

### **Kleine Abenteuer direkt vor deiner Haustür**

Wenn eines Tages deine Reise durch das Leben zu Ende ist, dann wirst du dich garantiert nicht an die Tage erinnern, an denen du früh ins Bett gegangen bist, um am nächsten Tag fit für die Arbeit zu sein. Du wirst dich vielmehr an die Tage erinnern, an denen etwas Außergewöhnliches und Unvorhergesehenes geschehen ist. An Tage, an denen du dich vielleicht ein bisschen quälen musstest und an denen du Ängste überwunden hast. Du wirst dich an die Tage erinnern, an denen du über dich hinausgewachsen bist und zur Belohnung von einem perfekten Moment überrascht wurdest. Kurzum: Du wirst dich an die Tage erinnern, an denen du ein Abenteuer erlebt hast.

Die erste Nacht unter freiem Himmel – nur mit Isomatte und Schlafsack ausgerüstet – vergisst man zum Beispiel nie. Sie ist ein Kampf gegen das eigene Unbehagen. Wie ein schweres Gewicht liegt einem die Unsicherheit auf der Brust und scheint einem den Atem zu nehmen. Egal, wo man diese Nacht verbringt – ob auf einer Waldlichtung im Sachsenwald, am Elbstrand des Falkensteiner Ufers oder in der Segeberger Heide –, alles in einem schreit, dass man dort nicht hingehöre (und stattdessen zu Hause in seinem warmen Bett liegen könne!). Aber warum eigentlich gehören wir in der Nacht nicht nach draußen? Es ist doch dieselbe Natur, dieselbe Welt, in der wir uns tagsüber vollkommen mühelos und ohne jede Angst bewegen. Warum fühlt sich das alles nach Sonnenuntergang plötzlich so anders an? Woher kommt das mulmige Gefühl im Magen? Das ängstliche Hineinhorchen in die Dunkelheit? Warum hört sich jedes Geräusch wie eine potenzielle Gefahr an?

In dieser ersten Nacht unter freiem Himmel lernt man eine ganze Menge. Über sich selbst, über die Natur, aber vor allem über das Leben. Nicht umsonst gilt die Übernachtung draußen ohne Zelt als Königsdisziplin der Mikroabenteuer-Bewegung. Ins Leben gerufen wurde diese Bewegung durch den britischen Abenteurer Alastair Humphreys. Humphreys ist bereits um die Welt geradelt, über den Atlantik gerudert und durch die Sahara gerannt. Doch dann begann er eines Tages, das Abenteuer direkt vor seiner Haustür zu suchen. Damit trat er den Beweis an, dass für aufregende Erlebnisse weder eine lange Planung noch Unmengen an Ausrüstung oder viel Geld nötig sind. Humphreys wanderte an einer Autobahn entlang, übernachtete auf einem



Kleine  
Fluchten vor  
dem Alltag



Einfach vor  
der Haustür  
starten ...

Hügel vor den Toren Londons oder ließ sich in einem Traktorschlauch auf einem Fluss treiben ... »5-to-9-Adventures« nennt Humphreys seine Mikroabenteuer und spielt damit auf die Zeit an, die jeder von uns selbst an einem 9-to-5-Tag im Büro zur freien Verfügung hat. In der Zeit vor und nach der Arbeit gehört einem die Welt. Man kann sie auf dem Sofa mit dem Smartphone oder mit der gerade angesagten Netflix-Serie verbringen. Oder aber man geht in dieser Zeit raus und sucht nach einem Abenteuer, an das man sich für den Rest seines Lebens erinnert.

Dieses Abenteuer kann ein besonderer Ort sein, wie die Dünen in der Boberger Niederung. Es kann aber auch »nur« ein besonderer Moment sein wie der beinahe magische Sonnenuntergang am Totengrund in der Lüneburger Heide oder der Sonnenaufgang auf der

Dachterasse des Dockland-Gebäudes. Bei einigen Mikroabenteuern, wie etwa der Wanderung mit einem Esel oder der Kräutersammel-Tour, um einen Tee zu kochen, kannst du dir ruhig auch ein bisschen Hilfe von Profis holen. Um ein Mikroabenteuer zu erleben, ist es nicht einmal zwingend notwendig, die Nacht draußen zu verbringen. Es gibt für die kleinen Abenteuer zwischendurch keine festen Regeln. Lediglich ein paar Grundsätze, auf die wir später noch ein wenig ausführlicher eingehen werden. Deiner Fantasie und Kreativität sind in Sachen Mikroabenteuer keine Grenzen gesetzt. Ganz bewusst versammelt dieses Buch daher auch Ideen und Inspirationen für Mikroabenteuer, die du unmittelbar in der Stadt erleben kannst. Im Grunde genommen könntest du, um gleich jetzt ein Abenteuer zu erleben, dieses Buch einfach aus der Hand legen, dir ein paar



... und fahren,  
bis die Kräfte  
schwinden.

Schuhe anziehen, vor die Tür gehen und loslaufen. Unter einer Bedingung: Lass einen Würfel entscheiden, in welche Richtung es geht. Würfelst du eine 1 oder eine 6, geht es geradeaus. Bei einer 2 oder 5 geht es nach links. Bei einer 3 oder 4 biegst du dagegen nach rechts ab. Ich wette, du wirst in zwei oder drei Stunden auf einem Platz in Hamburg stehen, an dem du noch nie zuvor gewesen bist. Und genau das zeichnet große wie kleine Abenteuer schließlich aus: der Kontrollverlust. Es geht bei Mikroabenteuern vor allem um die Lust, Neues zu entdecken und zu erleben.

Damit das gelingt, muss man nicht einmal besonders sportlich sein. Klar, die Überquerung eines Sees, lange Märsche über 50 Kilometer oder Radtouren jenseits der 150-Kilometer-Marke sind eine echte körperliche Herausforderung und ein Abenteuer zugleich. Aber um ein erholsames Wochenende auf der Elbinsel Lühesand zu verbringen oder barfuß durch die Fischbeker Heide zu spazieren, musst du keine körperlichen Höchstleistungen vollbringen und kommst dennoch in den Genuss eines besonderen Augenblicks.

Du musst dich einfach nur auf den Weg machen.

Die spannendsten Mikroabenteuer erlebst du ohnehin dann, wenn du dich selbst zum Müßiggang verpflichtest. Für Stunden nichts zu tun, sondern einfach nur in den Himmel oder auf einen See oder Fluss zu blicken und die Gedanken treiben zu lassen, fällt den meisten von uns heutzutage sehr viel schwerer als eine ebenso lange Kanu- oder Biketour. Doch genau diese Auszeiten, diese Momente ohne jede Verpflichtung machen Mikroabenteuer so wertvoll. Ganz egal, ob sie nun sechs,