



RAUS UND MACHEN

# MIKRO ABENTEUER

*Christo Foerster*

DAS  
MOTI-  
VATIONS-  
BUCH



HarperCollins

Christo Foerster, Jahrgang 1977, studierte an der Deutschen Sporthochschule in Köln, ließ sich an der Berliner Journalistenschule ausbilden und war leitender Redakteur der Zeitschriften »Fit for Fun« und »Men's Fitness«. 2012 gründete er die Natural Coaching Academy und entwickelte das Fitnesskonzept Junglefit. Heute hält er als Experte für Motivation, Veränderung und Persönlichkeitsentwicklung Vorträge in Unternehmen, und treibt mit viel Leidenschaft das 2017 ins Leben gerufene Mikroabenteuer-Projekt »Raus und machen!« und seinen erfolgreichen Podcast »Frei raus« voran.

[www.christoferster.com](http://www.christoferster.com)

*Christo Foerster*

# **MIKROABENTEUER**

Das Motivationsbuch

Harper  
Collins

HarperCollins®

Dies ist eine Neuauflage des 2019 bei HarperCollins erschienenen Titels  
»Raus und machen. Die große Kraft der kleinen Abenteuer«

Copyright © 2020 by HarperCollins  
in der HarperCollins Germany GmbH, Hamburg

© 2019 by Christo Foerster

Covergestaltung: Zero Werbeagentur, München  
Coverabbildung: Torsten Kollmer  
E-Book-Produktion: [GGP Media GmbH](#), Pößneck

ISBN E-Book 9783749950164

[www.harpercollins.de](http://www.harpercollins.de)

Werden Sie Fan von HarperCollins Germany auf [Facebook!](#)

»Und da gehen die Menschen hin  
zu bestaunen die Gipfel der Welt [...]   
und haben nicht Acht ihrer selbst.«

Francesco Petrarca  
im Jahr 1336

Für Kai und Torsten

**WAS SOLLEN WIR DA  
DRAUSSEN?**

Das Leben ist zu kurz, um lange zu warten. Wobei, dieses Warten hier ist fantastisch. Ich sitze auf einer der Betonstufen, die vom Schiffsanleger hinauf zur *Brücke 1* führen. Vom Wasser her weht ein leichter Wind, die Sonnenstrahlen fallen bündelweise durch die Lücken zwischen den Streben und Dachkonstruktionen um mich herum, nur wenige Meter entfernt schwappen die Wellen des Hamburger Hafens gegen den Anleger und versetzen ihn in ein kaum sichtbares Schaukeln.

Als ich gerade zwei Möwen beobachte, die sich um die heruntergefallenen Currywurst-Reste eines älteren Herren in Touristenmontur streiten, höre ich eine Stimme, die mir nicht vertraut ist, aber dennoch bekannt vorkommt: »Haste noch 'nen Euro für uns?« Einer der beiden Obdachlosen, mit denen ich mich eben in der S-Bahn unterhalten habe, beugt sich zu mir herunter und klopft mir auf die Schulter wie einem alten Freund. Aber noch ehe ich antworten kann, fährt sein Begleiter ihn so harsch an, dass es mir fast unangenehm ist: »Alter, der lebt doch selbst auf der Straße. Schnorrer werden nicht angeschnorrt.« Einen peinlich berührten Moment später sind die beiden wieder weg.

Sehe ich wirklich so runtergekommen aus? Unauffällig überprüfe ich mein Erscheinen. Das Einzige, was im Entferntesten verlottert rüberkommen könnte, ist mein 10-Tage-Bart. Aber ganz ehrlich, selbst der ist gepflegt. Dass ich sogar von Obdachlosen für einen Obdachlosen gehalten werde, kann also nur mit der Tatsache zusammenhängen, dass ich an einem viel frequentierten Ort mitten in der Stadt herumsitze, ohne in die Hektik all der anderen herumwuselnden Menschen zu verfallen. Mit Wanderschuhen und einem Rucksack, in dem all das verstaut ist, was man für Draußen-Nächte braucht. Vielleicht war es auch schon ungewöhnlich, so an den

Landungsbrücken aus der Bahn zu steigen. Hier bricht heutzutage schließlich niemand mehr in die weite Welt auf, sondern höchstens zu einer der im Halbstundentakt startenden Hafenrundfahrten. Normalerweise fahren dicke Wanderrucksäcke in den Zügen der *S1* mindestens bis zum Hauptbahnhof, wenn nicht sogar ganz durch bis zum Flughafen.

Bis eben war es für mich kein großes Ding, hier als mein unauffälliges Ich zu sitzen, das zufrieden vor sich hin wartet und einfach die Nacht unter freiem Himmel verbringen möchte. Jetzt denke ich darüber nach, wie außergewöhnlich das anderen möglicherweise erscheint. Dieser Gedanke macht eine durchaus interessante Perspektive auf – aber am Ende ändert er trotzdem nichts daran, wie wurscht mir die anderen in diesem Zusammenhang sind. Wenn du deinen Alltag mit mehr Leben aufladen willst, dann musst du bereit sein, Dinge anders zu machen. Anders, als du sie bislang gemacht hast, und anders, als es dem Setzkasten der meisten Menschen um dich herum entspricht. Auch wenn anders manchmal komisch rüberkommt.

Ich warte auf Cina. Ich weiß nur noch nicht, ob sie wirklich so heißt. Bereits vor einigen Wochen habe ich über Facebook zur *#rausundmachen Mittsommernacht* aufgerufen. Die kürzeste Nacht des Jahres draußen verbringen, das ist die simple Idee dahinter. Ohne Zelt, jeder dort, wo er möchte. Deutschland-, ach was, europa-, meinerwegen auch weltweit (wobei es an diesem Tag natürlich nicht überall auch wirklich besonders lange hell bleibt, aber darum geht es am Ende auch gar nicht). Knapp 400 Menschen haben sich diese Idee in ihren digitalen Kalendern vermerkt. Heute ist es so weit. 21. Juni, Sommersonnenwende.

Nun ist es objektiv betrachtet nicht bahnbrechend, die Zimmerdecke für eine Nacht gegen den Sternenhimmel zu



tauschen. Und es bräuchte eigentlich auch keinen *Facebook*-Aufruf, um das zu tun. Wenn, ja, wenn wir nicht so gefangen wären in unseren immergleichen Abläufen, wie wir es – ob uns das gefällt oder nicht – dann eben doch oft sind. Manchmal brauchen wir offenbar einen Anlass, und zwar unabhängig davon, wie plausibel, verheißungsvoll oder verrückt er ist. Oder jemanden, der sagt: An Tag X geht es los, diese Veranstaltung zu genau diesem Termin. Mitmachen! Anschubhilfe, ein Tritt in den Hintern. Vielleicht geht es bei dieser Mittsommernachtsidee aber auch nur um das schöne Gefühl, dass da draußen ein paar Gleichgesinnte sind, die zur gleichen Zeit das Gleiche tun.

Cina ist auf meinen Vorschlag angesprungen, in Hamburg gemeinsam aufzubrechen. Treffpunkt Landungsbrücken. Wir haben eine kurze Nachricht ausgetauscht, uns aber noch nie gesehen. Christoph, ein Hobbyjäger aus der Werbebranche, den ich bislang genauso wenig kenne, wollte auch kommen, schafft es aber nicht rechtzeitig. »Schickt mir bitte Euren Standort, wenn Ihr vor Ort seid!«, ließ er mich vor 20 Minuten wissen.

Irgendwann taucht Cina auf und heißt wirklich Cina. Es war nicht schwer, uns gegenseitig zu erkennen. Die Rucksäcke! Cinas Lust auf die Mittsommernachts-Aktion schien tatsächlich größer gewesen zu sein als ihr Bammel davor, sich mit einem fremden Mann für eine Nacht hinter dunklen Büschen zu verabreden. Trotzdem schreibt sie noch schnell einer Freundin, dass die sich keine Sorgen machen müsse. »Er macht erst mal nicht den Eindruck, als sei er ein Ungeheuer.« Humor hat sie, das ist gut.

Da ich tatsächlich kein Ungeheuer bin, habe ich mich auch längst von den Betonstufen erhoben. Oben kreischen die Möwen, links döst das 120 Jahre alte Frachtsegelschiff *Rickmer Rickmers*, aus einer der Buden elbabwärts zieht Pommegeruch herüber. Von dem, was vor uns liegt, haben

wir nur die Eckdaten. Wir gehen gemeinsam zum Anleger und steigen in die nächste Fähre der Linie 62 Richtung Finkenwerder. Warum Nahverkehr und nicht doch die *Boeing* ins Abenteuer? Warum Landungsbrücken, nicht Hauptbahnhof?

Einen Kilometer Luftlinie entfernt von uns liegt die *Große Freiheit*, auf der die Beatles in den 1960er-Jahren erwachsen wurden und deren Mythos als Amüsiermeile bis heute ungebrochen ist. Gleich hinter der *Großen Freiheit* findet sich eine nicht einmal 200 Meter lange Straße, in die sich Reisende und Partygänger dagegen nur sehr selten verirren: die *Kleine Freiheit*. Beide Straßen waren im 17. Jahrhundert Teil eines Bezirks, in dem es eine besondere Religions- und Gewerbefreiheit gab. Handwerker, die keiner Zunft angehörten, konnten dort ohne Restriktionen ihrer Arbeit nachgehen. Diese Freiheit war in der *Großen Freiheit* nicht größer, in der *Kleinen Freiheit* nicht kleiner. Die Namen beschreiben seit jeher schlichtweg das Ausmaß der beiden benachbarten Straßen.

Mir geht es mit dem Abenteuer mittlerweile ganz ähnlich. Das kleine mag im Schatten des großen stehen. Es mag auf die meisten Menschen eine geringere Faszination ausüben. Aber für beide gelten die gleichen Regeln und Gesetze. Sie haben beide die gleiche Kraft.

Das kolossal unterschätzte Potenzial der kleinen Abenteuer lässt mich nicht mehr los, seit ich vor zwei Jahren an einem kalten Märztag spontan entschied, über Nacht mit dem Fahrrad von Hamburg nach Berlin zu fahren, um dort mit einem alten Freund zu frühstücken. Meine Empfänglichkeit für die Faszination solcher »ehrlichen« Erlebnisse vor der Haustür hängt sicher auch damit zusammen, dass ich – um es mit Udo Jürgens zu sagen – nicht mehr den Wunsch habe, Zigaretten holen zu gehen. Dass ich schon in New York war und in zerrissenen Jeans

durch San Francisco gelaufen bin (wirklich!). Jedenfalls habe ich nach der Berlin-Tour begonnen, meine Faszination für die kleinen Abenteuer über die sozialen Medien mit anderen Menschen zu teilen, und ich habe ein Buch mit dem Titel »Mikroabenteuer« geschrieben.

Der Ort, an dem ich die Mittsommernacht mit Cina (und, wer weiß, vielleicht schafft Christoph es ja auch noch!) verbringen möchte, liegt direkt am wasserseitigen Eingang zum Waltershofer Containerhafen, mit einzigartigem Blick auf die Elbe und das raue Herz der Stadt. Ich habe in dem Buch »Mikroabenteuer« bereits von diesem Spot geschwärmt. Er ist wie gemacht für ein urbanes Über-Nacht-Abenteuer.

Als wir dort ankommen, finden wir alles so vor, wie ich es erwartet habe. Wir genießen es, nichts tun zu müssen, schwingen uns ein auf das Wechselspiel zwischen minutenlangem Schweigen und intensivem Austausch, das ja immer nur dann ein gutes Gefühl erzeugt, wenn zwischen zwei Menschen irgendeine Ebene der inneren Verbundenheit existiert, und wir bereiten ein einfaches Essen auf dem Gaskocher zu.

Wir wollen gerade die Hängematten befestigen, da guckt plötzlich jemand über die hohe Flutschutzmauer direkt hinter uns: ein zerkuselter Typ mit Fleece-Jacke und Trucker-Cap, dem man sofort anmerkt, dass er sich direkt aus dem City-Wahnsinn an diesen Ort gebeamt hat. Christoph. Von der Mauerleiter steigt er selbst, beim Runterkommen vom Wahnsinn des Tages hilft die entspannte Atmosphäre, die Cina und mich längst beseelt hat. Wir sind zu dritt.

Drei Menschen, die sich vor zwei Stunden nicht kannten, sitzen nun also gemeinsam am Wasser, feiern still die Sonne und das Leben, tauschen sich über das Draußensein aus, und darüber, wie schwer es oft fällt, es zu greifen. Christoph spricht die unbequeme Erkenntnis als Erster aus: »Das ist

doch verrückt. Ich könnte jeden Abend hier sitzen. Warum, verdammt noch mal, bin ich darauf bislang noch nie gekommen?«

Genau zwischen Konjunktiven wie diesem und dem Wunsch nach deren Entfesselung treten so viele auf der Stelle. Da ist einerseits die Sehnsucht nach mehr Abenteuer, mehr Natur, mehr frischem Wind um die Nase, mehr Freiheit, Selbstbestimmung und magischen Momenten. Aber da ist auch der Alltag mit all seinen Verpflichtungen und betäubenden Dauerschleifen. Die Monotonie, die sich so hinterlistig einschleicht, dass wir sie oft erst dann bemerken, wenn sie sich längst breitgemacht hat. Wo ist sie hin, die Leichtigkeit? Und wie bekommen wir sie zurück?

Christoph ist immerhin hier. Cina auch. Es kann also funktionieren. Wir sind in der Lage, uns loszustrampeln und unseren Alltag neu zu gestalten. Auch wenn die Veränderungen zunächst kaum bedeutsam erscheinen mögen. Irgendwo muss man ja anfangen! Und wenn ich Cina und Christoph so beobachte, bin ich mir sehr sicher, dass dieses Mittsommer-Abenteuer mehr für sie sein wird als nur eine laue Nacht am Hamburger Hafen.

Die Sonne ist weg. Fulminant versunken. Aus dem Halbdunkel kommt ein Lotsenboot direkt auf uns zu. Es ist nicht ungewöhnlich, dass kleine Schiffe sehr nahe an diesem Lagerplatz vorbeifahren, aber normalerweise lassen sie einen in Ruhe. Der Kapitän des Lotsenbootes scheint uns aber etwas mitteilen zu wollen. Er schiebt eine ordentliche Welle vor sich her, die wuchtig gegen das mit Steinen befestigte Ufer klatscht. Dann drosselt er seinen Motor und kommt nur wenige Meter vor uns zum Stehen. Wir haben ein ungutes Gefühl, als wir das Knacken des Außenlautsprechers hören, lachen aber im nächsten Moment herzlich auf. »Das sieht aber gut aus. So möchte ich

mal Urlaub machen!«, ruft der Kapitän uns herüber. Heißt es nicht, die Norddeutschen wären verschlossen?

Wir kosten die Urlaubsstimmung noch etwas aus und legen uns schlafen. Am nächsten Morgen werden wir früh, sehr früh, geweckt. Nicht von der Sonne, sondern von dicken Regentropfen. Wir packen hastig zusammen, verabschieden uns und zack sitze ich schon wieder zu Hause am Frühstückstisch. Wir müssen wirklich sehr früh geflüchtet sein – die Kinder sind noch nicht einmal los zur Schule.

»Genau das brauche ich«, wird mir Cina später schreiben. »Ich habe den ganzen Tag mit einem Schmunzeln an dieses Erlebnis gedacht«, wird Christoph am Abend feststellen. Das Leben ist zu kurz, um lange zu warten – meistens gilt das eben doch.

Seit dieser Mittsommernacht hat sich viel getan. Es gibt inzwischen sogar Menschen, die in der Idee des Mikroabenteuers und der stetig wachsenden Mikroabenteurer-Community eine richtungsweisende Bewegung sehen. Ich würde mich freuen, wenn sie das wäre.

Ich habe in dieser Zeit unzählige Gespräche über Mikroabenteuer geführt und sehr viele dankbare, teilweise geradezu euphorische Rückmeldungen bekommen. Es sind aber auch einige Fragen zu der Idee des Mikroabenteuers aufgetaucht. Eine zentrale lautet: Wie ist ein Mikroabenteuer genau definiert? Dieser Frage gehe ich ab Seite 26 nach. Überhaupt möchte ich mit diesem Buch die Idee des Mikroabenteuers vertiefen, sie loslösen von Begriffen und als Haltung propagieren – die Raus-und-machen-Haltung.

Ich habe das Motto »Raus und machen« nicht zufällig von Anfang an als ideelles Dach meiner

Mikroabenteueraktivitäten etabliert. Ich sehe in ihm einen der Schlüssel für ein ereignisreiches, abenteuerliches und lebenswertes Leben. Ich weiß, dass der Schritt aus der Tür meist der schwerste ist. Ich möchte dir mit diesem Buch noch mehr Lust machen, diesen Schritt (wieder) zu tun. Neugierig loszuziehen, die Natur und dich selbst zu entdecken. Darauf zu pfeifen, in welche Schubladen dich andere stecken. Träume in Taten zu transformieren.

Auch in diesem Buch findest du viele persönliche Erfahrungsberichte von kleinen Abenteuern vor der Haustür. Du findest Beobachtungen und Gedanken, konkrete Tipps und hoffentlich jede Menge Inspiration für dein eigenes Leben. Denn – das betone ich in jedem Buch und Vortrag mindestens einmal – es geht hier um dich, nicht um mich. Noch eine Tradition möchte ich in diesem Buch fortsetzen, und zwar die, dir zu sagen, wie du mich erreichen kannst. Es wird zwar immer schwieriger, jede Nachricht zeitnah zu beantworten, aber ich gebe mein Bestes.

[www.christoferster.com](http://www.christoferster.com)

[www.instagram.com/christoferster](https://www.instagram.com/christoferster)

[www.facebook.com/christoferster](https://www.facebook.com/christoferster)

Wenn du Lust hast, schau gerne auch auf den folgenden Kanälen vorbei und lass dich inspirieren:

[www.instagram.com/rausundmachen](https://www.instagram.com/rausundmachen)

[www.facebook.com/rausundmachen](https://www.facebook.com/rausundmachen)

[www.youtube.com/rausundmachen](https://www.youtube.com/rausundmachen)

Übrigens: Falls du während der Lektüre dieses Buches das Gefühl haben solltest, du müsstest es jetzt sofort zuklappen und erst mal vor die Tür – kein Problem. Für mich wäre das die schönste Rückmeldung überhaupt.

## IMMER NOCH GEIL

**»Ich hatte so gut wie keine Ausrüstung. Mein Fahrrad war ein Schrotthaufen ohne Gepäckträger, Licht oder Gangschaltung. Im Keller entdeckte ich noch eine Isomatte und eine Baumarktplane sowie Wäscheleine und zwei Fahrradspanner. Ein alter Schlafsack, ein schwarzer Müllsack, ein Tagesrucksack mit kaputtem Träger, der viel zu klein war und an dem ich das meiste außen festbinden musste. Ich glaube, ich habe den ganzen Kram mitgenommen, weil ich befürchtete, mein Fahrrad würde unterwegs den Geist aufgeben. So fuhr ich in Hamburg los und konnte quasi nicht mehr anhalten. Es war wie bei Forrest Gump, der immer weiterlaufen muss. Richtung Ostsee und dann an der Küste lang. Geradelt, geschoben, ohne Karte, ohne Smartphone. Die erste Nacht habe ich auf einer Obstwiese unter einem Apfelbaum verbracht. Es war meine erste ›wilde‹ Nacht draußen, ohne Zelt und Campingplatz. Unglaublich aufregend. Dieses Abenteuer hat mich dann bis Wismar gebracht. Als ich dort Sonntagabend in den Zug gestiegen bin, war ich so was von glücklich, stolz, müde und verdreht. Nachts war es arschkalt und tierisch unbequem gewesen, und trotzdem hätte ich mit niemandem tauschen wollen.«**

Mehr als über jedes verkaufte Buch freue ich mich über Geschichten wie diese von Barbara Hass – über Nachrichten, E-Mails, Kommentare von Lesern meiner Bücher oder

Menschen, die auf anderen Wegen über die Idee des »Raus und machen« stolpern. Vor allem, weil ich weiß, dass ich es ja am Ende gar nicht bin, der den entscheidenden Beitrag zum Aufbruch liefert, sondern dass da jemand selbst und eigenverantwortlich aktiv wird. Darin liegt eine unglaubliche Kraft, so groß, dass viele regelrecht umgehauen werden, wenn sie sie entdecken.

Es ist ja unser Verhalten, das einen Unterschied macht, nicht das Denken, Lesen, Inspiriert-werden, Träumen. Die haben alle ihre Relevanz, aber solange sie sich nicht in unserem Verhalten (oder dem anderer) niederschlagen, ändern sie nichts.

Es gibt eine oft als Esoterik-Quatsch belächelte These, die *Gesetz der Anziehung* genannt wird. Auf diesem *Gesetz der Anziehung* oder *Law of attraction* basiert unter anderem der Weltbestseller *The Secret* von Rhonda Byrne. Es wird schnell missverstanden als Du-musst-etwas-nur-richtig-wollen-dann-bekommst-du's (die zum Teil sehr skurrilen Geschichten in dem Buch tragen kräftig dazu bei). »Wünsche ans Universum«, auf der Parkplatzsuche einfach fest daran glauben, dass gleich einer frei wird und so. Der eigentliche Kern des *Gesetzes der Anziehung* ist aber in der Tat alles andere als spirituelles Geschwurbel, sondern beschreibt die Kraft, die entsteht, wenn aus einem Wunsch Verhalten wird. Es besagt letztlich Folgendes: »Verhalte dich so, als hättest du dein Ziel schon erreicht.« Ich erinnere mich an einige Beispiele aus *The Secret*: Wenn du gerne eine dicke Jacht hättest, halte dich dort auf, wo du dich aufhalten würdest, wenn sie schon in deinem Besitz wäre. Wenn du dir sehnlichst einen Partner wünschst, dann kaufe gefälligst auch schon mal ein Doppelbett und räume einen Teil deines Kleiderschranks für ihn frei. Die Idee dahinter: Wenn du dich anders verhältst, passieren auch andere Dinge. Du nimmst Einfluss auf dein Umfeld, wechselst es vielleicht sogar. Du



nimmst eine neue Haltung an. Du entwickelst ein neues Selbstverständnis, das sich wieder in deinem Handeln auswirkt. Die Wahrscheinlichkeit, dein Ziel tatsächlich zu erreichen, steigt dadurch enorm.

Im professionellen Coaching wird gerne mit einer Frage gearbeitet, die indirekt in die gleiche Richtung zielt, aber gleichzeitig auch die Motive hinter dem Ziel herauskitzeln will: »Was ist dir möglich, wenn du dein Ziel erreicht hast?« Findest du eine Antwort auf diese Frage, kannst du versuchen, schon heute damit zu beginnen, dich entsprechend zu verhalten.

Die vielleicht wichtigste Ableitung aus diesen Modellen ist, dass wir nicht nur unser Leben selbstbestimmt verändern, sondern auch einen bedeutenden Einfluss auf unser Umfeld haben können, ja sogar auf das, was um uns herum passiert. Jeden Tag. Je nachdem, wie wir uns verhalten. Je nachdem, was wir tun. Dadurch, dass wir machen. JETZT den ersten Schritt zu gehen, ist dabei so etwas wie die Aufnahmeprüfung – und die Voraussetzung dafür, dass sich tatsächlich nachhaltig etwas tut.

Das Draußensein bedeutet mir auch deshalb so viel, weil es unschlagbar simpel ist. Ich will ihm seinen Zauber nicht nehmen, indem ich es als Vehikel für theoretische Motivationspsychologie missbrauche. Und dennoch steckt in dem Abenteuer-Erleben vor der Haustür unendlich viel mehr als nur das Erleben selbst.

»Wir sind schon eine komische Menschheit geworden.  
Gut, wenn es noch ein paar Verrückte gibt.« *Till*

Die Welt ist in der Tat komplexer als je zuvor. Aber so viel vorab: Sie ist immer noch ein geiler Ort! Und es gibt ja auch wenig Alternativen zu ihr. Globalisierung, Digitalisierung, Profitgier, Umweltverschmutzung, Klimawandel, Ausbeutung

von Ressourcen, Erwartungen, Druck, ein rappendvoller Alltag, keine Zeit - all das macht das Leben heute zu einer besonderen Herausforderung. Trotzdem bin ich unendlich dankbar, hier zu sein. Ich mache mir durchaus meine Gedanken und, ja, auch Sorgen, nur sehe ich es partout nicht ein, vor diesen Herausforderungen zu kapitulieren und Trübsal zu blasen. Und nichts anderes als eine Kapitulation oder Resignation wäre es doch, sich einfach zu fügen. Wäre es nicht sogar eine Riesendummheit aufzugeben, ohne alles versucht zu haben? Vor allem wenn ich vielleicht wirklich die Möglichkeit haben sollte, Dinge zu beeinflussen, die ich bislang für gesetzt hielt.

Das mag jetzt ganz schön nach Revolution im großen Stil klingen. Dabei ist groß meistens völlig nebensächlich. Groß kommt von alleine, wenn das Kleine stimmt.

Ich habe tatsächlich so etwas wie eine Revolution in meinem Leben erfahren, seitdem ich mich auf das besonnen habe, was mir immer das Gefühl gab, voll bei mir zu sein: beherzt Entscheidungen treffen, raus, entdecken, Natur erleben, Herausforderungen meistern, mein Ding machen. Diese Revolution begann mit der spontanen Radtour über Nacht nach Berlin. Und ich habe nicht den Eindruck, dass sie seitdem an Wucht verloren hat.

Ich weiß nicht, was dir das Gefühl gibt, voll bei dir zu sein. Aber ich weiß, dass es vielen Menschen gelungen ist, ihr Leben positiv auf den Kopf zu stellen, seit auch sie ihre ganz persönliche Abenteuer-Revolution angezettelt haben. Im Abenteuer vor der Tür vereint sich offenbar sehr viel von dem, was uns guttut.

Ich habe manchmal das Gefühl, dass wir heute lieber wehmütig zurück als hoffnungsvoll nach vorne blicken. Oft ist da eine seltsame, fast selbst geißelnde Grundstimmung, die sogar ganz junge Menschen unweigerlich erwischt. Ein bisschen wie auf der Karikatur, die den *Homo sapiens* in den

verschiedenen Stufen seiner Evolution zeigt. In jeder dieser Stufen bewegt er sich in die gleiche Richtung fort. Die letzte Darstellung, der moderne Mensch, aber schreitet in die entgegengesetzte Richtung und ruft seinen Vorgängern zu: »Go back! We fucked up everything.« Kehrt um, wir haben es vermasselt. Haben wir? Es gibt einige Anzeichen dafür, dass dem so ist. Es ist auch schmerzhaft, zu sehen, dass Politik und Wirtschaft bereit sind, Fehler aus der Vergangenheit stoisch erneut zu begehen. Aber das darf uns nicht daran hindern, Gutes zu schaffen. Nicht nur an das Gute zu glauben! Nicht nur das Gute zu greifen! Nein, Gutes zu schaffen! Anzupacken, aufzubrechen, zu machen. Nicht um die Welt zu retten, sondern uns selbst.

Erinnerungen sind ein kostbares Gut. Sie geben uns Kraft und lassen uns die Emotionen, die wir mit ihnen verbinden, noch einmal erleben. Wenn wir gemeinsame Erinnerungen haben, können wir mit anderen lachen oder weinen. Erinnerungen sind eine fantastische Möglichkeit, das, was nicht wiederkommt, wenigstens irgendwie festzuhalten. In Erinnerungen zu schwelgen, tut oft gut, aber was tun wir wirklich dafür, neue zu kreieren? Jetzt, in der Gegenwart. Wir können das. Jeder für sich.

»Genau so geht Leben!« *Esther*

Wenn ich zum Thema Mikroabenteuer interviewt werde oder mich in anderen Gesprächen darüber unterhalte, höre ich oft, wie gut diese kleinen Abenteuer sich doch eignen würden, um dem Alltag zu entfliehen. Ich werde dann bei aller Freundlichkeit sehr bestimmt (und sicher auch ein bisschen pedantisch) – weil genau dieser Gedanke völlig vorbeiläuft an dem, was mir das Wichtigste dabei ist: nämlich nicht zu fliehen, wegzurennen, abzuhaufen, sondern den Alltag umzugestalten, ihn aufzuladen mit besonderen

Erlebnissen. Die Dichterin Annie Dillard hat mal treffend geschrieben: »So wie wir unsere Tage verbringen, so verbringen wir unser Leben.« Wir sollten uns also tunlichst ranhalten, nicht nur die zwei Tage Wochenende oder die Urlaubszeit intensiver zu leben, sondern auch und vor allem all die anderen Tage ins Auge fassen. Bisherige Denk- und Verhaltensmuster über den Haufen zu werfen, kann da sehr helfen.

Natürlich verlassen wir zum Beispiel unser berufliches Umfeld, meist auch unser häusliches, wenn wir zu einem Abenteuer in der Natur aufbrechen. Genau deshalb sprechen viele sicher von einer Flucht. Aber ich glaube, dass wir das Draußen-Erleben genauso als Alltag betrachten sollten wie den Beruf. Unsere Haltung wird dann eine andere. Und die Chance, dass sich unser Verhalten nachhaltig ändert, steigt.

Brauchen wir einen guten Grund, öfter draußen zu sein und uns selbst herauszufordern? Die Antwort ist herrlich entlastend: Auf keinen Fall! Alles, was wir brauchen, ist das Gefühl oder auch nur die vage Ahnung, dass es eine gute Entscheidung wäre, jetzt aufzubrechen. Die Abenteuer, deren Sinn sich auf den ersten Eindruck niemandem erschließt, sind meist die besten. Und auch wenn es sehr feierlich klingt: Die einzige Person, von der du eine Erlaubnis brauchst anzufangen, bist du selbst.

»Eine neue Liebe war geboren.« *Marc*

Ich erhalte immer wieder auch Nachrichten von Menschen, denen die Idee der Abenteuer vor der Haustür neuen Lebensmut gegeben hat - die sich in den unterschiedlichsten Situationen einen Ruck gegeben, für das Machen entschieden und letztlich viel Kraft aus ihren Erlebnissen gezogen haben. Ein junger Vater erzählte

davon, wie er in einer Situation, die sein Leben völlig aus den Angeln gehoben hatte – seine Frau war ausgezogen und hatte die gemeinsame Tochter mitgenommen, sein Arbeitsplatz war wegrationalisiert worden – kurzerhand alles stehen und liegen ließ, drei Tage durchs Elbsandsteingebirge wanderte, dabei draußen schlief und Frieden schloss. Zuallererst mit sich.

Ein anderer schrieb mir, dass er seit Jahren unter verschiedenen Phobien leidet, er aber mit einer Draußen-Übernachtung in der Hängematte einen wichtigen Schritt auf eine seiner Ängste zu gemacht hätte. Eine Frau berichtete, dass sie das Mikroabenteuer-Buch während eines längeren Krankenhausaufenthalts gelesen hatte und daraus die Hauptmotivation zog, unbedingt schnellstmöglich wieder gesund zu werden und selbst neue Abenteuer zu erleben.

Es gibt aber auch genug Beispiele dafür, dass ein Abenteuer im Raus-und-machen-Stil zwar eine besondere persönliche Bedeutung bekommen kann, sie aber weiß Gott nicht im Mittelpunkt stehen muss. Ein Leser schrieb mir, dass er begann, das Buch zu lesen, als sein einjähriger Sohn ihn nachts aus dem Schlaf gerissen und er nicht mehr einschlafen konnte. Nachdem er das erste Kapitel durch hatte, legte er einen Zettel auf den Küchentisch: »Bin schon los. Gehe heute zu Fuß zur Arbeit.« Seine Kollegen hätten ihm zwar einen Vogel gezeigt – er war immerhin 25 Kilometer gewandert –, aber das sei ihm egal gewesen. Oder die Studentin, die spontan zwei Tage lang mit dem Fahrrad von Frankfurt in die Nähe von Stuttgart fuhr, um ihren Freund zu besuchen, weil sie sich das Bahnticket dafür nicht leisten konnte.

Oft ist genau das die bahnbrechend simple Erkenntnis: Ich muss es ja gar nicht machen wie sonst oder wie die anderen – und genau darauf habe ich jetzt Lust. Mit allen Konsequenzen. Denn die gehören immer dazu. Eine

euphorisch getroffene Entscheidung kann uns in Situationen führen, auf die wir nicht vorbereitet sind. Das ist mit das Beste daran, auch beim Abenteuer. Denn in genau diesen Situationen lernen wir uns richtig kennen. Dann spielt die Musik.

»Machen ist wie Wollen, nur krasser.« Dieser Satz schwirrt auch immer mal wieder als Motivationspruch durch die sozialen Medien - und ich habe ihn (kein Witz!) vor Kurzem sogar auf der Karosserie eines Dachdecker-Transporters gesehen. Im Gegensatz zum großen Teil der in Dauerschleife rotierenden Tschakka-Formeln mag ich ihn. Er ist so schön platt und versinnbildlicht die Notwendigkeit des Handelns auf amüsan-ironische Weise.

Wer aber einfach losrennt, ohne lange nachzudenken, dem unterstellen andere gerne blinden Aktionismus - meistens, weil sie (die anderen) selbst so etwas nie tun würden und eine Erklärung für ihre eigene Mutlosigkeit brauchen. Davon sollten wir uns nicht aufhalten lassen, sondern unsere eigenen Erfahrungen machen. Blinden Aktionismus legen für mich vor allem die Menschen an den Tag, die immer wieder wie bescheuert Gas geben, um mit vollem Tempo gegen die gleiche Mauer zu prallen. Diejenigen, die nicht lernen, sich nicht weiterentwickeln. Die, die nicht kapieren, dass sie seit Jahren in die falsche Richtung rennen - höchstwahrscheinlich, weil sie Zielen folgen, die gar nicht ihre eigenen sind. Sprich: Unbedingt auch mal losrennen, ohne nachzudenken, aber dann reflektiert und aufmerksam unterwegs sein, anstatt kopflos durch die Gegend zu laufen. Sinnbefreit und albern geht ja trotzdem.

Alles, was seit meinem Nachtrip nach Berlin passiert ist, zeigt mir: Es lohnt sich so unglaublich, die Dinge in die Hand zu nehmen und da rauszugehen.

# **ABENTEURERHERZ**

Ich mag Momente, in denen ich nicht mehr weiß, wohin mit mir, weil das, was mich umgibt, so überwältigend ist. Momente, in denen ich aus dem Staunen nicht mehr herauskomme. Momente, die mich umhüllen wie ein magischer Mantel. Als kleine Kinder hatten wir ständig solche Momente, oder? Wenn wir irgendetwas, und sei es ein noch so kleines Detail, zum ersten Mal entdeckten. Dann waren wir vor Begeisterung manchmal völlig aus dem Häuschen und konnten es gar nicht schnell genug jedem erzählen – wenn wir denn überhaupt schon sprechen konnten. Damals war das Leben eine einzige Erkundungstour, ein großes Abenteuer.

Heute meinen wir, das meiste schon zu kennen. Wir wissen, dass Pfützen unterschiedlich tief sind, wo die Straße endet, in der wir wohnen, und wie es bei uns untenrum aussieht. Vielleicht ist der Begriff Abenteuer heute auch deshalb so wahnsinnig mit Sehnsucht aufgeladen: weil wir die Abenteuer von früher so vermissen und gleichzeitig glauben, wir müssten immer weiter weg, um dieses Gefühl zurückzuholen. Dabei hat Abenteuer nichts mit Destinationen zu tun. Natürlich können wir an einem unbekanntem Ort besonders viel Neues entdecken. Aber es geht beim Abenteuer nicht in erster Linie um diesen Ort, sondern um das Entdecken. Dafür muss unsere Einstellung, unsere Haltung stimmen. Es gibt ja genug Menschen, die sich an einem unbekanntem Ort am anderen Ende der Welt in das erstbeste, via Smartphone-App empfohlene Hotel setzen und rein gar nichts entdecken an diesem Ort. Da

kann es ein weitaus größeres Abenteuer sein, dem letzten verbliebenen Landwirt in unserem Heimatdorf zwei Tage bei der Arbeit zu helfen und die Nacht auf der Wiese hinter seinem Haus zu verbringen.

»Ich habe 30 Euro investiert, mir eine Hängematte besorgt und bin mit einem Freund in den Zug gestiegen. Wir sind Richtung Süden gefahren (kindliche Aufgeregtheit inklusive), von dort aus Richtung Heimat losgelaufen und Samstagabend nach 40 Kilometern zu Fuß durch den Wald, über Wiesen und Bäche wieder in den Zug gestiegen wieder angekommen. Das war mit das Beeindruckendste, was ich bisher beim Draußen-Sein erleben durfte.« *Kolja*

Ich habe mich in den vergangenen Monaten sehr intensiv mit der Frage beschäftigt, was ein Abenteuer ist, wo es anfängt und wo es aufhört. Diese Frage war und ist auch immer wieder Thema in der Facebook-Gruppe *Mikroabenteuer Community*, in der sich mittlerweile weit über 2 000 Menschen austauschen. Ob denn jeder Spaziergang jetzt schon ein Mikroabenteuer sei, wird dort dann zum Beispiel gefragt, wenn jemand einfach ein paar Bilder aus dem Waldstück am Stadtrand teilt. Einwände sind da durchaus berechtigt. Es wäre nicht fair dem Abenteuer gegenüber, wenn es zum Buzzword verkäme und sein eigentlicher Charakter bis zur Beliebigkeit verwässert würde.

Trotzdem ist die Frage nach der Definition des Abenteuers ein schmaler Grat, von dem man schnell in die Bevormundung abrutschen kann.

Ich habe im Mikroabenteuer-Buch drei Regeln genannt, die für mich ganz persönlich ein Mikroabenteuer ausmachen: eine Dauer von mindestens 8, maximal 72 Stunden, weder



Auto noch Flugzeug zu benutzen und draußen ohne Zelt zu schlafen, sofern ich über Nacht unterwegs bin.

Dabei geht es aber ganz ausdrücklich um meine individuelle Abgrenzung eines Mikroabenteurers gegenüber anderen Draußen-Aktivitäten.

Der Begriff Abenteuer – und ich spreche hier immer von einem Outdoor-Abenteurer (wohl wissend, dass es viele weitere Möglichkeiten gibt, sich auf Abenteuer einzulassen) – dieser Begriff lässt sich nicht allgemeingültig definieren. Es gibt allerdings einige Kriterien, die ein Abenteuer aus meiner Sicht erfüllen sollte, unabhängig, ob es mikro, makro oder sonst was ist:

- *Ich verlasse meine Komfortzone und stelle mich einer persönlichen Herausforderung.*
- *Ich beschreite mir unbekannte Wege.*
- *Ich akzeptiere einen ungewissen Verlauf.*

Wo das Abenteuer stattfindet, ist dabei zweitrangig. Wo Komfortzonen enden und welche Wege bekannt oder unbekannt sind, das ist logischerweise vollkommen unterschiedlich. Das beste Beispiel ist der Beitrag eines Mitglieds der *Facebook*-Gruppe zur regen Diskussion um die Definition des Mikroabenteurers: »Ich habe Knochenkrebs. Schon bei einer Wanderung von 90 Minuten bewege ich mich weit außerhalb meiner Komfortzone. Früher hätte ich so was belächelt. Mittlerweile ist das für mich tatsächlich ein kleines Abenteuer.«

Brauchen wir diese ganze Begriffsfeilscherei überhaupt? Ist es nicht engstirnig, sich darüber so viele Gedanken zu machen? Im Prinzip könnte es uns doch ganz egal sein, ob das, was wir da tun, nun die Beschreibung Abenteuer verdient oder nicht.

Nun, ich halte jede einzelne Minute, die wir in der Natur verbringen, für sehr wertvoll. Ein Abenteuer hat für mich allerdings eine so besondere Wirkung, dass ich seine DNA vehement verteidige. Abenteuer formen unsere Persönlichkeit weit mehr, als ein Spaziergang im Wald es tut.

Das Wort Abenteuer entspringt dem lateinischen Wort *adventura* und dessen alt-französischer Umformung *aventure*. Der lateinische Ur-Begriff lässt sich am besten übersetzen mit: »Das, was zufällig kommen wird oder kommen mag.« Darin steckt die vielleicht spannendste Eigenschaft des Abenteurers – das Ungewisse. Ganz bewusst zu etwas aufzubrechen, dessen Verlauf ich nicht vorhersehen kann, vielleicht sogar aufzubrechen, ohne zu wissen, ob ich dafür bereit bin, erfordert Mut. Ohne Mut kein Abenteuer.

Ich finde, dass das eher Leichtigkeit als Schwere in die Idee des Abenteurers gibt. Ja, ich muss davon ausgehen, dass es mich kalt erwischt und ich während eines Abenteurers auch unangenehme Situationen erlebe – aber ich kann auch starten, ohne die Garantie haben zu müssen, dass alles wirklich nach Plan läuft! Einfach los und gucken, was passiert. Verantwortungsvoll dem eigenen Leben gegenüber, das ist klar, aber eben doch unperfekt. Wenn wir alle Unwägbarkeiten, Gefahren und Eventualitäten ausschließen wollen, können wir lange warten, bis wir loskommen – und erleben dann alles, nur eben kein Abenteuer.

Es bringt uns weiter nach vorne, uns im Kleinen dem Ungewissen zu stellen als im Großen nach Garantien zu lechzen. Als ich begann, über eine Fahrt mit dem Standup-Paddleboard von Hamburg nach Helgoland nachzudenken, habe ich mich ganz bewusst gefragt, ob es noch ein Abenteuer wäre, wenn ich mich dabei von einem Boot

begleiten lassen würde. Nein, hätte ich mir wohl eingestehen müssen – wenn ich nicht schon etliche lange Touren ganz alleine gemacht hätte, bei denen die Ungewissheit vor allem in der Frage gelegen hatte, ob ich mich im Zweifel selbst retten kann. Um diese Frage also musste es hier jetzt nicht gehen, die hatte ich mir schon beantwortet. Die Ungewissheit lag in diesem Fall nicht in der Frage, ob ich überleben würde, sondern ob ich die Herausforderung, der ich mich stellen würde, bestehe. Das Begleitboot würde nur als Back-up für einen wirklichen Notfall gelten, ich würde mich nicht von ihm aus verpflegen oder navigieren lassen (wie dieses Abenteuer ausging, kannst du ab Seite 119 nachlesen).

Es gibt heute sogar eine wissenschaftliche Disziplin, die sich mit der menschlichen Bereitschaft, ein Risiko einzugehen, auseinandersetzt: die Wagnisforschung. Die Experten unterscheiden reale und fiktive Abenteuer, wobei mit den fiktiven reine Vorstellungsabenteuer gemeint sind, also Bücher über Zauberlehrlinge, Schauergeschichten oder Piratenfilme (die ich hier nicht weiter auseinanderpflücken will). Reale Abenteuer sind unmittelbare Ereignisse im Lebensgeschehen. Der Begründer der Pfadfinderbewegung, Robert Baden-Powell, stellte analog dazu schon 1907 das »Abenteuer der Tat« ins Zentrum seines Erziehungskonzepts. Und Siegfried Warwitz, der wohl bedeutendste Wagnisforscher der Gegenwart, bestätigt die Bereitschaft, ein mögliches Scheitern und dessen Folgen zu akzeptieren, als wichtiges Kriterium: »Das Austragen dieses Zwiespalts und dieser Konsequenz konstituiert das ›echte Abenteuer‹ und darf entsprechend nicht wegrationalisiert werden.«

Das, was viele Abenteuer nennen, aber in Wahrheit meilenweit von einem solchen entfernt ist, nennt Warwitz Pseudoabenteuer. Was genau damit gemeint ist, habe ich