

PLANTING
STORIES.

9/11

EINE GESCHICHTE ÜBER SCHICHTEN
...UND STÄRKE...



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:

Setz dich mit einer Pflanze vor dir hin.

Lass deinen Atem ruhig werden und deinen Geist zur Ruhe kommen.

Nimm dir Zeit, um dich mit der Pflanze zu verbinden, indem du sie ein paar Minuten lang betrachtest.

Wenn du magst, berühre sanft ihre Blätter und die Erde.

Denke an die Wurzeln dieser Pflanze und daran, wie sie ihre gesamte Struktur tragen.

Betrachte die Stängel und Blätter dieser Pflanze. Sieh, wie ihre Struktur und Stärke perfekt unperfekt sind.

Nun tue dasselbe mit dir selbst:

Überlege, was dich verwurzelt.

Vielleicht ist es der Ort, aus dem du stammst, eine Tradition oder Werte (...) Denke darüber nach, wie dich das unterstützt.

Denke ebenso an all deine Talente, Fähigkeiten, dein Wissen und deine Gaben.

Denke darüber nach, wer du heute bist und wie du in deiner Struktur und Stärke perfekt unperfekt bist.

Diese Pflanze ist nicht an einem Tag gewachsen. Auch du bist nicht an einem Tag gewachsen. Es brauchte Zeit und Schichten von Erfahrung.

Willkommen in der Geschichte über Schichten.

In der Geschichte dessen, was uns stark macht.



Wie wachsen Pflanzen?

Zuerst die Wurzeln. Selbst die kleinste Zimmerpflanze beginnt damit, ihre Wurzeln tief in die Erde zu treiben, bevor sie sich auf Blätter oder Blüten konzentriert. Dieses verborgene Fundament bestimmt, wie stark die Pflanze wachsen kann. Die Wurzel verankert die Pflanze, nimmt Wasser und Nährstoffe auf, bevor irgendetwas anderes wächst.



Blätter bringen alles in Bewegung. Jedes neue Blatt ist wie das Hinzufügen eines Solarpanels. Sobald die ersten Blätter erscheinen, beginnen sie, durch Photosynthese Zucker zu produzieren und weiteres Wachstum anzutreiben. Je gesünder die Pflanze ist und je mehr Blätter sie hat, desto mehr Energie speichert sie für zukünftiges Wachstum und Blüte.

Wachstum geschieht in Schüben. Phasen schnellen Wachstums wechseln sich mit Pausen ab, in denen die Pflanze ihr Gewebe stärkt. Eine Zimmerpflanze kann wochenlang unbeweglich erscheinen und dann plötzlich neue Blätter hervorbringen. Während der „Ruhezeiten“ wird Energie in die Wurzeln geleitet, während der Stängel gestärkt wird.

Licht formt sie. Junge Triebe biegen sich dem Sonnenlicht entgegen (Phototropismus), um die Energie optimal zu nutzen. Zimmerpflanzen neigen und strecken sich in Richtung der nächstgelegenen Lichtquelle. Das Drehen deiner Pflanzen im Topf, alle zwei bis drei Wochen, hilft ihnen, ausgeglichen und stabil zu wachsen.

Stress macht Pflanzen widerstandsfähiger. Mäßiger Wind, Temperaturschwankungen oder begrenzte Wassermengen bilden stärkere Stängel und tiefere Wurzeln – ein Prozess, der Abhärtung durch Stress genannt wird. Selbst ein leichter Luftzug vom Fenster oder Ventilator hilft den Stängeln von Zimmerpflanzen, kräftiger zu werden und bereitet sie darauf vor, mehr Blätter und – schließlich – einige Blüten und Früchte zu tragen.

Blühen ist eine große Energieverschiebung. Bevor sie Blüten und Früchte hervorbringen, verbrauchen Pflanzen viel Energie für den Aufbau starker vegetativer Strukturen (Wurzeln, Stängel und Blätter). Erst dann gehen sie in die Fortpflanzungsphase über.





Wozu bist du
herangewachsen?
Schreibe in die Blütenblätter
alle **Rollen**, die du in deiner
jetzigen Lebensphase hast.



Zeichne oder schreibe,
wie du dir deine Oase
der Ruhe vorstellst.

„EINEN GARTEN ZU
PFLANZEN BEDEUTET,
AN MORGEN ZU
GLAUBEN.“

~ AUDREY HEPBURN ~



SHICHTEN

Bevor sich eine Blüte öffnet oder eine Frucht erscheint, geschieht Wachstum dort, wo wir es nicht sehen können.

Die Wurzeln graben sich immer tiefer in die Erde auf der Suche nach Halt. Die Stängel erheben sich höher. Die Blätter entfalten sich unaufhörlich, und jedes neue fügt sich an das vorherige an und streckt sich weiter, um das Licht einzufangen. Kraft wird leise gespeichert, Blatt für Blatt, Stängel für Stängel – Schicht für Schicht.

Eine Pflanze kann das Gewicht von Blüten und Früchten nicht ohne tiefe Wurzeln und weite Blätter tragen. Ohne sie biegt sich der Stängel, ihre Struktur gibt nach, und die Pflanze kämpft, aufrecht zu stehen – ihr Wachstumsweg wird unterbrochen.

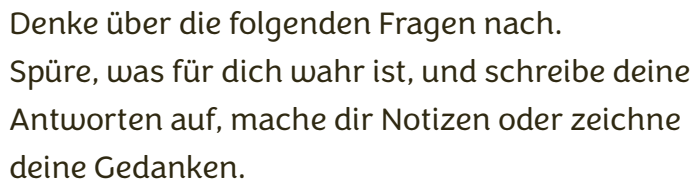
Im Leben kann es ganz ähnlich sein. Wurzeln sind das Fundament in uns, und Blätter und Zweige sind die Wege, mit denen wir die Welt kennenlernen. Wenn sie nicht bereit sind, kann ein zu frühes, zu starkes Öffnen zur Welt sie erschöpfen.

Schichten brauchen Zeit. Stärke braucht Zeit. Wurzeln vertiefen sich in der Stille, Blätter entfalten sich in Geduld, und Zweige wachsen beständig in ruhigen Zeiten. Jede Phase ist eine stille Investition in alles, was noch kommen wird.

Wenn das Fundament stark ist, eilt die Blüte nicht – sie kommt sicher, bleibt beständig und dauert an.

Baue deine Schichten gut auf, und deine Stärke wird nicht nur wachsen... sie wird dauerhaft werden.







Was kannst du tun, um dich verbunden mit dir selbst und mit der Natur zu fühlen?



Welche körperlichen, mentalen, emotionalen, sozialen, sensorischen, kreativen und spirituellen Aktivitäten kannst du praktizieren, um innerlich zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen?

ICH WÜRD GERNE:

Berühre die Erde der Pflanze vor dir, bevor du dieses Zine verlässt. Versuche, ihre Stärke zu spüren.

Stell dir vor, wie du die oben aufgeschriebenen Aktivitäten ausführst. Stell dir vor, wie du dich so bewegst, wie du willst, wie du das erschaffst, was du liebst, wie du lächelst, dich ausruhest, wie du Zeit mit deinen Lieblingsmenschen verbringst und ein schönes Erlebnis genießt. (...). Wenn du magst, schließe dabei deine Augen.

Spüre einen Moment lang deine Stärke.

Atme tief ein.

Atme tief aus.

Entscheide: Wenn sich die Gelegenheit ergibt, setze diese Aktivitäten in die Tat um.

**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
lizenziiert. 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.