



## ABU TV-Tipps im Oktober 2025

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

---

### Inspired by Nature: Geniale Technologien - Fühlen & Wahrnehmen

**3sat**

Donnerstag, 02. Oktober 2025  
21.00 – 21.45 Uhr  
(Erstsendung 29.8.2024)

Dokumentation von Frédéric Planchenault

Blitzschnell, bärenstark und megaeffizient. Die Natur verfügt über besondere Kräfte, die wir gerade lernen, nachzuahmen. Beeindruckende Beispiele zeigen: Die Zukunft gehört der Biomimikry.

Mit Biomimetik imitieren wir Strukturen und Prozesse in der Natur, um zu nachhaltigen Lösungen für drängende Probleme der Menschheit zu gelangen. Der Dreiteiler zeigt, wie wir Menschen diese besonderen Fähigkeiten beobachten und in geniale Technologien überführen.

Unsere fünf Sinne ermöglichen es uns, die Welt um uns herum zu erleben, zu fühlen und zu begreifen, und sie warnen uns vor Gefahren. Dennoch bleibt der menschlichen Wahrnehmung vieles verborgen. Tiere und Insekten mit erstaunlichen Fähigkeiten inspirieren uns dazu, das zu ändern. Wie zum Beispiel der Morpho-Schmetterling, der in tropischen Regenwäldern lebt. Er sieht multispektral, registriert also Wellenlängen wie Nahinfrarot, die unsere Augen nicht erkennen können. Seine Augen sind Vorbild für Hightechkameras und neue Bildgebungsverfahren, mit denen man Tumore erkennen kann.

---

### Land ohne Frauen – Wie die Taliban den Afghaninnen ihre Freiheit nehmen

**3sat**

Sonntag, 5. Oktober 2025  
19.10 – 19.40 Uhr  
(Erstsendung 1.5.2025)

Dokumentation von Vanessa Schlesier

Seit ihrer Machtübernahme 2021 erlassen die Taliban fast monatlich neue Dekrete, die Frauen ihre Rechte rauben. Bildung, Arbeit, Freiheit – all das wird ihnen genommen.

---

Frauen sollen aus der Öffentlichkeit verschwinden. Doch viele von ihnen kämpfen weiter – mutig, leise, entschlossen. "NZZ Format" erzählt in bewegenden Bildern von weiblichem Widerstand und dem ungebrochenen Willen, nicht unsichtbar zu werden.

Obwohl es Frauen mittlerweile auch verboten ist, ohne männlichen Vormund zu reisen, fährt die Ärztin Dr. Hamida Woche für Woche in ein entlegenes Provinzkrankenhaus, wo sie die Frauenabteilung leitet. In Kabul besucht die junge Hebamme Rahela werdende Mütter. Und in einem Wohnzimmer im Kabuler Stadtteil Dashtabarchi widersetzen sich erwachsene Frauen dem Bildungsverbot durch die Taliban.

---

## Interkulturelle Liebe – Ein Paar, zwei Kulturen

**Reportage von Sofika Yogarasa**

Was passiert, wenn Liebe kulturelle Grenzen überschreitet? "rec."-Reporterin Sofika Yogarasa begleitet zwei Paare, die trotz gesellschaftlicher Widerstände ein gemeinsames Leben führen.

Ranjith, ein junger Mann tamilischer Herkunft, und Ana, eine Portugiesin, kennen sich schon seit der Schulzeit und verliebten sich später. Heute stehen sie kurz vor der Hochzeit – doch der Preis für ihr Glück ist hoch.

Ranjiths Mutter hat den Kontakt zu ihrem Sohn abgebrochen, da sie die Beziehung nie akzeptierte. Für sie zählt das Ansehen innerhalb der tamilischen Gemeinschaft mehr als das persönliche Glück ihres Sohns. Doch Ranjith hat durch Ana nicht nur seine Liebe gefunden, sondern auch den Weg zurück zu seinen eigenen kulturellen Wurzeln. Heute trägt er seine tamilische Identität mit Stolz – ein Gefühl, das er ohne Ana vielleicht nicht entdeckt hätte.

Leona und Eli leben seit fünf Jahren als verheiratetes Paar in der Schweiz. Sie ist Schweizerin, er stammt aus Togo. Auch ihre Beziehung ist von Vorurteilen geprägt – Leona erkannte, dass sie selbst rassistische Muster verinnerlicht hatte, und auch ihr Umfeld interpretierte Eli oft durch die Brille kultureller Stereotypen. Um ihn wirklich verstehen zu können, setzt sie sich intensiv mit Rassismus und Vorurteilen auseinander. Heute begegnet sie ihm mit noch mehr Empathie – und kämpft gegen die Vorurteile, mit denen man Menschen oft viel zu schnell begegnet.

---

## Im Osten was Neues - 35 Jahre deutsche Einheit

**Dokumentation von Frank Diederichs und Marco Irrgang**

**3sat**

Dienstag, 7. Oktober 2025  
23.55 – 00.30 Uhr  
(Erstsendung 5.5.2025)

**3sat**

Mittwoch, 8. Oktober 2025  
20.15 – 21.00 Uhr  
(Erstausstrahlung)

---

---

Mit der Wiedervereinigung ändert sich im Osten nahezu alles. Bei den aktuellen Krisen in Wirtschaft und Politik könnten die Deutschen von den Erfahrungen der Ostdeutschen lernen.

Demokratie und Kapitalismus kommen mit der Einheit in den Osten. Neue Freiheiten vermischen sich mit Arbeitslosigkeit und Demütigungen. Aus der Erfahrung, ein System gestürzt und Transformationen bewältigt zu haben, erwächst im Osten ein neues Selbstbewusstsein.

"Aufbau Ost" heißt "Nachbau West": Nahezu alles, was es in der DDR gab, wird abgewickelt, abgeschafft oder umgestaltet. Das hinterlässt Spuren bei den Menschen in Ostdeutschland. Und auch 35 Jahre nach der Wiedervereinigung ist es schlecht bestellt um die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Ost-Biografien. In der Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Justiz, Kultur und beim Militär kommen die Eliten aus dem Westen Deutschlands.

Doch seit geraumer Zeit entwickelt sich ein gewisser "Ost-Stolz" oder "Ost-Trotz". Im Osten wurden eine Diktatur gestürzt, der Verlust des "großen Bruders Sowjetunion" verschmerzt und die Transformation der Plan- in eine Marktwirtschaft geschultert. Wenn Deutschland heute in einer tiefen Krise seiner Schlüsselindustrien steckt - Automobil-, Stahl-, Chemie-, Pharmaindustrie - und das Verhältnis zum "großen Bruder USA" zu zerbrechen droht, dann haben die Ostdeutschen hier einen Erfahrungsvorsprung gegenüber ihren Landsleuten im Westen.

Redaktionshinweis: 3sat zeigt die Dokumentation "Im Osten was Neues – 35 Jahre deutsche Einheit" von Frank Diederichs und Marco Irrgang in Erstausstrahlung im Rahmen seines Programms zu "35 Jahre Deutsche Einheit".

---

## DDR – Die entsorgte Republik Anschluss oder Wiedervereinigung

**Dokumentation von Frank Diederichs**

Im Jahr 2019 jährte sich der Mauerfall zum 30. Mal. Anlässlich dieses Jubiläums zeichnet die Dokumentation die historischen Monate zwischen Oktober 1989 und Oktober 1990 nach.

Sie zeigt die politischen Entwicklungen nach dem Mauerfall und geht der Frage nach, warum anschließend nur der Anschluss der DDR an die Bundesrepublik ernsthaft verfolgt wurde - und nicht die Gründung eines neuen deutschen Staates mit einer neuen Verfassung.

Die Anwendung von Artikel 146 des Grundgesetzes hätte eine neue deutsche Verfassung zur Folge gehabt. Das wollte Helmut Kohl verhindern. Lothar de Maizière, Gregor Gysi, Rudolf Seiters und Horst Teltschik enthüllen die historischen Hintergründe und erklären den hastigen Sprint zu Einheit. Für Oskar Lafontaine hat die Entscheidung wahltaktische Gründe, Hans Modrow hingegen spricht von "Betrug".

---

**3sat**

Mittwoch, 8. Oktober 2025  
21.00 – 22.00 Uhr  
(Erstsendung 2.10.2019)

---

## NANO Talk - Umgeben von Aliens?

3sat

**Moderation: Stephanie Rohde**

Donnerstag, 9. Oktober 2025  
21.00 – 22.00 Uhr  
(Erstausstrahlung)

Es gilt als sehr wahrscheinlich, dass es außerirdisches Leben gibt. Also höchste Zeit, sich damit zu beschäftigen! Denn sobald wir Gewissheit haben, ändert sich alles für uns.

Unsere Vorstellungskraft reicht vermutlich nicht aus, um uns ein gutes Bild von Außerirdischen zu machen. Das macht es nahezu unmöglich, die richtigen Methoden für eine Sichtung zu entwickeln. Das heißt aber nicht, dass es keine Außerirdischen gibt.

Die Frage nach außerirdischem Leben ist eine der ältesten Fragen der Menschheit. Sie lässt sich schriftlich bis ins antike Griechenland zurückverfolgen und beflügelt die menschliche Fantasie bis heute. Sie führte zu Mythen, Verschwörungstheorien, zahlreichen Hollywoodproduktionen und einer Unmenge von Science-Fiction-Romanen.

Auch die Wissenschaft beschäftigt sich seit Jahrzehnten intensiv mit dieser Frage und versucht, Antworten zu finden. Immer wieder gab es Erklärungsversuche wie der des Physikers Enrico Fermi, der als "Fermi-Paradoxon" in die Geschichte einging. Er hatte postuliert, dass sich eine intelligente Zivilisation sehr schnell in der gesamten Galaxie hätte ausbreiten müssen. Diesen Befund geben wissenschaftliche Beobachtungen allerdings nicht her. Suchen wir etwa mit den falschen Methoden? Gibt es vielleicht im Universum eine Art "großen Filter" auf dem Weg zu einer bestimmten Zivilisationsstufe?

Avi Loeb, renommierter Professor für Astrophysik an der Harvard University, fasst die Situation so zusammen: Wenn das Unmögliche ausgeschlossen ist, muss das, was übrig bleibt, egal, wie unwahrscheinlich es ist, die Wirklichkeit sein. So sei es auch an der Zeit, sich eine weitere existenzielle Frage zu stellen: Sind wir hier auf der Erde überhaupt bereit für einen Kontakt mit einer außerirdischen Zivilisation? Sind wir bereit für eine evidenzgesicherte Hypothese, dass das Leben auf der Erde nicht einzigartig ist? Was würde das für die Menschheit bedeuten? Für unsere Identität und Kultur, für die urchenzeitliche Angst unserer Spezies vor allem Fremden, für Religion und Ethik?

Über diese und weitere Fragen diskutiert Stephanie Rohde mit ihren Gästen am 09. Oktober 2025 um 21.00 Uhr im 3sat-Programm.

---

## NANO: Anders im Kopf - Neurodiversität als Stärke

3sat

**Dokumentation von Viktor Stauder**

Freitag, 10. Oktober 2025  
18.15 – 19.00 Uhr  
(Erstsendung 16.5.2024)

---

Psychische Leiden wie Autismus, Schizophrenie oder eine bipolare Störung können nützlich sein. Die Evolutionsgeschichte zeigt: Neurodiversität ist ein Erfolgsmodell.

Nicht nur die vermeintlich "normale" Funktion des Gehirns, sondern die psychische Vielfalt rückt nun in den Blick der Forschung. Unsere Gesellschaft und ihre Institutionen stellen die Weichen dafür, ob dieses Potenzial genutzt wird oder sich als Krankheit manifestiert.

Fast jeder dritte Mensch leidet im Laufe seines Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Die Zahl der daraus resultierenden Krankheitstage hat sich in den letzten zehn Jahren verdoppelt. Methoden wie Magnetresonanztomografie und Genforschung haben unser Verständnis von psychischen Krankheiten in den letzten Jahrzehnten jedoch nicht wesentlich verbessert. Zudem macht die Entwicklung von Psychopharmaka kaum Fortschritte.

Ein Blick in die Steinzeit könnte die Forschung revolutionieren: Anstatt nach Fehlern in biologischen Prozessen des Gehirns sucht ein neuer Forschungsansatz in der Psychiatrie nach dem evolutionären Sinn von psychischen Besonderheiten. In die richtigen Bahnen gelenkt, können leichte Formen bestimmter psychischer Leiden wie etwa Autismus oder Depressionen zu einer Bereicherung für die Gemeinschaft werden, wie Beispiele aus der Frühgeschichte der Menschheit zeigen. In manchen Bereichen tun sie das erkennbar auch heute. Denn es gibt sie: manisch-depressive Menschen, die überdurchschnittlich kreativ sind oder Menschen im Autismus-Spektrum, die hervorragende Leistungen in der Mathematik oder IT zeigen.

Trotz ihrer besonderen Talente erfahren einige Betroffene durch Stigmatisierung aber noch immer starke Einschränkungen im sozialen und beruflichen Leben. Im gesellschaftlichen Diskurs formiert sich deshalb seit einigen Jahren eine Neurodiversitätsbewegung, die einen offeneren Umgang mit der "Vielfalt im Gehirn" und dem Anderssein propagiert.

---

## The Bibi Files - Die Akte Netanjahu

**Dokumentarfilm, USA 2024**

Als erster amtierender Ministerpräsident Israels steht Benjamin Netanjahu vor Gericht. Ihm wird Korruption im Amt vorgeworfen. Der Dokumentarfilm beleuchtet das Korruptionsverfahren.

"The Bibi Files - Die Akte Netanjahu" zeigt, wie eng politische Macht, Medien und Justiz in Israel verwoben sind. Ein investigativer Film über Einfluss, Intrigen – und die Frage: Bröckelt Netanjahus Macht durch die Aussagen aus dem Innersten seines Systems?

**3sat**

Montag, 13. Oktober 2025  
22.30 – 00.00 Uhr  
(Erstsendung 30.7.2025)

---

## 37°: Gefährlicher Einsatz

3sat

Montag, 13. Oktober 2025  
00.00 – 00.30 Uhr  
(Erstsendung 28.5.2024)

**Journalist\*innen berichten aus der Ukraine**  
**Dokumentation von Daniel Sager**

Gefährliche Recherche: Damit die Öffentlichkeit weiß, was in der Ukraine geschieht und sich eine Meinung dazu bilden kann, berichten Journalisten aus dem vom Krieg erschütterten Land.

Die Berichterstattung aus dem Krieg bringt viele Gefahren mit sich. Journalistin Elisabeth und Fotograf Vincent gehen das Risiko trotzdem ein, reisen regelmäßig in die Ukraine. "37°" begleitet die beiden bei einem Einsatz: Was treibt sie an?

Elisabeth, 29, hat keine Ausbildung zur Kriegs- und Krisenreporterin, aber über Nacht wurde sie zu einer. Als Russland im Februar 2022 plötzlich die große Invasion startete, studierte sie gerade Slawistik in Kyjiw. Parallel zum Studium hatte sie begonnen, als freie Journalistin zu arbeiten. Wegen Russlands vollumfänglicher Invasion entschied sie sich, die Ukraine zu verlassen, und zog zurück nach Berlin. Doch berichten wollte sie weiter: "Ich wollte nicht unbedingt aus dem Krieg berichten. Ich hatte einen anderen Fokus. Auch in der Ukraine. Ich will den Fokus aber nicht aufgeben, weil hier Krieg ist." Trotz der Gefahren reist sie weiter regelmäßig in die Ukraine, um über das Leben der örtlichen Bevölkerung zu berichten. Der Film begleitet sie auf verschiedenen Recherchen in der Umgebung von Kyjiw.

In der Ukraine sind laut "Reporter ohne Grenzen" bislang elf Journalisten bei ihrer Berichterstattung über den russischen Krieg getötet worden. Auch die psychologischen Gefahren sind nicht zu unterschätzen, denn wer Gewalt, Folter und Zerstörung dokumentiert, setzt sich selbst ungefiltert und unzensiert diesen Bildern und Geschichten aus.

Vincent, 36, ist nicht nur Fotograf, sondern ein Geschichtenerzähler mit der Kamera. Er begann schnell, weltweit Erfahrungen zu sammeln und in Krisenregionen zu fotografieren. Dabei kennt er seine Grenzen: "Keine Geschichte und kein Foto ist das eigene Leben wert. Ich würde jetzt niemals bewusst mein Leben in eine extrem gefährliche Situation bringen, um ein besonderes Bild bekommen zu können." Bereits zwei Tage nach der vollumfänglichen russischen Invasion fotografierte er das erste Mal die Folgen des russischen Angriffs. Neben mehreren Frontbesuchen hat er die zivilgesellschaftlichen Aspekte nie aus dem Auge verloren. Der Film begleitet Vincent dabei, wie er unter anderem ein medizinisches Bataillon fotografiert, das verletzte ukrainische Frontsoldaten evakuiert.

---

---

## Die Landshut-Entführung: Das Geiseldrama von Mogadischu

3sat

Dienstag, 14. Oktober 2025  
22.25 – 23.00 Uhr  
(Erstsendung 31.5.2023)

### Dokumentation von Christian Stücken

Die Entführung der Lufthansa-Maschine "Landshut" von Mallorca nach Mogadischu ist der dramatische Höhepunkt im Terrorjahr 1977. Die Dokumentation erzählt die Geschichte aus Sicht der Geiseln.

An Bord: 86 Passagiere, fünf Crewmitglieder und die Täter - vier palästinensische Terroristen, die mit der RAF sympathisieren. Die Geiselnahme steht in engem Zusammenhang mit der Entführung von Arbeitgeberpräsident Hanns Martin Schleyer.

Es sind fünf lange Tage bis zur spektakulären Befreiung durch die deutsche Spezialeinheit GSG 9 - für die Geiseln an Bord sind es fünf traumatische Tage voller Todesangst, Schmerzen und Verzweiflung.

---

## Die Landshut-Entführung: Das Leben mit dem Trauma

3sat

Dienstag, 14. Oktober 2025  
23.00 – 23.25 Uhr  
(Erstsendung 7.6.2023)

### Dokumentation von Christian Stücken

Die Operation "Feuerzauber" am 18. Oktober 1977 geht in die Geschichte ein: Die deutsche Spezialeinheit GSG 9 befreit in Mogadischu alle Passagiere an

Bord der Lufthansa-Maschine "Landshut".

Fünf Tage zuvor war das Flugzeug von Mallorca auf dem Weg nach Frankfurt durch palästinensische Terroristen entführt worden. Zurück in Deutschland dienen die Geiseln als Zeugnis eines starken Staats, der sich nicht erpressen ließ, seine Bürger aber befreite.

Doch nach dem Medienhype um das "Wunder von Mogadischu" werden die Opfer alleingelassen. Bis heute kämpfen einige von ihnen um Anerkennung und eine minimale Rente. Die Dokumentation beschreibt ihren jahrzehntelangen entwürdigenden Kampf gegen Staat, Justiz und Bürokratie.

---

## Israel und Palästina – Frieden unmöglich? (1/3) Die Geburt des Konflikts

3sat

Mittwoch, 15. Oktober 2025  
20.15 – 21.00 Uhr  
(Erstausstrahlung)

### Dokumentation von Charles Enderlin

1948 beginnt ein erbitterter Konflikt: Der neue Staat Israel trifft auf arabischen Widerstand – ein jahrzehntelanger Kampf um Land, Identität und politische Vorherrschaft entbrennt.

---

Kriege, Besetzungen und Aufstände erschüttern die Region: Von der Vertreibung und Flucht der Palästinenser über den Sechstagekrieg bis zur Ersten Intifada prägen Gewalt, Heimatverlust und Hoffnungslosigkeit den Alltag beider Seiten. Mit der Staatsgründung Israels 1948 beginnt ein Konflikt, der bis heute anhält. Für viele Palästinenser bedeutet dieses Jahr die "Nakba" – die "Katastrophe": Hunderttausende verlieren ihre Heimat, fliehen oder werden vertrieben. Die Teilungspläne der Vereinten Nationen scheitern am Widerstand der arabischen Nachbarstaaten.

Nach dem Sechstagekrieg 1967 besetzt Israel Ostjerusalem, das Westjordanland, den Gazastreifen, die Sinai-Halbinsel und die Golanhöhen. Unter Jassir Arafat wird die PLO Ende der 1960er-Jahre zur zentralen Stimme des palästinensischen Widerstands – und zur treibenden Kraft hinter einer Serie internationaler Terrorakte. Flugzeugentführungen und Anschläge auf israelisches Gebiet prägen das Bild. 1982 greift Israel im Rahmen der Operation "Frieden für Galiläa" militärisch in den Libanon ein, um die PLO zu vertreiben. Die israelische Besetzung des Westjordanlands und des Gazastreifens führt zu wachsendem Widerstand. 1987 entzündet ein Verkehrsunfall in Gaza die Erste Intifada – ein Volksaufstand gegen die israelische Besetzung. Jugendliche werfen Steine, Soldaten antworten mit Gewalt. Die Bilder gehen um die Welt. Die PLO erkennt erstmals die Zwei-Staaten-Lösung an, doch islamistische Gruppen wie die Hamas lehnen jede Koexistenz mit Israel ab. Der Nahostkonflikt bleibt ein Kampf um Land, Geschichte und Anerkennung – und ein Spiegel ungelöster politischer und gesellschaftlicher Spannungen.

Seit 1948 prägt ein blutiger Konflikt den Nahen Osten: Kriege, Besatzung, Intifadas, Terror und gescheiterte Friedenspläne – bis hin zum Hamas-Angriff auf Israel im Jahr 2023. Ist der Frieden zwischen Israelis und Palästinensern unmöglich?

---

## Israel und Palästina – Frieden unmöglich? (2/3) Zwischen Hass und Hoffnung

3sat

Mittwoch, 15. Oktober 2025  
21.00 – 21.45 Uhr  
(Erstausstrahlung)

### Dokumentation von Charles Enderlin

1993 scheint Frieden greifbar: Das Oslo-Abkommen zwischen Arafat und Rabin weckt Hoffnung. Doch die Vision zerbricht an Gewalt, Misstrauen und politischen Rückschlägen.

Trotz Handschlag in Washington und internationaler Euphorie folgen Attentate, Siedlungsausbau und wachsender Extremismus. Rabins Ermordung und die Zweite Intifada markieren den Rückfall in Gewalt und Konfrontation - der Friedensprozess liegt in Trümmern.

Mit der Unterzeichnung des Oslo-Abkommens 1993 beginnt eine Phase vorsichtiger Annäherung zwischen Israel und der

---

Palästinensischen Befreiungsorganisation PLO. Die Vereinbarung sieht eine schrittweise Autonomie der Palästinenser vor.

Doch der Weg zum Frieden ist von Anfang an umkämpft: Radikale Gruppen wie die Hamas verüben Selbstmordanschläge, um den Prozess zu sabotieren. Auch in Israel formiert sich Widerstand – insbesondere unter nationalistischen Siedlern und religiösen Extremisten. Die Ermordung des israelischen Ministerpräsidenten Jitzchak Rabin 1995 durch einen jüdischen Extremisten markiert einen tiefen Einschnitt und lähmt die Friedensbemühungen. Der Schock ist groß, die politische Polarisierung nimmt weiter zu.

Im Jahr 2000 scheitert ein letzter Vermittlungsversuch beim Gipfel in Camp David. Als der Oppositionsführer Ariel Sharon mitten im Wahlkampf den Tempelberg besucht, entzündet sich ein neuer Flächenbrand: Für viele Palästinenser gilt Sharons Auftreten als Provokation an ihrem heiligen Ort. Die Zweite Intifada beginnt – ein blutiger Aufstand mit zahlreichen zivilen Opfern. Der Alltag wird von Selbstmordanschlägen, israelischen Militäractionen und wachsendem gegenseitigem Hass geprägt. Der Friedensprozess endet in einer Spirale der Gewalt – und der Traum von Koexistenz scheint erneut in weite Ferne zu rücken.

Seit 1948 prägt ein blutiger Konflikt den Nahen Osten: Kriege, Besatzung, Intifadas, Terror und gescheiterte Friedenspläne – bis hin zum Hamas-Angriff auf Israel im Jahr 2023. Ist der Frieden zwischen Israelis und Palästinensern unmöglich?

---

## Israel und Palästina – Frieden unmöglich? (3/3) Gefangen im Krieg

3sat

Mittwoch, 15. Oktober 2025  
21.45 – 22.45 Uhr  
(Erstausstrahlung)

### Dokumentation von Charles Enderlin

Nach dem Rückzug Israels aus Gaza 2005 übernimmt die Hamas die Kontrolle. Der Nahostkonflikt eskaliert – bis zum Terrorangriff vom 7. Oktober 2023. Ein Krieg mit ungewissem Ausgang.

Die politische Spaltung der Palästinenser, die Ausweitung israelischer Siedlungen und gescheiterte Friedensbemühungen prägen die Region. Der Angriff der Hamas auf Israel 2023 und die militärische Reaktion markieren eine neue Eskalationsstufe.

Der einseitige Rückzug Israels aus dem Gazastreifen im Jahr 2005 stellt keinen Neubeginn der israelisch-palästinensischen Beziehungen dar, sondern den Auftakt einer neuen Konfliktphase. Israels Ministerpräsident Ariel Sharon hatte den Abzug aus sicherheitspolitischen Gründen getroffen. Die Folge ist ein Machtkampf zwischen Hamas und Fatah. Die militant-islamische Hamas übernimmt 2007 gewaltsam die Kontrolle über Gaza, während die gemäßigte Fatah das Westjordanland behält – die politische Spaltung der Palästinenser ist damit zementiert.

Israel reagiert mit einer umfassenden Blockade, die Gaza wirtschaftlich und humanitär in eine Dauerkrise stürzt. Die Hamas baut ein unterirdisches Tunnelnetz und eine eigene

---

---

Rüstungsindustrie auf – finanziert unter anderem durch Geldflüsse aus Katar und der Türkei.

Parallel dazu treibt die Regierung Netanjahu die Siedlungspolitik im Westjordanland voran. Neue Wohnanlagen entstehen, bestehende Siedlungen werden ausgebaut. Kritiker sprechen von einer schleichenden Annexion. Die palästinensischen Gebiete werden zunehmend fragmentiert – eine Zwei-Staaten-Lösung rückt in weite Ferne.

Am 7. Oktober 2023 überfällt ein Hamas-Kommando den Süden Israels. Bei dem Terrorangriff werden über 1200 Menschen brutal ermordet, Hunderte werden verschleppt. Israel reagiert mit einer groß angelegten Militäroperation in Gaza. Die Zerstörungen sind massiv, die Zahl der Opfer steigt täglich. Die Gewaltspirale erreicht eine neue, bislang ungekannte Dimension. Internationale Appelle zur Deeskalation bleiben wirkungslos.

Seit 1948 prägt ein blutiger Konflikt den Nahen Osten: Kriege, Besatzung, Intifadas, Terror und gescheiterte Friedenspläne – bis hin zum Hamas-Angriff auf Israel im Jahr 2023. Ist der Frieden zwischen Israelis und Palästinensern unmöglich?

---

## NANO Doku

3sat

### Vagus – Der Anti-Stress-Nerv

Donnerstag, 16. Oktober 2025  
20.15 – 21.00 Uhr  
(Erstausstrahlung)

#### **Dokumentation von Kristina Klasen**

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 Potenzial, Gesundheit und Therapie neu zu denken.

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.

Redaktionshinweis: 3sat zeigt die "NANO Doku: Vagus - Der Anti-Stress-Nerv" und den anschließenden "NANO Talk: Die Reizflut" anlässlich der "Woche der seelischen Gesundheit" (10.-20.10.2025).

---

## NANO Talk - Die Reizflut

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“ am 16. Oktober 2025 um 21.00Uhr im 3sat Programm.

---

**3sat**

Donnerstag, 16. Oktober 2025  
21.00 – 22.00 Uhr  
(Erstausstrahlung)

## Globale Machtspiele - Kampf um das Chinesische Meer

**Dokumentation von Elisabeth Schmidt und Miriam Steimer**

Xi Jinping weitet seinen Machtanspruch im Südchinesischen Meer und Richtung Taiwan aus. Fast täglich kommt es zu Zusammenstößen zwischen philippinischen Fischern und Chinas Küstenwache.

---

**3sat**

Donnerstag, 16. Oktober 2025  
22.25 – 23.40 Uhr  
(Erstsendung 29.8.2024)

---

Die demokratische Insel Taiwan bezeichnet Chinas Staatspropaganda als "abtrünnige Provinz", die "Wiedervereinigung" mit dem Festland ist Xi Jinpings erklärtes Ziel. Wohin führt der Wettstreit des Aufrüstens, und wie verändert er die Region und die Menschen?

36 Stunden begleitet ein Team Jimmy Barbaja auf der "Nhikka", so heißt sein traditionelles Holzboot. Der Fischer ist auf dem Weg zum Sabina Shoal, einem Teil der Spratly-Inseln, der von den Philippinen, Taiwan, Vietnam und China beansprucht wird. Doch der Eingang des Riffs wird von sechs Schiffen der chinesischen Küstenwache blockiert. Plötzlich wird ein schwarzer Punkt am Horizont immer größer: "Chinesische Milizen", ruft Jimmy Barbaja, er kennt die als Fischerboote getarnten paramilitärischen Einheiten und macht einen U-Turn.

Für die Menschen im kleinen Fischerdorf Tanmen im Süden Chinas liegt die große Weltpolitik direkt vor der Haustür. Zhong Wenfeng überlässt die rauen Gewässer heute jüngeren Seeleuten. Er hat inzwischen ein Fischrestaurant eröffnet. Für ihn ist klar: Die Filipinos sind Eindringlinge im chinesischen Territorium – und er braucht die Fische und Muscheln von den fernen Südseeinseln auch in Zukunft für seine Gäste.

Wenn es ernst wird, will Yagi Ren vorbereitet sein. Stark genug, um mit ihren Kameraden in der ersten Reihe zu stehen und ihr Land zu verteidigen. Deshalb findet sie auch in ihrem eng getakteten Kasernenalltag noch Zeit, um Klimmzüge zu trainieren. Die 24-Jährige gehört zur ersten Marine-Einheit Japans. Sie nimmt uns mit zu einer Übung, bei der sie aus einem Helikopter ins Meer springt, denn ihre Einheit trainiert, die mehr als 6.000 Inseln Japans zu verteidigen und notfalls zurückzuerobern.

Die Angst vor dem "Aggressor China" verbindet plötzlich Staaten und Einwohner, die bislang eher eine konfliktreiche Vergangenheit verband. Wie die Menschen in den Anrainerstaaten mit der drohenden Gefahr umgehen, zeigt die bildstarke Dokumentation in China, Japan, Taiwan und den Philippinen. Den Autorinnen Elisabeth Schmidt und Miriam Steimer gelingt es auf einfühlsame Weise, sehr persönlichen Geschichten in große geostrategische Zusammenhänge einzubetten.

---

## Protest! Songs! - Black and Proud

### Wie Musik die Welt verändert

Fremd im eigenen Land?

**Dokumentation von Karsten Gravert und Schyda Vasseghi**

Wohl keine Protestbewegung ist so eng mit der Musikgeschichte verflochten wie die Kämpfe Schwarzer Menschen für Freiheit, Gleichheit, Gerechtigkeit.

3sat

Samstag, 18. Oktober 2025  
19.20 – 20.00 Uhr  
(Erstausstrahlung)

---

Auf welchem musikalischen Erbe steht der Soundtrack der Black-Lives-Matter-Demonstrationen? Welche Songs haben Schwarze in Deutschland inspiriert und den antirassistischen Kampf vorangebracht?

Ganze Genres wie Rap und Blues sind untrennbar mit der Selbstermächtigung der Schwarzen Bevölkerung verbunden und bringen bis heute regelmäßig Frust über und Kämpfe gegen Ungerechtigkeit, Gewalt, Armut, Unterdrückung auf den Punkt. Von Billie Holiday ("Strange Fruit") über James Brown ("Say It Loud – I'm Black and I'm Proud") und Bob Marley ("Get Up, Stand Up") bis hin zu Advanced Chemistry ("Fremd im eigenen Land") und SXTN ("Ich bin schwarz"): Black Pride und Empowerment ziehen sich durch die Musikgeschichte der letzten 80 Jahre.

Diese Folge der Reihe "Protest! Songs!" nimmt die musikalischen Meilensteine der Schwarzen Protestbewegungen unter die Lupe, ihre Entstehungsgeschichten und die Spuren, die sie in der Geschichte und den Köpfen von Musikfans hinterlassen haben. Sänger, Rapperinnen und musikalische Aktivistinnen erzählen, wie sie ihre Wut und Ideale in Texte und Klänge verpacken, welche Lieder sie politisch beeinflusst und auf die Straße gebracht haben.

---

## Mein Körper. Mein Adrenalin. Actionhormon und Lebensretter

**Dokumentation von Katrin Focke**

Adrenalin ist ein wahres "Wundermittel", ohne das wir sicherlich nicht bis heute überlebt hätten: In Stresssituationen wird es innerhalb von Millisekunden im Körper ausgeschüttet.

Es aktiviert den "Kampf-oder-Flucht"-Mechanismus, der hilft, schnell auf Bedrohungen oder Stresssituationen jeglicher Art zu reagieren. Heute ist der Körper nicht mehr so häufig extremen physischen Gefahren ausgesetzt wie in der Vergangenheit.

Der Adrenalinspiegel kann allerdings auch durch psychischen Stress, wie zum Beispiel durch beruflichen Druck, finanzielle Sorgen oder zwischenmenschliche Konflikte aktiviert werden.

Die menschliche Sucht nach Extremen hat außerdem eine Menge Freizeitaktivitäten hervorgebracht, die einen Adrenalinkick erzeugen und das Hormon zu einem begehrten "Genussmittel" machen. Das Filmteam trifft einen der besten Freestyle-Motocross-Fahrer der Welt und begleitet ihn zu einem Wettbewerb.

Adrenalin beeinflusst viele Körperfunktionen gleichzeitig: Es sorgt für eine Erhöhung der Herzfrequenz, um mehr Blut und damit mehr Sauerstoff zu den Muskeln zu bringen. Die Atemfrequenz steigt ebenfalls, was den Gasaustausch in der Lunge verbessert. Gleichzeitig wird die Blutzufuhr zu weniger wichtigen Organen wie dem Verdauungssystem reduziert, sodass der Körper seine Ressourcen auf lebenswichtige Funktionen konzentrieren kann.

---

3sat

Donnerstag, 23. Oktober 2025  
20.15 – 21.00 Uhr  
(Erstsendung 17.3.2025)

---

Die Pupillen weiten sich, um eine bessere Sicht zu ermöglichen. Die Haut wird blass, da Blut in die inneren Organe umgeleitet wird. Von diesen Effekten profitiert zum Beispiel auch eine junge Fallschirmjägerin bei der Ausbildung. Das Filmteam ist bei einem ihrer ersten Sprünge mit dabei.

Doch die Wirkung des Adrenalins geht über die akuten Reaktionen hinaus: In moderaten Mengen ist es auch für die Regulation des Kreislaufs und den Stoffwechsel wichtig, es stillt Blutungen und hemmt das Schmerzempfinden. Diese Eigenschaften machen es auch zu einem "Nummer-1-Medikament" in der Notfallmedizin. Auf der Intensivstation am Klinikum Großhadern begleitet das Filmteam einen Anästhesisten, der mehrmals die Woche Adrenalin als lebensnotwendiges Medikament verwendet.

---

## Mein Körper. Meine Konzentration Wie kann ich sie steigern?

**Dokumentation von Anja Kollruß**

Jede Sekunde prasseln Millionen Sinnesreize auf uns ein. Digitale Geräte stehen in dem Ruf, ein Aufmerksamkeitskiller zu sein. Wie lässt sich Konzentration trainieren und steigern?

In einer Welt, die immer fordernder wird, scheinen wir uns immer weniger konzentrieren zu können. Wie schafft unser Gehirn den Fokus, auch wenn wir ständig Ablenkungen ausgesetzt sind? Das Filmteam begleitet drei Menschen mit individuellen Herausforderungen.

Voll fokussiert für eine überschaubare Anzahl von Sekunden muss die Schwimmweltmeisterin Angelina Köhler sein, um ein Rennen zu gewinnen. Wie bereitet sie sich darauf vor? Ganz entscheidend, meint Angie Köhler, sei der Kopf: "Die Abläufe, die wir beim Schwimmen trainieren, sind so präzise und technikaffin, dass man sie, wenn man sich nicht konzentriert, gar nicht so schnell durchführen kann. Wer sich nicht richtig konzentrieren kann, verliert."

Jan Peter Konopinsky ist Fluglotse in Ausbildung und muss seine Konzentration über mehrere Stunden aufrechterhalten. Fehler dürfen ihm nicht passieren, denn davon hängen im schlimmsten Fall Menschenleben ab. "Manche Leute sagen, dass es so etwas wie ein Fluglotsen-Gen gibt. Das heißt, dass so etwas wie Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit veranlagt ist und nicht erlernt werden kann", erzählt der angehende Fluglotse. Aber stimmt das, oder ist das richtige Training das Entscheidende?

Dennis "Denninho" Malcherczyk ist eFootballer beim BVB und spielt in der virtuellen Bundesliga. Täglich trainiert er mehrere Stunden. Dabei muss er voll konzentriert sein und gleichzeitig viele Dinge beherrschen: Reaktionsstärke, analytische Fähigkeiten und das Abrufen von Hunderten

---

3sat

Donnerstag, 25. Oktober 2025  
21.00 – 21.45 Uhr  
(Erstsendung 7.7.2025)

---

Tastenkombinationen im richtigen Moment. Hilft ihm sein Talent für Multitasking?

Wenn die drei für sich die richtige Trainings- und Arbeitsumgebung geschaffen haben, dann läuft es manchmal so gut, dass sie Zeit, Raum und alles um sich herum vergessen und im Flow sind. Der Flow gilt als mentaler Zustand völliger Vertiefung, als Zustand höchster Konzentration. Er beschäftigt Forschende wie Prof. Dr. Corinna Peifer von der Universität zu Lübeck. Sie geht den Fragen nach, wie sich der Flow messen lässt und ob er in Zukunft voraussagbar sein wird.

Der Neurowissenschaftler Dr. Henning Beck und der Mentalcoach Thomas Baschab begleiten die drei und beschreiben, was in ihren Körpern und Köpfen passiert. Erkenntnisse, von denen wir alle lernen können, um unsere eigene Konzentration zu verbessern.

---

## NANO: Mein Mann lebt als KI weiter Lieben und Sterben mit Künstlicher Intelligenz

3sat

Freitag, 24. Oktober 2025  
18.15 – 19.00 Uhr  
(Erstsendung 20.1.2025)

### Dokumentation von Franka Schönwandt

Die neueste Generation künstlicher Intelligenz kann Menschen so täuschend echt nachempfinden, dass KI-Abbilder von verstorbenen Angehörigen und sogar KI-Partnerschaften möglich werden.

Der Journalist Frank Seibert will in dieser Dokumentation herausfinden, wie diese Technologie unser Leben verändern könnte. Dafür trifft er unter anderen den ersten Menschen in Deutschland, der noch im Sterben seinen KI-Zwilling erschaffen hat.

Kurz vor seinem Tod hat Michael deutschlandweit Schlagzeilen gemacht: Als einer der ersten Menschen überhaupt will er nach seinem Tod als KI weiterleben. Dafür verbringt der an Krebs erkrankte Mann seine letzten Wochen damit, all seine Gedanken und Erinnerungen aufzuzeichnen, damit diese später das Fundament für seinen KI-Zwilling bilden können. Begleitet wird er bei diesem letzten Wunsch von seiner Frau Anett.

Michaels Beispiel zeigt, wie stark künstliche Intelligenz in unsere intimsten Lebensbereiche vordringt. Wenn es in Zukunft täuschend echte KI-Abbilder von verstorbenen Menschen gibt, werden wir dann anders mit dem Tod umgehen? Und wie verändern sich Liebe und Partnerschaft, wenn wir uns mit KI einen Partner oder eine Partnerin ganz nach unseren Wünschen bauen können?

Diese Fragen will der Journalist Frank Seibert beantworten. Die Dokumentation zeigt dabei nicht nur Michael, wie er seine letzten Tage damit verbringt, seine KI-Variante mit seinen Gedanken und Erinnerungen zu erschaffen. Sie ist auch bei Frank

---

---

Seiberts Besuch bei Anett dabei, als der echte Michael nicht mehr da ist und ihr nur noch sein KI-Zwilling bleibt.

Um die Hintergründe dieser neuen Technologie zu verstehen, reist Frank ins Silicon Valley und trifft Rob LoCascio, den CEO des Start-ups, das Michaels virtuelle Existenz ermöglicht hat. LoCascio ist überzeugt: Das Wesen eines Menschen kann für die Ewigkeit digital bewahrt werden. Doch wie realistisch ist dieses Versprechen? Und welche ethischen Fragen wirft es auf?

Auch die Liebe wird durch KI auf den Prüfstand gestellt. Frank trifft einen jungen Mann, der nach zwei Jahren erfolgloser Partnersuche eine romantische Beziehung zu einer KI-Freundin eingeht. Was bedeutet es, wenn Gefühle und Zuneigung zu einer Maschine entstehen?

Im Silicon Valley spricht Frank mit einem Mann, der polyamourös mit mehreren KI-Charakteren lebt. Offen erzählt er von seinen Erfahrungen und zeigt, wie KI unsere Vorstellungen von Partnerschaft und Intimität bereits heute verändert.

Begleitet wird Frank Seiberts Reise von renommierten Expertinnen und Experten: die Ingenieurin Kenza Ait Si Abbou Lyadini erklärt die technischen Grundlagen, der Psychologe Bertolt Meyer beleuchtet die psychologischen und gesellschaftlichen Auswirkungen und die Ethikerin Alena Buyx reflektiert die moralischen Herausforderungen, die diese Technologien mit sich bringen.

---

## ICH gegen die KI – Wer ist der bessere Mensch?

**Dokumentation von Herbert Hackl**

**3sat**

Donnerstag, 30. Oktober 2025  
20.15 – 21.00 Uhr  
(Erstsendung 28.8.2025)

Wie empathisch, wie klug, wie lebensecht ist Künstliche Intelligenz inzwischen wirklich? Wissenschaftsreporter Eric Mayer wagt den Selbstversuch: Ist die Maschine der "bessere Mensch"?

KI drängt mit Wucht in unser Leben: Sie versteht Sprache, erkennt Emotionen, trifft Entscheidungen. Reporter Eric Mayer testet, wie gut sie dabei schon ist - im direkten Vergleich, beim Training mit humanoiden Robotern und in überraschenden Alltagssituationen.

An der Technischen Universität Darmstadt begegnet Eric Mayer einem humanoiden Roboter, der mithilfe von KI laufen, greifen und lernen kann. Die Vision: Maschinen, die sich in unserer Welt nicht nur zurechtfinden, sondern auch mit uns interagieren. Wie das funktioniert, erklären die Robotik-Experten der TU rund um den Robotiker Jan Peters.

Einem emotionalen Duell stellt sich Eric Mayer am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin: Wer erkennt menschliche Gefühle treffsicherer – ein Mensch oder eine KI?

---

Am Deutschen Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz (DFKI) in Saarbrücken wird Eric in einem virtuellen Szenario emotional gefordert – und dann von einer KI gecoacht. Kann die Technik helfen, uns selbst besser zu verstehen?

Im Klinikum Frankfurt (Oder) schließlich begegnet er einem kleinen, rollenden Helfer mit großer Mission: Die KI soll dort nicht Technik ersetzen, sondern Menschlichkeit zurückbringen – in einen Krankenhausalltag, der oft von Zeitdruck und Effizienz geprägt ist.

Was passiert, wenn Maschinen beginnen, menschliche Eigenschaften zu imitieren, vielleicht sogar zu perfektionieren - und was macht das mit uns Menschen? "ICH gegen die KI" ist ein Selbstversuch zwischen Technik und Menschlichkeit – mit offenem Ausgang.

---

## NANO Talk - Das Wesen der KI

**Moderation: Alena Buyx**

Künstliche Intelligenz ist gekommen, um zu bleiben. Und sie wird uns verändern: unser Zusammenleben, unsere Entscheidungen und unsere Vorstellung vom Sein werden nicht mehr dieselben sein.

So erlebt die Arbeitswelt gerade ihren vielleicht größten Umbruch nach der industriellen Revolution. Selbst partnerschaftliche Beziehungen zu KI sind keine Utopie, sondern werden längst gelebt. Menschen legen ihr Schicksal in die Hände der Computer.

Alena Buyx spricht mit dem KI-Forscher Björn Ommer über die Grundlagen und die Möglichkeiten generativer KI: Was können die großen Sprachmodelle wie GPT oder Bildgeneratoren wie Stable Diffusion schon heute, und wohin werden sie sich noch entwickeln? Ihre gesellschaftliche Sprengkraft ist unbestritten enorm. Doch wir haben auch Einflussmöglichkeiten - durch Trainingsdaten, mit denen wir die KI füttern. Wir können KI also steuern, aber genauso gut missbrauchen.

Im Anschluss wird das Gästepanel erweitert um die Technikethikerin Anita Klingel und den Psychosomatiker Peter Henningsen. Die Runde diskutiert über KI als politisches und ökonomisches Machtinstrument: Welche Regulierung braucht es? Wie verteilen sich globale Machtverhältnisse? Und welche Verantwortung trägt Europa?

Schließlich steht die Frage im Zentrum, wie KI unsere sozialen Beziehungen verändert – als Chatpartnerin, als Therapeut, als scheinbar "menschliches" Gegenüber. Was macht das mit unserem Menschenbild?

Darüber diskutiert Alena Buyx mit ihren Gästen im "NANO Talk: Das Wesen der KI".

3sat

Donnerstag, 30. Oktober 2025  
21.00 – 22.00 Uhr  
(Erstsendung 28.8.2025)

---

## Zwingli - Der Reformator

3sat

**Spielfilm, Schweiz 2019**

Freitag, 31. Oktober 2025  
20.15 – 22.15 Uhr

1519 wurde Huldrych Zwingli Leutpriester am Zürcher Grossmünster. In flammenden Predigten vertrat er fortschrittliche Ideen, die letztlich zu den Grundlagen der Reformation wurden.

Zwingli wollte die Angstherrschaft der katholischen Kirche beenden und etwas schaffen, an das die Menschen wieder glauben können. Er predigte die Liebe Gottes, säte damit aber auch einen Krieg, in dem er umkam.

Zürich im Jahr 1519: Die junge Witwe Anna Reinhart lebt ein karges Leben zwischen Furcht vor der Kirche und Sorgen um die Zukunft ihrer drei Kinder, als die Ankunft eines Mannes in der Stadt für Aufruhr sorgt: Der junge Priester Huldrych Zwingli tritt seine neue Stelle am Zürcher Grossmünster an und entfacht mit seinen flammenden Predigten heftige Diskussionen.

Zwingli ist überzeugt, dass sich die Welt veränderte, wenn alle Menschen die Bibel selbst läsen, statt Anweisungen von der Kanzel zu hören. Also macht er sich mit seinen Gefährten daran, das gigantische Werk auf Deutsch zu übersetzen und neu zu interpretieren.

Zwinglis revolutionäre Gedanken machen Anna Angst. Aber als sie beobachtet, wie Zwingli Nächstenliebe lebt und nicht nur predigt, gerät sie mehr und mehr in seinen Bann. Als aus gegenseitiger Sympathie Liebe wird, realisiert Zwingli, dass es nicht reicht, nur die Kirche zu erneuern: Die ganze Gesellschaft muss verändert werden, damit er seine Liebe leben kann, glaubt er. Schließlich wird die Heirat zwischen Anna und Zwingli zur ersten großen Provokation und die Abschaffung des Zölibats zu einem wichtigen Pfeiler seines Reformprojekts.

Die Ideen des Reformators haben innerhalb weniger Jahren durchschlagenden Erfolg, entflammen jedoch beinahe einen Bürgerkrieg. Gleichzeitig entbrennt im inneren Zirkel der Bewegung ein Kampf um Macht und Deutungshoheit. Als sich die katholischen Kräfte international zu formieren beginnen, wird die Beziehung von Zwingli und Anna auf eine harte Probe gestellt.

Stefan Haupt verfilmte das Leben und Sterben des Reformators Huldrych Zwingli in seinen Zürcher Jahren (1519-1531). Der Film kam 2019 zum 500-jährigen Jubiläum der Reformation in die Kinos. Die Hauptdarsteller Max Simonischek und Sarah Sophia Meyer waren im gleichen Jahr für den Schweizer Filmpreis nominiert.

---

# Luther

3sat

**Spielfilm, Deutschland/USA 2003**

Freitag, 31. Oktober 2025  
22.15 – 00.05 Uhr

Der Film erzählt die Lebensgeschichte des kirchenkritischen Theologen Martin Luther, der Anfang des 16. Jahrhunderts mit der Verbreitung seiner Thesen die katholische Kirche in Aufruhr brachte.

Von Papst Leo X. exkommuniziert und von Kaiser Karl V. geächtet, wird Luther zum Ketzer erklärt. Im Volk finden seine Thesen derweil immer mehr Zuspruch. Daraus erwächst ein blutiger Bauernaufstand, der weder in Luthers Sinn ist noch eine Chance auf Erfolg hat.

Deutschland 1505: Während eines schweren Unwetters entrinnt der junge Martin Luther nur knapp dem Tod. Aus Dankbarkeit zu Gott gibt er sein Studium der Rechtswissenschaften auf und wird gegen den Willen seines Vaters Mönch im Erfurter Augustinerkloster. Sehr schnell zeigt sich, dass Luther ein eigenwilliger und kritischer Geist ist: Schon während seines Theologiestudiums beginnt er, offen gegen den Ablasshandel der katholischen Kirche anzugehen. In seinen mitreißenden Predigten versucht er zugleich, den Menschen ihre Angst vor den Sündenstrafen zu nehmen. Damit aber zieht sich der ebenso streitbare wie charismatische Theologe den Zorn der Kirchenoberhäupter zu, die eine lukrative Geldquelle in Gefahr sehen.

Als Luther im Jahr 1517 seine berühmten 95 Thesen gegen den päpstlichen Ablasshandel an die Tür der Wittenberger Schlosskirche nagelt, kommt es zum Eklat. Von Papst Leo X. exkommuniziert, muss er sich nun auch vor Kaiser Karl V., dem mächtigsten Herrscher seiner Zeit, verantworten. Als er sich weiterhin weigert, seine Thesen zu widerrufen, wird er zum Ketzer erklärt. Damit ist Luther vogelfrei und schwebt in höchster Gefahr. In einer dramatischen Aktion lässt daher Friedrich der Weise seinen Freund zu dessen eigenem Schutz entführen. Auf der Wartburg findet Luther ein sicheres Versteck. Doch die steigende Popularität seiner Thesen hat einen hohen Preis: Aus dem Unmut im Volk erwachsen blutige Bauernaufstände, die von den Landesfürsten mit aller Macht niedergeschlagen werden - zu Tausenden lassen sie die Aufständischen niedermetzeln.

Der idealistische Luther ist zutiefst verzweifelt über diese Auswirkungen seiner Lehren. Trost und Zuspruch findet er bei der entflohenen Nonne Katharina von Bora, zu der er eine intensive Beziehung entwickelt und die schließlich seine Frau wird. Unterdessen beordert Karl V. die deutschen Kurfürsten nach Augsburg, wo sie sich von den Thesen des Reformators lossagen sollen. In dieser dramatischen Situation trotz der geächtete Luther den tödlichen Gefahren für sein Leben, verlässt sein Versteck und beschwört die Landesherren während eines geheimen Treffens, ihrem Glauben treu zu bleiben. Denn eines weiß Luther genau: Sollten die Landesherren sich in dieser Frage

---

---

Papst und König unterwerfen, sind seine  
Reformationsbemühungen unwiderruflich zum Scheitern  
verurteilt.

---

[szudh.ch](http://szudh.ch)

Wir fördern  
unternehmerisches Denken und Handeln  
bei Lernenden und Mitarbeitenden