

PLANTING
STORIES.

7/11

EINE GESCHICHTE ÜBER DIE SIEBEN

...UND WAS WIR ZUM WACHSEN BRAUCHEN...



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:



Wenn du bereit bist, fangen wir an:

Setze dich mit einer Pflanze vor dir hin und nimm dir Zeit, um dich mit ihr zu verbinden.

Beobachte ihre Form, Farben,
Größe und Energie.

Berühre die Erde der Pflanze, nimm
den Duft ihrer Blätter wahr.

Lass dir Zeit.

Denke an eine Fähigkeit oder Eigenschaft,
die du entwickeln möchtest. Schließe
die Augen und stelle sie dir als einen kleinen Samen vor, der
auf deiner Handfläche ruht. Wenn das Bild erscheint, öffne die
Augen.

Hast du es? Super!

Wenn du bereit bist, öffne deine Handfläche und halte den Samen in Richtung der
Pflanze.

Mache einen Moment Pause und beobachte: Welche Verbindungen siehst du zwischen
dem Samen in deiner Handfläche und der Pflanze vor dir?

Das werden wir erforschen.

Willkommen zur Geschichte der sieben Elemente.

Eine Geschichte darüber, was jeder Samen von Natur aus braucht, um Wurzeln zu
schlagen und zu sprießen.

Lass deinen vorgestellten Samen für eine Weile bei der Pflanze und...

LAßS UNS EIN BRAINSTORMING MACHEN!

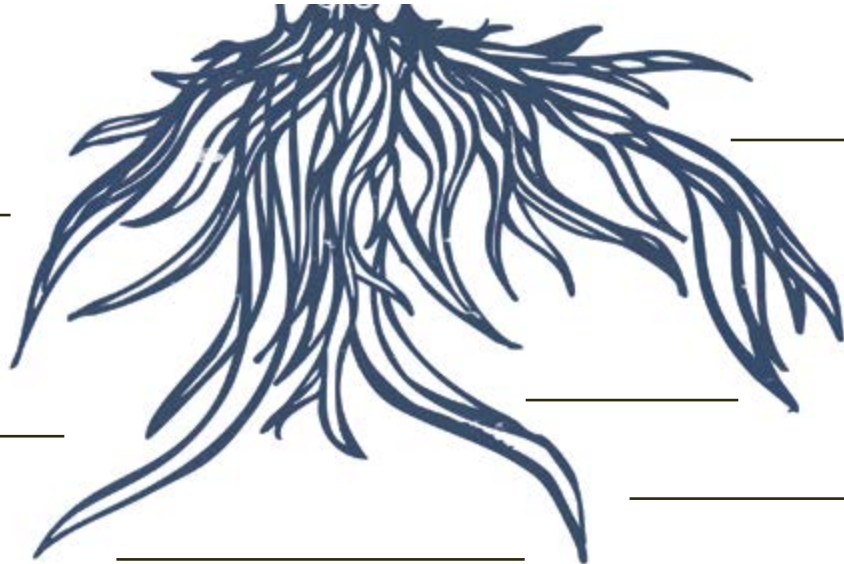
Schreib auf, zeichne oder kritzle alle Ideen, Assoziationen oder Bilder auf, die dir einfallen, wenn du diese Wörter hörst. Auch die lustigen! Alles ist erlaubt!



Was bedeutet das Wort **SPROSS** für dich?

WURZEL

Was bedeutet das Wort **WURZEL** für dich?



DIE SIEBEN ELEMENTE

Tief in der Erde, zusammengerollt in der Stille, wartet der Samen auf sieben Elemente. Das **Wasser**, das seine Schale erweicht, die **Erde**, die ihn festhält, die **Luft**, die ihren Weg ins Innere findet, die **Wärme**, die durchdringt, die **Zeit**, die ihren Rhythmus entfaltet, das **Licht**, das ihn erreicht, und die **Fürsorge**, die über ihn wacht. Wenn alle sieben Elemente eintreffen, endet das Warten.

Dann, und nur dann, wagt der Samen die Verwandlung.

Zuerst kommt die Wurzel, sie senkt sich hinab und verankert sich im Unbekannten. Die Tiefen sind dunkel, aber auch reich, und jedes einzelne Wurzelhärchen nimmt Mineralien und die Wahrheit der Erde auf. Der Samen kann nicht sehen. Doch dank des heiligen Codes, der in ihm eingeschrieben ist, weiß er:

Die Tiefe ist der Ort, aus dem die Kraft entspringt.

Dann durchbricht ein zarter Spross die Erdoberfläche und streckt sich dem Licht entgegen. Er eilt nicht – er nimmt nur Eindrücke in sich auf. Das Licht bedeutet Möglichkeit:

Wachstum ist kein Wettlauf. Es ist ein Gespräch.

Auch unsere Fähigkeiten und Eigenschaften, die noch verborgen sind oder darauf warten, entdeckt zu werden, brauchen dieselben Elemente, um zu wachsen. Wir bewässern sie mit unseren Gedanken und Worten, wärmen sie mit unseren Gefühlen und der Tatsache, dass sie uns gehören. Wir geben ihnen Licht durch unsere Vision, eine stabile unmittelbare Umgebung (Boden) und milde, umfassende Bedingungen (Luft). Wir sind beständig (Zeit) und hören zu. Wir passen unser Verhalten an (Fürsorge), um ihnen Wachstum zu ermöglichen.

Wenn all diese Elemente vorhanden sind, schlagen unsere Fähigkeiten und Eigenschaften tiefe Wurzeln und wachsen wahrhaftig, sodass sie unbestreitbar stark werden.

Manchmal vergisst man leicht: Wachstum ist kein Wettlauf. Es ist ein Gespräch – man lässt die Elemente sprechen und lauscht ihrer nächsten Antwort.

WÄRME

Gefühle und Besitz

WASSER

Worte und Gedanken

BODEN

Unmittelbare
Umgebung

LUFT

Allgemeine
Bedingungen

ZEIT

Beständigkeit

LICHT

Vorstellung

FÜRSORGE

Zuhören und
Verhaltensanpassung



Denke über die folgenden Fragen nach.

Achte darauf, was für dich zutreffend ist, und schreib deine Antworten auf – oder zeichne deine Gedanken einfach auf.

Erinnerst du dich an den imaginären Samen, den du bei der Pflanze hinterlassen hast? Stelle dir vor, du könntest die Fähigkeit oder Eigenschaft pflanzen, die du entwickeln möchtest. Was könnte deiner Meinung nach daraus entstehen? Wer könntest du werden?

Welches der sieben Elemente möchtest du zu deinen vorhandenen Fähigkeiten und/oder Eigenschaften hinzufügen? Wie kannst du das erreichen?

Wasser ist der wichtigste Regulator der Keimung, da der Prozess mit der Aufnahme von Wasser beginnt. Das aufgenommene Wasser lässt die Samenschale aufquellen und versorgt die Zellen des Embryos mit Wasser, wodurch das Wachstum von Wurzeln und Spross gefördert wird.

So wie Wasser Samen

Worte "nähren"
dich und
welche Worte
verwendest
du, um deine
Freunde zu
„nähren“?

Wasser für
meine Freunde:

Wasser für mich:

Du schaffst
das!

„WAS DU GIESST, DAS
WÄCHST.“

~STEVE MORGAN~



Was gibt dir Energie, Orientierung und Kraft?



Bevor du dieses Zine verlässt, überprüfe zwei wichtige Dinge:

- 1 Welche kleinen Schritte kannst du heute unternehmen, um Wachstum in deinen Fähigkeiten oder Eigenschaften zu sehen oder zu erleben, nicht nur in deinem Kopf und Herzen, sondern in der Realität?

Heute könnte ich: _____

Wenn sich die Gelegenheit bietet, setze sie um.



- 2 Was du gießt, das wächst.
Überprüfe, ob deine Pflanze oder du selbst etwas Wasser brauchst. Wenn ja, gib deiner Pflanze und dir selbst etwas Wasser (und ein paar nette Worte).

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
lizenzziert. 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.