



MUTCAMP



DAS MUTCAMP

Überwinde Deine Angst!

Angst kennt jeder: Das unangenehme Gefühl, bei dem das Herz rast, die Hände zittern und sich Panik breit macht. Angst ist aber auch das Thema, über das Jugendliche am wenigsten reden. Wer ist schon gern ein Angsthase? Angst wirkt peinlich.

Mut gehört dazu, sich zu seiner Angst zu bekennen. Dazu, dass winzige Insekten, ein sicherer Blick in die Tiefe oder der Auftritt vor Anderen Gefühle auslösen, die man nicht erklären und noch weniger beherrschen kann. Und die Andere so nicht empfinden. Das Eingeständnis seiner Angst ist der erste Schritt, sie loszuwerden.

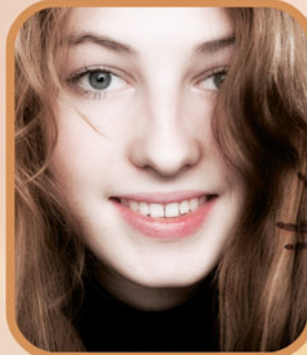
Antonia, Kinga, Lorenz, Marie, Mortimer und Philipp trauen sich. Sie sind zwischen 13 und 15 Jahre alt und erzählen von ihren großen Ängsten und ihrem noch größeren Wunsch, diese loszuwerden. Die Chance dazu bekommen sie im „Mutcamp“.

In einer Lodge in Südafrika setzen sich die sechs Jugendlichen genau solchen Situationen aus, denen sie zu Hause möglichst aus dem Weg gehen. Professionell begleitet werden sie dabei von der Psychotherapeutin Shital Balser und dem Motivationsexperten Kris Finke. Antonia, Kinga, Lorenz, Marie, Mortimer und Philipp stellen sich vielfältigen psychologischen Herausforderungen und Mutproben in einem exotischen Umfeld mit wilden Tieren, der höchsten Bungeebrücke der Welt, traumhaften Stränden und weitem Buschland. Und die Sechs müssen sich als Gruppe zusammenfinden. Beim Essen kochen, Wäsche waschen oder Kamin heizen. Und vor allem, wenn es gilt, sich gegenseitig zu helfen. Jeder hat andere Ängste, aber im „Mutcamp“ könnten sie sich zusammen von ihnen befreien!

DIE MUTCAMPER

Kinga (15): „Ich habe Angst an verlassenem Plätzen alleine zu sein. Weil ich Angst habe, verfolgt zu werden und dass irgendetwas Schreckliches passiert!“ Kingas Traum: „Ich will unbedingt selbstsicherer und mutiger werden!“

KINGA



ANTONIA

Antonia (14): „Ich habe fürchterliche Angst vor Spinnen und ich hasse Grashüpfer!“ Antonia glaubt, dass sie es schaffen kann: „Ich will einmal im Leben eine Vogelspinne streicheln, ohne einen Schreckkrampf zu kriegen!“



MORTIMER

Mortimer (15): „Ich habe Angst vor Dunkelheit und Engen!“ Mortimers Ziel: „Ich will im Mutcamp lernen, im Dunklen keine Angst mehr zu haben!“





PHILIPP

Philipp (13): „Ich habe sehr große Angst vor allen Tieren. Ich kann sie nicht anfassen, weil ich dann panisch drauf reagiere.“ Philipp setzt alle Hoffnung auf das Camp in Südafrika: „Ich will endlich mal einen Hund streicheln!“



Marie (15): „Ich spreche nicht gerne vor großen Gruppen und habe Angst ausgelacht zu werden und mich zu blamieren!“ Marie wünscht sich vom „Mutcamp“: „Ich will endlich keine Angst mehr vor Referaten haben!“

MARIE



LORENZ

Lorenz (14): „Ich habe eine Spinnenphobie! Ich weiß nicht woher das kommt, aber seit drei Jahren habe ich panische Angst davor, von einer Spinne berührt zu werden.“ Lorenz' größter Wunsch für „Das Mutcamp“: „Ich will mal ´ne Spinne anfassen können!“



DIE EXPERTEN

„Ängste sind wie kleine Monster, aber jeder kann lernen, sie zu zähmen.“ Shital Balser ist 37 und arbeitet als Psychotherapeutin in Berlin. Im Mutcamp hat sie für jeden ein spezielles Programm entwickelt.



„Kinder können mehr schaffen, als sie oft glauben, Selbstvertrauen ist der Schlüssel dazu.“ Christian „Kris“ Finke aus Münster ist 35 und arbeitet seit Jahren mit Kindern und Jugendlichen. „Das Mutcamp“ lockert er als Bewegungsprofi und Magier kräftig auf.



STATEMENT

„Angst ist sinnvoll. Sicher. Das uralte menschliche Grundgefühl warnt uns vor Gefahren und aktiviert Schutzreaktionen. Aber bei Vielen ist das normale Angstempfinden gestört. Gerade Jugendliche fühlen sich ihren Ängsten hilflos ausgeliefert, was zu-



sätzliche „Angst vor der Angst“ auslöst. Die Folge sind oft weitere Verunsicherung und Isolation. Spätestens dann ist es Zeit, etwas dagegen zu tun.

In „Das Mutcamp“ reden Antonia, Lorenz, Kinga, Mortimer, Philipp und Marie zum ersten Mal mit einer Psychotherapeutin über ihre Ängste. Herausgelöst aus ihrem normalen Umfeld lernen sie hier Entspannungstechniken und machen inmitten der fremden Landschaft und Kultur von Südafrika aufregende Grenzerfahrungen, die ihr Selbstbewusstsein stärken. Ziel ist, dass die Sechs innerhalb von 14 Tagen lernen, wie sie mit ihren Ängsten umgehen können, wie sie diese beherrschen, statt sich von ihnen beherrschen zu lassen. Das Alltagsleben der Jugendlichen im „Mutcamp“ bildet den Rahmen der neuen DAILY DOKU bei KiKA. Im Fokus stehen die Aufgaben und Herausforderungen beim Kampf gegen ihre Ängste, die sie gemeinsam überwinden wollen.

Angst vor Dunkelheit, Höhe, dem Alleinsein, Angst vor Spinnen, Schlangen oder Hunden, vor einem Vortrag, Schule, Prüfungen... Man kann sich vor Vielem fürchten. Und sehr intensiv. So geht es Antonia, Lorenz, Kinga, Mortimer, Philipp und Marie. Mit ihren Ängsten bieten unsere Protagonisten eine Projektionsfläche für ähnliche Erfahrungen der Zuschauer. Mit ihren Abenteuern und Erfolgen zeigen sie und diese DAILY DOKU, wie man sich von der lähmenden Angst befreien kann. „Das Mutcamp“ verspricht damit unterhaltsames Fernsehen mit hohem Nutzwert für die Zielgruppe.“

Ralf Franz (verantwortlicher Redakteur, MDR)

PRODUKTIONSDATEN

Produktion	Timeline Film+TV im Auftrag des Mitteldeutschen Rundfunks
Produzent und Regie	Guido Holz
Buch	Guido Holz, Ralf Schreier
Montage	Eva Grewenig
Produktionsleitung	Michael Müller
Produktionsleitung MDR	Tilo Mittelstrass
Redaktionsleitung MDR	Astrid Plenk
Redaktion MDR	Ralf Franz

Die neue DAILY DOKU „DAS MUTCAMP“:

ab 2. September montags bis freitags um 15:00 Uhr
bei KiKA und mit zusätzlichem persönlichen
Angstcheck unter www.dasmutcamp.de.

Am Ende einer jeweiligen Folge steht
die DAILY DOKU in der KiKA-Mediathek KiKA+
für 12 Monate zur Verfügung

