



Raus aus dem Alltag

Foto: Torsten Kollmer

Wann haben Sie das letzte Mal draußen übernachtet? Nein, nicht der lange geplante Camping-Urlaub in Kroatien. Richtig draußen. Isomatte, Schlafsack, Sterne, fertig. Schon lange her, nicht wahr? Dabei könnte Ihnen so ein kleines Abenteuer zwischendurch, so ein Mini-Ausbruch aus dem Alltagstrott 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 Kurzurlauber. Wissenschaftlich gesehen ist der Erholungswert einer langen Urlaubsreise meist nach nicht einmal einer Woche im Arbeitsalltag wieder dahin.

Dabei kann man die Sehnsucht nach Naturerlebnissen auch direkt vor der Haustür erfüllen. Zwischen Computer und WhatsApp ist uns abhanden gekommen, 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.

Vor der Haustür geht's schon los

Zum Interview in der Hafencity kommt der braungebrannte, sportliche 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

Um sich frei zu machen, reichen auch die kleinen Dinge.

VON ANDREA HERDEGEN

Christo Foerster: **Mikroabenteurer – Einfach gute Outdoor-Erlebnisse vor der Haustür**, Amazon Media, 14,99 Euro.

SO STEIGEN SIE EIN INS MIKROABENTEUER

Andrea Herdegen hat ein paar ganz persönliche Tipps:

„Setzen Sie sich in den Stadtbus und fahren Sie bis zur **Endhaltestelle**. Von dort wandern Sie zurück nach Hause.

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.

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**. Suchen Sie sich Wege, die in den nächsten Landkreis, ins benachbarte Bundesland oder gar hinüber nach Tschechien führen. Lassen Sie sich ein auf das veränderte Umfeld.“

Alster zurück in die Stadt gepaddelt.“ Einfach so? Klar.

Der neue Trend kommt aus England. Alastair Humphreys, ein bekannter 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. Vor allem Abenteurer, die auch mit einem Vollzeitjob zu vereinbaren sind, weil man kaum Ausrüstung braucht. Nur den Willen, es jetzt zu tun.

Foerster, der Humphreys' Idee der „Microadventures“ aufgegriffen hat und zum deutschen Vorreiter der Welle wurde, findet die Idee sehr zeitgemäß. „Es geht nicht darum, dem Alltag zu entfliehen, sondern ihn zu verändern, den Trott zu durchbrechen.“ Das kleine 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.“

Seinen persönlichen Start ins Mikroabenteurer-Leben hat Foerster 2017 nach einem Telefonat mit seinem alten Freund Simon. Foerster arbeitet als freier Journalist in Hamburg. Simon, ebenfalls selbstständig, 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. Am nächsten Morgen ist er bei Simon in Berlin. Müde, aber unglaublich glücklich.

Mikroabenteurer sind Einstellungssache. Wer sie wirklich will, kann heute noch anfangen. Ausreden ziehen nicht. Zu wenig Geld? Mikroabenteurer 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 Einstellungssache“, 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. 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.

Erlebnisse, davon ist der Hamburger überzeugt, machen glücklicher als irgendwelche Anschaffungen. Erlebnisse sind in uns gespeichert, Besitz findet nur draußen statt. 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. „Durch das Gefühl, etwas geschafft oder gelernt zu haben, erlebt man sich als selbstwirksam.“ Wie kaum etwas anderes seien positive Erinnerungen als Stress-Senker geeignet.

Einmal bis nach Kamerun

Der Hashtag, unter dem Christo Foerster twittert, ist eine Aufforderung: #rausundmachen. Er hat eine große Community um sich geschart, die immer weiter wächst. 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 der gleiche Sternenhimmel ist, den Hundert andere gerade auch angucken. Alles, was sie dafür tun mussten, war, es zu tun.

„Man kann von Berlin nach Afrika radeln“, sagt Christo Foerster. Er meint nicht den anderen Kontinent, sondern die Siedlung in der Uckermark gleichen Namens. 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 Nürnberg aus die 79,6 Kilometer mit dem Rad fahren. Na dann, los. Radeln wir nach Kamerun.



Einblick

Andrea Herdegen, Magazin-Autorin: Christo Foersters Buch hatte mich neugierig gemacht auf den Menschen hinter dem Text. Seine unkonventionelle Anreise zum Interview bestätigte meine

Erwartungen. Der Slogan „Raus und machen“, der mir als Führerin eines Schlittenhunde-Teams ohnehin nicht so fern lag, hat jetzt in vielen Alltags-Situationen für mich Bedeutung. Illustration: Alfred Schüssler