

A stylized, dark brown silhouette of a tree branch with many leaves, extending from the left side of the page towards the center.

PLANTING  
STORIES®

10/11

EINE  
GESCHICHTE  
ÜBER ZYKLEN



...UND ENDEN...



# 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:



## Fangen wir an:

### Setze dich mit einer Pflanze vor dir hin.

Lerne sie ein wenig besser kennen:

Berühre sanft ihre Blätter, überprüfe ihre Wurzeln, Stängel, Form, Farben...Atme dabei einige Male tief ein und nimm dir Zeit.

Nun überlege dir, wie klein diese Pflanze früher einmal war. Stelle dir vor, wie sie von einem winzigen Blatt bis zu dieser Größe herangewachsen ist.

Unglaublich, nicht wahr?

Jetzt mache das gleiche mit dir selbst:

Denke daran, wie klein du als Kind warst, und stelle dir vor, wie du von einem kleinen Kind zu diesem erwachsenen Menschen herangewachsen bist. Ziemlich erstaunlich, nicht wahr?

Die Natur im Allgemeinen hat Zyklen, in denen alles wächst. Nicht nur Tag- und Nachtzyklen oder die verschiedenen Jahreszeiten, sondern auch biogeochemische und Nährstoffzyklen, die zugleich ein natürliches Recyclingsystem sind.

Das ist es, was wir hier erforschen werden.

**Willkommen in der Geschichte der Zyklen -**  
in der Geschichte darüber, was Enden wirklich bedeutet.



## Seneszenz

Das Wort **Senescence** (Substantiv) stammt vom lateinischen Wort „senēscō“, das „alt werden, schwächer werden mit den Jahren“ bedeutet (senēscō, senēscere, senuī) und vom Wort „senex, senis“, das „alter Mann, alte Person“ bedeutet.

Der Begriff trat Anfang des 18. Jahrhunderts in das Oxford-Wörterbuch ein, zunächst im Zusammenhang mit dem Altern des Menschen. Später fand er Eingang in die Biologie, um das Altern von Pflanzen, Tieren und Zellen zu beschreiben.

**Das Altern von Pflanzen (eng. *Plant senescence*)** ist ein programmierter Prozess, bei dem bestimmte Zellen, Gewebe oder Organe nach und nach ihre Funktionen verlieren und aktiv abbauen, um Nährstoffe zu recyceln und den Fortpflanzungserfolg oder neues Wachstum zu unterstützen. Es ist ein genetisch regulierter und geordneter Prozess – kein zufälliger Zerfall. Es ist eher eine strategische Lebensphase als bloßes Vergehen. **Sie** stellt auch die Endphase der Pflanzenentwicklung dar, einschließlich des Übergangs von der Assimilation der Nährstoffe zu ihrer erneuten Mobilisierung.

**Das Altern der Blätter (eng. *Leaf senescence*)** spielt eine Schlüsselrolle beim Recycling von Nährstoffen, insbesondere von Stickstoff, und lenkt so wertvolle Ressourcen von alterndem Gewebe zu den wachsenden Teilen der Pflanze.

 Welche Gefühle und Gedanken kommen dir, nachdem du das gelesen hast?

„MANCHE VON UNS DENKEN, DASS  
WIR STÄRKE ZEIGEN, WENN WIR  
DURCHHALTEN; DOCH MANCHMAL  
LIEGT DIE WAHRE STÄRKE DARIN,  
LOSZULASSEN.“

~HERMANN HESSE~





## Lass uns neurographische Kunst erschaffen!

Das ist ein Prozess des Zeichnens zufälliger Linien, die sich verschlingen und umeinander winden. Dann verstärkt man die Schnittpunkte dieser Linien mit geschwungenen Linien. Erstaunlicherweise beruhigt sich unser Gehirn dabei – und das Ergebnis ist sehr schön. Füge ruhig Farben hinzu.

### Anleitung:

- Zeichne über die gepunkteten Linien.
- Füge nach Belieben weitere geschwungene Linien hinzu, nach deiner Inspiration.
- Finde Schnittpunkte der Linien.
- Biege die Schnittpunkte so. 
- Wenn du möchtest, füge Farben in jeden Bereich.
- Genieße es!

Wenn du bereit bist, lies die nächste Geschichte.  
Die Geschichte heißt...



## ZYKLEN

Wenn das letzte Blütenblatt fällt, wenn die Frucht reif ist und ihre Samen verstreut, wendet sich die Pflanze nach innen.

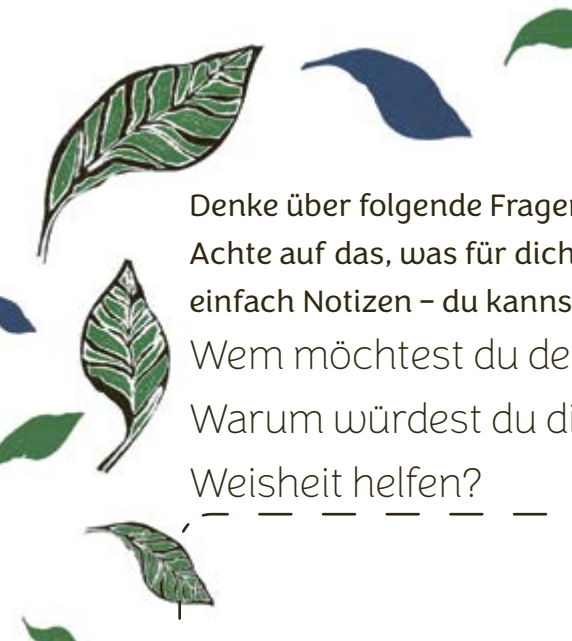
Das Sonnenlicht, das einst die Blüten und Früchte erhellte, fließt nun durch die stillen Adern zu den Wurzeln. Mineralien und Zucker sinken tief hinab und schaffen Kraft unter der Oberfläche. Um sie herum wird der Boden reicher – bereit, neue Samen zu umarmen.

Die Zeit des Vergleichens von Blüten ist nun vorbei. Es gibt keine Eile mehr, jemanden zu übertreffen, keinen Zwang, sich zu beweisen. Jetzt ist die Arbeit leiser, aber nachhaltiger – sie stärkt die Wurzeln, verbindet die Erde und bringt Stabilität und Gleichgewicht für kommende Generationen.

So ist es auch mit den Menschen, nicht nur mit den Pflanzen. In späteren Jahren verlangt unser Körper sanftere Rhythmen, während Geist und Seele oft ihre größte Klarheit erreichen. Jahrzehnte an Erfahrung haben das herausgefiltert, was wirklich wichtig ist.

In dieser Lebensphase trägt der Mensch dauerhafte Wahrheiten in sich, die die ganze Gemeinschaft im Einklang mit ihren Werten leiten können. Solche Führung ist keine vergängliche Blüte, sondern der dauerhafte Boden, aus dem andere Kraft schöpfen können.

Die Blüte vergeht, doch die Wurzeln bleiben. Und in der geduldigen Dunkelheit weben sie Anfänge. So ist die Geschichte der Zyklen, in denen jedes Ende zum Boden für das wird, was erst noch wachsen soll.



Denke über folgende Fragen nach:

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



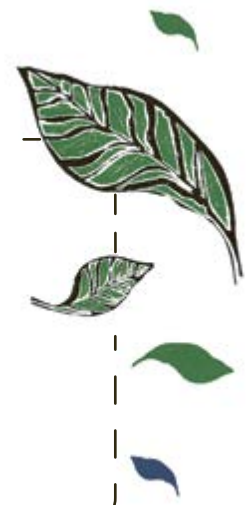
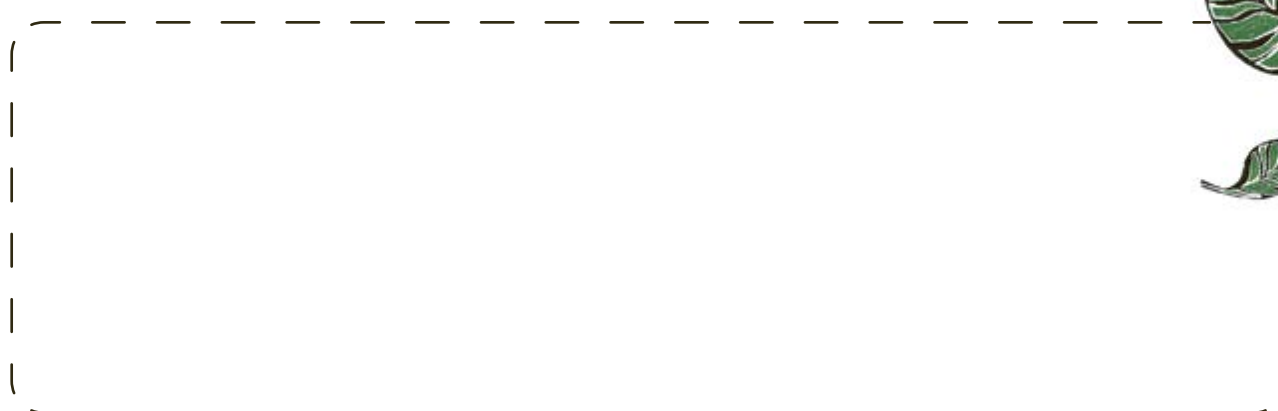
Wem möchtest du deine Erfahrungen und Weisheit weitergeben?

Warum würdest du diese Personen wählen? Wie könnte ihnen diese Weisheit helfen?

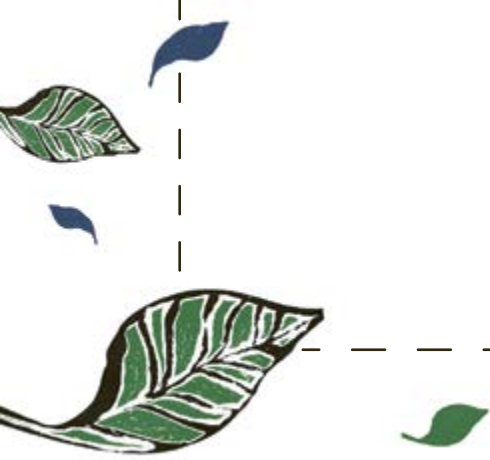
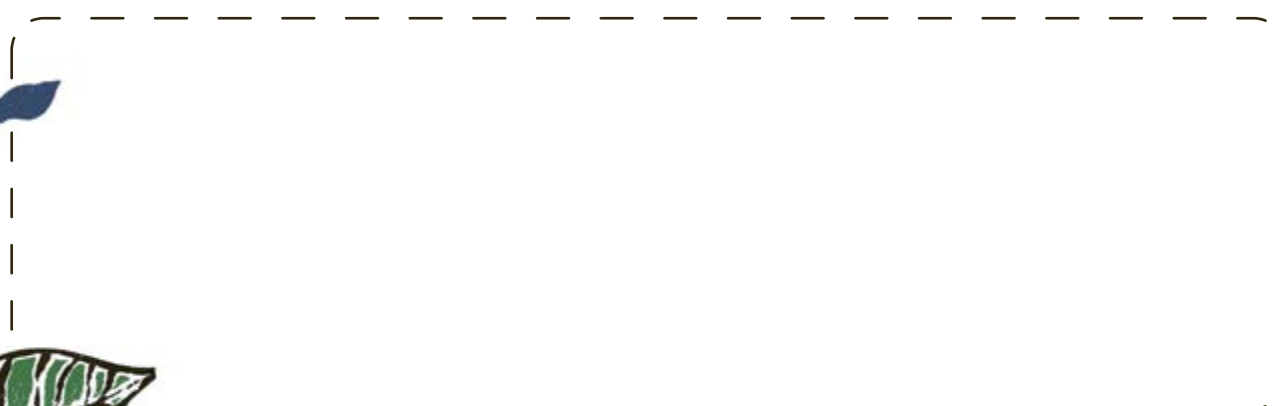


Welche Früchte deines Lebens machen dich heute glücklich?

Auf welche Weise?



Auf welche Weise kannst du deiner Familie und/oder deiner Gemeinschaft helfen, mithilfe deiner Erfahrungen leichter voranzukommen?





Bevor du dieses Zine verlässt, überprüfe diese zwei wichtigen Dinge:

1 Welche kleinen Aktivitäten könntest du für deine Gemeinschaft tun?

Heute möchte ich meiner Gemeinschaft auf diese Weise etwas beitragen:

[ ]

Wenn sich die Gelegenheit bietet, setze diese Aktivitäten in die Tat um.

2 Überprüfe, ob deine Pflanze braune Blätter hat.

Wenn sie nur leicht braun sind – wisse, dass deine Pflanze ihre Nährstoffe umleitet. Bitte unterbrich diesen wundersamen Prozess nicht, indem du sie abreißt. Nimm dir stattdessen einen Moment Zeit, sie zu bewundern! Ihre Rolle im Leben der Pflanze ist immer noch sehr wichtig.

Wenn deine Pflanze Blätter hat, die sehr, sehr braun sind oder schon bereit sind abzufallen – entferne sie. Bedanke dich bei ihnen und lass sie los. Dadurch wird deine Pflanze gesünder und stärker.

Tue dasselbe auch für dich. Wenn es in deinem Leben etwas gibt, das vielleicht nicht perfekt ist – halte inne und schätze es einen Moment lang. Wenn es etwas gibt, das du loslassen möchtest, etwas, das seinen Zweck in deinem Leben vollständig erfüllt hat – lass es los. Danke ihm in Gedanken und verabschiede dich davon.

Heute wäre es gut, folgendes loszulassen: \_\_\_\_\_

Stell dir vor, dass du es loslässt, so wie die Pflanze ihre alten Blätter fallen lässt.

Wenn du bereit bist und dieses Zine schließt, denke an etwas, das dich vollkommen macht.

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](https://kulturnest.org/socio-cultural/planting-stories)

oder [udruga-tilia.hr/planting-stories/](https://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 CC BY-SA 4.0  
lizenziert.

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.