

# OUTDOOR

Basiswissen für draußen

Ingrid Retterath



## Mikroabenteuer für Kinder Rund ums Jahr bei jedem Wetter



A photograph of two children exploring a large, grey rock wall. The child on the left is a young girl with blonde hair, wearing a yellow shirt, orange pants, and a black backpack. She is reaching out towards a small opening in the rock. The child on the right is a young girl with brown hair, wearing a red shirt, dark pants, and a blue backpack with a cartoon character. She is also reaching out towards the rock wall. The ground is covered with dry, brown leaves. The rock wall has several natural rock formations, including a large, oval-shaped opening and a smaller, rectangular opening. The text is overlaid on the right side of the image, with each line of text corresponding to a green rectangular background element on the far right.

**Fragen zu Beginn**

**Vorbereitung**

**Vorschläge für  
Familien-Mikroabenteuer**

**Index**



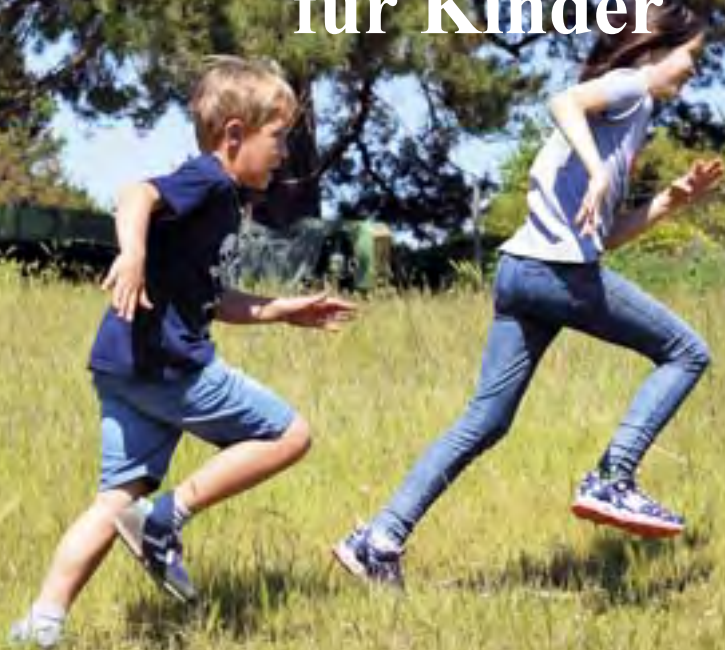
*Hauptsache, draußen!*

Band 474

OutdoorHandbuch

Ingrid Retterath

# Mikroabenteuer für Kinder



OutdoorHandbuch aus der Reihe „Basiswissen für draußen“, Band 474

ISBN 978-3-86686-691-1

1. Auflage 2021

© BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN, DER WEG IST DAS ZIEL und FERNWEH SCHMÖKER sind urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text: Ingrid Retterath

Fotos: Ingrid Retterath, falls nicht anders angegeben

Lektorat: Anna-Lena Ebner

Layout: Alexandra Sauerland

Gesamtherstellung: gutenberg beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welter,

☎ 023 84/96 39 12,

✉ info@conrad-stein-verlag.de,

💻 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:



[www.facebook.com/outdoorverlag](https://www.facebook.com/outdoorverlag)



[www.instagram.com/outdoorverlag](https://www.instagram.com/outdoorverlag)

Titelfoto: Auch ein Mikroabenteuer: Tiertrekking, Seite 100

# Inhalt

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Inhalt                                   | 6  |
| Vorwort                                  | 8  |
| Fragen zu Beginn                         | 9  |
| Was sind Mikroabenteuer?                 | 10 |
| Was macht ein Mikroabenteuer aus?        | 10 |
| Mikroabenteuer für Kinder?               | 11 |
| Was sind die Voraussetzungen?            | 12 |
| Was sind die Folgen?                     | 12 |
| Wie lange dauert ein Mikroabenteuer?     | 13 |
| Was kostet das?                          | 13 |
| Wo sind Mikroabenteuer möglich?          | 13 |
| Wie komme ich zum Startpunkt?            | 13 |
| Vorbereitung                             | 14 |
| Auswahl des Abenteuers                   | 15 |
| Rahmen besprechen                        | 15 |
| Ausrüstung                               | 15 |
| Kleidung                                 | 16 |
| Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten | 16 |
| Literatur                                | 17 |
| Notfallplan                              | 17 |
| Rechtliches                              | 18 |
| Vorschläge für Familien-Mikroabenteuer   | 19 |
| Überall (sogar im eigenen Garten)        | 20 |
| Barfußgehen                              | 20 |
| Baumklettern                             | 23 |
| Hängemattennacht                         | 24 |
| Lagerfeuer                               | 27 |
| Müllsammlung                             | 28 |
| Outdoorküche                             | 31 |
| Stockbrot backen                         | 32 |
| Unter freiem Himmel schlafen             | 35 |
| Zelten                                   | 36 |
| Vor der Haustür                          | 39 |
| Bürgerkundung                            | 39 |
| Demokratische Radtour                    | 40 |
| Fackelwanderung                          | 43 |
| Fotosafari                               | 44 |
| Geocaching                               | 47 |
| Gipfelglück                              | 48 |
| Grenzgang                                | 51 |
| Jugendherbergsnacht                      | 52 |
| Liebspaziergang                          | 55 |

|                                                |     |                             |     |
|------------------------------------------------|-----|-----------------------------|-----|
| Lost Places                                    | 56  | Hänsel und Gretel           | 108 |
| Maronen und Esskastanien<br>sammeln und rösten | 59  | Hütte bauen                 | 111 |
| Nachtwanderung                                 | 60  | Kletterwald                 | 112 |
| Natur beobachten                               | 63  | Querwaldeinwanderung        | 115 |
| Naturschnitzeljagd                             | 64  | Tierspuren erkunden         | 116 |
| Rundwanderung                                  | 67  | Trekking                    | 119 |
| Samenbomben werfen                             | 68  | Waldbaden                   | 120 |
| Schnupperkurs                                  | 71  | Waldmusik                   | 123 |
| Spielplatzsafari                               | 72  | <b>Am und im Wasser</b>     | 124 |
| Sprachen sammeln                               | 75  | Bachwanderung               | 124 |
| Steinreich                                     | 76  | Bootfahren                  | 127 |
| Trailfinding                                   | 79  | Floßbau                     | 128 |
| Würfelwanderung                                | 80  | Inselumrundung              | 131 |
| Wildnisfrühstück                               | 83  | Steine springen lassen      | 132 |
| <b>In der Stadt</b>                            | 84  | Wasserfallerkundung         | 135 |
| City Bound                                     | 84  | Wildschwimmen               | 136 |
| Private Stadtführung                           | 87  | <b>In der Luft</b>          | 139 |
| Tourist in der Heimat                          | 88  | Drachen steigen lassen      | 139 |
| Weltreise durch den Zoo                        | 91  | Sternegucken                | 140 |
| Zwanzig Minuten                                | 92  | Wolkengucken                | 143 |
| <b>Auf dem Land</b>                            | 95  | <b>Im Gebirge</b>           | 144 |
| Bauernhofhelfer                                | 95  | Hängebrücke                 | 144 |
| Hofladen                                       | 96  | Klammwanderung              | 147 |
| Maislabyrinth                                  | 99  | Schneebauwerke, Schneekunst | 148 |
| Tiertrekking                                   | 100 | Schnee(schuh)wanderung      | 151 |
| <b>Im Wald</b>                                 | 103 | Sonnenaufgang erleben       | 152 |
| Baumkuscheln                                   | 103 | <b>Unter der Erde</b>       | 155 |
| Baumstammbalancieren                           | 104 | Bergwerk besichtigen        | 155 |
| Geisterjagd                                    | 107 | Ganz unten                  | 156 |
|                                                |     | Höhlen erkunden             | 159 |

# Fragen zu Beginn



*Hallo Ziege*

---

## Was sind Mikroabenteuer?

---

Ganz im Wortsinn sind es winzige Abenteuer.

Sie sollten wenig kosten und Überraschungen mit sich bringen. Zu Beginn des Mikroabenteuers steht noch nicht fest, was ihr am Ende erlebt haben werdet. Das geht nur, wenn ihr neugierig und flexibel seid, denn mitunter muss auch improvisiert werden.

Der Brite **Alastair Humphreys** prägte bereits 2014 den Begriff „Microadventures“. Er beantwortet die Eingangsfrage mit: „It's close to home, cheap, simple, short and 100 % guaranteed to refresh your life.“ (dt. „Es ist vor der Haustür, kostengünstig, unkompliziert, kurz und eine 100%ige Garantie für eine Erfrischung deines Lebens.“)

Im deutschsprachigen Raum brachte **Christo Foerster** 2018 das Buch „Mikroabenteuer“ heraus. In seiner Facebookgruppe schreibt er: „Für mich ist ein Mikroabenteuer ein Abenteuer, das wenig Zeit, Geld und Planung erfordert. Aber ein Mikroabenteuer ist eben auch ein Abenteuer – und das bedeutet für mich: Raus aus der Komfortzone (was nicht automatisch gleich höher, schneller, weiter heißt), neue Wege gehen und akzeptieren, dass ich nicht genau weiß, wie es am Ende ausgeht.“

---

## Was macht ein Mikroabenteuer aus?

---

Ein Mikroabenteuer ist weder Ausflug noch Familienwanderung noch Freizeitsport! Diese sind vorhersehbar und werden gerne so straff durchgeplant, dass die freizeitstressgeplagten Eltern schon drängeln, wenn eines der Kinder einer Waldameisenstraße folgt oder einen glänzenden Käfer beobachtet.

Das erste wichtige Unterscheidungsmerkmal ist deshalb die **Zeitplanung**. Auf sie kann bei vielen Mikroabenteuern ganz verzichtet werden oder es gibt nur einen Endpunkt, an dem das Abenteuer team den Heimweg antritt. Unterwegs lasst ihr euch viel Zeit, um eure Umgebung genau zu betrachten und das Unerwartete zu erkennen. Das macht letztendlich das Mikroabenteuer aus.

**Also:** Zeit lassen – das Abenteuer genießen!

Bei einem Mikroabenteuer solltet ihr außerdem eure **Komfortzone** verlassen und das Unvorhersehbare einplanen. Komfortzonen sind sehr individuell. Für den

# Vorbereitung



*Malpause bei einer Wanderung*

---

## Auswahl des Abenteurers

---

Für den Anfang werdet ihr in der Vorschlagsliste ab Seite 19 genügend Ideen für ein Mikroabenteuer finden. Später entwickelt ihr bestimmt eigene Ideen, wie ihr ohne großen Aufwand an Zeit und Geld unvergessliche Abenteuer erleben könnt.

Sind meine Vorschläge zu schwierig für euch, versucht eine leichtere Variante. Seid ihr nicht genug gefordert, denkt euch einen höheren Schwierigkeitsgrad aus.

---

## Rahmen besprechen

---

Es kann nützlich sein, über die Regeln zu sprechen, die in eurer Familie allgemein für jedes oder speziell für das bevorstehende Mikroabenteuer gelten sollen. Welche Hilfs- und Verkehrsmittel sind erlaubt? Wann endet das Abenteuer? Was könnten Gründe für einen Abbruch sein? Wie ist der Notfallplan? Wer übernimmt welche Aufgabe?

---

## Ausrüstung

---

Ein fertig gepackter Rucksack ist nicht unbedingt nötig, aber viele Mikroabenteurer haben einen solchen direkt neben der Haustür stehen, um auch ganz spontan starten zu können. In eurem **Tagesrucksack** transportiert ihr alles, was ihr für euer Abenteuer benötigt. Hier ein paar Vorschläge: Personalausweise, Geld, Taschenlampe/Stirnlampe, Taschentücher, leichtes Handtuch, Streichhölzer/Feuerzeug, Schreibblock, Stifte, Trillerpfeife, Kompass, Erste-Hilfe-Set, Rettungsdecke, Kamera, Taschenmesser/Schnitzmesser/Multitool, Regenschutz, Sonnenschutz, Insektenschutz, Kamera, Smartphone, Becherlupe, kleine Beutchen für Fundstücke ... Die meisten Kinder gehen völlig in einem Abenteuer auf, auch wenn es durch Wasser oder Matsch führt. Also gehört auch **Wechselkleidung** ins Gepäck.

Beim **Proviand** ist neben Leckereien, die auch wirklich gerne gegessen werden, ausreichend Wasser wichtig. Und ein Müllbeutel für die Proviantabfälle.

# Vorschläge für Familien-Mikroabenteuer



***Wildschwimmen***

## Lost Places

Wie mag Dornröschens Schloss auf den Prinzen gewirkt haben, der hundert Jahre später an diesen Ort kam? Bestimmt waren die Außenmauern hoch mit Brombeer-ranken überwuchert, drinnen lag vieles durcheinander und war mit einer hohen Staubschicht bedeckt.

Nicht nur im Märchen gibt es das. Auch ganz in eurer Nähe findet ihr Gebäude, die seit langer Zeit ungenutzt sind, aber nicht abgerissen wurden. Darauf spezialisierte Mikroabenteurer nennen sich selbst Urban Explorers, ihre Tätigkeit Urban Exploring oder Urbexing und die besuchten Gebäude Lost Places. Wörtlich übersetzt sind das verlorene Plätze, aber wir sollten besser von verlassenem Orten sprechen.

Bei genauem Hinsehen könnt ihr auch in eurer Nähe solche Gebäude finden: Eine Burgruine. Ein stillgelegter Bahnhof. Eine nie an das Straßennetz angeschlossene Soda-Brücke (sie steht so da). Ein Hotel, aus dem schon vor vielen Jahren der letzte Gast abreiste. Ein verlassener Bauernhof mit quietschendem Scheunentor. Eine alte Fabrik. Ein verfallenes Gebäude in einer Ecke eines Kinderbauernhofs. Ein stillgelegter Freizeitpark.

Wie mag es gewesen sein, als dieses Gebäude noch für ihre ursprünglichen Zwecke genutzt wurde? Wer mag darin gelebt oder gearbeitet haben?



von der Grundstücksgrenze betrachtet



mit Erlaubnis (!) bis zum Gebäude gewagt



im Rahmen einer Führung (!) das Gebäude erforscht

**Abenteuerlustige:** alle in der Familie, die vernünftig genug sind, um die Gefahren eines Lost Place zu erkennen

**Zeit:** bis zu mehreren Stunden

**Ausrüstung:** Kamera, feste Schuhe

**Tipps & Tricks:** Es gibt sogar Internetseiten zu Lost Places, zum Teil mit Links zu Anbietern von Führungen.

**Vorsicht:** Die meisten Lost Places dürfen nicht betreten werden. Ihr müsst euch nach den wenigen Exemplaren umsehen, bei denen es der Eigentümer und die Behörden erlauben. Bei manchen werden sogar Führungen angeboten.

**Ideen für das nächste Abenteuer:** City Bound, Geocaching



|                              |     |                                     |     |
|------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|
| <b>Ausrüstung</b>            | 15  | Maronen und Esskastanien            |     |
| <b>Bachwanderung</b>         | 124 | sammeln und rösten                  | 59  |
| Barfußgehen                  | 20  | Müllsammlung                        | 28  |
| Bauernhofhelfer              | 95  | <b>Nachtwanderung</b>               | 60  |
| Baumklettern                 | 23  | Natur beobachten                    | 63  |
| Baumkuscheln                 | 103 | Naturschnitzeljagd                  | 64  |
| Baumstammbalancieren         | 104 | Notfallplan                         | 17  |
| Bergwerk besichtigen         | 155 | <b>Outdoorküche</b>                 | 31  |
| Bootfahren                   | 127 | <b>Private Stadtführung</b>         | 87  |
| Burgerkundung                | 39  | <b>Querwaldeinwanderung</b>         | 115 |
| <b>City Bound</b>            | 84  | <b>Rundwanderung</b>                | 67  |
| <b>Demokratische Radtour</b> | 40  | <b>Samenbomben</b>                  | 68  |
| Drachen steigen lassen       | 139 | Schnee(schuh)wanderung              | 151 |
| <b>Fackelwanderung</b>       | 43  | Schneebauwerke und                  |     |
| Fähigkeiten                  | 16  | Schneekunst                         | 148 |
| Floßbau                      | 128 | Schnupperkurs                       | 71  |
| Fotosafari                   | 44  | Sonnenaufgang erleben               | 152 |
| <b>Ganz unten</b>            | 156 | Spielplatzsafari                    | 72  |
| Geisterjagd                  | 107 | Sprachen sammeln                    | 75  |
| Geocaching                   | 47  | Steine springen lassen              | 132 |
| Gipfelglück                  | 48  | Steinreich                          | 76  |
| Grenzgang                    | 51  | Sternegucken                        | 140 |
| <b>Hängebrücke</b>           | 144 | Stockbrot                           | 32  |
| Hängemattennacht             | 24  | <b>Tierspuren erkunden</b>          | 116 |
| Hänsel und Gretel            | 108 | Tiertrekking                        | 100 |
| Hofladen                     | 96  | Tourist in der Heimat               | 88  |
| Höhlen erkunden              | 159 | Trailfinding                        | 79  |
| Hütte bauen                  | 111 | Trekking                            | 119 |
| Inselumrundung               | 131 | <b>Unter freiem Himmel schlafen</b> | 35  |
| Jugendherbergsnacht          | 52  | <b>Waldbaden</b>                    | 120 |
| <b>Kenntnisse</b>            | 16  | Waldmusik                           | 123 |
| Klammwanderung               | 147 | Wasserfallerkundung                 | 135 |
| Kleidung                     | 16  | Weltreise durch den Zoo             | 91  |
| Kletterwald                  | 112 | Wildnisfrühstück                    | 83  |
| Lagerfeuer                   | 27  | Wildschwimmen                       | 136 |
| Liebesspaziergang            | 55  | Wolkengucken                        | 143 |
| Literatur                    | 17  | Würfelwanderung                     | 80  |
| Lost Places                  | 56  | <b>Zelten</b>                       | 36  |
| <b>Maislabyrinth</b>         | 99  | Zwanzig Minuten                     | 92  |