

Nachhaltiger Umgang mit dem Wald als Quelle für Wohlbefinden, Resilienz und Kreativität: Ein strukturiertes Vorgehen zur Sensibilisierung und Ideenfindung

Anne Elisabeth KRUEGER, Marina GLOETTNER

*Fraunhofer Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation
Nobelstr. 12, D-70569 Stuttgart*

Kurzfassung: Naturerleben im Arbeitsalltag stellt eine wesentliche Quelle für Wohlbefinden und Resilienz dar. Gerade der stadtnahe Wald kann für Menschen aus urbanen Gebieten ein wesentlicher Gegenpol zum digitalen Alltag sein. Das aktuelle Waldsterben zeigt auf, dass nachhaltiges Handeln immer wichtiger wird, damit diese Quelle für Resilienz und Wohlbefinden langfristig erhalten bleiben kann. Aus Bequemlichkeit, hartnäckigen Gewohnheiten, Wissenslücken oder wirtschaftlichen Interessen handeln viele Menschen jedoch meist eher nachhaltigkeitswidrig. Im Rahmen des Kurzbeitrags wird ein Workshopformat vorgestellt, welches Menschen für den Wald als Quelle für Wohlbefinden und Resilienz sensibilisieren soll. Darüber soll der Workshop dazu dienen im positiven Sinne motivierenden Ideen zu entwickeln, wie Menschen bewegt werden können, nachhaltig mit dem Wald und der Natur im Allgemeinen umzugehen. Zuletzt werden im Rahmen des vorliegenden Beitrags erste Erkenntnisse aus bisherigen Durchführungen des Workshopformats sowie Ansätze für zukünftige Forschungsarbeiten vorgestellt.

Schlüsselwörter: Erlebnisorientierte Gestaltung, Psychologische Bedürfnisse, Resilienz, Nachhaltiges Handeln, Lego® SeriousPlay®

1. Motivation

Die sich durch die Digitalisierung, den Klimawandel, die globale Covid-Pandemie mit ihrem Höhepunkt zwischen 2020 und 2022 sowie den Kriegsausbruch in Europa 2022 verändernde Welt, zeigt den immanenten Bedarf nach Lösungen, um den Bedarfen der heutigen sowie zukünftigen Generationen nachhaltig gerecht zu werden (vgl. Norman 2023). So hatte die Pandemie mit ihren sozialen Beschränkungen einen wesentlichen Einfluss auf die Resilienz der Menschen (vgl. Samuelsson et al. 2020). Resilienz wird dabei als Produkt verstanden, welche das Ergebnis komplexer und dynamischer Interaktionen der Individuen mit ihrer Umwelt sind (Liu et al. 2020), um ihr Wohlbefinden zu sichern (Reich 2010). Hierfür kann auf die systematische Erfüllung psychologischer Bedürfnisse zurückgegriffen werden (Neubauer et al. 2021). Werden psychologische Bedürfnisse nach Stimulation, körperlichem Wohlbefinden oder Verbundenheit (Hassenzahl 2003; Hassenzahl et al. 2013; Fronemann & Peissner 2014; Ryan & Deci 2017; Desmet & Fokkinga 2020) erfüllt, führt dies zu vermehrt empfundenen Wohlbefinden. Dieses führt wiederum zu mehr Motivation und Kreativität bei der Arbeit (Krüger et al. 2022).

Eine vielversprechende Vorgehensweise hierfür scheint die Integration von Naturerleben in den Arbeitsalltag der Menschen (vgl. Samuelsson et al. 2020). Diese sollte vor allem den Menschen in der Stadt wieder mehr bewusst und zugänglich gemacht werden. Der stadtnahe Wald scheint hierfür prädestiniert – dieser wird im Bundeswaldgesetz als Fläche definiert, welche „(...) für die Erholung der Bevölkerung sorgt und sich günstig auf Klima, Boden und Luftreinheit (...)“ (Bundesamt für Justiz 1975, S.1) auswirkt.

Um auf den Wald als Quelle für Resilienz zurückgreifen zu können, ist es wichtig diesen zu erhalten. Das durch den Klimawandel bedingt Baumsterben z. B. im Thüringer Wald zeichnet darauf bezogen eher eine negative Perspektive. Obwohl es viele Bestrebungen gibt nachhaltig zu handeln (vgl. United Nations 2015), wird oft nachhaltigkeitswidrig gehandelt. Dieses Verhalten hat diverse Ursachen wie Kosten- und Bequemlichkeitsfaktoren, hartnäckige Gewohnheiten, geringe Bereitschaft zur individuellen Verantwortungsübernahme, wirtschaftliche Interessen sowie Wissenslücken und mangelnde Transparenz (Kropp 2019). Dabei ist den einzelnen Individuen ihr Einfluss auf die Umwelt nicht zwingend bewusst, denn „niemand hat den Wunsch, mit seinem Handeln die Umwelt zu zerstören. Das machen wir praktisch ganz nebenbei, während wir andere Ziele verfolgen“ (Neubauer et al. 2021, S. 17). Ein Ansatz, um Menschen für nachhaltigeres Handeln zu motivieren, ist die Verbundenheit mit, die Ehrfurcht vor und das Wissen über die Natur wieder zu stärken, sodass sich die Menschen als Teil eingebunden in etwas größeres Ganzes wieder empfinden (Ng et al. 2023).

Basierend auf diesen Überlegungen wurde ein Workshopformat entwickelt, welches im Rahmen des vorliegenden Beitrags initial vorgestellt werden soll. Das Workshopformat adressiert im Wesentlichen folgende Ziele:

- Sensibilisierung für den Wald als Quelle von Wohlbefinden und Resilienz
- Entwicklung konkreter Lösungsansätze und motivierender Ideen für einen nachhaltigen Umgang mit dem Wald

2. Workshopformat

Der methodische Hintergrund des Workshops ist so ausgerichtet, dass er das kreative und emotionale Selbstvertrauen (Kelley & Kelley 2013; Krüger et al. 2016) der Teilnehmer*innen im Rahmen der Methodendurchführung potenziell unterstützen kann – damit diese offen ihre Meinungen äußern können und wollen. Daneben sollen zudem eher unbewusste Wissensbestandteile eingebunden werden. Hierfür werden spielerische Interventionen (vgl. Krueger & Minet 2022) eingesetzt. Der potenziell durch den Einsatz von Lego®-Steinen zur Bearbeitung von Aufgaben angestoßene Reflection-in-Action – Prozess (Schön 1983) kann dies zudem unterstützen. Der Ablauf kann in zwei übergreifende Phasen unterteilt werden (vgl. Abb. 1).

2.1 Phase I: Sensibilisierung – Wald als Quelle für Wohlbefinden und Resilienz

Introspektion »Utopie« (10 min): Die Teilnehmer*innen werden durch einen Achtsamkeitsspaziergang (vgl. Krueger und Minet 2022) in eine Introspektion geführt, welche das Ziel hat, ihnen die Bedeutung des Waldes als Quelle für Resilienz und

Wohlbefinden bewusst und greifbar zu machen. Dabei werden systematisch alle Sinne der Teilnehmer*innen angesprochen.

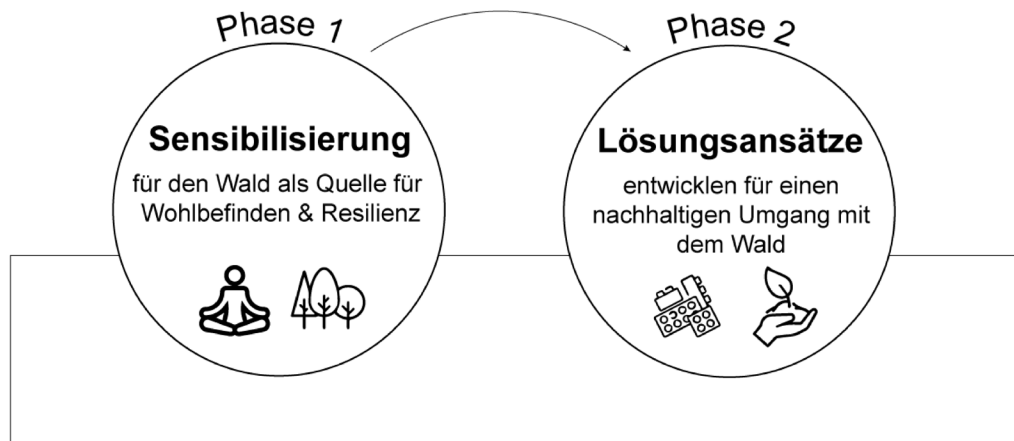


Abbildung 1: Workshopablauf

Reflektion »Positive Erlebnisse« (20 min): Nun werden die Teilnehmer*innen aufgefordert, sich ihre positiven Erlebnisse im Wald mittels Tandem-Erlebnisinterviews (Zeiner u. a. 2016) strukturiert bewusst zu machen und systematisch zu reflektieren.

Analyse »Psychologische Bedürfnisse« (15 min): Abschließend analysieren die Teilnehmer*innen in einer gemeinsamen Diskussion, welche psychologischen Bedürfnisse hinter den positiven Erlebnissen im Wald stehen.

2.2 Phase II: Lösungsansätze – Nachhaltiger Umgang mit dem Wald

Triggerwarnung (5 min): Es wird eine Triggerwarnung in Bezug auf die folgende dystopische Introspektion gegeben, um das Wohlbefinden der Teilnehmer*innen im Rahmen der nachfolgenden Introspektion sicherzustellen (vgl. Lockhart 2016). Bei Bedarf kann der Workshop an dieser Stelle verlassen werden.

Introspektion »Dystopie« (10 min): Die Teilnehmer*innen werden durch einen Achtsamkeitsspaziergang (vgl. Krueger & Minet 2022) in eine Introspektion geführt, die ihnen die Auswirkungen des Klimawandels auf den Wald als wichtige Quelle für Resilienz mit allen Sinnen vermittelt [vgl. 8]. Sie werden dabei mit den realen Auswirkungen von Umweltverschmutzung, Trockenheit, und Artensterben konfrontiert, um die Dringlichkeit nachhaltigen Handelns zu verdeutlichen.

Ideenfindung »Nachhaltiges Verhalten« (10 min): Entsprechend der Prinzipien von Lego® SeriousPlay® (LEGO® Group 2010; Kristiansen & Rasmussen 2014) bauen die Teilnehmer*innen des Workshops in individuellen Modellen ihre Antwort auf die Frage, was sie positiv motivieren kann, nachhaltig zu handeln, damit die negativen Auswirkungen auf den Wald minimiert werden können.

Reflektion »Nachhaltiges Verhalten« (20 min): Abschließend werden die individuellen Lösungsansätze zusammengeführt, evaluiert und diskutiert.

3. Erste Erkenntnisse aus den Workshopdurchführungen

Das im Rahmen des vorliegenden Beitrags beschriebene Workshopformat wurde bereits mit 27 Teilnehmer*innen im Rahmen von zwei Veranstaltungen (World Usability Day Stuttgart: m=10, w=4, d=0, keine Angabe=2, N=16), (UIG-Tagung 2023: m=5, w=6, d=0, keine Angabe=0, N=11) durchgeführt. An dieser Stelle sollen erste, im Kontext der Durchführungen entstandene, anekdotische Erkenntnisse beschrieben werden. Eine detaillierte Darstellung und Auswertung der Workshopergebnisse soll im Rahmen zukünftiger Forschungsarbeiten veröffentlicht werden.

3.1 Phase 1: Sensibilisierung – Wald als Quelle für Wohlbefinden und Resilienz

Alle Teilnehmer*innen konnten im Rahmen der Workshops positive Erlebnisse im Kontext Wald finden, dokumentieren sowie den anderen Workshopteilnehmer*innen kommunizieren. Vereinzelt äußerten Teilnehmer*innen, dass sie bereits die utopische Introspektion, das Finden und Dokumentieren eines positiven Erlebnisses in Zusammenhang mit dem Wald dahingehend motivieren würde, dass sie nun nachhaltiger handeln wollten. Allein das sich bewusstmachen der positiven Potenziale und der (ehemaligen) Schönheit der Natur wären ein Grund hierfür. Darüber hinaus zeigten mehrere Teilnehmer*innen in der ersten Workshopphase deutliche emotionale Reaktionen. Wobei die meisten Teilnehmer*innen nach der utopischen Introspektion eher positiv gestimmt wirkten, äußerten vereinzelt Teilnehmer*innen nach der dystopischen Introspektion sowohl direkt als auch indirekt (u. a. Tränen), dass das darin enthaltene Szenario ihnen sehr nahe ginge.

3.2 Phase 2: Lösungsansätze – Nachhaltiger Umgang mit dem Wald

Die im Rahmen der Workshopdurchführungen durch die Teilnehmer*innen entstandenen Lösungsansätze zur Motivation nachhaltigen Handelns im Zusammenhang mit dem Wald und der Natur im Allgemeinen lassen die Ableitung folgender erster Kategorien zu:

- *Gemeinschaft und soziale Vernetzung*: Wenn sich Menschen in einem Netzwerk oder einer Gemeinschaft befinden, die sich aktiv in Bezug auf Nachhaltigkeit engagieren, scheint gleichzeitig ihre Motivation zu steigen auch nachhaltig zu handeln. Der durch die Gemeinschaft mögliche niederschwellige Zugang und die Sichtbarkeit nachhaltiger Handlungsalternativen sowie die soziale Kontrolle schaffen ein Klima, was nachhaltiges Handeln motivieren kann. Darüber hinaus entsteht ein Gefühl der Zugehörigkeit und der Freude am Mitmachen. Zusätzlich wird durch die Vernetzung deutlich, dass man nicht allein nachhaltig handelt, wodurch das Gefühl entsteht, dass man eher Einfluss auf Nachhaltigkeitsaspekte hat.
- *Erlebte Veränderungen*: Die Erinnerungen an und die Sorge um die sich sichtbar verändernde, ehemals „intakte“ Natur und Umwelt können Menschen motivieren, nachhaltiger zu leben. Hier wurden insbesondere der Waldbestand im ostdeutschen Raum genannt, wo im Gegensatz z. B. zu Nachrichten über die Gletscherschmelze in Island, direkt vor der Haustür die Abnahme des Baumbestandes direkt und unvermittelt erlebbar wird. Die Sehnsucht nach der und die Erinnerung an die unberührte Natur, z. B. der

Kindheit, können die Menschen bewegen, aktiv nachhaltig zu handeln. Die Herausforderung ist, dass diese Veränderungen im Alltag bewusst bleiben.

- *Attraktivität nachhaltigen Handelns*: Darüber hinaus scheint es wichtig, dass nachhaltiges Handeln auch für die breite Masse attraktiver gemacht wird. So sollten nicht nur nicht nachhaltiges Verhalten aufgezeigt und kommentiert, sondern eher Anreize und Belohnungssysteme geschaffen werden. In diesem Zusammenhang sollten z. B. positive Errungenschaften und Erfolgserlebnisse im Bereich der Nachhaltigkeit stärker kommuniziert werden, um die Menschen zu inspirieren und positiv zu motivieren. In diesem Zusammenhang äußerten die Teilnehmer*innen, dass sie eher bereit wären sich zu engagieren, wenn sie sehen würden, dass tatsächliche Veränderungen möglich und nachhaltiges Verhalten auch belohnt würde.

4. Zusammenfassung und Ausblick

Insgesamt ist festzustellen, dass das entworfene Workshopformat aus Moderationssicht hinsichtlich der Durchführung gut funktioniert. Es motiviert die Teilnehmer*innen aktiv mitzumachen, emotionale Erlebnisse zu teilen und Ideen zu generieren. Das Workshopformat soll in Zukunft weiterhin durchgeführt und dabei weitere Datensätze erhoben werden. Hier ist es interessant, die Datensätze der verschiedenen Durchführungen zu vergleichen bzw. Unterschiede zu analysieren. Darüber hinaus ist festzuhalten, dass es Anzeichen gibt, dass Menschen mit der Teilnahme an dem Workshop potenziell für die Ressource Natur sensibilisiert werden können. Dies zeigte sich u. a. in den Äußerungen sowie der emotionalen Involvierung einiger Teilnehmer*innen. Inwieweit diese Sensibilisierung im positiven Sinne stattgefunden oder nach dem Workshop langfristig angehalten hat, gilt es in zukünftigen Forschungsarbeiten zu überprüfen. Die im Rahmen des Beitrags aufgestellten Kategorien zur Motivation eines nachhaltigen Umgangs mit dem Wald bzw. der Natur stellen eine noch nicht vollständige Zuweisung bzw. Zusammenfassung der ersten gewonnenen Erkenntnisse dar, welche im Rahmen zukünftiger Forschungsarbeit validiert, ergänzt und erweitert werden sollen. Die Zusammenstellung zeigt jedoch, dass es eine Vielzahl von Faktoren gibt, die zur Motivation von nachhaltigem Handeln beitragen können. Es lässt sich also vermuten, dass es kein universelles Patentrezept für nachhaltiges Handeln gibt, sondern dass individuelle Präferenzen und Perspektiven der Menschen dabei eine entscheidende Rolle spielen. Darüber hinaus kann die Nachhaltigkeit durch unterschiedliche Quellen (vgl. Kropp 2019) unterstützt werden. Dies wirft die Perspektive auf, dass prinzipiell jeder (positiv) motiviert werden kann, seinen Beitrag für eine nachhaltigere Zukunft zu leisten.

5. Literatur

- Bundesamt für Justiz. 1975. Gesetz zur Erhaltung des Waldes und zur Förderung der Forstwirtschaft (Bundeswaldgesetz).
- Desmet P & Fokkinga S 2020. „Beyond Maslow’s Pyramid: Introducing a Typology of Thirteen Fundamental Needs for Human-Centered Design“. *Multimodal Technologies and Interaction* 4(3): 38.
- Fronemann N & Peissner M 2014. „User Experience Concept Exploration: User Needs as a Source for Innovation“. S. 727–36 in *Proceedings of the 8th Nordic Conference on Human-Computer Interaction* Fun, Fast, Foundational – NordiCHI ’14. Helsinki, Finland: ACM Press.

- Hassenzahl M 2003. „The thing and I: understanding the relationship between user and product“. S. 31–42 in *Funology*. Springer.
- Hassenzahl M, Eckoldt K, Diefenbach S, Laschke M, Len E & Kim J 2013. „Designing moments of meaning and pleasure. Experience design and happiness“. *International journal of design* 7(3).
- Kelley T & Kelley D 2013. *Creative Confidence: Unleashing the Creative Potential within Us All*. London: William Collins.
- Kristiansen P & Rasmussen R 2014. *Building a better business using the Lego serious play method*. Hoboken, New Jersey: Wiley.
- Kropp A 2019. „Die Dimensionen der Nachhaltigkeit“. S. 11–12 in *Grundlagen der Nachhaltigen Entwicklung, essentials*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Krueger AE & Minet S 2022. „Designing Positive Experiences in Creative Workshops at Work Using a Warm UP Set Based on Psychological Needs“. *Multimodal Technologies and Interaction* 6(10). doi: 10.3390/mti6100090.
- Krüger AE, Brandenburg S, Langner M & Burmester M 2022. „UUX (+ X) in der Praxis: Bedürfnisse und Werte für Unternehmen nutzbar machen“. *Mensch und Computer 2022-Workshopband*.
- Krüger AE, Peissner M, Fronemann N & Pollmann K 2016. „BUILDING IDEAS: Guided Design for Experience“. S. 115:1-115:6 in *Proceedings of the 9th Nordic Conference on Human-Computer Interaction, NordiCHI '16*. New York, NY, USA: ACM.
- LEGO® Group. 2010. „Introduction to LEGO® SERIOUS PLAY®>“.
- Liu JJW, Ein N, Gervasio J, Battaion M, Reed M & Vickers K 2020. „Comprehensive Meta-Analysis of Resilience Interventions“. *Clinical Psychology Review* 82:101919. doi: 10.1016/j.cpr.2020.101919.
- Lockhart EA 2016. „Why Trigger Warnings Are Beneficial, Perhaps Even Necessary“. *First Amendment Studies* 50(2):59–69. doi: 10.1080/21689725.2016.1232623.
- Neubauer AB, Schmidt A, Kramer AC & Schmiedek F 2021. „A Little Autonomy Support Goes a Long Way: Daily Autonomy-Supportive Parenting, Child Well-Being, Parental Need Fulfillment, and Change in Child, Family, and Parent Adjustment Across the Adaptation to the COVID-19 Pandemic“. *Child Development* 92(5):1679–97. doi: 10.1111/cdev.13515.
- Ng ST, K-y Leung A & Hian May Chan S 2023. „Through the lens of a naturalist: How learning about nature promotes nature connectedness via awe“. *Journal of Environmental Psychology* 102069.
- Norman DA 2023. *Design for a better world: meaningful, sustainable, humanity centered*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.
- Reich JW, Hrsg. 2010. *Handbook of Adult Resilience*. New York London: Guilford Publ.
- Ryan RM & Deci EL 2017. „Self-determination theory“. *Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*.
- Samuelsson K, Barthel S, Colding J, Macassa G & Giusti M 2020. „Urban nature as a source of resilience during social distancing amidst the coronavirus pandemic.“
- Schön D 1983. *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. NY: Basic Books.
- United Nations 2015. „What are the Sustainable Development Goals?“
- Zeiner KM, Laib M, Schippert K & Burmester M 2016. „Das Erlebnisinterview–Methode zum Verständnis positiver Erlebnisse: Praktische Einführung und Diskussion von Implikationen zur UX-Gestaltungspraxis“. UP 2016.

Danksagung: Dieser Beitrag ist Teil unserer Aktivitäten im Rahmen des „Mittelstand-Digital Zentrum Fokus Mensch“ (MDZ-FM). Das MDZ-FM ist Teil der Mittelstand-Digital Initiative, gefördert durch das BMWK, Fördernummer: 01MF23003E.



Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V.

Arbeitswissenschaft in-the-loop

**Mensch-Technologie-Integration
und ihre Auswirkung auf Mensch,
Arbeit und Arbeitsgestaltung**

70. Kongress der
Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V.

Institut für Arbeitswissenschaft und
Technologiemanagement IAT
Universität Stuttgart

In Zusammenarbeit mit dem Fraunhofer-Institut für
Arbeitswirtschaft und Organisation IAO

06. – 08. März 2024

GfA-Press

Bericht zum 70. Arbeitswissenschaftlichen Kongress vom 06. – 08. März 2024

Institut für Arbeitswissenschaft und Technologiemanagement (IAT), Universität Stuttgart

In Zusammenarbeit mit: Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation (IAO), Stuttgart

Herausgegeben von der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V.

Sankt Augustin: GfA-Press, 2024

ISBN 978-3-936804-34-8

NE: Gesellschaft für Arbeitswissenschaft: Jahresdokumentation

Als Manuskript zusammengestellt. Diese Jahresdokumentation ist nur in der Geschäftsstelle (s. u.) erhältlich.

Alle Rechte vorbehalten.

© **GfA-Press, Sankt Augustin, Schriftleitung: Prof. Dr. Rolf Ellegast**

im Auftrag der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V.

Ohne ausdrückliche Genehmigung der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V. ist es nicht gestattet:

- den Kongressband oder Teile daraus in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) zu vervielfältigen,
- den Kongressband oder Teile daraus in Print- und/oder Nonprint-Medien (Webseiten, Blog, Social Media) zu verbreiten.

Die Verantwortung für die Inhalte der Beiträge tragen alleine die jeweiligen Verfasser; die GfA haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Geschäftsstelle der GfA

Simone John, Tel.: +49 (0)30 1300-13003, Alte Heerstraße 111, D-53757 Sankt Augustin

info@gesellschaft-fuer-arbeitswissenschaft.de · www.gesellschaft-fuer-arbeitswissenschaft.de

Screen design und Umsetzung

© 2024 fröse multimedia, Frank Fröse,

office@internetkundenservice.de, www.internetkundenservice.de