

Manuela Eitler-Sedlak · Flo W. voll im Flow

*Flo W.*  
*voll im Flow*

Ein Buch für kleine und große Menschen

# Inhalt

<i>Flo W. und die verrückte Caretta .....</i>	9
<i>Flo und Udo Überflieger .....</i>	17
<i>Fridolin und die Bauchstimme .....</i>	25
<i>Alfred Wolf und das Drachenschiff .....</i>	40
<i>Flos Bauch lernt, zuzuhören .....</i>	54
<i>Felix und das Zauberarmband .....</i>	67
<i>Filippa und die zwölf großen Künstler.....</i>	88

*Für Michael*

*mein Clown, mein Held, mein Fels.*




## *Flo W. und die verrückte Caretta*

Floriane Wolf, kurz Flo W., ist neun Jahre alt und wohnt gemeinsam mit ihrer Mama Filippa, ihrem Papa Fred und ihrem dreijährigen Bruder Felix in der Caretta. Die Caretta ist ein wunderbar gemütliches Haus am Dorfrand von Meinfeldern. Das Haus steht auf einem Hügel und es ist ein bisschen verrückt, weil Filippa und Fred beim Bau darauf geachtet haben, dass sie von drinnen sowohl den Sonnenaufgang als auch den Sonnenuntergang sehen können. Das Haus hat viele Fenster in alle möglichen Richtungen und einen kleinen Turm, von dem aus man ganz weit ins Tal schauen kann.

Rund um die Caretta befindet sich ein großer, wilder Garten mit alten Obstbäumen, bunten Sträuchern und duftenden Blumen. Dazwischen wachsen Tomaten, Kürbisse, Himbeeren und Kukuruz. Da es in dem Garten so viele blühende Sträucher und Blumen gibt, schwirren hier auch besonders viele Schmetterlinge umher.

Den Namen Caretta haben sich Filippa und Fred vor vielen Jahren ausgedacht, weil sie das Haus an eine Schildkröte erinnert hat.



Eine *Caretta caretta* ist eine große Meeresschildkröte, die unter anderem auf der griechischen Insel Zakynthos zu Hause ist.

Filippa sagt oft: „Wie der Panzer die Schildkröte vor allen möglichen Gefahren schützt, so gibt uns unser Haus auch immer Schutz und Geborgenheit.“



Flo fühlt sich sehr wohl in der verrückten Caretta und kommt nach ihren Ausflügen und Abenteuern immer gerne nach Hause zurück. Das liegt natürlich nicht nur an der Caretta, sondern vielmehr an ihren Bewohnern.

Egal was passiert, Flo weiß tief in ihrem Herzen, dass ihre Eltern immer für sie und ihren Bruder da

sind, sie ganz fest lieb haben und sie beschützen. Das macht sie stark und mutig.

Ihr Papa ermutigt Flo immer wieder: „Du kannst alles schaffen, wenn du es nur wirklich willst!“

Und Flo spürt, dass er das genau so meint, wie er es sagt. Sie weiß aber auch, dass sie immer zu ihm und ihrer Mama nach Hause kommen kann, auch wenn sie einmal etwas nicht geschafft hat. Oder wenn sie etwas ganz Dummes gemacht oder etwas so richtig vermasselt hat. Sie kann sich voll und ganz darauf verlassen, dass ihre Eltern sie um keinen Millimeter weniger lieb haben, wenn etwas einmal nicht so gut läuft.

Auf den ersten Blick ist Flo ein ganz normales neun-jähriges Mädchen. Sie geht zur Schule, spielt regelmäßig in einem Verein Basketball und lernt seit zwei Jahren Gitarre. Aber Flo hat zwei ganz spezielle Eigenschaften, die sie selbst ihre „magischen Zauberkräfte“ nennt. Ihre erste Zauberkraft ist ihre unstillbare Neugier. Daraus ergibt sich auch ihre besondere Art, wie sie mit neuen Dingen umgeht. Wenn jemand Flo etwas erzählt oder ihr erklärt, wie etwas funktioniert, sagt sie nie: „Ja, das weiß ich schon.“ Und sie denkt auch nicht insgeheim:

„Das kann ich eh schon“, sondern sie hört immer genau zu und passt auf, ob in dem Erzählten nicht doch etwas Neues oder anderes vorkommt, das sie noch nicht gewusst hat.

Auch wenn sie etwas schon recht gut kann, lässt sie sich trotzdem immer wieder gerne erklären, wie es noch besser gehen könnte. Durch diese besondere magische Gabe kann sie ihre Fähigkeiten immer mehr verbessern und ausbauen und sie lernt jeden Tag sehr viele spannende Dinge dazu.

Flo ist eine gute Schwimmerin und fühlt sich sehr wohl im Wasser. Deshalb hat sie sich auch besonders darüber gefreut, dass sie kürzlich mit ihrer Schulklasse im Schwimmbad war. Nach ein paar Aufwärmrunden war schnell klar, dass sie eine der besten Schwimmerinnen der Klasse ist, und sie war äußerst stolz darauf. Als ihre Lehrerin dennoch zu ihr kam und ihre Armbewegung korrigierte, dachte Flo im ersten Moment: „Warum kümmert sie sich nicht zuerst mal um die anderen, ich kann es eh schon.“ Doch dann besann sie sich sofort auf ihre magische Gabe und erkannte blitzschnell, dass die Lehrerin es gut mit ihr meinte, und versuchte, ihre Anweisungen umzusetzen. Nach einer Weile merkte sie,

wie mühelos das Schwimmen durch die kleine Korrektur plötzlich ging und dass sie sich viel weniger anstrengen musste als vorher und mindestens genauso schnell war. Da machte ihr das Schwimmen gleich noch mehr Spaß!

Die zweite magische Kraft, die Flo so besonders macht, ist ihre Fähigkeit, voll und ganz in dem aufzugehen, was sie gerade tut. Wenn sie von einer Sache wirklich begeistert ist, vergisst sie alles um sich herum und konzentriert sich nur auf diese eine Sache.

Flo hält sich gerne im Garten der Caretta auf, beobachtet die Schmetterlinge und zeichnet alles, was sie sieht, ganz genau. Sie hat auch schon einige Male miterlebt, wie sich eine Raupe verpuppt hat und wenige Tage später daraus ein wundervoller Schmetterling geschlüpft ist. Das waren großartige Erlebnisse für Flo. Manchmal ist sie so versunken in ihre Beobachtungen und ins Zeichnen, dass sie nicht einmal hört, wenn sie jemand ruft.

Filippa findet das wunderbar und meint dann: **„Flo ist wieder mal im Flow.“**



Als Flo sie einmal fragte, was das heißen soll, erklärte ihr ihre Mama: „Das bedeutet, dass dein Kopf, dein Herz und deine Hände perfekt zusammenspielen. Dadurch werden deine Zeichnungen so gut und außerdem bist du in diesen Momenten zufrieden und glücklich. Stimmt doch, oder?“ Flo stimmte Filippa lachend zu und wiederholte: **„Mein Kopf, mein Herz und meine Hände spielen perfekt zusammen. Das klingt schön!“**

„Ja, das ist auch wunderschön“, bestätigte ihre Mama. „Bewahre dir diese wunderbare Fähigkeit, Floriane. Es gibt nicht viele Menschen, die das können. Es ist ein großes Glück, wenn du etwas findest, das dein Herz erfüllt und das dir so viel Freude bereitet.“