

# So!

Das **Magazin** zum Sonntag

Samstag, 1. September 2018 [www.insuedthueringen.de](http://www.insuedthueringen.de)

Foto: dpa

## Raus und machen!

Spannende Erlebnisse in den freien Stunden bieten anregende Abwechslung im Alltagstrott. Mikroabenteuer heißt der neue Trend, der vor die Haustür lockt. Das Wichtigste dabei ist: Einfach anfangen

Seiten 2 + 3

4 Sonntagsgespräch:  
5 Lisa Martinek

6 So! Aktiv:  
Weinlese

7 So! essen wir:  
Apfel-Rezepte

8 Reportage:  
9 München

10 Rätselseite:  
5 x Ratespaß

11 Reisesseite:  
Caravan Salon 2018

12

Netzweit:  
13 Alte Smartphones

14

Trends:  
15 Herbstfarben

# „Komm, wir radeln nach Kamerun!“



Christo Foerster: „Es geht nicht darum, dem Alltag zu entfliehen, sondern ihn zu verändern, den Trott zu durchbrechen.“

**W**ann haben Sie das letzte Mal draußen übernachtet? Nein, nicht der lange geplante Camping-Urlaub in Kroatien. Richtig draußen. Iso-matte, Schlafsack, Sterne, fertig. Schon lange her, oder? Dabei könnte so ein kleines Abenteuer zwischendurch, so ein Mini-Ausbruch aus dem Alltags-trott so richtig gut tun.

Psychologen sind überzeugt, dass kleine Fluchten aus dem Hamsterrad immens wichtig sind für unsere seelische Gesundheit. Und dass es mehr bringt, den Alltag mit kleinen Herausforderungen zu durchsetzen, als ein ganzes Jahr auf die nächste große Urlaubsreise zu warten.

Jessica de Bloom von der finnischen Universität Tampere zum Beispiel hat Touristen befragt, die sich einen langen Sommerurlaub von durchschnittlich 23 Tagen gönnten. Die Psychologin fand heraus, dass diese Menschen, zurück im Job, genauso schnell wieder gestresst sind wie Kurzaurlauber. Wissenschaftlich gesehen ist der Erholungswert einer langen Urlaubsreise meist nach nicht einmal einer Woche im Arbeitsalltag wieder dahin.

Dabei ließe sich die in unseren Genen angelegte Sehnsucht nach Naturerlebnissen auch direkt vor der Haustür stillen. Zwischen Computer und WhatsApp ist uns nur abhandengekommen, dieses menschliche Grundbedürfnis zu befriedigen. Zurück bleibt eine lähmende Unzufriedenheit. „Passivität macht uns unglücklich. Wir wollen raus und entdecken“, sagt Christo Foerster. Er tut es. Und es tut ihm gut.

Zum Interview in der Hafencity kommt der braungebrannte, sport-

liche Hamburger nicht mit U-Bahn oder Taxi. Er paddelt mit seinem Stand-up-Board bis fast vors Café. „Ich hatte heute Nachmittag ein bisschen Zeit. Also habe ich mir mein Board geschnappt, bin mit der S-Bahn nach Barmbeck gefahren und dann über die Kanäle und die Alster zurück in die Stadt gepaddelt.“ Einfach so? Klar. Denn genau das ist der Trick bei den Mikroabenteuern.

Der Trend kommt aus England. Alastair Humphreys, ein britischer Abenteurer, hat ihn begründet. Eigentlich ist Humphreys Experte für epische Expeditionen. Er hat vier Jahre lang mit dem Rad die Welt umrundet, ist über den Atlantik gerudert und zu Fuß quer durch Indien gegangen. Doch dann suchte er das Abenteuer vor seiner Haustür. Abenteuer, die auch mit einem Vollzeitjob zu vereinbaren sind, weil man kaum Ausrüstung braucht. Nur den Willen, es jetzt zu tun.

Christo Foerster, der Humphreys' Idee der „Microadventures“ auf-

gegriffen hat und mit seinem Buch über Mikroabenteuer zum deutschen Vorreiter der Welle wurde, findet den Trend sehr zeitgemäß. „Es geht nicht darum, dem Alltag zu entfliehen, sondern ihn zu verändern, den Trott zu durchbrechen.“ Ein kleines Abenteuer kann es schon sein, Dinge, die wir immer gleich machen, einmal anders zu machen, Wege, die wir schon tausendmal zurückgelegt haben, einmal anders zurückzulegen. Aber: „Man macht's halt einfach nicht.“ Für Foerster ist das der Schlüssel: „Es geht ums Machen, ums wirklich damit An-fangen. Und zwar heute!“

Seinen persönlichen Start ins Mikroabenteurer-Leben hatte Foerster im vergangenen Jahr nach einem Telefonat mit seinem alten Freund Simon. Foerster arbeitet als freier Journalist in Hamburg, Simon, ebenfalls freischaffend tätig, lebt in Berlin. Wie immer sagen die beiden: „Man müsste sich mal wieder treffen.“ Doch an diesem Nachmittag fällt eine spontane

Entscheidung: „Morgen frühstücken wir zusammen“, sagt Foerster. „Ich komme nach Berlin. 10 Uhr? Am Brandenburger Tor? Ich komme mit dem Fahrrad.“

Er legt schnell auf, bevor er es sich anders überlegt. Mit dem Rad von Hamburg nach Berlin, 324 Kilometer durch die Nacht, was für ein Abenteuer! Ausreden – und es gibt einige in den nächsten Stunden – lässt sich Foerster nicht durchgehen. Er zieht den spontan gefassten Plan durch, holt das Rennrad aus dem Keller, tritt in die Pedale, gönnt sich nur kurze Pausen. Am nächsten Morgen ist er bei Simon in Berlin. Müde, aber unglaublich glücklich. Nach dem Frühstück nimmt Foerster den Zug zurück. 24 Stunden nach dem Beginn des Abenteuers ist er wieder zu Hause. „Von da an wusste ich: Man muss gar nicht so weit und gar nicht so lange weg, um unglaublich viel zu erleben.“

Mikroabenteuer sind Einstellungs-sache. Wer sie wirklich will, kann heute noch anfangen. Ausreden ziehen nicht. Zu wenig Geld? Mikroabenteuer kosten fast nichts. Zu wenig Zeit? Auch zwischen 17 Uhr und Sonnenaufgang kann man ein kleines Abenteuer erleben. Nicht die passende Ausrüstung? Mit festen Turnschuhen kann man ein paar Stunden wandern. „Es ist nur eine Frage der persönlichen Haltung“, sagt Christo Foerster. Und: „Es hat keinen Sinn, darauf zu warten, bis alles stimmt. Denn dieser Zeitpunkt kommt nie.“

Draußen schlafen ohne Zelt, das ist ja nichts spektakulär Wildes. Aber in ihrem Alltag sind die Menschen oft so weit weg davon, dass es auf einmal wieder ein spannendes Thema wird.



Wenn Christo Foerster daheim in Hamburg mal die Decke auf den Kopf fällt, schnappt er sich spontan seine Hängematte und schläft an der Elbe im Freien.

Fotos: Torsten Kollmer, Christo Foerster, Amazon Media, dpa

Dabei könnten sie sich heute Nacht schon einfach in den Garten legen. Oder auf den Balkon. Oder mitten in den nächsten Wald. Das geht. Das ist sogar fast überall erlaubt. Nur Zelten ist verboten. Aber es kostet Überwindung, auf den gefühlten Schutz zu verzichten, den dieser Millimeter Stoff zwischen mir und der Außenwelt suggeriert. Und genau darum geht es. Um die Herausforderung. Um das Herantasten an die eigenen Grenzen. Und manchmal um das Darüberhinausgehen. Körperlich oder mental.

Wie die Komfortzonen sind auch die Mikroabenteuer immer ganz individuell. Jeder muss für sich definieren, was für ihn ein Erlebnis ist. Für Menschen, die beruflich immer mehr Arbeit in immer kürzere Zeitfenster pressen, kann es eine Herausforderung sein, mal 24 Stunden an nur einem Ort zu verbringen, die Achtsamkeit wieder zu schulen. „Es ist spannend, den Wandel in der Natur wahrzunehmen“, sagt Foerster. „Und sich selbst. Das, vor allem, ist das Spannende.“

Erlebnisse, davon ist der Hamburger überzeugt, machen glücklicher als irgendwelche Anschaffungen. Erlebnisse sind in uns gespeichert, Besitz ist nur äußerlich. Was wir erlebt haben, macht unsere Persönlichkeit aus. Wer neues Terrain betritt, schöpft dadurch Kraft. Wer seinen Feierabend mit abenteuerlichen Reizen aufpeppt, füllt nicht nur verbrauchte Ressourcen auf, sondern gewinnt neue hinzu.

Das hat Christine Syrek herausgefunden. Die Bonner Professorin für Wirtschaftspsychologie sagt, gemeisterte Abenteuer seien gedankliche Stimmungsaufheller für den Alltag. Die Erinnerung an eine bewältigte Herausforderung bleibe einem oft über Jahre. „Durch das Gefühl, etwas geschafft oder gelernt zu haben, erlebt man sich als selbstwirksam.“ Positive Erinnerungen seien wie kaum etwas anderes als Stress-Senker geeignet.

„Man kann von Berlin nach Afrika radeln“, sagt Christo Foerster. Er meint nicht den anderen Kontinent, sondern die Siedlung gleichen Namens in der Uckermark. Neunzig Kilometer vom Brandenburger Tor auf einer zum Teil wunderschönen Strecke durch das Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin. Moment mal! Gibt es nicht südlich von Bayreuth einen Ort namens Kamerun? Google sagt, die Entfernung beträgt nur acht Kilometer. Man kann also locker von Bayreuth nach Kamerun wandern. Oder

von Hof (68 Kilometer), Coburg (76 Kilometer) oder Suhl (129 Kilometer) aus mit dem Rad fahren. Na dann, los: Radeln wir nach Kamerun!

Viele Menschen haben den Eindruck, das Leben rausche an ihnen vorbei. Doch die Entscheidungen treffen sie selbst. Sie sind es, die auf die Bremse treten können, die das Hamsterrad auch mal für ein paar Stunden anhalten können. Selbst wer mitten in der Natur lebt, glaubt oft nicht, die Zeit zu haben, sie auch zu entdecken. Aber es geht. Der Hashtag, unter dem Christo Foerster postet, ist eine Aufforderung: **#rausundmachen**.

Das Thema Mikroabenteuer trifft, gerade in unserer Zeit, einen Nerv. Er hat bereits eine große Community um sich geschart, die immer weiter wächst. Mit Tausenden Experten, die überall in Deutschland wissen, wo lokal die schönsten Ecken versteckt sind. „Das schönste Feedback überhaupt,

besser als jedes verkaufte Buch, ist für mich, wenn jemand rausgeht und etwas macht“, sagt Foerster.

Zur Mittsommernacht hat er dazu aufgerufen, sie im Freien zu verbringen. Hunderte haben mitgemacht und

Fotos von ihrem Outdoor-Erlebnis gepostet. Alle hatten das wunderbare

Gefühl, da alleine zu liegen und in den Sternenhimmel zu schauen, wissend, dass es derselbe Sternenhimmel ist, den Hunderte andere gerade auch angucken. Alles, was sie dafür tun mussten, war, es zu tun.

Bevor Christo Foerster sein Paddleboard schultert, um nach Hause zu gehen, sagt er: „Zu spüren, dass man selbst etwas ändern kann, das ist eine tolle Erfahrung.“



Christo Foerster: „Mikroabenteuer – Einfach gute Outdoor-Erlebnisse vor der Haustür“, Amazon Media 2018, Taschenbuch, 288 Seiten, 14,99 Euro

## 10 Beispiele für Mikroabenteuer

----> Setzen Sie sich in den Stadtbus und fahren Sie bis zur Endhaltestelle. Von dort wandern Sie zurück nach Hause. Sprechen Sie unterwegs Menschen an. Auch jedes Gespräch ist ein Erlebnis.



----> Nehmen Sie sich Ihre Ausrüstung mit an die Arbeit und brechen Sie direkt nach Feierabend auf. Vielleicht mit der Regionalbahn eine halbe oder eine ganze Stunde aus der Stadt raus, verbringen Sie die Nacht im Freien, waschen Sie sich in einem Fluss. Und dann fahren Sie am nächsten Morgen direkt wieder zum Arbeitsplatz.

----> Gehen Sie an den Bahnhof. Würfeln Sie, an welchem Gleis Sie auf den nächsten Zug warten. Fahren Sie mit, so weit Sie für zehn Euro kommen. Dann wandern Sie von der erreichten Haltestelle wieder zurück.



----> Besteigen Sie den höchsten Berg Ihres Bundeslandes. Okay, gleich die Zugspitze in Bayern ist vielleicht übertrieben. Aber wie wäre es mit dem oberfränkischen Schneeberg: Nordbayerns höchster Gipfel liegt auf 1051 Metern. In Thüringen ist es der Große Beerberg (953 Meter), in Sachsen der Fichtelberg (1241 Meter).

----> Suchen Sie sich ein beliebiges Ziel in machbarer Entfernung, wählen Sie einen lustigen Ortsnamen oder einen Platz, an dem Sie früher schon einmal waren, an den Sie positive Erinnerungen haben. Und dann radeln Sie dort hin und wieder zurück.

----> Nehmen Sie sich einen Fernwanderweg vor, etwa den Rennsteig oder den Fränkischen Gebirgsweg, und gehen Sie, so weit Sie kommen. Dann übernachten Sie im Freien und gehen am nächsten Tag weiter. Zurück mit Bus oder Bahn.



----> Entschleunigen Sie im Stadtpark oder in einem nahen Wald. Aber nicht nur in der Mittagspause, sondern 24 Stunden am Stück. Mit Übernachtung draußen, vielleicht in einer bequemen Hängematte.

----> Mieten Sie sich ein Kajak oder ein Stand-up-Paddleboard und fahren Sie ohne bestimmtes Ziel einen Fluss hinunter. Gerne auch mehrere Tage hintereinander, wobei Sie jeweils am Ufer campieren.

----> Wählen Sie einen Berg in Ihrer Nähe. Steigen Sie nachts auf den Gipfel. Und erleben sie dort oben den Sonnenaufgang.



----> Überschreiten Sie Grenzen. Nicht nur mental, auch räumlich. Suchen Sie sich bewusst Wege, die in den nächsten Landkreis, ins benachbarte Bundesland oder gar hinüber ins Nachbarland führen. Lassen Sie sich ein auf das veränderte Umfeld.



Unsere Autorin Andrea Herdegen arbeitet als freie Journalistin. Die Mikroabenteuer-Idee hat sie begeistert. Unter #rausundmachen gibt es inzwischen auch von ihr einige Posts auf Instagram.