

PLANTING
STORIES.

8/11

DIE GESCHICHTE VON EINER STILLEN REVOLUTION

...UND DEN ANFÄNGEN...



HALLO!

Dieses Zine, inspiriert von Pflanzen, begleitet dich liebevoll bei der Selbstwahrnehmung mit Zimmerpflanzen. Es ist Teil einer größeren Sammlung von Lehrmaterialien namens „Geschichten pflanzen“ („Planting Stories“), die die Beziehung zwischen Menschen und Zimmerpflanzen erforschen und fördern soll.

Ein Zine ist ein kleines, selbstgemachtes Magazin, das von Einzelpersonen erstellt wird, um ihre Gedanken, Kunst oder Interessen zu teilen. Es wird normalerweise von Hand oder am Computer erstellt, dann vervielfältigt und mit anderen geteilt. Für die Veröffentlichung eines Zines ist kein Verlag erforderlich. Für weitere Informationen zum Hintergrund dieses Zines und seiner Verwendung scannen Sie diesen QR-Code:



Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um deinen Raum vorzubereiten, damit er dich auf dieser Reise unterstützen kann. Du kannst das Licht anpassen, die Musik oder den Fernseher leiser stellen, die Fenster öffnen oder schließen – oder einfach alles tun, was dir ein Gefühl von Geborgenheit und Wohlbefinden gibt. Nimm deinen Lieblingsstift und gönne dir etwas Zeit für diese innere Erkundung.

Wenn du spürst, dass du bereit bist – setz dich neben eine Pflanze.

Eine, die Blätter hat. Gut ... neben eine, die wenigstens ein Blatt hat.

Betrachte diese Pflanze und drehe sie langsam zum Licht hin. Dreh sie so, wie du glaubst, dass es für sie am besten ist.

Wenn es dir möglich ist, beginne behutsam, die Blätter deiner Pflanze zu reinigen. Verwende ein weiches, trockenes Tuch und wische sie mit sanften, aber achtsamen Bewegungen.

Jedes Blatt wirkt auf seine Weise wie ein kleines Wunder. Genau in diesem Moment erzeugt es frische Luft für dich.

Ist das nicht unglaublich?

Atme tief ein. Atme tief aus.

Willkommen zu einer weiteren gepflanzten Geschichte!

Dies ist nicht nur eine Geschichte über Zimmerpflanzen. Es ist auch deine Geschichte. Eine Geschichte von einer stillen Revolution.

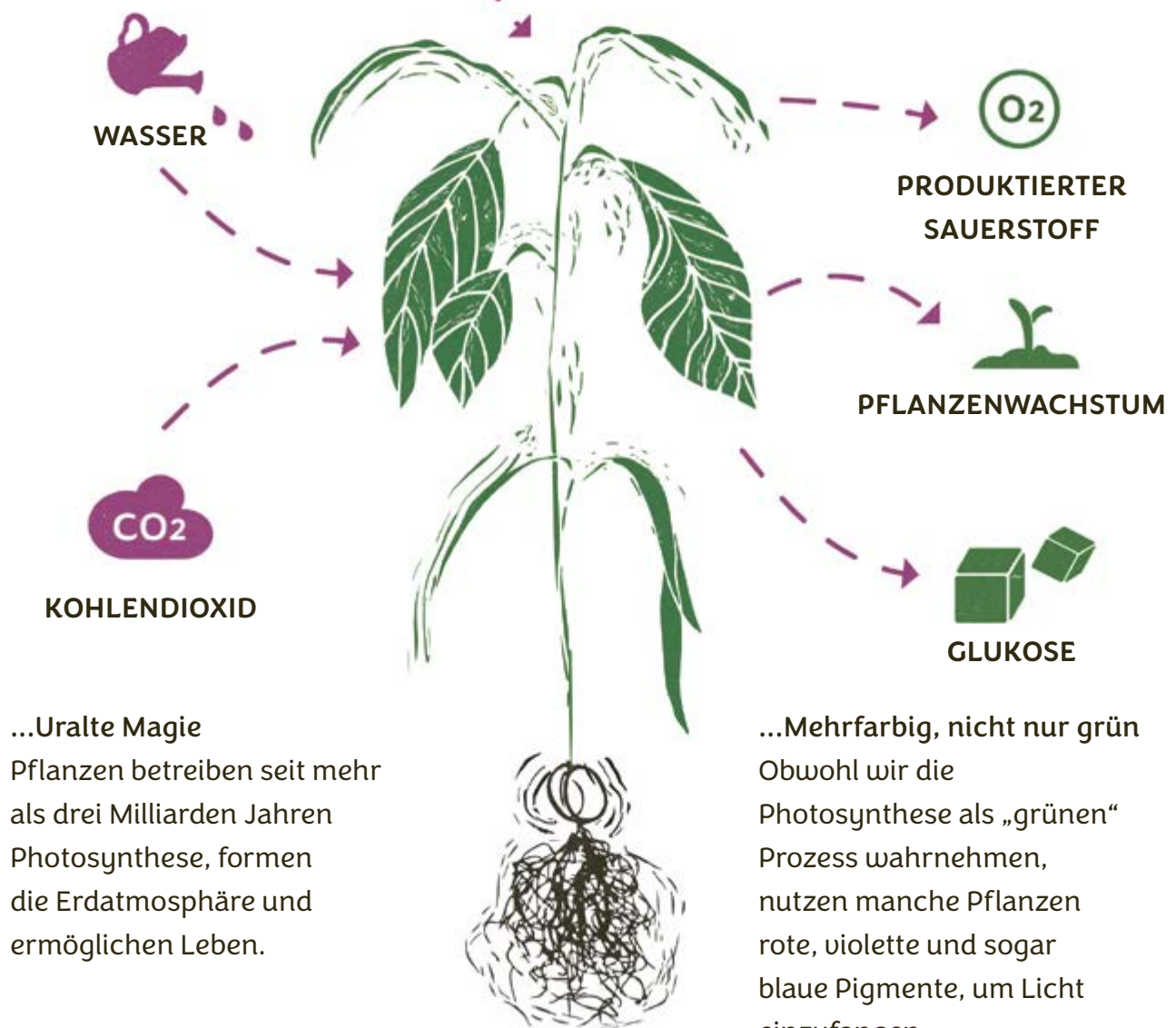
Photosynthese ist..

...Die größte Alchemie.

Die Photosynthese verwandelt Sonnenlicht, Wasser und Kohlendioxid in Zucker und Sauerstoff, indem sie buchstäblich Nahrung aus der Luft erschafft.

...Sauerstofffabrik

Der Sauerstoff in jedem deiner Atemzüge stammt aus der Photosynthese, hauptsächlich von kleinen Meerespflanzen, die Phytoplankton genannt werden.



...Uralte Magie

Pflanzen betreiben seit mehr als drei Milliarden Jahren Photosynthese, formen die Erdatmosphäre und ermöglichen Leben.

...Mehrfarbig, nicht nur grün

Obwohl wir die Photosynthese als „grünen“ Prozess wahrnehmen, nutzen manche Pflanzen rote, violette und sogar blaue Pigmente, um Licht einzufangen.

...Der endlose Kreislauf

Die Energie aus jedem Bissen Nahrung, den du zu dir nimmst – sei es Brot, Obst oder Fleisch – lässt sich bis zum Sonnenlicht zurückverfolgen, das durch die Photosynthese eingefangen wurde.

PHOTOSYNTHESE IST ...

DIE STILLE REVOLUTION

Sie beginnt in der Stille.

Eine kleine grüne Form öffnet sich der Sonne – nicht nur, um sich zu wärmen, sondern um das Licht in Leben zu verwandeln.

Zum ersten Mal erschafft es seine eigene Nahrung, seine eigene Kraft. Dieser Moment verändert alles. Was einst genährt wurde, nährt sich nun selbst.

Doch die Welt empfängt Anfänge nicht immer mit Freundlichkeit. Kälte kann hereinbrechen, Wärme kann segnen, Winde können gnadenlos treiben...

So ist es auch in unserem Leben.

Eine Idee erscheint – klein, fast unsichtbar – und begegnet der Welt genau so, wie sie ist.

Manche Ideen vergehen, andere schlagen Wurzeln. Und jede von ihnen formt uns.

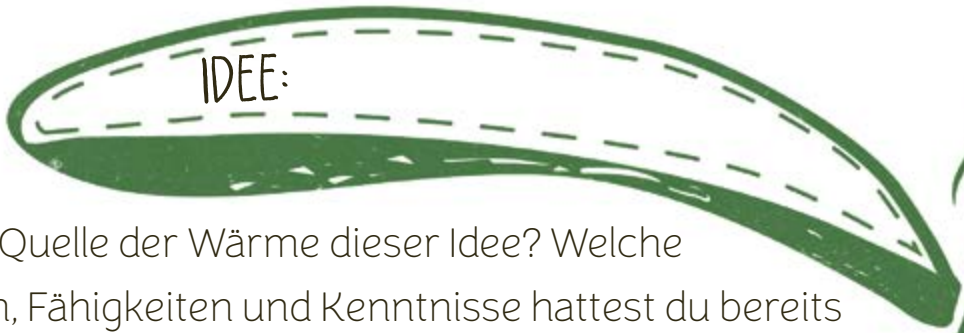
Wir lernen, das Kommende anzunehmen, es zu verwandeln und mit ihm zu wachsen. Und wenn wir das tun, beginnt sich etwas Tiefes in uns zu bewegen – langsam und beständig. Das ist der Anfang.

Der Anfang der stillen Revolution.





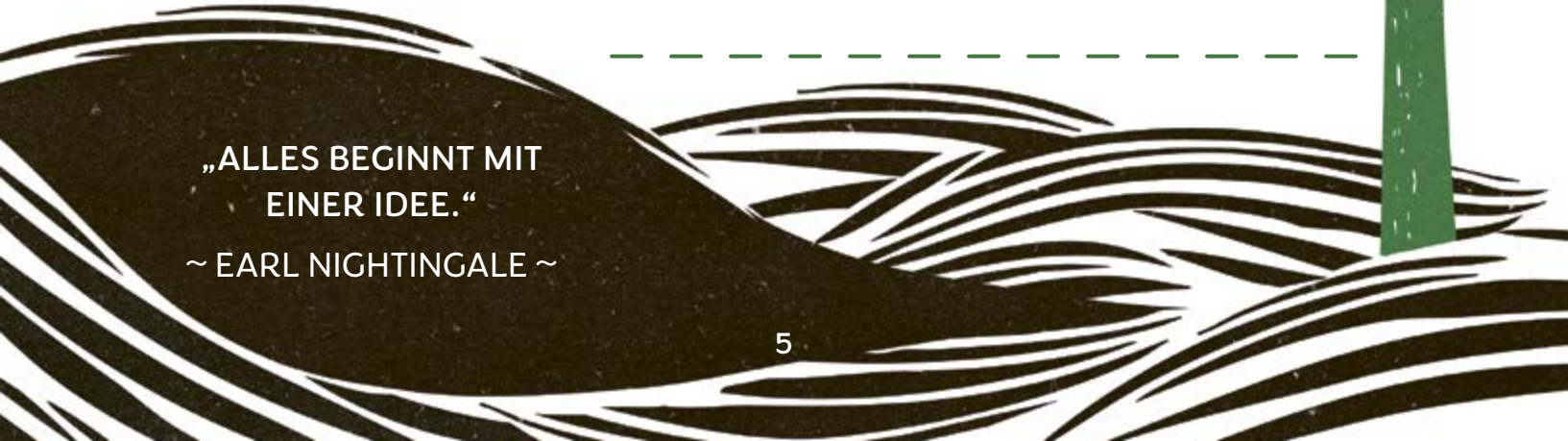
Denk an eine Idee, die du bereits in die Wirklichkeit umgesetzt hast!
Schreib, zeichne oder kritzle sie auf. Wie ist dir diese Idee eingefallen?
Warum wolltest du sie in die Realität verwandeln?



Was war die Quelle der Wärme dieser Idee? Welche Einstellungen, Fähigkeiten und Kenntnisse hattest du bereits darüber? Wer hat dir geholfen? Welche Ressourcen hast du genutzt?

Welche Hindernisse haben diese Idee stärker, besser und klarer gemacht? Auf welche Weise?

WOZU IST DIE IDEE HERANGEWACHSEN?



„ALLES BEGINNT MIT EINER IDEE.“
~ EARL NIGHTINGALE ~



Denk über die folgenden Fragen nach.

Achte auf das, was für dich wahr ist, und schreibe deine Antworten auf oder mach dir einfach Notizen – du kannst deine Gedanken auch zeichnen.

Erinnere dich an einen Moment in deinem Leben, in dem du dich wie das erste Blatt gefühlt hast. Was machte dich verletzlich und was mutig?

Hand-drawn sketch of a plant with many leaves, some green and some brown, growing from a base.

Stell dir vor, du bist das erste Blatt, das Leben von den Wurzeln und der Sonne empfängt. Wem oder wofür bist du in deinem Leben dankbar – und warum?

Hand-drawn sketch of a plant with many leaves, some green and some brown, growing from a base.



Achte auf das, was du
auf oder mach
zeichnen.

Auf welche
größer und

Ist es n
aufnim
Und all

Wirklich, eine stil

Atme tief ein.
Atme tief aus.

Wenn es dir möglich ist –
oder strecke ihn in eine H



Ist es nicht erstaunlich, wie sie aktiv dein Kohlendioxid aufnimmt und in Sauerstoff für dich verwandelt? Und alles begann mit dem ersten Blatt.

Atme tief aus.

Stelle auch deine Zimmerpflanze in eine neue Position.



Vielen Dank, dass du dich auf diese Reise
des Wachstums und der Verbundenheit
begeben hast.

Weitere Materialien

findest du unter:

kulturnest.org/socio-cultural/planting-stories oder udruga-tilia.hr/planting-stories/

Gemeinsam erstellt von TILIA –

Organisation zur Förderung von Kultur
und kulturellem Erbe, Kroatien, und
KulturNest e.V., Deutschland

Leitende Autorin: Elizabeta Petersdorfer

Leitende Illustratorin und

Grafikdesignerin: Nevena Moslavac



**Co-funded by
the European Union**



**KULTUR
Nest e.V.**



**PLANTING
STORIES**

Planting Stories – Self-Directed Learning Pathways © 2025 by KulturNest e.V., TILIA Verein zur Förderung von Kultur und kulturellem Erbe ist unter einer Creative Commons Namensnennung – Nicht kommerziell – Keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz lizenziert. Eine Kopie dieser Lizenz findest du unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Kofinanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind die des Autors und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die Förderbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.

Projekt 2024-1-DE02-KA210-ADU- 000251246, Planting Stories – Self Directed Learning Pathways.