

# Maximaler Spaß – minimaler Aufwand

Das Auftragsbuch ist voll, die Tage sind prall gefüllt und der eigentlich längst überfällige Urlaub noch weit weg? Warten Sie nicht auf die nächste Fernreise, um sich endlich mal eine Auszeit zu gönnen! Mit dem **neuen Trend der Mikroabenteurer** integrieren Sie spontane Auszeiten in den Alltag – ohne viel Vorbereitung und mit nur wenig Gepäck. Denn Ruhe und Schönheit gibt es auch vor der eigenen Haustür. Wie Sie die finden? Hier unsere Tipps

Mit dem Brett im Rücken: Wer den Tag stehpaddelnd auf dem SUP-Board verbringt, darf sich auch des Nachts von ihm unter freiem Sternenhimmel beschützen lassen

Fotos: Jozef Kubica, Anja Foerster, Torsten Kollmer,  
Icon: adventure by Made, the Noun Project

„Mikroabenteurer: Ideen, Ausrüstung, Motivation“, Christo Foerster, HarperCollins, 250 Seiten, 9,99 €



## „Raus und Machen“

Für den Hamburger Journalisten und Mikroabenteurer Christo Foerster war eine spontane nächtliche Radtour von Hamburg nach Berlin ein Schlüsselerlebnis: „Wie oft denken wir: ‚Wenn ich genug Geld, genug Urlaub, genug Mut habe, dann. Dann machen wir was ganz Großes, dann zeigen wir, was wir draufhaben, dann begeben wir uns auf das Abenteuer unseres Lebens.‘ [...] Die nächtliche Tour nach Berlin hat mir zwei entscheidende Dinge gezeigt: 1. MEIN bestes Ich ist draußen. 2. Abenteuer ist vor allem Machen. Es steht und fällt mit deiner Einstellung.“ → [christofoerster.com](http://christofoerster.com)

ABENTEUER  
1

## Abenteuer auf dem Wasser: mit dem SUP durch den Großstadtdschungel

Was auf den ersten Blick wie eine Dschungelexpedition anmutet, ist ein Ausflug durch die zweitgrößte Stadt Deutschlands. Wenn man den Flusslauf von Hamburgs Alster entlangpaddelt, so erkennt man schnell, dass sie auf ihren über 50 Kilometern noch viel mehr zu bieten hat, als es ihr sanftes Dahinplätschern an der Flaniermeile in der Innenstadt zunächst vermuten lässt. Dieser Ansatz, das vermeintlich Bekannte aus einem neuen Blickwinkel nochmal ganz anders zu betrachten, ist die Grundidee aller Mikroabenteurer. Außerdem müssen sie laut Foersters Definition mindestens acht und maximal 72 Stunden dauern, und man darf bei ihnen weder Auto noch Motorrad oder Flugzeug benutzen. Gehen die Abenteuer über Nacht, so gehört es zu einem echten Mikroabenteurer, die Nacht unter freiem Himmel, also ohne Zelt, zu verbringen.







### Keine Zeit? Keine Ausreden!

Ein Mikroabenteurer passt auch in einen Arbeitstag. Oder vielmehr perfekt dazwischen. So geht's: die Ausrüstung direkt mit zur Arbeit nehmen, sofort nach Feierabend aufbrechen, mit der Bahn oder dem Rad rausfahren, die Nacht draußen verbringen und sich am nächsten Morgen dann im Fluss oder am Bahnhof waschen und wieder auf der Arbeitsstelle erscheinen.

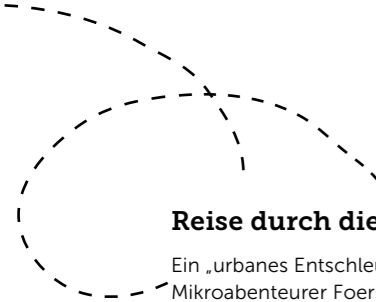
ABENTEUER  
2

### Schweinehund vs. Turnschuhe

Das Wetter passt nicht; die Wanderschuhe sind auf dem Dachboden verschollen; die Arbeit türmt sich? Zugegeben, das sind gute Argumente gegen einen längeren Trip. Aber das sind keine Ausreden, die gegen ein Mikroabenteuer sprechen. Foerster rät, den inneren Schweinehund zu überzeugen, indem man sich selbst fragt, in welchen Situationen man sich am wohlsten fühlt, und sich dann zu fragen, was man HEUTE machen kann, um diesen Zustand zu erreichen. Und wenn das nur bedeutet, so lange im Wald spazieren zu gehen, wie einen die Füße in Turnschuhen eben tragen.



ABENTEUER  
5



### Reise durch die Zeit

Ein „urbanes Entschleunigungsabenteuer“ nennt Mikroabenteurer Foerster eine Übernachtung nahe des altgriechischen Rundtempels Monopteros im Englischen Garten in München. Wer hier am Abend, wenn die Besucher langsam nach Hause in ihre Komfortzonen entschwinden, sein Lager aufschlägt, fühlt sich beim Anblick des Tempels Jahrhunderte in die Vergangenheit katapultiert. Der ideale Platz zum Sternschnuppengucken, beispielsweise wenn im August alljährlich der bekannteste Sternschnuppenschwarm der Perseiden in der Atmosphäre aufflammt. Unternehmungen dieser Art befinden sich in einer Grauzone der Parkvorschriften. Daher gilt unter allen Mikroabenteurern der Ehrenkodex, Natur und Menschen immer respektvoll zu begegnen.

ABENTEUER  
3



ABENTEUER  
4



### Kleine Abenteuer mit kleinen Abenteurern

„Wann sind wir endlich da?“ Jetzt! Ein Mikroabenteurer bedeutet für Eltern ein Erlebnis ohne Gemecker auf der Rückbank und ohne Gekrümel im Flieger. Das ist an sich schon Erholung. Wer leckeren Proviant, wasserdichte Kleidung und Fern- und Vergrößerungsglas im Gepäck hat, ist bestens ausgerüstet. Wohin die kurze Reise geht, ist zweitrangig, das gemeinsame Draußensein zählt. Und nicht, ob dabei ein Gipfel erklommen oder eine Mammutstrecke zu Fuß bewältigt wird.

Fotos: Christo Foerster (2x), istock (aprott), Torsten Kallmer (2x)

ABENTEUER  
6

### Rumhängen erwünscht

Mikroabenteurer Christo Foerster schwört auf seine Hängematte. Sie ermöglicht ihm auch das Übernachten an spektakulären Orten, wie hier mit Blick auf den Hamburger Hafen, wo er direkt über den Steinen der Uferbegrenzung abhing. Das Geheimnis für einen erholsamen Schlaf liegt übrigens laut Foerster in der Liegeposition: diagonal, sodass der Kopf und die Füße an den Seiten rausgucken. Fast genauso wichtig ist Licht: Die Taschenlampe oder Stirnlampe, inklusive Ersatzbatterien, darf nie fehlen.

