

3/11

PLANTING STORIES

Die Geschichte
einer Freundschaft
mit Pothos



Co-funded by
the European Union

KULTUR
NEST e.V.



WILLKOMMEN



Das Projekt „Planting Stories Pathways“ wird präsentiert von KulturNest e.V. Deutschland und Tilia – Verein zur Förderung von Kultur und Kulturerbe, Kroatien.

Bei eingehenden Untersuchungen in beiden Ländern haben wir ein einfaches und überraschendes Phänomen entdeckt, das zwischen Menschen und Pflanzen auftritt. Wenn wir eine echte Verbindung mit unseren Zimmerpflanzen aufbauen, gedeihen sowohl wir als auch sie.

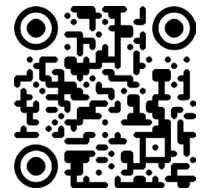
Aus diesen Erfahrungen heraus haben wir 11 Zines für Menschen erstellt, die neugierig sind, wie sie ihre Verbindung zu Pflanzen und zu sich selbst entwickeln können. Die unterhaltsamen Zines sind voller einfacher Aktivitäten, Reflexionen und Ideen, die die Leser:innen dazu

einladen, ihre Beziehung zu Pflanzen auf ihre eigene Weise und in ihrem eigenen Tempo zu erkunden.

Zines können auf jedem normalen Drucker ausgedruckt und jederzeit verwendet werden – egal, ob nur eine einzige Pflanze oder eine ganze grüne Ecke zur Verfügung steht. Es gibt keine richtige oder falsche Art, mit ihnen zu arbeiten.

Wir glauben, dass diese sanfte Wiederverbindung mit der Natur Trost, Erdung und Widerstandsfähigkeit bietet, die die Menschen überallhin begleitet.

Für die gesamte Palette der Planting Stories–Unterrichtsmaterialien, weitere Informationen zum Hintergrund dieses Zines und zu dessen Verwendung scanne bitte diesen QR-Code:



Ein paar Worte von der Autorin:

Hallo, ich bin Beth, deine Gastgeberin und Hauptautorin dieses Magazins über Pothos, oder „Brian“, wie ich den Goldenen Pothos gerne nenne, der an den Schnüren entlang wächst, die ich über die Decke meines Ateliers gespannt habe. Ich bin Malerin, und das kann ein ziemlich einsamer Job sein, aber Brian leistet mir gute Gesellschaft! Wenn ich seine leuchtend neuen Blätter betrachte, die sich entfalten, als suchten sie nach dem nächsten Abenteuer, werde ich ebenfalls dazu ermutigt, neugierig zu sein und weiterzumachen.

Ich freue mich daher, dir Pothos vorstellen zu dürfen, unseren Begleiter.



Wie viel Zeit brauche ich?

Das hängt von dir ab, jede:r lernt gerne in einem anderen Tempo. Nimm dir vielleicht zunächst 20 Minuten Zeit oder eine ganze Stunde, wenn du diese Zeit hast. Du kannst das Zine in einem Durchgang fertigstellen oder dich langsam durcharbeiten und wiederkommen, um weiterzulernen, wenn du Zeit hast. Das Wichtigste ist jedoch, dass du ungestörte Zeit für dich selbst und eine Pflanze zum Arbeiten hast.

Welche Materialien benötige ich?

Neben Zeit:

1. Idealerweise eine Pothos-Pflanze, aber eine andere Pflanze in deiner Nähe ist auch völlig in Ordnung.
2. Außerdem benötigst du einen Stift oder Bleistift und, wenn du möchtest, verschiedene Farben.
3. Komm mit offenem Geist und offenem Herzen und sei bereit zu lernen.

Wie bereit bin ich, heute mit dem Lernen anzufangen?



Ich bin gerne bereit, es zu versuchen. Ich werde es versuchen.



Ich bin offen dafür und fühle mich bereit! Ich habe Zeit, Platz, einen Stift und meine Pflanze.



Ich bin neugierig, aber ich habe nicht die Materialien, die ich brauche.



Was auch immer passiert, es ist in Ordnung. Ich bin bereit.



Oh! Ich hole nur schnell meinen Bleistift und eine Pflanze.



Ich brauche zusätzliche Motivation, um anzufangen.

Gibt es etwas, das du tun kannst, um besser vorbereitet zu sein?

Kümmere dich zuerst darum und komme gegebenenfalls an einem anderen Tag wieder.

Es ist jetzt Zeit, anzukommen.

Setz dich mit deiner Pflanze vor dir hin,
atme ein paar Mal tief durch,
werde dir bewusst, wo du bist, mach es dir so
bequem wie möglich.

Betrachte deine Pflanze aufmerksam,
nimm dir Zeit.
Berühre sanft ihre Blätter, fühle die Erde, überprüfe
ihre Wurzeln, Stängel, Form, Farben ...
Atme dabei noch ein paar Mal tief durch und ...
nimm dir Zeit.

Wie fühlt es sich an, l a a n g s a a m e r zu
werden?





Beobachte deine Pflanze erneut und notiere
oder skizziere alles, was dir auffällt. Wie
feucht ist die Erde? Welche Farben siehst du
an den Blättern? Wie hoch ist die Pflanze?
Wie würdest du ihren Gesundheitszustand
beschreiben? Hat sie einen Geruch? Wie fühlen
sich die Blätter an? Gibt es neue Triebe? Gibt es
noch etwas Bemerkenswertes?

In diesem Zine entdecken wir die Geschichten von Pothos...

...und vielleicht spiegeln diese einige deiner eigenen Geschichten wider.

So wie du dich um deine Pflanze gekümmert hast, nimm dir einen Moment Zeit, um dich um dich selbst zu kümmern. Wie sieht deine Umgebung aus? Welche Farben zeigst du der Welt? Wie sieht es mit den Farben in deinem Inneren aus? Fühlst du dich heute groß oder klein? Wie geht es deinen Wurzeln? Wo oder was erkunden deine neuen Triebe?

Atme tief ein und rieche an deinen Händen. Erinnert dich der Geruch an etwas? Stell dir vor, deine Hände wären wie die Blätter einer Efeupflanze, deine Verbindung zur Außenwelt, mit der du auf neue Menschen und Erfahrungen zugehst.

Nimm eines ihrer Blätter und schüttele sanft die Hand deiner Pflanze, um Hallo zu sagen... Hoppla! Habe ich das falsch herum gemacht?



Nimm noch einmal einen Moment Zeit, um wahrzunehmen, dass du neben deiner Pflanze sitzt und deine Pflanze neben dir. Wenn du möchtest, zeichne ein Bild von euch beiden, wie ihr nebeneinander sitzt.

Auf dieser Seite findest du einige Fakten über Pothos. Verwende diese auf der gegenüberliegenden Seite als Metapher und überlege, was diese Fakten für dich bedeuten könnten.

Die Beispiele dienen als Orientierung, aber lass deiner Fantasie freien Lauf und schreibe frei, verwende bei Bedarf mehr Papier.



Pothos (Epipremnum aureum) ist eine tropische Pflanze, die von der wunderschönen Insel Moorea im Südpazifik stammt. Sie hat sich auch in sehr warmen Ländern wie Südafrika, Australien, Südostasien, dem indischen Subkontinent, den Pazifikinseln und Westindien angesiedelt.

Unser Freund liebt Sonnenschein! Erstaunlicherweise gedeiht Pothos auch im Schatten.



Pothos könnte man als kontaktfreudig bezeichnen. Es handelt sich um Kletterpflanzen, deren junge Triebe sich in ihrer natürlichen Umgebung über den Boden ausbreiten, bis sie einen Baum finden, an dem sie emporranken können. Diese Triebe sehen den Pflanzen, die wir zu Hause haben, sehr ähnlich. Sobald sie emporranken, bilden sie viel größere Blätter, die bis zu einem Meter lang werden können! Ihre Luftwurzeln umschlingen den Baum und helfen den Pothos beim Klettern.

Es handelt sich um eine „zurückhaltend blühende“ Pflanze, was bedeutet, dass sie selbst in freier Natur nicht oft blüht. Dies ist auf ein mangelndes Gibberellin (GA) –

biosynthetisches Gen, EaGA30x1 in dieser Art zurückzuführen. Die Blüte kann durch Besprühen der Pflanze mit dem Gen induziert werden.



Es gibt verschiedene Arten von Pothos, die in der Zimmerpflanzenwelt als „Sorten“ bezeichnet werden. Zu den gängigen Sorten gehören „Golden“, „Neon“, „Njoy“, „Pearls & Jade“, „Marble Queen“, „Jade“, „Manjula“, „Global Green“ und „Jessenia“. Ich nenne meine einfach Brian! Vielleicht findest du auch einen Namen für deinen Pothos ...

Hinweis: Siehe vorherige Seite.

Vielleicht bist du auch weit weg von zu Hause oder würdest auch gerne reisen? Schreibe deine Gedanken dazu auf...



Wenn ich nicht viel Licht bekomme, das mich nährt, dann ...



Pothos behält seine Blätter klein, bis er mit anderen Bäumen in Kontakt kommt. Für mich scheint das ...



„Zurückhaltendes Blühen“... in meinem eigenen Leben bedeutet das...



Es gibt viele verschiedene Pflanzen, die alle „Pothos“ genannt werden, obwohl sie unterschiedliche Farben und Eigenschaften haben. Manchmal sehe ich auch Unterschiede bei den anderen Menschen mich herum. Unterschiede regen mich zum Nachdenken und Fühlen an ...



Pothos braucht die Gesellschaft anderer Pflanzen, um sein Potenzial voll auszuschöpfen.

Welche der folgenden Aussagen beschreiben dich am besten:

- Ich bin ein bisschen wie Pothos, ich liebe es, auf andere zuzugehen, sogar auf Fremde (andere Arten!).
- Ich bin ein bisschen schüchtern, aber ich genieße die Gesellschaft meiner engen Freunde.
- Ich mag es, wenn Menschen auf mich zukommen.
- Ich bin lieber mit meiner eigenen Art zusammen.

**Denke ein bisschen mehr über Partnerschaft nach.
Was für ein Mensch bist du und welche Art von Beziehungen gefallen dir? Warum?**

Schau dich an, wie dein Pothos wächst. Hängt er herunter, klettert er? Kannst du Luftwurzeln erkennen? Sonst noch etwas? Wie unterstützt diese Anordnung deiner Meinung nach, das Wachstum?

Die Triebe des Pothos können entlang von Fäden wachsen, er kann an einer Stange hochklettern oder du kannst ihn aus einem Korb hängen lassen. Nimm dir einen Moment Zeit, um über die folgenden Aussagen nachzudenken. Welche davon sprechen dich besonders an?

- Ich möchte meine Pflanzen dazu anregen, genau dort zu wachsen, wo ich es mir wünsche.
- Ich arbeite gerne mit der Pflanze zusammen, schaue, wo sie bereits wächst, und unterstütze sie dann dabei.
- Ich lasse die Pflanze gerne dort wachsen, wo sie möchte.
- Das hängt von der Pflanze ab, manche brauchen mehr/weniger Unterstützung von mir.

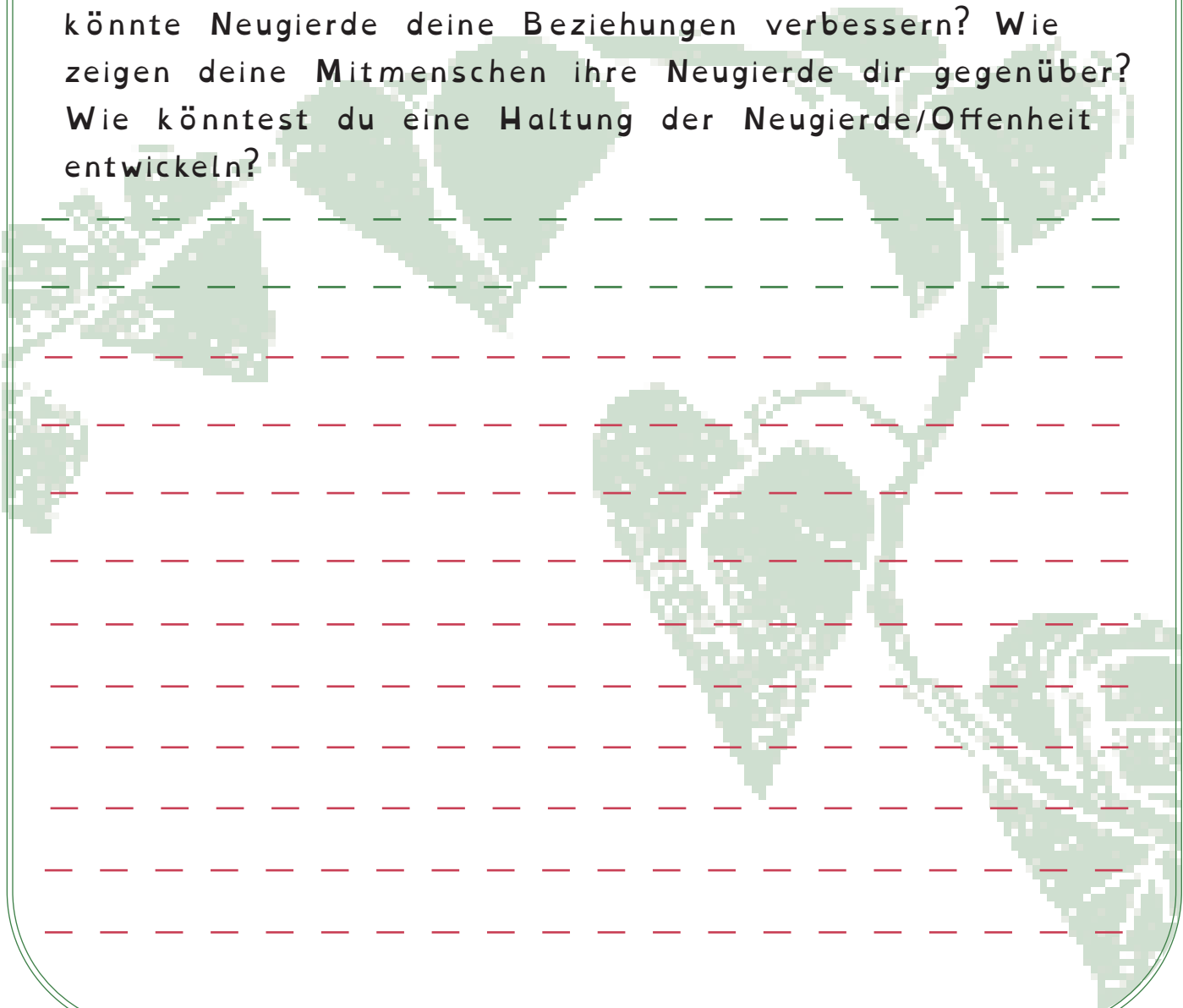
Die Art und Weise, wie wir mit einer Pflanze arbeiten, um sie zu führen, könnte uns auch an unsere menschlichen Beziehungen erinnern. Nimm dir einen Moment Zeit, um an einige Menschen in deinem Leben zu denken. Inwiefern spricht dich diese Metapher an, wenn du über deine Beziehungen und deren Wachstum oder Entwicklung nachdenkst?

Metaphorisch gesehen könnte man Pothos als eine neugierige Pflanze betrachten, die immer auf der Suche nach neuen Abenteuern ist.

Schau dir die Triebe und Luftwurzeln an, wohin führen sie? Wie wirkt das auf dich?

- Auch ich liebe es, aus meinem „Topf“ zu entfliehen und andere Menschen und Kulturen kennenzulernen.
- Am wohlsten fühle ich mich zu Hause, in meinem Topf!
- Ich erkunde gerne Neues, bin aber froh zu wissen, wo meine Wurzeln liegen.
- Meine Neugierde veranlasst mich, Fragen zu stellen und von Menschen mit anderen Traditionen zu lernen.

Was könntest du hier von Pothos lernen? Inwiefern könnte Neugierde deine Beziehungen verbessern? Wie zeigen deine Mitmenschen ihre Neugierde dir gegenüber? Wie könntest du eine Haltung der Neugierde/Offenheit entwickeln?

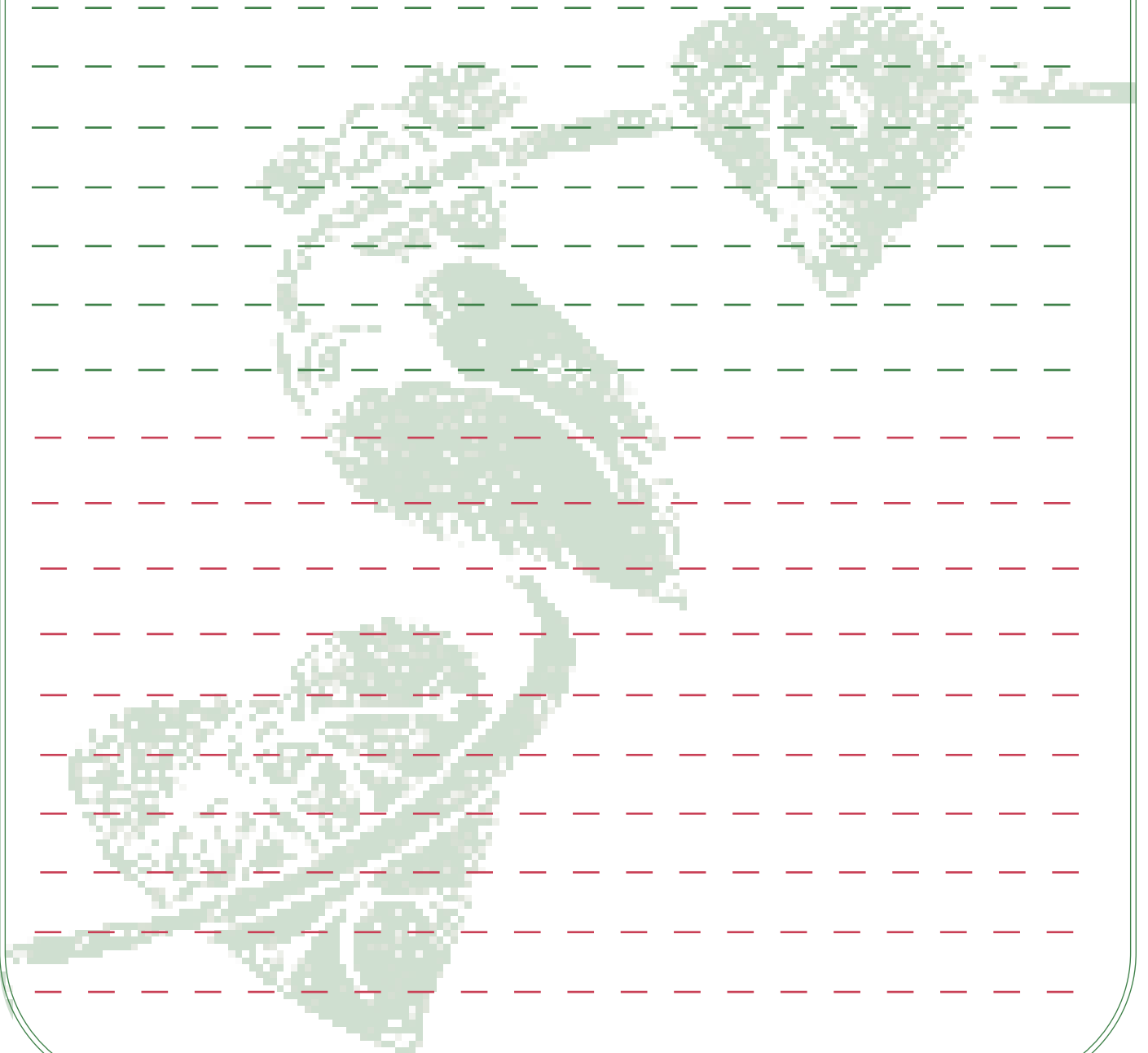


A series of horizontal dashed lines for writing, alternating between green and red colors.

Denke über Freundschaft nach...

... und wähle einen weiteren der oben genannten Fakten über Pothos aus, der dich besonders anspricht oder mit dem du dich verbunden fühlst.

Was sagt dir das?



Abschließende Gedanken

Was hast du über Freundschaft gelernt, indem du von Pothos gelernt hast?

- Über die Pflanze:

- Über dich selbst :

- Über deine Beziehungen?:



Abschließende Gedanken

- Was hat dir an dieser Erkundung am besten gefallen?

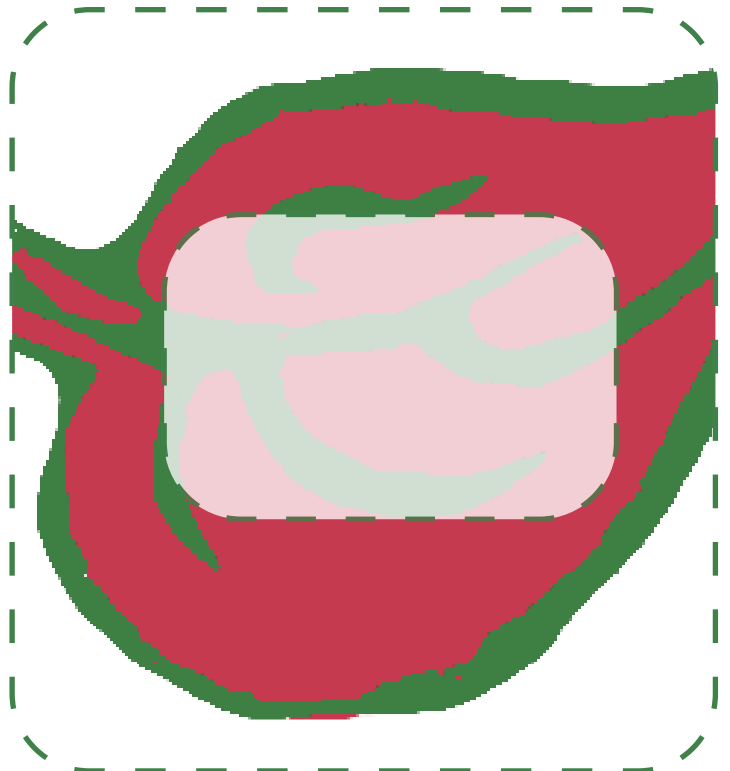
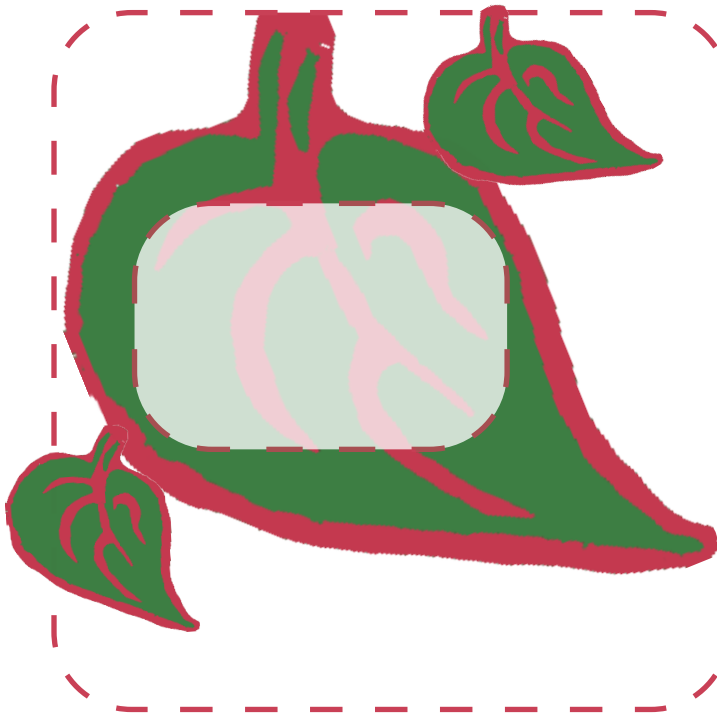
- Wie hat sich deine Sichtweise auf deine Pflanze verändert?

- Was fällt dir jetzt in deiner Umgebung auf?
Hat sich etwas verändert?



Abschließende Gedanken

Welche Worte oder Gedanken sind dir besonders aufgefallen und möchtest du dir merken? Schreibe die hilfreichsten Wörter auf die Blätter unten oder auf ein separates Blatt Papier. Das ist deine Zusammenfassung, die du dir zur Erinnerung immer wieder ansehen kannst. Du kannst diese Wörter auch ausschneiden und in einen Rahmen oder in deine Briefftasche stecken, wie ein Foto eines geliebten Menschen.



Hier ist ein
kleines Gedicht,
das ich für Brian
geschrieben habe.

Hey Brian, warum
weinst du?

Habe ich dich zu
viel gegossen? Ist
das ein Stirnrunzeln?
Dein Blatt ist braun
geworden!

Was soll ich jetzt
tun?

Du bist mein bester
Pflanzenfreund,
seit Beginn an, aber
manchmal bist du ein
Rätsel,

oder vielleicht bin ich
nicht so schlau.

Doch wenn ich dich
anschaue und dir
zuhöre,

mich darauf einstelle,
wie du wächst, höre
ich eine tiefere
Weisheit

als nur die Fakten, die
ich kenne.

Du streckst deine
Ranken zu mir
herunter,

ich gebe dir ein High
Five

und lächle dich
dankbar an,

danke, dass du lebst.

Vielleicht möchtest
du deiner Pflanze
auch ein Gedicht
schreiben?



DANKE, DASS DU DICH AUF
DIESE REISE DES WACHSTUMS
UND DER VERBINDUNG
EINGELASSEN HAST.

Co-produziert von
KulturNest e.V. and Tilia
Hauptautorin und Illustratorin:
Elisabeth Fraser

Weitere Ressourcen findest du
unter: [https://www.kulturnest.org/
socio-cultural/planting-stories](https://www.kulturnest.org/socio-cultural/planting-stories)
oder udruga-tilia.hr/plantingstories

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 jedoch ausschließlich die der Autor:innen und spiegeln nicht
unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur Bildung,
Audiovisuelles und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die
gewährende Behörde können dafür verantwortlich gemacht werden.

Projekt 2024-1-DE02-KA210-ADU-000251246