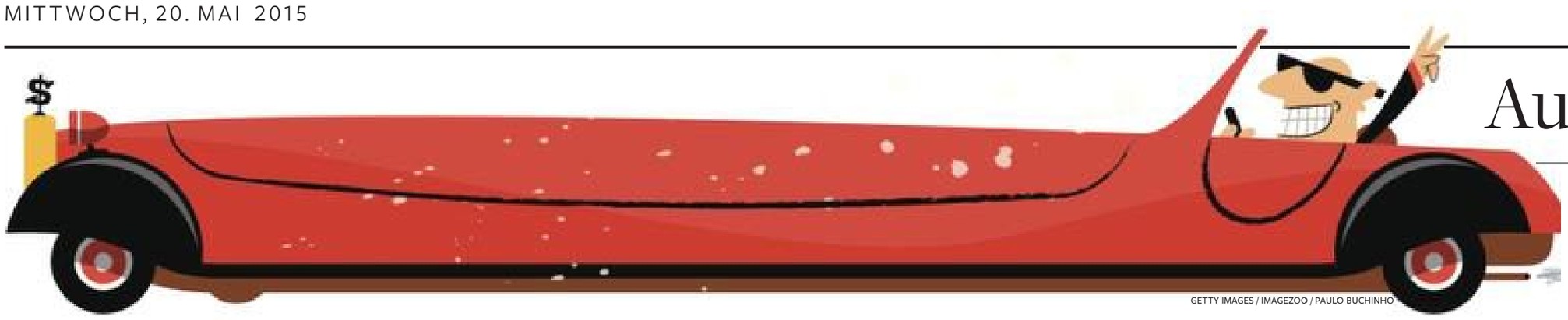

GETTY IMAGES / IMAGEZOO / PAULO BUCHINHO

Aus aller Welt

Das Glück fängt nach der Midlife Crisis an

Die einen sagen, sie sei eine Krankheit, die anderen nennen sie Einbildung. Beides falsch, sagt der Ökonom Hannes Schwandt. Für ihn ist die Krise eine notwendige Lebensphase – wie in der Jugend die Pubertät

PRINCETON UNIVERSITY

Ökonom Hannes Schwandt arbeitet für die Princeton University

JULIA FRIESE

Die Geschichte der Midlife Crisis wird meistens so erzählt: Da ist ein Mensch, meist männlicher Natur, der hat einen Job, womöglich noch den, den er immer haben wollte, eine Frau, vermutlich noch die, die er immer wollte. Kinder, vielleicht sogar ein Haus, und dann wird er 40 und ist unzufrieden. Er will es noch mal neu, noch mal anders. Neuer Job. Neue Frau. Auf jeden Fall aber eine andere Frisur und Sportschuhe, passend zum neuen Sportwagen.

Eine Veränderung nicht aus Lust am Leben, sondern aus Verzweiflung. Mitten im Leben kriselnd wird er von seinen – meist jüngeren – Mitmenschen mit Spott bedacht: Was stellt der sich so an? Warum ist der nicht einfach zufrieden? Midlife Crisis? Die gibt es doch gar nicht. Sachbuchautoren-Erfindung. Oder?

Der Ökonom Hannes Schwandt forscht zurzeit als Postdoktorand in Princeton. Er ist 32 Jahre alt. Sein Forschungsschwerpunkt heißt Lebenszufriedenheit. Er will rausgefunden haben: Eine Midlife Crisis ist nichts Besonders, sondern ganz natürlich – und fast unumgänglich.

DIE WELT: Herr Schwandt, Sie glauben, unser Alter hat konkret etwas damit zu tun, wie gut oder wie schlecht es uns geht. Ja?

HANNES SCHWANDT: Nein, mit Glauben hat das wenig zu tun. Die Wissenschaft beschäftigt sich seit Jahren mit der Lebenszufriedenheit von Menschen, es gibt verschiedene Studien, die zeigen, dass die Lebenszufriedenheit u-förmig verläuft. Das heißt, man beginnt das Leben auf einem hohen Zufriedenheitsniveau. Ab 30 nimmt die Zufriedenheit ab. Zwischen 40 und 50 Jahren ist sie dann auf dem niedrigsten Level – das ist das Tal, das man Midlife Crisis nennt. Ab 50 steigt sie wieder, auf ein ähnlich hohes Niveau wie in jungen Jahren. Das ist eine Regularität, die man in über 80 Ländern gefunden hat – völlig unabhängig von Bildung, ausgeübtem Job oder ob Kinder vorhanden sind oder nicht.

Und wie erklärt sich diese U-Kurve?

Das wollte ich auch wissen. Und habe mir die Daten des Deutschen Sozioökonomischen Panels genauer angesehen. In diesem Datensatz wird nicht nur festgehalten, wie zufrieden sich die Menschen zu dem jeweils abgefragten Zeitpunkt gefühlt haben, sondern auch wie sie ihre Zukunft bewerten. Und da wird deutlich, junge Menschen starten mit einem sehr großen Optimismus in ihr Leben. Im Blick nach vorn entsteht das Glück; sie glauben, alles wird immer besser.

Wann ändert sich das?

Ab 30 kommt es zum ersten Mal zu so einer Art Evaluation: Bin ich heute da, wo ich mit 20 dachte, dass ich sein würde? Wenn man sich die gesamte Bevölkerung anschaut, bleibt die Realität hinter den Erwartungen zurück. Unter dieser Enttäuschung leidet die Lebenszufriedenheit. Gleichzeitig werden mit zunehmenden Alter die optimistischen Erwartungen nach unten korrigiert. Zwischen 40 und 50 hat man nicht mehr die Illusion, dass es noch was Großes zu erwarten gibt. Es ist dieses Das-war's-jetzt-Gefühl. Man leidet unter enttäuschten Erwartungen und gleichzeitig verflüchtigt sich auch noch der optimistische Ausblick in die Zukunft. Paradoxerweise leiden häufig diejenigen besonders stark, die objektiv gesehen keinen Grund haben sich zu beschweren. Sie fühlen sich undankbar und haben kein Verständnis für die eigene Unzufriedenheit. Ein potenzieller Teufelskreis. Dabei sind die überoptimistischen Erwartungen in jungen Jahren wahrscheinlich sogar evolutionär effizient als ein starker Antrieb, selbst wenn sie später in eine Misere führen können. The good news: Sobald sich die grundlegenden Erwartungen an die Lebensrealität vollständig angepasst haben – mit Anfang 50 in den deutschen Daten – geht es wieder bergauf. Man findet sich mit seinem Leben ab und schützt sich so vor weiteren Enttäuschungen. Gehirnstudien haben zudem gezeigt, dass das alternde Gehirn weniger intensiv auf vorangegangene Enttäuschungen reagiert.

Wie hat man das rausgefunden?

Das ist eine Science Studie, die Neurowissenschaftler in Hamburg durchgeführt haben. Dort hat man mit älteren und mit jungen Menschen Spiele gespielt, bei denen es mit zunehmendem Risiko Geld zu gewinnen gab. Spielt man zu lange, kann man alles verlieren, hört man zu früh auf, geht einem möglicherweise ein hoher Gewinn durch die Lappen. Sobald sich die Teilnehmer für den Spielabbruch entschieden, wurde ihnen gesagt, was sie bei einer längeren Teilnahme gewonnen hätten. Man hat sie mit verpassten Chancen konfrontiert. Bei den älteren Menschen gingen bei dieser Offenbarung Herzschlag und Hirnaktivität nicht hoch, bei den Jüngeren schon, sehr deutlich. Was interessant war: Depressive Menschen um die 60 zeigten die gleiche enttäuschte Reaktion wie sehr junge Menschen.

In der Populärkultur gilt die Midlife Crisis ja vorwiegend als ein männliches Phänomen. Das ist ein Missverständnis. Oder?

Auf jeden Fall. Der durchschnittliche Verlauf der Lebenszufriedenheit ist für Frauen und Männer nahezu identisch. Die Midlife Crisis ist keine Ausnahme, keine Krankheit, sondern eher etwas sehr Reguläres, wie eine zweite Pubertät, also etwas Geschlechterübergreifendes. Denn der übersteigerte Optimismus, mit dem man ins Leben geht, ist ebenfalls nicht geschlechtsgebunden, sondern nur notwendig, um etwas anzufangen. Vermutlich gilt die Midlife Crisis momentan aber noch als etwas eher Männliches, weil Männer im Zweifel mehr verdienen, und so mehr Möglichkeiten haben, ihre Krise ökonomisch auszuleben. Also sich den berühmten roten Sportwagen zu leisten. Auch eine jüngerer Partnerin ist für einen Mann eventuell leichter zu erreichen als ein jüngerer Partner für eine Frau.

Kann es nicht auch sein, dass Entscheidungen wie ‚Ich fang noch mal von vorne an', die man im Tal trifft, erst die eigentliche Krise heraufbeschwören?

Es ist in jedem Fall ratsam, die Phase zwischen 40 und 50 zu nutzen, um seine Stärken und Schwächen zu evaluieren. Wenn man seine Stärken sinnvoll für einen Neuanfang nutzen kann, kann es ein guter Schritt sein. Wenn ich aber 40 Jahre alt und Anwalt bin und dann eine Surfschule aufmachen will, setzte ich rund 20 Jahre Expertise aufs Spiel und fange noch einmal komplett von vorne an. Man sollte bedenken, dass das Leben dadurch nicht automatisch besser, sondern nur anders wird, und eventuell sogar ein Verlust der Lebensqualität entsteht. Das Gleiche gilt für Trennungen. Es ist fraglich, ob einem 40-, 50-Jährigen eine Beziehung zu einer 20-Jährigen dauerhaft eine gute Grundlage bietet.

Was raten Sie Menschen in der Krise?

Als erstes die Krise nicht als Krise zu werten, sondern sie als eine notwendige vorübergehende Phase ähnlich der Pubertät zu verstehen. Durchlebt man längere Phasen von Frustration und Unzufriedenheit, sollte man sich zudem Rat bei Älteren suchen, die ihre Erwartungen erfolgreich angepasst haben und somit gelernt haben, mit diesen Enttäuschungen umzugehen.

TV-PROGRAMM

ARD

5.00 **Report München** (Wh.) 5.30 **Morgenmagazin** 9.00 **Tagesschau** 9.05 **Rote Rosen** 9.55 **Sturm der Liebe** 10.45 **Um Himmels Willen** 11.35 **Nashorn, Zebra & Co.** 12.00 **Tagesschau** 12.15 **ARD-Buffet** 13.00 **Mittagsmagazin**
14.00 **Tagesschau**
14.10 **Rote Rosen**
15.00 **Tagesschau**
15.10 **Sturm der Liebe**
16.00 **Tagesschau**
16.10 **Elefant, Tiger und Co.**
17.00 **Tagesschau**
17.15 **Brisant**
18.00 **Gefragt – Gejagt**
18.50 **Hubert und Staller**
19.45 **Wissen vor acht – Werkstatt**
19.50 **Wetter vor acht**
19.55 **Börse vor acht**
20.00 **Tagesschau**
20.15 **Storno – Todsicher versichert** Krimikomödie, D 2014. Mit Max Riemelt, J. Hain
21.45 **Plusminus** U.a.: Verbraucherschutz – wie TTIP die Standards sinken lässt
22.15 **Tagesthemen**
22.45 **Anne Will** Freihandelsabkommen
0.00 **Nachtmagazin**
0.20 **Storno – Todsicher versichert** Krimikomödie, D 2014 (Wh.)
1.55 **Good Night and Good Luck – Der Fall McCarthy** Drama, USA/F/GB/J 2005

ZDF

5.30 **Morgenmagazin** 9.00 **heute** 9.05 **Volle Kanne – Service täglich** 10.30 **Die Rosenheim-Cops** Wer zu viel weiß, ist früher tot 11.15 **SOKO Wismar** 12.00 **heute** 12.10 **drehscheibe** 13.00 **Mittagsmagazin**
14.00 **heute – in Deutschland**
14.15 **Die Küchenschlacht**
15.00 **heute**
15.05 **Bares für Rares**
16.00 **heute – in Europa**
16.10 **SOKO Kitzbühel**
17.00 **heute**
17.10 **hallo deutschland**
17.45 **Leute heute**
18.05 **SOKO Wismar**
18.54 **Lotto am Mittwoch**
19.00 **heute**
19.20 **Wetter**
19.25 **Heldt** Carlos letzte Liebe
20.15 **Aktenzeichen XY ... ungelöst** U.a.: Rätselhafter Mord an jungem Mann / Brutaler Angriff am Hauptbahnhof
21.45 **heute-journal**
22.15 **auslandsjournal** U.a.: Die Kleinen und das große Geld – Internet-Kinderstars in den USA
22.45 **Das Leiden der Schmerzkranken**
23.15 **Markus Lanz**
0.30 **heute+**
0.45 **Der Fall Deutsche Bank**
1.30 **Aktenzeichen XY ... ungelöst** (Wh.)
3.00 **SOKO Wismar** (Wh.)

SAT.1

5.30 **Sat.1-Frühstücksfernsehen** 10.00 **Auf Streife** 11.00 **Richterin Barbara Salesch** 12.00 **Richter Alexander Hold**
14.00 **Auf Streife**
15.00 **Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie!** Mit Alexander Hold, Stephan Lucas, Alexander Stephens, Isabella Schulien
16.00 **Anwälte im Einsatz**
17.00 **Mein dunkles Geheimnis** Geld und Liebe
17.30 **Schicksale – und plötzlich ist alles anders** Mein Vater, der Held
18.00 **In Gefahr – Ein verhängnisvoller Moment** Celine – Die sitzen gelassene Braut
19.00 **Newtopia**
19.55 **Sat.1 Nachrichten**
20.15 **Born to be Wild – Saumäßig unterwegs** Komödie, USA 2007. Mit Tim Allen, John Travolta, Martin Lawrence. Regie: Walt Becker
22.15 **Space Cowboys** Abenteuerfilm, USA 2000 Mit Clint Eastwood, Tommy Lee Jones, Donald Sutherland Regie: Clint Eastwood
0.45 **Spiegel TV – Reportage**
1.20 **News & Stories** Tote auf Zeitreise – Prof. Dr. Albert Zink über Mumien
2.05 **In Gefahr – Ein verhängnisvoller Moment** (Wh.)

RTL

5.35 **Explosiv – Das Magazin** (Wh.) 6.00 **Guten Morgen Deutschland** 8.30 **Gute Zeiten, schlechte Zeiten** 9.00 **Unter uns** 9.30 **Betrugsfälle** 10.00 **Die Trovatos – Detektive decken auf** 11.00 **Die Trovatos – Detektive decken auf** 12.00 **Punkt 12**
14.00 **Verdachtsfälle**
17.00 **Betrugsfälle**
17.30 **Unter uns** Soap
18.00 **Explosiv – Das Magazin** Moderation: Elena Bruhn
18.30 **Exclusiv – Das Star-Magazin**
18.45 **RTL aktuell**
19.05 **Alles was zählt** Soap Mit Caroline Maria Frier, Ania Niedieck, K. Schmidt-Tychsen
19.40 **Gute Zeiten, schlechte Zeiten** Mit Daniel Fehlow, Janina Uhse, Wolfgang Bahro
20.15 **Mario Barth deckt auf** Mit Dr. Anton Hofreiter, Esther Sedlaczek, J. Maria Knothe In den neuen Ausgaben setzt Mario Barth seine Mission fort und deckt wieder Fälle von Steuerverschwendung auf.
22.15 **„Stern"-TV** Moderation: Steffen Hallaschka
0.00 **RTL Nachtjournal** Moderation: Ilka Eßmüller
0.30 **Mario Barth deckt auf** Show (Wh.)
2.25 **Die Trovatos – Detektive decken auf**
3.20 **RTL Nachtjournal** (Wh.)

3SAT

12.05 **Newton** 12.30 **Die neuen Kristallwelten – Glitzernde Wunderkammern in Tirol** 13.00 **ZIB** 13.20 **Die letzten ihrer Art** (1/5)
14.05 **Die letzten ihrer Art** Das Aye-Aye – Das hässlichste Tier der Welt
14.50 **Die letzten ihrer Art** Die Insel der Komodo-Drachen
15.30 **Die letzten ihrer Art**
16.15 **Die letzten ihrer Art**
17.00 **Terra X**
17.45 **mareTV** Reportagereihe
18.30 **nano** Die Welt von morgen
19.00 **heute**
19.20 **Kulturzeit**
20.00 **Tagesschau**
20.15 **Adeline** Chronik eines angekündigten Mordes?
21.05 **Zwischen Recht und Gerechtigkeit** Dokumentation
22.00 **ZIB 2**
22.25 **Keine Zeit für Träume** Familiendrama, D 2014
23.55 **Der Schmutzfluss – Bootsfahrt über Plastikflaschen**
0.25 **10vor10**
0.55 **ECO** Das Wirtschaftsmagazin
1.20 **Die letzten ihrer Art** (Wh.)
2.05 **Die letzten ihrer Art** (Wh.)

ARTE

12.25 **360° Geo Reportage** Die Falkenärztin von Abu Dhabi 13.20 **ARTE Journal** 13.45 **Der Tag bricht an** Liebesmelodram, F 1939
15.15 **Kochen, was andere verschwenden** Niederlande
15.40 **In der Hängematte auf dem Amazonas**
16.25 **X:enius** Magazin (Wh.)
16.55 **Denkmäler der Ewigkeit** Dokumentarfilm, F 2014
18.20 **Europas hoher Norden** Dokumentationsreihe
19.05 **Cannes, kurz davor**
19.10 **ARTE Journal**
19.30 **Amerikas Naturwunder**
20.15 **Rosetta** Sozialdrama, F/B 1999. Mit Émilie Dequenne, Fabrizio Rongione, Olivier Gourmet. Regie: Jean-Pierre Dardenne, Luc Dardenne
21.45 **Es war einmal ...** Rosetta
22.40 **Elena** Drama, RUS 2011 Mit Nadjeschda Markina
0.20 **Die Brücke am Ibar** Drama, D/KRO/SRB 2012 Mit Zrinka Cvitesic, Misel Maticevic. Regie: M. Kezele
1.50 **Blutsbande** (Wh.)
3.50 **28 Minuten**

N24

6.00 **N24 Nachrichten**
12.45 **Börse am Mittag**
13.00 **N24 Nachrichten** auch um 14, 15, 18, 19 und 20 Uhr
13.05 **Die Transporter – Let's move it!** Die Druckmaschine
13.30 **Die Transporter – Let's move it!** Der Honda
14.05 **Top Gear USA**
15.15 **N24 Cassini**
16.10 **Wunderwaffen und Rohrkrepierer – Erfindungen im Zweiten Weltkrieg**
17.10 **Wunderwaffen und Rohrkrepierer – Erfindungen im Zweiten Weltkrieg**
18.15 **Börse am Abend**
18.25 **Deutschland Akut – Das Magazin**
19.10 **Welt der Wunder**
20.05 **Rom – Bauwerke der Caesaren**
22.05 **Krieger der Vergangenheit – Die Berserker**
23.00 **Fight Science**
0.00 **Extreme World – Rio de Janeiro** Dokureihe
0.55 **Rom – Bauwerke der Caesaren**

0.00 Dem BAFTA-Award-Gewinner Ross Kemp gelingen außergewöhnliche Einblicke in die Lebenswelt der ärmsten „Cracklands"-Einwohner von Rio de Janeiro

PRO SIEBEN

5.20 **Suburgatory** Heimvorteil / Die Hexe von East Chatswin 6.00 **Two and a Half Men** 7.30 **Mike & Molly** 8.20 **How I Met Your Mother** 9.45 **The Big Bang Theory** 11.00 **Mike & Molly** 11.55 **Two and a Half Men** Riech mal am Schirmständer / Der vergessene Sohn / Lass dir die Zitrone schmecken / Pamela und Purzelchen 13.45 **2 Broke Girls** Der unbekannte Nachbar
14.15 **The Big Bang Theory**
15.35 **How I Met Your Mother**
17.00 **taff** Deutschland, deine Autobahnen (3) / Döner-Challenge
18.00 **Newstime**
18.10 **Die Simpsons** Volksabstimmung in Springfield / Homer auf Tournee
19.05 **Galileo** Der Weg des Senfs
20.15 **Grey's Anatomy – Die jungen Ärzte** Krankenhaus-Serie. Im Wind verloren / Das fehlende Puzzleteil / Irrtum ausgeschlossen
23.10 **TV total** Gäste: Vince Ebert & Thomas D. (Moderatoren-Team des ARD-Formats „Wissen vor acht"), Robeat (Beatboxer-Europameister), Palina Rojinski (Moderatorin)
0.10 **2 Broke Girls**
1.05 **Fringe – Grenzfälle des FBI** Jacksonville / Peter
2.45 **ProSieben Spätnachrichten**
2.50 **2 Broke Girls** (Wh.)

KABEL 1

5.35 **Mord ist ihr Hobby** Der geheimnisvolle Spencer Prinz / Ein Hengst für gewisse Stunden 8.30 **Navy CIS** 9.25 **The Mentalist** 10.20 **Castle** 11.15 **Without a Trace – Spurlos verschwunden** Tiefe Dunkelheit 12.10 **Numb3rs – Die Logik des Verbrechens** Falsche Zwillinge 13.05 **Cold Case – Kein Opfer ist je vergessen** Erste Liebe
14.00 **Navy CIS** Der Hintermann
14.55 **The Mentalist**
15.50 **News**
16.00 **Castle** Johanna Beckett
16.55 **Mein Lokal, dein Lokal – Wo schmeckt's am besten?**
17.55 **Abenteuer Leben – Täglich neu entdecken** Das Burger-Quiz
18.55 **Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter**
20.15 **Sag' kein Wort!** Thriller, USA/AUS/CH/CDN 2001. Mit Michael Douglas, Sean Bean, Brittany Murphy Regie: Gary Fleder
22.35 **Exorzist: Der Anfang** Horrorfilm, USA 2004 Mit Stellan Skarsgård, Izabella Scorupco, James D'Arcy Regie: Renny Harlin
0.55 **Late News**
1.00 **Scream 2** Horrorfilm, USA 1997. Mit Neve Campbell, Courteney Cox, D. Arquette Regie: Wes Craven
2.55 **Steven liebt Kino – Spezial**

PHOENIX

14.00 **Die Hühner und das Bio-Ei** 14.15 **Fix und fertig – Unser Essen** 15.00 **Das Märchen vom umweltfreundlichen Auto** 15.30 **Vor Ort** 17.00 **Giftiger Tankerschrott für Bangladesch** 17.30 **Vor Ort** 18.00 **Abduls neues Leben** 18.30 **Die Akte Zarah Leander** (Wh.) 19.15 **ZDF-History** (Wh.) 20.00 **Tagesschau** 20.15 **Der geheime Azteken-Code** 21.00 **Der Kriegsruf der Indianer** 21.45 **heute journal** 22.15 **Phoenix-Runde** 23.00 **Der Tag** 0.00 **Phoenix-Runde** (Wh.) 0.45 **Der geheime Azteken-Code**

N-TV

13.10 **Telebörse** 13.30 **News Spezial** 14.10 **Telebörse** 14.30 **News Spezial** 15.20 **Ratgeber – Steuern & Recht** 15.40 **Telebörse** 16.10 **Von Spreewaldgurken bis FKK – Die DDR privat** 17.05 **Von Spreewaldgurken bis FKK – Die DDR privat** 18.20 **Telebörse** 18.35 **Ratgeber – Hightech** 19.05 **Alltag im Frauenknast** 20.15 **Enthüllte Metropolen** 21.05 **Extrem-Jobs** 22.05 **Telebörse** 22.15 **Flugzeug-Katastrophen** 23.05 **Flugzeug-Katastrophen** 0.05 **Die ganze Wahrheit**

MDR

15.00 **LexiTV – Wissen für alle** 16.00 **MDR um vier** 16.30 **MDR um vier** 17.00 **MDR um vier** 17.45 **MDR aktuell** 18.05 **Wetter für 3** 18.10 **Brisant** 18.54 **Unser Sandmännchen** 19.00 **Regional** 19.30 **MDR aktuell** 19.50 **Tierisch, tierisch** 20.15 **Exakt** 20.45 **Rechte Gewalt – Vom Stadion auf die Straße** 21.15 **Biwak** 21.45 **MDR aktuell** 22.05 **Tatort: Heiße Grüße aus Prag** TV-Krimi, D 2002 23.35 **Comedy mit Karsten** 0.20 **Rockpalast Backstage**

RBB

13.00 **rbb aktuell** 13.05 **Schloss Einstein** 13.30 **In aller Freundschaft** 14.15 **Planet Wissen** 15.15 **Vorpommerns Auen** 16.00 **rbb aktuell** 16.05 **Tierärztin Dr. Mertens** 16.54 **kurz vor 5** 17.00 **rbb aktuell** 17.05 **Wolf, Bär & Co.** 17.55 **Unser Sandmännchen** 18.00 **rbb um 6** 18.30 **ZiBB** 19.30 **Abendschau** 20.00 **Tagesschau** 20.15 **Wohin im Alter?** 21.00 **Auf Leben und Tod** 21.45 **rbb aktuell** 22.15 **was!** 22.45 **Brothers** Drama, USA 2009 0.20 **Woodstock in Timbuktu** Dokumentarfilm, D 2011

VOX

5.05 **Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin** Mörderisches Spiel 5.55 **Hilf mir doch!** 6.55 **Verklag mich doch!** 8.55 **Verklag mich doch!** 9.45 **Hilf mir doch!** 10.50 **vox nachrichten** 10.55 **Mein himmlisches Hotel** 11.55 **Shopping Queen** 13.00 **Wer weiß es, wer weiß es nicht?** Unterwegs in Neuss und Hamburg
14.00 **Wer weiß es, wer weiß es nicht?** Unterwegs in Hilden, Bonn und Trier
15.00 **Shopping Queen** Tag 3: Steffi
16.00 **4 Hochzeiten und eine Traumreise** Tag 3: Kerstin
17.00 **Mein himmlisches Hotel** Tag 3: Schlossgut Schönwalde
18.00 **mieten, kaufen, wohnen**
19.00 **Das perfekte Dinner**
20.00 **Prominent!**
20.15 **Outlander** Drama-Serie Sassenach / Burg Leoch
22.10 **Major Crimes** Krimi-Serie. Lug und Trug
23.05 **Crossing Jordan – Pathologin mit Profil**
23.55 **Outlander** (Wh.)
1.45 **vox nachrichten**
2.05 **Major Crimes** (Wh.)

RTL 2

5.20 **Grip – Das Motormagazin** 6.00 **Privatdetektive im Einsatz** 6.55 **Die Kochprofis – Einsatz am Herd** „RedCos" in Leipzig 7.50 **Infomercial** 8.05 **Der Trödeltrupp – Das Geld liegt im Keller** (Wh.) 9.05 **Frauentausch** 11.10 **Family Stories** 12.05 **Köln 50667** 13.05 **Berlin – Tag & Nacht**
14.00 **Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt ...** Der Terror-Teenie
15.00 **Mein Traumjob – Die Chance meines Lebens**
16.00 **Der Trödeltrupp – Das Geld liegt im Keller**
17.00 **Die Geissens – Eine schrecklich glamouröse Familie!**
18.00 **Köln 50667**
19.00 **Berlin – Tag & Nacht** Mit Lutz Schweigel, Patrick Günther, F. Ochsenknecht u.a.
20.00 **RTL II News**
20.15 **Teenie-Mütter – Wenn Kinder Kinder kriegen**
21.15 **Die Babystation – Jeden Tag ein kleines Wunder**
22.15 **Wunschkinder**
23.15 **Autopsie – Mysteriöse Todesfälle** Dokureihe
2.45 **Autopsie – Mysteriöse Todesfälle** (Wh.)

EUROSPORT / SPORT 1

Eurosport: 20.20 **Pferdesport: Rolex Grand Slam** 21.20 **Springreiten** 21.35 **Riders Club Magazin** 21.40 **Golf: US PGA Tour** 22.40 **Golf** 23.10 **Golf Club** 23.15 **Lucia's Selection** 23.25 **Yacht Club** 23.30 **Wednesday Selection** 23.35 **Radsport** (Wh.) 0.45 **WTCC All Access**
Sport1: 20.00 **Handball: 1. Bundesliga** Live aus Kiel. 32. Spieltag: THW Kiel – TSV GWD Minden 22.00 **Hans Sarpei – Das T steht für Coach** 23.00 **Die PS-Profis – Mehr Power aus dem Pott** (Wh.) 0.00 **Sport-Quiz** 2.00 **Sport-Clips** (Wh.)

NDR

14.15 **Bilderbuch Deutschland** 15.00 **NDR//aktuell** 15.15 **Auf der Jagd rund um den Globus** 16.00 **NDR//aktuell** 16.10 **Mein Nachmittag** 17.10 **Panda, Gorilla & Co.** 18.00 **Ländermagazine** 18.15 **So ein Tag** 18.45 **DAS!** 19.30 **Ländermagazine** 20.00 **Tagesschau** 20.15 **Expeditionen ins Tierreich** 21.00 **Unsere Geschichte** 21.45 **NDR//aktuell** 22.00 **Großstadtrevier** 22.50 **extra 3** 23.20 **Zapp** 23.50 **Hafenpolizei** 0.40 **Anne Will**

WDR

12.45 **WDR aktuell** 13.00 **Servicezeit** 13.30 **In aller Freundschaft** 14.15 **Trinidad – Heißes Pflaster in der Karibik** 15.00 **Planet Wissen** 16.00 **WDR aktuell** 16.15 **daheim & unterwegs** 18.00 **Lokalzeit** 18.05 **Hier und heute** 18.20 **Servicezeit** 18.50 **Aktuelle Stunde** 19.30 **Lokalzeit** 20.00 **Tagesschau** 20.15 **Das NRW Duell** 21.00 **Mit Bock durchs Land** 21.45 **WDR aktuell** 22.00 **Die LottoKönige** 23.00 **Der Bestatter** 0.00 **Der Elefant – Mord verjährt nie**

HR

15.10 **Paul Kemp** 16.00 **Hessenschau kompakt** 16.05 **hallo hessen** 16.45 **Hessenschau kompakt** 17.00 **hallo hessen** 17.50 **Hessenschau kompakt** 18.00 **Maintower** 18.20 **Brisant** 18.50 **Service: Trends** 19.15 **Alle Wetter!** 19.30 **Hessenschau** 20.00 **Tagesschau** 20.15 **Mex – Das Marktmagazin** 21.00 **Alles Wissen** 21.45 **Der Gesundheits-Check** 22.30 **Hessenschau kompakt** 22.45 **defacto** 23.15 **Greenberg** Komödie, USA 2010 0.55 **Der Kremlflieger** 1.40 **Alles Wissen**

BR

13.45 **100 Meter Bayern** (Wh.) 14.15 **Norwegens wilde Fjorde** 15.05 **Polizeiinspektion 1** 15.30 **Wir in Bayern** 16.45 **Rundschau** 17.00 **100 Meter Bayern** 17.30 **Regional** 18.00 **Abendschau** 18.45 **Rundschau** 19.00 **Stationen. Magazin** 19.45 **Dahoam is Dahoam** 20.15 **Jetzt red i** 21.00 **Kontrovers** 21.45 **Rundschau-Magazin** 22.00 **Unter dem Hammer der Nazis** 22.45 **Kino Kino** 23.00 **Rundschau-Nacht** 23.10 **Drive** Actionthriller, USA 2011 0.40 **Dahoam is Dahoam** (Wh.)

SWR

17.05 **Kaffee oder Tee** 18.00 **SWR Landesschau aktuell** 18.15 **made in Südwest** 18.45 **SWR Landesschau Baden-Württemberg** 19.30 **SWR Landesschau aktuell** 20.00 **Tagesschau** 20.15 **betrifft ...** 21.00 **Pro & Contra** 21.45 **SWR Landesschau aktuell** 22.00 **Mensch Mutter** Tragikomödie, D 2003 23.30 **Die Anwälte – Eine deutsche Geschichte** Dokumentarfilm, D 2009 1.00 **Joschka und Herr Fischer – Eine Zeitreise durch 60 Jahre Deutschland** Dokumentarfilm, D/CH 2011

ANZEIGE