



Ingo Müller
Stefan Westhauser (Hrsg.)

GEMEINSAM
Abenteuer
ERLEBEN

69 Mikroabenteuer
für Gruppen, Familien
und Mentoren

BORN-Verlag



DIE HERAUSGEBER

Ingo Müller ist Ehemann, Papa, Jugendreferent, Autor, Erlebnispädagoge, Partizipationstrainer, BVB-Fan, Spieleliebhaber, Serienschauer, Warmbader, Fußballspieler, Escape Gamer, Mikroabenteurer und ein kreativer Nachfolger von Jesus.



Stefan Westhauser begeistert es, Menschen aus ihrer Komfortzone in die Weiterentwicklung zu begleiten. Er ist Vater, Ehemann, Hobbykicker, Erlebnispädagoge, Handwerker, Serien-Liebhaber und Cineast, Leser, Team-Coach, Skifahrer und lässt sich gerne von Menschen und deren Geschichten inspirieren.



DIE ILLUSTRATORIN

Linda Ehlers ist BFD-Ilerin beim Deutschen EC-Verband und bringt sich gerne mit ihren Zeichnungen ein. Sie geht in eine Gemeinde, tanzt gerne, ist gerne in der Natur und verbringt viel Zeit mit ihren Freunden und der Familie.

IMPRESSUM

Bibelzitate: Verwendung mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers

Sie wurden folgender Ausgabe entnommen:

BasisBibel, © 2021 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

© 2022 **BORN**-Verlag, Kassel

Im Auftrag des Deutschen Jugendverbandes

„Entschieden für Christus“ (EC) e. V.

Printed in Germany – All rights reserved.



Umschlaggestaltung und Satz: be · Dieter Betz Design-Kommunikation, Frielzheim

Coverfoto: Jonathan Forage/unsplash.com

Grafiken im Buch: Linda Ehlers

Lektorat: Steffi Pfalzer

Druck und Gesamtherstellung: Deutscher Jugendverband „Entschieden für Christus“ (EC) e. V.

Bestellnummer 182.632





Vorwort

Mikroabenteuer gibt es schon immer. Es hat sie nur bis vor ein paar Jahren nie jemand so genannt. Das sagt sicher einiges über unsere Gesellschaft aus, die nach Trends und Buzzwords lechzt, aber dass die Idee der Mikroabenteuer heute einen solchen Zuspruch erfährt, liegt vor allem an ihrer Relevanz und Notwendigkeit in einem Alltag, der – Hand aufs Herz – immer weniger abenteuerlich ist. Als derjenige, der die Idee und auch den Begriff des Mikroabenteuers im deutschsprachigen Raum bekannt gemacht hat, werde ich oft gefragt, was das denn eigentlich sei, ein Mikroabenteuer. Meine Antwort ist immer die gleiche:

„Ein Mikroabenteuer ist zuallererst ein Abenteuer.“ In der Tat ist es mir unglaublich wichtig, den Abenteueraspekt in den Mittelpunkt zu stellen, denn ein Mikroabenteuer ist für mich nicht das Gleiche wie ein „Urlaub vor der Haustür“ und es sollte auch nicht als neues, hippestes Label für den Wochenendausflug missbraucht werden. Ein Mikroabenteuer beinhaltet all das, was ein Abenteuer ausmacht: ein Beschreiten neuer Wege und Aufbrechen gelernter Muster sowie das Akzeptieren von Ungewissheit. Ob wir uns darauf einlassen, hat eher mit unserer inneren Haltung zu tun, als damit, wie weit weg von zu Hause wir uns befinden.

Im Dschungel von Borneo lassen sich großartige Abenteuer erleben, aber wir können auch dorthin reisen und kein Abenteuer erleben. Das Gleiche gilt für unsere direkte Umgebung. Mikroabenteuer sind Abenteuer, die ohne großen Aufwand in der näheren Umgebung umsetzbar sind. Sie leben von der individuellen Kreativität, von Mut, Neugierde und dem Machen. Und wie an jedem Abenteuer wachsen wir an ihnen.

Abenteuer kennen kein Korsett. Und auch für ein Mikroabenteuer gibt es eine Million Ausgestaltungswege. Dennoch hat es mir geholfen, einige persönliche Regeln festzulegen, die ein Mikroabenteuer für mich von anderen Outdoor-Unternehmungen abgrenzen:

Für ein Mikroabenteuer bin ich mindestens 8, maximal 72 Stunden unterwegs, benutze weder Auto noch Flugzeug, und ist eine Nacht dabei, ver-



bringe ich sie draußen ohne Zelt. Diese Spielregeln treiben mich immer wieder aus der Komfortzone, oder – wie es der Wagnisforscher Siegbert Warwitz so schön formuliert – dem „befriedeten Bereich“ heraus. Was mir aber sehr wichtig ist: Diese Regeln sind meine eigenen und keine allgemeingültige Definition. Denn wie anmaßend wäre es, würde ich darüber richten, wo das Mikroabenteuer für andere beginnt? Die Schwelle zum Abenteuer ist für jeden Menschen unterschiedlich hoch. Sie befindet sich aber direkt vor unserer Haustür und es ist von unschätzbarem Wert, sie zu überschreiten.

Dieses Buch erläutert auf wunderbare Weise, was hinter dieser Schwelle auf Jugendliche und Heranwachsende wartet und welche Kraft die Idee des Mikroabenteuers für sie entfalten kann. Und es tut nicht nur das, sondern es liefert auch eine solche Vielzahl an konkreten Inspirationen, Tipps und Übungen, dass jegliche Ausflüchte, warum es nun gerade heute leider nichts wird mit dem Abenteuern, einfach verpuffen. Vor einigen Wochen bekam ich eine E-Mail von einem 16-jährigen Mädchen, das sich mit einer Freundin das Kanu der Großeltern geschnappt habe und zwei Tage lang bei Wind und Wetter die Elbe runtergefahren sei. Ein 14-jähriger Junge schrieb mir via Instagram, dass er nach Absprache mit seinen Eltern alleine eine Nacht im Wald um die Ecke verbracht hat und am nächsten Morgen von dort direkt in die Schule gelaufen sei. Beide wollten sich für die Inspiration bedanken.

Lasst uns möglichst vielen Jugendlichen solche stärkenden Erlebnisse ermöglichen, indem wir sie herausfordern und an die Schwelle zum Abenteuer begleiten. Erleben müssen sie selbst, auch das liegt in der DNA des Abenteuers begründet. Ich würde mich freuen, wenn wir dieses Buch nicht als Gebrauchsanleitung begreifen, sondern als sprudelnden Ideenpool – und das ist es ohne Zweifel zuallererst.

Christo Foerster

Abenteurer und Autor der dreiteiligen Bücherreihe „Mikroabenteuer“

www.christofoerster.com



MIKROABENTEUER

Grundlagen

WAS IST EIN MIKROABENTEUER?

Mikroabenteuer sind Outdooraktivitäten, die lokal, von kurzer Dauer, kostengünstig und leicht durchführbar sind! Quasi ein Erlebnis vor der Haustür. Ganz nach dem Motto „Raus aus der Komfortzone“ beginnt ein Abenteuer meist dort, wo Planung, Komfort und Gewohnheit enden. Wir sind also oft auf das Wesentliche reduziert unterwegs und die Erlebnisse unterscheiden sich meist vom gewöhnlichen Alltag. Mikro steht dabei für klein und überschaubar. Es geht also um Aktivitäten, die ohne große Planung durchführbar sind. Aber auch kleine Abenteuer haben große Wirkung und liegen nur einen kleinen Schritt vor uns.

Charakteristisch für ein Mikroabenteuer, nach unserem Verständnis, ist das Nicht-alltägliche. Es geht also um Aktivitäten, die wir so in unserem Alltag nicht tun, bzw. die gar nicht vorkommen. In diesem Sinne kann und soll ein Mikroabenteuer uns fordern und darf auch mal ein bisschen unangenehm sein. Nicht unbedingt auf körperliche Art. Aber beim Abenteuer geht es auch darum, etwas über sich zu lernen und damit vielleicht eine eigene Grenze zu erweitern oder etwas Unangenehmes zu bewältigen. Kurz: Raus aus der Komfortzone. Was diese Komfortzone konkret ist, beschreiben wir im weiteren Verlauf noch detaillierter.

Ist jedes Outdoor-Erlebnis ein Abenteuer? Wir glauben nicht. Es gibt zumindest keine Zwangsläufigkeit. Christo Foerster, der Mikroabenteuer-Experte, hat die DNA eines Abenteuers so zusammengefasst:

- Ich gehe raus aus meiner Komfortzone.
- Ich stelle mich einer persönlichen Herausforderung.
- Ich bestreite neue Wege.
- Ich akzeptiere einen ungewissen Verlauf.



Die Umsetzung und das Empfinden dieser DNA sind natürlich sehr individuell. Jeder hat andere Voraussetzungen, Grenzen und Erfolge. Für jeden gibt es unterschiedliche Dimensionen eines ungeplanten Verlaufs. Eins bleibt gleich: Es tut gut, es zu erleben. Schon draußen zu sein, aktiv zu werden, loszulegen und zu machen, ist bereichernd und fühlt sich meistens gut an.

MIKROABENTEUER MEETS JUGENDARBEIT

Als Wildnis- und Erlebnispädagogen sind wir überzeugt, dass Jugendarbeit Outdoor-Aktivitäten benötigt, um Impulse zu setzen, Gemeinschaft zu erleben und Inhalte zu vertiefen. Ein echtes tiefes Erlebnis hebt sich dazu für die Verankerung im Leben ab von einem spielerischen Setting, das deutlich schneller vergessen ist. Wenn wir selbst an unsere abgefahrenen Erlebnisse denken, sind es oft ungeplante und verrückte Situationen bzw. Ideen, die wir mal hatten. Erfahrungen, auf die ich mich ein Stück weit einlassen und meine Komfortzone auch mal spontan verlassen musste. Aber im Nachhinein eine geniale, auch wenn nicht immer nur angenehme Erfahrung. Erlebnisse schweißen zusammen, bilden Beziehungen, fördern Persönlichkeit, bieten Raum zu persönlichen Erfahrungen und sind aktivierend.

Mit den Ideen in diesem Buch wünschen wir euch einen gewissen Exit aus dem Jugendraum, Gemeindehaus und Wohnzimmer. Raus aus der Normalität, hinein ins Abenteuer, gerade weil es Mikro und damit umsetzbar ist. Wir verzichten auf detaillierte Pläne und Beschreibungen, da die Situationen vor Ort sehr unterschiedlich sind. Natürlich benötigen einige Aktionen dennoch eine kleine Vorbereitung. Wir stellen euch die nötigen Grobrisse der Ideen zur Verfügung und hoffen, euch in eine Welt voller Spontanität, Kreativität, Erfahrungen und Naturerlebnisse zu entführen. Willkommen draußen. Willkommen in der Lernzone. Willkommen im Mikroabenteuer.

GRUNDSATZ-TIPP

Oft denken wir, unsere Aktionen müssen auch in der Jugendarbeit immer größer, besser und spektakulärer sein. Wir sind davon überzeugt, dass es nicht immer um höher, schneller, weiter oder tiefer geht!!! Die nächste Schlucht, der nächste See oder Berg, der größte Baum im nächsten Wald