



Meine Pflanze _____

EINFÜHRUNG

Dieses kleine Heft, genannt „Zine“ – aufgrund seines handgemachten Entstehungsprozesses sowie seiner einfachen und freien Verbreitung – ist Teil einer größeren Sammlung von insgesamt 11 Zines, die im Rahmen des Projekts „Planting Stories Pathways“ (Pflanzengeschichten) - Selbstbestimmte Lernwege entstanden sind.

Dieses unterhaltsame Zine lädt die Leser:innen mit einfachen Übungen, Reflexionen und Ideen dazu ein, sich mit Pflanzen und durch diesen Prozess auch mit sich selbst zu verbinden. Jede Leserin und jeder Leser ist eingeladen, die eigene Beziehung zu Pflanzen auf individuelle Weise und im eigenen Tempo zu erkunden.



Du kannst es auf jedem normalen Drucker und Papier in A4 oder A3 ausdrucken und verwenden, wann immer du möchtest, egal ob du nur eine einzige Pflanze oder eine ganze grüne Ecke zur Verfügung hast. Es gibt keine richtige oder falsche Art, damit zu arbeiten. Du kannst jede Einladung annehmen oder ablehnen, wie du möchtest, und damit interagieren und es nach Belieben personalisieren.

Planting Stories Pathways wird dir dank der Zusammenarbeit von KulturNest e.V. Deutschland und dem Verein Tilia Kroatien sowie unserem Team aus engagierten Künstler:innen, Sozialarbeiter:innen und Coaches in enger Zusammenarbeit mit Pflanzenexpert:innen präsentiert.

Während unserer intensiven Forschungsarbeit in beiden Ländern entdeckten wir ein einfaches und zugleich überraschendes Phänomen:

Wenn wir uns wirklich mit den Pflanzen verbinden, die uns im Alltag umgeben, beginnen sowohl sie als auch wir selbst zu erblühen.

Wir glauben, dass diese sanfte Wiederverbindung mit der Pflanzenwelt Trost, Erdung und innere Stärke schenkt - Qualitäten, die Menschen überallhin begleiten können. Wir hoffen, dass sie eine kleine, aber bedeutsame Unterstützung im Leben von Menschen und Gemeinschaften sein kann.

Für das vollständige Angebot an Planting Stories-Bildungsmaterialien besuche bitte die folgenden Webseiten:
Für weitere Informationen zum Hintergrund der Zines und zu ihrer Anwendung scanne bitte diesen QR-Code.



PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Auf den folgenden Seiten findest du verschiedene Fragen und viel freien Raum, der deinen Reflexionsprozess unterstützen soll.

Dieser Raum gehört ganz dir - du kannst ihn füllen, farbig gestalten oder auch leer lassen.

Du bist vollkommen frei, die Materialien und Ausdrucksformen zu wählen, die dir entsprechen:

ob Schreiben oder Zeichnen, abstrakte Kunst oder realistische Illustrationen, Poesie oder Prosa, wenige Worte oder lange Texte - oder, warum nicht, etwas Experimentelles wie Collage, Fotografie oder Songwriting!

Wichtig ist nur, dass es deinem Lern- und Entfaltungsprozess dient.



Wir laden dich ein, den freien Platz auf diesen Seiten zu nutzen und dieses Zine in dein persönliches Tagebuch und deine greifbare Erinnerung an eine wunderbare Reise voller Pflanzen zu verwandeln. Wenn du aber lieber andere Notizbücher oder lose Blätter verwenden möchtest, kannst du das natürlich machen.





Hinweis:

Auf den nächsten Seiten wirst du oft das Wort „Pflanze“ oder „Pflanze“ sehen, auch wenn es durch das Personalpronomen „es“ ersetzt werden könnte. Diese Entscheidung wurde getroffen, weil „es“ auch auf Gegenstände und andere nicht lebende Dinge verweist und immer noch eine hierarchische und anthropozentrische Sichtweise der Welt suggeriert, die den Menschen an der Spitze einer Pyramide der Evolution und Bedeutung sieht und Pflanzen auf die unteren Stufen dieser Skala verweist, wo sie als viel näher an der anorganischen Welt als an der Fülle des Lebens wahrgenommen werden.

Mit dieser sprachlichen Wahl möchten wir eine andere Sichtweise stärken: die Vorstellung von Pflanzen als vollständig lebendige und kraftvolle Wesen, die Tieren nicht untergeordnet, sondern im Gegenteil von außergewöhnlicher Bedeutung für das Leben und Überleben auf unserem Planeten sind.



VORBEREITUNG

Bevor du loslegst und diese Reise der Verbindung mit einer Pflanze startest, findest du hier ein paar praktische Infos dazu, was du dafür brauchst:

- Eine Pflanze, natürlich!
 - Etwas zum Schreiben oder Zeichnen (in der Art und den Farben, die du magst)
 - Ein wenig ungestörte Zeit nur für dich. Wie viel? Das hängt ganz von dir ab - jede:r möchte im eigenen Tempo lernen. Vielleicht beginnst du mit 20 Minuten oder gönnst dir eine ganze Stunde, wenn du sie hast.
- Du kannst das Zine in einem Durchgang bearbeiten oder langsam und schrittweise - immer dann, wenn du Zeit und Muße hast, tauchst du wieder ein.
- Deine Neugier

Wenn du bereit bist, kannst du jetzt in dich hineinhören und schauen, ob es ein guter Zeitpunkt ist, diese Reise anzutreten.

Mal die Blätter unter jeder Frage bunt an oder mach ein Kreuzchen, von 1 = wenig bis 5 = sehr viel.

Wie bereit fühlst du dich?



Wie neugierig oder motiviert fühlst du dich?



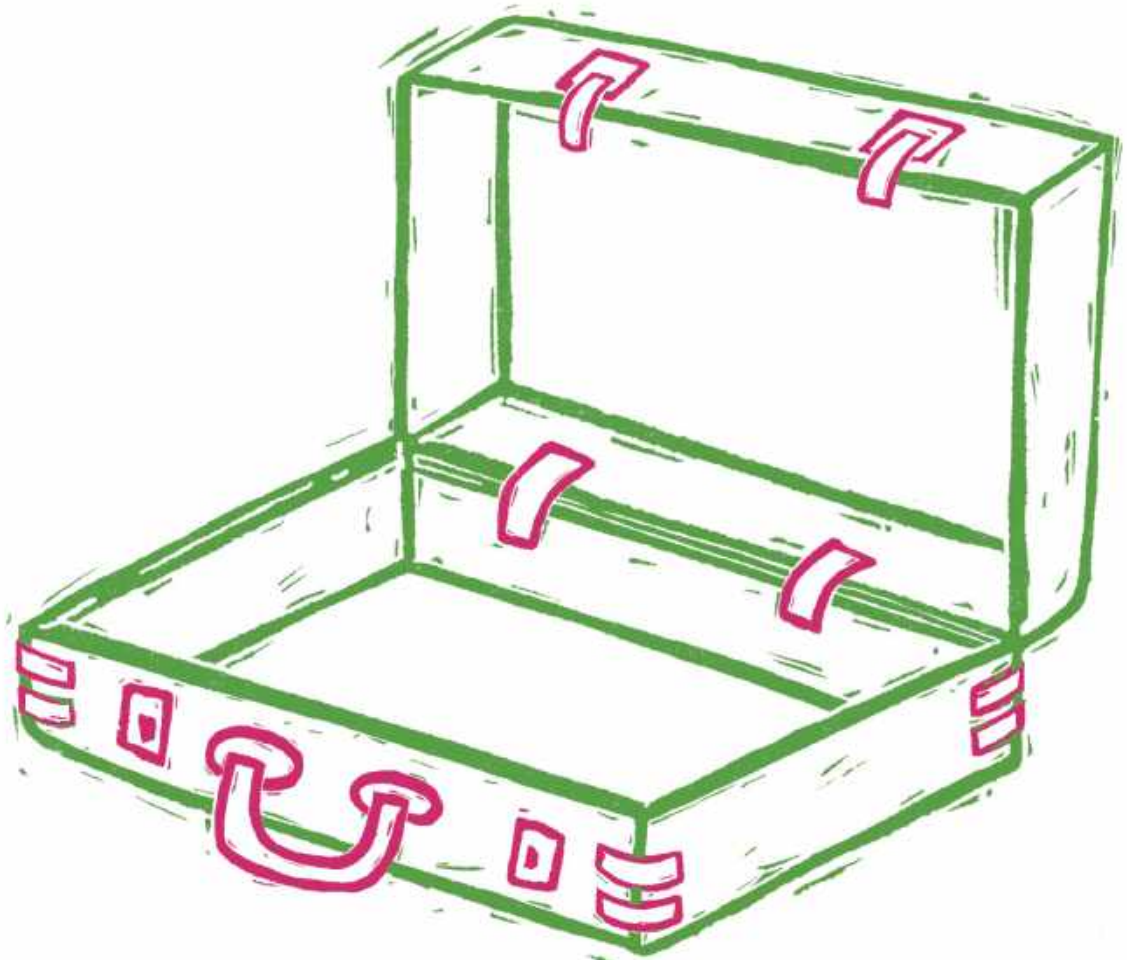
Wie wohl fühlst du dich in diesem Moment?



Was könnte dir helfen, dich entspannter und noch wohler zu fühlen?

Denk dabei an Dinge wie: deine Kleidung, deine Körperhaltung, wie du sitzt, liegst oder stehst, das Licht im Raum oder die Tageszeit, die dir am angenehmsten ist ...

Schreib deine Gedanken in den Koffer unten oder, wenn du willst, irgendwo auf die Seite.



Wenn du aus irgendeinem Grund nicht alle Materialien hast, die du brauchst, oder dich noch nicht bereit, motiviert oder sicher genug fühlst, um loszulegen, kannst du dieses Zine einfach zuklappen und später wieder reinschauen, wenn es dir besser passt.

Denk dran, dass diese Reise dir helfen soll, und du weißt am besten, was du brauchst, um sie sinnvoll zu gestalten.

VERBUNDENHEIT MIT PFLANZEN

Wie ist deine Beziehung zu Pflanzen bisher?



Etwas, das noch
gepflanzt werden möchte



Etwas, dem du
mehr Zeit und
Aufmerksamkeit
schenken kannst



Etwas, das
beständig und
verlässlich ist

Welche Rolle spielen Pflanzen in deinem Leben?

Ich habe mich immer um
Pflanzen gekümmert und
kenne mich gut mit ihnen aus.

Ich wollte schon immer mehr über Pflanzen
wissen und mich mit ihnen verbinden, hatte
aber bisher nie die Gelegenheit dazu.

Ich hatte noch nie Pflanzen
dort, wo ich lebe, und weiß
nicht viel über sie.



Was fällt dir noch ein, wenn du über deine Verbindung
zu Pflanzen nachdenkst?

PFLANZENSCHÖNHEIT

Wusstest du, dass...

Gemeinsam mit Algen und Cyanobakterien sind Pflanzen die „Erzeuger:innen“ des gesamten Sauerstoffs, den wir atmen, und der gesamten Energie, die von allen anderen Lebewesen auf unserem Planeten verbraucht wird. Danke, Pflanzen!

Pflanzen sind das größte Reich auf der Erde (Bäume gibt's zum Beispiel 3000 Milliarden, während wir Menschen nur 7,5 Milliarden sind) und machen 80 % der gesamten Biomasse (die Masse aller lebenden Organismen) des Planeten aus. Wir Menschen machen nur 0,01 % aus ...

Pflanzen gibt's schon ewig auf unserem Planeten!

Einige Pflanzenarten waren schon vor 350 Millionen Jahren überall auf der Erde zu finden, während wirbellose Tiere erst vor 10 Millionen Jahren und Säugetiere erst vor einer Million Jahren aufgetaucht sind.



Was sind deine ersten Gedanken, nachdem du diese Fakten gelesen hast?
Schreibe, zeichne oder notiere, was gerade in dir lebendig ist.

DIE REISE BEGINNT

Welche Pflanze möchtest du
auf diese Reise mitnehmen?

Wie vertraut bist du mit
dieser Pflanze?

Ist diese Pflanze neu in
deinem Leben,
oder war sie schon früher
ein Teil davon?

Was weißt du über
diese Pflanze?

Was braucht diese Pflanze
bezüglich Wasser, Licht
und Pflege?

Bist du die Hauptperson, die
sich um die Pflanze kümmert,
oder gibt es andere Menschen,
die ebenfalls für sie sorgen?

Nachdem du über diese Fragen nachgedacht hast, wie fühlst du dich jetzt in
Bezug auf deine Pflanze?

DEIN MOMENT, DEIN THEMA

Du bist nun bei deiner Pflanze.
Du kannst sitzen, liegen oder stehen.
Atme ein paar Mal tief und ruhig ein.
Werde dir der Empfindungen in deinem Körper bewusst.

Blicke mit einem weichen, offenen Blick um dich, nimm wahr,
wo du bist und was dich umgibt.

Mach es dir so angenehm und bequem wie möglich.

Nun beginne, deine Pflanze zu betrachten, nimm dir Zeit.
Es gibt keinen Grund zur Eile.



Wie fühlt es sich an, langsamer zu werden?
Schau dir deine Pflanze an und achte auf die Maße, Farben,
Formen und Ausrichtungen der Pflanze.



Auf dem Umschlag dieses Zines findest du einen besonderen Rahmen für das
Porträt deiner Pflanze.



Zeichne deine Pflanze mit den Materialien deiner Wahl.
Denk dran, dass du auch mit abstrakten Zeichen oder sogar
Wörtern „zeichnen“ kannst! Mach einfach, was dir am besten
gefällt, aber probier auch mal neue Ausdrucksformen aus.



Suche nicht nach einem Meisterwerk, genieße vielmehr den
Prozess des Verstehens, der entsteht, wenn du etwas
zeichnest oder darstellst.



Zusätzlicher Tipp: Versuche, wirklich das wahrzunehmen, was
du siehst, und zeichne das, was vor dir ist, nicht das, was du
glaubst über die Pflanze zu wissen oder das Bild, das du in
deinem Kopf von ihr hast.

Wenn du zufrieden bist, betrachte deine Zeichnung mit Aufmerksamkeit und Liebe und komm dann zu dieser Seite zurück.



Was ist dir aufgefallen, während du die Pflanze betrachtet hast?

Woran hat sie dich erinnert?



Welche Fragen hat sie in dir aufgeworfen?



Nach dieser Reflexion wähle die Frage oder das Thema, das du auf deiner Pflanzenreise weiter erforschen möchtest.
Schreibe einen Satz oder ein Wort dazu auf.

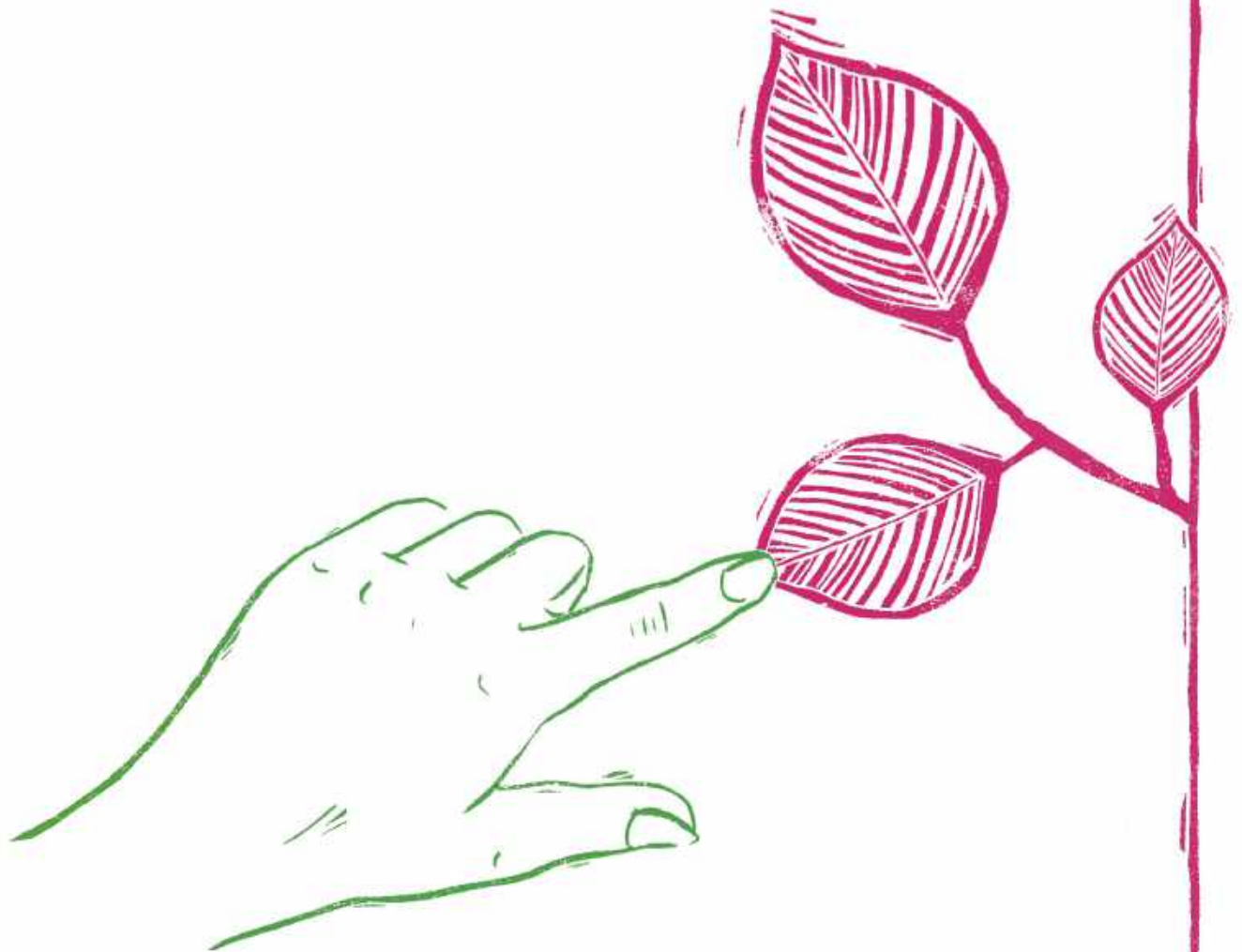
Heute ist mein Thema:



BLÄTTERERKUNDUNG

Lass uns tiefer in die sinnliche Erforschung der Pflanze eintauchen und deine Aufmerksamkeit auf die Blätter richten.

Was siehst, riechst, berührst, fühlst du?



Wenn du kannst, versuch mal, die Perspektive zu ändern, aus der du die Pflanze betrachtest, oder stell dir vor, wie die Blätter aus einem anderen Blickwinkel aussehen würden.

BLÄTTERVERBINDUNG

Wenn du an das Thema denkst, das du ausgewählt hast, was könnten dir die Blätter verraten?

Wenn die Blätter sprechen könnten, welche Botschaft, welches Wort oder welchen leisen Flüsterton würden sie dir mitteilen?

Welche Geschenke bringen dir die Blätter?

Nimm dir einen Moment, um dir diesen Gedanken oder diese Geste der Fürsorge und Zuneigung vorzustellen.

Was könnte das für dich bedeuten?

Wie fühlst du dich, wenn du das wahrnimmst?



BLÄTTERSCHÖNHEIT

Die Form und Struktur der Blätter hängt davon ab, wie sie sich an die klimatischen Bedingungen, die Verfügbarkeit von Licht und Nährstoffen sowie die Anwesenheit ökologischer Konkurrenten anpassen.



Pflanzen sind autotroph, das heißt, sie stellen ihre eigene „Nahrung“ über ihre Blätter her.

Das Nebenprodukt dieser „Nahrungsproduktion“ ist ein Gas namens Sauerstoff, das für das Überleben aller Lebewesen unverzichtbar ist. Dieser Sauerstoff entsteht während der Photosynthese und wird über die Blätter an die Luft abgegeben.

Welche Erkenntnisse oder Gedanken weckt diese Information in dir?

Gibt es eine Bedeutung, die für dich oder dein Thema besonders relevant ist?



STÄNGELERKUNDUNG

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf die Stängel deiner Pflanze.

Was geschieht, wenn du den Stängeln mit deinen Fingern folgst?

Beachte die Struktur, die die Stängel bilden.

Welche Ausrichtung oder Haltung zeigen die Stängel?

Welches Muster kannst du erkennen?

Welche Aspekte dieser Beobachtung sind für dich bedeutsam in deinem eigenen Prozess?



STÄNGELVERBINDUNG

Wenn du an das Thema denkst, das du ausgewählt hast, was könnten dir die Stiele verraten?

Wenn sie sprechen könnten, welche Botschaft, welches Wort oder Flüstern würden sie dir erzählen?

Welche Unterstützung schenken dir die Stängel?

Nimm dir einen Moment Zeit, um dir diesen Gedanken oder Geste der Fürsorge und Zuneigung vorzustellen. Was könnte das für dich bedeuten?

Wie fühlst du dich bei diesem Bild oder Gedanken?



STÄNGELSCHÖNHEIT

Die meisten Stängel befinden sich über der Erdoberfläche, doch einige Pflanzen besitzen auch unterirdische Stängel.

Stängel bilden neues lebendes Gewebe und schenken Halt sowie Erhöhung für Blätter, Blüten und Früchte. Sie sind außerdem die Haupttransportwege für Wasser und Nährstoffe.

Wie auch andere Pflanzenteile bewegen sich Stängel und reagieren auf äußere Einflüsse wie Schwerkraft, Licht, Luft und Bewegung. Diese Reaktionen werden durch Hormone gesteuert und als Tropismus bezeichnet.

Welche Erkenntnisse oder Gedanken weckt diese Information in dir?

Gibt es eine Bedeutung, die für dich oder dein Thema besonders relevant ist?

WURZELERKUNDUNG

Jetzt ist es Zeit, mal nachzuschauen,
was da unten los ist.

Wie sehen die Wurzeln deiner Pflanze aus?

Sind sie sichtbar über der Erdoberfläche,
oder kannst du sie vielleicht im Wasser erkennen?

Beobachte sie, wenn du sie sehen kannst,
oder stelle sie dir vor.

Wie bewegen sie sich?

Wie tief reichen sie in die Erde
oder ins Wasser hinein?

Wie dünn oder dick sind sie?



WURZELVERBINDUNG

Wenn du an das Thema denkst, das du ausgewählt hast, was könnten die Wurzeln für dich symbolisieren?

Wenn sie sprechen könnten, welche Botschaft, welches Wort oder welches Tuscheln würden sie dir zuflüstern?

Was brauchen die Wurzeln, um wirklich zu gedeihen?

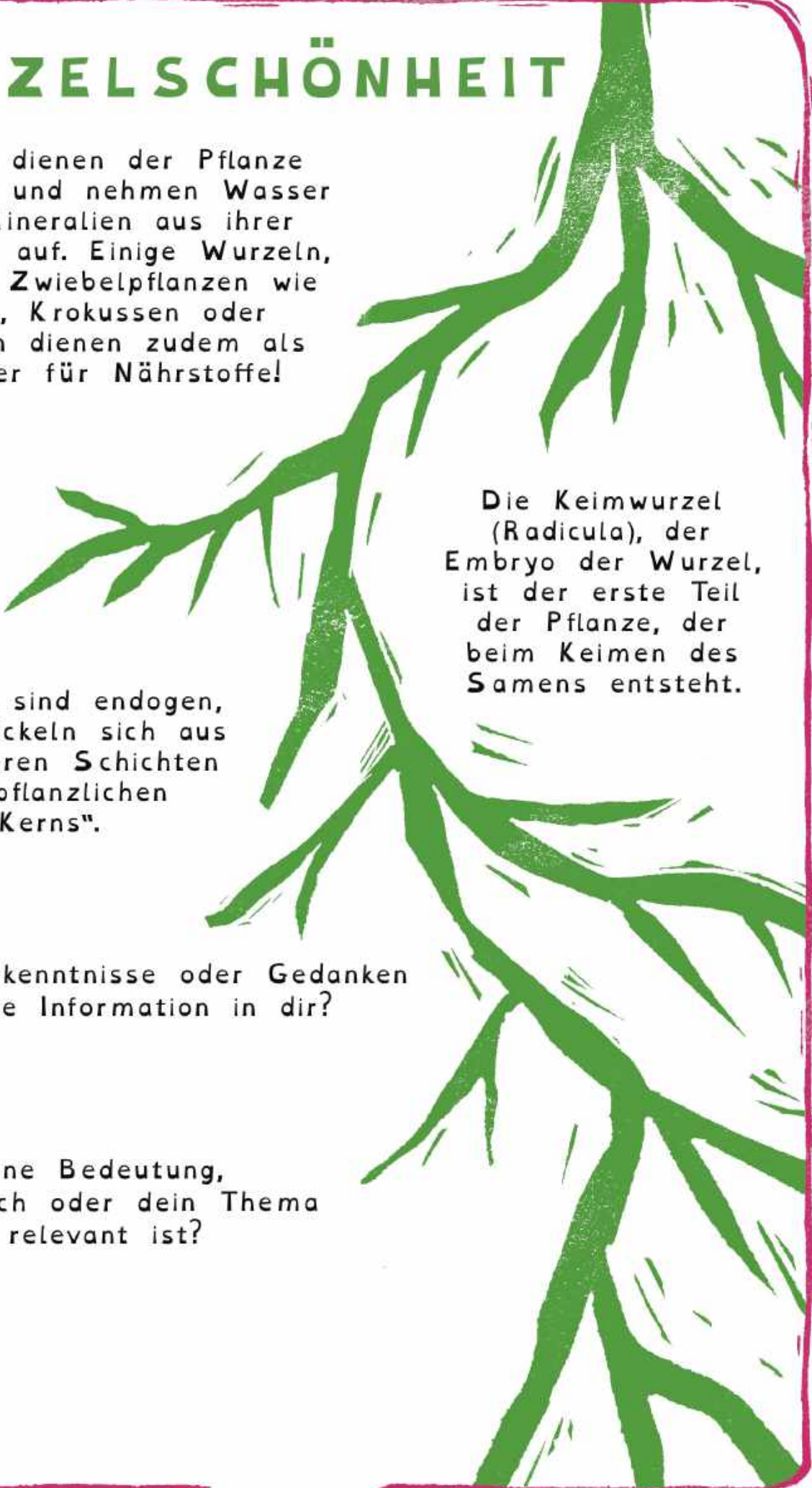
Nimm dir einen Moment, um diesen Gedanken oder Geste der Fürsorge und Zuneigung vorzustellen.

Was könnte das für dich bedeuten?

Wie fühlst du dich bei diesem Bild oder Gedanken?



WURZELSCHÖNHEIT



Wurzeln dienen der Pflanze als Anker und nehmen Wasser sowie Mineralien aus ihrer Umgebung auf. Einige Wurzeln, etwa bei Zwiebelpflanzen wie Tulpen, Krokussen oder Narzissen dienen zudem als Speicher für Nährstoffe!

Die Keimwurzel (Radicula), der Embryo der Wurzel, ist der erste Teil der Pflanze, der beim Keimen des Samens entsteht.

Wurzeln sind endogen, sie entwickeln sich aus den inneren Schichten des pflanzlichen „Kerns“.

Welche Erkenntnisse oder Gedanken weckt diese Information in dir?

Gibt es eine Bedeutung, die für dich oder dein Thema besonders relevant ist?

DIE PFLANZE ALS GANZES ERFORSCHEN

Nimm dir nun einen Moment, um die Pflanze als Ganzes zu betrachten.

Halte all die Aspekte, Erkenntnisse, Offenbarungen und Einsichten, die du während dieser Reise hattest fest.

Du kannst dir auch noch einmal die vorherigen Seiten mit deinen Zeichnungen und Notizen ansehen.

Betrachte die Pflanze nun aus dieser neuen Perspektive.
Was fällt dir auf?

Wenn du zu dem Porträt zurückkehrst, das du auf dem Cover gemacht hast, ändert sich etwas in dem, was du siehst und wie du die Pflanze wahrnimmst?



VERBINDUNG MIT DER PFLANZE ALS GANZES

Wie könnten diese Reflexionen mit deinem eigenen Prozess und deinem Thema in Verbindung stehen?

Wie ist es mit den Blättern deiner Pflanze?

Und mit den Stängeln?

Mit den Wurzeln?



Gibt es noch einen anderen Teil oder Aspekt der Pflanze, der dir etwas mitteilt oder eine Botschaft für dich trägt?

Welche kleine Maßnahme könntest du in deinem Leben ergreifen, um diese Metapher der Verwandlung widerzuspiegeln?

ABSCHLUSS DER REISE

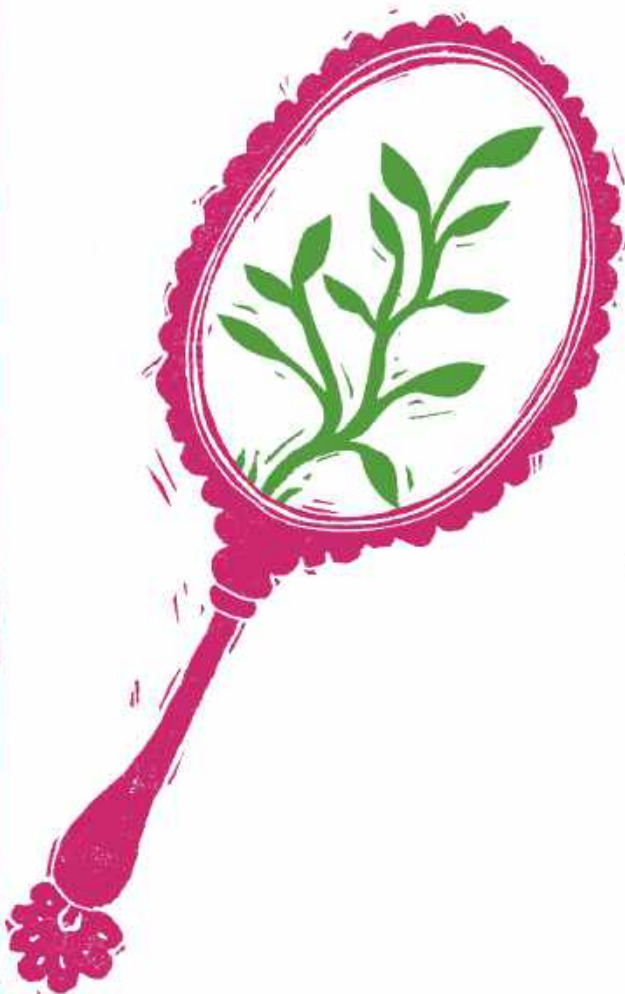
Blicke nun auf den gesamten Prozess.
Was hat dir am meisten gefallen?

Was hast du über Pflanzen gelernt?

Was hat sich in deiner Wahrnehmung der Pflanze
verändert?

Was hast du über
dich selbst gelernt?

Was hat sich
in der Art verändert,
wie du dich selbst betrachtest?

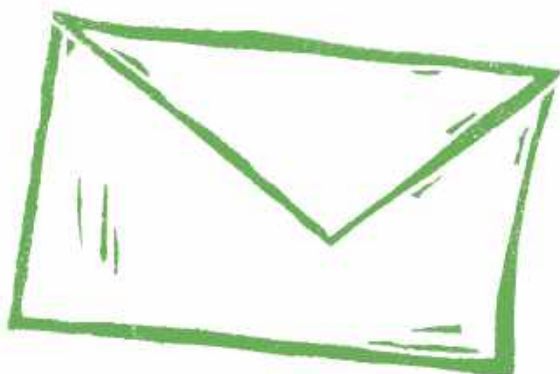


Wie würdest du diese Erfahrung zusammenfassen?

Gibt es ein Wort oder eine Botschaft, die du für dich aufschreiben möchtest, das dich an diese Erfahrung erinnert?

Vielleicht ein Symbol?

Was nimmst du für dich aus diesem Prozess mit?



Nutze diesen Platz, wie du willst.





DANKE, DASS DU DICH AUF DIE REISE DES WACHSENS UND DER VERBINDUNG EINGELASSEN HAST.

Weitere Ressourcen und Materialien findest du unter:
<https://www.kulturnest.org/socio-cultural/planting-stories>
or 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 von der Europäischen Union.

Die in diesem Material geäußerten Ansichten und Meinungen sind
ausschließlich die der Autor:innen
und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der
Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider.
Weder die Europäische Union noch die fördernde Stelle können für diese
Inhalte verantwortlich gemacht werden

Ko-kreiert von KulturNest und Tilia
Leitende Illustratorin und Hauptautorin: Lorena



Co-funded by
the European Union



KULTUR
Nest e.V.

