephan Liskowsky beeindruckend starke Menschen, sprechen mit

Resilienz-Experten, begleiten Pflegekräfte auf der Intensivstation. Welche Strategien haben diese entwickelt, mit Stress umzugehen und mit dem Tod, mit dem sie oft konfrontiert sind? Helfen Meditation oder Spiritualität? Und wie können wir alle lernen, innerlich stark zu bleiben?

TV

Samstag, 6. November
**Neurotische Stadt –
Gemütliches Land**

*Magazin, Das Erste
(ARD), 16 Uhr*

Wer in der Stadt lebt, hat ein höheres Risiko, an Schizophrenie, Depressionen oder Angststörungen zu erkranken. Was muss sich dort ändern, damit es den Menschen psychisch gut geht? Dieser Frage geht die Dokumentation auf den Grund.

KI – Die letzte Erfindung

*Doku-Drama, 3sat,
20.15 Uhr*

Eine künstliche Superintelligenz würde unsere Gesellschaft revolutionieren wie vermutlich keine andere Technologie zuvor. Welche Rolle spielte dann aber noch der Mensch? Es ist höchste Zeit, über ein Thema zu diskutieren, das zu Unrecht häufig als Sciencefiction abgetan wird: die mögliche Herrschaft von Maschinen über Menschen.

Sonntag, 7. November
**Esoterik: Stell Dich dem
Übernatürlichen!**

*Magazin, arte, 0 Uhr
(Nacht von Samstag auf
Sonntag)*

Woher kommt die Sehnsucht vieler Menschen nach Göttern, Geistern, Engeln und Energien? Esoterik hat ja keinen besonders guten Ruf. Doch ist das vielleicht zu Unrecht so? Und wieso liegt der Glaube an das Übernatürliche gerade wieder so im Trend?

**Alles Wissen:
Die Rückkehr des
Jodmangels**

*Wissensmagazin,
hr fernsehen, 15.30 Uhr*

Deutschland ist eine Jodmangelregion. Deshalb wird das Element seit den 1980er Jahren dem Speisesalz zugesetzt. Nun allerdings warnen Wissenschaftler: Die Versorgung der Bevölkerung mit Jod verschlechtert sich wieder. Was sind die Ursachen? Und warum sind Vegetarier besonders betroffen?

**Montag, 8. November
Superhirn im
Federkleid – Kluge
Vögel im Duell**

*Dokumentation, arte,
18.30 Uhr*

Einige der auf den Inseln Neuseelands und Neukaledoniens lebenden Vogelarten wie Krähen und Keas verfügen über außergewöhnliche Fertigkeiten. In spektakulären Zeitlupenaufnahmen dokumentiert die Sendung die Kreativität, die Intelligenz und den Einfallsreichtum dieser Vogelarten.

**Samstag, 13. November
Die Pariser Attentate –
Wie wir uns erinnern**

*Dokumentation, arte,
22.55 Uhr*

Die Geschehnisse in Paris vor sechs Jahren werfen die Frage auf, wie sich Menschen in Zukunft an diesen 13. November erinnern werden. Sechs Jahre lang haben Historiker, Soziologen, Neurowissenschaftler, Psychologen und Anthropologen die Herausbildung, Entwicklung und Weitergabe der individuellen und kollektiven Erinnerung an die Attentate vom 13. November 2015 analysiert, geordnet und zu verstehen versucht.

**Dienstag, 16. November
Hund oder Katze –
Wer ist klüger?**

*Film, hr fernsehen,
10.30 Uhr*

Hunde und Katzen liefern sich einen ebenso spannenden wie launigen Wettstreit in Sachen Intelligenz. Der Verhal-

tensforscher Immanuel Birmelin und der Wissenschaftsjournalist Volker Arzt schicken Hunde und Katzen auf eine amüsante Teststrecke.

**Samstag,
20. November
Oliver Sacks –
Sein Leben**

*Dokumentation, arte,
23.25 Uhr*

Der berühmte Neurologe Oliver Sacks gewährt intime Einblicke in seinen jahrelangen Kampf mit Drogenabhängigkeit, einer homophoben Gesellschaft sowie einer medizinischen Gemeinschaft, die den Wert seiner Arbeit erst Jahrzehnte später akzeptierte.

Radio

**Mittwoch,
10. November
Krise der Männlichkeit? Die Suche nach einer neuen Maskulinität**

Radiokolleg, Ö1, 9.05 Uhr

Was bedeutet Männlichkeit im 21. Jahrhundert? Sind die Männer von heute noch immer einem längst überholten Selbstverständnis verpflichtet? Wirken sie mittlerweile nicht an einem pluralistischen Konzept von Männlichkeiten mit, in dem Maskulinität (genauso wie Weiblichkeit) als soziales Konstrukt begriffen wird? Das Bild des tollpatschigen Mannes, das in der Werbung gerne bedient

wird, dem die Frau von heute zeigen muss, wo's langgeht, scheint dabei auf der Suche nach einem positiven Bild von Männlichkeit nicht gerade hilfreich zu sein.

**Donnerstag,
11. November
Im Gespräch: »Narzisstische Männer halten sich für grandios, narzisstische Frauen für wertlos!«**

Radiokolleg, Ö1, 21 Uhr

Im Gespräch mit Renata Schmidt kunz analysiert die Psychologin, Gestalttherapeutin, Autorin und Coachin Bärbel Wardetzki, warum Narzissmus das Symptom unserer Zeit ist, was das mit Digitalisierung und den sozialen Medien zu tun hat und wie man von der Grandiosität und der Wertlosigkeit wieder zum wahren Selbst findet.

**Samstag, 13. November
Schulverweigerung –
Was hilft, wenn
Jugendliche nicht zum
Unterricht kommen?**

*SWR2 Wissen, SWR2,
8.30 Uhr*

Häufig haben Kinder Angst vor der Schule, weil sie Mobbing, Stress durch Leistungsdruck oder Probleme mit Lehrkräften erlebt haben. Aber auch psychische Erkrankungen oder ein instabiles Elternhaus können Gründe für Schuldistanz sein, wie Fachleute das Phänomen nennen. Was hilft den Kindern und Jugendlichen dabei, wieder regelmäßig zur Schule zu gehen? Welche

Unterstützung brauchen diejenigen, die sich komplett verweigern?

**Sonntag, 14. November
Ins Gleichgewicht
kommen – Warum wir
unsere Körperhaltung
trainieren müssen**

*Feature, Deutschlandfunk
Kultur, 18.05 Uhr*

Die Zahl der Stürze steigt weltweit, viele davon enden tödlich oder führen zu schlimmen Verletzungen. Selbst junge Menschen verlieren zunehmend die Fähigkeit, zu balancieren. Nur wer sich bewegt und sich sensorisch sportlich fordert, bringt Körper und Geist ins Lot.

**Sonntag, 28. November
Zwischen-Raum:
Lob der Lücke**

*Deutschlandfunk,
20.05 Uhr*

Im März 2020 begann das Leben auf Distanz. Seitdem gilt es, Abstand zu halten. Doch auch zu viel unerwünschte Nähe macht Stress, das wissen Anthropologie, Psychologie und Kommunikationswissenschaft. Wir brauchen Distanz – schließlich sind wir soziale Wesen.

Programmänderungen sind möglich. Zur Drucklegung lagen uns keine späteren Sendetermine vor. Diese können Sie ab dem 3. 12. 2021 kostenlos aus dem Inhaltsverzeichnis der nächsten Ausgabe abrufen unter: www.spektrum.de/magazin/gehirn-und-geist/