



Ulrike Petermann

# Die Kapitän-Nemo-Geschichten

Geschichten gegen  
Angst und Stress

21., aktualisierte und ergänzte Auflage

# Die Kapitän-Nemo-Geschichten



**Ulrike Petermann**

# **Die Kapitän-Nemo- Geschichten**

Geschichten gegen  
Angst und Stress

21., aktualisierte und ergänzte Auflage



**Prof. Dr. Ulrike Petermann**, geb. 1954. 1974–1980 Studium der Psychologie und Pädagogik in Mannheim und Bonn. 1982 Promotion. 1986 Habilitation. 1987–1991 Professorin für Psychologie in München, 1991–1994 Professorin in Bremen. 1995–2006 Inhaberin des Lehrstuhls für Rehabilitation und Pädagogik bei psychischen und Verhaltensstörungen an der Universität Dortmund. 2007–2020 Inhaberin des Lehrstuhls für Klinische Kinderpsychologie im Studiengang Psychologie der Universität Bremen.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Merkelstraße 3  
37085 Göttingen  
Deutschland  
Tel. +49 551 999 50 0  
Fax +49 551 999 50 111  
info@hogrefe.de  
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © nach einer Vorlage von Monika Weger  
Illustrationen: Dr. Julia-Katharina Riffling  
Satz: Sina-Franziska Mollenhauer, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen  
Format: PDF

21., aktualisierte und ergänzte Auflage 2021  
© 2016, 2019, 2021 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen  
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3117-8; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3117-9)  
ISBN 978-3-8017-3117-5  
<http://doi.org/10.1026/03117-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Für Eltern: Einige Worte im Voraus</b> .....	<b>9</b>
Kinder und Ruhe in unserer Zeit .....	11
Angst und Stress .....	11
Warum Entspannungsgeschichten? .....	15
Was dürfen Sie erwarten? .....	17
Die Kapitän-Nemo-Geschichten .....	18
Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele .....	22
Wie sag' ich's meinem Kind? .....	30
Mehr als ein Wort zum Schluss .....	31
<b>Für die kleinen Gäste vom großen Kapitän</b> .....	<b>33</b>
Was sind die Kapitän-Nemo-Geschichten? .....	35
Was wollen die Kapitän-Nemo-Geschichten? .....	37
Wo, wie und wann werden die Kapitän-Nemo- Geschichten gelesen? .....	38
<b>Die Unterwasserausflüge</b> .....	<b>41</b>
Der Korallenwald .....	43
Die Delfinherde .....	47
Die warme Unterwasserfontäne .....	51
Der Delfinritt .....	56
Die Schatzkarte .....	61
Die Schatzsuche .....	67
Die Seepferdchenherde .....	72
Die Unterwasserstadt Atlantis .....	77
Die Riesenschildkröten .....	82
Die Muschelsuche .....	87
Die Walfamilie .....	91
Der Unterwasserwald .....	95

Das versunkene Piratenschiff ..... 99  
Die Unterwasserhöhle ..... 104  
**Anhang ..... 109**  
Literatur ..... 111  
Audio-CDs zu den Kapitän-Nemo-Geschichten ..... 112  
Videofilm zu Entspannungstechniken für Kinder  
und Jugendliche ..... 113

# Vorwort

Kapitän Nemo hat schon eine lange Tradition! Diese zeigt sich nicht nur in Form des vor über 150 Jahren von Jules Vernes geschriebenen Abenteuerromans „20 000 Meilen unter den Meeren“, sondern auch in den bereits vor knapp 40 Jahren entwickelten Kapitän-Nemo-Geschichten. Sie wurden für Kinder entworfen, die wegen Verhaltensproblemen eine Therapie benötigten. Um für diese Kinder die Therapie besonders wirksam zu gestalten, wurde ihnen zu Beginn jeder Sitzung eine Unterwassergeschichte von Kapitän Nemo erzählt. Die Geschichten waren und sind bis heute derart konzipiert, dass sie einerseits an Alltagserfahrungen von Kindern ansetzen, nämlich dem Element „Wasser“, und andererseits eine fantastische Welt ausbreiten, die durch ruhige motorische Aktivitäten und stark reduzierte äußere Reize, wie zum Beispiel die Abwesenheit von Lärm, charakterisiert sind. Die beschriebenen Bilder der Unterwasserwelt in den Kapitän-Nemo-Geschichten lösen Entspannungsprozesse aus, die durch gezielte Instruktionen zur Entspannung noch vertieft werden sollen. Die Geschichten verfolgen das Ziel, ängstliche Erregung und motorische Unruhe abzubauen, die Kinder auf eine Therapiesitzung einzustimmen, damit sie von der Behandlung besser profitieren können. Diese Ziele wurden und werden bis heute mit den Kapitän-Nemo-Geschichten erreicht.

Darüber hinaus fanden diese Entspannungsgeschichten im Alltag von Kindern eine weite Verbreitung. Hierbei handelte es sich um Kinder ohne Verhaltensstörungen und ohne sonstige psychische Probleme. Die Unterwassergeschichten wurden in Kindergärten, Schulen, Kinderheimen, Kinderkliniken, Rehabilitationskliniken und anderen Institutionen ebenso mit Erfolg eingesetzt wie im Alltag von Familien.

Die Beliebtheit der Kapitän-Nemo-Geschichten führte dazu, dass sie im Jahre 1993 als zwei Audiokassetten und später als CDs im

ELVIKOM Verlag (Essen) Kindern, Eltern, Therapeuten und Pädagogen zur Verfügung gestellt werden konnten. Jedoch wurde immer wieder der Wunsch an mich herangetragen, eine schriftliche Form dieser Geschichten zu publizieren, um sie vorlesen zu können. Jetzt liegen die Geschichten seit bereits drei Auflagen beim Hogrefe Verlag vor, bei dem ich mich sehr für die wunderbare Gestaltung des Buches bedanken möchte. Frau Susanne Weidinger, Programmleiterin im Hogrefe Verlag Göttingen, unterstützte mich in besonderer Weise, wofür ich ihr sehr danke.

Bedanken möchte ich mich auch bei Dr. Julia-Katharina Reißling für die wunderschöne Bebilderung der Geschichten. Ebenso bedanken möchte ich mich besonders bei den vielen Kindern, die mich während meiner jahrzehntelangen therapeutischen Tätigkeit durch ihre Begeisterung für die Kapitän-Nemo-Geschichten zu zahlreichen Ideen inspirierten, sodass nun 14 Unterwasserausflüge von Kapitän Nemo ausgefeilt vorliegen.

Schließlich bin ich sehr dankbar dafür, dass mich mein verstorbener Mann, Franz Petermann, immer wieder ermutigte, an den Kapitän-Nemo-Geschichten festzuhalten und einen Fortsetzungsband zu verfassen. An diesem arbeite ich!

Bremen, im Herbst 2020

Ulrike Petermann

# **Für Eltern: Einige Worte im Voraus**



## Kinder und Ruhe in unserer Zeit

Das 20. Jahrhundert war durch große Fortschritte in Wissenschaft und Technik charakterisiert. Mit sehr vielen positiven Erkenntnissen gingen natürlicherweise auch negative Entwicklungen einher. Dies wird sich auch im 3. Jahrtausend kaum ändern. Die Technisierung des Alltags brachte unter anderem Lärmbelastungen, eine Informationsflut sowie Schnelllebigkeit in vielen Lebensbereichen mit sich. Kinder sind besonders dann einer Flut von Reizen ausgesetzt, wenn Erwachsene diese Einflüsse nicht durch aktive Erziehung altersangemessen filtern und regulieren. Vielfältige Reize können durch Fernsehen, Videofilme, Videospiele, Computer, Internet, Handy, aber auch durch industriegesteuerte Freizeitaktivitäten und Hobbypflege in Managermanier gegeben sein.

Die natürliche Fähigkeit zur Ruhe und Besinnung geht Kindern durch solche Lebensbedingungen verloren. Die Folgen können vielfältig in Erscheinung treten, zum Beispiel in Form von motorischer Unruhe, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, Motivationsproblemen, verschiedenen Ängsten, starken Stimmungsschwankungen sowie übermäßigem Stresserleben und großer Anspannung bis hin zu Gereiztheit und aggressivem Verhalten. Kinder mit solchen Problemen wirken unausgeglichen sowie unzufrieden und können für sich selbst sowie für andere eine Belastung sein.

## Angst und Stress

Ängste im jungen Kindesalter können zur normalen Entwicklung gehören und Durchgangsphänomene darstellen. Solche Ängste beziehen sich beispielsweise auf Dunkelheit, Naturereignisse wie Blitz und Donner, aber auch auf den Kontakt mit unvertrauten Personen oder die Trennung von Bezugspersonen, etwa beim Besuch des Kindergartens oder der Schule. Unter bestimmten Vorausset-

zungen können Ängste so stark werden, dass sie behandelt werden müssen. Nach epidemiologischen Studien geht man heute von 10 bis 15 Prozent behandlungsbedürftigen Ängsten im Kindes- und Jugendalter aus. Für Kinder und Jugendliche typische Ängste sind die Trennungsangst, die soziale Ängstlichkeit und generalisierte Ängste.

Bei der *Trennungsangst* möchte sich ein Kind nicht von den wichtigen Bezugspersonen trennen und das häusliche, vertraute Umfeld nicht verlassen. Das Kind sorgt sich übermäßig darüber, dass den Bezugspersonen etwas zustoßen könnte, wodurch es von diesen Personen getrennt würde. Solche gefürchteten Ereignisse beziehen sich auf Krankheit, Unfall oder ein anderes Unglück. Ein Kind mit *sozialer Ängstlichkeit* meidet den Kontakt mit fremden oder wenig vertrauten Personen, und zwar sowohl mit Erwachsenen als auch mit Kindern. Es hat Angst davor, sich zu blamieren oder bloßgestellt zu werden. Weiter hat ein sozial ängstliches Kind Angst davor, als ängstlich, schwach, dumm, komisch oder unattraktiv von anderen bewertet zu werden. Deshalb reagiert es mit Verlegenheit sowie Scham und versucht, jegliche Leistungssituation zu vermeiden. Die *generalisierte Angst* erstreckt sich über viele Ereignisse und Handlungen, die alltägliche Aktivitäten und Probleme betreffen. Bei Kindern kann es sich zum Beispiel um schulische Belange, Freundschaften zu anderen Kindern oder familiäre Probleme wie Streit, Krankheit oder Trennung der Eltern handeln. Die sorgenvollen Gedanken, furchtsamen Erwartungen und Angstgefühle bezüglich einer Reihe alltäglicher Ereignisse werden sehr intensiv wahrgenommen (Petermann & Suhr-Dachs, 2013; Suhr-Dachs & Petermann, 2013).

Es ist deutlich geworden, dass die für Kinder typischen Ängste einerseits alltägliche Situationen, Ereignisse und Probleme beinhalten und in der Regel nicht mit kritischen Lebensereignissen oder traumatisierenden Erfahrungen in Verbindung stehen. Andererseits sind übertriebene Ängste immer irrational und sie sind des-

halb eine sehr subjektive Angelegenheit. In jedem Fall bedeutet ein Zuviel an Ängsten für eine Person Stress. Damit verlieren Ängste ihre sinnvolle und lebensschützende Funktion.

Ängste und Stresserleben stehen also in einem unmittelbaren Zusammenhang. Die Belastungsfaktoren, die zum Erleben von Stress führen, können drei Quellen entspringen. *Zum ersten Lebenskrisen:* Hiermit sind schwere Erkrankungen eines Familienmitgliedes, Tod eines Elternteiles, häufige und intensive familiäre Streitsituationen oder Trennung und Scheidung der Eltern gemeint. *Zum zweiten entwicklungsbedingte Probleme:* Sie können sich auf natürliche Umbruchsituationen im Leben beziehen, wie Kindergarten- und Schuleintritt, Schul- und Wohnortwechsel oder Eintritt in die Pubertät. *Zum dritten alltägliche Spannungen und Probleme:* Sie resultieren bei Kindern am häufigsten aus schulischen Situationen; danach folgen die Lebensbereiche „Familie“, „Freunde“ und „Freizeit“.

Eine Reihe von Untersuchungen zeigt, dass Stress vor allem bei alltäglichen Problemen erlebt wird, bei Kindern am häufigsten bei *schulischen Anforderungen*. Werden Kinder und Jugendliche, die unter Schulstress leiden, danach befragt, was ihnen in der Schule am meisten Stress bereitet, dann stehen an erster Stelle schlechte Noten, gefolgt von Problemen bei der Hausaufgabenerledigung, Schulunlust, Angst vor Klassenarbeiten, Angst um die Versetzung und am Ende der Auflistung werden Probleme mit Lehrkräften genannt. Beim Stresserleben in der Schule spielen also die bewertungs- und leistungsbezogenen Aspekte eine überragende Rolle. In anderen Lebensbereichen werden vor allem Streitsituationen mit den Eltern oder Freunden, inkl. Mobbing Erfahrungen, als negativ stressend wahrgenommen.

*Stresssymptome* bei Kindern können in Schlafstörungen mehrmals in der Woche, Appetitlosigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen sowie in Konzentrationsproblemen und erhöhter Ängstlichkeit bestehen.