

<b>23 Sachsen-Anhalt</b> Landesstelle	Ausschuss	lupo	Nr. <b>23170328108</b>	Kürzel	Bearbeitung (Name, Vorname)
<b>Verf./Bearb./Hrsg.: Petermann</b> Zuname			<b>Ulrike</b> Vorname		
<b>Dr. Reißing</b> Illustrator/-in (Name, Vorn.)		Übersetz. von (Name, Vorn.)		Übersetz. aus Sprache	
<b>Die Kapitän-Nemo-Geschichten: Geschichten gegen Angst und</b> Titel					
Reihe					
<b>978-3-8017-2809-0</b> ISBN		<b>106</b> Seitenzahl		<b>9,95</b> Preis (EURO)	
<b>hogrefe</b> Verlag		<b>Göttingen</b> Ort		<b>2016</b> Jahr	
<b>Taschenbuch / Heft /</b> Medienart/Ausführung		<b>Erzählung / Roman</b> Gattung		Kinder-/Jugendliteratur zur Arbeitswelt ? <input type="checkbox"/> Ja	
Empfehl. für Taschenbuchtipp <input type="checkbox"/> Ja		Erstelldatum:			
Anmerkungen (Material/ bes. Einsatzort)					
Internet? <input checked="" type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein					
Zentraldatei: <b>28.03.2017</b>					
Verlag Datum					

 ID: 1623170328108  
 Bewertung  sehr empfehlenswert  
 empfehlenswert  
 eingeschränkt empf.  
 nicht empfehlenswert

 Einsatzmöglichkeiten  Büchereigrundstock  
 Klassenlesestoff  
 für Arbeitsbücherei  
 Zielgruppe  0-3  12-13  
 4-5  14-15  
 6-7  16-17  
 8-9  ab 18  
 10-11

 Schlagwörter  
**Abenteuer / Angst**  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Inhaltsangabe  
 Mit Kapitän Nemo zu Unterwasserabenteuern abtauchen gegen Angst und Stress im kindlichen Alltag.

**Beurteilungstext**  
 Wer gleich mit Kapitän Nemo abtauchen will, muss ich zunächst gedulden. Nach einem Vorwort gibt es "Für Eltern: Einige Worte im Voraus" die immerhin ein Drittel des Buches ausmachen. Es wird hierbei ausführlich das Konzept dahinter erläutert. Von Theorie zu Angst und Stress im Kindesalter sowie den Auswirkungen von Entspannungsverfahren auf Körper, Geist und Seele hin zur Idee der Kapitän-Nemo-Geschichten.  
 Diese sollen Kindern in erster Linie Freude bereiten und sie dabei entspannen. Es wird das Leitmotiv erklärt und dessen Ritualcharakter als Teil des Entspannungsverfahrens. Bestenfalls soll dieses schließlich darüberhinaus im Alltag angewendet werden können. So auch Kapitän Nemos Spruch "Nur ruhig Blut, dann geht alles gut!"  
 Wert wird ebenso gelegt auf die Vermeidung bedrohlicher Erlebnisbilder, wie etwa Dunkelheit und Haiangriffe. So ist die besuchte Umgebung stets hell, warm, freundlich und von Kapitän Nemo geschützt und sicher. Auch die gezielten Entspannungsinstruktionen in Form der ersten beiden Grundübungen des autogenen Trainings, der Schwere- und Wärmeinstruktion, kehren in jeder Geschichte wieder. Der Ablauf wird den Kindern als Leser oder Zuhörer ebenfalls zunächst erklärt.  
 Schließlich starten die 14 Unterwasserausflüge, wie "Der Korallenwald / Die Seepferdchenherde / Die Schatzsuche oder Das versunkene Piratenschiff". Dabei steht dem eigentlichen Abenteuer stets eine kleine Illustration und die immer gleiche Seite mit Ausflugs-Vorbereitungen voran. Hierbei soll sich das Kind vorstellen, Kapitän Nemo nehme es mit auf einen Unterwasserausflug, auf dem es sich durch den schützenden Taucheranzüge ganz sicher fühlt. Beim Anziehen des Anzuges beginnt schon das Entspannungsritual, dass Arme und Beine ruhig werden und das Kind sich mit Schwimmflossen und Sauerstoffgerät sicher und bereit für den Ausflug fühlt. Die Geschichten selbst sind schließlich mit drei Seiten überschaubar kurz und enden jeweils mit zwei (immer gleichen) Varianten. Wenn der Leser bzw. Zuhörer nicht einschlafen, sondern zum Beispiel noch Hausaufgaben machen möchte, wird er aufgerufen, aus diesem schönen Traum zu erwachen, durchzuatmen und langsam wieder aufzustehen. Würde er einschlafen wollen, liest er abschließend, das er vom Unterwasserabenteuer angenehm müde geworden ist, ihm Kapitän Nemo beim Ausziehen der Schutzkleidung hilft und zur Koje begleitet, wo er nun einschlafen kann.  
 Mit den ausführlichen Erklärungen vorweg, die für meinen Geschmack kürzer hätten ausfallen können, halte ich es eher für ein Buch für Therapeuten oder Eltern zum Vorlesen und weniger für Kinder zum selber lesen. Schöne Entspannungsgeschichten sind es allemal!