



ABU TV-Tipps im März 2026

Eine Dienstleistung des szUDH, zusammengestellt von Manfred Pfiffner (Angaben ohne Gewähr)

Island und die Gleichstellung Warum sie vielen nützt und dem Vorreiterland Arbeit bleibt

3sat

Sonntag, 1. März 2026
19.10 – 19.40 Uhr
(Erstsendung 22.1.2026)

Film von Juliane Tutein

Während weltweit Frauen- und Menschenrechte unter Druck geraten, gilt Island als Gegenmodell: Das Land führt seit Jahren internationale Gleichstellungs-Rankings an.

Und es wird zurzeit auf allen politischen Ebenen von Frauen regiert. Doch auch der Vorreiter ringt weiter um Gleichberechtigung.

Mit einer Präsidentin, einer Regierungschefin und einer weiblichen Parlamentsmehrheit gehört Island zu jenen Staaten mit der umfassendsten politischen Repräsentation von Frauen.

Die Präsidentin Halla Tómasdóttir verweist auf den historischen Frauenstreik am 24. Oktober 1975, der den Kurswechsel Islands einleitete – und macht zugleich deutlich, dass Gleichstellung auch im eigenen Land nicht als erreicht gilt.

Die Forscherin Finnborg Salome Steinþórsdóttir organisiert deshalb gemeinsam mit vielen Frauen einen neuen Streik. Sie warnt zudem vor einem globalen Rückschritt bei Frauenrechten, der über soziale Medien zunehmend auch Island erreicht.

"NZZ Format" blickt in dieses gesellschaftliche Labor der Zukunft. Der Film begleitet Menschen, die diesen Wandel

mitgestalten: Finnborg und ihre Mitstreiterinnen, den ehemaligen Fußballprofi Thorsteinn Halldórsson, der sich in einem Podcast radikal mit Männlichkeitsbildern auseinandersetzt, und Daniel, dessen Sohn bereits im Kindergarten lernen soll, dass Fürsorge und emotionale Offenheit Teil von Stärke sind.

Ein Blick auf ein Land, das als Vorbild gilt – und dennoch weiter um Gleichstellung ringt.

Vagus – Der Anti-Stress-Nerv

3sat

Film von Kristina Klasen

Donnerstag, 5. März 2026
20.15 – 21.00 Uhr
(Erstsendung 16.10.2025)

Der Vagusnerv hat das Potenzial, die Medizin zu revolutionieren. Er ist essenziell für die Regeneration und bei der Behandlung von Erkrankungen wie Long COVID, Depressionen und Parkinson.

Mit gezielter Stimulation des Nervs suchen Wissenschaftler nach neuen Therapien. Der Markt für Geräte zur Eigetherapie und Optimierung boomt, aber halten sie, was sie versprechen? Was weiß die Forschung über den "Supernerv"?

Der Vagusnerv verbindet Gehirn und Körper und steuert zentrale Funktionen wie Atmung, Herzschlag und Verdauung. Als Teil des vegetativen Nervensystems spielt er eine Schlüsselrolle für unser inneres Gleichgewicht und rückt zunehmend in den Fokus medizinischer Forschung.

Wird er gezielt aktiviert, etwa durch Atemtechniken oder elektrische Reizung, kann er weit mehr leisten: Stress abbauen, die körperliche Leistung steigern und sogar chronische Erkrankungen positiv beeinflussen. Studien zeigen vielversprechende Ergebnisse bei Long COVID, Depressionen, Epilepsie und entzündlichen Prozessen im Körper.

Der Vagus ist der Hauptnerv des parasympathischen Nervensystems und funktioniert wie ein Kommunikationskanal - sensibel, komplex und noch längst nicht vollständig erforscht. Seine Nervenfasern ziehen vom Hirnstamm bis in den Darm und verbinden so das Nervensystem mit vielen lebenswichtigen Organen. Seine Aktivierung beeinflusst nicht nur körperliche Prozesse, sondern auch die Fähigkeit, mit Belastung umzugehen.

Auch im Alltag zeigt sich sein Potenzial - ob im Profisport, bei der Arbeit oder bei der Regeneration nach Erkrankungen. Gleichzeitig boomt der Markt für Geräte und Methoden zur Stimulation des "Supernervs". Doch was steckt wirklich hinter dem Hype?

Die "NANO Doku" gibt spannende Einblicke in die aktuelle Forschung über ein faszinierendes neuronales System mit dem

Die Reizflut

Moderation: Alena Buyx

Bilder, Geräusche, Gerüche, Berührungen und andere Reize: Das menschliche Gehirn ist einem Dauerfeuer von Informationen ausgesetzt.

Ein gesundes Gehirn ist darauf vorbereitet, hat Filter entwickelt, mit denen es das weniger Wichtige vom extrem Unwichtigen unterscheiden kann. Aber es gibt auch ein Zuviel an Informationen, und eine dauerhafte Reizüberflutung macht krank.

Angefangen bei Konzentrationsschwierigkeiten bis hin zu Depressionen.

Die Zeitspanne, in der sich Menschen auf eine Sache konzentrieren können, wird immer kürzer. Schuld daran sind die vermehrte Nutzung digitaler Medien und das immer kürzer getaktete Nutzungsverhalten, bei dem Inhalte nur noch überflogen werden. Was macht das mit uns? Und wie können wir gegensteuern? Darüber diskutiert Moderatorin Alena Buyx mit ihren Gästen in der Sendung "NANO TALK - Die Reizflut".

Zu Gast sind:

Maren Urner, Neurowissenschaftlerin und seit September 2024 Professorin für Nachhaltige Transformation an der FH Münster. Sie beschäftigt sich intensiv mit äußeren Reizen und menschlichen Gewohnheiten. Außerdem beschreibt sie Strategien für gelingende Transformationsprozesse.

Malek Bajbouj, Leiter der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Campus Mitte der Charité Berlin. Der Professor für Psychiatrie und Affektive Neurowissenschaften untersucht, wie Emotionen, emotionales Gedächtnis und emotionale Kompetenzen im menschlichen Gehirn repräsentiert werden und wie man diese Fähigkeiten zu therapeutischen Zwecken beeinflussen kann.

Michael Hampe, Professor für Philosophie an der ETH Zürich. Er forscht unter anderem zu Pragmatismus, Wissenschaft und Öffentlichkeit, Techniken der Selbsterkenntnis. In seiner Arbeit setzt er sich mit den Auswirkungen moderner Lebensumstände auf das menschliche Denken und Fühlen auseinander. Er übt Kritik am Zweckdenken, untersucht Sprache als Reizverstärker und plädiert fürs Innehalten.

3sat

Donnerstag, 5. März 2026
21.00 – 22.00 Uhr
(Erstsendung 16.10.2025)

NANO: Ich werde von einer KI therapiert Künstliche Intelligenz und Psychotherapie

3sat

Freitag, 6. März 2026
18.15 – 19.00 Uhr
(Erstausstrahlung)

Film von Marie Villetelle und Franziska Wielandt

Im Streaming: 6. März 2026, 06.00 Uhr bis 5. März 2027

Können Chatbots echte Hilfe leisten? Drei Probanden machen den Test: Sie sprechen mit einer KI und einem Therapeuten ohne zu wissen, wer antwortet.

Parallel begleitet "NANO" Menschen, die KI bereits nutzen: Lukas und Daniel suchen Unterstützung für ihre Fernbeziehung, Ilayda kämpft mit Angststörungen und Panikattacken, Ben vertraut sich in einer Depression der KI an und erlebt eine gefährliche Eskalation.

Chancen, Risiken und die Frage: Kann Technik Trost spenden, oder macht sie uns verletzlicher?

Die neueste Generation künstlicher Intelligenz dringt immer tiefer in unsere Lebensbereiche vor, sogar in die psychische Gesundheit. Die Dokumentation begleitet den psychologischen Psychotherapeuten Umut Özdemir bei einem Experiment: Können KI-Chatbots echte therapeutische Hilfe leisten?

Drei Probanden sprechen sowohl mit ihm als auch mit einer KI, ohne zu wissen, mit wem sie gerade kommunizieren. Werden sie die Antworten unterscheiden können? Und welche Hilfe empfinden sie als wertvoller?

Daniel und Lukas (22), ein Paar aus München und Hannover, nutzen ChatGPT bereits als eine Art Paartherapeut. Besonders als Lukas für drei Monate nach Chile geht, suchen sie bei der KI Unterstützung. Kann diese ungewöhnliche Form der "Paartherapie" bei ihrer Fernbeziehung helfen?

Auch Ilayda (25), Studentin und Content Creatorin, setzt auf KI. Sie kämpft seit Jahren mit Angststörungen und Panikattacken. Neben ihrer regulären Therapie schreibt sie impulsiv mit ChatGPT – oft in Momenten akuter Hypochondrie. Für sie ist die KI ein Ventil, wenn sie ihre Freunde nicht belasten möchte. Ihre offenen Berichte auf TikTok stoßen auf große Resonanz.

Doch es gibt Schattenseiten: Ben (26), Psychologiestudent aus Berlin, vertraute sich in einer Depression ChatGPT an, als er niemanden sonst hatte. Später, in einer manischen Phase, eskalierte die Beziehung zur KI. Der Bot bestärkte ihn in Wahnvorstellungen und isolierte ihn von seinem Umfeld. Am Ende musste Ben erneut in die Klinik. Seine Geschichte zeigt: KI kann Halt geben, aber auch das, was uns krank macht, verstärken.

Um die Hintergründe dieser neuen Entwicklung zu verstehen, stellt die Dokumentation auch Unternehmen vor, die das Potenzial dieser Technologie erforschen. Das Hamburger Start-up "Hello Better" entwickelt einen KI-Begleiter, der bei Alltagsfragen wie Schlaflosigkeit und Stress helfen soll, wobei der Fokus zunächst auf Psychoedukation und nicht auf Therapie liegt. In Großbritannien setzt "Limbic AI" einen Chatbot ein, der psychische Probleme einstuft und Diagnose-vorschläge an Therapeuten weitergibt.

Doch wie schlagen sich KI-Bots im direkten Vergleich mit echten Therapeuten? Studien zeigen: Viele Menschen bewerten die Antworten einer KI sogar höher als die von Fachleuten. Deshalb wagt der Psychotherapeut Umut Özdemir ein kleines Experiment: Angelehnt an den Turing-Test sprechen drei Probanden sowohl mit ihm als auch mit einer KI - ohne zu wissen, mit wem sie gerade kommunizieren. Werden die Probanden die Antworten unterscheiden können? Und welche Hilfe empfinden sie als wertvoller?

Begleitet wird die Dokumentation von renommierten Experten: Der Psychologe Bertolt Meyer und die Psychotherapeutin Johanna Löchner beleuchten die psychologischen und gesellschaftlichen Auswirkungen, und die Ethikerin Judith Simon diskutiert die moralischen Herausforderungen, die diese Technologien mit sich bringen.

Die großen Frauen der Kunst (2/2) Von Dada bis zur Gegenwart

3sat

Samstag, 7. März 2026
19.20 – 20.00 Uhr
(Erstsendung 22.3.2025)

Film von Nicole Zepter

Im Streaming: 7. März 2026, 10.00 Uhr bis 6. März 2028

Zu Lebzeiten berühmt und gefeiert, wurden sie später aus der Geschichte getilgt und sind heute weitgehend vergessen: die großen Frauen der Kunst. Eine Spurensuche durch Europa.

Die Künstlerin Oskar Rink und der Künstler Alexander Höller begeben sich auf eine Entdeckungsreise. Ihr Ziel: Die Lücken in der Kunstgeschichte füllen. In dieser Folge spüren sie die großen Meisterinnen der Kunst vom Dadaismus bis in die Gegenwart auf.

Mehr und mehr widmen die großen Museen in Europa ihre Aufmerksamkeit erfolgreichen Malerinnen, die im Lauf der Zeit in Vergessenheit gerieten oder bewusst aus der Geschichte entfernt wurden. Obwohl sie zu ihrer Zeit geschätzt, anerkannt und teils gefeiert wurden wie Popstars, sind ihre Leistungen und Beiträge zur Kunstgeschichte später in der Forschung verschwiegen oder marginalisiert worden.

Diese Folge befasst sich mit der europäischen Kunst vom Beginn

des 20. Jahrhundert bis in die Gegenwart. Während Oskar Rink sich in der Berlinischen Galerie mit den Werken einer Hauptvertreterin des Dadaismus, Hannah Höch, beschäftigt, reist Alexander Höller nach Kopenhagen und bestaunt im berühmten Louisiana Museum Hauptwerke der Minimal- und Pop-Art. Im 20. Jahrhundert haben Künstlerinnen kreative Grenzen überschritten und neue Medien für sich erobert. Um Teil der Kunstgeschichte zu werden, spielt die Wechselwirkung von Kunst, Medien und Öffentlichkeit gerade in Zeiten von Social Media eine immer größere Rolle.

Die Kunstgeschichte ist männlich geprägt, die großen Meisterinnen sind kaum bekannt. Der Zweiteiler "Die großen Frauen der Kunst" erkundet die vergessenen Geschichten der Frauen, die die Kunstwelt von der Renaissance bis zur Gegenwart geprägt haben - von Artemisia Gentileschi über Rosa Bonheur, Hannah Höch, Frida Kahlo, Marina Abramović bis Hito Steyerl. Von Bedeutung ist nur, wer am Ende auch in den Geschichtsbüchern steht. Doch wer hat diese Bücher verfasst? Wer entscheidet, wer zum Kanon gehört? Bisher ausschließlich Männer. Doch es gibt zahlreiche Frauen, die Geschichte schrieben und dennoch in der Geschichte nicht vorkommen. Bis jetzt.

Woman

3sat

Dokumentarfilm von Yann Arthus-Bertrand und Anastasia Mikova

Montag, 9. März 2026
22.55 – 00.10 Uhr
(Frankreich 2019)

2000 Frauen aus 50 Ländern sprechen in dem Dokumentarfilm "Woman" in 30 Sprachen darüber, wie es sich für sie anfühlt, Frau zu sein.

Ihre Geschichten verdichten die Filmemacher Yann Arthus-Bertrand und Anastasia Mikova zu einer Hymne auf die Weiblichkeit - auf ihre Stärke, ihren Mut, ihre Zähigkeit und ihre Weisheit.

In dem Dokumentarfilm wachsen die über 2000 Interviews rund um die Welt zu einem bunten, liebevollen und berührenden Mosaik über das Frausein zusammen. Frauen erzählen ihre Geschichten: Sie sprechen von Mutterschaft, Bildung, Sexualität, Ehe und finanzieller Unabhängigkeit sowie über tabuisierte Themen wie Menstruation und häusliche Gewalt.

Hunderte Geschichten kommen so zusammen, von Staatschefinnen und Bäuerinnen, von Schönheitsköniginnen und Busfahrerinnen - Geschichten von Frauen aus den abgeschiedensten Regionen der Welt und aus den modernsten Metropolen.

Nach den Dokumentarfilmen "Home" und "Human" ist dies ein weiteres weltumfassendes Projekt der Filmemacher Yann Arthus-

Bertrand und Anastasia Mikova. Atemberaubende, opulente Bilder zeigen dabei, dass sich in jedem Menschen eine ganze Welt verbirgt.

Außer Kontrolle - Haben wir die KI noch im Griff?

3sat

Mittwoch, 11. März 2026
20.15 – 21.00 Uhr
(Erstsendung 1.12.2025)

KI programmiert sich zusehends selbst und findet Lösungen, die die Entwickler nicht mehr nachvollziehen können. Die Frage "Wer kontrolliert wen?" wird in Zukunft immer häufiger gestellt werden.

So hat ein großer deutscher Konzern ein Pilotprojekt gestartet, bei dem der gesamte Vorstand als KI geklont wird - weil die Konzernführung überzeugt ist, dass KI-Entscheidungen besser sind. Einer der beteiligten Projektmanager äußert sich zu diesem Konzept.

Sogenannte Dark Factories produzieren jetzt bereits ganz ohne menschliche Arbeitskraft nur mit Einsatz der KI. Die Zukunft der Arbeit muss in absehbarer Zeit grundsätzlich neu verhandelt werden.

In der Dokumentation "Außer Kontrolle - haben wir die KI noch im Griff?" kommen hierzu sowohl Pessimisten als auch Optimisten zu Wort.

Logik der Vielen – Das Prinzip Schwarm

Film von Franziska Mayr-Keber

3sat

Mittwoch, 11. März 2026
21.00 – 22.00 Uhr
(Erstausstrahlung)

Ob Vogel- oder Fischschwarm: Tausende Tiere bewegen sich, ohne zusammenzustoßen – und doch perfekt koordiniert. Der Film beleuchtet das Phänomen und fragt, was wir von Schwärmen lernen können.

Forschende in Deutschland, Österreich und der Schweiz untersuchen, wie Tiere in Schwärmen Informationen austauschen und ohne Anführer agieren. Ihre Erkenntnisse fließen in Robotik, Logistik und neue Beteiligungsmodelle – mit Vorteilen für Wirtschaft und Demokratie.

Der "Imaging Hangar" des "Center for the Advanced Study of Collective Behaviour" (CASAB) an der Universität Konstanz ist eine 225 Quadratmeter große Halle mit Kameras, Sensoren und einer 3D-Umgebung – eines der größten Schwarmforschungslabore weltweit. "Nicht alle Schwärme folgen derselben Motivation. Heuschrecken fliehen aus Angst, von Artgenossen gefressen zu werden", erklärt Iain Couzin, Direktor des Instituts für Verhaltensbiologie und Sprecher des CASAB, eines seiner überraschenden Ergebnisse.

Tiefe Einblicke in das Leben der Bienenkönigin bietet das

"Artificial Science Lab" in Graz. Im Rahmen des EU-Forschungsprojekts "RoboRoyal" beobachtet Biologe Thomas Schmickl den Hofstaat eines Bienenvolks aus nächster Nähe – mithilfe eines Roboters mit Kamera und künstlicher Intelligenz. "Die Bienenkönigin hat eine enorme Bedeutung für unser Ökosystem, und wir wissen überraschend wenig über sie. Das können wir jetzt ändern", so der Forscher. Seit Jahrzehnten nutzt er Technologien, um die Logik von Schwärmen zu entschlüsseln. Ein Mini-Roboterschwarm demonstriert, wie Jungbienen in der Gruppe schnellere und bessere Entscheidungen treffen.

Wie das Prinzip Schwarm eine Halbleiterfabrik in Kärnten optimieren könnte, erforscht Melanie Schranz an den "Lakeside Labs" in Klagenfurt. "Wir haben eine Bibliothek mit Schwärmen, von Ameisen bis zu Schleimpilzen. Besonders spannend sind die Bienenalgorithmen." Produkte, die sich wie Bienen verhalten, suchen selbstständig die nächstbeste Futterquelle – in diesem Fall eine freie Maschine für den nächsten Fertigungsschritt. Fällt eine aus, läuft die Produktion weiter – ohne, dass zentral eingegriffen werden muss.

Superkraft Charisma – So mächtig und so manipulativ

Film von Dunja Keuper

Im Streaming: 8. März 2026, 10.00 Uhr bis 1. Juni 2031

3sat

Donnerstag, 12. März 2026
20.15 – 21.00 Uhr
(Erstausstrahlung)

Charisma entscheidet über Karrieren und Politik. Die geheimnisvolle Ausstrahlung folgt erlernbaren psychologischen Mustern, wie die Wissenschaft zeigt.

Von Gandhi über Helene Fischer bis Donald Trump, von Lady Di bis Hitler: Jasmina Neudecker erforscht in Experimenten die Macht der Ausstrahlung, trifft Musiker und TV-Moderator Götz Alsmann und scheut nicht den Selbstversuch: Kann sie ihr Charisma trainieren?

Musiker Götz Alsmann bringt es auf den Punkt: "Es gibt einen Unterschied zwischen Charisma und dicken Eiern." Sängerin Stefanie Heinzmann und er selbst lassen sich in die Karten schauen – was macht ihre Bühnenpräsenz aus?

Ob bei Tieren, in der Politik oder im Showbusiness: Charisma fasziniert und polarisiert. Der Schweizer Wirtschaftsprofessor John Antonakis von der Universität in Lausanne, einer der führenden Charisma-Experten weltweit, hat erlernbare Techniken entschlüsselt. Von Inspiration und Macht bis Manipulation – der Einfluss charismatischer Menschen kann höchst gegensätzlich sein. Fabiola Gerpott hält den Lehrstuhl für Personalführung an der "WHU - Otto Beisheim School of Management" in Vallendar – sie warnt: "Charisma kann gefährlich sein. Das ist wie ein Messer. Mit einem Messer kann ich mein Gemüse schneiden - oder ich kann jemanden damit

umbringen."

Host Jasmina Neudecker trainiert an der "University of Southern Denmark" mit Oliver Niebuhr ihr akustisches Charisma, in Berlin analysiert sie mit Emotionsforschern charismatische Reden – und füttert Tapire auf der Suche nach Charisma im Tierreich. In drei zusätzlichen Web-Episoden sucht sie nach Antworten auf die Fragen: "Wie charismatisch bin ich?", "Mein Charisma trainieren – Geht das wirklich?" und "Dark Charisma – Warum wir gefährlichen Menschen folgen".

Um 20.15 Uhr beleuchtet die "NANO Doku" relevante wissenschaftliche Themen, die uns bewegen; um 21.00 Uhr diskutieren die Moderatorinnen Alena Buyx und Stephanie Rohde im Wechsel im "NANO Talk" mit ihren Gästen aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Perspektiven über das Thema.

Eliten an der Macht – Mehr Schaden als Nutzen?

Moderation: Alena Buyx

3sat

Donnerstag, 12. März 2026
21.00 – 22.00 Uhr
(Erstausstrahlung)

Eliten prägen Gesellschaften. Sie können Motor des Fortschritts oder Garant für Stabilität sein. Sie können aber auch ganze Nationen zerstören. Darüber spricht Alena Buyx mit ihren Gästen.

Der Elite-Quality-Index 2025 belegt: In vielen Chefetagen zählen Stallgeruch und Herkunft mehr als Qualifikation und Leistung. Und gegenüber politischen und wirtschaftlichen Eliten steigt das Misstrauen immer weiter. Doch Gesellschaften brauchen Eliten.

Denn "gute" Eliten schaffen Vertrauen, fördern Gemeinwohl und Transparenz. "Schlechte" Eliten hingegen destabilisieren Staaten, vertiefen Ungleichheit und blockieren Innovation. Wer sind unsere Eliten? Und woher kommen sie? Welche Legitimation haben sie für ihre exponierte Stellung? Darüber diskutiert Moderatorin Alena Buyx mit ihren Gästen.

WeltWeit: Superfoods. Wenn Essen zum Hype wird

Film von Alexandra Siebenhofer, David Kriegleder und Benedict Feichtner

3sat

Donnerstag, 12. März 2026
23.45 – 00.15 Uhr
(Erstsendung 5.12.2025)

Die Message ist eindeutig: Gesunde Ernährung trifft trendigen Lifestyle. Wer auf Instagram dem Hashtag #Superfoods folgt, taucht ein in eine Welt aus Gemüse, Getreide, Beeren, Samen & Co.

Superfoods sind reich an Mikronährstoffen und gelten deshalb als besonders gesund. Dank perfektem Marketing wird aus den

meist exotischen Nahrungsmitteln eine Wunderwaffe gegen Müdigkeit, ein Schlankheitsmittel oder Anti-Aging-Elixier.

Die "WeltWeit"-Reporter geht der Frage nach, welche Folgen es hat, wenn Essen zum Hype wird.

Neuester Trend: Matcha. Dem gemahlten Grüntee aus Japan wird nachgesagt, er würde besonders lang und wirkungsvoll wachhalten, und die schrei-grüne Farbe von Matcha-Latte trägt wohl auch zum Instagram-Boom bei. Im realen Leben sind junge Menschen bereit, lange Schlange zu stehen für das Getränk aus Matcha und Milch. In Japan sieht man den Boom allerdings mit gemischten Gefühlen, erfährt Alexandra Siebenhofer bei ihrer Recherche vor Ort. Denn immer mehr findige Geschäftemacher versuchen, an das begehrte Produkt zu kommen, um am Hype mitzuverdienen. Japanerinnen und Japaner müssen jetzt oft das Doppelte für ihren Tee bezahlen, weil die Ernten aufgrund der enormen Nachfrage knapp werden.

Die Avocado ist seit Langem in der Reihe der Superfoods, doch sie hat eine umstrittene Ökobilanz durch lange Transportwege und hohen Wasserverbrauch. Weil die Nachfrage aber ungebrochen ist, spezialisieren sich Produzenten immer öfter auf die Superfrucht. Israel baut inzwischen Avocados im großen Stil an und ist zu einem der Hauptexporteure nach Europa geworden. David Kriegleder hat sich angesehen, wie die wasserhungrige Pflanze in einer so trockenen Region kultiviert wird. Und wie auch palästinensische Bauern von der großen Nachfrage profitieren, allerdings unter erschwerten Bedingungen.

Als Top-Omega-3-Lieferant hat Lachs den Einzug in die Riege der Superfoods geschafft, mit teils dramatischen Folgen für Island. Dort entzündet sich ein erbitterter Streit um die Lachszuchten. Während internationale Konzerne neue Farmen planen, wehren sich Bewohnerinnen und Bewohner gegen die drohende Umweltzerstörung. Benedict Feichtner spricht auch mit Wildlachs Fischern, die vor entkommenen Zuchttieren warnen, die die Wildbestände gefährden. Sogenannte Zombie-Lachse, die verkrümmt aufgrund des schnellen Wachstums, krank und anfällig für Parasiten sind, werden zusehends in den intensiven Zuchtfarmen im Atlantik zum Problem.

Die Europa-Saga (1/6)

Woher wir kommen - Wer wir sind

Film von und mit Christopher Clark

3sat

Freitag, 13. März 2026
13.50 – 14.35 Uhr
(Erstsendung 22.10.2017)

Was ist Europa, wie entstand der Kontinent? Diese Folge der "Europa-Saga" schildert, wie sich auf dem vielgestaltigen kleinen Erdteil erstmals ein europäischer Kulturraum entwickelte.

In großen Bögen erzählt der Historiker Christopher Clark die Geschichte Europas: Die ersten Menschen wanderten aus Afrika ein. Später entstanden Volksgruppen wie die Kelten, Staatengebilde wie Griechenland, das Imperium der Römer, das weite Teile Europas umfasste.

Ein einheitliches Recht, gemeinsame Währung, Wirtschaft und Kultur schufen den verbindenden Rahmen dieses ersten Reichs in Europa. Die Verbindung mit dem Christentum, das über die Jahrhunderte Staatsreligion in weiten Teilen wurde, verlieh dem Kontinent ein Fundament, das Macht und Glauben miteinander vereinte.

Schon lange vorher war der viel zitierte Entstehungsmythos Europas entstanden: Dabei ging es um die Liebe des Göttervaters Zeus zu einer Prinzessin namens Europa. Der liebbestolle Griechengott entführte sie aus Sidon in Phönizien auf jenen Erdteil, der später nach ihr benannt wurde: nach Europa. Dieser Mythos ist wohl auch Sinnbild für den Einfluss und die Impulse, die der Okzident aus dem Orient erhielt.

Es ist ein Geben und Nehmen. Künftige Kulturen in Europa lösten einander nicht nur ab, sie nahmen die Errungenschaften der Vorgänger jeweils auf, bis die Karten durch die Völkerwanderung neu gemischt wurden. Am Ende sind Griechisches, Römisches, Keltisches, Germanisches, Heidnisches und Christliches miteinander verschmolzen. Das ändert nichts daran, dass Europa bis heute ein Schauplatz vielfältiger Migration geblieben ist.

In der sechsteiligen "Europa-Saga" wirft Christopher Clark einen neugierig-unterhaltsamen Blick auf den Kontinent, besucht die schönsten und schicksalhaftesten Orte Europas und bringt etwas Ordnung in die so verwirrend vielfältige Geschichte.

Die Europa-Saga (2/6)

Woran wir glauben - Was wir denken

Film von und mit Christopher Clark

3sat

Freitag, 13. März 2026
14.35 – 15.10 Uhr
(Erstsendung 29.10.2017)

Europa, das christliche Abendland – so eine gängige These. Welche Rolle spielt der christliche Glaube für die Identität Europas? Gibt es neben dem christlichen auch ein islamisches Abendland?

Christopher Clark geht in dieser Folge der Frage nach, woran die Europäer glauben: Das Christentum war die erste offene Volksreligion, Gemeinden und Klöster wurden zur Keimzelle gemeinsamer Konfession, Pilgerwege zu einem verbindenden europäischen Netzwerk.

Doch bald schon gingen die Christen im Osten und Westen Europas getrennte Wege. Was sie für kurze Zeit wieder

zusammenbrachte, war eine neue, gemeinsam empfundene Bedrohung: der Islam, der auch in Europa auf dem Vormarsch war.

Doch bedeutete dies für den Kontinent mehr als nur ein Feindbild: Auf der spanischen Halbinsel, in "al-Andalus", prägten Muslime über ein halbes Jahrtausend die Kultur im westlichen Europa mit, die Herrschaft der Osmanen hinterließ im Südosten Spuren. Die Juden Europas trugen in ihrer Rolle als religiöse Minderheit ebenfalls zur kulturellen Vielfalt bei, brachten die Wirtschaft in Gang und waren doch immer wieder Opfer grausamer Verfolgung. Die Kreuzzüge und Türkenkriege verstärkten den Antagonismus der Religionen. Wenn nicht Gegner von außen für den Zusammenhalt sorgten, brachen unter den Christen immer wieder Konflikte aus.

Zur entscheidenden Spaltung führte die Reformation im frühen 16. Jahrhundert. Martin Luther prangerte nicht nur die Missstände in der Kirche an, er stellte auch die klerikal geprägte Herrschaftsordnung infrage. So spalteten sich in Europa Macht und Glaube. 100 Jahre nach der Reformation verwüsteten verheerende Schlachten zwischen Katholiken und Protestanten den Kontinent. Am Ende des Dreißigjährigen Krieges wuchs der Wille, das Verhältnis der Völker künftig auf Prinzipien der Vernunft zu begründen. Es galt, Religion und Politik in den Beziehungen der Mächte zu trennen. Die europäische Staatengemeinschaft schuf mit dem Westfälischen Frieden eine verbindliche Ordnung, die den Ausgangspunkt für das moderne Völkerrecht bildete.

Die Europa-Saga (3/6)

Was uns antreibt - Was wir uns nehmen

Film von und mit Christopher Clark

Diese Folge erzählt die Geschichte der europäischen Expansion von den Wikingern bis zum Britischen Empire: Warum zog es die Europäer in die Weite, wie bekamen sie Macht über Teile der Welt?

Europa und die Welt, eine Historie von Entdeckergeist und Unternehmertum, aber auch von Imperialismus, Unterdrückung und Ausbeutung. Historiker Christopher Clark führt die Zuschauer an Ausgangspunkte des Aufbruchs wie Lissabon, Amsterdam und London.

Und er begibt sich an Bord der "Endeavour", jenes Schiffes, mit dem James Cook die Südsee erforschte und Australien für Großbritannien in Besitz nahm. Warum zog es die Europäer immer wieder in die Weite? "Weil wir ein Kontinent der engen Räume, aber auch der Küsten sind", erklärt Professor Clark.

3sat

Freitag, 13. März 2026
15.10 – 16.00 Uhr
(Erstsendung 5.11.2017)

Die Griechen, Römer und Wikinger machten es vor, nahmen Europas Küstenregionen in Besitz. Über die Seewege der Hanse kam Wohlstand in Hunderte nord- und mitteleuropäische Städte. Heute wird dieser Handelsbund gern als Vorläufer der Europäischen Union gepriesen. Im Süden geschah der globale Aufbruch vom Mittelmeer aus: Venedig begründete die Handelswege nach Asien, von Spanien aus erfolgte schließlich der Schritt in die Neue Welt. Nord- und Südamerika gaben Millionen von Europäern Hoffnung – aber die Bevölkerung der eroberten Länder fiel dem zum Opfer, wurde versklavt, ihre Kulturen zerstört. Noch vor 100 Jahren konnte man von einem europäischen Weltreich sprechen. Christopher Clark schildert auch, wie der Machtkampf der Rivalen in den Ersten Weltkrieg führte, die Urkatastrophe des 20. Jahrhunderts.

Die Europa-Saga (4/6)

Was wir erschaffen - Was wir uns leisten

3sat

Freitag, 13. März 2026
16.00 – 16.45 Uhr
(Erstsendung 12.11.2017)

Film von und mit Christopher Clark

Diese Folge der "Europa-Saga" erzählt von Europas Beitrag zur Weltkultur. In Kunst, Unterhaltung, Philosophie und Wissenschaft wurde Unvergängliches geschaffen – oft ohne Rücksicht.

Christopher Clark reist in die Metropolen und erlebt Europas Meisterwerke. Ob das Kolosseum oder der Eiffelturm, die "Mona Lisa", Beethovens Neunte oder die Songs der Beatles, Platons "Staat" oder Shakespeares "Sturm".

Immer wieder gelang es den Europäern, mit klassischen Werken zeitlose Geltung zu erschaffen. Romanik, Gotik, Barock, Jugendstil, Klassizismus und Bauhaus sind Begriffe aus dem Vokabular europäischer Architekturgeschichte. Euripides' "Medea", Shakespeares "Hamlet", Bizets "Carmen" und Puccinis "La Bohème" sind von den Weltbühnen nicht wegzudenken. Hinzu kommt eine große Zahl bahnbrechender Entdeckungen und technischer Erfindungen, ob die Dampfmaschine, die Batterie, das Automobil oder Flugzeug, das Penicillin oder die Kernspaltung.

Auch bei der Entwicklung der Kommunikationstechnik, bei Telefon, Radio, Fernsehen und Computer, standen Köpfe aus Europa Pate. Physiker, Chemiker und andere Naturwissenschaftler waren stets führend in der Riege der Nobelpreisträger. Fast immer, wenn man von klassischen Epochen spricht, von Errungenschaften mit zeitloser universeller Geltung und Ausstrahlung, führen die Wege nach Europa.

In der vierten Folge der "Europa-Saga" geht es um herausragende Namen, bedeutende Werke und ihre Wirkung, um Europäisches, das zum Weltmaßstab wurde. Es geht aber auch um Anmaßung und darum, dass Europa vor allem seine technische

Überlegenheit gegenüber anderen ausspielte, ohne Rücksicht und Toleranz. Nicht ohne Grund ist die Kritik am Fortschritt so alt wie viele Errungenschaften selbst. Kaum ein Kontinent hat die Erde so nachhaltig geprägt wie Europa – im Guten wie im Schlechten. Und so steht seine glanzvolle Geschichte und Kreativität auch für rücksichtslose Plünderung von Ressourcen und Ausbeutung der Welt.

Die Europa-Saga (5/6)

Was uns eint - Was uns teilt

Film von und mit Christopher Clark

3sat

Freitag, 13. März 2026
16.00 – 16.45 Uhr
(Erstsendung 19.11.2017)

Im Lauf der Jahrhunderte reift die Idee der europäischen Einigung. Dieser Teil der "Europa-Saga" zeigt Versuche, Europa zur Einheit zu formen: mal mit Gewalt, mal mit Vernunft.

Sir Christopher Clark besucht Schauplätze großer Konflikte und Einigungsbemühungen. Erst spät setzt sich in Europa die Überzeugung durch, dass ein Miteinander den Völkern mehr dient als ein Gegeneinander. Es folgte der Aufbruch in die Europäische Union.

Der Gedanke an ein Europa freier Völker entstand im Zeitalter der Aufklärung. Zum Schlüsselereignis aber wurde die Französische Revolution 1789. Viele Menschen in Europa ließen sich von den Verheißungen der revolutionären Dreifaltigkeit begeistern: Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit. Es war die Botschaft an das kommende Jahrhundert. Es ging um freiheitliche Verfassungen und politische Mitbestimmung, auch um die Vision eines einigen Europas der freien Völker. Ideen, die auch bei weiteren Revolten gegen die Monarchien oder internationalen Kundgebungen wie auf dem Hambacher Fest 1832 eine Rolle spielten.

Doch erst nachdem Nationalismus, Imperialismus, Diktaturen und Weltkriege den Kontinent in den Abgrund gestürzt hatten, mehrten sich die Stimmen für ein freiheitliches und geeintes Europa. Mit der Gründung des Europarates und der ersten Europäischen Gemeinschaften in den 50er-Jahren wurde der Grundstein gelegt, nahm der Zusammenschluss demokratischer Staaten Gestalt an – zunächst im Westen, nach dem Fall der Mauer auch in Osteuropa.

Die Europa-Saga (6/6)

Wo wir stehen - Was uns bleibt

3sat

Film von und mit Christopher Clark

Freitag, 13. März 2026
16.00 – 16.45 Uhr
(Erstsending 26.11.2017)

Brexit, Finanzkrisen und Flüchtlingswellen haben in Europa Skepsis an die Stelle früherer Aufbruchstimmung rücken lassen. Doch es gibt auch Optimismus. Quo vadis, Europa?

Professor Christopher Clark zeigt auf seiner Reise durch die europäischen Metropolen, wie Gemeinsames erzielt wurde, von dem die Gründer nur zu träumen wagten: das Ende des Kalten Krieges, die Öffnung nach Osten, die große Zahl der Mitglieder, eine Währung.

Der Fortschritt der Einigung zeigt in Zeiten der Krise auch seine Schattenseiten: mangelnde Übereinstimmung unter den vielen Partnern, Zweifel an gemeinsamen Werten, nationale Rückbesinnung, weil europäische Lösungen ausbleiben oder auf sich warten lassen. Es sind gleich mehrere Konfliktherde, die das Gemeinschaftswerk auf die Probe stellen. Was können die Leitlinien sein für die Zukunft Europas? Am derzeitigen "Staatenverbund" festhalten oder die Bahn frei machen für eine Bundesrepublik Europa? Mehr Kompetenzen in zentralen Politikbereichen zulassen oder doch eher etwas zurückrudern? Es bleibt wohl auf absehbare Zeit erst einmal beim Krisenmanagement, beim Navigieren auf Sicht.

Dennoch: Die Freude, der "schöne Götterfunke", von dem Schillers Ode "An die Freude" und das Motiv aus Beethovens "Neunter" als Europahymne künden, ist nicht erloschen. Denn jeden Tag machen Menschen in Europa eine großartige Erfahrung: Es gibt das Europa der gemeinsamen Kultur, des selbstverständlichen Austauschs, der alltäglichen Begegnung, der Freizügigkeit, der Musik und des Sports – vom Eurovision Song Contest bis zur Champions League. Was sagen die Umfragen? Wie denken die Bürger über die Union, wie über ihre Nachbarn, was erwarten sie von der gemeinsamen Zukunft? Quo vadis, Europa? Darauf sucht Christopher Clark in der letzten Folge der "Europa-Saga" Antworten.

**Zum 100. Geburtstag von Siegfried Lenz
Siegfried Lenz - und das Gewissen**

3sat

Samstag, 14. März 2026
19.20 – 20.00 Uhr
(Erstausstrahlung)

Film von Anna Pflüger und Lara Heinemann

Im Streaming: 14. März 2026, 10.00 Uhr bis 14. Juni 2031

Am 17. März 2026 wäre Siegfried Lenz (1926-2014), einer der bedeutendsten deutschen Nachkriegsautoren, 100 Jahre alt geworden. Viele seiner Bücher sind weltweit bekannt.

Die Dokumentation beleuchtet das Leben und Schaffen des Autors, der die deutsche Literatur und Nachkriegsgesellschaft mit

seinem politischen und ethischen Anspruch prägte. Weltberühmt wurde Lenz mit seinem 1968 erschienenen Roman "Die Deutschstunde".

1945 verlässt Siegfried Lenz als junger Soldat, ernüchtert und desillusioniert von den Geschehen des Zweiten Weltkriegs, seinen Posten in Dänemark und macht sich auf den Weg nach Deutschland. In seine alte Heimat, Masuren im heutigen Polen, kann er nicht zurück. Nachdem er für kurze Zeit in britische Gefangenschaft gerät, zieht es ihn nach Hamburg. Die Stadt an der Elbe wird sein zweites Zuhause werden, viele seiner Bücher werden dort spielen. Im Jahr 2001 macht ihn die Hansestadt zum Ehrenbürger.

"Wir leben im Frieden, in einem unfertigen, notdürftigen, immer gefährdeten Frieden. Die Kräfte bedenkend, die ihm entgegenstehen, die Belastungen zählend, denen er ausgesetzt ist, die Aufgaben prüfend, die er uns stellt, möchte ich das, womit wir dem Frieden heute dienen können, mit wenigen Worten sagen: Widerstand, Widerstand gegen die, die den Frieden bedrohen mit ihrem Machtverlangen, mit ihrer Selbstsucht, mit ihren rücksichtslosen Interessen." (Siegfried Lenz, Dankesrede zur Verleihung des Friedenspreises des deutschen Buchhandels)

Heute, in einer Zeit, in der Frieden wieder brüchig ist und Aggressionen selbst ernannter Potentaten wie Putin und Trump über das Schicksal von souveränen Staaten entscheiden, sind Lenz' Worte wieder hochaktuell. In seinem Werk setzt sich Lenz immer wieder mit Pflicht, Gehorsam, Moral, Gewissen und individueller Verantwortung auseinander. Themen, mit denen wir heute angesichts autoritärer Regime, Demokratieverlust, zivilem Ungehorsam und Krieg erneut konfrontiert sind.

Ab den 1950er-Jahren arbeitet Lenz regelmäßig für den öffentlich-rechtlichen Rundfunk. Die Förderung der freien Meinungsbildung in einer Demokratie stand bei dessen Gründung 1950 im Vordergrund, man war in der Nachkriegszeit kritischen Stimmen gegenüber offen und förderte viele Autorinnen und Autoren. In den über 150 Texten und Beiträgen äußert auch Lenz sich oft zeitkritisch, es entstehen einige kleine Stücke, die später zu Büchern werden wie "Der Mann im Strom".

Lenz, berühmt für seine eindrücklichen, fast greifbaren Naturbeschreibungen, widmet sich seit den 1980er-Jahren einem Thema, das uns heute und auch in Zukunft herausfordert: dem Verhältnis zwischen Mensch und Natur. Bis zu seinem Tod engagiert er sich für die Umwelt und warnt bereits früh vor den Gefahren der Zerstörung unseres Lebensraums.

Trotz schwerer und ernster Themen bleibt Lenz Geschichtenerzähler, der seinen Lesern vertraut und der es schafft, mit viel Empathie für Land und Leute und ohne urteilend zu werden die großen gesellschaftlichen Themen im ganz Kleinen

zu erzählen.

Die Dokumentation gibt Einblicke in die Stationen im Leben des Schriftstellers – seinen Einsatz als Soldat im Zweiten Weltkrieg, seine Liebe zu seiner zweiten Heimat Hamburg, seine zwischenmenschlichen Beziehungen und zahlreichen Ehrungen – und in sein Werk, zu dem 15 Romane, zahlreiche Hörspiele, Essays und Theaterstücke gehören.

Im Film äußern sich wichtige Weggefährten von Lenz - unter anderen der Freund und Verleger Günter Berg. Politikwissenschaftlerin und Social-Media-Creatorin Nina Poppel zeigt Parallelen zur aktuellen politischen Situation auf. Schauspieler Ulrich Tukur leiht dem Schriftsteller für prägnante Zitate seine Stimme.

Redaktionshinweis: 3sat zeigt "Siegfried Lenz - und das Gewissen" zum Gedenken an den 100. Geburtstag des deutschen Schriftstellers am 17. März. Aus demselben Anlass sendet 3sat fünf Fernsehfilme, die auf Werken von Siegfried Lenz basieren. Den Abschluss macht am Freitag, 20. März, um 23.05 Uhr "Der Verlust".

Die Stadt vor Fluten schützen – Das Schwammstadt-Prinzip gegen Starkregen und Trockenheit

3sat

Sonntag, 15. März 2026
19.10 – 19.40 Uhr
(Erstsendung 27.11.2025)

Film von Gustav Hofer

Sintflutartige Regenfälle, tödliche Überschwemmungen, monatelange Dürren – die Extreme des Klimawandels sind längst Realität. In Valencia sterben über 200 Menschen nach Starkregen.

In Kopenhagen fällt an einem Tag so viel Regen wie sonst in zwei Monaten, im Ahrtal bringt das Wasser Tod und Zerstörung. Je stärker sich die Erde erwärmt, desto heftiger werden die Gegensätze: Flut und Dürre, Überfluss und Mangel.

Doch es gibt Wege, sich anzupassen, und sie beginnen dort, wo wir leben - in unseren Städten. Der chinesische Landschaftsarchitekt Kongjian Yu, der das Konzept der Schwammstadt prägte, hat jahrzehntelang gegen die Versiegelung der Städte gekämpft. Seine Idee: Urbane Räume sollen Wasser nicht abwehren, sondern aufnehmen – wir sollen Böden, Parks und Flächen wieder durchlässig machen. Yu hat in über 200 Städten Chinas mehr als 500 solcher Schwammparks realisiert.

Sein Ansatz inspiriert längst die Welt – etwa Kopenhagen, das nach der Flut von 2011 mit dem "Skybrudsplan" die Stadt umgekrempelt hat. Die Landschaftsarchitektin Mette Skjold des Büros SLA führt im Film durch Parks, die Kopenhagen nicht nur

sicherer, sondern auch lebenswerter machen.

Doch kann das Konzept auch in ländlichen Gebieten wirken?
Holger Schüttrumpf von der RWTH Aachen und sein Team
untersuchen im Ahrtal, wie sich die Idee der Schwammstadt auf
Mittelgebirgsregionen übertragen lässt.

Ein Film über Städte, Landschaften und Menschen, die lernen,
mit dem Wasser zu leben – und darüber, wie aus einer Idee ein
globales Überlebenskonzept werden könnte.

Im Visier der Grauen Wölfe

Film von Yağmur Ekim Çay, Jan-Philipp Scholz und Annkathrin Weis

Im Streaming: 19. März 2026, 06.00 Uhr bis 25. März 2026

Der sogenannte Wolfsgruß, den der türkische Nationalspieler
Merih Demiral während der EM 2024 zum Sieg seiner
Mannschaft auf dem Spielfeld zeigte, erregte europaweit
Aufsehen.

Er lenkte den Blick auf eine bislang unterschätzte Gefahr: die
"Grauen Wölfe", eine ultranationalistische, rassistische und
gewaltbereite türkische Bewegung, die sich in Deutschland
ausbreitet. Die Dokumentation dringt tief ein in die Strukturen
dieser Bewegung.

Den Autoren Jan-Philipp Scholz, Yağmur Ekim Çay und Annkathrin
Weis gelingt es, neue, potenziell kriminelle Strukturen
aufzudecken. Sie zeigen Verbindungen in die Organisierte
Kriminalität auf und sprechen mit Aussteigerinnen und
Aussteigern, Experten und Betroffenen. Auch treffen sie auf
Personen, die offen drohen, ihre Feinde "umzubringen". Als
"Feinde" gelten dabei Kurden, Aleviten, Feministinnen, Juden
sowie Homosexuelle und Andersdenkende. Hunderte politische
Anschläge werden den türkischen Rechtsextremisten
zugerechnet.

Die "Grauen Wölfe" werben in Deutschland besonders um Kinder
und Jugendliche. Das Filmteam enttarnt Sportvereine, Schulen
und Ortsvereine der "Grauen Wölfe" und zeigt zahlreiche Fälle
auf, in denen deutsche Lokalpolitiker Verbindungen zu ihnen
unterhalten. Dabei ist die Bewegung längst kein Randphänomen
mehr, im Gegenteil: Deutschland ist ein zentraler Standort in
Europa. Mit circa 12.900 Anhängern zählen sie zu den größten
rechtsextremen Bewegungen in Deutschland, die Dachverbände
haben ihren Sitz in Frankfurt, Köln und Ludwigshafen.

Die Organisation steht unter Beobachtung des
Verfassungsschutzes und ist als rechtsextremistisch eingestuft.

3sat

Donnerstag, 19. März 2026
23.00 – 23.40 Uhr
(Erstsendung 5.8.2025)

Ein Verbot wurde politisch immer wieder diskutiert, ist aber bislang nicht umgesetzt. Die Dokumentation zeigt auf, wie die "Grauen Wölfe" unter dem Deckmantel von "Kultur", "Sport" und "Religion" die Gesellschaft in Deutschland unterwandern. Über Social Media und auf zahlreichen Veranstaltungen werden besonders junge Menschen indoktriniert.

Die Ideologie der "Grauen Wölfe" basiert auf der Vorstellung türkischer Überlegenheit, auf religiösem Konservatismus und einem autoritären Gesellschaftsbild. Ihre Wolfssymbolik stammt noch aus vorislamischer Zeit. Die faschistische Bewegung ist eng mit der rechtsextremen MHP-Partei verbunden, die derzeit mit der AKP unter Präsident Erdoğan koalitiert.

In der Dokumentation zeichnen die Autorinnen und der Autor ein alarmierendes Bild: ein transnationales Netzwerk, das Rechtsextremismus, politische Einflussnahme und Organisierte Kriminalität vereint – und gezielt versucht, demokratische Strukturen in Deutschland zu unterwandern.

NANO: Kampf ums Klima - Was, wenn jemand die Sonne abdunkelt?

Film von Charlotte Krüger

Im Streaming: 20. März 2026, 06.00 Uhr bis 19. März 2027

3sat

Freitag, 20. März 2026
18.15 – 19.00 Uhr
(Erstsendung 11.8.2025)

In einigen Staaten der Erde hat er schon begonnen – der Wettlauf um die beste technische Antwort auf den Klimawandel. Wissenschaftsjournalistin Lena Ganschow begibt sich auf Spurensuche.

Wie viel Konfliktpotenzial steckt in Geoengineering, wenn Menschen versuchen, Wetter und Klima zu beeinflussen?

Dass Geoengineering auch eine sicherheitspolitische Komponente haben kann, zeigt schon seine Geschichte: Von 1967 bis 1972 etwa versprühte die US-Airforce während des Vietnamkriegs im Rahmen der geheimen "Operation Popeye" täglich Blei- und Silberjodidpulver in Monsunwolken. Ziel war es, Regenfälle zu verstärken, um die Nachschublinien des Vietcongs auf dem Ho-Chi-Minh-Pfad zu unterbrechen.

Nicht nur für die Klimaforschung, auch für das Militär ist Geoengineering längst ein Thema. Annika V. vom Dezernat für Zukunftsanalyse der Bundeswehr gewährt Einblick in verschiedene Szenarien, in denen Geoengineering auch zum Konfliktfaktor werden könnte. Ähnlich wie im Weltraum gibt es auch hier "Dual Use"-Komponenten, also Technologien, die sowohl zivil als auch militärisch nutzbar sind.

Immer wieder hört man die Forderung nach politischer Regulierung. Aber warum eigentlich? Der Politologe Stefan

Schäfer vom Helmholtz-Zentrum in Potsdam befasst sich seit seiner Promotion mit Geoengineering. Er führt vor Augen, wie weit die politischen Forderungen der Wissenschaft mit den politischen Realitäten auseinanderliegen.

Zum 100. Geburtstag von Siegfried Lenz

3sat

Deutschland kurz nach dem Zweiten Weltkrieg. Sigg Jepsen, ein junger Mann, muss in einer Strafanstalt einen Aufsatz schreiben zum Thema "Die Freuden der Pflicht".

Samstag, 21. März 2026
20.15 – 22.10 Uhr
(Deutschland 2019)

Er findet keinen Anfang, das Blatt bleibt leer. Als er die Aufgabe am nächsten Tag nachholen muss, diesmal zur Strafe in einer Zelle, schreibt er wie besessen seine Erinnerungen auf. Erinnerungen an seinen Vater Jens Ole Jepsen.

Dieser zählte als Polizist zu den Autoritäten in einem kleinen norddeutschen Dorf und war den Pflichten seines Amtes rückhaltlos ergeben. Während des Zweiten Weltkrieges muss er seinem Jugendfreund, dem expressionistischen Künstler Max Ludwig Nansen, ein Malverbot überbringen, das die Nationalsozialisten gegen ihn verhängt haben. Er überwacht es penibel, und Sigg, elf Jahre alt, soll ihm helfen. Doch Nansen widersetzt sich – und baut ebenfalls auf die Hilfe von Sigg, der für ihn wie ein Sohn ist.

Der Konflikt zwischen den beiden Männern spitzt sich immer weiter zu – und Sigg steht zwischen ihnen. Anpassung oder Widerstand? Diese Frage wird für Sigg entscheidend.

CO₂-Sauger für Klimaschutz? – Zwischen Wunsch und Wirklichkeit

3sat

Film von Luca Froelicher

Sonntag, 22. März 2026
19.30 – 20.20 Uhr
(Erstsendung 4.12.2025))

CO₂ aus der Luft saugen – Vision oder Lösung? "NZZ Format" zeigt den Hype um die CO₂-Entfernungsbranche und deren Rückschläge in der Realität.

Von Hightechanlagen bis Pflanzenkohle: Genügt dies, um die Klimaziele zu erreichen? Ein "NZZ Format" über den Wettlauf gegen die Zeit. In einer Welt, in der es immer schwerer wird, die Klimaziele doch noch zu erreichen, haben Wissenschaft und Start-ups bahnbrechende Technologien entwickelt. Inzwischen kann man CO₂ direkt aus der Atmosphäre entfernen, um so das Klima zu retten. Doch nach dem Hype kommt jetzt der Realitätscheck. Bis 2050 sollen jährlich mehrere Milliarden Tonnen CO₂ aus der Luft gesogen werden – bisher hat man gerade einmal eine Million Tonnen geschafft. Reicht das noch? "NZZ Format" taucht tief in die aufstrebende CO₂-Entfernungsbranche ein, in der Schweizer Unternehmen wie Climeworks und Neustark eine führende Rolle spielen. Der Ideenreichtum und der Pioniergeist sind immens: Von riesigen Direct-Air-Capture-Anlagen in Island über CO₂-bindenden Beton und Pflanzenkohle bis hin zur Nutzung des Meeres als CO₂-Speicher und zur Versteinerung im Untergrund – die Lösungen sind vielfältig. Doch nun stellt sich die entscheidende Frage: Sind

die derzeitigen Anstrengungen, die verfügbare Finanzierung und die politischen Rahmenbedingungen ausreichend, um die Milliarden Tonnen CO₂ zu entfernen, die zusätzlich zur Emissionsreduktion dringend für das Erreichen der globalen Klimaziele benötigt werden?

Hitlers Volk - Ein Deutsches Tagebuch (1/2)

3sat

1933 - 1938

Dienstag, 24. März 2026
22.25 – 00.00 Uhr
(Erstsendung 5.11.2025)

Film von Eva Röger, Daniel und Jürgen Ast

Im Streaming: 24. März 2026, 06.00 Uhr bis 30. März 2026

30. Januar 1933: Die Nazis kommen an die Macht, Adolf Hitler wird Reichskanzler. Die Dokumentation erzählt von fünf Menschen und ihren Familien auf Basis ihrer überlieferten Tagebücher.

"Bald weht frischer Wind in Deutschland, und es wird manches anders werden", schreibt der 20-jährige Tischlerlehrling Franz Schall begeistert. Der Katholik Matthias Mehs ist entsetzt: "Wie kann ein Volk so einen Triebmenschen zum Reichskanzler machen?"

Luise Solmitz ist glühende Hitler-Anhängerin – obwohl ihr Mann als Jude erste Repressalien erlebt. Sie notiert: "Nichts auf der Welt geht mir über Mann und Kind - und dennoch weiß ich, dass Hitlers Rassengrundsätze richtig sind."

Die fünf Tagebuchschreiber repräsentieren unterschiedliche soziale Schichten, politische Lager und Konfessionen. Und sie schreiben aus der Unmittelbarkeit des Alltags heraus. Sie sind Anhänger der Nazis, Gegner, Ausgestoßene und Opfer der NS-Herrschaft. Fünf Lebenslinien, fünf Schicksale aus den "Friedensjahren" 1933 bis 1938, zwischen euphorischer Gefolgschaft, Karriere, Zweifel, Anpassung und Ausgrenzung: der Tischlerlehrling Franz Schall, der Wittlicher Gastwirt Matthias Mehs, der Breslauer Lehrer Willy Cohn, die Hamburger Hausfrau Luise Solmitz, die junge Gärtnerin Ilse Thiele.

Ihre Tagebucheinträge erzählen von der Euphorie des "neuen Deutschland", von der täglichen Angst oder dem Ringen um kleine Kompromisse.

Schicksalsschläge und Glücksmomente werden nacherlebbar. Es entsteht eine Erlebnisgeschichte aus der Unmittelbarkeit und der Situation der Zeit heraus. Sie alle lebten im Heute - und kannten das Morgen nicht. Die Filmautoren Eva Röger, Jürgen und Daniel Ast verweben die Lebensgeschichten zu einem Panorama der Zeit.

Der Graphic Novelist Vincent Burmeister "übersetzt" die Tagebuch-Eintragungen in Szenen, gibt den Momenten des Erlebens eine emotionale Qualität.

Forschung extrem – Unser Weltbild am Limit?

3sat

Film von Ingolf Baur

Im Streaming: 26. März 2026, 10.00 Uhr bis 25. März 2028

Was können wir wissen? Sind wir Teil einer Simulation, oder besteht die Welt in Wirklichkeit nur aus Informationen? Ingolf Baur unterwegs zu den Grenzgebieten menschlicher Erkenntnis.

Kosmologie, Elementarteilchenphysik und die Bewusstseinsforschung sind in Sackgassen geraten. Stehen wir vor der Revolution unseres Weltbilds, oder ist der Mensch einfach zu beschränkt, um die komplexe Realität zu erkennen? Hilft am Ende nur noch Meditation?

In Mývatn im Norden Islands trifft Ingolf Baur Yan Lavallée, Professur für Magmatische Petrologie und Vulkanologie. Lavallée forscht im Feld der experimentellen Vulkanologie. Sein Spezialgebiet: Magma. Er will verstehen, wie es unter unseren Füßen, ganz tief im Erdinneren, wirklich aussieht.

Die Eigenschaften von Magma - dem Stoff, aus dem unser Planet geformt ist - sind noch weitgehend unbekannt. Lavallée will deshalb einen Vulkan anbohren, um Magma im Inneren der Erde dauerhaft beobachten zu können. Das hat vor ihm noch nie jemand versucht. Er hofft so, eines Tages sogar kleinere Vulkane per Magma-Engineering kontrollieren zu können. Hybris? Auf jeden Fall Forschung extrem! Und wer weiß schon, wohin der technologische Fortschritt eine Zivilisation bringen kann.

Elementarteilchenphysikerin Cristina Lazzeroni am Genfer CERN stochert momentan im Dunkeln. Neue plausible Theorien für den Aufbau der aller kleinsten Grundbausteine der Materie fehlen. Auch bei den Kosmologen herrscht Ratlosigkeit. Ihre Messungen der mysteriösen "dunklen Energie", die den Kosmos auseinander treibt, passen nicht zusammen. Doch ein Weltbild, das größer und umfassender wäre als Einsteins Relativitätstheorie ist nicht in Sicht.

Der Bewusstseinsforscher Steve Fleming in London versenkt sich nicht in die Tiefen des Erdinneren, in die Weiten des Kosmos oder die Welt der Elementarteilchen - seine Domäne ist der menschliche Geist. Er versucht herauszufinden, warum wir überhaupt eine Welt wahrnehmen und keine empfindungslosen Zombies sind. Trotz jahrzehntelanger Forschung ist offen, wie unser inneres Erleben erzeugt wird. Fleming hofft, dass sich das Bewusstseinsrätsel quasi auflöst, wenn die Hirnforschung die einzelnen Funktionen unseres Denkkorgans noch genauer versteht.

Womöglich lässt sich ja "ganz einfach" durch jahrzehntelange Meditation erfahren, wie das Bewusstsein funktioniert? Lama Tilmann Lhündrup aus dem Schwarzwald jedenfalls ist überzeugt: Meditation ist eine Wissenschaft, die uns hilft, ganz viele Annahmen über die Wirklichkeit zunächst einmal beiseitezulassen.

Für den englischen Informationsphysiker Melvin Vopson mehrten

sich die Anzeichen, dass unsere Welt lediglich als Simulation eines gigantischen Quantencomputers der Zukunft existiert. Wir wären dann Avatare in einer virtuellen Welt. Reine Science-Fiction also? Schon möglich, widerlegen lässt sich die Theorie nicht. Ganz sicher wäre das der ultimative Umbruch unseres Weltbilds.

Leben im Multiversum – gibt es uns unendlich oft?

Wenn die physikalische Theorie vom Multiversum stimmt, gibt es uns Menschen in unzähligen Varianten. Was macht das mit uns? Darüber diskutiert Stephanie Rohde mit ihren Gästen.

Diese Vorstellung stellt unser Weltbild einmal mehr auf den Kopf: Unsere Welt scheint sehr viel größer und mannigfaltiger als wir bislang dachten. Neueste physikalische Berechnungen deuten darauf hin, dass unser Universum Teil einer weit größeren Struktur sein könnte.

Was bedeutet das für uns Menschen, wenn wir nur ein winziger Teil in einem Kosmos aus unzähligen Blasenuniversen wären? Lange galt die Multiversum-Theorie als Science-Fiction oder rechnerische Spekulation. Doch die theoretischen Hinweise verdichten sich. Und so steht unser Weltbild vor einer möglichen Zäsur, die unser Verständnis von Realität, Zufall und freiem Willen grundlegend verändern könnte.

Auf den Menschen hat diese Vorstellung schon immer eine Faszination ausgeübt, die sich in zahlreichen Filmen und Serien zeigt. Denn in einem unendlichen Multiversum wäre es denkbar, dass Kopien von uns existieren, die an jedem Wendepunkt ihres Lebens andere Entscheidungen getroffen haben. Was wir als Zufall oder freien Willen erleben, könnte in Wahrheit Teil einer deterministischen Aufspaltung der Realität sein: Jede Wahl, die wir treffen, wird in einem anderen Zweig des Universums genau entgegengesetzt ausgeführt. So weit, so spekulativ.

Stephanie Rhode geht mit ihren Gästen der Frage nach, was die kosmologischen Gedankenexperimente für unser Selbstverständnis bedeuten. Was fasziniert uns an der Idee des Multiversums, das in so vielen Filmen und Serien neue Möglichkeiten unserer Existenz entwirft? Wenn die Expansion des Alls einem präzisen – wenn auch hochkomplexen – mathematischen Muster folgt, bleibt dann noch Raum für Geist, Freiheit und Verantwortung?

3sat

Donnerstag, 26. März 2026
21.00 – 22.00 Uhr
(Erstausstrahlung)

Max Ernst – Der Surrealist und das Trampeltier

Film von Daniel Guthmann und Christian Buckard

Im Streaming: 28. März 2026, 10.00 Uhr bis 28. Juni 2026

Der Maler Max Ernst: Freigeist, Frauenliebling, Antifaschist. Zum 50. Todestag am 1. April 2026 erzählt der Film die spannende Geschichte des revolutionären Wegbereiters des Surrealismus.

3sat

Samstag, 28. März 2026
19.20 – 20.00 Uhr
(Erstausstrahlung)

Die rätselhaft-magischen Bildwelten Max Ernsts (1891–1976) faszinieren und verstören zugleich. Geprägt von seinen Erfahrungen mit Krieg und Faschismus spiegeln sie eine künstlerische Haltung, die bis heute nichts von ihrer Dringlichkeit verloren hat.

Im Juni 1940 befindet sich Max Ernst in einer bedrohlichen Situation: Während die deutschen Truppen immer weiter in Richtung Südfrankreich vorrücken, ist er mit anderen deutschen und österreichischen Staatsbürgern als vermeintlich "feindlicher Ausländer" in einem Internierungslager bei Aix-en-Provence inhaftiert. Für den Hitler-Gegner Max Ernst, dessen Werke von den Nationalsozialisten als "entartete Kunst" diffamiert werden, wäre es gefährlich, in ihre Hände zu fallen.

Von diesem Moment aus erzählt der Film rückblickend das Leben des epochalen Künstlers bis zu seinem US-amerikanischen Exil in den 1940ern. Im ersten Weltkrieg hatte Max Ernst selbst als Soldat in den Kampf ziehen müssen. Die traumatisierende Fronterfahrung wird zu einem Schlüsselerlebnis in seiner Biografie. Von diesem Zeitpunkt an ist Max Ernst immer auch ein politischer Künstler. Ein Künstler, der die alte Gesellschaftsordnung zerstören will.

Zusammen mit den Pariser Surrealisten um André Breton zettelt er eine kulturelle Revolution an, deren Erschütterungen über die Kunstwelt hinaus gehen.

Mit seinem 1937 entstandenen Werk "Der Hausengel" – dem "Trampeltier, das alles, was ihm in den Weg kommt, zerstört und vernichtet", thematisiert Max Ernst die menschliche Zerstörungslust. Die Figur des Trampeltiers ist eine Allegorie auf die Diktatoren seiner Zeit, die heute aktueller denn je ist.

Mit Archivmaterial, Elementen der Graphic Novel und hochrangigen Interviewpartnern zeichnet der Film ein lebendiges Porträt des Malers in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

Redaktionshinweis: 3sat zeigt "Max Ernst - Der Surrealist und das Trampeltier" zum 50. Todestag des Malers und Grafikers am 1. April.

szudh.ch

Wir fördern
unternehmerisches Denken und Handeln
bei Lernenden und Mitarbeitenden