

Manuela Eitler-Sedlak

Flo W. voll im Flow

Gut gestimmt

Die sechs Geheimnisse der Wellentänzer

Copyright © 2019 Manuela Eitler-Sedlak + www.meise-flow.at
Vertrieb: E. Weber Verlag GmbH, 7000 Eisenstadt, Österreich
verlag.weber@aon.at, www.eweber.at
Illustrationen: Maja, Mika und Manuela Eitler-Sedlak, Katja
und Magda Karall
Lektorat: Dr. Karin Gilmore
Layout: E. Weber Verlag GmbH
Druck: Grafički Zavod Hrvatske, Zagreb
ISBN: 978-385253-659-0

Für meinen Sohn Mika

*Seit er als kleines Kind zum ersten Mal eine Gitarre
gesehen hat, ist er von diesem Instrument begeistert.
Es ist immer wieder schön, zu beobachten, mit welcher
Freude und Leichtigkeit er spielt.*

Inhalt

1. Wellentänzer und Schlammgrundler	7
2. E – wie einzigartig.....	19
3. A – wie Achtsamkeit	31
4. d – wie dankbar	47
5. g – wie Gedanken zähmen.....	57
6. h – wie Herzenswärme.....	77
7. e – wie erwartungsvoll.....	93
8. Gut gestimmt, das Spiel beginnt!	109
Die sechs Geheimnisse der Wellentänzer..	118
Quellen und Hintergründe	123

Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung.

Erich Fromm

1. Wellentänzer und Schlammgrundler

„Irgendwie ist das komisch“, murmelt Flo gedankenverloren vor sich hin.

„Was ist komisch?“, fragt ihre Mama Filippa nach.

„Es gibt Menschen, die wirken immer glücklich und zufrieden. Sie sind meistens gut gelaunt und fröhlich und ihnen passieren dann auch noch oft gute Dinge. Sie bekommen den letzten freien Tisch im Restaurant, haben nette Freunde und Freude an ihrer Arbeit. Alles scheint wie von selbst zu laufen und wenn diese Menschen mal ein Problem haben, dann beginnen sie ziemlich schnell, nach einer Lösung zu suchen.“

„Ja“, lächelt Filippa. „Solche Menschen kenne ich.“

Flo schaut ihre Mama ernst an.

„Aber es gibt auch Menschen, die sind genau das Gegenteil. Sie wirken ständig gestresst, angespannt oder schlecht gelaunt und beschweren sich jahrelang über die gleichen Dinge, anstatt etwas zu ändern“, überlegt Flo.

„Und gerade diesen Menschen passieren dann oft zusätzlich unangenehme und ärgerliche Dinge“, ergänzt Filippa. „Sie

versäumen den Zug, werden im Urlaub krank oder so was Ähnliches. Solche Menschen kenne ich auch.“

„Du bist jedenfalls so ein ... Gute-Laune-Typ“, stellt Flo fest.

„Na, da hab ich ja Glück gehabt“, lacht Filippa.

„Glück gehabt?“, wiederholt Flo zweifelnd.

Floriane Wolf ist ein ganz besonderes Mädchen. Sie lebt mit ihren Eltern und ihrem kleinen Bruder Felix in einem sehr gemütlichen Haus, das von allen „Caretta“ genannt wird und von einem zauberhaften Garten umgeben ist. Flo gibt sich nicht mit einer schnellen Antwort zufrieden, sondern versucht immer, hinter die Dinge zu blicken.

„Ich weiß nicht, ob das wirklich so einfach ist und du nur Glück gehabt hast“, überlegt sie jetzt.

Flo beobachtet gerne. Tiere, Wolken, den Regen ... In letzter Zeit beobachtet sie am liebsten Menschen. Und in diesem Moment fasst sie einen Entschluss.

„Ich werde herausfinden, warum die gute Laune so ungerecht verteilt ist. Ich kann nicht glauben, dass das einfach nur Zufall ist und wir nichts daran ändern können.“

Filippa sieht die Entschlossenheit in den Augen ihrer Tochter und ist, wie so oft, unglaublich stolz auf sie.

„Das finde ich großartig“, sagt sie und will Flo umarmen, diese ist aber schon auf dem Weg in ihr Zimmer.

Sie holt ihre Tasche, steckt ein leeres Notizheft und ein paar Stifte hinein und eilt zur Haustür hinaus.

„Ich geh zu Udo!“, ruft sie ihrer Mama zu.

Udo Überflieger ist ein Pilot, der ganz in der Nähe der Caretta wohnt. Er hat schon viel von der Welt gesehen und kennt einige sehr kluge und interessante Menschen. Flo geht gerne zu ihm, wenn sie in einer Sache nicht weiterkommt oder eine Frage hat.

Oft hat Udo tatsächlich eine Antwort auf Flos Fragen. Manchmal hilft er ihr aber einfach nur, indem er ihr zuhört und weitere Fragen stellt.

Jetzt gerade ist Udo dabei, seine Baumschaukel zu reparieren, die beim letzten Sturm beschädigt wurde. Er sieht dabei ganz fröhlich aus und summt ein Lied vor sich hin.

„Da, noch so ein Gute-Laune-Typ!“, ruft Flo zur Begrüßung.

„Hallo, Flo!“, freut sich Udo.

„Warum bist du so gut gelaunt, obwohl du die Schaukel reparieren musst?“, fragt Flo ohne Umschweife.

„Hm ... Warum sollte ich nicht gut gelaunt sein? Es ist ein schöner Tag heute, ich habe frei und die paar Bretter sind schnell ausgebessert.“

„Aha, interessant“, sagt Flo nur, nimmt ihr Notizbuch heraus und schreibt etwas hinein.

Udo sieht Flo fragend an.

„Ich will erforschen, warum manche Menschen fast immer glücklich und gut gelaunt sind und andere scheinbar nie“, beginnt Flo und erzählt Udo von ihren Beobachtungen.

„Ich will herausfinden, ob die Gute-Laune-Menschen irgendetwas anders machen als die Menschen, denen es nicht so gut geht.“

Udo nickt und schraubt weiter an der Schaukel herum.

„Vielleicht kannst du mehr darüber erfahren, wenn du einen dieser Gute-Laune-Menschen beobachtest und befragst.“

„Ja, genau! Und ich weiß auch schon wen!“, ruft Flo begeistert. „Meine Gitarrenlehrerin Wendelina Wellentanz. Sie ist das perfekte Beispiel. Immer gut gelaunt, lustig und

ermutigend. Und sie bleibt sogar dann gelassen, wenn sie mir erklärt, warum ich unbedingt mehr üben sollte.“

„Klingt perfekt“, stimmt Udo zu. „Und sie heißt wirklich WELLENTANZ?“

Inzwischen hat er die abgebrochene Latte der Schaukel wieder befestigt und setzt sich vorsichtig drauf, um zu testen, ob sie hält. Flo setzt sich neben ihn und sie schaukeln gemeinsam.

„Ja, sie heißt wirklich so.“

Plötzlich springt Flo von der Schaukel und holt ihr Notizheft. Mit einem dicken Stift schreibt sie auf das Deckblatt:

Die Geheimnisse der Wellentänzer

„Wellentänzer ... das passt doch wunderbar, oder?“

Udo lacht.

Flo begleitet ihn auf die Wiese hinter seinem Haus, auf der sein Esel Fridolin lebt. Sie streichelt dem Tier über das struppige Fell, während Udo frisches Heu holt. Nach einer Weile sagt sie: „Glaubst du, ich sollte auch einen der Miesepeter beobachten, um zu sehen, ob diese Menschen etwas anders machen?“

Udo ist wie so oft ziemlich beeindruckt von Flos Scharfsinn und stimmt zu. Die beiden überlegen und Flo füttert Fridolin mit frischen Karotten.

„Da gibt es viele“, überlegt Flo. „Zum Beispiel die Frau, die sich jedes Mal bei der Kasse im Supermarkt beschwert, weil sie ein paar Minuten warten muss.“

„Oder der Vater, der sich auf der Heimfahrt vom Büro über einen Autofahrer ärgert und mit seiner schlechten Laune der ganzen Familie den Abend verdirbt“, sagt Udo.

„Ja, genau“, bestätigt Flo. „Es ist unglaublich, wie viele Menschen sich von Dingen ärgern lassen ...“

„... die genau genommen total unwichtig sind“, versteht Udo sehr gut, was Flo durch den Kopf geht.

Flo packt ihr Notizbuch in die Tasche und verabschiedet sich von Udo.

„Ich werde sie einfach alle beobachten, diese Miese-Laune-Verbreiter. Tschüss, Udo!“

„Gute Idee, aber lass dir von ihnen nicht deine gute Stimmung verderben. Bis bald, Flo!“





Als Flo nach Hause kommt, sitzen ihre Mama und deren Freundin Samantha auf der gemütlichen Holzterrasse im Zaubergarten der Caretta. Es ist einer der ersten warmen Frühlingstage, an denen man draußen sitzen kann.

Flo kennt Samantha und deren Tochter Ariane schon, seit sie ein Baby war. Sie begrüßt Samantha herzlich und stibitzt einen Keks aus der Schale am Tisch. Dann setzt sie sich auf die Schaukel gleich neben der Terrasse. Samantha huscht ein kurzes Lächeln über das Gesicht, dann wird sie aber sofort wieder ernst.

„Siehst du?“, sagt sie zu Filippa. „Genau das habe ich gemeint. Flo ist immer so fröhlich, läuft draußen herum und interessiert sich für die Natur. Ariane sitzt immer nur in ihrem Zimmer und liest. Sie ist ganz blass und viel zu ruhig.“

Filippa schaut ihre Freundin verständnislos an.

„Aber, Sam, das ist doch wunderbar, wenn sie gerne liest.“

„Ja, aber ihre Mitschülerinnen machen Judo, spielen Basketball oder turnen. Sie geht gerade mal mit unserem Hund spazieren oder macht ein paar Yoga-Übungen.“

„Ich versteh dich nicht“, meint Filippa. „Ariane ist ein reizendes Mädchen. Sie macht das, was zu ihr passt, und nicht das, was gerade in ist. Das ist doch gut.“

„Ja, das verstehst du wirklich nicht“, seufzt Samantha und schaut auf die Uhr. „Oh mein Gott, schon so spät! Ich hab noch so viel zu tun.“

Sie verabschiedet sich eilig und schon ist sie weg.

Flo setzt sich mit ihrem Notizbuch an den Tisch. Ihre Mama hat die Augen geschlossen und genießt die warmen Sonnenstrahlen auf ihrer Haut.

„Schlammgrundlerin“, murmelt Flo vor sich hin und freut sich über das passende Wort.

„Was hast du gesagt?“, fragt Filippa.

„Samantha ist so ein Miese-Laune-Mensch. Sie jammert doch immer über irgendetwas und ich hab noch nie gehört, dass es ihr richtig gut geht. Sie ist eine Schlammgrundlerin.“

Filippa nickt nachdenklich.

„Das klingt nicht gerade nett, aber irgendwie hast du recht.“

„Es ist ja nur für meine Forschungen“, erklärt Flo und schreibt auf die linke Seite ihres Notizbuchs „Schlammgrundler“.

„Okay ... und was hast du schon herausgefunden?“

„Samantha jammert über Dinge, die gar nicht so schlimm sind. Ist doch völlig egal, ob Ariane nicht viel Sport treibt ...“

„Nicht so viel Sport wie andere“, ergänzt Filippa.

„Ja, genau“, grinst Flo und schreibt in ihr Heft:

Schlammgrundler

Vergleiche mit anderen

Sinnlos jammern

„Ja, das stimmt“, sagt Filippa nachdenklich. „Sam vergleicht auch sich selbst oft mit anderen, die sie für hübscher, schneller oder erfolgreicher hält.“

„Und dadurch geht es ihr schlecht, obwohl sie doch ein wunderbares Leben hat, oder?“

Filippa nickt.