

## *Pflanzenreich*

---

Als wir vor vielen Tausend Jahren Schutz vor den Elementen suchten, haben wir uns auch von der Pflanzenwelt abgewandt. Unter dem Schutz eines Daches und innerhalb der Beschränkungen unserer vier Wände sind wir geschützt und sicher, aber wir sind auch von der vibrierenden Kraft und der Gesellschaft von Bäumen, Pflanzen, Gräsern und Blumen getrennt. So ist es wenig überraschend, dass wir irgendwann angefangen, diese Verbindung zu vermissen, und uns seitdem die Außenwelt in unsere Häuser holen. Pflanze für Pflanze erneuern wir so unsere Beziehung zur lebenden, wachsenden Welt draußen. Wir schätzen Pflanzen dafür, dass sie unsere Haut mit Feuchtigkeit versorgen, unsere Nahrung würzen und sogar unsere Wunden heilen. Doch neben ihrem praktischen Wert können uns Zimmerpflanzen auch als tiefgründige spirituelle Lehrmeister dienen und Gefühle der Gelassenheit und Freude fördern, wenn wir nur bereit sind, dies zuzulassen. Sie verkörpern Tugenden wie Geduld, Wertschätzung und Wachstum. Indem wir uns um sie kümmern, verpflichten wir uns nicht nur ihrem Gedeihen, sondern kultivieren Qualitäten wie Liebe und Mitgefühl. Mit der richtigen Einstellung und ein wenig Bescheidenheit können wir erforschen, was sie uns lehren können. Wir kultivieren unser "Pflanzenreich", indem wir mit unseren Zimmerpflanzen bewusst im Hier und Jetzt leben und wertschätzen, wie sie unser Leben bereichern.

# Die Pflanzen

---

*Albica spiralis*

Aloe Vera

Andentanne

Areca-Palme

Avocado

Bananenpflanze

Basilikum

Bogenhanf

Bonsai

*Calathea ornata*

*Cereus repandus*

Chrysantheme

Drachenbaum

Elefantenoher-Feige

Erbse

Eselsohr

Friedenslilie

Gardenie

Geigen-Feige

Geldbaum

Gemeiner Efeu

Glücksbambus

Glücksfeder

Grünlilie

Gummibaum

FREUDE

LINDERUNG

ANPASSUNG

RUHE

DANKBARKEIT

BEHAARLICHKEIT

SCHUTZ

GROSSZÜGIGKEIT

KLARHEIT

VERÄNDERUNG

AFFINITÄT

DETOX

EINSICHT

INTEGRATION

UNTERSTÜTZUNG

BERÜHRUNG

ABSORBTIONS-KRAFT

BEWUSSTSEIN

HINGABE

VERBINDUNG

REINIGUNGSKRAFT

MINIMALISMUS

WACHSTUM

NETWORKING

WIDERSTAND

Hauswurz

Hibiskus

Jasmin

Jerichorose

Kartoffel

Königin der Nacht

Köstliches Fensterblatt

Kroton

Lavendel

Lithops

Ming Aralia

Mooskugel

Orchidee

Perlenschnur

*Philodendron*

*Pilea peperomioides*

Regenschirmbaum

Roter Paprika

Thymian

*Tillandsia*

Tomate

Weihnachtskaktus

Zebra-Ampelkraut

Zier-Spargel

Zitronenbaum

EWIGKEIT

LICHT

DUFT

AKZEPTANZ

WISSEN

VERGÄNGLICHKEIT

GESELLSCHAFT

SUBTILITÄT

ASSOZIATION

GEDULD

WABI-SABI

GELASSENHEIT

INNERE STÄRKE

KREATIVITÄT

HÖFLICHKEIT

GEMEINSAMKEIT

SELBSTVERWIRKLICHUNG

GENUSS

BALANCE

PRODUKTIVITÄT

ERINNERUNG

SAISONALITÄT

ENTHUSIASMUS

ERFRISCHUNG

SYMBIOSE

---



## *Ruhe und Frieden*

---

Unsere moderne Welt ist voller überwältigender Sinnesreize. Unsere Augen werden von einer unglaublichen Vielzahl unterschiedlicher Eindrücke bombardiert, die alle um unsere Aufmerksamkeit kämpfen. In unserem Zuhause sind wir von Industriegütern umgeben, die oft für jede Menge Durcheinander und Unordnung sorgen. Die Tatsache, dass es eine ganze Industrie gibt, die sich mit der Organisation und der Beseitigung von Unordnung im Haushalt beschäftigt, zeigt, dass wir tatsächlich von allem zu viel haben. Draußen, in der Stadt, sieht es nicht anders aus. Neonschilder, Plakate und andere Formen der Werbung drängen uns, etwas zu kaufen oder zu tun. Überall ist Text, der unseren Geist auf Trab hält. Beton und Stahl zeugen von unserer Fähigkeit zu bauen und zu erschaffen, haben uns jedoch ziemlich weit von der Natur entfernt. Unsere Reizüberflutung beschränkt sich aber nicht nur auf visuelle Eindrücke. Allzu oft umgibt uns zusätzlich eine Kakophonie aus Sirenen, Verkehr, Musik, Geplapper und Maschinenlärm. Es ist also nicht überraschend, dass wir uns oft danach sehnen, einfach mal „aus allem rauszukommen“. In solchen Momenten bedeutet das meistens eine Flucht in die Stille der Natur. Indem wir Pflanzen zurück in unser Zuhause bringen, laden wir eben diesen Frieden und diese Ruhe in unser Leben ein, ohne dafür irgendwo hingehen zu müssen.

Zimmerpflanzen sind eine preiswerte und klimaneutrale Möglichkeit, um unsere geplagten Sinne zu befrieden. Das sagt uns nicht nur der gesunde Menschenverstand. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Anwesenheit von Pflanzen Stress reduziert und die Gesundheit fördert. Wir können diesen

Zusammenhang auch ganz einfach mit unseren eigenen Sinnen erforschen: schöne Blätter ruhen unsere Augen aus, Duftpflanzen wie Jasmin oder Lavendel erfüllen unsere Räume mit betörenden Aromen, Pflanzen wie Basilikum oder Thymian können wir sogar schmecken und unsere Speisen mit ihnen würzen und so weiter. Sogar der Tastsinn wird belebt, wenn wir Blätter berühren oder mit Blumenerde arbeiten. Die gefiederten Blätter des Zier-Spargels kitzeln unsere Fingerspitzen, während sich das so treffend benannte Eselsohr flauschig und beruhigend anfühlt. Und wer hat sich nicht schon dazu verleiten lassen, einen Kaktus leicht zu drücken, um seine Piksigkeit zu überprüfen? Die Erde selbst stellt die haptische Erinnerung an die Natur dar.

Wann immer wir uns entspannen wollen, können wir uns daran erinnern, wie wichtig es für uns ist, unsere Pflanzen auf sinnliche Weise zu erleben. Statt Social Media zu nutzen und alle möglichen Videos anzuschauen, können wir uns dafür entscheiden, einen Farn umzutopfen oder die Ableger der Grünlilie in die Erde zu pflanzen. Danach werden wir wahrscheinlich überrascht feststellen, dass die Beschäftigung mit unseren Pflanzen im Vergleich zu den technologiebasierten Methoden der Stressreduzierung tatsächlich für mehr Entspannung sorgt. Die Lehre, die wir daraus ziehen? Lieber pflanzen statt posten, wenn wir uns wirklich entspannen wollen!



## Freude und Begeisterung

---

Zimmerpflanzen laden zur Freude ein. Ob nun die schrullige Form von *Albuca spiralis* oder die bunten Blätter des Zebra-Ampelkrauts, Pflanzen kitzeln die Sinne und verknüpfen uns wieder mit der Natur. Es macht Spaß, sie an verschiedenen Orten in unserem Zuhause zu platzieren und zu sehen, wie sie unser Gefühl für den Raum verändern. Große Pflanzen wie die Elefantenoehr-Feige oder das Köstliche Fensterblatt erinnern vielleicht an einen Wald oder Dschungel, während kleinere Pflanzen wie der Bonsai auf dem Schreibtisch oder in der Meditationsecke zur Reflektion einladen. Wenn wir Pflanzen im ganzen Haus platzieren, spüren wir der Frage nach: „Wie fühle ich mich dabei?“ Und wenn wir dann die geeigneten Orte finden, fühlen wir uns glücklich und zufrieden.

Wir können dieses Gefühl der Wärme sogar noch verstärken, indem wir unseren Pflanzen Namen geben. Vielleicht erinnert uns ja ein gewisser Aspekt ihres Aussehens an jemanden - an „Onkel Rüdiger“ zum Beispiel. Alternativ könnte eine Pflanze ein Merkmal besitzen, das uns zu einem liebevollen Spitznamen verleitet. Oder wir möchten bestimmte Tugenden oder Gefühle kultivieren, wie Freude oder Widerstandskraft. Wenn wir dies auf ein kleines Schildchen schreiben und in die Erde stecken oder am Topf befestigen, werden wir an diesen Wert erinnert und freuen uns, wenn wir sehen, wie er unter unserer Pflege wächst und gedeiht. Mit ein wenig Kreativität wird sicher jeder einen Namen finden, der ihm ein Lächeln ins Gesicht zaubert.



## Akzeptanz und Stille

---

Ein zentraler Aspekt der Achtsamkeit ist die Akzeptanz unserer inneren Erfahrungen *im Hier und Jetzt*. Bevor wir in Aktion treten, müssen wir zunächst unsere innere Realität anerkennen, einschließlich unserer Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen. Das ist einfach, wenn wir das, was wir erleben, genießen, aber schwerer, wenn wir es nicht tun. Wenn wir zum Beispiel mit schwierigen Gefühlen kämpfen, wird uns Achtsamkeit als Übung dazu ermutigen, diese Gefühle zu akzeptieren.

Diese Art der Akzeptanz kann uns jedoch oft sehr schwerfallen. Unsere natürliche Reaktion ist, alles was schmerzhaft ist, zu vermeiden und uns an alles zu klammern, was angenehm ist. Wir mögen auf einer intellektuellen Ebene wissen, dass sich die Dinge ändern und dass dieser Reflex letzten Endes nur Unzufriedenheit mit sich bringt, und trotzdem wehren wir uns dagegen, diese Form der Wahrheit anzuerkennen. Wir suchen verzweifelt nach dem angenehmsten und schmerzfreiesten Dasein, auch wenn das unmöglich ist. Wenn wir ein bisschen Frieden finden, geht das oft langfristig auf Kosten unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens. Fernsehen, Einkaufen, Videospiele spielen und in den sozialen Medien surfen können kurzzeitig für Ablenkung sorgen, tragen aber letzten Endes wenig dazu bei zu lindern, was für uns wirklich schmerzhaft ist.

Zimmerpflanzen können uns dabei helfen, diese schwierigen Erfahrungen zu ertragen. Für eine empfindliche Pflanze wie die Mooskugel ist das vielleicht eine Formveränderung oder übermäßiges Licht. Aber welche Bedingungen sie auch immer erlebt, sie akzeptiert die Umstände und bleibt dem Wachstum verpflichtet. Diese Beharrlichkeit erlaubt es ihr, im Gleichgewicht zu bleiben. Auch bei anderen Pflanzen vollzieht sich das Wachstum auf natürliche und organische Weise, sogar in Stresssituationen: neue Blätter bilden sich aus, die Stängel verlängern sich und neue Triebe entstehen. Dieselbe Lektion können wir auch auf unsere eigenen Erfahrungen anwenden. Dürfen wir, wenn wir traurig sind, diese Traurigkeit zulassen? Ist es ok zu weinen? Eine Auseinandersetzung mit schwierigen Gefühlen bedeutet vielleicht, still dazusitzen und zuzulassen, was auch immer geschieht. Und darauf zu warten, dass sich die Dinge ändern (denn das tun sie immer). Wenn wir in der Lage sind, unsere inneren Erfahrungen zu akzeptieren, verspüren wir oft ein Gefühl von Freiheit, da es keinen Grund mehr gibt, sich der Realität zu widersetzen. Wenn wir also Schwierigkeiten begegnen, können wir uns erlauben, langsamer zu werden oder sogar innezuhalten. Wir können uns gestatten, uns dieser Erfahrung zu öffnen und darauf zu vertrauen, dass wir weiter wachsen werden.

## *Mühelosigkeit*

---

Wenn wir einen Weg finden können, die ganze Bandbreite unserer inneren Erfahrungen zu akzeptieren, dann können wir auch danach streben, äußere Erfahrungen zu akzeptieren. Das taoistische Prinzip des Wuwei bietet hierfür einen Ansatz. Wuwei bedeutet, in Übereinstimmung mit dem natürlichen Fluss des Universums zu handeln, sodass unsere Handlungen letztlich mühelos werden. Wenn wir mit etwas kämpfen, handeln wir schon wider die Natur. In unserem Leben erfordert die Umsetzung des Wuwei viel Überlegung und Reflexion. Wir müssen die Umstände genau in Augenschein nehmen. Welche sind in dieser Situation relevant und wichtig zu berücksichtigen? Was sind die wahrscheinlichen Konsequenzen in Bezug auf die Maßnahmen, die wir ergreifen können? Indem wir Fragen wie diese beantworten und in Übereinstimmung mit der Realität handeln (und nicht danach, wie wir glauben, dass die Dinge sein sollten oder wie wir sie uns wünschen), wird unser Handeln umso einfacher. Angenommen, wir wählen eine Pflanze für unser Zuhause. Dann fangen wir an, indem wir einen Ort für sie suchen. Bekommt sie dort viel Sonne? Ist die Heizung zu nah? Im nächsten Schritt können wir uns die Beschreibungen der Pflanzen auf diesen Karten hier durchlesen. Welche Pflanze scheint für diese Stelle geeignet? Wir können sogar über uns selbst als Pflegende nachdenken. Neigen wir dazu, unsere Pflanzen zu vernachlässigen? Falls ja, dann wäre eine dankbare Pflanze wie die Jerichorose die Richtige für uns. Oder überwässern wir? Dann ist der Glücksbambus eine gute Wahl. Wenn wir alle Informationen gesammelt haben, können wir eine Pflanze wählen, die unsere Pflege mühelos macht, weil



sie gut zum Raum und zu uns passt. Die Erfahrung wird also viel befriedigender sein als ein Kampf um das Überleben einer Pflanze in einer unwirtlichen Umgebung oder der Versuch, unsere eigenen Gewohnheiten zu ändern.



## *Im Hier und Jetzt leben*

---

Auch wenn wir immer wieder den Rat bekommen, „im Hier und Jetzt zu leben“, fällt es vielen schwer, sich von Gedanken an die Vergangenheit oder die Zukunft zu befreien. Wir neigen dazu, über die Ereignisse des vergangenen Tages nachzudenken oder zu planen, was wir morgen tun wollen. Im ungesunden Extremfall fangen wir sogar an, angesichts dessen, was wir getan oder eben nicht getan haben, unsere Vergangenheit zutiefst zu bedauern. In ähnlicher Weise kann eine ungewisse Zukunft dazu führen, dass wir uns ängstlich oder unsicher fühlen, und besorgt sind über das, was kommen mag.

Da Zimmerpflanzen die Fähigkeit fehlt zu denken (zumindest so, wie wir es verstehen), leiden sie auch nicht unter unseren psychischen Qualen. Sie verharren in stiller Meditation und denken weder über die Zukunft noch über die Vergangenheit nach. Sie leben im Augenblick und konzentrieren sich auf die Atmung und Umwandlung von Sonnenlicht in Energie. Anders betrachtet leben sie einfach und erlauben es den inneren Prozessen, sich natürlich zu entfalten. Wenn wir uns von ihnen inspirieren lassen, können wir auch versuchen, „ganz Pflanze zu sein“. Wann immer wir einen Moment der Ruhe brauchen, können wir uns fragen: „Was würde die Aloe Vera tun?“ Die Antwort ist ganz einfach: stillsitzen, atmen, sein und die Welt um sich herum beobachten.



## Liebe

---

Liebe ist nicht nur Nehmen – sie ist auch Geben. Wenn wir uns um Pflanzen kümmern, geben wir ihnen Wasser, Erde, Nährstoffe und Licht. Im Gegenzug tragen Pflanzen auf vielfältige Weise zu unserem Wohlbefinden bei. Wir können uns im Sinne einer reinen Transaktion um unsere Pflanze kümmern, aber wir können auch eine liebevollere Beziehung zu ihnen aufbauen, indem wir die Vorteile einer wechselseitigen Beziehung genießen und Gefühle von Wärme und Zärtlichkeit erleben. Selbst der notwendige und einfache Akt des Gießens umfasst eine Vielzahl kleiner Schritte, von denen jeder einzelne in der Praxis Liebe und Sorgfalt widerspiegeln und veranschaulichen kann: eine Gießkanne finden, sie mit Wasser füllen (und dabei auf die richtige Temperatur achten), und schließlich das Gießen selbst. Während jeder dieser kleinen Handlungen können wir die Einstellung hinter dem, was wir tun, überprüfen. Schütten wir das Wasser einfach grob hinein – ohne die Wurzeln wirklich zu erreichen – oder achten wir ehrfürchtig auf jede unserer Bewegungen? Wenn diese Pflanze ein geliebtes Familienmitglied wäre, würden wir dann etwas anders machen? Vielleicht könnten wir dann diesen einfachen Akt der Pflege für diese Pflanze stellvertretend als eine Art höhere Berufung betrachten – als Einladung, das Geistige im Alltäglichen zu sehen. Indem wir uns selbst herausfordern, über den Gedanken der mechanischen Abwicklung oder Transaktion hinauszugehen, können wir die Liebe und Hingabe schätzen lernen, die für die Pflege von anderen und uns selbst notwendig sind.





## *Loslassen und festhalten*

---

Zimmerpflanzen haben keinen Besitz. Sie schleppen auch keinen psychologischen Ballast mit sich herum. Sie haben nur ihre physische Präsenz. Dennoch müssen auch sie ab und an loslassen, z. B. ihre Blätter. Stress und Krankheit können dazu führen, dass sie ihre Blätter verlieren, um die Gesundheit der gesamten Pflanze zu erhalten. Alternativ können sich die Blätter auch verfärben und im Wechsel der Jahreszeiten oder aufgrund von Temperaturveränderungen fallen. In einem Fall geht es um das Loslassen angesichts einer Bedrohung, im anderen Fall um das Loslassen von Dingen, die aufgrund sich verändernder Umstände nicht länger benötigt werden.

Beide Situationen bieten eine wertvolle Lektion. Wenn wir mit etwas Schmerzlichem kämpfen, können wir vielleicht einen Weg finden, loszulassen. Vielleicht erkennen wir, dass uns diese Schwierigkeiten ebenso wenig definieren wie ein einzelnes Blatt die ganze Pflanze? Dann können wir loslassen und gleichzeitig an der Stabilität und Gesundheit unseres Selbst festhalten. In ähnlicher Weise können wir auch Dinge fallen lassen, die wir nicht länger brauchen. Nicht aus einer schmerzhaften Erfahrung heraus, sondern aus der Erkenntnis, dass uns etwas in dieser Zeit unseres Lebens nicht mehr dienlich ist. Wir können z. B. alte Kleider oder Meinungen „loslassen“. Allerdings ist es wichtig, dass wir weiterhin an den guten Dingen festhalten. Wir lassen nicht alles von uns oder unserem Leben fallen - Bäume, die im Herbst ihre Blätter fallen lassen, verlieren ja auch nicht ihren Stamm. So können wir auf das verzichten, was nicht länger hilfreich oder notwendig ist, und das Gute und Gesunde nähren.

## Mitgefühl

---

Auch wenn es auf Instagram anders aussieht, Pflanzen sind nicht immer gesunde, blühende Organismen. Manchmal werden sie krank. Sie können von Milben oder Pilzen befallen sein oder unter den negativen Auswirkungen einer Über- oder Unterwässerung leiden (in der Regel handelt es sich übrigens um eine Überwässerung). Da sie ihre Bedürfnisse nonverbal mitteilen, müssen wir ihrer Krankheit besondere Aufmerksamkeit schenken und über das, was wir beobachtet haben, nachdenken, um ein Gegenmittel zu bestimmen. Wenn zum Beispiel Bogenhanf verwelkt, welkt er noch viel schneller, wenn wir Wasser hinzufügen, da er an Wurzelfäule leidet und trockengelegt werden muss. Und wenn wir klebrige „Tautropfen“ an unserem Zitronenbaum bemerken, werden wir wahrscheinlich bei genauerem Hinsehen Blattläuse entdecken. Wie immer geht es darum, dem Leiden Beachtung zu schenken und nicht wegzusehen. Dasselbe Prinzip gilt auch für unsere Beziehungen zu anderen Menschen - wir müssen Verständnis für ihr Leiden entwickeln. Schließlich können wir nicht wirklich helfen, wenn wir nicht genau erkennen, was vor sich geht.

Wenn wir also das Leiden unserer grünen Freunde sehen, sind wir dazu angehalten, auf eine fürsorgliche und mitfühlende Weise zu reagieren und uns um alles zu kümmern, was in dieser Zeit der akuten Not notwendig ist. Wir können Medikamente, Dünger, Pflanzenschutzmittel oder die richtige Menge an Wasser bereitstellen. Oder gar keins. Die Pflanze könnte auch an einem Übermaß an Pflege, wie Überwässerung, leiden, und braucht einfach Zeit zum Trocknen. Manchmal

wuseln wir einfach zu viel um unsere Pflanzen herum, und sie brauchen eine Pause von uns (das Phänomen tritt übrigens auch bei Menschen auf). Ihnen eine Weile kein Wasser zu geben bedeutet aber nicht, sie komplett zu ignorieren. Auch auf die Gefahr hin, dass es sich albern anhört, wenn wir einfach „Ich bin für dich da“ oder „Ich kümmere mich um dich“ sagen, sagen wir ihr damit, dass wir sie nicht vergessen haben. Aber nicht nur das, es kann auch unsere Denkweise ändern. Wir können die Pflege unserer Pflanze als Aufgabe betrachten, die täglich von unserer To-do-Liste gestrichen werden muss, oder wir erkennen, dass unser Handeln in der Absicht gründet, dass wir uns liebevoll den Leiden eines anderen Wesens annehmen möchten. Manchmal braucht es nur einen Perspektivwechsel.

Unsere Erfahrung mit Zimmerpflanzen geht über das Ein- oder Umtopfen und Gießen hinaus. Ihre Anwesenheit in unserem Zuhause führt uns zurück in die Natur und erinnert uns so an unsere Verbindung zur Erde. Wenn wir also ein bisschen Freude oder einen kleinen Auftrieb benötigen, brauchen wir uns nur unseren blättrigen Freunden zuzuwenden, und schon fühlen wir uns „pflanzenreich“.



## Über die Autoren

---

### *Booklet-Text von Dr. Jonathan Kaplan*

Dr. Jonathan Kaplan ist klinischer Psychologe und ein international anerkannter Experte für Achtsamkeit. Zudem ist er ein Liebhaber von Zimmerpflanzen. Er lebt mit seiner Frau, 2 Kindern, 2 Katzen und seinem Zier-Spargel namens Rhonda in New York City.

### *Karten-Texte von Julie Rose Bower*

Julie Rose Bower ist Künstlerin und Schriftstellerin und arbeitet derzeit an ihrer Promotion. Ihre Forschung beschäftigt sich mit Performance, Körper und Ökologie. Sie lebt in Hackney, London, umgeben von Pflanzen.

### *Illustrationen von Grace Helmer*

Grace Helmer wurde in Brighton geboren und lebt in London. Sie ist Illustratorin und Künstlerin. Ihre verspielten und farbenfrohen Kompositionen fangen das Gefühl des Entdeckens ein, das wir empfinden, wenn wir irgendwo zum ersten Mal zu Besuch sind, und zelebrieren die Schönheit des Alltäglichen.

Laurence King Verlag GmbH  
Jablonskistr. 27, 10405 Berlin  
[www.laurencekingverlag.de](http://www.laurencekingverlag.de)

Magma für Laurence King

Illustrationen © 2020 Grace Helmer  
Booklet-Text © 2020 Dr. Jonathan Kaplan  
Karten-Texte © 2020 Julie Rose Bower

Mit Dank an Eleni Caulcott, Giorgia  
Chiarion, Philip Contos, Jessica Spencer

© 2020 Laurence King Publishing Ltd  
Konzept und Design von Mylène Mozas  
Übersetzung von Frederik Kugler

