

Blick auf unsere Webseiten

Kochsendung: Wenn 100 kleine Details zählen



Die Protagonisten der Herbststaffel in der Hope-Kochsendung.

Quelle: Hope Schweiz

«Kochshow», hiess es. «Die sechste bereits.» Mit dabei: Regula Sulser, Meck Walther, Luca Hersberger. Schnell wurde klar: Hier geht's um mehr als ums Kochen. Denn am Tisch entsteht Raum für das, worauf es ankommt. Eine Reportage von Valentina Hepp.

«Fehlende Liebe» heisst die aktuelle Herbststaffel. Darin geht es um Menschen, denen in ihrer Kindheit Verletzungen erlebt haben. Wie kann ein Leben trotzdem gelingen? Vergebung, Resilienz, Schema- und Traumatherapie und viele weitere Beziehungsthemen kommen zur Sprache. Lebensnah wird die Sendung vor allem durch die Menschen am Tisch. Menschen mit Geschichten, in denen Liebe tatsächlich gefehlt hat.

Vom eigentlichen Gespräch bekomme ich an diesem Tag nur einzelne Wortfetzen mit. Umso mehr freue ich mich auf die fertige Sendung auf hope-schweiz.ch ([Folge 1 ging gestern Nachmittag bereits online](#)). Besonders bleiben mir einige Sätze von Luca Hersberger im Gedächtnis. Der Psychiater und Psychotherapeut ist unser Fachmann an diesem Tag. Was ein Kind für ein sicheres Aufwachsen am meisten brauche? Liebe, sagt Hersberger. Natürlich sei es wichtig, dass ein Kind genug zu essen habe und gut versorgt werde. Noch wichtiger sei aber, ihm tiefe Annahme zu vermitteln. Und ihm auch Herausforderungen zuzutrauen, damit es Autonomie lernen kann.

Während er das erklärt, sitzen zwei Menschen am Tisch, die genau das in ihrer Kindheit nicht erfahren haben. Beide wurden unter anderem sexuell missbraucht und vernachlässigt.

Zurück zum Anfang



Der Tisch, an dem die Gespräche stattfinden.

Quelle: Hope Schweiz

Es ist 13 Uhr am 18. August. Ich betrete zum ersten Mal die Küchenausstellung von Baumann&Eggimann in Lyssach. Und bin sofort begeistert. So viele schöne

Küchen auf einmal! Mein Blick fällt auf einen schön gedeckten Tisch. Grüne Servietten, Weingläser, alles wirkt bereit für unsere Gäste. Doch ich liege falsch. Gefilmt wird später an einem anderen Tisch. Die edle Kulisse bleibt uns trotzdem erhalten. Roland Baumann ist von Baumann&Eggimann vor Ort. Er sorgt dafür, dass wir uns schnell wohlfühlen. Fast so, als wären wir zu Hause – in unserer eigenen Küche eben.

Viel Zeit zum Staunen bleibt allerdings nicht. Die Arbeit beginnt. Wir räumen den Einkauf aus, den wir kurz zuvor noch schnell im Coop erledigt haben. Wasser, Apfelschorle und Cola kommen in den Kühlschrank. Ich bekomme eine weitere Aufgabe: Gemüse und Obst waschen und schnippeln. Das Essen ist für uns Mitarbeitende gedacht. Hinter dem späteren Drehort entsteht mit weiteren Snacks ein kleines Buffet. Mein Lieblingsort an diesem Tag. Besonders gut schmecken die getrockneten Mangostücke. Essen ist eben immer eine gute Idee. Bei einer Kochshow sowieso.

Alles auf Kamera festgehalten

Zwischen 13 und 15 Uhr laufe ich mit der Kamera durch die Ausstellung. Ich halte fest, wie das Team den Dreh vorbereitet. Gedreht wird später von 16 bis 20 Uhr. Besonders viel zu tun hat das sechsköpfige Videoteam. Produktionsleiter ist Yannick Spriessler. Mit dabei sind ausserdem Yasmin Gafner, Lukas Eggenschwiler, Thomas Wiederkehr und Colin Thüler.

Dann kommt der erste «Gast» von aussen: Visagistin Andrina Ruch. Eigentlich gehört auch sie zum Mitarbeiterteam. Ihr Eintreffen ist trotzdem ein Zeichen: Bald geht es los.

Es geht los

Um 15 Uhr treffen dann wirklich die ersten beiden Personen ein. Regula Sulser und Alessandro Sirna. Alessandro ist unser Koch und gleichzeitig Regulas Geschäftspartner bei «Gourmet Domizil GmbH». Für die vier Personen am Tisch bereitet er ein feines Viergangmenü zu. Alessandro ist verheiratet, hat ein Kind, wohnt in Niederhasli und engagiert sich beruflich, politisch und im lokalen Vereinsleben. Später stellt Moderator Florian Wüthrich ihn in der Sendung kurz vor. One Take. Super flüssig.

Dann kommen auch die drei Gäste. Caroline Hauri nimmt sie in Empfang. Was mir sofort auffällt: Sie begrüßen jeden aus dem Team persönlich. Etwas überwältigt von der Kulisse wirken sie und gleichzeitig neugierig auf das, was sie erwartet. Auch ihre Kleidung zeigt, dass sie sich vorbereitet haben. Sportlich-leger oder elegant, kurz- oder langärmelig – passend zur Herbststaffel ist vieles möglich.

Outfit und Maske abstimmen

Zwei der Gäste wechseln vor Ort noch einmal das Outfit. Sie haben sich mit Florian kurzgeschlossen und entscheiden sich für ihre zweite mitgebrachte Variante. Also geht es noch einmal kurz auf die Toilette zum Umziehen. Auf dem Weg dorthin gibt es viel zu sehen. Die schönen Küchen ziehen wohl nicht nur meine Aufmerksamkeit auf sich.

Einer nach dem anderen kommt bei Andrina auf den Visagistenstuhl. Während sie die Gesichter schminkt, unterhält sie sich interessiert mit den Gästen. Sie «pinselt» also nicht einfach nur los, sondern nimmt sich Zeit für jeden Einzelnen. Kurz vor dem Dreh folgt am Esstisch noch der letzte Schliff. Auch danach bleibt Andrina noch eine Weile. Der Dreh läuft längst. Vielleicht wird ihre Korrektur ja noch einmal gebraucht.

Die Show beginnt - doch die Zucchini sind schon längst am Brutzeln



Einer der Gäste in der Herbststaffel: Regula Sulser

Quelle: Hope Schweiz

16 Uhr. Endlich geht es los. Bis etwa 20 Uhr soll gedreht werden. Für die erste Aufnahme schenken wir Mitarbeitenden den Gästen Getränke ein. Dann begrüsst Florian die drei Gäste. Einer nach dem anderen stellt sich vor. Besonders sind dabei die drei Fotos, die jeder mitgebracht hat. Sie erzählen etwas über die Person und ihr Leben.

Regula Sulser (60) ist Gründerin und Geschäftsführerin des Mahlzeitendienstes «Gourmet Domizil» in Rümlang ZH und Autorin. Ihre Kindheit war von Depression, Missbrauch und fehlender Liebe geprägt. Durch ihren Glauben fand sie neue Hoffnung und arbeitete ihre traumatischen Erfahrungen Schritt für Schritt auf.

Markus «Meck» Walther (51) wuchs als Verdingkind auf und erlebte Ausbeutung und Missbrauch. Später geriet er in die Drogenszene und machte Karriere. Die Suche nach Anerkennung und ein Burnout führten ihn schliesslich an einen Wendepunkt. Durch den christlichen Glauben entdeckte er Gottes Liebe und begann, sein Leben neu zu ordnen. Nebenbei erfahren wir: «Meck» fährt gerne Motorrad.

Luca Hersberger (46) ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie zertifizierter Schematherapie-Trainer und -Supervisor. In seinem Buch «Heilsame Beziehungen» verbindet er christlichen Glauben mit Schematherapie. Seit 2025 ist er Chefarzt der Klinik SGM Langenthal. Ein Foto mit seiner Frau und seinen vier Kindern zeigt, wie wichtig ihm seine Familie ist.

Nach jedem Gang bekommen die drei jeweils Zeit, ihren persönlichen Bezug zum Thema zu erzählen. Es geht um ihre Erfahrungen, ihre Verletzungen und darum, was ihnen geholfen hat. Danach bleibt Raum für Fragen, Gespräche und Diskussionen.

Und natürlich wird auch gegessen. Die Zucchini's brutzeln längst, während am Tisch über fehlende Liebe gesprochen wird.

Was bleibt?

Was bleibt mir von diesem Tag? Vor allem ein Gedanke: Essen kann viel mehr sein als nur Nahrungsaufnahme. Es kann Menschen zusammenbringen. Es kann einen Raum schaffen, in dem erzählt, gelacht und auch über Schmerz gesprochen werden kann.

An diesem Tag wird mir aber auch bewusst: Nicht jeder Mensch verbindet mit einem gedeckten Tisch Geborgenheit. Für manche ist er mit Erinnerungen an Einsamkeit oder Ablehnung verbunden.

Vielleicht ist genau das die andere Seite des gemeinsamen Essens: Es kann Gemeinschaft sichtbar machen – aber auch zeigen, was fehlt. An diesem Tisch treffen ganz unterschiedliche Lebensgeschichten aufeinander. Und plötzlich geht es beim Essen um viel mehr als um das, was auf dem Teller liegt.

Datum: 13.09.2026

Autor: Valentina Hepp

Quelle: Livenet

Tags

[Glaube](#)

[Bekehrung](#)

[Schicksalsschlag](#)

[Leben als Christ](#)