

Manuela Eitler-Sedlak

*Flo W. voll im Flow*

**Glück**

Leseprobe

Gemeinsam wachsen mit Kopf, Herz und Händen

# Leseprobe

Copyright © 2018 Manuela Eitler-Sedlak

Vertrieb: E. Weber Verlag GmbH, 7000 Eisenstadt, Österreich  
[verlag.weber@aon.at](mailto:verlag.weber@aon.at), [www.eweber.at](http://www.eweber.at)

Illustrationen: Maja, Mika und Manuela Eitler-Sedlak

Lektorat: Dr. Karin Gilmore

Layout: E. Weber Verlag GmbH

Druck: Rötzer Druck, 7000 Eisenstadt

ISBN: 978-385253-602-6

## Flo W. voll im Flow

Floriane Wolf, kurz Flo W., wohnt gemeinsam mit ihren Eltern und ihrem jüngeren Bruder Felix in der Caretta. Die Caretta ist ein wunderbar gemütliches Haus inmitten eines großen Gartens, den Flo „Zaubergarten“ nennt, am Dorfrand von Meinfelden. Flos Mama Filippa ist Künstlerin, ihr Papa Fred ist Direktor eines kleinen, schönen Zoos.

Auf den ersten Blick ist Flo ein ganz normales neunjähriges Mädchen. Sie geht zur Schule, spielt regelmäßig in einem Verein Basketball und übt fleißig auf ihrer Gitarre. Aber Flo besitzt zwei ganz spezielle Eigenschaften, die sie selbst ihre „magischen Zauberkräfte“ nennt. Ihre erste Zauberkraft ist ihre unstillbare Neugier und ihre Freude am Lernen. Die zweite magische Kraft, die Flo so besonders macht, ist ihre Fähigkeit, voll und ganz in dem aufzugehen, was sie gerade tut. Filippa findet das wunderbar und meint dann oft: „**Flo ist wieder mal im Flow. Das bedeutet, dass dein Kopf, dein Herz und deine Hände perfekt zusammenspielen.**“

Auf dem Weg, der von der verrückten Caretta ins Dorf führt, kommt Flo beim Haus von Udo Überflieger vorbei. Flo freut sich immer sehr, Udo zu sehen, da er ein ganz besonderer Mensch ist. Udo ist Pilot und fliegt oft mit einem großen Flugzeug in fremde Länder. Er hat schon viel von der Welt gesehen, kluge und interessante Menschen kennengelernt und erzählt gerne von seinen Abenteuern und Entdeckungen.

Leseprobe

*Für alle Kinder,*

*die ich im Rahmen des Glücksunterrichts ein kleines  
Stück auf ihrem Weg begleiten darf.*

*Ihr alle seid großartig und ich habe schon sehr viel von  
euch gelernt!*

*Leseprobe*

Leseprobe

## Ein Wort zuvor

Als uns Manuela Eitler-Sedlak gefragt hat, das Vorwort zu ihrem Buch zu schreiben, waren wir sehr erfreut, ist doch die grundsätzliche Frage unserer Arbeit: Kann man Glück lernen? Die gute Nachricht ist: Ja, man kann.

Neben der Familie ist die Schule ein idealer Ort, Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg zu selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Menschen, die auch Verantwortung für das eigene Glück übernehmen, zu begleiten. Je früher wir Werkzeuge an die Hand bekommen, unser Leben glücklicher zu gestalten, umso besser.

Dieses Buch ist eine wertvolle Praxisanleitung, wie Glück in der Schule „gelehrt“ werden kann. Zahlreiche wissenschaftliche Ansätze und Theorien, wie die positive Psychologie, die Systemtheorie oder die Salutogenese, liefern theoretische Grundlagen für praktische Übungen, wie man einfach und effektiv Glücksmomente erzeugen und die eigene Lebenszufriedenheit steigern kann.

Albert Schweitzer hat einmal gesagt: „Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.“ Wie recht er doch hat. Manuela Eitler-Sedlak ist eine leidenschaftliche Botschafterin des Glücks. Als zertifizierte Glückstrainerin gestaltet sie mit viel Engagement und Kreativität Glücksunterricht für Kinder. Danke dafür! Denn wir brauchen junge Menschen, die trotz aller Herausforderungen immer wieder den Blick auf das Gelingende richten und ihr Leben nicht erdulden, sondern ihre Zukunft gestalten wollen.

Margot Maaß und Siegfried Neubauer  
die Sinnstifter

Leseprobe

## Inhalt

1.	Kann man Glück lernen? .....	11
2.	Elefantenreiten .....	29
3.	Zauberkräfte .....	41
4.	Der Glückstempel .....	57
5.	Wo gehen wir hin? .....	67
6.	Ich, du, wir .....	80
7.	Gefühle sind ansteckend .....	93
8.	Kletterpark .....	106
9.	Helfen macht glücklich .....	116
10.	Pia sucht ihr Talent .....	125

Leseprobe

## 1. Kann man Glück lernen?

Flo staunt nicht schlecht, als sie am ersten Schultag auf dem Stundenplan an der Tafel das Fach Glück entdeckt. Auch die anderen Kinder in der Klasse wundern sich darüber.

„Gehen wir da vierblättrige Kleeblätter suchen?“, witzelt Tom.

„Oder verkleiden wir uns als Rauchfangkehrer?“, kichert Miriam.

Flo und ihre Mitschüler lachen ausgelassen und beruhigen sich erst, als Frau Friedensreich, ihre neue Klassenlehrerin, den Raum betritt und fröhlich „Guten Morgen!“ sagt. Flora Friedensreich ist eine kleine, freundliche Frau mit schwarzen Wuschellocken und blitzgrünen Augen.

„Was macht euch denn so vergnügt in aller Frühe?“, erkundigt sich die Lehrerin interessiert und schaut in die Runde.

„Rauchfangkehrer, die vierblättrige Kleeblätter suchen“, grinst Tom.

Frau Friedensreich schaut verwundert und schüttelt den Kopf.

MO	DI	MI	DO	FR
M	E	D	G	BST
D	BE	M	ME	E
BSP	BE	GLÜCK	D	M
BIO	G	BSP	WE	D
Z	M	E	WE	

Leseprobe

„Wir überlegen gerade, was das Fach Glück auf unserem Stundenplan bedeuten soll“, klärt Flo die Verwirrung auf.

„Ah, jetzt verstehe ich!“, lacht die Lehrerin und dreht sich zur Tafel um. „Ihr habt euren neuen Stundenplan schon entdeckt.“

Die Kinder schauen die kleine, herzliche Frau neugierig an und warten gespannt auf eine Erklärung.

„Hm“, beginnt sie. „Dazu kann ich euch auch noch nicht viel sagen. Außer, dass ich mich selbst schon sehr darauf freue. Ein Glückstrainer wird das neue Fach gestalten und ich werde meistens mit dabei sein.“

„Glückstrainer“, murmeln einige Kinder, andere machen sich lustig darüber.

Als die Lehrerin weiterspricht, wird es wieder ruhig in der Klasse.

„Egal was ihr jetzt darüber denkt und was ihr von diesem Fach haltet, ich rate euch, offen zu sein für diese neue Erfahrung. Seid neugierig und bereit, etwas zu lernen und etwas mitzunehmen für euer Leben.“

Flo denkt an ihre erste Zauberkraft und freut sich schon auf das neue Fach.



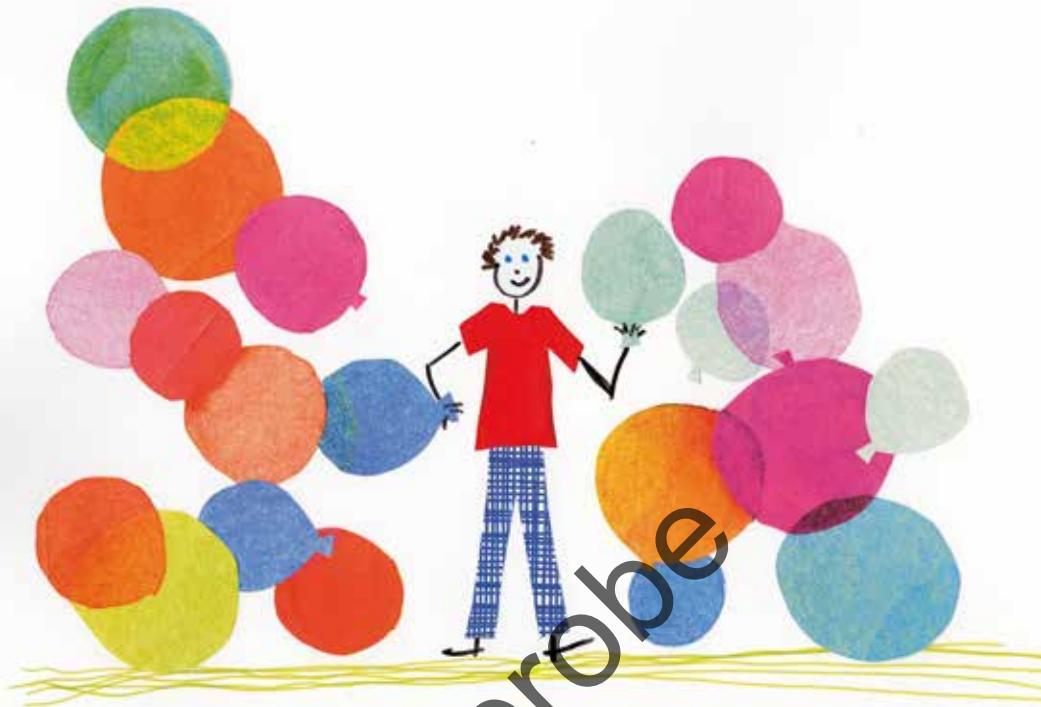
In der ersten Glücksstunde gehen die Kinder gemeinsam mit Frau Friedensreich in den Turnsaal. Ein mittelgroßer, sportlicher Mann mit kurzen Haaren und blau funkeln den Augen erwartet sie dort bereits. Er steht inmitten bunter Luftballons und ist gerade dabei, noch mehr aufzublasen.

„Ich bin Markus Mittensegler, ihr könnt aber gerne einfach nur Max zu mir sagen“, stellt er sich vor, nachdem sich alle Kinder im Kreis um ihn versammelt haben.

Der Trainer bittet alle Schülerinnen und Schüler, sich jeweils einen Luftballon auszusuchen und diesen so lange wie möglich in der Luft zu halten, ohne ihn mit den Händen zu berühren.

Flo versucht, ihren Ballon mit den Knien und Füßen hochzukicken, Tom probiert es mit dem Kopf. Die anderen Kinder machen es ihnen nach und benützen Ellenbögen, Fersen, Bauch und Kinn.

„Das ist ganz schön schwierig“, lacht Miriam, als ihr der Luftballon zum dritten Mal runterfällt.



Auch bei den darauffolgenden Spielen haben die Schüler viel Spaß, lachen, hüpfen und tanzen gemeinsam durch den Saal. Max hat einige Mühe, die Kinder nach dem Spiel wieder zu beruhigen und dazu zu bringen, ihm zuzuhören. Er bläst in eine bunte Holzpfife, die wie eine Ente bemalt ist und auch ein bisschen so klingt. Die Kinder horchen auf und Max bittet sie, sich in einem Kreis auf den Boden zu setzen.

„Und was machen wir jetzt?“, fragt Paul ungeduldig.

„Jetzt seid ihr dran“, beginnt Max. „Ihr wisst ja schon, dass es in diesen Stunden um Glück geht. Deshalb möchte ich erfahren, was euch glücklich macht. Erzählt mir und euren Mitschülern davon und hört gut zu, wenn jemand anderer erzählt! Wer möchte anfangen?“

Flo und ihre Freunde schauen einander zuerst ratlos an.

### **Was macht mich glücklich?**

Was sollen sie erzählen? Das ist gar nicht so einfach.

„Ich weiß etwas“, fällt Anna nach einer Weile eine Antwort ein. „Es macht mich glücklich, wenn ich mit meinem kleinen Hund spiele.“

„Ja, sehr schön! Das kann ich mir gut vorstellen“, nickt Max.

„Und mich macht es glücklich, wenn ich im See schwimmen gehe“, sagt Paula.

Langsam fällt allen Kindern etwas ein, das sie glücklich macht, und die Worte sprudeln nur so aus ihnen heraus. Max achtet allerdings darauf, dass die Kinder nicht durcheinanderreden und nacheinander erzählen, damit man jedes einzelne gut verstehen kann.

„Wenn ich eine gute Note bekomme“, meint Peter.

„Wenn die Sonne scheint“, strahlt Mia.

Flo schwärmt: „Mich macht es glücklich, wenn ich barfuß durch eine Wiese laufe.“

Bei jedem Kind, das an der Reihe ist, schnappt sich Max einen Luftballon und schreibt mit einem dicken Filzstift ein Wort darauf, das zu dem Erzählten passt. Auf Flos Ballon steht „barfuß“.

Schon bald haben fast alle Kinder und auch Frau Friedensreich einen Luftballon mit ihrem persönlichen Glückswort in der Hand. Nur Miriam überlegt noch immer.

„Mir fällt nichts ein“, sagt sie schüchtern.

„Was bereitet dir Freude?“, fragt Max. „Wann fühlst du dich so richtig wohl, sodass dir gar nichts fehlt und du vollkommen zufrieden bist?“

„Vielleicht, wenn ich tanze?“

„Ja fabelhaft!“, freut sich Max.

Er schreibt „tanzen“ auf einen Ballon und gibt ihn Miriam.

Nun hat jedes Kind einen Luftballon. Max holt eine große runde Scheibe aus seiner Tasche und legt sie in die Mitte auf den Boden. Auf der Scheibe sind zwei Augen, eine Nase und ein Mund, der aus einem geraden Strich besteht, gezeichnet. Am Rand der Scheibe sind viele kleine Löcher in den Karton gestanzt.

„Was seht ihr hier?“, will Max Mittensegler wissen.

„Ein Gesicht“, rufen einige Kinder gleichzeitig.

„Stimmt genau!“, bestätigt Max. „Das ist Felix.“

„Wie mein kleiner Bruder“, schmunzelt Flo.

„Schaut euch Felix einmal genau an“, fordert Max die Schüler auf. „Wie, glaubt ihr, fühlt er sich jetzt gerade?“

Die Kinder überlegen.

„Traurig?“

„Gelangweilt?“

„Ängstlich?“

„Irgendwie fühlt der sich gar nicht, also ganz normal halt“, meint Katja.

„Ja, das glaube ich auch. Ihr habt alle recht“, erwidert Max.  
„Und wir wollen Felix jetzt helfen, das zu ändern. Wie könnten wir das machen? Habt ihr eine Idee?“

„Wir könnten ihm erzählen, was uns glücklich macht“, schlägt Peter vor.

„Oder wir könnten ihm unsere Ballons schenken. Dann kann er sich was aussuchen“, meint Mia.

Die anderen Kinder sind einverstanden. Max holt aus seiner Tasche einige Pfeifenputzer hervor und befestigt einen Luftballon am Rand der Kartonscheibe. Die Kinder machen es wie er und Felix bekommt nach und nach eine bunte Frisur aus Glücksballons.

„Der schaut jetzt ja lustig aus“, sagt Magda, als sie fertig sind.

„Ja“, stimmt Finn zu, „aber er schaut immer noch nicht glücklich drein. Der Mund ist falsch.“

Max gibt Finn einen dicken Stift und bittet ihn, das zu ändern. Finn zeichnet Felix einen lachenden Mund.

„Gibt es noch etwas im Gesicht, das sich ändert, wenn man glücklich ist?“, möchte Max wissen.



„Die Augen! Sie strahlen dann“, erwidert Flo.

Max stimmt ihr zu und Flo freut sich, dass sie Felix strahlende Augen zeichnen darf.

„Wunderbar! Jetzt sieht Felix richtig glücklich aus“, sagt Max und wendet sich an Frau Friedensreich. „Ich nehme an, ihr habt einen schönen Platz für Felix in eurer Klasse.“

„Ja, natürlich, er bekommt einen Ehrenplatz“, lacht die Lehrerin.

Zum Abschluss der Glücksstunde schlägt Max ein gemeinsames Ritual vor, das sie von nun an am Ende jeder Stunde wiederholen. Die Kinder überlegen gemeinsam, was das sein könnte. Schließlich einigen sie sich darauf, im Kreis zu hocken und wie bei einem Raketenstart von zehn rückwärts zu zählen und dabei langsam aufzustehen. Am Ende springen sie alle in die Luft und rufen „Glückssprung!“.

Los geht's.

„Zehn, neun, acht, sieben, sechs, fünf, vier, drei, zwei, eins, Glücksspruuuuuuung!“



Am Nachmittag erzählt Flo ihren Eltern von der Glücksstunde und Max Mittensegler.

„Aber eines versteh ich noch nicht“, grübelt Flo. „Glaubt ihr, dass man glücklich sein wirklich lernen kann?“

„Ich denke schon“, antwortet Filippa spontan.

Fred ist etwas zögerlicher.

„Hm, das habe ich mir noch nie überlegt. Ich glaube, das ist nicht so einfach.“

„Ich bin jedenfalls schon sehr gespannt, was ihr da noch alles machen werdet in den Glücksstunden“, sagt Filippa und umarmt Flo.



In den nächsten Glücksstunden bleiben Flo und ihre Mitschüler nicht in der Schule, sondern gehen in der Stadt herum. „Feldforschung“ nennt Max das. Die Kinder sind in kleinen Gruppen unterwegs und haben die Aufgabe, möglichst viele Menschen zu befragen, was sie glücklich macht.

Flo hört sich mit Paula und Miriam in einem Supermarkt um. Sie haben bereits eine nette ältere Dame interviewt und diese hat gemeint, dass sie glücklich ist, wenn ihre Enkel sie besuchen kommen und sie für die ganze Familie kochen kann. Eine junge Mutter mit zwei kleinen Kindern sagt: „Ich bin glücklich, wenn ich ganz in Ruhe eine Zeitschrift lesen kann.“ Ihr etwa dreijähriger Sohn ruft laut: „Wenn ich ein Eis essen darf!“

Die Mädchen sammeln viele Gründe und schreiben alle sorgfältig auf. Die anderen Gruppen sind in einem Kindergarten, bei einem Friseur, in einer Arztpraxis und im Park auf der Suche nach Antworten. Danach treffen sich alle

wieder in der Schule. Max Mittensegler freut sich, dass die Kinder so fröhlich sind und begeistert von ihren Erlebnissen erzählen. Er bittet sie, ihre Hefte gut aufzuheben und in den nächsten Wochen immer wieder Menschen danach zu fragen, was sie glücklich macht. „Wir brauchen möglichst viele unterschiedliche Menschen für unsere Forschung“, betont er.

Nach dem Glückssprung ist die Schule für heute vorbei und Flo geht gemeinsam mit Paula zur Bushaltestelle. Dort befragen sie gleich noch den Busfahrer und einige Fahrgäste. Zu Hause sind Flos Eltern und Felix an der Reihe.

Am Nachmittag geht Flo zu Udo Überflieger, der gerade im Garten auf seiner Schaukel sitzt. Flo ruft schon von Weitem: „Hallo Udo! Gut, dass du da bist. Ich muss dich dringend was fragen.“

„Hallo Flo!“ begrüßt Udo sie und rutscht ein Stück zur Seite, damit Flo sich zu ihm auf die Schaukelbank setzen kann.

„Was macht dich glücklich?“, beginnt Flo sofort.

„Hm, das ist eine schöne Frage“, lächelt Udo. „Da gibt es so vieles.“

„In meinem Heft ist noch viel Platz“, grinst Flo und holt ihr Notizheft aus der Tasche.

„Die Natur macht mich glücklich. Und wenn ich mit lieben Menschen zusammen bin. Mein Beruf macht mich glücklich. Und ich bin glücklich, wenn ich anderen helfen kann.“

„Warte, warte, nicht so schnell“, schmunzelt Flo und beeilt sich, alles genau aufzuschreiben.

„Warum schreibst du das alles auf?“

„Das ist für die Schule. Wir haben jetzt das Fach Glück und dafür brauchen wir das. Wir erforschen, was Menschen glücklich macht.“

„Das ist ja fantastisch!“, ruft Udo begeistert. „Erzähl mir mehr davon.“

Flo erzählt von Max Mittensegler, von den Luftballons, von Felix und von der Feldforschung. Udo hört gespannt zu, doch plötzlich wird Flo nachdenklich und schaut Udo fragend an.

**„Kann man glücklich sein überhaupt lernen?“**

„Ja, ganz bestimmt“, antwortet Udo ohne Umschweife.  
„Davon bin ich überzeugt.“

Flo legt ihr Notizbuch zur Seite und wartet auf eine Erklärung.

„Es gibt viele Forschungen zum Thema Glück und Wohlbefinden“, beginnt Udo. „Eine Wissenschaftlerin<sup>1</sup> hat sich besonders mit dieser Frage beschäftigt.“

„Und? Was hat sie herausgefunden?“, ist Flo gespannt.

Udo geht ins Haus und kommt kurz darauf mit einer Schachtel Bausteine wieder zurück. Er nimmt einige Steine heraus und beginnt, einen kleinen Turm zu bauen. Flo schaut erwartungsvoll zu.

„Das ist dein Glücksturm. Wie hoch dieser untere Teil ist, wird schon bei deiner Geburt in dir drinnen festgelegt. Da kannst du nichts daran verändern. Manche Menschen haben von Natur aus schon einen sehr hohen Glücksturm, andere einen niedrigeren.“

„Das ist aber traurig“, unterbricht ihn Flo.

„Vielleicht schon“, bemerkt Udo, „aber warte mal ab!“ Er nimmt zwei weitere Bausteine und stellt sie auf den Turm.

---

<sup>1</sup> Udo meint damit die Psychologin und Forscherin Sonja Lyubomirsky.

„Diese Steine stehen für deine Umgebung, also wo du lebst, wie du aussiehst, ob du gesund bist und so weiter. Diese Umstände tragen auch dazu bei, dass dein Glücksturm höher wird.“

„Aha“, murmelt Flo.

„Aber das Wichtigste kommt jetzt“, erklärt Udo und holt noch einige bunte Bausteine hervor, die er wiederum auf dem Turm platziert. „Diese Bausteine kannst du selbst auf den Turm stellen, wann immer du willst. Es liegt an dir, wie hoch der Turm am Ende wirklich wird.“

„Und wofür stehen diese Bausteine, die ich selber draufstellen kann?“, fragt Flo, die langsam versteht, worauf Udo hinauswill.

„Für deine Gedanken, Worte und Taten. Alles, was du denkst, sagst und tust, kann dazu beitragen, dass der Turm höher wird. Ein nettes Wort zu deiner Mama, ein Dankeschön. Wenn du etwas tust, das dir Freude macht. Wenn du anderen zuhörst und ihnen sagst, dass du sie gern hast. Wenn du weniger jammerst und versuchst, dich über kleine Dinge zu freuen ...“

„Oder wenn ich mit meinem Bruder spiele?“

Leseprobe



„Ja, genau“, bestätigt Udo. „Du kannst selbst beeinflussen, wie glücklich du bist – und natürlich kann man auch lernen, wie man das macht. Ich bin sicher, euer Glückstrainer hat einige gute Ideen dazu. **Er kann euch nicht glücklich machen, aber er kann euch zeigen, wie ihr euch selbst glücklich machen könnt.**“

Flo springt von der Schaukel und umarmt Udo.

„Danke! Das mit dem Turm ist echt super. Das werde ich mir merken.“

Sie verabschiedet sich und verspricht, bald wiederzukommen, um Udo von ihrer Glücksforschung zu berichten. Bevor sie geht, legt Flo noch einen Baustein ganz oben auf den Turm.

„Und weil ich mich so freue, ist mein Glücksturm schon wieder ein bisschen höher geworden.“