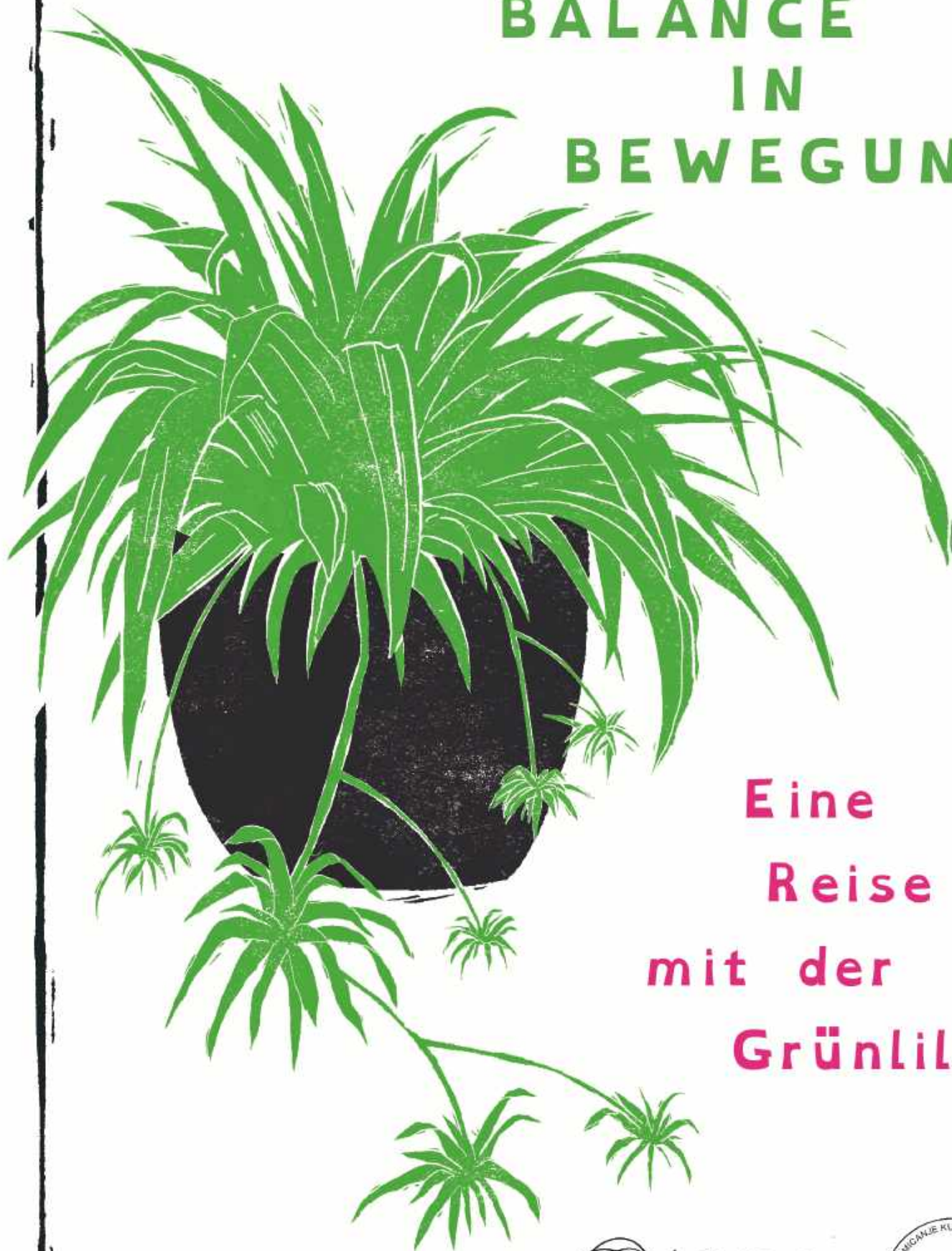


PLANTING
STORIES[®]

5/11

BALANCE IN BEWEGUNG



Eine
Reise
mit der
Grünlilie



Co-funded by
the European Union



KULTUR
Nest e.V.



EINLEITUNG

Dieses kleine Heft, auch „Zine“ genannt - aufgrund seines handgemachten Entstehungsprozesses sowie seiner einfachen und offenen Verbreitung, ist Teil einer größeren Sammlung von 11 Zines, die im Rahmen des Projekts „Planting Stories Pathways - Self Directed Learning Pathways“ (Pflanzengeschichten - Wege des selbstbestimmten Lernens) entstanden sind.

Das Projekt wurde durch die Zusammenarbeit von KulturNest e.V. (Deutschland) und der Tilia Association (Kroatien) ermöglicht.

Dieses unterhaltsame Zine steckt voller einfacher Aktivitäten, Reflexionen und Ideen, die Leser:innen dazu einladen, sich mit Pflanzen und dadurch auch mit sich selbst auseinanderzusetzen.

Jede/r kann ihre/seine Beziehung zu Pflanzen auf ihre/seine eigene Weise und in ihrem/seinem eigenen Tempo erkunden.

Es gibt kein Richtig oder Falsch beim Umgang mit dem Zine, und du kannst jede Einladung annehmen oder überspringen, wie du möchtest.

Es kann als Broschüre auf jedem handelsüblichen Drucker und auf A4- oder A3-Papier ausgedruckt und verwendet werden, wann immer es sich richtig anfühlt, egal ob nur eine einzelne Pflanze oder eine grüne Ecke zur Verfügung steht.

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.



VORBEREITUNG

Neben dieser gedruckten oder digitalen Version des Zines benötigst du für diese Reise noch einige weitere Dinge.

- Die Grönlilie, natürlich! Falls du eine andere Pflanze in der Nähe hast, keine Sorge! Die ist auch in Ordnung.
- Etwas ungestörte Zeit für dich.

Wie viel? Das hängt von dir ab, denn jede/r lernt in ihrem/seinem eigenen Tempo.

Plane vielleicht anfangs 20 Minuten ein, oder eine ganze Stunde, wenn du Zeit hast.

Du kannst das Zine in einem Rutsch fertigstellen oder es dir in Ruhe durchlesen und später darauf zurückkommen, um weiterzulernen.

- You can complete the zine in one go or work through it slowly, coming back to learn again when you have the time
- Deine Neugier

Was würde dir sonst noch helfen, dich wohler zu fühlen?
Du kannst an deine Kleidung denken, wie du sitzt/liegst
oder stehst, an die Beleuchtung des Raumes, an die
Tageszeit, die dir am besten passt...

DIE REISE BEGINNT

Wie bereit fühlst du dich?



Ich kann
weiterlesen.



Ich möchte jetzt
noch nicht
anfangen.



Ich habe alles,
was ich brauche,
und freue mich
darauf, die
nächsten Seiten
zu lesen.

Wie neugierig bist du?

Setze unten einen Punkt oder ein anderes Zeichen deiner Wahl.

Vielleicht bist du nicht so daran
interessiert, mehr über die
Pflanze zu erfahren, da du dich
von dieser Lebensform eher
entfernt fühlst.

Oder vielleicht bist du sehr
begierig darauf, Neues über die
Pflanze zu erfahren und möchtest
die Blätter und Stängel der
Pflanze betrachten und berühren.

Falls du aus irgendeinem Grund nicht über alle benötigten Materialien verfügst oder dich noch nicht bereit, motiviert oder wohl genug fühlst, um anzufangen, kannst du dieses Zine jederzeit schließen und später wiederkommen, wenn es dir besser passt.

Denk daran, dass diese Reise dir dienen soll und du selbst am besten weißt, was du brauchst, um sie bedeutungsvoller zu gestalten.



Wenn du dich bereit fühlst, super!

Blättere um und lass uns in die Welt der Pflanzen eintauchen :)

IN BEWEGUNG

Aber Moment mal... bewegen sich Pflanzen?

Es ist offensichtlich, dass Pflanzen nicht rennen, springen, gehen oder ihre Arme zum Trinken oder Essen heben – welche Arme denn auch?

Das ist einer der Hauptunterschiede zwischen Pflanzen und Tieren.

Wir scheinen uns ziemlich sicher zu sein: Pflanzen sind sesshafte Wesen.



Aber stimmt das wirklich?

Natürlich miauen oder bellen Pflanzen nicht, wenn wir vergessen, sie zu gießen, wie es eine Katze oder ein Hund tun würden (manchmal etwas traurig, muss ich zugeben!).

Aber wenn wir unsere Perspektive etwas ändern und akzeptieren, dass Bewegungen auch in einer für unsere Augen unsichtbaren Geschwindigkeit ablaufen, müssen wir zugeben, dass sich Pflanzen bewegen – und wie!

Im Internet gibt es mittlerweile viele Videos, die Zeitrafferaufnahmen von verschiedenen Pflanzen zeigen, die sich im Laufe des Tages bewegen oder über Wochen und Monate wachsen.
Schaut es euch an!

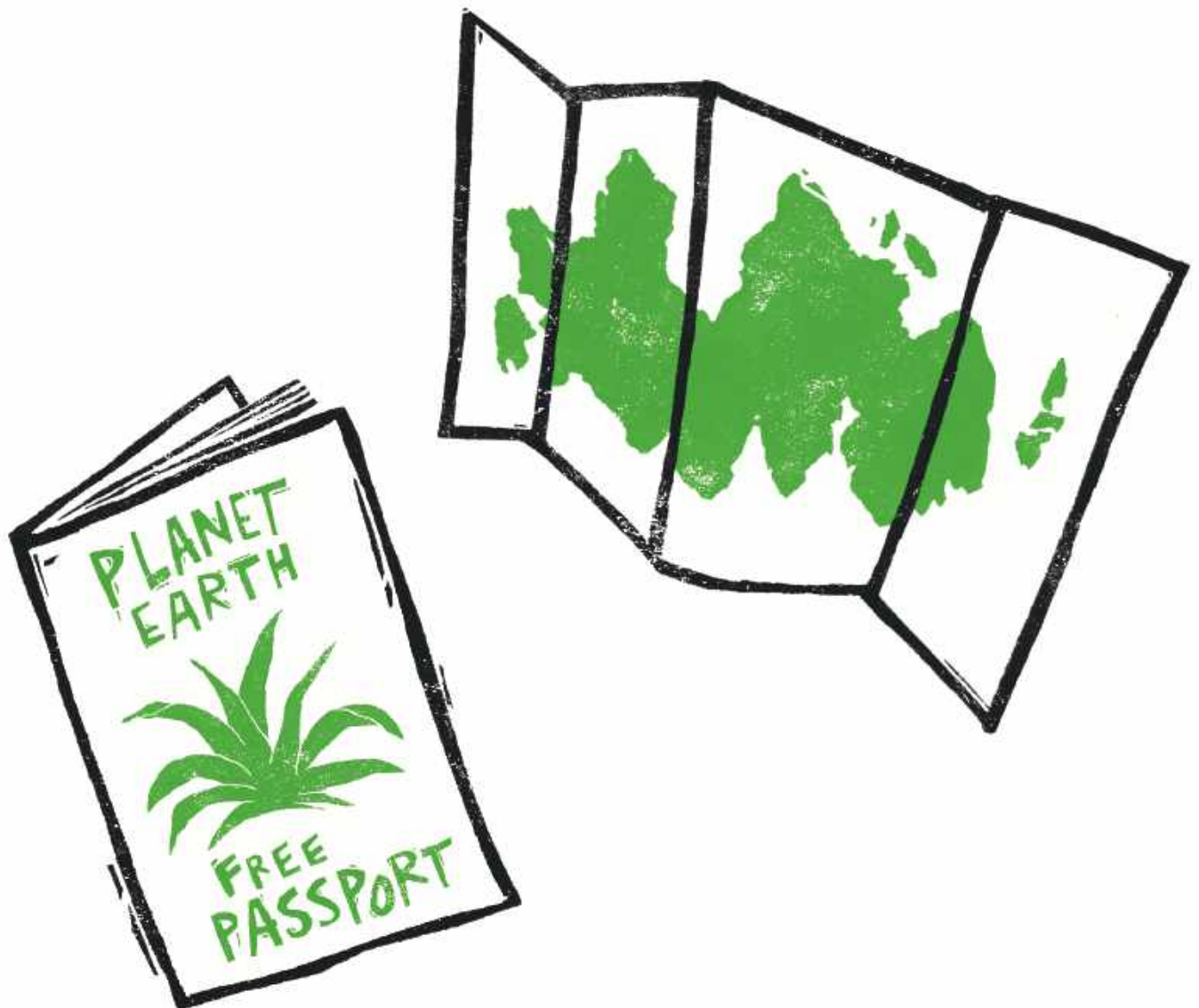
Was für ein wunderschöner Tanz!

Was Pflanzen tatsächlich nicht können, ist, sich von dem Ort zu entfernen, an dem sie geboren wurden.

Zumindest nicht als einzelne Pflanze, denn als Gemeinschaft bewegen und wandern Pflanzen über Generationen hinweg, wie Nomaden und Abenteurer auf der Suche nach neuen Gebieten.

Das haben sie schon immer getan und werden es auch weiterhin tun.

Denn Bewegung und Wanderung sind natürliche Lebensstrategien.



Auf den folgenden Seiten werden wir den Lebensweg einer Grünlilie verfolgen.

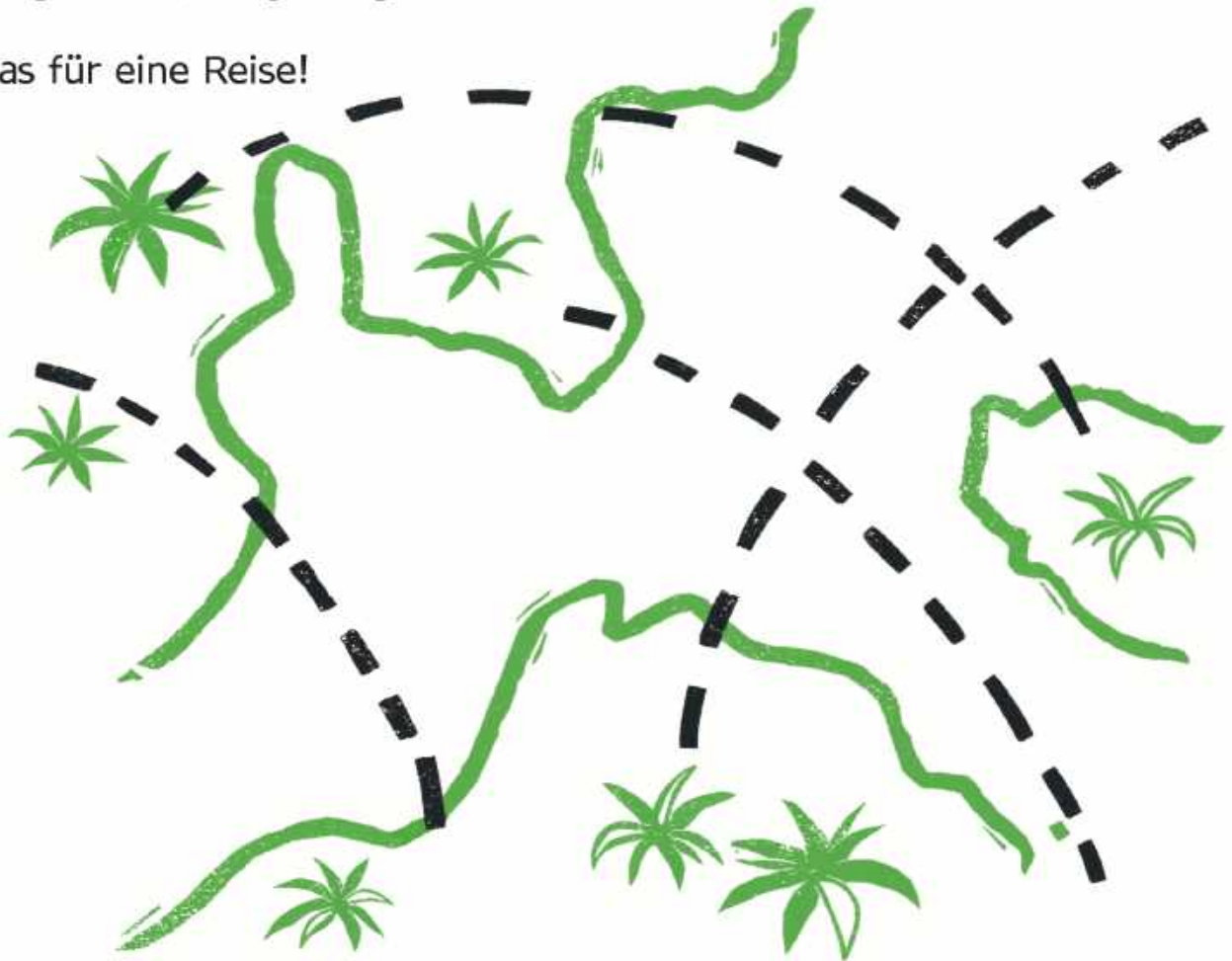
DIE REISE DER GRÜNLILIE

Mit ihren langen Blättern und kuriosen Ausläufern sind Grönlilien ein hervorragendes Beispiel für die Bewegungsfähigkeit von Pflanzen – und wenn wir uns die Geschichte der Pflanze ansehen, gilt dies umso mehr.

Die Grönlilie stammt ursprünglich aus den tropischen und südlichen Gebieten Afrikas.

Von dort aus wanderte die Pflanze Tausende von Kilometern und hat sich in anderen Teilen der Welt, darunter Westaustralien und Bangladesch, eingebürgert.

Was für eine Reise!



Chlorophytum comosum, die Grönlilie (wissenschaftlicher Name: Spinnenpflanze), ist leicht anzubauen und robust, was sie zu einer sehr verbreiteten Zimmerpflanze in allen Breitengraden unseres Planeten gemacht hat.

Von einem einzigen Ort auf der Erde stammend,
sind Grönlilien heute weltweit verbreitet.

Angesichts der Wanderungen und Ausbreitungen der Grünsilbe ist es vielleicht interessant, über die eigene Geschichte nachzudenken.

Welche kleinen und großen Schritte prägen dein Leben?

Du kannst Linien im Raum zeichnen, um deinen Lebensweg bzw.
deine Lebenswege zu visualisieren.
Dabei können sich die Linien kreuzen und komplexe
oder einfache Muster bilden.
Mach dir keine Gedanken über das Ergebnis.
Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Wenn du dich bereit fühlst,
betrachte die Zeichnung wie eine Pflanze.
Was siehst du? Welche Formen und Dynamiken?

Du kannst deine Gedanken aufschreiben oder einfach zur nächsten
Seite wechseln.

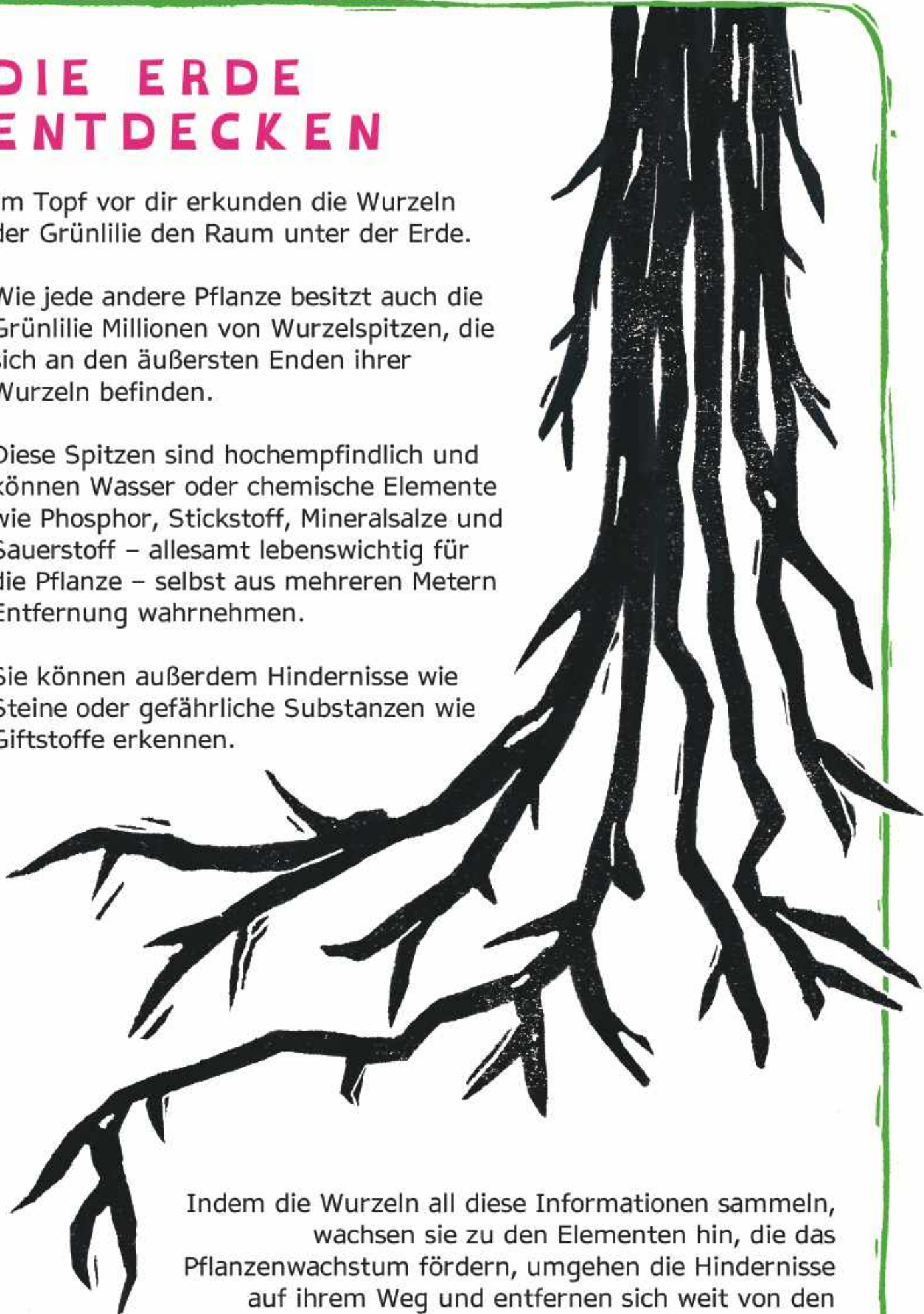
DIE ERDE ENTDECKEN

Im Topf vor dir erkunden die Wurzeln der Grönlilie den Raum unter der Erde.

Wie jede andere Pflanze besitzt auch die Grönlilie Millionen von Wurzelspitzen, die sich an den äüßersten Enden ihrer Wurzeln befinden.

Diese Spitzen sind hochempfindlich und können Wasser oder chemische Elemente wie Phosphor, Stickstoff, Mineralsalze und Sauerstoff – allesamt lebenswichtig für die Pflanze – selbst aus mehreren Metern Entfernung wahrnehmen.

Sie können außerdem Hindernisse wie Steine oder gefährliche Substanzen wie Giftstoffe erkennen.



Indem die Wurzeln all diese Informationen sammeln, wachsen sie zu den Elementen hin, die das Pflanzenwachstum fördern, umgehen die Hindernisse auf ihrem Weg und entfernen sich weit von den bedrohlichen Komponenten.

Nachdem du all diese verschiedenen Strategien der Wurzeln gelesen hast, wie wäre es, dies als Metapher für dich zu verwenden?

Welche Elemente lässt du hinter dir?

Welche Hindernisse überwindest du?

Worauf freust du dich, auf deinem Weg zu
begegnen?

Zeichne eine Karte dieser
Elemente und deiner Strategien.

Wann immer du dich vollständig fühlst,
schau dir die Bilder oben an.

Nimm dir einen Moment, um sie wahrzunehmen, und wenn dir
danach ist, schreibe ein Wort oder einen Satz auf,
um diese Übung abzuschließen.

Danach kannst du zur nächsten Seite übergehen.

DEN RAUM WAHRNEHMEN

Aus der Erde sprießt die Grönlilie zunächst als winzige, zarte Triebe, die sich nach und nach zu Büscheln aus Blättern entwickeln. Mit der Zeit nehmen diese an Zahl und Höhe zu und können bis zu 60 cm erreichen.

Ausgehend vom Zentrum breiten sich die langen, schmalen Blätter der Grönlilie in alle Richtungen aus, steigen viele Meter hinab und finden neue Standorte, die sie ihr Zuhause nennen können.



Wenn du an diese Eigenschaften der Grönlilienblätler denkst,
kannst du dich fragen, was sie mit deiner eigenen Wirklichkeit zu
tun haben.

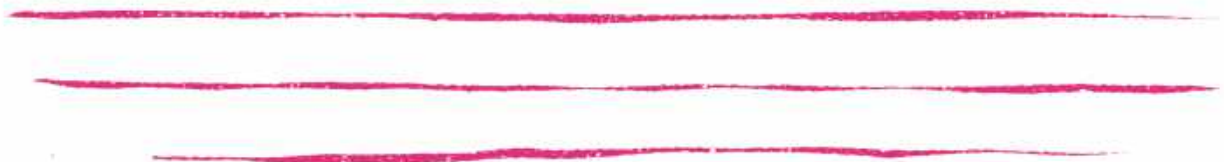
Was siehst du in deiner Umgebung?

Welche Orte und Richtungen möchtest du
erkunden?

Welche Elemente möchtest du fördern?

Schreibe oder zeichne deine Antworten.

Wenn du fertig bist, betrachte das gesamte Bild oder die
Wortkonstellation. Nimm dir einen Moment Zeit, um über
ihre Bedeutung nachzudenken, und gehe dann zur
nächsten Seite über.



DAS LICHT SEHEN

Betrachte deine Grönlilie, die im Topf am Fenster steht oder von der Decke hängt.

Zum Gedeihen benötigt die Pflanze Sonnenlicht.

Grönlilien können, wie alle Pflanzen, Licht mithilfe zahlreicher Rezeptoren auf ihrer gesamten Oberfläche wahrnehmen.

Die meisten dieser Rezeptoren befinden sich auf den Blättern. Da die Photosynthese eine der wichtigsten Energiegewinnungsmethoden für Pflanzen ist, ist es für sie entscheidend, Richtung und Qualität des Lichts zu erkennen und sich so auszurichten, dass sie möglichst viel Licht aufnehmen können.



Wie wir gesehen haben, reagieren Pflanzen sehr empfindlich auf Licht.

Was wäre, wenn wir das als Metapher verwenden?

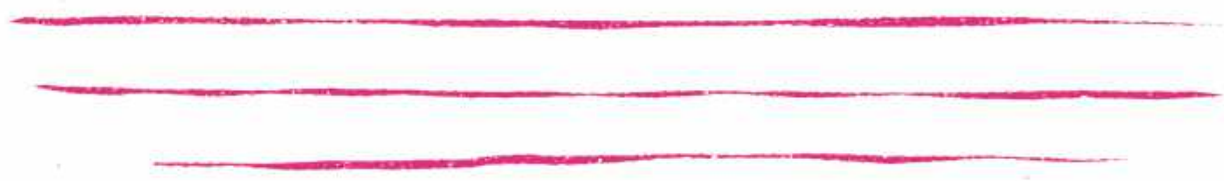
Was bringt Licht und Freude in deinen Alltag?

Was brauchst du, um dich wohl und voller
Energie zu fühlen?

Woran kannst du dich ausrichten, um dich
genährt und unterstützt zu fühlen?

Behalte diese Fragen im Hinterkopf, betrachte die Pflanze und zeichne die Blätter, die dich am meisten ansprechen und die dich am meisten interessieren.

Nachdem du die Zeichnung fertiggestellt hast, nimm dir einen Moment Zeit, das Bild auf dich wirken zu lassen und füge, wenn du möchtest, Wörter oder Sätze hinzu.
Folge dann dem Ablauf auf der nächsten Seite.



NEUANFÄNGE

Manchmal verzweigt sich aus dem dichten Blätterbüschel ein dünner Stängel, der bis zu 75 cm lang wird.

Aus diesem Stängel wird eines Tages eine kleine, zarte weiße Blüte erscheinen.



Nach der Blütenbildung erscheinen die sogenannten Spinnentöpfe, kleine Ableger der Hauptpflanze, die den Stängel in einem stabilen Bogen nach unten biegen.

Dadurch wird sichergestellt, dass die Spinnentöpfe den Boden erreichen und Wurzeln schlagen können.

Ein Neuanfang ist bereit...

Überleg einmal, was dir an der Geschichte über den Stängel und die Blüte der Grünlilie besonders aufgefallen ist.

Versuche, dir diese Antworten als Blätter, Zweige, Blüten oder andere Bilder vorzustellen.

Zeichnungen können sich überlappen und neue Bedeutungen erzeugen.

Welche neuen Wurzeln bist du bereit zu schlagen?

Welche Blüten siehst du schon kommen?

Wenn die Arbeit fertig ist, betrachte sie aufmerksam.
Du kannst deine Gedanken dazu aufschreiben oder zur
nächsten Seite wechseln.

ABSCHLIESSENDE REFLEXION

Nimm dir einen Moment Zeit, um die Pflanze noch einmal zu betrachten. Konzentriere dich diesmal nicht auf einen einzelnen Aspekt, sondern auf ihre gesamte Erscheinung.

Was fällt dir auf?



Erinnere dich an deinen Weg auf den
vorherigen Seiten.
An jeden einzelnen Schritt,
der dich hierhergeführt hat.

Was nimmst du abschließend aus diesem
Prozess mit?

ERDE

Die Erde war mein Zuhause.
Ich kam aus dem Regen meines Vaters,
ich wuchs aus der Erde meiner Mutter.

Meine Keimlinge sprachen die Sprache der einheimischen Samen,
Und während Erinnerungen meine Wurzeln nährten,
sorgten sich sanfte Reime um meine Blätter.

Eines Tages kamen die Winde vorbei,
Flüsterten viele Geheimnisse,
Schrien unbekannte Geschichten.

Ich kannte ihre Bedeutung nicht,
Doch ich packte meine Wurzeln ein,
Und füllte das Gepäck mit meinen Hoffnungen.

Ich wurde zu Pollen.
Mein Blick suchte durch den Nebel,
Meine Wünsche nährten sich von der Sonne.

Lange wanderte ich mit Wolken und Schwalben.
Unter ihren Flügeln ruhte ich,
fliegende Nester des *warum* und *wie*.

Dann überraschte mich die Morgendämmerung mit neuen Stimmen:
Tanzend, wirbelnd, sanfte Gefährten,
Andere Reisende am Himmel.

Wir sahen den Horizont näher kommen,
Über Tausende und Abertausende von Ländern.
Felder des Vielleicht, Flüsse des Möglichen.

Ich betrachtete die Landschaft unter mir
Und wählte den Landeplatz für meine Reise:
Ich schloss mich der Schwerkraft im Fall an.

Auf dem Boden zittern meine Füße nun leicht.
Ich atme Akzeptanz ein,
Ich atme Dankbarkeit aus.

Ich begegne dem Wald;
Zu meiner Linken Rinde voller Mut,
Zu meiner Rechten Blätter voller Zukunft.

Ich trage eine Blüte in meiner Brust,
Deren Blütenblätter meinen Hals kitzeln.
Die Erde ist mein Zuhause.

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. und TILIA – Udruga za promicanje kulture i kulturne
baštine ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution-
NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.
Eine Kopie der Lizenz findest du unter:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

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: Lorema



Co-funded by
the European Union



KULTUR
Nest e.V.

