



1/11

PLANTING STORIES

**Eine
Sonderausgabe
für
Pflegerkräfte
und
Treffen mit
Monstera**

Pflanzenexperiment

Wenn du in deiner Pause einen Moment Zeit hast, probiere Folgendes aus: Wähle eine beliebige Pflanze im Raum aus und setze dich daneben. Schenke ihr deine volle Aufmerksamkeit. Betrachte ihre Formen und Farben, als würdest du sie zum ersten Mal sehen. Berühre die Blätter sanft, atme ihren Duft ein, beuge dich näher heran. Wenn deine Gedanken abschweifen (und das werden sie) – nimm es einfach zur Kenntnis und kehre zur Pflanze zurück.

Nur fünf Minuten stille Verbindung. Einen Versuch wert?

Schreibe anschließend deine Eindrücke auf oder denke einfach darüber nach – wie war es? Was ist dir aufgefallen?



WILLKOMMEN

Durch das kleine Pflanzenexperiment auf dem Cover (Umschlag) bist du wahrscheinlich bereits in einen Raum der Verbundenheit eingetreten.



Lies weiter, um mehr zu erfahren:

- Im **ersten Teil** erzählen wir dir vom Planting Stories Project (Seiten 2–4)
- Im **zweiten Teil** laden wir dich ein, deine Verbindung zu Monstera zu erleben (Seiten 5–17)
- Im **dritten Teil** zeigen wir dir, wie du einen Planting Stories Corner (Grüne Ecke) einrichten kannst (Seiten 18–20)

Teil Eins

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

Durch Recherchen in beiden Ländern haben wir etwas Einfaches und Überraschendes entdeckt: Wenn wir eine echte Verbindung zu unseren Zimmerpflanzen aufbauen, gedeihen sowohl wir als auch sie.

Daraus haben wir 11 Zines (Hefte) mit einfachen Aktivitäten, Reflexionen und Ideen erstellt. Jedes lädt dich dazu ein, deine Beziehung zu Pflanzen auf deine eigene Weise und in deinem eigenen Tempo zu erkunden.

Die Zines können auf jedem normalen Drucker ausgedruckt und verwendet werden, wann immer es dir passt – 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.

Um die gesamte Palette der Planting Stories–Unterrichtsmaterialien zu sehen, scanne bitte diesen QR–Code:



Wir möchten diese Arbeit gerne weiterentwickeln – kontaktiere uns, um über zukünftige Projekte auf dem Laufenden zu bleiben.

Die Verbindung zwischen Mensch und Pflanze kann das Wohlbefinden verbessern

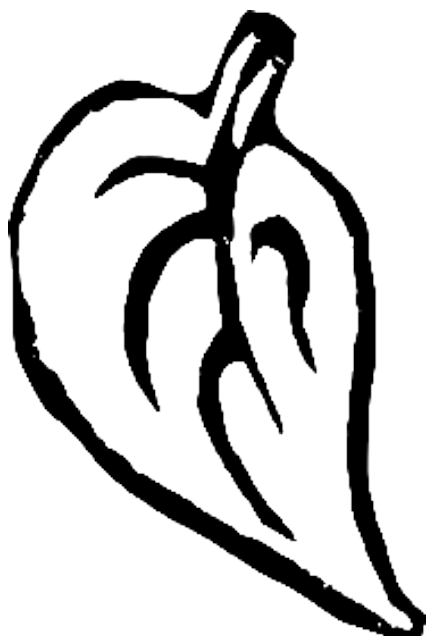
Die Forschung holt auf, was viele von uns bereits über Pflanzen wissen. Die Gartentherapie ist als eigenständige, nicht-pharmakologische Behandlungsmethode anerkannt, was beweist, dass die Zeit, die man mit Pflanzen verbringt, das Wohlbefinden wirklich verbessert, Stress reduziert und das Denken schärft. Pflanzen können auf zwei Arten heilen – durch die aktive Pflege und einfach durch die stille Kontemplation in ihrer Gegenwart.

Unsere eigenen Erfahrungen aus den „Planting Stories“ Workshops bestätigen dies. Die Teilnehmer:innen fühlen sich

ruhiger, friedlicher, entspannter und verbundener mit den Pflanzen, nachdem sie wertvolle Zeit mit ihnen verbracht haben.



Wir verwenden Metaphern



Eine Metapher ist, wenn wir etwas beschreiben, indem wir es mit etwas anderem vergleichen – zum Beispiel, wenn wir sagen: „Das Leben ist eine Reise.“ Metaphern helfen uns, komplexe Erfahrungen zu verstehen, indem sie sie mit etwas Vertrautem in Beziehung setzen. Pflanzen laden auf natürliche Weise zu solch metaphorischem Denken ein. Wenn wir eine Pflanze aufmerksam beobachten, entstehen Geschichten fast wie von selbst.

Unsere Zines fördern dieses metaphorische Bewusstsein auf sanfte Weise. Dieser Ansatz ermöglicht eine sichere Form der Erkundung – wir können mit Hilfe von Symbolen und Bildern Gefühle ansprechen, ohne sie direkt zu konfrontieren.

Unsere Zines sind Einladungen. Manche sind stärker metaphorisch, andere praktischer oder nachdenklicher. Erkunde sie alle, um herauszufinden, welche am besten zu den Menschen passen, mit denen du arbeitest.

Achtsames Bewusstsein für Anthropomorphismus

Bei der Entwicklung dieser bedeutungsvollen Beziehungen zu Pflanzen haben wir bewusst darauf geachtet, Anthropomorphismus zu vermeiden – also die Projektion menschlicher Emotionen und Verhaltensweisen auf die Natur.

Unsere Zines regen zu echter Beobachtung und Reaktion an, statt zu Projektionen. Anstatt anzunehmen, dass eine welkende Pflanze „traurig“ ist, lernen wir, ihren Bedarf an Wasser oder Licht zu erkennen. Diese Unterscheidung fördert echtes Verständnis und würdigt die Natur der Pflanzen.



Selbstgesteuerter Ansatz

Das Schöne an diesen Zines ist ihre Zugänglichkeit und Selbststeuerung. Selbstgesteuertes Lernen legt die Verantwortung für den Lernprozess in die Hände der Nutzer:innen, indem sie ihre Bedürfnisse definieren, ihren Ansatz wählen und ihre eigenen Ergebnisse bewerten.

Unsere Zines folgen diesem Prinzip, indem sie sanfte Einladungen statt starrer Anweisungen bieten, sodass jede/jeder in ihrem/seinem eigenen Tempo erkunden und entdecken kann, was ihr/ihm am besten zusagt.

Jedes Zine wird zu einer persönlichen Lernreise, bei der die Nutzer:innen selbst entscheiden können, welche Übungen sie ausprobieren möchten, wann sie sich damit beschäftigen und wie intensiv sie darüber nachdenken möchten.



Teil **ZWEI**

Deine **Zeit** mit einer Pflanze

Auf der **Suche** nach **Monstera**

Schlendere durch die Flure deines Gebäudes, überlege, wo du Monstera vielleicht schon einmal gesehen hast, oder schau dich auf der Suche danach in anderen öffentlichen Räumen in deiner Nachbarschaft um.

Du erkennst die Monstera an ihren großen grünen Blättern mit natürlichen Löchern und Spalten, dicken Stielen und Wurzeln, die manchmal aus der Erde herauswachsen.

Wähle eine Monstera aus, neben der du eine ruhige und sinnvolle Zeit verbringen kannst. Wenn du bereit bist, fahre mit den nächsten Seiten fort.



Vorbereitung

Bevor du beginnst, solltest du dir einen Moment Zeit nehmen, um dich selbst und die Pflanze zu betrachten.

Überleg mal, was dir helfen würde, dich auf eine ruhige und sinnvolle Zeit vorzubereiten.

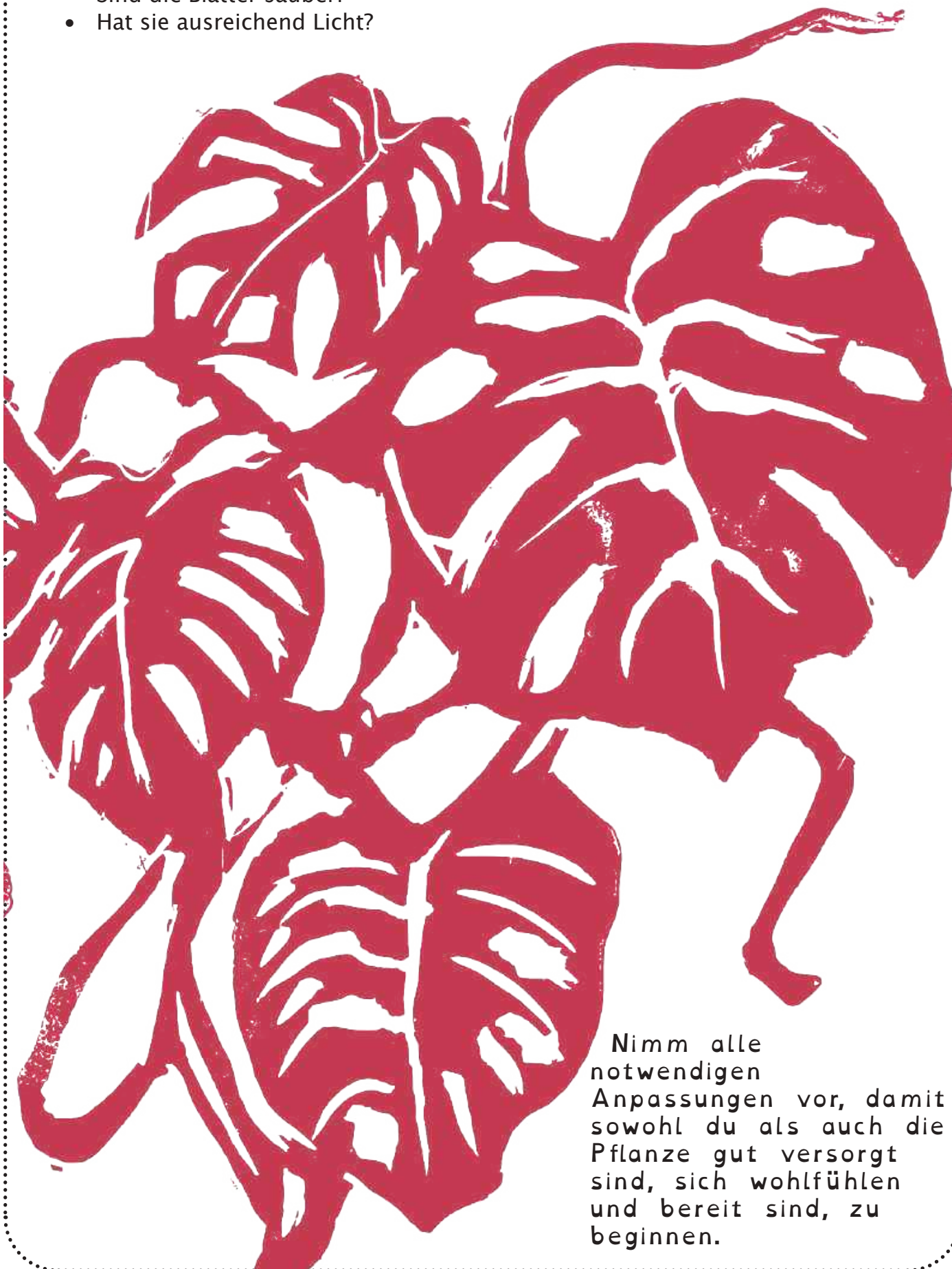
Beantworte die folgenden Fragen:

- Wie viel Zeit benötigst du?
Reserviere dir vielleicht einen sicheren Zeitrahmen in deinem Terminkalender, in dem du nicht gestört wirst.
- Welche Tageszeit passt dir am besten?
- Wie könntest du dich kleiden, um dich wohl zu fühlen?
- Welche Art von Beleuchtung empfindest du als angenehm?
- Wie könntest du ein wenig Ruhe und Konzentration schaffen?
- Welche Materialien zum Schreiben und Zeichnen möchtest du verwenden? Vielleicht Bleistifte, Pastellfarben, einfache Stifte oder feine Marker?
- Was brauchst du noch, um dich auf deine Reflexionsreise mit Monstera vorzubereiten?
- Kümmere dich um die Pflanze.



Wie kannst du Monstera grundlegend pflegen?

- Ist die Erde feucht?
- Sind die Blätter sauber?
- Hat sie ausreichend Licht?



Nimm alle notwendigen Anpassungen vor, damit sowohl du als auch die Pflanze gut versorgt sind, sich wohlfühlen und bereit sind, zu beginnen.

Deine Reise beginnt hier

Setze dich neben die Monstera und lies die folgende Geschichte:

Hast du dich jemals gefragt, was man vom obersten Blatt einer Monstera in ihrer natürlichen Umgebung sehen kann?

Stell dir vor, du befindest dich zwanzig Meter über dem Boden und siehst die Schönheit des Regenwaldes unter dir. Durch die löchrigen Blätter kannst du die darunter liegenden Blätter sehen. Dies ist eigentlich ein Lichtsystem, bei dem jeder Sonnenstrahl durch diese natürlichen Lücken in den Blättern die unteren Teile erreicht. Ist das nicht erstaunlich? Die Pflanze hat Löcher in ihren eigenen Blättern entwickelt, um die unteren zu versorgen.

Wie ist die Monstera so hoch geworden?

Diese Pflanze hat ein System von Luftwurzeln entwickelt: dicke, starke Wurzeln, die wie natürliche Kletterseile und Griffe funktionieren. Von hier oben lebt die Monstera ein Doppelleben. Während sie

als Bodenpflanze beginnt, kann sie sich hier oben vom Boden unter ihr unabhängig machen. Ihre Luftwurzeln nehmen Nährstoffe direkt aus der feuchten Luft auf.

Aus dieser Höhe kannst du etwas sehen, das bei domestizierten Monstera-Pflanzen eher selten vorkommt – die Blüte der Monstera. Die Blüte, die wie eine geöffnete weiße Muschel aussieht, markiert den Beginn eines zwölf bis achtzehn Monate dauernden Fruchtwachstumsprozesses. Diese röhrenförmige Frucht reift langsam von unten nach oben und enthüllt ihr cremiges Fruchtfleisch. Nicht viele Menschen wissen, dass sie essbar ist. Wenn die reifen Früchte schließlich auf den Waldboden fallen, wachsen aus ihren Samen neue Sämlinge. Das Erstaunlichste daran ist, dass diese jungen Pflanzen im Gegensatz zu anderen Pflanzen bewusst in Richtung der dunkelsten Teile des Waldes wachsen, um Baumstämme zum Klettern zu finden. Und so beginnt der Lebenszyklus für weitere fünfzig Jahre von Neuem.

Reflexion: Was hat deine Aufmerksamkeit in dieser Geschichte besonders erregt? (freies Schreiben)

Lass uns einen Schritt weitergehen.

Ich frage mich, ob die Geschichte von der letzten Seite und die Anwesenheit von Monstera neben dir irgendwelche Fragen

- über dich selbst aufwirft?
- deine Arbeit?
- deine Rolle?
- irgendwas anderes?

Beende den Satz:

Während dieser Zeit der Reflexion möchte ich entdecken, lernen, erforschen

Manchmal ist schon das Aufschreiben der Frage ein Meilenstein für die Verbindung. Du kannst hier aufhören oder dir die Möglichkeit geben, weiter zu forschen.



Überprüfe, welcher der folgenden Bereiche deinem Bedürfnis am nächsten kommt. Und beginne damit.

Bereich 1: Wurzeln (S.10)

Bereich 2: Blätter (S.12)

Bereich 3: Früchte (S.14)

Bereich 4: Präsenz (S.16)

Wähle den Bereich, der deiner Frage am ehesten entspricht, und beginne dort mit deiner Erkundung.



Wurzeln

Wurzeln sind oft vor unseren Augen verborgen. Bei der **Monstera** sind diese unterirdischen Wurzeln die ersten, die wachsen. Sie geben dem winzigen Samen Kraft, wenn er auf dem dunklen Boden des Regenwaldes zu sprießen beginnt.

Wenn die junge **Monstera** einen Baumstamm zum Klettern findet, beginnt sie langsam ihre Reise nach oben. Dann wachsen aus den kleinen Gelenken entlang ihres Stiels, den sogenannten Knoten, nicht nur neue Blätter, sondern es bilden sich auch spezielle Luftwurzeln. Diese Wurzeln helfen der Pflanze, sich festzuhalten und zum Sonnenlicht hinaufzuklettern, aber sie sind auch an der Ernährung der Pflanze beteiligt. Vielleicht kannst du dies gerade an der **Monstera** beobachten, die sich neben dir befindet. Diese Luftwurzeln haben im Gegensatz zu den unterirdischen Wurzeln eine weiche, schwammige Außenhaut, die es ihnen ermöglicht, Wasser und Nährstoffe direkt aus der Luft oder von feuchten Oberflächen in der Nähe

aufzunehmen. Sie schaden den Bäumen, an denen sie sich festhalten, nicht, sondern umschlingen sie nur sanft. Im Vergleich zu unterirdischen Wurzeln können Luftwurzeln viel länger wachsen und sich manchmal mehrere Meter weit ausstrecken, um Halt zu finden.

Es gibt noch zwei weitere faszinierende Dinge über **Monstera**-Wurzeln, die es zu beachten gilt.

Erstens kann eine Luftwurzel bis zum Boden wachsen und sich in eine unterirdische Wurzel verwandeln. In freier Natur wachsen diese Wurzeln oft dick und stark und dienen als zusätzliche Stützen, die die **Monstera** stabil halten.

Zweitens kann die **Monstera** unter bestimmten Bedingungen – wenn die Luft ausreichend feucht ist und viel Licht vorhanden ist – ihre unterirdischen Wurzeln vollständig aufgeben und ausschließlich von dem Wasser und den Nährstoffen leben, die sie über ihre Luftwurzeln aufnimmt. Sie wird dann fast zu einer Luftpflanze.

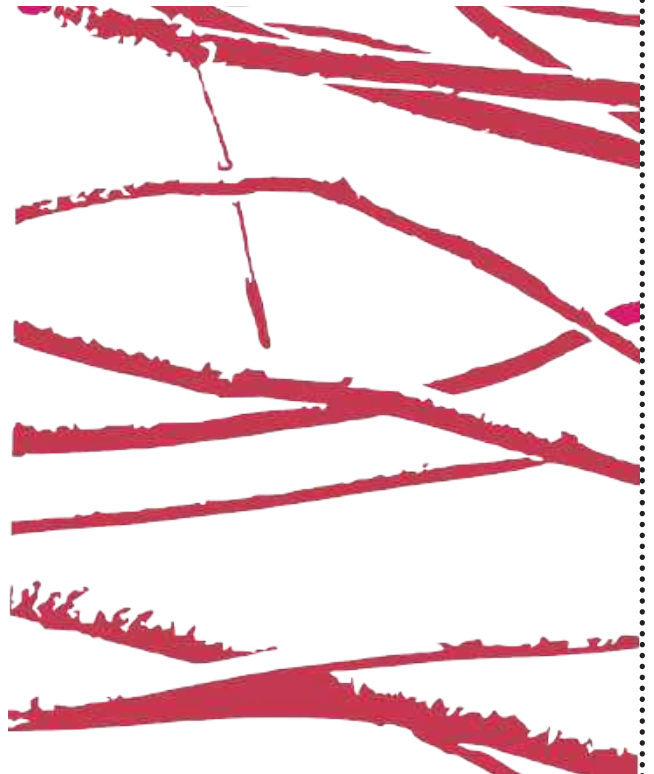
Wurzeln Einladung



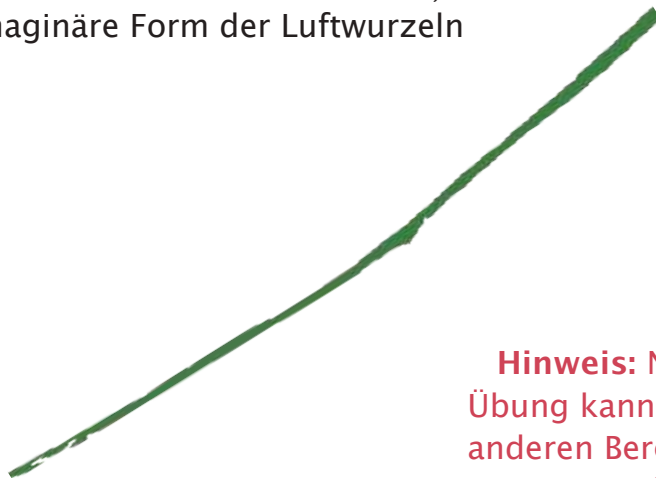
Nimm dir einen Moment Zeit und betrachte die Luftwurzeln der Monstera neben dir. Achte darauf, wo sie beginnen und wie sie aus einem Knoten am Stängel herauswachsen. Folge der Form der Wurzel, wie sie sich krümmt und windet. Berühre sanft ihre Oberfläche. Was fällt dir auf? Schau dir die Spitze einer der Wurzeln genau an. Kannst du erraten, wohin sie führt? Tritt nun einen Schritt zurück und betrachte die Luftwurzeln als Ganzes.

Was fällt dir auf?

Schreibe alle Gedanken, Eindrücke oder Gefühle auf, die dir beim Erkunden dieses lebendigen Phänomens in den Sinn kommen, oder zeichne sie.



Und wenn du diese Wurzeln als Metapher betrachten würdest, in welcher Beziehung könntest du dann zu deiner gewählten Frage stehen? Wenn sie dich dazu inspirieren würde, sich deiner Frage zu nähern, wie würde das aussehen? Schreibe oder zeichne deine Gedanken auf, indem du deine eigene imaginäre Form der Luftwurzeln vervollständigst.



Hinweis: Nach dieser Übung kannst du einen anderen Bereich von Monstera erkunden oder mit dem Abschluss des Prozesses auf Seite 17 fortfahren.

Blätter

Der Spitzname der Monstera

Diese Pflanze hat den Spitznamen „Käse-Monstera“, weil ihre löchrigen Blätter an Schweizer Käse erinnern. Aber diese Löcher sind nicht nur zur Zierde da, sie haben einen Zweck. Die Monstera stammt aus dichten Regenwäldern, wo Sonnenlicht kostbar ist. Die Löcher lassen Licht zu den jüngeren Blättern darunter durch und helfen der Pflanze, starkem Regen und Wind zu widerstehen. Eine clevere Überlebensstrategie.

Wie sich die Blätter öffnen

Hast du schon einmal beobachtet, wie sich ein Monstera-Blatt entfaltet? Vielleicht entdeckst du ein neues Blatt an der Monstera neben dir, das zunächst wie eine grüne Schriftrolle fest zusammengerollt ist. Dann, genau im richtigen Moment, entfaltet es sich langsam

auf majestätische Weise. Interessanterweise kann die Monstera das Öffnen eines neuen Blattes verzögern, wenn die Bedingungen nicht ganz optimal sind, um Energie zu sparen.

Größe der Blätter

Woher „weiß“ Monstera, wie groß ein Blatt sein muss? Das hängt von einer Mischung aus Genetik und Umwelt ab. Je älter und gesünder die Pflanze, desto größer ihre Blätter. Die Blattgröße hängt von Licht, Wasser, Nährstoffen, Alter und Platzangebot ab. Kleinere, herzförmige Blätter ohne Löcher gehören oft zu jungen Pflanzen oder bilden sich, wenn Licht oder Nährstoffe knapp sind.

Monstera scheint die ideale Blattgröße zu „berechnen“ und dabei den Energieaufwand mit der Sonneneinstrahlung abzuwägen.

Blatt- Einladung



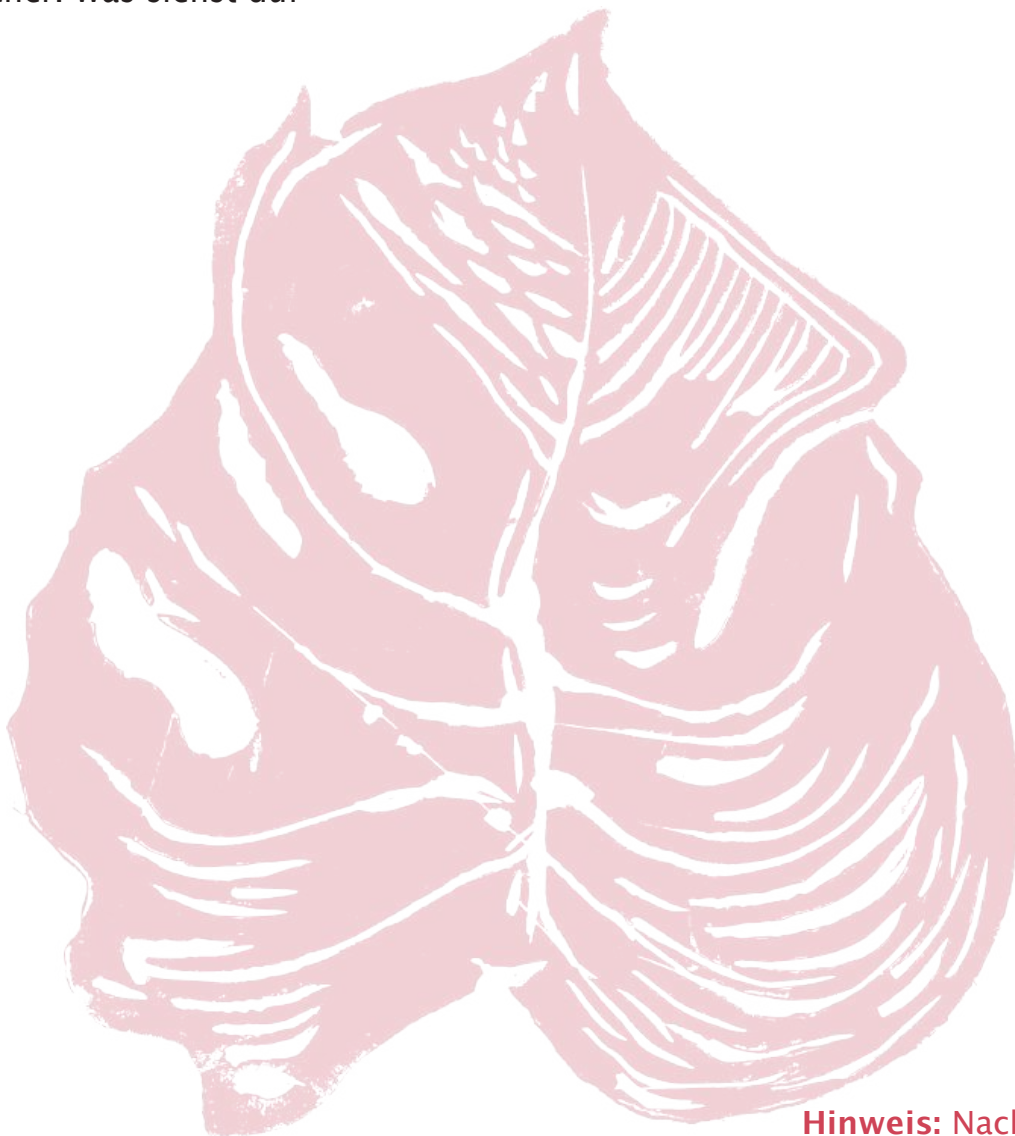
Beobachten

Ich frage mich, was passieren würde, wenn du dieses Blatt ganz genau betrachten würdest. Stell dir vor, du würdest es wie ein Rätsel untersuchen, wie einen Hinweis auf etwas Verborgenes. Folge seinen Adern, achte auf die Ränder und betrachte den Farbunterschied zwischen der Blattspreite und den Adern. Schau durch die Löcher. Was siehst du?

Einladung

Ich frage mich, was dieses Blatt für dich symbolisieren könnte. In welcher Verbindung könnte es zu deiner eigenen Frage stehen?

Zeichne oder beschreibe das Innere des Monstera-Blattes so, wie es dir in diesem Moment richtig erscheint.



Hinweis: Nach dieser Übung kannst du einen anderen Bereich von Monstera erkunden oder mit dem Abschluss des Prozesses auf **Seite 17 fortfahren**.

Frucht

Deine Monstera wächst höchstwahrscheinlich in einem Topf. Wenn du jemals eine „in freier Wildbahn“ entdeckst, befindest du dich wahrscheinlich in einem Gewächshaus oder hast das Glück, dich in einem echten Regenwald zu befinden.

Stell dir vor, wie sie dort in ihrer natürlichen Heimat einmal im Jahr blüht. Es erscheinen winzige, cremeweiße Blüten, die dicht aneinander auf einem Blütenstand sitzen und von einer großen, fleischigen, cremefarbenen Hülle umgeben sind. Aus der Ferne sieht es aus wie eine einzige elegante Blume, doch im Inneren verbergen sich Dutzende winziger Blüten.

Wenn die Blüte bestäubt ist, beginnen sich kleine Früchte zu bilden. Der Reifungsprozess verläuft sehr langsam und dauert bis zu zwölf Monate. Eine reife Frucht sieht aus wie ein großer Tannenzapfen oder wie ein grüner Maiskolben. In ihrem süßen Fruchtfleisch befinden sich die Samen, die darauf warten, auf fruchtbaren Boden zu fallen und zu einer neuen Monstera heranzuwachsen.

Im Regenwald übernehmen die „naschhaften“ Nachbarn die Aufgabe, diese Samen zu verbreiten: Kapuzineräffchen, bunte Papageien und Tukane sowie unzählige Insekten.

Und hier noch eine kleine Überraschung: Die Früchte der Monstera sind essbar!



Frucht Einlaung

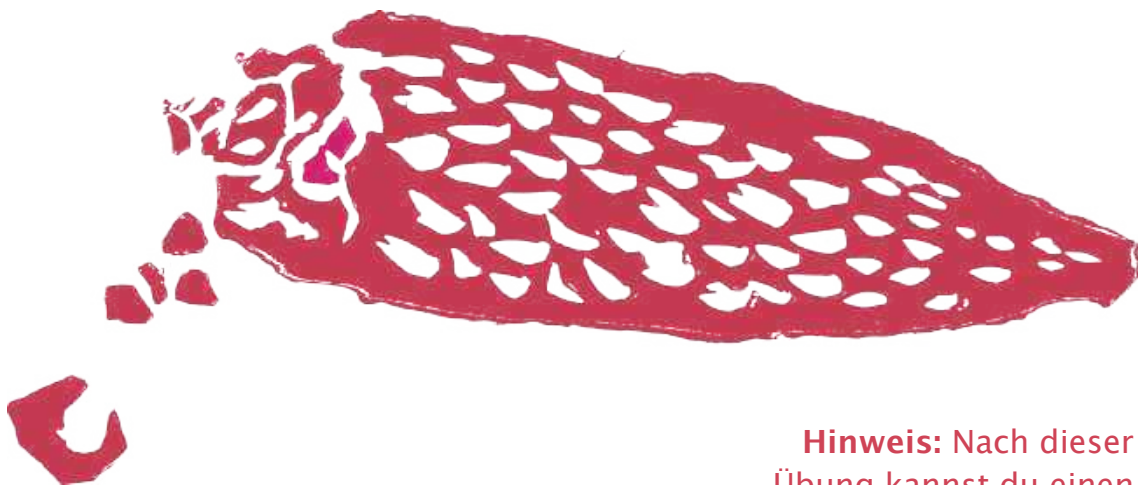


Nimm dir einen Moment Zeit, um die Monstera vor dir genau zu betrachten. Ich frage mich, ob es möglich wäre, eine imaginäre Reise zu unternehmen. Schließe die Augen und stell dir vor, wie diese Pflanze zu blühen beginnt und sich dann Früchte bilden und reifen.

Nimm dir dafür einen Moment Zeit.

Wenn du deine Augen öffnest, zeichne oder beschreibe, was du in deiner Vorstellung gesehen hast.

Beobachte beim Zeichnen oder Beschreiben, welche anderen Gedanken dir kommen. In welcher Beziehung steht diese Geschichte zu deiner Hauptfrage, also dem Grund dieser Reise?



Hinweis: Nach dieser Übung kannst du einen anderen Bereich von Monstera erkunden oder mit dem Abschluss des Prozesses auf **Seite 17 fortfahren.**

Präsenz und Verbindung

Manchmal kommt die größte Weisheit aus stiller Beobachtung. Setz dich in die Gegenwart der Monstera und schau, was ganz natürlich entsteht.

Hinweis: Nach dieser Übung kannst du einen anderen Bereich von Monstera erkunden oder mit dem Abschluss des Prozesses auf Seite 17 fortfahren.

Abschlusskarte



Wenn du auf dieser Seite bist, bist du offenbar am Ende deiner Entdeckungsreise mit Monstera für heute angelangt. Kümmere dich nach diesem Prozess um dich selbst und überlege, was du tun könntest, um diese Erfahrung jetzt abzuschließen.

- Vielleicht eine abschließende Reflexion schreiben?
- Vielleicht eine Tasse Tee trinken?
- Vielleicht etwas ganz anderes?

Vielen Dank für diesen Moment der tieferen Verbindung.

Notiere einen Gedanken, ein Wort oder vielleicht ein Symbol, das du von dieser Seite ausschneidest und in deiner Briefftasche mit dir trägst.

Atemübung

Du kannst auch die Drei-Atemzüge-Übung machen.

Strecke deine Wirbelsäule, sitze aufrecht oder stehe.

1. Atemzug – Atme ein, hebe den Brustkorb an und atme kräftig aus.

2. Atemzug – Atme tiefer ein, hebe den Bauch an und atme mit einem Geräusch oder einem Seufzer aus

3. Atemzug – Atme ein, halte die Luft 3 Sekunden lang an und atme langsam mit einem leichten Lächeln im Gesicht und einem sanften Geräusch aus.



Teil Drei

Wie kann man eine Planting Stories Corner (Grüne Ecke) einrichten

Wie druckt man die Zines?

Wie druckt man?

Jedes Zine kann im A4-Format ausgedruckt werden. Geh auf unsere Webseite, wähle deine Sprache aus – wir haben Zines auf Englisch, Deutsch und Kroatisch – lade die ausgewählte PDF-Datei herunter und drucke sie aus. Du kannst sie in Schwarz-Weiß oder in Farbe drucken. Drucke zunächst ein Exemplar aus, um zu sehen, wie es aussieht, und passe dann die Einstellungen nach deinen Wünschen an.

Wie falten?

Die meisten Zines werden auf A4-Format gefaltet, mit Ausnahme von Peace Lily, das auf A5 gefaltet wird. Wenn du die Zines faltest, kannst du mit einem Locher Löcher entlang des Rückens stanzen und die Seiten mit einer dekorativen Kordel oder Schnur verbinden. Du kannst sie auch heften. Vielleicht fällt dir ja eine ganz andere Methode ein.

Welche Art von Papier soll verwendet werden?

Normales Papier ist völlig ausreichend. Dickeres Papier bietet den Benutzer:innen eine angenehmere Oberfläche zum Zeichnen, Malen oder Ausmalen.

Wo sollen die Zines aufbewahrt werden?

Wir empfehlen, die Zines an einem leicht zugänglichen Ort aufzubewahren – beispielsweise in einem Schrank oder Regal in der Nähe von Pflanzen. Wir schlagen vor, eine „Grüne Ecke“ einzurichten, die wir im nächsten Kapitel beschreiben.

Ein Hinweis zu den Illustrationen:

Die Illustrationen in unseren Zines sind handgefertigt und wurden im Linolschnitt-Reliefdruckverfahren hergestellt. Wir wollten, dass die Zines einen handgemachten Charakter haben und nicht digital wirken. Wir empfehlen, eine kleine Zine-Bibliothek anzulegen – wir glauben, dass allein ihre Anwesenheit eine interessante Inspiration sein kann.



Grüne Ecke mit Pflanzengeschichten:

An deinem Standort könnte eine grüne Ecke entstehen – ein Ort, an dem Pflanzen und Menschen auf eine andere, viel tiefere Weise zusammenkommen.

Wo könnte diese Ecke sein?

Vielleicht ist es ein heller Fleck am Fenster oder ein ruhiger Ort in Ihrem Flur, der darauf wartet, verwandelt zu werden? Wenn nicht genügend natürliches Licht vorhanden ist, können spezielle LED-Wachstumslampen den fehlenden Sonnenschein ausgleichen, insbesondere in den Wintermonaten. Wähle einen Ort fern von heißen Heizkörpern und Zugluft – Pflanzen brauchen genau wie Menschen gute, feuchte Luft, um zu gedeihen.

Wie könntest du einen solchen Ort einrichten?

Stelle dir einen weichen Sessel vor, der mitten in diesem Grün steht und dazu einlädt, zwischen den Pflanzen eine Pause einzulegen. Ordne die Pflanzen nach ihren Vorlieben an – diejenigen, die Sonnenlicht lieben, näher am Licht, diejenigen, die Schatten lieben, weiter entfernt, schaffe eine natürliche Mischung aus Farben und Formen. Pflanzenständer in verschiedenen Höhen ermöglichen es jedem – egal ob im Rollstuhl oder stehend – die Blätter zu berühren. Kletterpflanzen, die an Holzgittern emporranken, bilden eine lebende Wand, während ein weicher Teppich unter den Füßen und eine Decke den gesamten Raum gemütlich machen.

Verwende anstelle von normaler Erde ein mineralisches Substrat (Zeolith oder ähnliches) – es hat eine viel bessere Wasserhaltekapazität, lässt mehr Sauerstoff an die Wurzeln gelangen, muss nicht so oft nachgefüllt werden und verringert die Gefahr von bodengebundenen Schädlingen.

Stell dir vor, jede Pflanze in deiner Ecke bekäme ein kleines Etikett mit ihrem Namen und ihren Bedürfnissen. Ein Bewässerungstagebuch, Messbecher und vielleicht sogar ein Tropfsystem könnten die Pflanzen unterstützen. Außerdem wäre es sehr empfehlenswert, eine zuverlässige Person zu haben, die die Bewässerung überwacht.

Richte eine Pflege-Routine ein: Blätter abstauben, besprühen, Sichtkontrolle (mit einer Lupe), abgestorbene und vergilbte Blätter entfernen. Es wäre toll, auch eine „schmutzige“ Grüne Ecke zu haben – mit einem Tisch zum Umpflanzen, an dem die aktiveren Pfleger das Umtopfen, Vermehren und andere lustige Dinge tun könnten.

Wo sind die Pflanzengeschichten-Zines?

Vor dieser grünen Ecke steht ein kleiner Schrank mit gedruckten Ausgaben der Planting Stories-Zines (Pflanzengeschichten-Zines) – jedes davon ist eine Einladung zu einer Reise ins eigene Ich, um die eigene Geschichte zu entdecken.



Pflanzenauswahl für deine „Planting Stories Green Corner“



Stelle dir hinter dem Sessel größere Pflanzen vor, darunter eine *Monstera deliciosa* mit ihren charakteristischen geteilten Blättern. Eine Paradiesvogelblume kann majestätisch an einer Seite stehen.

Schlangenzpflanzen stehen mit ihren architektonischen Blättern aufrecht, ohne viel Aufmerksamkeit zu beanspruchen, aber immer still und elegant. Eine glänzende ZZ-Pflanze (*Zamioculcas zamiifolia* / Glücksfeder) fängt das Licht in der Ecke ein.

Von einem nahe gelegenen Ständer herablaufend, rankt sich eine Pothos nach unten. Eine Grönlilie fällt von oben herab und schenkt gelegentlich kleine Ableger.

In unterschiedlichen Höhen rund um einen Stuhl kannst du verschiedene Pflanzen arrangieren. Friedenslilien bieten elegante weiße Blüten und vertragen wenig Licht. Gummibäume haben kräftige, glänzende Blätter, die sich angenehm anfühlen. Kleine Sukkulente schmücken Beistelltische. Schlangenzpflanzen stehen hoch und skulptural da und benötigen wenig Wasser. Aloe vera steht in Reichweite und ist sowohl schön als auch nützlich. Töpfe mit Basilikum oder Minze verströmen einen angenehmen Duft.

Vom Samen zur Geschichte – die Avocado:

Stecke einen Avocadokern mit Zahnstochern in ein mit Wasser gefülltes Glas, und die Bewohner können täglich den Fortschritt beobachten. Innerhalb weniger Wochen erscheinen Wurzeln durch das klare Glas, gefolgt von einem grünen Trieb, der in den Himmel ragt. Nach einigen Monaten entfalten sich glänzende Blätter, und die Pflanze wird mit einer Umtopfzeremonie in Erde gepflanzt. Dein Avocado wächst zu einem dauerhaften Bewohner deiner Ecke heran.



Denke daran:

Wähle Pflanzen, die zu deinen Lichtverhältnissen passen. Berücksichtige das zukünftige Wachstum, da deine kleine Monstera irgendwann Unterstützung benötigen wird, während sich Schlangenzypressen langsam vermehren. Bei deiner grünen Ecke geht es nicht um perfekte Arrangements.

Es geht darum, einen Lebensraum zu schaffen, in dem die Natur Menschen willkommen heißt, in dem Wachstum auf natürliche Weise stattfindet und in dem jeder Moment eine Geschichte von Fürsorge, Lebenszyklen und stillen Wundern erzählt.



Deine Planting Stories Ecke

Beschreibe oder zeichne deine
Pflanzengeschichten-Ecke:
Wie stellst du sie dir vor?

[illegible]



Dann sprich mit jemandem aus deinem Team, deinen Kollegen, deinem Chef oder einem Freund oder einer Freundin darüber.

Teile uns deine Ideen mit – wir würden sie gerne über unsere sozialen Medien veröffentlichen und der Welt zeigen, wie schön es sein kann, sich um Menschen zu kümmern und gleichzeitig Pflanzen zu lieben.

Brauchst du Unterstützung? Wir beraten dich sehr gerne, wenn du eine grüne Ecke gestalten möchtest. Melde dich einfach bei uns – wir freuen uns darauf!

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

Mitgestaltet von
KulturNest e.V. and Tilia
Hauptautor und Illustrator:
Dagna Gmitrowicz
Weitere Illustratoren:
Elisabeth Fraser
Lorena Terzi
Nevena Moslavac

Ressourcen zu Planting Stories
(Pflanzengeschichten) findest
du unter:

[https://www.kulturnest.org/
socio-cultural/planting-stories](https://www.kulturnest.org/socio-cultural/planting-stories)
oder [udruga-tilia.hr/
plantingstories](http://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.

Von der Europäischen Union kofinanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projekt 2024-1-DE02-KA210-ADU-000251246