

Inhaltsverzeichnis

1. Prolog

- 1.1 Einleitung
- 1.2 Klimawandel
- 1.3 Ökologische Nachhaltigkeit
- 1.4 CO₂-Fußabdruck
- 1.5 Lebensstil-Test

2. Lebensstil-Trends

- 2.1 Kleidung
 - 2.1.1 Capsule Wardrobe
 - 2.1.2 Fair Fashion
- 2.2 Wohnen
 - 2.2.1 Tiny House
 - 2.2.2 Minimalismus
 - 2.2.3 Autark
- 2.3 Ernährung
 - 2.3.1 Vegan
 - 2.3.2 Lebensmittelretten
- 2.4 Konsum und Abfall/Emissionen
 - 2.4.1 Lokal statt Global
 - 2.4.2 Plastikfrei
 - 2.4.3 Zero Waste
- 2.5 Selbstversorger
 - 2.5.1 DIY
 - 2.5.2 Urban Gardening
- 2.6 Mobilität
 - 2.6.1 Kein (eigenes) Auto
 - 2.6.2 Lastenrad
- 2.7 Reisen
 - 2.7.1 Mikroabenteuer
 - 2.7.2 Slow Travel
- 2.8 Achtsamkeit

3. Epilog

- 3.1 Zusammenfassung
- 3.2 Weiterführende Informationsquellen
- 3.3 Quellenangabe

2.7.1 Mikroabenteurer

“A wise traveler never despises his own country.”

„Ein weiser Reisender verschmäht nie sein eigenes Land.“

Carlo Goldoni, italienischer Komödiendichter (1707 – 1793)

Kerngedanke

Als Mikroabenteurer, englisch „microadventure“, gilt ein Outdoor-Erlebnis, das jeder Mensch in seiner näheren Umgebung ohne große Einschnitte in den Alltag erleben kann – quasi ein kleines Abenteuer vor der eigenen Haustür. Das ist beispielsweise eine Nacht in der Hängematte im Wald, eine Flussüberquerung auf eigene Faust oder eine spontane Radtour. Das zeitlich begrenzte Abenteuer ist nicht nur kostengünstig, sondern verringert auch den eigenen CO₂-Fußabdruck, der womöglich durch eine Fernreise entstanden wäre.

Entstehung

Das Mikroabenteurer ist ein sehr junger Trend. Der Begriff wurde von dem britischen Abenteuerer Alastair Humphreys ins Leben gerufen. Humphreys hatte nach seinem College-Abschluss eine vierjährige Radtour um die Welt unternommen. Es folgten weitere abenteuerliche Expeditionen, bei denen er durch Indien wanderte, über den Atlantik ruderte und rund 1.600 km des unbewohnbaren Empty Quarter der Arabischen Halbinsel ablief. Sein Ziel: er wollte ein heldenhafter Abenteuerer werden. Während seiner Vorträge zu seinen Reisen fiel ihm jedoch auf, dass eine Abgrenzung zwischen ihm und dem Publikum stattfand. Die Zuhörer sahen sich als normale Menschen und ihn als „den Abenteuerer“ an. Dabei empfand er sich selbst ebenfalls als normale Person. Er wollte das Elitäre, das Abenteuer umgab, abbauen. Deshalb begann er kleine Expeditionen in seinem Heimatland zu unternehmen, um aufzuzeigen, dass wirklich ein jeder Abenteuer erleben kann. Ein zusätzlicher Faktor spielten seine Frau und zwei kleinen Kinder. Als Familienvater konnte er sich keine monatelange Abwesenheit mehr leisten. Da der Abenteuerdrang nicht nachließ, waren Mini-Expeditionen in die nähere Umgebung der naheliegende Kompromiss.

Sein erstes Mikroabenteurer unternahm er 2011, indem er die Schnellstraße M 25 ablief. Die Straße führt rund 193 km um London. Humphreys lebte nahe gelegen und hatte sich gefragt, wohin die Straße weiter verlief. Für ihn repräsentierte die Expedition außerdem ein Kernelement des Abenteurers: Schönheit dort zu finden, wo auch immer man gerade ist. Ein Mikroabenteurer müsse nicht „episch“ sein. Stattdessen ginge es darum, die eigenen Ausreden

zu überwinden.¹ „Wenn du keinen Berg besteigen kannst, besteige ein Hügel“, ist eines seiner Mottos.² Humphreys' Mini-Abenteuer in Großbritannien brachten ihm den Titel des National Geographic-Abenteurers 2012 ein.

Mit seinem Buch *Microadventures. Local Discoveries for Great Escape* (2014) formulierte er das Konzept des Mikroabenteurers aus. Darin geht es um kurze Ausbrüche aus dem Alltag: einfach einmal im nahegelegenen Wald zelten gehen, mit den Kindern im Garten nächtigen oder die eigene Stadt nachts erkunden. Humphrey prägte auch den Begriff „5-to-9 adventure“. Viele sehen den durchschnittlichen 9-to-5-Job als Hindernis an. Er plädierte dafür, die Zahlen umgekehrt zu sehen. Nach 17.00 Uhr stünden 16 Stunden zu freien Verfügung. Es könne z. B. eine Radtour unternommen oder ein Zug aus der Stadt hinausgenommen werden. Nach einer Übernachtung draußen sei man zwar etwas zerknittert, aber fühle sich gut und hätte ein kleines Abenteuer erlebt.

Vor allem bei Familienvätern und überarbeiteten Großstädtern kommt die Idee des Mikroabenteurers gut an. Mikroabenteurerinnen gibt es natürlich ebenfalls. Weltweit entstanden mit der Zeit kleine, regionale Gruppen, die sich dem Trend verschrieben. Die meisten Gruppen gibt es in Großbritannien. Aber auch in Österreich, Dänemark, den Niederlanden, den U.S.A., Neuseeland und Deutschland existieren Zusammenschlüsse. Mit dem Hashtag *#microadventure* werden die kleinen Fluchten aus dem Alltag in den Sozialen Netzwerken festgehalten und geteilt. Obwohl Wandern, Fahrradfahren oder draußen Kampieren keine neuen Erfindungen sind, gab der Begriff Mikroabenteuer den Outdoor-Aktivitäten ein neues, hippestes Image. Die Mini-Abenteurer inspirieren sich gegenseitig und zeigen, dass aufregende Erlebnisse überall machbar sind.³ Im deutschsprachigen Raum ist Journalist und Autor Christo Foerster mit seiner Buchreihe *Mikroabenteuer. Raus und Machen* (ab 2018) das bekannteste Gesicht des Trends.

Umsetzung

Was aber genau macht ein Mikroabenteuer aus? Die Definitionen des britischen Erfinders der Bezeichnung, Humphreys und des deutschen Mikroabenteurers Foerster bieten Orientierung.

Philosophie von Alastair Humphreys

Alastair Humphreys definierte den Trend in einem Interview des *GEO*-Magazins folgendermaßen: „Meine Definition eines Mikroabenteurers ist genau was der Name suggeriert. Es handelt sich um ein richtiges Abenteuer, eben nur nicht ein groß angelegtes. Ein lokales, kostengünstiges, simples, kurzes Abenteuer. Ich persönlich halte es für wichtig auch eine Nacht draußen zu schlafen, anstatt nur einen Tagstrip in die Natur zu unternehmen, aber das sei jedem

1 Vgl. Daniel, Diane (2015): The Virtues of Microadventures, In: https://www.nytimes.com/2015/03/22/travel/the-virtues-of-microadventures.html?_r=0 (08.02.2021).

2 Ebd.

3 Vgl. Ebd.

selbst überlassen.“⁴ Für Humphreys ist Abenteuer „a state of mind“, eine Geisteshaltung. Man müsse nicht auf die andere Seite der Erde fliegen, um eine Expedition zu machen. Auch müsse man kein Profisportler, top trainiert oder reich sein. Es gehe darum etwas zu unternehmen, was man normalerweise nicht mache, sich zu überwinden und es bestmöglich umzusetzen. Dabei wüchse man über sich selbst hinaus, mental, physisch und kulturell.⁵

Das Mikroabenteuer sei etwas für Menschen, denen wenig Erfahrung, Geld, Zeit oder Equipment zur Verfügung stehe. Insbesondere hat er bei der Entwicklung des Konzepts an Städter und ihre Bürojobs gedacht. Statt zur Entspannung Tiervideos im Internet anzuschauen, sei es wichtig in Bewegung zu kommen. Laut Humphreys wirken Mikroabenteuer stressreduzierend und helfen fitter zu werden. Wer noch nie eine Outdoor-Aktivität unternommen habe, sollte mit etwas Leichtem anfangen. So sei der Einstieg für jeden möglich.⁶

Zur essentiellen Ausrüstung eines Mikroabenteurers zählen laut Humphreys:

- Schlafsack
- Camping-Matratze
- Biwaksack – über den Schlagsack gegen Regen und Wind.
- Wollmütze – auch im Sommer, da viel Wärme über den Kopf verloren geht.
- Wasserdichte Kleidung
- Warme Kleidung – weite Teile über anliegenden wärmen besser, als wenn alles eng sitzt.
- Taschenlampe
- Zahnbürste
- Proviant und Wasser⁷

Ein alltagstaugliches Beispiel für ein Mikroabenteuer ist, wie bereits erwähnt, das 5-to-9-Abenteuer. Dabei wird die Zeit zwischen zwei Arbeitstagen genutzt und die Nacht einfach draußen verbracht. Auf der Landkarte wird ein Übernachtungsort in der Nähe gesucht, vielleicht sogar ein Berg oder Wald in der Stadt. Mit dem Gepäck für die Nacht geht es nach der Arbeit allein (oder in Begleitung) zu dem ausgewählten Ort, wo dann bis zum nächsten Morgen kumpiert wird. Am nächsten Tag pilgert der Abenteurer von dort wieder in die Arbeit.⁸ Andere leicht umsetzbare Mikroabenteuer sind z. B.:

4 Großmann, Julia (2021): Tipps vom Erfinder - So werden Mikroabenteurer zu einem unvergesslichen Erlebnis, In: <https://www.geo.de/reisen/reise-inspiration/16702-rtkl-alastair-humphreys-tipps-vom-erfinder-so-werden-mikroabenteurer> (08.02.2021).

5 Vgl. Humphreys, Alastair (2021): Microadventures, In: <https://alastairhumphreys.com/microadventures-3/> (08.02.2021).

6 Vgl. Großmann, Julia (2021): Tipps vom Erfinder - So werden Mikroabenteurer zu einem unvergesslichen Erlebnis, In: <https://www.geo.de/reisen/reise-inspiration/16702-rtkl-alastair-humphreys-tipps-vom-erfinder-so-werden-mikroabenteurer> (08.02.2021).

7 Vgl. Humphreys, Alastair (2021): Microadventure Kit List, In: <http://alastairhumphreys.com/gear-micro-adventure/> (08.02.2021).

8 Vgl. Großmann, Julia (2021): Tipps vom Erfinder - So werden Mikroabenteurer zu einem unvergesslichen Erlebnis, In: <https://www.geo.de/reisen/reise-inspiration/16702-rtkl-alastair-humphreys-tipps-vom-erfinder-so-werden-mikroabenteurer> (08.02.2021).

Eine Mondschein-Wanderung:

Im Dunkeln wird die Welt zu einem anderen, wild und fremd wirkenden Ort. Für ein kleines nächtliches Abenteuer schlägt Humphreys daher vor, eine Strecke im Dunkeln zu begehen, die man tagsüber gut kennt. Das kann ein beliebter Wanderweg, die Lieblings-Jogging-Strecke oder gar der eigene Garten sein. Eine Kopf- oder Taschenlampe ist zwar im Gepäck, wird jedoch nur im Notfall verwendet.

Unter freiem Himmel schlafen:

Die wenigsten Camper schlafen in der Natur ohne ein Zelt, auch wenn es eine warme Sommernacht ist. Humphreys rät dazu, auf das schützende Dach zu verzichten und „wild“ zu nächtigen. Dabei würde die eigene Komfortzone verlassen, es kämen womöglich Gefühle der Angst oder Gefahr auf. Genau das sei das Abenteuer, es sei neu und aufregend. Beginner können das ungeschützte draußen Schlafen im eigenen Garten üben. Sollte es regnen, kann man dann einfach wieder nach Drinnen gehen.

Das Transportmittel wechseln:

Die gewohnte Fortbewegungsmethode zu ändern ist eine simple Methode ein kleines Abenteuer zu kreieren. Lebensmittel können beispielsweise auch mit dem Fahrrad transportiert werden. Dafür werden die Einkäufe einfach in einen Rucksack geladen. Oder man läuft nach einer Party nachts nach Hause, statt mit anderen im Auto zu fahren. Humphreys lief an Weihnachten einmal 9,5 Stunden zum Haus seiner Familie in Kent. Dadurch verwandelte sich die ansonsten unaufgeregte Anreise mit dem Auto in eine Herausforderung zu Fuß. Ein weiterer Vorteil war, dass er bei der Ankunft den passenden Appetit für das Festessen mitbrachte.

Die selbstgewählte Reise:

Eine selbstgewählte Reise ist ein Unterfangen, das nur für die jeweilige Person Sinn macht. Dabei setzt sich der Abenteurer ein Ziel, wie den Geburtsort der Mutter, das Grab des Großvaters, die ehemalige Schule oder einen Lieblingsort der Kindheit. Es geht darum aus dem Haus zu kommen und einen Ort zu haben, der angesteuert wird. Laut Humphreys sei das regelmäßige sich Aufraffen und Rauskommen das schwierigste daran, Abenteuer in den Alltag zu integrieren.⁹

Bei der Fortbewegungsart, Dauer und Aktivität besteht beim Mikroabenteuer nach Humphreys die freie Wahl. Weitere Vorschläge seinerseits sind einen Fluss bis zur Quelle entlang zu schwimmen, einen Baum zu erklimmen oder aus einer Bierdose einen kleinen Campingkocher im Wald zu basteln. Es gäbe zahlreiche Möglichkeiten und für jeden bedeute Abenteuer etwas anderes.¹⁰

⁹ Vgl. Moyer, Jayme (2021): Five Ways to Have a Microadventure, In: <https://www.mensjournal.com/adventure/five-ways-to-have-a-microadventure-20140701/> (08.02.2021).

¹⁰ Vgl. Großmann, Julia (2021): Tipps vom Erfinder - So werden Mikroabenteuer zu einem unvergesslichen Erlebnis, In: <https://www.geo.de/reisen/reise-inspiration/16702-rtkl-alastair-humphreys-tipps-vom-erfinder-so-werden-mikroabenteuer> (08.02.2021).

Philosophie von Christo Foerster

Während Humphreys nur die Übernachtung im Freien als essentiell für ein Mikroabenteuer markiert, entwickelte der deutsche Autor Christo Foerster eine umfassendere Philosophie um den Trend. Er war während der Recherche zu einem Ratgeber auf Humphreys Konzept gestoßen. Foerster definiert ein Abenteuer, ob makro, mikro oder dazwischen, als ein Verlassen der eigenen Komfortzone, währenddessen man sich einer persönlichen Herausforderung stelle. Es ginge um das Beschreiten unbekannter Wege und darum zu akzeptieren, sich einem ungewissen Verlauf der Unternehmung zu ergeben. Das erfordere Mut, denn ohne Mut gäbe es kein Abenteuer.¹¹

Um das Mikroabenteuer klarer von anderen Auswärts-Aktivitäten, wie z. B. Wochenendausflügen mit der Familie, Spaziergängen oder Open-Air-Konzerten, abzugrenzen, stellte er folgende Regeln auf:

Zeitrahmen: Ein Mikroabenteuer findet draußen statt und hat eine Dauer von mindestens acht bis maximal 72 Stunden.

Transportmittel: Zur Fortbewegung sind öffentliche Verkehrsmittel erlaubt. Auto, Motorrad oder Flugzeuge werden nicht genutzt.

Kampieren: Die Nacht draußen zu verbringen, sieht Foerster nicht als elementar an. Ist im Abenteuer eine Übernachtung enthalten, soll sie aber im Freien, ohne Zelt verbracht werden.

Diese selbstauferlegten Regeln sind nichts Neues für Menschen, die ohnehin regelmäßig und intensiven Outdoor-Aktivitäten nachgehen. Foerster traf mit seinen Ansätzen zum Mikroabenteuer jedoch auf große Begeisterung. Vielen fehlt die Motivation nach Draußen in die Natur zu gehen – sie brauchen etwas, das zum Handeln animiert. Genau für diese Loslösung aus dem Alltag und tatsächliche Umsetzung des Erlebnisdrangs bietet das konkret formulierte Mikroabenteuer die Rahmenbedingungen. Das Konzept trifft den Nerv der Zeit und motiviert zum Loslegen, zum „Raus und Machen“, wie Foersters Leitspruch besagt.¹²

Allen voran sind Mikroabenteurer gerne zu Fuß unterwegs. Im Fokus steht das aktive Outdoor-Erlebnis. Öffentliche Verkehrsmittel dienen höchstens zur Anfahrt oder zur Zurücklegung einer Teilstrecke. Dadurch kann der Radius des Zielgebietes etwas vergrößert werden. Für das Wandern wird wenig Ausrüstung benötigt. Nur eine robuste Hose, Jacke und gutes Schuhwerk sind erforderlich. Das Gepäck wird mit maximal 6 kg leicht gehalten, die Wasserflasche unterwegs wieder befüllt. Bei einer Übernachtung wird der Rucksack für mehr Ausrüstung, wie Schlafsack und

¹¹ Vgl. Foerster, Christo (2019): Mikroabenteuer. Das Motivationsbuch, Hamburg, S. 27.

¹² Vgl. Vgl. Foerster, Christo (2019): Mikroabenteuer. Ideen. Ausrüstung. Motivation, Hamburg, S. 22 – 24.

Isomatte, etwas größer gewählt (zwischen 30 und 40 Litern). In Deutschland ist es wie in fast allen europäischen Ländern nicht erlaubt wild zu campen. Wer nicht im Zelt schläft, campst aber nicht. Sich in der Natur zu erholen ist laut Bundesnaturschutzgesetz erlaubt (§ 59). Vielleicht schaut sich die Person nur den nächtlichen Sternenhimmel an? Außerdem wird ohne Zelt das Gepäck leichter und das Abenteuer- und Freiheitsgefühl wird beim Schlafen unter freiem Himmel noch größer.¹³

Das Fahrrad ist eine weitere Möglichkeit der Fortbewegung. Fast jeder hat einen Drahtesel zu Hause stehen – selbst ein klappriges Stadtfahrrad kann für ein kleines Abenteuer dienen. Mit dem Rad können weit mehr Kilometer an einem Tag zurückgelegt werden. Wer mag, verbindet die Radtour mit einer Übernachtung unter freiem Himmel. Beim Mikroabenteuer wird bewusst nach einem besonderen Kick gesucht. Statt tagsüber zu radeln kann die Tour daher auch mal in die Nacht verlagert werden. Foerster berichtet beispielsweise von einer spontanen Nachtfahrt von Hamburg nach Berlin. Anstatt einen Zug zu nehmen fuhr er die Strecke einfach mit dem Rad. Er traf nach etwa 18,5 Stunden und 324 km einen guten Freund zum Frühstück. Solche Aktionen bleiben noch Jahre in Erinnerung. Natürlich sollte der Abenteurer entsprechend fit sein. Wer gerade erst beginnt sich sportlich zu betätigen, fängt lieber klein an. Findet man Gefallen am Abenteuer per Rad, kann Geld in eine gute Ausrüstung investiert werden. Bei der Wahl des Fahrrads und Gepäcks gibt es zahlreiche Möglichkeiten – mit Preisspanne nach oben offen, versteht sich.

Neben Mikroabenteuern auf dem Landweg bietet sich auch das Wasser zur Fortbewegung an. In Deutschland gibt es zahlreiche Flüsse, Moore, Seen und im Norden sogar das Meer. Für ein Abenteuer auf dem Wasser muss manch einer nicht einmal die eigene Stadt verlassen. Durch viele Städte fließt ein Fluss – nur denken die wenigsten an die Möglichkeit dieses Gewässers für ein Abenteuer zu nutzen. Die naheliegendste Methode ein Gewässer zu durchqueren ist zu schwimmen. Oder, wer's kann, ein Tauch-Abenteuer daraus zu machen. Das Freischwimmen ist meist Teil eines Mikroabenteuers zu Fuß. Auf dem Wasser kann sich aber auch ausgezeichnet per Kajak, Kanu, Stand-Up-Paddle-Board oder Floß fortbewegt werden. Motor- und Segelboote sieht Foerster übrigens nicht als Fortbewegungsmittel für ein Mikroabenteuer an. Ersteres ist ähnlich wie das Auto motorbetrieben. Letzteres, ein Segelturn zu organisieren, ist für die meisten Menschen außerdem mit viel Aufwand verbunden. Ein Mikroabenteuer sollte leicht und aus dem Alltag heraus möglich sein.

Foerster selbst unternahm z. B. gemeinsam mit einem Freund eine Expedition zu Deutschlands größtem Vulkansee, dem Laacher See in der Eifel. Nachdem die beiden den See zu Fuß erreichten, bauten sie mittels Klappsäge und viel Handarbeit aus dem umliegenden Gehölz ein Floß, mit dem sie ihre Ausrüstung auf die andere Seeseite

¹³ Vgl. ebd. S. 58 und 88 – 92.

transportierten. Sie selbst schwammen die Strecke. Im Anschluss wanderten sie weiter und nächtigten müde, aber glücklich unter dem Sternenhimmel.¹⁴

Verhaltensregeln und Survival-Skills

Mikroabenteurer sind hauptsächlich in der Natur unterwegs. Entsprechend wichtig ist es, sich in der Landschaft mit Bedacht zu verhalten, Tiere und Pflanzen zu respektieren und zu schützen. Am besten lesen Abenteurer sich die kommunale Verordnung des jeweiligen Gebietes durch, das sie zu durchqueren gedenken. Es ist von Vorteil, die hiesigen Verbote und Regeln zu kennen. Generell zählt zu einem rücksichtsvollen Verhalten, keinen unnötigen Lärm zu verursachen und die Tiere nicht mit Gegröle oder lauter Musik zu stören. Müll wird immer mitgenommen und ordentlich entsorgt. Feuer wird nur dort gemacht wo es erlaubt ist und nicht die Gefahr besteht, dass umliegende Pflanzen und Gehölz Feuer fangen. Auch werden keine Pflanzen oder Steine aus der Natur mitgenommen. Sie bleiben in der Natur, vor allem wenn es sich um ein Natur- oder Landschaftsschutzgebiet handelt.

Wie kurz das Abenteuer auch sein mag, ein paar fundamentale Survival-Skills, also Überlebenstechniken, können hilfreich sein. Außerdem erhöht es den Abenteuer-Faktor, wenn man in der Abenddämmerung selbst ein wärmendes Feuer entfachen kann. Mikroabenteurer müssen nicht alles von vornherein können. Eine Möglichkeit ist beispielsweise Techniken schrittweise zu erlernen und sich bei jeder Exkursion einer neuen Aufgabe zu stellen. So ist es sinnvoll einen Unterschlupf aus Ästen bauen zu können, sollte es windig sein oder regnen. Das ist in Notsituationen erlaubt. Oder die Orientierung mit Kompass und Landkarte wird trainiert – dann ist eine leere Handybatterie kein Grund zur Panik. Selbst Nahrung angeln, jagen und sammeln zu können ist laut Foerster zwar lobenswert, aber sei bei den kurzen Mikroabenteuern irrelevant. Der Mensch käme in der Not auch zwei bis drei Wochen ohne Essen aus.¹⁵

Die eigenen Survival-Fähigkeiten zu testen und sich mit anderen zu messen kann auch eine Form des Mikroabenteuers sein. Es gibt beispielsweise organisierte Events, wie den Megamarsch, bei dem Wanderungen mit 100 km Strecke in 24 Stunden zurückgelegt werden. Hindernisläufe sind weitere organisierte Abenteuer-Events. Statt zu wandern wird bei den Wettkämpfen gerannt, u. a. durch hinderliches Gelände, wie Matsch oder Sand. Klettern und Schwimmen kann ebenfalls Teil eines Hindernislaufs sein (Links zu Events siehe Kapitel 3.2).¹⁶

¹⁴ Vgl. ebd. S. 88 – 98.

¹⁵ Vgl. ebd. S. 133 – 139.

¹⁶ Vgl. Foerster, Christo (2019): Mikroabenteurer. Ideen. Ausrüstung. Motivation, Hamburg, S. 250 – 251.

Kritik

Das Mikroabenteuer ist, wie andere aktuelle Trends, in den Medien sehr präsent. Auf Grund der zahlreichen Beiträge in Radio, Fernsehen, Magazinen und Internet rücken auch die Mikroabenteurer selbst ins Rampenlicht. Einige erwirtschaften durch ihre Vorträge und Publikationen mitunter ein Einkommen. Trendsetter Humphreys weist allerdings darauf hin, dass manche Menschen viel Lärm um Nichts machen – es würde eine Menge gepostet und geschrieben, hätte teils aber keine Substanz. Viele versuchten eine Karriere auf dem Trend aufzubauen. Es gäbe Abenteurer, die trotz Familienleben, Bürojob und vielen Aufgaben rund ums Haus mehr Mikroabenteuer unternahmen als die Selbstvermarkter. Wer Geld als Mikroabenteurer verdienen wolle, solle sich das gut überlegen. Es gäbe viele, die gerade so über die Runden kämen oder mit dem Vorhaben scheiterten. Statt finanzielle Vorteile aus dem Trend zu ziehen, ist es womöglich sinnvoller das Mikroabenteuer für sich selbst im Privaten zu nutzen.¹⁷

Auch der Brite Gilad Nachmani, der gerne draußen unterwegs ist, hinterfragte den Hype um die Mikroabenteuer kritisch auf seinem Blog *outdoorsfather.com*. Er hatte beobachtet, wie Humphreys' Buch *Microadventures 2014* in Großbritannien sehr gut aufgenommen wurde und in der Großstadt London einen wahren Outdoor-Boom auslöste. 2015 war der Trend in den U.S.A. angekommen und stieß auch dort auf Begeisterung. Dabei war ein Mikroabenteuer in Nachmanis Augen ein normaler Tagesausflug. Mit den Kindern eine Nacht campen zu gehen oder einen Waldweg als Joggingroute zu nutzen war doch nichts Neues? Die Gefahren der neuen Beliebtheit von Outdoor-Aktivitäten lagen für ihn auf der Hand. Viele Menschen kämen nun erstmals auf die Idee in die Natur zu gehen – ungenügendes Umweltbewusstsein inklusive. Nicht jeder kenne oder bemühe sich um die Regel „Leave no Trace“, also keine Spuren in der Natur zu hinterlassen. So könnten nahegelegene Ausflugsziele in der Natur Schäden davontragen. Auch könnten Schutzgebiete und Naturreservate von der Masse überrannt werden und der Belastung eventuell nicht standhalten.

Weniger erfahrene Menschen versuchten sich an Unternehmungen, denen sie nicht unbedingt gewachsen waren. Beispielsweise fehle vielen das Wissen um die nötige Ausrüstung für das Übernachten in eiskalten Temperaturen (im Winter im Freien zu schlafen ist auch eine Form des Mikroabenteuers).¹⁸ Dass diese Sorge nicht weit hergeholt war, beweist ein Artikel der Kletterplattform *UK Hillwalking*: vom walisischen Mount Snowdon mussten im August 2015 so viele Menschen wie nie zuvor gerettet werden. Insgesamt 34 Mal wurde das ehrenamtliche Rettungsteam um Hilfe gerufen. Häufig auf Grund von vermeidbaren Situationen – die Wanderer hatten gut ausgebaute Wege verlassen und sich verlaufen oder für den Abend keine Taschenlampe mitgebracht.¹⁹ Laut Nachmani solle nicht vergessen werden, dass ein Abenteuer, sei es noch so klein angelegt, Risiken beinhalte. In der Natur bestehe immer die Gefahr zu stürzen, sich zu unterkühlen, zu dehydrieren, von einer Schlange gebissen zu werden oder dass sich

¹⁷ Vgl. Humphreys, Alastair (2021): Making a career out of adventure – Some questions answered, In: <https://alastairhumphreys.com/making-career-adventure-questions-answered/> (12.02.2021).

¹⁸ Vgl. Nachmani, Gilad (2015): Do we really need microadventures?, In: <http://www.outdoorsfather.com/2015/07/do-we-really-need-microadventures/> (12.02.2021).

¹⁹ Vgl. Bailey, Dan (2015): Llanberis Mountain Rescue Team Has Busiest Ever Month, In: https://www.ukhillwalking.com/news/2015/09/llanberis_mountain_rescue_team_has_busiest_ever_month-69944 (12.02.2021).

das Wetter ändere. Draußen und unterwegs sei man schnell. Aber es sei nicht so einfach, wie das Konzept Mikroabenteurer den Anschein mache.²⁰

Davon, dass Mikroabenteurer nicht nur Vorteile mit sich bringen, berichten auch die Abenteuerlustigen selbst. In einer Forschungsarbeit im Jahr 2018 hatte ein Student der *University of Victoria* in Kanada neun Mikroabenteurer interviewt. Laut ihren Aussagen seien die Outdoor-Aktivitäten mit finanziellen und sozialen Einbußen verbunden. Sie besäßen weit weniger Geld als ihre Altersgenossen in einer ähnlichen Lebensphase. Statt Geld anzusparen gaben sie es für ihre Ausrüstung und Unternehmungen aus. Zudem verwendeten einige die Zeit für Abenteuer, die sie eigentlich mit Familie oder Freunden verbracht hätten. Mikroabenteurer seien mit Entbehrung und mangelndem Komfort verbunden. Um ihre Unternehmungen fortzusetzen müssten sie oft die Zähne zusammenbeißen. Aber ähnlich der sozialen und finanziellen Nachteile konnten die Befragten auch ihre Einbußen im Wohlbefinden als für sie sinnvoll rechtfertigen.²¹

Vorteile

Die kanadische Forschung über das „Wesen des Mikroabenteurers“ führte auch zu der Erkenntnis: alle Interviewpartner zogen gewisse Vorteile aus dem Lebensstil rund um die Abenteuer. Die Outdoor-Aktivitäten wirkten sich positiv auf die körperliche und geistige Verfassung sowie in eigenen Fällen auf das Sozialleben aus:

Herausforderung: Die Abenteuerer stellen sich Herausforderungen auf Grund der puren Lust an der körperlichen Aktivität. Eine Unternehmung kann sogar langweilig werden, sollte sie nicht herausfordernd genug sein. Für viele stellt der Aspekt der „Challenge“ ein wichtiges Element dar.

Draußen sein: Das Rauskommen und sich Entfernen von der modernen Zivilisation ist ein weiteres Motiv. Die Mikroabenteurer erfreuen sich an dem Gedanken, an einem Ort zu sein, den vor ihnen noch nicht viele betreten haben. Schöne, unberührte und wilde Stellen wecken den inneren Entdeckergeist.

Verbindungen: Die Outdoor-Enthusiasten berichten von physischer und spiritueller Verbundenheit durch die Mikroabenteurer. Sie spüren die Erholung, die durch das Draußen sein in der Natur entsteht. Abenteuerer, die solo unterwegs sind, werden nicht nur mutiger und lernen alleine zurechtzukommen – sie haben Zeit nachzudenken und reflektieren die Erlebnisse tiefer. Im Team unterwegs zu sein hat andere Vorteile: die Abenteuerer wagen sich an schwierigere Aktivitäten und lernen von den Erfahreneren. Es ist lustiger und geselliger. Auch entstehen tiefgreifendere soziale Verbindungen.

20 Vgl. Nachmani, Gilad (2015): Do we really need microadventures?, In: <http://www.outdoorsfather.com/2015/07/do-we-really-need-microadventures/> (12.02.2021).

21 Vgl. Young, Robert (2018): Discovering the Essence of a Microadventure, In: https://dspace.library.uvic.ca/bitstream/handle/1828/10483/Young_Robert_MA_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y, S. 61 (12.02.2021).

Zweckmäßigkeit: Die Abenteurer befinden sich nicht aus Versehen in abenteuerlichen Situationen. Sie entscheiden sich bewusst für die Erfahrung, da sie einen Nutzen daraus ziehen. Dazu zählen beispielsweise mit der Natur in Kontakt zu treten, Erholung vom geschäftigen Alltag zu finden oder sich einer schwierigen, physischen Herausforderung zu stellen. Für die Menschen, die nach Naturverbundenheit streben, besteht ein großer Zusammenhang von Mikroabenteuern und Lebenszufriedenheit.²²

Dass das Ziel eines Mikroabenteurers nicht ausschließlich das Abenteuer ist, bestätigt auch Humphreys. Es gehe nicht wirklich darum, was die Menschen täten, sondern darum, an sich etwas zu tun. Die Menschen kämen bei den Outdoor-Aktivitäten zur Ruhe und könnten über ihr Leben und die Umwelt nachdenken. Das Mikroabenteuer sei ein Weg sich mit den wichtigen Dingen im Leben zu beschäftigen. Es hilft beim inneren Wachstum.²³ Ein Artikel des Zukunftsinstitut von 2016 formuliert es noch zugespitzter: Mikroabenteuer führen demnach zu mehr Achtsamkeit. Wenn jemand etwas das erste Mal mache, gäbe die Person Acht und konzentriere sich auf das Geschehnis – ganz ähnlich der Meditation, nur eben in der Bewegung. Mit allen Sinnen sei man im Hier und Jetzt. Mikroabenteuer wirkten entschleunigend und führten zu intensiveren Erlebnissen und bewusstem Genuss.²⁴

Neben den persönlichen Vorteilen wirken sich Mikroabenteuer positiv auf die gesamte Gesellschaft aus. Allen voran profitiert die Wirtschaft in Form der Outdoor-Industrie. Es wird mehr Umsatz mit Equipment gemacht, was wiederum zu einer Verbesserung des Angebots führt. Die Outdoor-Aktivitäten sind für die Abenteurer selbst stressreduzierend und führen in Folge zu einem harmonischeren Zusammenleben. Mehr Menschen fühlen sich mit der Natur verbunden. Das Ländliche und Wilde werden vermehrt als Ort für Erholung oder überhaupt als betretbarer Ort wahrgenommen. Die Menschen erkunden ihre nähere Umgebung und entdecken Schönheit und Erlebnispotential in der eigenen Region. Es entsteht mehr Bewusstsein für natürlichen Ressourcen und Umweltschutz. Womöglich werden Regierungen verstärkt dazu gedrängt, die vorhandenen Natur- und Erholungsgebiete besser zu schützen.²⁵

Insgesamt sind Mikroabenteuer besser für das Klima als Abenteuer in der Ferne. Die Aktivitäten finden allein auf Grund der zeitlichen Begrenzung in der näheren Umgebung statt. Auf Flugzeuge, Auto und andere motorisierte Fortbewegungsmittel wird verzichtet – das reduziert den persönlichen CO₂-Fußabdruck ungemein. Wer statt den öffentlichen Verkehrsmitteln selbst wandert, schwimmt oder Fahrrad fährt, wird darüber hinaus noch fit und sportlich.

22 Vgl. ebd. S. 60 – 61 (15.02.2021).

23 Vgl. National Geographic Society (2011): Adventurer Alastair Humphreys, In: <https://www.nationalgeographic.com/adventure/features/adventurers-of-the-year/2012/alastair-humphreys/> (15.02.2021).

24 Vgl. Malik, Saddia-Kiran (2016): Microadventures: Achtsame Mini-Breaks, In: <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/microadventures-achtsame-mini-breaks/> (15.02.2021).

25 Vgl. Nachmani, Gilad (2015): Do we really need microadventures?, In: <http://www.outdoorsfather.com/2015/07/do-we-really-need-microadventures/> (12.02.2021).

Fragen

Sind Mikroabenteuer etwas für Kinder?

Natürlich sind die ganz harten Touren, eine Alpenüberquerung oder lange nächtliche Fahrradtouren, nichts für die Kleinen. Aber das was ein Mikroabenteuer ausmacht, die Flucht aus dem Alltag in die Natur, sich bewegen und Neues entdecken, ist wie gemacht für Kinder. Es geht nicht darum schnellstmöglich den Gipfel zu erklimmen oder viele Kilometer an Strecke zurückzulegen. Im Fokus steht das gemeinsame Erleben und Draußen sein. Gerade heute, wenn schon jedes Kind weiß, wie es ein Touch-Pad oder Smartphone bedient, ist es wichtig ihnen beizubringen, sich ebenso sicher in der Natur zu bewegen. An solche Abenteuer, vielleicht sogar mit einer Übernachtung draußen, werden sie sich noch im Erwachsenenalter erinnern. Mikroabenteuer bieten den Eltern außerdem die Möglichkeit, ihre Freizeit intensiv mit ihren Kindern zu verbringen.²⁶

Muss ein Mikroabenteuer immer bis zum Schluss durchgezogen werden?

Ein Mikroabenteuer soll allen voran Spaß machen. Wenn es beispielsweise regnet oder stürmt und keine Aussicht auf Besserung besteht, empfiehlt selbst Abenteurer Humphreys die Aktion abzubrechen. Sitze man nass und frierend im Wald, gehe der Spaß verloren. Das gilt vor allem für Menschen, die das erste Mal ein Mikroabenteuer mit Übernachtung ausprobieren. Es sei kein Wettlauf, sondern ein Erlebnis. Das Abenteuer wird dann einfach verschoben.²⁷

Wie genau wird eine Nacht draußen ohne Zelt verbracht?

Die simpelste Variante ist im Schlafsack auf einer Camping-Matratze oder Isomatte zu nächtigen. Vor allem in einer warmen Sommernacht ist das bereits ausreichend. Ist es kalt und eventuell sogar regnerisch bietet sich ein zusätzlicher Biwaksack an. Dabei handelt es sich um eine wind- und wasserfeste Extrahülle, durch welche die Wärmeleistung des Schlafsacks noch verbessert wird.²⁸ Eine Alternative zum Kampieren auf dem Boden bieten Hängematten. Sie sind äußerst nützlich bei abfallendem Gelände oder steinigem Untergrund. Da die Hängematte mindestens 50 cm über dem Boden hängt, schützt sie auch vor nächtlichen tierischen Besuchern – Stichwort Wildschweine. Allerdings müssen Bäume oder Ähnliches zur Befestigung vorhanden sein. Wird ein sogenannter Underquilt, eine schlafsackähnliche Isolierdecke, unter die Hängematte gehängt, ist es nicht so kalt von unten. Manche nehmen auch einfach die Isomatte in die Hängematte hinein.²⁹

Welche legalen Optionen gibt es dennoch im Zelt zu schlafen?

Wie bereits erwähnt, ist Wildcampen in Deutschland nicht erlaubt. Im Zelt darf rein rechtlich ausschließlich auf Zeltplätzen oder auf Privatgelände übernachtet werden – natürlich nur mit Erlaubnis des Besitzers. An einigen

26 Vgl. Wehde, Sven (2020): Abenteuer mit Kindern. Inspiration. Geschichten. Tipps. Interviews, Selbstverlag, S. 13 – 14.

27 Vgl. Großmann, Julia (2021): Tipps vom Erfinder - So werden Mikroabenteuer zu einem unvergesslichen Erlebnis, In: <https://www.geo.de/reisen/reise-inspiration/16702-rtkl-alastair-humphreys-tipps-vom-erfinder-so-werden-mikroabenteuer> (16.02.2021).

28 Vgl. Foerster, Christo (2019): Mikroabenteuer. Ideen. Ausrüstung. Motivation, Hamburg, S. 61 – 63.

29 Vgl. ebd. S. 82 – 83.

wenigen Stellen in Deutschland gibt es aber auch Trekkingcamps. Dort ist das Zelten mitten in der Natur, abseits der Zivilisation, legal möglich. Meist sind Feuerstellen und Komposttoiletten eingerichtet. Solche „Campgrounds“, die aus schlichten, ebenen Holzplateaus für die Zelte bestehen, sind z. B. in Nordamerika weit verbreitet. Dort gibt es meist noch bärensichere Metallschränke für die Aufbewahrung von Nahrung. Zu deutschen Trekkingplätzen zählen Angebote im Nationalpark Eifel, in Schleswig-Holstein, in der Pfalz, im Schwarzwald, im Spessart und am Soonwaldsteig. Geöffnet sind die Plätze in der Regel von April bis Oktober. Die Übernachtungen kosten zwischen 10 und 15 Euro. Genauere Informationen finden sich auf den jeweiligen Websites (siehe Kapitel 3.2).³⁰

Was sollte ich bei Abenteuern auf dem Wasser beachten?

Grundsätzlich können alle Gewässer durchschwommen oder durchfahren werden, bei denen kein explizites Verbot vorliegt. Vor dem Abenteuer sollte man sich jedoch über das Gewässer erkundigen, um über mögliche Gefahren informiert zu sein. Dazu zählen z. B. Strömungen, Gezeiten, Zu- und Abflüsse, Pegelstände und andere Fahrzeuge, die das Gewässer befahren. Für viele Orte gibt es Wasserwanderkarten oder Gewässerkarten. Das Online-Forum *faltboot.org* ist ebenfalls empfehlenswert. Laut Mikroabenteurer Foerster sollte man die Regeln der Binnenschiffahrt zumindest ein wenig kennen – im Zweifelsfall solle dem Größeren, sei es Schiff oder Surfer, die Vorfahrt gewährt werden. Eine knallfarbige Badekappe oder Boje kann hilfreich sein, um besser gesehen zu werden. Foerster empfiehlt außerdem ein sogenanntes „Restube“ mit sich zu führen: ein kleiner Gürtel, der sich bei Gefahr zu einer Not-Boje aufblasen kann.³¹

Während der Corona-Pandemie boten sich Mikroabenteurer regelrecht an. Werden die Reisebeschränkungen auch Auswirkungen auf den Tourismus der Zukunft haben?

Bei Mikroabenteuern geht es um die Tiefe der Erfahrung und nicht darum, wie weit weg das Reiseziel liegt. In einem wissenschaftlichen Artikel besprachen zwei Professorinnen aus Neuseeland und den U.S.A. bereits im Sommer 2020 die Vorteile des Trends. Sie beobachteten, dass die Reiseeinschränkungen den Blick auf die eigene Umgebung veränderten. Die Menschen wurden sich durch die Lockdowns der Schönheit der näheren Natur bewusst. Anstatt auf große Reisen zu gehen, traten in der Pandemie kleine Wanderwege und grüne, lokale Ecken in den Vordergrund. Orte, für die sonst nie Zeit oder Energie blieb, wurden plötzlich immens wichtig. Das zeige, wie wichtig der Zugang zur Natur für alle sei – auch für Menschen mit niedrigem Einkommen oder aus Ballungsgebieten.

Während gegen das Virus Impfungen vorhanden seien, sei der Klimawandel ein ungelöstes Problem. Das globale Reiseverhalten müsse sich grundlegend ändern: binnenländische und regionale Reisen müssten den internationalen Tourismus ablösen. Das schone den Ressourcenverbrauch, stoße weniger klimaschädliche Emissionen aus und führe

³⁰ Vgl. ebd. S. 52 – 53.

³¹ Vgl. ebd. S. 99 – 100.

zu tiefgreifenderen Verbindungen zwischen Menschen und ihrer Umgebung. Die zwei Wissenschaftlerinnen erwarteten sogar eine Hinwendung zu Inlandsreisen und Mikroabenteuern nach der Pandemie. Sie prophezeiten:

Das Angebot an Abenteuerreisen wird zurückgehen. Viele Touranbieter sind kleine bis mittelständige Unternehmen, welche die Lockdowns und Reisebeschränkungen nicht überleben. Von vielen Regierungen sind, teils aus Vorsicht, kaum Hilfgelder für die Tourismusindustrie zu erwarten. Auch die Nachfrage wird geringer sein als vor der Pandemie. Viele Menschen haben wegen der Krise weniger Geld für Reisen zur Verfügung. Zudem sorgen sich viele um die gesundheitlichen Risiken, die längere Reisen mit sich brachten. Aber selbst die Reisewilligen können noch länger mit Einschränkungen durch weltweite Regelungen und Verbote rechnen.³²

Wie kann die Tourismusindustrie das Mikroabenteuer nutzen?

Glatte Hochglanzangebote sind zu Mikroabenteuern nicht zu erwarten. Jede Person möchte Abenteuer für sich selbst erleben und keine organisierte Tour buchen. Das heißt jedoch nicht, dass die Tourismusindustrie das Potential der Mikroabenteuer nicht aufgreifen kann. Der Tourismusverband Baden-Württemberg fördert beispielsweise bereits Angebote, die von den Mini-Abenteurern genutzt werden. Die Hängebrücke in Bad Wildbad und die Trekkingcamps im Schwarzwald sind z. B. ideale Mikroabenteuer-Ziele. Werden solche Angebote und Wegmarken ausgebaut und beworben, kann dies zu mehr Besuchern führen. So kann der Tourismus das Mikroabenteuer nutzen und kleine Expeditionen in die eigene Region fördern.³³

32 Vgl. Houge Mackenzie, Susan, Jasmine Goodnow (2020): Adventure in the Age of COVID-19: Embracing Microadventures and Locavism in a Post-Pandemic World, In: https://cedar.wvu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1003&context=healthandhumandev_facpubs (16.02.2021).

33 Vgl. Travelbook (2019): Hatten Sie schon mal ein „Mikroabenteuer“, In: <https://www.travelbook.de/outdoor/mikroabenteuer> (17.02.2021).