



Mikroabenteuer
mit Kindern

Jana und Patrick Heck

Ausgebüxt!

NATUR SPIELEND ENTDECKEN



FAMILIENZEIT INTENSIV LEBEN



URLAUB ANDERS DENKEN



MALIK



Mikroabenteuer
mit Kindern

Jana und Patrick Heck

Ausgebüxt!

NATUR SPIELEND ENTDECKEN



FAMILIENZEIT INTENSIV LEBEN



URLAUB ANDERS DENKEN



MALIK

Mehr über unsere Autoren und Bücher:

www.malik.de

In diesem Buch werden Geschichten von Abenteuern mit Kindern erzählt. Für diese haben die Autoren nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und Experten hinzugezogen, sie übernehmen jedoch keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben und keine juristische Haftung. Auch wenn die vorgestellten Abenteuer in der Regel keine großen Gefahren bergen, unternehmen Sie bitte nur solche, bei denen sich alle wohlfühlen.

© Piper Verlag GmbH, München 2021

Illustrationen: Oliver Weiss, Berlin/New York

Covergestaltung: Birgit Kohlhaas, kohlhaas-buchgestaltung.de

Coverabbildung: Westend61 / Getty Images

Litho: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten.

Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren Werken. Die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder

öffentliche Wiedergabe ist ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben.

Inhalte fremder Webseiten, auf die in diesem Buch (etwa durch Links) hingewiesen wird, macht sich der Verlag nicht zu eigen. Eine Haftung dafür übernimmt der Verlag nicht.

Inhalt

Cover & Impressum

Vorwort

Komm mit!

Vom Ausbüxen

Von Mikroabenteuern und Ausbüxereien

Wenn Kinder ausbüxen

 Vier Lebenskompetenzen

 Die Lebenskompetenzen in der Natur

 Noch mehr Geschenke

Wenn Familien ausbüxen

 Deine Rolle

 Gutes für dich

 Gemeinsam stressfrei sein

 Eure Beziehungen stärken

 Loslassen

Es geht los!

Werde konkret!

 Wünsch dir was!

 Kleine Ziele setzen

 Unsicherheiten und Ängste benennen

Alle mit ins Boot

Was will dein*e Partner*in?
Die Kinder mitnehmen
Eine Entscheidung treffen
Scheitern gibt's nicht
Zeit finden
 Auf der Suche nach Zeit
Tut euch zusammen!
 Freunde und Verwandte ohne Kinder
 Die Großeltern
 Befreundete Familien
 Gruppenangebote
Tipps fürs Ausbüxen
Basisausrüstung
Kleidung
 Das richtige Material
 Basis Zwiebel-Ausstattung
 Fürs Köpfchen
 Für die Füße
 Babys richtig einpacken
 Nachhaltigkeit
Kindertransport
 Im Wagen
 Am Körper
Gepäcktransport
 Tourenrucksack
 Wanderanhänger

Bollerwagen
Kinderrucksack
Outdoorwissen
Draußen mit den ganz Kleinen
Stillen
Flaschenkost
Draußen wickeln
Mittagsschlaf
Hygiene
Das A und O: Saubere Hände
Draußen aufs Klo gehen
Binden, Tampons & Mooncup
Hygiene bei Übernachtungstouren
Wasserversorgung unterwegs
Bei Tagestouren
Bei Übernachtungstouren
Feuer machen
Eine geeignete Stelle finden
Waldbrandgefahr
Ein Lagerfeuer entzünden
Sicherheit am Feuer
Gefahren
Zecken
Fuchsbandwurm
Wölfe
Wildschweine

Eichenprozessionsspinner
Gewitter und Sturm
Klettern
Giftige Pflanzen und Pilze
Routenplanung
Länge der Strecke
Eigenschaften der Strecke
Regeln für nachhaltiges Ausbüxen
Unter den Sternen
Ausrüstung
Schlafsack
Isomatte
Tarp
Biwaksack
Hängematte
Taschenlampe
Der richtige Ort
Balkon, Garten & Co.
Wald
Höhle
Wiese
Strände und Ufer
Hochgebirge
Ist das erlaubt?
Die richtige Gegend finden
Trekkingplätze

Vorbereitung zu Hause

Verpflegung

Packen

Sonstige Vorbereitung

Am Schlafplatz

10 m² Zuhause – die Schlafplatzwahl

Lager einrichten und Tarp aufbauen

Ab in den Schlafsack

Tipps fürs erste Mal

Alter der Kinder

Optimale Bedingungen

Umgang mit Angst

Fakten, die die Angst vertreiben

Wenn du Angst hast

Wenn deine Kinder Angst haben

Ausbüx-Ideen

Abenteuerausrüstung

Taschenmesser

Schnur

Fernglas

Becherlupe und Kescher

Kompass

Sonstige Abenteuerausrüstung

Frühling

Sommer

Herbst

Winter

Das ganze Jahr

Ausbüx-Küche

Ausrüstung

Lagerfeuer und Kocher

Kochtöpfe und Pfanne

Teller und Besteck

Basiszutaten

Trockenpulver & Co

Grundnahrungsmittel

Zum Aufpeppen

Essbare Wildpflanzen und Pilze

Essbare Wildpflanzen

Pilze

Frühstück

Mittag- und Abendessen

Desserts

Snacks

Getränke

Und weiter geht's!

Urlaub anders denken

Urlaub vor der Haustür

Urlaub und Leben verbinden

Familien-Trekkingurlaub

Naturverbindung für alle

Mehr Natur in Kita und Schule bringen

Trekkingplätze und offizielle Feuerstellen anregen

Bei 1NiteTent mitmachen

Familiengruppe gründen

Die Welt verändern

Immer wieder neu

Danke!

Literatur

Anmerkungen

Anmerkungen

Vorwort

von Christo Foerster

Kinder sind die besten Abenteurer. Ihnen geht es ums Entdecken, nicht ums Ankommen, sie wollen erleben, nicht beweisen. Sie fallen hin und rappeln sich wieder auf. Immer wieder. Und irgendwann klappt es – mit dem Stehen, mit dem Laufen, mit dem Klettern. Der Bewegungsradius dehnt sich aus, der Blick wird schärfer, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten größer. Wenn – und da wird diese schöne Melodie von einem hässlichen Kratzen unterbrochen – die moderne Erwachsenenwelt mit ihren Sorgen und Normen nicht wäre. So sehr wir uns bemühen, führen unsere Erwartungen und Regeln dazu, dass ein Teil dieser Urneugier irgendwann begraben wird – manchmal ein größerer, manchmal ein kleinerer, manchmal früher, manchmal später. Dieses Buch ist eine Erinnerung an den Wert der kindlichen Neugier und inspiriert auf wunderbare Weise dazu, die Lust aufs Entdecken hochzuhalten und zu fördern.

Wenn es um das Abenteuer-Erleben mit Kindern geht, beobachte ich oft eine Haltung, die gut gemeint ist, die ich aber für einen großen Fehler halte: Die meisten Eltern wollen ihre

Kinder mitnehmen zu einem Erlebnis, das sie sich ausgedacht haben. Sie selbst stellen dabei die Ziele und Regeln auf. Sie vergessen, dass – ich wiederhole das an dieser Stelle gerne – Kinder die besten Abenteurer sind. Wir sollten uns von den Kindern mitnehmen lassen, nicht andersherum.

Selbstverständlich ist das in der Praxis je nach Alter der Kinder durchaus ein schmaler Grat, und hier und da sind Anregungen der Eltern sicher sinnvoll, entscheidend ist jedoch die Haltung, mit der wir an ein Abenteuer herangehen. Und die sollte sein: Die Welt da draußen durch die Augen der Kinder zu sehen.

Das ist ein Grund, warum ich ungern feste Unterkünfte buche, wenn ich mit meinen Kindern in der Natur unterwegs bin. Dann komme ich nicht in die Lage, sie antreiben zu müssen: »Weiter jetzt, nicht so lange trödeln, wir haben noch ein ganzes Stück vor uns.« Es bleibt genügend Raum, um sich in der Natur zu verlieren und die Zeit zu vergessen. Meist lasse ich sie selbst entscheiden, wo wir unser Lager aufbauen und uns in die Schlafsäcke kuscheln. Das bedeutet nicht, dass unsere Abenteuer immer ziellose Larifari-Unternehmungen sind: Als mein Sohn sechs Jahre alt war, wollte er auf den höchsten Berg Deutschlands steigen. Als wir diesen Wunsch wenige Wochen später angingen, wurde mir klar, wie sehr auch kleinere Kinder schon bereit sind, körperliche Höchstleistungen zu vollbringen, wenn (und das ist der springende Punkt!) sie selbst einen Wert darin sehen. Am Gipfelkreuz der Zugspitze war mein Sohn

nicht nur um ein Abenteuer reicher, sondern auch spürbar gewachsen.

Jana und Patrick meldeten sich bei mir, als sie eine vierwöchige Deutschlandreise planten. Sie wollten ohne Auto unterwegs sein, unter freiem Himmel schlafen und Menschen treffen, die sie inspirieren. Ich lud sie ein, eine Nacht gemeinsam am Hamburger Elbstrand zu verbringen. Ich hatte keine Ahnung, dass Jana hochschwanger war, aber das war auch völlig egal – wir bereiteten uns auf dem Gaskocher ein leckeres Abendessen zu, saßen zusammen, bis es kühl wurde und zu regnen begann. Jana und Patrick spannten ein Tarp auf und schliefen im Sand, ich kletterte in meine Hängematte. Schon damals ahnte ich, dass ihre Kinder es einmal gut haben würden.

Ich freue mich sehr, dass nun dieses Buch entstanden ist. Weil Jana und Patrick damit ihren ganz persönlichen Leitstern heller strahlen lassen, weil sie einen wichtigen Beitrag für unsere Gesellschaft leisten, weil sie Lust machen, da rauszugehen. Nicht morgen oder übermorgen, sondern heute. Raus und machen, ohne Garantie, dass alles glattläuft. Das erfordert Mut. Aber: Mut zu haben bedeutet nicht, frei von Angst zu sein, sondern lediglich, dass da etwas anderes ist, das uns wichtiger erscheint als die Angst.

Viel Freude mit diesem Buch und unvergessliche Momente vor der Tür!



Christo Foerster ist Abenteurer, Vortragsredner und Buchautor. Er gilt als Wegbereiter der Mikroabenteuer-Idee in Deutschland. Christo Foerster lebt mit seiner Frau und zwei Kindern in Hamburg. Über seine Podcasts und Social-Media-Kanäle begeistert er Tausende Menschen weltweit dafür, mehr Freiheit und Abenteuer im Alltag zu wagen. www.christofoerster.com

Komm mit!

Jana

Ganz ruhig und in gleichbleibendem Rhythmus wippe ich mit den Knien. Dazu summe ich leise die Melodie von »Hejo, spann den Wagen an«. Seit fast 30 Minuten. Vor mir im Tragetuch hängt unser total übermüdeter vier Monate alter Sohn. Seine Augen sind nur noch einen klitzekleinen Spalt weit geöffnet. »Ja, Jana, ich glaube, jetzt schläft er –« »Wuääääähhhhhh!« » – nicht.« Während ich mich mental schon mal auf eine weitere halbe Stunde Singwippen einstelle, wirft Paddy einen kritischen Blick auf seine Uhr. »Schon kurz vor sieben, in eineinhalb Stunden wird's dunkel.« Der Kleine weint noch immer. Ob er wohl unsere Aufregung, die wir so gut zu verstecken versuchen, spürt? Bestimmt. Ich lasse meinen Blick schweifen. Der Wald ist im Gegensatz zu uns ganz ruhig. Sanft wiegen sich einige Bäume im Wind. Die Buchen um uns herum sind in mystisches Licht gehüllt, und jetzt, im April, leuchten ihre jungen Triebe in saftigem Grün. Eine Zeit lang versuche ich noch, den Frieden des Waldes in mein Singen und Wippen zu übertragen in der Hoffnung, dass der Kleine doch noch einschläft. Aber vergebens. Es ist das erste Mal, dass wir mit

unserem Sohn draußen schlafen wollen. Zuletzt waren wir im November, drei Wochen vor seiner Geburt noch zu zweit hier, und diesmal ist alles so anders! Schon das Packen war viel aufregender und unkoordinierter als sonst. Und jetzt auch noch das.

»Also, ich schlage vor, wir erzwingen nichts, sondern gehen einfach mal zu unserem Schlafplatz weiter und schauen, ob er da einschlafen kann, wenn du ihn stillst. Wenn nicht, können wir immer noch mit Taschenlampen umkehren und heimfahren. Was meinst du?« »Ja, ich glaube, das ist eine gute Idee. So bringt das hier gerade nichts.«

Nichts erzwingen wollen, das ist für uns eine der wichtigsten Lehren für unsere Naturabenteuer mit Kindern geworden. Seit dieser ersten Übernachtung mit Kind im Freien ist mehr als ein Jahr vergangen. Insgesamt 23 Nächte hat unser Sohn mittlerweile schon draußen verbracht. Zehn davon im Zelt, dreizehn unter freiem Himmel. Aber egal ob draußen schlafen, wandern oder picknicken: Die Zeit, die wir gemeinsam als Familie in der Natur verbringen, stellt für uns immer wieder eine Kraftoase im trubeligen Alltag dar. Sie ermöglicht uns aufzutanken, dankbar zu sein, Zeit füreinander zu haben und gemeinsame Erlebnisse zu teilen.

Gerade Kinder finden in der Natur alles, was sie für eine gesunde, artgerechte Entwicklung brauchen. Sie gibt ihnen den Raum, ihre Persönlichkeit in allen Facetten zu entfalten. Hier können sie ganz sie selbst sein. Und die Verbindung, die Kinder über die Zeit zur Natur aufbauen, lässt sie die Zusammenhänge unseres Ökosystems nicht nur verstehen, sondern auch fühlen. Um das Leben auf der Erde nachhaltig und visionär zu gestalten, braucht es solche naturverbundenen, starken und kreativen Menschen. Für Kinder sind Wald und Flur deshalb nicht nur ein Alltagsangebot von vielen, sie bilden den Erfahrungsraum, von dem sie ihr ganzes Leben lang profitieren werden. [\[1\]](#)

Es gibt viele Ratgeber für Eltern, in denen die Bedeutung der Natur für Kinder hervorgehoben wird. Wir denken da zum Beispiel an die »artgerecht«-Bände von Nicola Schmidt, an die Bücher von Dr. Herbert Renz-Polster oder an die von Julia Dibbern. Und dann ist da noch der Hirnforscher und Autor Gerald Hüther, der ebenfalls immer wieder betont, wie wichtig es ist, dass sich Kinder möglichst viel draußen aufhalten. All diesen Autorinnen und Autoren ist es ein großes Anliegen, uns Eltern darin zu bestärken, die Natur als natürlichen Entwicklungsraum zu nutzen, das Geschenk, das sich uns da draußen präsentiert, anzunehmen.

Wir möchten dich mit diesem Buch an die Hand nehmen und mit dir gemeinsam einen Schritt weiter gehen. Egal ob du, wie wir, schon vor der Geburt deiner Kinder viel draußen

unterwegs warst oder jetzt erst damit anfängst. Dass du dieses Buch in den Händen hältst, ist für uns ein Zeichen dafür, dass du um die Bedeutung der Natur weißt. Aber das Wissen allein reicht manchmal nicht aus. Deshalb findest du in diesem Buch zusätzlich ganz konkrete Ideen und Tipps, um mehr Zeit im Freien in dein Familienleben zu integrieren.

Wo und wie fängst du an? Was könnt ihr da draußen erleben, was euch allen Freude macht? Wie findest du die richtigen Orte rund um eure Stadt? Und: Wie könnt ihr der Natur einen festen Platz in eurem Familienleben einräumen?

Wir möchten dir so viel Unterstützung wie möglich geben. Dich ermutigen, deine Begeisterung fürs Draußensein mit deinen Kindern zu teilen, ja – zu leben. Egal ob alleine, mit Partner, Oma, Opa oder Freunden. Und weil wir wissen, dass der Wunsch, etwas zu verändern, oft das eine, die konkrete Umsetzung aber meist eine ganz andere Nummer ist, fangen wir klein an. Wir machen dir den Einstieg ins »Mehr-draußen-Sein« so einfach wie möglich. Stück für Stück nehmen wir dich mit auf dem Weg zu mehr Natur in deinem Familienalltag.

Wir haben für dieses Buch selbst viel gelesen, vor allem aber mit vielen Menschen gesprochen, die sich mit Kindesentwicklung, dem Wert der Natur und dem Beziehungsgefüge Familie auskennen. Bei unseren Ausgebüxt-Veranstaltungen und in den Reaktionen auf unseren Blog haben wir viele Erfahrungsberichte anderer Familien gesammelt. Uns war es wichtig, die konkreten Herausforderungen zu kennen,

die du und andere Eltern haben. Und nicht zuletzt greifen wir natürlich auch auf unsere eigenen Erfahrungen als Eltern und Abenteurer zurück.

Dieses Buch bietet Tipps, Ideen und jede Menge Inspiration für unterschiedlichste Gegebenheiten. Besonders wenn du mit deiner Familie in einer Großstadt lebst, möchte dir dieses Buch ganz neue Anstöße und Motivation geben. Wenn du noch am Anfang stehst, bekommst du von Ausrüstung über Outdoor-Wissen alles an die Hand, um loszulegen. Wenn du schon regelmäßig mit der ganzen Bande draußen bist, findest du jede Menge Material, damit euch die Abenteuer so schnell nicht ausgehen. Wir werden dich an unseren Erfahrungen mit Baby und Kleinkind teilhaben lassen, aber auch an denen mit den älteren Kindern unseres monatlichen Abenteuertreffs, der »Ausgebüxt-Familie«.

Dazu noch ein kleiner Hinweis: Wir haben dieses Buch für alle Menschen geschrieben, die Kinder großziehen –, egal ob allein oder gemeinsam, ob hetero, schwul oder lesbisch, ob Adoptiv-, Pflege- oder leibliche Eltern. Und egal ob du ein Kind oder sieben großziehst. Wir haben uns bemüht, das in unsere Sprache einzubeziehen, uns aber meist für die besser lesbare Variante entschieden. Deshalb schreiben wir manchmal nur von »deiner Partnerin« obwohl wir auch »deinen Partner« meinen, schreiben »Kinder«, auch wenn du nur eins hast oder die Oma bist.

Nachdem wir unser Lager eingerichtet hatten, dauerte es noch eine ganze Weile, bis unser Kleiner schließlich in meinen Armen einschließt. Eingemummelt in unsere warmen Jacken genossen wir das Gefühl, zu dritt hier draußen zu sein. Gar nicht weit entfernt rief ein Uhu. Wie ein Murmeltier verschlief unser Sohn seine erste Nacht im Wald. Nach dem Aufwachen rekelte er sich genüsslich zwischen den Laken des Schlafsacks und fühlte sich sichtlich wohl. Es war ein schöner Morgen: Wir hatten Sicht gen Osten und wurden mit einem feuerroten Sonnenaufgang geweckt. Zum Frühstück gab es Milch fürs Baby, Nüsse und Trockenobst für uns Große. Erschöpft kamen wir am Nachmittag wieder zu Hause an – hundemüde, aber glücklich und stolz.

Vom Ausbüxen



Jana

»Dadamm-Dadamm, Dadamm-Dadamm.« Nachdenklich schaue ich aus dem Fenster. Normalerweise macht mich das ratternde Geräusch des Zugs müde, doch gerade bin ich hellwach. Während meine Augen der vorbeihuschenden Landschaft folgen, durchforste ich innerlich meinen Kopf nach einem genialen Einfall. Mir gegenüber kritzelt Paddy hastig etwas auf die Rückseite eines Kassenbons. Seit etwas mehr als einer Stunde sitzen wir nun schon in diesem Viererabteil im Zug auf dem Weg nach Mainz, auf der Suche nach einem Wort. Dem einen Wort, das auf den Punkt bringt, was wir tun.

»Stadtwild?!«, frage ich Paddy halbherzig und weiß eigentlich schon, dass es ein mieser Vorschlag ist. »Klingt mehr nach Jagd als nach Abenteuer«, lautet Paddys ehrlicher Kommentar. »Aber was hältst du von ›Grünflucht‹ oder ›Stadtfrei‹? Die finde ich ...«, noch bevor Paddy seine Gedanken zu Ende bringen kann, überkommt mich ein Wort, es ploppt einfach so in meinem Kopf auf. »Paddy, ich hab's! Halt dich fest und knutsch mich schon mal im Voraus für den Einfall. Wir nennen's Ausbüxen!? Oder nee, Ausgebüxt!« Ich weiß gar nicht, wo das Wort auf einmal herkommt. Ich könnte schwören, dass ich es in den letzten fünf Jahren nicht ein einziges Mal benutzt habe. Aber jetzt, jetzt ist es da und es ist einfach perfekt. »Oh, Jana, das ist der Hammer! Das nehmen wir!« Wir schauen uns an. Endlich haben unsere spontanen Ausbrüche in die Natur einen Namen.

Du willst mit deinen Kindern raus. Raus in die Natur, auf eine abenteuerliche Wanderung gehen oder eine Pyjamaparty unter freiem Himmel veranstalten. Wenn du mit deiner Familie auf dem Land lebst und Wald und Wiesen schon am Ende der Straße beginnen, ist der Weg für deine Kinder nicht weit. Vielleicht fehlt es euch trotzdem an gemeinsamer Zeit oder anderen naturbegeisterten Familien? Manchmal sind es nur solche vermeintlichen Kleinigkeiten, die uns von mehr Draußenzeit abhalten. Aber besonders dann, wenn du mit deiner Familie in einer Stadt wohnst, kommen dir die Hindernisse auf dem Weg in die Natur wahrscheinlich größer vor. Der nächste Wald scheint ewig weit weg. Und dank der vielen städtischen Angebote – Babyschwimmen, Sport, Musikschule und Krabbelgruppen – ist das Leben deiner Kinder eigentlich schon mit vielen spannenden Erlebnissen vollgepackt. Daneben fühlt sich ein Ausflug in die Natur erst einmal so an, als müsste er mit viel Aufwand gemanagt werden. Ähnlich wie der Großeinkauf am Wochenende oder der lang geplante Besuch bei Freunden.

Und genau hier kommen Mikroabenteuer und Ausbüxereien ins Spiel. Besonders für die in der Stadt lebenden Familien unter uns sind sie eine wunderbare Möglichkeit, mehr Natur in den Alltag zu bringen. Dieses erste Kapitel wollen wir dafür nutzen, zu erklären, was genau wir unter »Ausbüxen« verstehen (und was nicht). Wir wollen hervorheben, welche

Bedeutung die Natur für deine Kinder und für euch als Familie hat. Einiges wirst du schon wissen, anderes wird für dich neu sein. So oder so: Auf das Geschenk, das du deinen Kindern damit machst, darfst du schon mal stolz sein. Denn es ist ein Geschenk, von dem sie ihr Leben lang zehren werden.

Von Mikroabenteuern und Ausbüxereien

Vielen Eltern ist es ein großes Anliegen, ihren Kindern die Natur nahezubringen. Wir erinnern uns da an eine Situation im Geburtsvorbereitungskurs für Paare: Beim ersten Treffen fragte die Hebamme in die Runde, worauf wir uns am meisten mit unserem Kind freuen. Das Ergebnis hat uns damals wirklich überrascht: Von 20 werdenden Mamas und Papas, die von ihrer Art her ganz bunt gemischt waren, schilderten etwa 15 ihre große Vorfreude darauf, ihrem Sprössling die Natur zu zeigen. Auf unterschiedlichste Art und Weise, die einen vom Traktor aus, die anderen bei gemeinsamen Spaziergängen mit dem Hund, aber im Großen und Ganzen ging es darum, dem Kind eine Verbindung zur Natur zu ermöglichen. Genau das bestätigt auch die Naturbewusstseinsstudie des Bundesamts für Naturschutz. Sie kommt allerdings zu einem widersprüchlichen Ergebnis: Obwohl die Natur für viele Eltern bei der Kindererziehung einen hohen Stellenwert hat, sind die tatsächlichen Naturkontakte im Alltag eher selten. [\[2\]](#) Woran liegt das?

Vielleicht daran, dass mittlerweile ganz schön viele Menschen in der Bundesrepublik in Ballungsräumen wohnen. 2018 lebten etwa 28 Prozent der Deutschen in Orten mit mehr als 20 000 Einwohnern und sogar ein Drittel in einer Großstadt mit mehr als 100 000 Einwohnern. [3] Und je größer die Stadt ist, in der wir wohnen, desto weiter weg fühlt sich erfahrungsgemäß die Natur an. Desto mehr Aufwand vermuten wir im »Rauskommen«.

Für den Kinderarzt und Autor Dr. Herbert Renz-Polster liegt die Ursache jedoch nicht vorrangig in unserer urbanen Lebensweise. Er sagt: »Die Natur ist uns nicht genommen worden. Wir selbst haben sie mit Riegeln versehen. Was uns fehlt, ist die Freiheit, sie zu nutzen. Wir sind anderweitig beschäftigt.« [4]

Stimmt, das Leben mit Kindern ist bei vielen von uns verdammt vollgepackt: mit Sport, Musikunterricht, Arbeit, mehr oder weniger ausgiebigem Putzen, Arztterminen, Kochen, Einkaufen. Uns fehlt es an Zeit. Ständig und für alles. Schließlich erscheint uns jede dieser Beschäftigungen notwendig und wichtig. Wir werden uns im nächsten Kapitel noch ausführlicher mit diesem Problem auseinandersetzen. Denn die fehlende Zeit ist für die meisten Eltern tatsächlich die größte Hürde, aber genau da kommen die Vorzüge des Ausbüxens ins Spiel. Lass uns aber erst einmal festhalten, dass die Natur nirgends in Deutschland wirklich weit weg ist. In

Peking, ja okay, vielleicht sogar in Paris, aber keinesfalls in Hamburg, Köln und auch nicht in Duisburg.

Im September 2017 haben wir »Ausgebüxt« ins Leben gerufen, unser allererstes Youtube-Video ging online. Unsere Mission war und ist es zu beweisen, dass Naturerlebnisse im Alltag nicht nur etwas für Landbewohner oder Kleinstädter sind, sondern jede und jeder sie genauso in Großstädten wie Berlin, Frankfurt oder sogar in einem Ballungsraum wie dem Ruhrgebiet finden kann. Ein Jahr lang reisten wir jeden Monat in eine andere Stadt, entdeckten die umliegende Natur und verbrachten fast immer eine Nacht unter freiem Himmel, bevor es am nächsten Tag wieder nach Hause ging. Es war unglaublich, was für wundervolle Orte und Erlebnisse uns in wirklich jeder der zwölf Städte erwarteten. Die Vorstellung, Menschen mit unseren Videos für die Natur vor ihrer Haustür zu begeistern, war uns eine unglaubliche Motivation. Damals kannten wir den Begriff »Mikroabenteuer« noch nicht – zum Glück, sonst hätten wir uns vielleicht nie die Mühe gemacht, nach einem eigenen, für uns passenden Wort zu suchen.

»Mikroabenteuer sind Outdoor-Erlebnisse vor der eigenen Haustür, die günstig, einfach und kurz sind und alles beinhalten, was ein richtiges Abenteuer ausmacht: Herausforderung, Spaß, Erfrischung im Alltag, Bereicherung und Aufregung.« So zumindest definiert sie der britische Abenteurer und Autor Alastair Humphreys, der den Begriff 2014 mit seinem Buch *Microadventures* in die Welt brachte. In

Deutschland ist der Mikroabenteuer-Trend spätestens seit Christo Foersters gleichnamigem Buch angekommen. Er hat den Begriff für sich etwas enger interpretiert: Nach seinen persönlichen Spielregeln dürfen nur öffentliche Verkehrsmittel benutzt werden, Nächte müssen draußen verbracht werden, und das Abenteuer darf maximal 72 Stunden dauern. Dass jeder Ort so verlassen wird, wie man ihn vorgefunden hat, ist selbstverständlich. Aber egal, wie du Mikroabenteuer im Detail definierst: Das Besondere an ihnen ist, dass ihr mit ganz wenig Aufwand loslegen könnt. Gleich heute.

»Ein Mikroabenteuer ist wie ein richtiges Abenteuer, nur besser: Es kostet fast nichts und ihr könnt es jeden Tag erleben.«

Im einfachsten Fall beginnt euer Mikroabenteuer so: Beladen mit Matratzen, Bettwäsche und Kuscheltieren, öffnet ihr die Tür zu eurem Garten oder Balkon und richtet euch dort ein gemütliches Lager für eine Nacht ein. Oder so: Kurz vor dem Abendessen zieht ihr euch Schuhe und Jacken an, schnappt euch Isomatten, Gaskocher, Feuerzeug, Topf und Löffel und bereitet euch im Garten, im anliegenden Park oder am Ufer eines Flusses One-Pot-Nudeln mit Tomatensoße zu. Das ist euch alles zu nah an zu Hause? Dann macht euch mit Isomatte, Schlafsack und Proviant auf den Weg in den nächsten Wald und verbringt eine Nacht unter den Bäumen. Oder wandert

frühmorgens zu einem Aussichtspunkt und genießt euer Frühstück im Sonnenaufgang.

Vielleicht fragst du dich jetzt, was Schlafen auf dem Balkon mit mehr Natur zu tun hat? Oder Kochen im Park? Wahrscheinlich hast du eher Bilder von unberührten Wäldern, sprudelnden Bächen oder blühenden Wiesen im Sinn, wenn du an deinen Wunsch nach einem größeren Naturerlebnis denkst. Das verstehen wir vollkommen, uns geht es da genauso. Das Ding ist nur: Mit diesem Anspruch steigt das Gefühl, dass das alles unglaublich aufwendig umzusetzen ist. Und das läuft dann meistens darauf hinaus, dass wir mit unseren gewohnten Dingen weitermachen und am Ende überhaupt nicht in der Natur waren. Beim Ausbüßen liegt der Schlüssel darin, Naturerlebnisse zu finden, die wirklich direkt vor eurer Haustür beginnen. Und da ist durchaus Natur! Beim Schlafen auf dem Balkon ist es die kühle Luft auf eurer Haut und der unendliche Blick in die Sterne und Wolken. Und auch sonst seid ihr der Natur dort viel direkter ausgesetzt als in eurem Schlafzimmer: Ihr hört Insekten schwirren, Regen prasseln und Nachbarskatzen zanken. Spätestens wenn die Sonne aufgeht und ihr euch langsam aus dem Schlaf blinzelt, werdet ihr diese Verbundenheit zur Natur auch auf eurem Balkon spüren. Andere kleine Abenteuer, wie zum Beispiel Zelten im Wohnzimmer, gehören aber genau aus dem Grund für uns eindeutig nicht zum Ausbüßen. Ausbüßen bedeutet, dass ihr euch als Teil der Natur erfahren könnt.