

Daniel Wiechmann

OUTDOOR
MIKRO
ABENTEUER
München

Mit dem Rad 

Zu Fuß 

Auf dem Wasser 

Mit der Familie 

riva

*»Wer über die Türschwelle gekommen ist,
hat die Reise halb getan.«
Dänisches Sprichwort*



Einführung

Kleine Abenteuer direkt vor deiner Haustür

Wenn eines Tages deine Reise durch das Leben zu Ende ist, dann wirst du dich garantiert nicht an die Tage erinnern, an denen du früh ins Bett gegangen bist, um am nächsten Tag fit für die Arbeit zu sein. Du wirst dich vielmehr an die Tage erinnern, an denen etwas Außergewöhnliches und Unvorhergesehenes geschehen ist. An Tage, an denen du dich vielleicht ein bisschen quälen musstest und an denen du Ängste überwunden hast. Du wirst dich an die Tage erinnern, an denen du über dich hinausgewachsen bist und zur Belohnung von einem perfekten Moment überrascht wurdest. Kurzum: Du wirst dich an die Tage erinnern, an denen du ein Abenteuer erlebt hast.

Die erste Nacht unter freiem Himmel – nur mit Isomatte und Schlafsack ausgerüstet – vergisst man zum Beispiel nie. Sie ist ein Kampf gegen das eigene Unbehagen. Wie ein schweres Gewicht liegt einem die Unsicherheit auf der Brust und scheint einem den Atem zu nehmen. Egal, wo man diese Nacht verbringt – ob auf einer Waldlichtung im Perlacher Forst, auf einer Kiesbank an der Isar oder im Englischen Garten –, alles in einem schreit, dass man dort nicht hingehöre (und stattdessen zu Hause in seinem warmen Bett liegen könne!). Aber warum eigentlich gehören wir in der Nacht nicht nach draußen? Es ist doch dieselbe Natur, dieselbe Welt, in der wir uns tagsüber vollkommen mühelos und ohne jede Angst bewegen. Warum fühlt sich das alles nach Sonnenuntergang plötzlich so anders an? Woher kommt das mulmige Gefühl im Magen? Das ängstliche Hineinhorchen in die Dunkelheit? Warum hört sich jedes Geräusch wie eine potenzielle Gefahr an?

In dieser ersten Nacht unter freiem Himmel lernt man eine ganze Menge. Über sich selbst, über die Natur, aber vor allem über das Leben. Nicht umsonst gilt die Übernachtung draußen ohne Zelt als Königsdisziplin der Mikroabenteuer-Bewegung. Ins Leben gerufen wurde diese Bewegung durch den britischen Abenteurer Alastair Humphreys. Humphreys ist bereits um die Welt geradelt, über den Atlantik gerudert und durch die Sahara gerannt. Doch dann begann er eines Tages, das Abenteuer direkt vor seiner Haustür zu suchen. Damit trat er den Beweis an, dass für aufregende Erlebnisse weder eine lange Planung noch Unmengen an Ausrüstung oder viel Geld nötig sind. Humphreys wanderte an einer Autobahn entlang, übernachtete auf einem



Kleine
Fluchten vor
dem Alltag



Einfach vor
der Haustür
starten ...

Hügel vor den Toren Londons oder ließ sich in einem Traktorschlauch auf einem Fluss treiben ... »5-to-9-Adventures« nennt Humphreys seine Mikroabenteuer und spielt damit auf die Zeit an, die jeder von uns selbst an einem 9-to-5-Tag im Büro zur freien Verfügung hat. In der Zeit vor und nach der Arbeit gehört einem die Welt. Man kann sie auf dem Sofa mit dem Smartphone oder mit der gerade angesagten Netflix-Serie verbringen. Oder aber man geht in dieser Zeit raus und sucht nach einem Abenteuer, an das man sich für den Rest seines Lebens erinnert.

Dieses Abenteuer kann ein besonderer Ort sein, wie die Panzerwiese in Milbertshofen. Es kann aber auch »nur« ein besonderer Moment sein wie der beinahe magische Sonnenuntergang an der Hackerbrücke oder der Sonnenaufgang auf dem Olympiabergr. Bei einigen Mikro-

abenteuer, wie etwa der Wanderung mit einem Esel oder dem Bau eines Iglus, kannst du dir ruhig ein bisschen Hilfe von Profis holen. Um ein Mikroabenteuer zu erleben, ist es nicht einmal zwingend notwendig, die Nacht draußen zu verbringen. Es gibt für die kleinen Abenteuer zwischendurch keine festen Regeln. Lediglich ein paar Grundsätze, auf die wir später noch ein wenig ausführlicher eingehen werden. Deiner Fantasie und Kreativität sind in Sachen Mikroabenteuer keine Grenzen gesetzt. Ganz bewusst versammelt dieses Buch daher auch Ideen und Inspirationen für Mikroabenteuer, die du unmittelbar in der Stadt erleben kannst. Im Grunde genommen könntest du, um gleich jetzt ein Abenteuer zu erleben, dieses Buch einfach aus der Hand legen, dir ein paar Schuhe anziehen, vor die Tür gehen und loslaufen. Unter einer Bedingung: Lass einen Wür-



... und fahren,
bis die Kräfte
schwinden.

fel entscheiden, in welche Richtung es geht. Würfelst du eine 1 oder eine 6, geht es geradeaus. Bei einer 2 oder 5 geht es nach links. Bei einer 3 oder 4 biegst du dagegen nach rechts ab. Ich wette, du wirst in zwei oder drei Stunden auf einem Platz in München stehen, an dem du noch nie zuvor gewesen bist. Und genau das zeichnet große wie kleine Abenteuer schließlich aus: der Kontrollverlust. Es geht bei Mikroabenteuern vor allem um die Lust, Neues zu entdecken und zu erleben.

Damit das gelingt, muss man nicht einmal besonders sportlich sein. Klar sind eine Flussüberquerung, lange Märsche über 50 Kilometer oder Radtouren jenseits der 150-Kilometer-Marke eine echte körperliche Herausforderung und ein Abenteuer zugleich. Aber um eine erfrischende Dusche im Wasserfall in der Wolfsschlucht bei Kreuth zu nehmen oder barfuß über eine Almwiese bei Garmisch zu spazieren, musst du keine körperlichen Höchstleistungen vollbringen und kommst dennoch in den Genuss eines besonderen Augenblicks.

Du musst dich einfach nur auf den Weg machen.

Die spannendsten Mikroabenteuer erlebst du ohnehin dann, wenn du dich selbst zum Müßiggang verpflichtest. Für Stunden nichts zu tun, sondern einfach nur in den Himmel oder auf einen See oder Fluss zu blicken und die Gedanken treiben zu lassen, fällt den meisten von uns heutzutage sehr viel schwerer als eine ebenso lange Kanu- oder Biketour. Doch genau diese Auszeiten, diese Momente ohne jede Verpflichtung machen Mikroabenteuer so wertvoll. Ganz egal, ob sie nun sechs, zwölf oder 48 Stunden dauern. Die Zeit, die du nur mit dir selbst oder vielleicht mit ein, zwei guten Freunden

oder deiner Familie verbringst, hilft dir wirklich abzuschalten und den Kopf wieder freizubekommen.

Also, bist du bereit für dein nächstes kleines großes Abenteuer?

»Der Ursprung des Daseins
ist die Bewegung.«
Ibn Arabi

Alles, was
du über
Mikroabenteuer
wissen musst

Die wichtigsten Grundsätze

Eine Stadt wie München ist wie gemacht für Mikroabenteuer. Die Isar fließt durch die gesamte Stadt und offenbart links und rechts ein grünes Band, das zum Verweilen einlädt. Hinzu kommen zahlreiche kleinere und größere Wälder im Stadtgebiet. Wer München Richtung Süden verlässt, ist zudem schnell in den Bergen und entdeckt fantastische Badeseen. Gen Norden macht man sich am besten mit dem Rad auf den Weg, um mystische Wälder und uralte Bäume zu finden. In München warten die kleinen großen Abenteuer tatsächlich direkt vor der Haustür. Doch was machen wir? Die meiste Zeit über bewegen wir uns lieber in einer Komfortzone. Bewegen? Nein, dieser Begriff führt in die Irre, denn die Komfortzone, die uns umgibt, ist so eingerichtet, dass wir uns kaum noch bewegen müssen. Zumindest nicht körperlich. Die meisten Tätigkeiten im Job



Raus aus der
Komfortzone. Gern
auch mit der Bahn.

oder im Alltag können wir heutzutage ohne Probleme sitzend (vor dem Bildschirm im Büro) oder liegend (vor dem Bildschirm auf dem Sofa) erledigen. Das Einzige, was sich in dieser Komfortzone noch regelmäßig bewegt, sind unsere Finger und unser Kopf, wenn wir Webseiten oder Mediatheken durchforsten, um unseren Informations- und Unterhaltungshunger zu stillen. Das soll nicht abwertend klingen. Computer und das Informationszeitalter bestimmen nun einmal einen Großteil unseres Lebens und unserer Arbeit. Und das ist auch gut so, denn der technische und gesellschaftliche Fortschritt, der dadurch ermöglicht wird, hilft am Ende allen weiter.

Fakt ist aber auch, dass wir für unseren Büro-Lifestyle einen sehr hohen Preis bezahlen. Der Alltag der meisten von uns ist überladen mit ständig neuen Aufgaben und Herausforderungen im Job. Unsere Arbeitswelt wird immer komplexer und anspruchsvoller. Je abwechslungsreicher und komplizierter die eigene Arbeit ist, desto größer wird am Feierabend die Sehnsucht nach Ruhe, Entspannung und Müßiggang. Das ist absolut verständlich, denn wer tagsüber bereits ständig gefordert ist und für seine Arbeit brennt, der will sich nach den acht, neun oder gar zehn Stunden im Büro nicht auch noch vor lauter Terminen und Verpflichtungen im Freizeitstress verlieren. Wer sogar bereits Familie hat und der Dreifachbelastung Job/Kinder/Haushalt ausgesetzt ist, für den ist die Verlockung besonders groß, am Abend einfach nur nichts zu tun. Sport? Ja, müsste man eigentlich mal wieder machen, denn es tut einem ja gut. Aber dafür ist einfach keine Zeit. Am Abend noch für zwei Stunden spazieren gehen? Wäre schön, aber es fehlen einem die Kraft und die Lust.

Willkommen im Teufelskreis der Moderne.

Denn die Müdigkeit, die viele von uns befällt, rührt eben leider genau daher, dass die meisten den Kopf gar nicht mehr freibekommen. Die Dauerverfügbarkeit per Mail oder Telefon und die Möglichkeit, nicht nur im Büro, sondern auch zu Hause am Rechner noch schnell »ein bisschen« Arbeit zu erledigen, führen dazu, dass wir oft gar nicht mehr richtig abschalten können. Wir hören einfach nie auf zu arbeiten. Zum dauerhaften Datenbombardement gesellen sich auch noch die körperlichen Folgen des Bewegungsmangels, unter dem die meisten von uns leiden. Ein typischer Büroangestellter legt an einem Arbeitstag gerade einmal 2100 Meter zurück. Das sind nur 30 Prozent der empfohlenen Bewegung von etwa 7 Kilometern, die man mit den berühmten 10 000 Schritten am Tag erreicht. Logisch, dass jemand, der sich dauerhaft zu wenig bewegt, mit der Zeit an Kraft und Energie verliert und gar nicht mehr anders kann, als seine Abende auf dem Sofa zu verbringen.

Damit wir uns richtig verstehen: Es ist nichts falsch daran, dass man sich in seinem Job anstrengt und ehrgeizig ist. Um glücklich zu sein, braucht jeder Mensch in seinem Leben konkrete Ziele. Dazu gehören Karriereziele genauso wie Ziele im Privatleben. Zum Problem wird das berufliche Engagement jedoch immer dann, wenn man beginnt, nur noch für den Job zu funktionieren. Genau dort setzen die Mikroabenteuer an. Sie führen dich heraus aus der Komfortzone und zwingen dich, dich sowohl körperlich als auch geistig vollkommen anders zu fordern, als du es sonst in deinem Arbeitsalltag und in deiner Freizeit gewohnt bist. Mikroabenteuer

helfen dir, deine Routinen aufzubrechen und dich selbst neu kennenzulernen. Damit dir das gelingt, solltest du dir immer wieder die folgenden Grundsätze vor Augen führen.

1. Die Zeit, in der du nicht arbeitest, gehört dir. Du kannst in dieser Zeit tun und lassen, was du willst.
2. Plane mindestens drei und maximal 72 Stunden (also zum Beispiel Freitagnachmittag bis Sonntagabend) für dein Mikroabenteuer ein. In diesem Guide sind die meisten Abenteuer auf maximal 48 Stunden angelegt.
3. Trau dich, wann immer es dir möglich ist, etwas Neues auszuprobieren. Am besten etwas, das du noch nie zuvor gemacht hast. (Oder vor dem du sogar ein bisschen Angst hast.)
4. Plane nicht zu viel. (Und wenn du doch einen Plan gemacht hast: Sei stets bereit, deinen Plan über den Haufen zu werfen!)
5. Kein Auto. (Fahrrad, öffentliche Verkehrsmittel und Trampen sind okay.)
6. Reise mit so leichtem Gepäck wie möglich.
7. Je größer die Gruppe, desto weniger Abenteuer. (Dazu später noch mehr!)
8. Wann immer es dir möglich ist, die Nacht draußen zu verbringen, tu es!

Warum du viel öfter unter freiem Himmel kampieren solltest

In der Nacht ist ein Hase so laut wie ein Wildschwein. Das glaubt man zumindest, bis man das erste Mal den Schrei eines Wildschweins in freier Natur gehört hat. Das hohe hektische Quieken, das man nur aus TV-Dokumentationen über die Massentierhaltung kennt,

wenn es dort ans Schlachten geht, geht einem durch Mark und Bein. Wildschweine können nämlich auch dann, wenn sie nicht geschlachtet werden, unheimlich laut sein. Aber es stimmt auch, dass selbst ein kleiner harmloser Hase, der in der Nacht auf Futtersuche unterwegs ist, einem bei einer Übernachtung im Wald locker den Schlaf rauben kann. Die plötzlich vollkommen veränderte Geräuschkulisse gehört zu den fundamentalsten Erfahrungen, die man in einer Nacht draußen macht. Es scheint, als würde die Dunkelheit alle Geräusche um einen herum wie ein Megafon verstärken. Selbst das Rauschen der Blätter hoch oben in den Baumkronen kommt einem plötzlich ein bisschen unheimlich vor.

Bei den meisten dürfte der Gedanke, eine Nacht im Freien zu verbringen, eine Abwehrhaltung hervorrufen. Mir ging es und geht es manchmal noch immer genauso. Außer im Hochsommer, wenn sich in der Stadt nach ein paar warmen Tagen am Stück die Hitze unerträglich staut, gibt es ja auch keinen vernünftigen Grund dafür, sein Nachtlager unter freiem Himmel aufzuschlagen. Im Gegenteil: Es gibt sehr viel mehr Gründe, die dagegen sprechen, draußen zu nächtigen. Da wäre die bereits erwähnte Möglichkeit, wilden Tieren zu begegnen. (Wir werden noch darauf eingehen, wie man sich bei einem solchen Rendezvous am besten verhält.) Dann ist da auch noch der fehlende Komfort, der oft genug dazu führt, dass man selbst dann nicht schlafen kann, wenn man keine Angst vor der Übernachtung draußen hat. Merk dir: Man schläft im Wald, im Park, am Fluss oder auf einer Bank nicht wirklich besser. Jedem, der erzählt, dass er nach Feierabend schnell in die nächste Bahn gestiegen sei, sich ein schönes Plätzchen in der freien Natur gesucht, dort fantastisch zu Abend gekocht

und gegessen und anschließend bewacht von Milliarden Sternen einfach himmlisch geschlafen habe, sodass er am nächsten Morgen wieder vollkommen erfrischt im Büro aufgeschlagen sei, ist nicht zu trauen.

Die Abneigung gegen das Schlafen im Freien hat aber auch soziale Gründe. Draußen schlafen müssen vor allem Obdachlose oder in Not geratene Menschen. Im Hinterkopf vieler dürfte deshalb der Gedanke wohnen, es sei makaber, sich einen Spaß daraus zu machen, draußen zu übernachten. Sosehr ich diese Bedenken nachvollziehen kann, finde ich dennoch, dass das eine nichts mit dem anderen zu tun hat. Man schläft ja nicht im Freien, um zu beweisen, dass kein Dach über dem Kopf zu haben nicht schlimm sei. Im Gegenteil, wer sich an



Im Freien schlafen
holt die Natur ins
eigene Ich zurück.

die Übernachtung draußen wagt, wird ganz schnell feststellen, dass das Schlafen unter freiem Himmel jedes Mal aufs Neue ein wenig angsteinflößend und nicht unbedingt bequem ist. Und dass es sich dennoch lohnt.

Immer!

Es dehnt die Zeit, von der wir stets glauben, wir hätten viel zu wenig davon. Es holt einen vollkommen raus aus der Welt, die einen sonst umgibt. Und es lässt einen spüren, wie oft wir uns mittlerweile in digitalen statt in echten Welten aufhalten. Mir persönlich haben die Nächte unter freiem Himmel erst wirklich klargemacht, wie sehr wir uns mit unserem Leben von der Natur entfernt haben. Während man sich tagsüber zu Fuß oder



Isomatte und Schlafsack
– viel mehr braucht der
Mikroabenteurer nicht.

auf dem Fahrrad vollkommen unbehelligt draußen bewegt, wird einem in der Nacht erst so richtig bewusst, dass wir uns dieses Draußen mit ziemlich vielen anderen Lebewesen teilen: mit Hasen, Eichhörnchen, Vögeln, Wildkaninchen, Rehen, Dachsen, Wildschweinen oder Füchsen. Die Natur gehört uns nicht. Und so fremd man sich die ersten Male in der Nacht draußen auch fühlt, weicht mit der Zeit dieses Fremdsein der Erfahrung, als Mensch wieder ein echter Teil der Natur zu sein. Das klingt pathetisch, fühlt sich aber einfach gut an und euphorisiert einen. Und diese Euphorie trägt einen dann durch den nächsten Tag, egal, wie gut und wie lang man nun geschlafen hat. Es spricht auch nichts dagegen, die Nacht ganz durchzumachen. Vor allem am Wochenende kann man den verlorenen Schlaf ohne Probleme tagsüber nachholen.

Doch nicht nur die Natur erlebt man nach Einbruch der Dunkelheit ganz anders. Auch die Stadt entdeckt man vollkommen neu, wenn man sich nachts auf den Weg macht. Es ist immer wieder erstaunlich und gleichsam erhebend zu entdecken, wie viel Platz man als Fußgänger hat, sobald man nicht mehr gezwungen ist, auf einem Gehsteig zu laufen. Um drei oder vier Uhr morgens auf einer autofreien Straße durch die Stadt zu spazieren, ist ein wunderbares, befreiendes Gefühl. Auch die Übernachtung auf dem Dach eines Hauses oder auf dem Olympiaberg sorgt für einen vollkommen neuen Blick auf die Stadt. Doch Schluss mit den seelischen Befindlichkeiten. Kommen wir endlich zum praktischen Teil.