

Casting Info und Leitfaden zu

Die Psychotherapeutin – Mit Shital Balsar gegen die Angst

Shital Balsar:

Menschen die unter starken Ängsten oder sogar Panikattacken leiden, sind extrem belastet und verunsichert. Nach der ersten erlebten Panikattacke scheint nichts mehr wie vorher, und die Angst vor der Angst bestimmt das Leben und Denken. Damit dies nicht so sein muss, ist dieses Format sowohl ein Wegweiser mit einer existentiell philosophischen Sichtweise, als auch konkreten praktischen Tipps zum Umgang mit Angst. Es gibt auch ein breites Spektrum an Verständnis: was ist Angst, was will sie uns sagen und geht vor allem von einer positiven Botschaft aus: Dieses Format verfolgt den Gedanken, dass Angst ein Grundkonflikt der menschlichen Existenz darstellt. Der Konflikt nämlich zwischen dem Bedürfnis nach Schutz und dem Bedürfnis nach Wachstum. Dem Bedürfnis nach Sicherheit und dem Bedürfnis nach Sinn, Wandel und neue Horizonte zu erklimmen. Wenn wir diesen Konflikt und damit die Botschaft von unseren Ängsten verstehen, werden sie wegweisend und nicht mehr ausschließlich beängstigend und blockierend. Angst will uns zum Wachstum helfen und auf persönliche blinde Flecken und Blockaden hinweisen, damit wir sie lösen können. ***Angst wird hier nicht krankhaft, sondern als eine Stimme der Selbstheilungskraft gesehen.***

Zu den am weitesten verbreiteten Angststörungen gehören:

Generalisierte Angststörung: Übermäßige und beständige Sorge um viele verschiedene Dinge

Posttraumatisches Stress-Syndrom: die wiederholte Erfahrung von traumatischen Ereignissen, die lebensbedrohend waren, Symptome von erhöhter Erregung und Vermeidung der mit dem Trauma in Verbindung stehenden Orte und Menschen

Zwangsstörung: Besessenheit (wiederkehrende Gedanken) und zwanghaftes Verhalten (Drang, eine Handlung ständig zu wiederholen).

Angststörungen

Agoraphobie: wird auch als „Platzangst“ bezeichnet. Die Betroffenen haben Angst, im Notfall nicht fliehen zu können, oder keine Hilfe zu erhalten. Sie versuchen auch Situationen zu vermeiden, in denen ein Rückzug aufgrund eines Angstanfalls peinlich wäre - zum Beispiel während einer Theatervorstellung. Die Angst vor „Kontrollverlust“ kann an ganz verschiedenen Orten auftreten (Auto, Flugzeug) und führt zu einer starken Einschränkung der Lebensqualität. Manche trauen sich überhaupt nicht mehr außer Haus.

Akrophobie: Die Höhenangst tritt unter anderem auf Türmen, hohen Bergen, vor Abhängen, auf Brücken, Hochhäusern, Balkonen und Leitern auf. Auch an der Flugangst kann die Akrophobie beteiligt sein.

Klaustrophobie: Furcht vor geschlossenen Räumen. Die Betroffenen ertragen es nicht, sich in engen, geschlossenen Räumen oder in Menschenmengen aufzuhalten. Wer unter Klaustrophobie leidet, ist oft in seiner Bewegungsfreiheit stark eingeschränkt.

Nyktophobie/Achluophobie: Die Angst vor der Dunkelheit ist evolutionär bedingt und daher ein ganz natürliches Gefühl. Es ist durchaus normal, wenn man Angst vor dunklen verlassenen Gassen oder Parkanlagen hat. Bei einer übersteigerten und irrationalen Angst spricht man dann von der Achluophobie.

Mysophobie: Die Angst vor Schmutz und der Ansteckung mit Bakterien oder Viren kann quälend sein. Bei starker Ausprägung spricht man von Ansteckungsphobie (Mysophobie). Dabei handelt es sich um eine krankhafte und übersteigerte Angst, die mit einem extremen Meidungsverhalten und mit Wasch- und Putzzwängen einhergeht.

Zoophobie: Furcht vor Tieren oder einem bestimmten Tier. wie zum Beispiel die Angst vor Hunden (Kynophobie), vor Katzen (Ailurophobie), vor Spinnen (Arachnophobie) oder die Angst vor Schlangen (Ophidiophobie).

Trypanophobie: Furcht vor Spritzen. Betroffene kommen schon bei dem Gedanken an den Arztbesuch ins Schwitzen und werden panisch.

Die Therapeutin

Shital Lena Balsler, 45 Jahre aus Berlin, ist Psychologin und psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie, Gestalttherapie und Hypnotherapie) und praktiziert seit 11 Jahren in eigener Praxis, mit einem eigenen Ansatz unter dem Namen "soulpsychology".

Ausbildung:

2004 - 2010 Institut für Psychologische Psychotherapie PPT – Ausbildung Verhaltenstherapie, abgeschlossen mit der Approbation (Note sehr gut);

2006 - 2009

Institut für PPT, Weiterbildung für die Zusatzqualifikation Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen;

2000 - 2004

Freie Universität Berlin – Studium Psychologie, Vertiefung: klinische Psychologie, Abschluss: Dipl. Psychologin (Prädikat: sehr gut);

1995 – 1999

Hochschule Arnhem/Nijmegen – Studium Dramatherapie, Erwachsenen Psychiatrie, Abschluss: Dipl. Dramatherapeutin (Prädikat: sehr gut)

Berufliche Stationen:

* Psychotherapeutin in der Gemeinschaftspraxis Dr. Shaw 2010-2017 Privat Praxis im Kollegenverbund, Verhaltenstherapie

* Dozentin, Supervisorin, Prüferin, Institut für PPT Berlin, 2012 – 2017 und Angstexpertin im TV Format „Das Mutcamp“ ausgestrahlt von KiKa und mdr 2013- 2016

* angestellte Dozentin am Sozialpädagogischen Institut Berlin, in den Fächern Psychologie und Pädagogik; 2008 - 2011

* Psychologin und Psychotherapeutin für Familien und Kinder in der Fontaneklinik (psychosomatische Fachklinik) in Motzen; 2006 – 2008

* Charité Klinik und Hochschulambulanz für Psychiatrie und Psychotherapie, Borderline Station – Psychologin im Praktikum; 2004 - 2005

* Jugendnotmail Onlineberatung und Therapie; 2000-2004

Idee der Sendung

Authentisch: Echte Menschen, echte Ängste und wahrhaftige Therapie!

Die ausgesuchten Erwachsenen reden in der Doku zum ersten Mal über ihre Ängste. Man wird den Teilnehmern nicht ansehen, dass sie situationsbedingte „Angsthasen“ sind. Alle haben ihre persönlichen Stärken und vermitteln eher einen unauffälligen Eindruck. Die Krux: Obwohl sie mitten im Leben und Beruf stehen, schränkt sie ihre persönliche Angst (oft seit Jahrzehnten) stark ein – das ist das spannende Element an der Doku-Reihe. Typische Aussagen:

„Vor einer Präsentation bei der Arbeit kann ich kaum schlafen, trotz meiner Berufserfahrung. Kurz davor bekomme ich Kopfschmerzen und ich habe große Angst, mich zu verhaspeln!“ (Olaf, 35 Jahre, Produktmanager).

„Ich werde panisch, wenn die mich anspringen und wechsele deshalb die Straßenseite, wenn mir ein Hund entgegen kommt!“ (Lisa, 38 Jahre, Lehrerin).

„Wenn immer ich die Möglichkeit habe, vermeide ich den Weg durch einen dunklen Tunnel, auch wenn ich deswegen einen langen Umweg habe. Schlafen kann ich auch nur bei Licht, was mir vor meinen Freunden ganz schön peinlich ist!“ (Markus, 32 Jahre, Versicherungsmakler).

Beispiele für Protagonist*innen

Isabelle aus einem Dorf bei Kassel ist 35 Jahre alt, erfolgreiche Versicherungskauffrau. Seit Jahren hat sie Angst vor Autofahrten, in die sie sich immer weiter reingesteigert hat. Früher war das Fahren für sie kein Problem, heute muss sie den Bus ins Einkaufszentrum nehmen. Wenn sie nur daran denkt auf die Straße zu müssen, bekommt sie Schweißausbrüche, Herzrasen und sogar Panikattacken. Damit ist Isabelle nicht allein, die Internetplattformen sind voll von solchen Beschreibungen.

Ihr größter Wunsch: Mit dem eigenen PKW die Freundin in Kassel besuchen!

Timo aus Oberursel ist 38 Jahre alt und bei einer großen Firma als Messtechniker angestellt. Er liebt seinen Job, doch immer häufiger muss er seinen Kund*innen aufs Dach steigen. Für ihn unmöglich, denn Timo leidet unter Akrophobie, starker Höhenangst.

Es kommt zu Schwindel und Herzrasen, wenn Timo in die Tiefe schaut. Die Reaktionen seines Körpers kann er dann nicht mehr kontrollieren. Richtig bewusst wurde ihm sein gesundheitsschädlicher Bluthochdruck jetzt mit seiner neuen Smartwatch.

Nicht nur seinem Chef muss er sich immer wieder neu erklären, auch sein sechsjähriger Sohn muss auf Achterbahnfahrten im Taunus-Wunderland mit seinem Papa verzichten. Sein größter Wunsch: Im Sessellift auf den Ettelsberg zur Mountainbike-Tour mit seinem Sohn!

Frank, Investment-Banker aus Frankfurt. Der 48jährige hat große Angst vor engen Räumen. Das schränkt ihn im Alltag sehr ein. Sein Arbeitsplatz ist ein Hochhaus. Frank arbeitet im 42. Stock seiner Bank und muss dazu in den Aufzug steigen. Das kostet ihn viel Überwindung. Schlimm wird es, wenn auch noch viele Kollegen den Aufzug benutzen wollen. Dann kommt zu seiner Klaustrophobie auch noch die Angst, es könnte jemand seine Angst bemerken. Häufig wartet er dann lieber auf den nächsten Aufzug oder er nimmt auch schon mal die Treppe. Je älter er wird, umso schlimmer wird es. Immer öfter bekommt er regelrecht Panik wenn er mit vielen Menschen auf engem Raum zusammen sein muss. Auf einen Besuch im Pop-Konzert oder im Fußballstadion verzichtet er inzwischen schon...

Simone, Hausfrau und Mutter aus Fulda. Die 35jährige bekommt schon beim Gedanken an ein Telefonat feuchte Hände und Herzklopfen. Sie hat dann große Angst etwas Dummes oder Peinliches zuzusagen und vermeidet inzwischen Telefongespräche. Pizza bestellen, einen Schaden bei der Versicherung melden oder den Lehrer ihres Sohnes anzurufen, ist kaum noch möglich. Sie erfindet dann oft Ausreden und ihr Mann muss die Anrufe dann übernehmen, wenn sie ihr Anliegen nicht online lösen kann. Simones Selbstvertrauen ist inzwischen völlig im Keller. Wenn das Telefon klingelt geht sie inzwischen oft gar nicht mehr dran...

Ablauf der Sendung

Im Mittelpunkt der ersten Folgen (2-5) steht jeweils ein Erwachsener, der in Gruppengesprächen von seinen Ängsten und Einschränkungen berichtet und dessen bereits erfolgten Schritte einer Konfrontationstherapie in kurzen Spielfilmen rückblickend von allen reflektiert werden.

Dann absolvieren die sechs gemeinsam jeweils ihre „Abschlusssitzung“ vor Ort am Schloss. Darüber hinaus bietet das Schloss Platz für gemeinsame Momente, wie WG-Leben, Kochen oder emotionale Einzelgespräche.

Jede*r Protagonist*in hat etwa vier Einzel-Drehtage und verbringt abschließend 4 Tage im Schloss.

Elemente der Therapie, die sich über ca. 4 Monate zieht, sind:

Homestory, Vorgespräch, Therapieschritt 1, Hausaufgabe 1, Therapieschritt 2, Hausaufgabe 2, Abschlusssitzung im Schloss. Auf jeden Teilnehmer warten ca. 8 Drehtage.

Gestaltung der Sendung

Das Format widmet sich dem Thema dokumentarisch-cineastisch und verfolgt die Therapie filmisch und nicht mit „Action-Kamera“ im Reportage Stil.

Shital Balsler nimmt sich Zeit um tiefgründig die menschliche Psyche auszuleuchten. Dahinter verbirgt sich vor allem die zentrale Frage:

Warum handle ich so, wie ich es tue?

Das ist es, was unsere Zuschauer von unserer Psychotherapeutin erfahren wollen. Und das wollen wir eindrücklich und Ruhe erzählen.

Ausstrahlung

Staffelweise: 6 Folgen á 45 Minuten (optional 9 x 30 Minuten) in der ARD-Mediathek, begleitet von Kurzbeiträgen bei Social Media, einem Podcast in der

ARD Audiothek und dem Buch zur Serie: „Angst als Weg und nicht als Hindernis“.

Casting: September/Oktober

Therapie: Oktober - Januar

Geplante Veröffentlichung: Frühjahr 2022