



# DIE IDEE DER MIKROABENTEUER

*Kinder, ob wild oder eher ruhig, kommen als Abenteurer auf die Welt, denn für sie ist jede noch so kleine Entdeckung spektakulär-großartig. Aber auch in dir steckt eine Abenteurerin: Löse dich von dem Gedanken, dass Abenteuer nur für die besonders Mutigen reserviert sind und mit fernen Ländern, einzigartigen Naturschauspielen und Strapazen verbunden sein müssen. Abenteuer warten auf dich und deine Familie direkt vor eurer Haustür. Im Kleinen. In Mikroabenteuern.*

## Was sind Mikroabenteuer?

Ein Mikroabenteuer ist ein Ausflug in die Natur oder zu naturnahen Plätzen. Es ist ein kurzes Ausbrechen aus dem Alltag, ein Outdoor-Erlebnis am Nachmittag oder am Wochenende. Es ist kostengünstig und simpel, es startet im Idealfall direkt vor eurem Zuhause und lässt sich gut in den Familienalltag integrieren.

Grundsätzlich beginnen Abenteuer und somit das Verlassen der Komfortzone allerdings für jeden von uns woanders. Mein persönlicher Wohlfühlbereich ist mit zwei kleinen Kindern schnell verlassen. Eine Fahrradtour mit Pausen, um einen Staudamm zu bauen und draußen zu kochen, finde ich schweißtreibend-aufregend, während andere Eltern mit Kleinkindern ohne Zelt im Wald übernachten. Wo genau für dich ein Abenteuer beginnt, kannst nur du selbst entscheiden.

### MIKROABENTEUER FÜR DIE GESAMTE FAMILIE

Ein Mikroabenteuer soll allen Familienmitgliedern Spaß machen – auch dir. Die kleinen Auszeiten dürfen kein für die Kinder inszeniertes Event sein. Die Idee ist, dass ihr alle Kraft aus der Zeit in der Natur schöpft und gemeinsame Erinnerungen schafft. Dass ihr am Abend alle glücklich und randvoll mit Erlebnissen und neuer Energie seid. Ein Gefühl, das ihr vielleicht nur mit Urlaub verbindet, das ihr euch jedoch ganz bewusst in euren Alltag holen könnt.



## Was sind Mikroabenteuer nicht?

Ein Zoobesuch, ein Spielplatzaufenthalt oder ein Schwimmbadbesuch sind keine Mikroabenteuer. Es geht nicht darum, vorgegebene Spielwelten zu besuchen, sondern in die Natur einzutauchen, sich dort treiben zu lassen und für ein paar unbeschwerte Stunden die Hektik aus eurem Leben zu nehmen.



## WARUM FAMILIEN ABENTEUER WAGEN SOLLTEN

Interview mit Abenteurer Christo Foerster, der das Draußensein und Geschichten erzählen zu seiner Berufung erklärt hat.

*Der mit seiner Familie in Hamburg lebende Autor und Vortragsredner Christo Foerster hat den Begriff der Mikroabenteurer in Deutschland geprägt. Sein Podcast und seine Bücher inspirieren tausende Zuhörer und Leser, ihren Alltag mit Freiheit und Abenteuern zu kombinieren.*

### **Was empfiehlst du Eltern, die sich das erste Mal auf ein Mikroabenteuer mit Kindern einlassen?**

Nehmt nicht die Kinder mit auf ein Abenteuer, sondern macht es genau andersherum und lasst euch von den Kindern mitnehmen. Das sorgt sofort für eine andere Haltung, und zwar auf beiden Seiten. Kinder sind die besten Abenteurer überhaupt. Wenn wir ihnen Verantwortung geben, überraschen sie uns oft extrem. Ein paar Rahmenbedingungen sind meist hilfreich, aber es sollte genug Freiraum geben.

### **Mikroabenteuer für Städter: Hast du Ideen, wie aus einem Spaziergang im Stadtpark ein Mikroabenteuer für Familien werden kann?**

Genauer hingucken, sammeln, entdecken, neue Wege gehen, auf Bäume klettern, „blind“ unterwegs sein, also mit verbundenen Augen, oder bei Vollmond. Ein Abenteuer fordert immer heraus, es führt über die Schwelle der Bequemlichkeit hinein ins Ungewisse. Und das ist tatsächlich auch im Kleinen möglich.

**Warum findest du, dass Mikroabenteuer für Familien wichtig sind?**

Abenteuer, ob kleine oder große, warten immer mit Situationen auf, für die wir noch keine Lösung parat haben. Wir müssen erstmal eine finden, wir müssen das Beste machen aus dem, was wir haben, da wo wir sind. Gemeinsam Lösungen zu finden, schweiß zusammen. Wir lernen die anderen, aber auch uns selbst besser kennen. Und unabhängig davon ist jede Stunde in der Natur eine gute, weil die Natur unser ursprünglicher Lebensraum ist.

**Was war dein schönstes Mikroabenteuer mit deinen Kindern?**

Eine Draußen-Nacht bei Nieselregen nur mit Schlafsäcken, aber immerhin unter einem Tarp (einer aufgespannten Plane) am wilden Ostseestrand. Und eine Tour auf der Mecklenburger Seenplatte, bei der jeder von uns Vieren auf einem eigenen Stand-up-Paddle-Board unterwegs war und wir unser komplettes Gepäck samt Übernachtungs-Ausrüstung auf den Boards verstaut hatten.

**Bist du bei einem Mikroabenteuer mit deinen Kindern schon einmal „gescheitert“?**

Mein Sohn wollte mit mir auf die Zugspitze laufen, da war er sechs Jahre alt. Wir hatten eine super Zeit, allerdings waren die Bedingungen schwierig, kurz unterhalb des Gipfels war es so vereist und die Sicht wurde von Schneefall und Nebel immer schlechter. Wir mussten dann die letzten 300 Höhenmeter mit der Gondel fahren. Das war in dem Moment zwar schade, aber genau die richtige und auch eine gemeinsame Entscheidung. Heute ist unser Sohn neun und fragt mich regelmäßig, wann wir den letzten Abschnitt nachholen. Es muss aber Schnee liegen, sagt er. Im Sommer sei ihm das zu einfach.



# LEBENSQUALITÄT FÜR FAMILIEN

*Wir alle wissen, dass Zeit in der Natur wichtig für uns und unsere Kinder ist, nehmen sie uns aber viel zu selten. Wenn du diese Draußen-Zeit mit ein paar Abenteuerideen mischst, wird daraus ein perfekter Cocktail für mehr Lebensqualität.*

Obwohl der Mensch ein Teil der Natur ist, haben wir irgendwann im Laufe unseres Lebens verlernt, sie als einen Rückzugsort zu betrachten. Als einen Ort, der uns und unseren Kindern sowohl Geborgenheit als auch Freiheit und Stärke schenken kann. Unsere Natur ist schützenswert und wir müssen respektvoll mit ihr umgehen. Wir müssen aber auch aufpassen, dass sie uns nicht immer fremder wird. Sie ist kein Museum, sondern ein Teil von uns, den wir nutzen dürfen und sollen.

## Warum Natur für Kinder wichtig ist

### Natur bietet Kindern einen Raum ...

- **für Freiheit:** Kinder können sich in der Natur ungezwungen bewegen und entfalten. Ihr Spiel ist draußen viel interaktiver und aktiver als drinnen. Je weniger Regeln du während eines Mikroabenteuers aufstellst, desto besser. Im freien Gelände sollen Kinder einfach nur sein.