ABU TV-Tipps November 2026

Sender: 3sat | Zusammengestellt von Manfred Pfiffner

Sendung / Inhalt	Datum	Zeit / Sender
Russlands Zukunft – Leben in der Ungewissheit (2/3) *Reportage von Christof Franzen* Der russische Präsident Wladimir Putin hält an seinen Kriegszielen in der Ukraine fest. Und seine Politik wird immer autoritärer. «Reporter» reist in die Gesellschaft, die dahintersteht. Was denken die Menschen in Russland über den Krieg? Wie leben sie unter dem Regime? *Erstsendung: 16.09.2026*	**Dienstag, 3. November 2026**	**3.35 Uhr** 3sat
NANO Doku: Brain Code – Können wir bald Gedanken lesen? *Film von Christian Heynen* Mit Gehirn-Computer-Schnittstellen können Gelähmte allein kraft ihrer Gedanken Roboter und Autos bewegen oder kommunizieren. Tech-Oligarchen wie Elon Musk haben noch andere Visionen. Ein Helm mit Quantensensoren soll schwache Magnetfelder des Gehirns auffangen und so motorisch Eingeschränkten helfen, wieder selbstständig zu handeln. *Im Streaming: 1. November 2026, 06.00 Uhr bis 2. November 2031*	**Donnerstag, 5. November 2026**	**20.15 Uhr** 3sat
NANO Talk: Ist die Menschheit noch zu retten? – Wie uns Krisen und KI entzaubern Noch steht der Mensch im Mittelpunkt unseres Denkens und Handelns. Dieses Selbstbild kann uns jetzt unsere Existenz kosten. Neue Perspektiven bespricht Stephanie Rohde. Wie lässt sich die wachsende Bedrohung durch KI noch auffangen? Inwiefern hat die Wissenschaft schon längst einen Grossteil von Fakten und Annahmen zum «souveränen und vernünftigen» Menschen widerlegt? *Erstsendung: 04.12.2025 | Im Streaming: 5. November 2026*	**Donnerstag, 5. November 2026**	**21.00 Uhr** 3sat
Die weiße Rose *Spielfilm, BRD 1982* Während des Zweiten Weltkriegs beginnt eine kleine Gruppe von Münchner Studenten, die Entscheidungen und Praktiken der Naziregierung zu hinterfragen. Die Gruppe gründet eine Widerstandszelle. Der Spielfilm von Regisseur Michael Verhoeven wurde beim Deutschen Filmpreis 1983 ausgezeichnet und erhielt das Prädikat «besonders wertvoll». Regie: Michael Verhoeven. Länge: 120 Minuten. *Im Streaming: 6. November 2026, 20.15 Uhr bis 6. Dezember 2026*	**Freitag, 6. November 2026**	**20.15 Uhr** 3sat
Wenn ICE vor der Tür steht: Eine Familie kämpft, eine Stadt in den USA wehrt sich *Film von Patrick Tombola (NZZ Format)* Rodney Taylor kämpft in den USA gegen seine Abschiebung. Gleichzeitig wehrt sich eine Kleinstadt in Georgia gegen ein riesiges Abschiebegefängnis der US-Einwanderungsbehörde ICE. Der Film zeigt das Spannungsfeld zwischen Einwanderungspolitik, Menschenrechten und dem Alltag einer amerikanischen Gemeinschaft, die sich gegen Bundesbehörden stellt. *Erstsendung: 03.09.2026 | Im Streaming: 8. November 2026*	**Sonntag, 8. November 2026**	**19.10 Uhr** 3sat
NANO spezial: Macht die Klimapolitik endlich ernst? *Moderation: Yve Fehring* Ein Sommer der Negativrekorde geht zu Ende: heiß, trocken, tödlich. Jetzt beginnt die COP 31 in der Türkei – die letzte Hoffnung, mit der Klimapolitik endlich ernst zu machen. Die Erderwärmung erhöht die Heftigkeit und Dauer von Dürren und anderen Extremwetterereignissen. Im krassen Gegensatz dazu stehen die minimalen Fortschritte auf den bisherigen Weltklimakonferenzen.	**Montag, 9. November 2026**	**18.30 Uhr** 3sat

Duisburger Filmwoche / 3sat Dokumentarfilmzeit: Soldaten des Lichts
Dokumentarfilm von Julian Vogel und Johannes Büttner, Deutschland 2025
David ist roh-veganer Influencer. Neben Nahrungsergänzungsmitteln verbreitet er auch Geschichten über dunkle Mächte und Gott. «Soldaten des Lichts» taucht tief in die Welt der Verschwörungsideologien ein. Der Film begleitet David und seine Anhänger und zeigt, wie sich Verschwörungsglaube und spirituelle Sinnsuche zu einer gefährlichen Mischung verbinden können.
Im Streaming: 11. Oktober 2026

Montag, 9. November 2026

22.25 Uhr
3sat

Russlands Zukunft – Leben in der Ungewissheit (3/3)
Reportage von Christof Franzen
Der Graben zwischen Europa und Russland wird immer tiefer. In vielen Bereichen springt China für die Russen als Partner ein. Reporter Christof Franzen zeigt das Leben in einem Land im Ausnahmezustand. Wie reagieren die Menschen auf die internationale Isolation? Und was bedeutet die wachsende Abhängigkeit von China für die russische Gesellschaft?
Erstsendung: 23.09.2026

Dienstag, 10. November 2026

1.20 Uhr
3sat

Unter Druck – Warum wir nicht mehr abschalten
Film von Florian Riedelsperger und Stefan Wolner
Stress ist für viele längst Alltag: getrieben von Leistungsdruck und permanenter Erreichbarkeit wächst er zu einer gesellschaftlichen Herausforderung mit weitreichenden Folgen. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen, digitale Medien verlangen ständig Interaktion. Stress hinterlässt körperliche Spuren und führt zu Erschöpfung – mit Konsequenzen für Gesundheit und soziales Miteinander.
Erstsendung: 18.12.2022

Mittwoch, 11. November 2026

20.15 Uhr
3sat

NANO Talk: Klimakrise – Unser neues Normal?
Menschen sterben wegen Hitze, Ernten verkümmern mangels Wasser: Die Menschheit muss sich anpassen an neue Wetterextreme. Alena Buyx fragt nach, welche Lösungen schnell und gut wirken. Lösungen gibt es: Trockenheitsresistente Pflanzen, intelligente Wassernutzung, klimaresistente Stadtplanung. Die Frage ist, ob die Politik den Willen hat, sie umzusetzen.
Im Streaming: 12. November 2026

Donnerstag, 12. November 2026

21.00 Uhr
3sat

Hanf ohne High
Film von Philippe Weibel
Über Jahrhunderte war Hanf auf der ganzen Welt eines der begehrtesten und nützlichsten Landwirtschaftsprodukte. Nach jahrelangem Bann findet Nutzhanf langsam wieder den Weg zurück – als «Rohstoff der Zukunft» mit exzellenter CO_2-Bilanz. Hanf benötigt keine Pestizide, wächst unter Schweizer Bedingungen bis in hohe Lagen ohne Bewässerung und bietet enormes Potenzial für Klimaschutz und Kreislaufwirtschaft.
Erstsendung: 11.11.2026

Donnerstag, 12. November 2026

22.55 Uhr
3sat

NANO: Game of Drones – Was fliegt da am Himmel?
Film von Boris Geiger
Am 2. Oktober 2025 bringt eine Drohne den Flugverkehr in München zum Erliegen – fast 80 Flüge fallen aus. Drohnen überfliegen kritische Infrastruktur und sind Werkzeuge des Krieges. Neue Abfang- und Jägerdrohnen werden in Europas einzigartigstem Drohnentestzentrum erprobt. Zugleich helfen Drohnen bei der Suche nach Vermissten und unterstützen Feuerwehr und Rettungsdienste.
Erstsendung: 31.08.2026

Freitag, 13. November 2026

18.15 Uhr
3sat

Taiwan im Schatten Chinas – Wie sich eine junge Generation für den Ernstfall rüstet

Sonntag, 15. November 2026

19.10 Uhr
3sat

Film von Carsten Stormer (NZZ Format)

Taiwan lebt mit der ständigen Sorge vor einem Konflikt mit China. «NZZ Format» begleitet junge Menschen, die zwischen Hoffnung, Freiheit und Bedrohung ihren Alltag gestalten. Der Film zeigt, wie sich der Konflikt in Politik, Medien und Privatleben widerspiegelt – und von einer offenen Gesellschaft erzählt, die ihre Freiheit bewahren will.

Erstsendung: 10.09.2026 | Im Streaming: 15. November 2026

3sat Dokumentarfilmzeit: Röbi geht

Montag, 16. November 2026

22.45 Uhr
3sat

Dokumentarfilm von Christian Labhart und Heidi Schmid, Schweiz 2023

Röbi hat Lungenkrebs und noch wenige Monate zu leben. Chemotherapie oder Bestrahlung will er nicht. Er entscheidet sich für einen selbstbestimmten Abschied. Der Film begleitet Röbi auf den letzten Metern seines Lebens – einfühlsam, ohne Sentimentalität, und mit grossem Respekt vor seiner Entscheidung. Länge: 89 Minuten.

Erstsendung: 18.11.2025 | Im Streaming: 17. November 2026

Die Schweiz – Innovationsweltmeisterin

Mittwoch, 18. November 2026

20.15 Uhr
3sat

Film von Maria-Christina Degen

Kein Land ist innovativer als die Schweiz. Seit 15 Jahren führt sie die Innovationsrankings an. Der Film geht dem Geheimnis des Erfolgs auf die Spur – von veganen Käsereien bis zum Mondroboter. Er zeigt das Zusammenspiel aus hochstehender Ausbildung, gezielter Forschungsförderung und internationaler Offenheit, das den Boden für Spitzenleistungen ebnet.

Erstsendung: 12.03.2026

NANO Doku: Superkraft Charisma – So mächtig und so manipulativ

Donnerstag, 19. November 2026

20.15 Uhr
3sat

Film von Dunja Keuper

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. Musiker Götz Alsmann bringt es auf den Punkt: «Es gibt einen Unterschied zwischen Charisma und dicken Eiern.» Sängerin Stefanie Heinzmann lässt sich in die Karten schauen – was macht ihr Auftreten so besonders?

Erstsendung: 12.03.2026 | Im Streaming: 19. November 2026, 10.00 Uhr bis 12. März 2031

NANO Talk: Eliten an der Macht – Mehr Schaden als Nutzen?

Donnerstag, 19. November 2026

21.00 Uhr
3sat

Moderation: Alena Buyx

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 einem der einflussreichsten Elitenforscher im deutschsprachigen Raum, der zeigt, wie wirtschaftliche und politische Eliten entstehen, sich abschotten und gesellschaftliche Entwicklungen prägen.

Erstsendung: 29.07.2026 | Im Streaming: 19. November 2026, 06.00 Uhr bis 16. Dezember 2026

China gegen die USA – Machtkampf im Pazifik

Donnerstag, 19. November 2026

22.55 Uhr
3sat

Film von Matthias Fuchs

Die Salomonen: ein kleiner Staat in der Südsee – aber durch die strategische Lage im Pazifik weltpolitisch von Interesse. China und der Westen kämpfen um Einfluss mit erstaunlichen Folgen. «Auch wenn sie uns all diese Dinge schenken – die gibt es wohl nicht kostenlos», sagt Politiker Celsus Talifilu. Für viele Einwohner ist der Preis des chinesischen Einflusses schon heute spürbar.

Erstsendung: 10.02.2026

Y-Kollektiv: Wegen Handy in die Klinik!? – Raus aus der Mediensucht
Film von Helena Brinkmann
Mediensucht ist kein Lifestyle-Problem, sondern eine ernsthafte Störung. Die Reportage zeigt Betroffene im digitalen Dauerstress und ihren Weg aus der Abhängigkeit. Wie wird Mediensucht behandelt? Was steckt hinter dem zwanghaften Griff zum Handy – und was hilft wirklich, um wieder Kontrolle über die eigene Bildschirmzeit zurückzugewinnen?

Donnerstag, 19. November 2026
23.50 Uhr
3sat

NANO: Mein Mann lebt als KI weiter – Lieben und Sterben mit Künstlicher Intelligenz
Film von Franka Schönwandt
Kann KI Menschen über den Tod hinaus weiterleben lassen? Journalist Frank Seibert geht der Frage nach, wie täuschend echte KI-Zwillinge Liebe, Trauer und Erinnerung verändern. Was bedeutet es, wenn ein verstorbener Partner als digitaler Avatar weiterlebt? Zwischen Trost und Täuschung: Die Technologie stellt uns vor tiefe ethische Fragen.
Erstsendung: 20.01.2025 | Im Streaming: 20. Oktober 2026, 06.00 Uhr bis 19. November 2027

Freitag, 20. November 2026
18.15 Uhr
3sat

3sat Publikumspreis: Nürnberg 45 – Im Angesicht des Bösen
Dokudrama, Deutschland/Ungarn 2025
Der Nürnberger Prozess aus der Perspektive des Auschwitz-Überlebenden Ernst Michel und der polnischen Zeugin Seweryna Szmaglewska. Als Szmaglewska das Grandhotel betritt, kann sie nicht begreifen, dass die Richter die Nacht zuvor bei einem rauschenden Ball gefeiert haben. Das Dokudrama erzählt den Prozess als menschliches Drama. Mit Jonathan Berlin, Wotan Wilke Möhring u.a.
Im Streaming: 17. November 2026, 06.00 Uhr bis 14. Februar 2027

Samstag, 21. November 2026
21.45 Uhr
3sat

Lydia Welti-Escher – Aufzeichnungen aus dem Irrenhaus
Film von Stefan Jung
Als Lydia Welti-Escher in Rom ein neues Leben beginnen möchte, ahnt sie nicht, dass ihr einflussreiches Umfeld alles daransetzen wird, dies zu verhindern. Die Tochter des Politikers Alfred Escher und Erbin eines grossen Vermögens gerät ins Visier ihrer Familie und Gesellschaft. Ein erschütterndes Dokument über Patriarchat, Macht und den Kampf einer Frau um Selbstbestimmung.
Erstsendung: 25.05.2026

Sonntag, 22. November 2026
11.50 Uhr
3sat

NANO Doku: Tiefengeothermie – Wie gefährlich ist Energie aus der Erde?
Film von John A. Kantara
Tiefe Geothermie verspricht nachhaltige Energie aus dem Inneren der Erde. Doch hohe Kosten und extrem riskante Tiefenbohrungen stellen die Hightech-Wärme vor grosse Herausforderungen. Die Förderung birgt Risiken: In Basel führten geothermische Bohrungen zu Erschütterungen und Schäden. Forschende suchen nun Wege, die Technologie sicher zu machen – rund die Hälfte unseres Energieverbrauchs entfällt auf den Wärmesektor.
Im Streaming: 22. November 2026, 05.59 Uhr bis 16. November 2031

Donnerstag, 26. November 2026
20.15 Uhr
3sat

NANO Talk: Smarter Staat – weniger regeln, besser regieren?
Weniger Regulierungen machen vieles schneller und einfacher. Wieviel weniger Gesetze unserem Staatswesen noch guttun, darüber diskutiert Alena Buyx mit ihren Gästen. Wie können Entscheidungsprozesse beschleunigt werden, ohne Schutzrechte zu opfern? Und was kann ein «smarter Staat» von der Wirtschaft lernen?

Donnerstag, 26. November 2026
21.00 Uhr
3sat

White Tiger und das Sadisten-Netzwerk 764
Film von Alexandra Hardorf und Christiane Schwarz
Ermittler sind fassungslos: Der Fall eines Hamburger Jugendlichen führt zum Online-Netzwerk 764, in dem Minderjährige weltweit zu Selbstverletzungen, Gewalt und Mord gedrängt werden. Die Dokumentation rekonstruiert, wie Täter in sozialen Medien und Onlinespielen Minderjährige ansprechen, sich als verständnisvolle Freunde ausgeben und sie dann systematisch manipulieren.
Erstsendung: 29.04.2026 | Im Streaming: 26. November 2026, 10.00 Uhr bis 25. November 2028

Donnerstag, 26. November 2026
22.55 Uhr
3sat

WeltWeit: Rechtsruck – Was, wenn die Mitte kippt?

Donnerstag, 26. November 2026

23.40 Uhr
3sat

In immer mehr Ländern verlieren die Menschen das Vertrauen in die etablierte Politik. Rechtspopulistische Parteien profitieren. Die «WeltWeit»-Reporter gehen den Fragen nach, warum rechte Botschaften so grosse Zustimmung finden. Trifft eine Familie, die aus dem Iran nach Deutschland kam und nun wegen steigendem Alltagsrassismus über einen Wegzug nachdenkt – und besucht ein AfD-Familienfest.

Erstsendung: 25.11.2026

Autismus bei Erwachsenen – Woran Betroffene in der Arbeitswelt leiden

Freitag, 27. November 2026

12.15 Uhr
3sat

Reportage von Helen Arnet (SRF Reporter)

Stundenlanges Arbeiten im Flow, Kreativität, Blick fürs Detail, logisches Denken und Zuverlässigkeit – autistische Erwachsene haben Arbeitgebenden vieles zu bieten. Doch der Alltag in der Arbeitswelt fordert sie enorm. Die Reportage zeigt Betroffene, die trotz ihrer Stärken an den sozialen Anforderungen des Arbeitslebens scheitern – und fragt, wie eine inklusive Arbeitswelt aussehen könnte.

Erstsendung: 08.05.2024 | Im Streaming: 27. November 2026

Schweizerisches Zentrum für unternehmerisches Denken und Handeln
Frohburgstrasse 1 | 4601 Olten | Telefon 062 296 88 08 | info@szudh.ch | www.szudh.ch