



# Mikroabenteurer Werte & Prinzipien

Wir erschließen bessere Wege, Mikroabenteurer zu erleben, indem wir es selbst tun und anderen dabei helfen.

Dadurch haben wir diese Werte und Prinzipien zu schätzen gelernt:

- **Lokalität** mehr als spektakuläre Destinationen
- **Intensität** mehr als Dauer und Häufigkeit
- **Spaß, achtsames Erleben und Lernen** mehr als Zahlen, Leistungsmessung, Dokumentationen und Publikationen
- **Neugier, Spontaneität, Improvisation und Vertrauen** mehr als Planung und Absicherung
- **Respekt und das Ziel der Verbesserung des Gemein- und Umweltwohls** mehr als persönliche Ziele und Vorteile
- **Freiheit, Kreativität und das Fragen „Warum nicht?“** mehr als Anpassung und dem Fragen nach dem „Warum?“
- **Reduktion aufs Wesentliche und Nachhaltigkeit** mehr als perfekte Ausrüstung und Ressourceneinsatz

Das heißt, obwohl wir die Werte auf der rechten Seite wichtig finden, schätzen wir die Werte auf der linken Seite höher ein.

## ➤ **Lokalität** mehr als spektakuläre Destinationen

Es ist wichtiger, das Abenteuer vor der Haustür zu suchen, als an spektakuläre oder exotische Orte zu reisen. Dies hat gleich mehrere Vorteile: Weniger Umweltbelastung durch reduzierte Reiseaktivität und es kommt zu weniger Ballung an Hotspots. Zum anderen wird so auch die Belastung der Natur zeitlich sowie auf eine größere Fläche verteilt. Dies gibt der Natur bessere Möglichkeiten zur Erholung.

Ein weiterer positiver Effekt ist, dass man dann seine direkte Umgebung (Natur und Menschen) besser kennenlernt und auch das Schöne, Spektakuläre und Schützenswerte im Kleinen und Nahen entdeckt. Nachhaltiges Handeln wird gefördert, indem die positiven Auswirkungen der selbst gelebten Nachhaltigkeit auch über lange Zeiträume in der eigenen Umgebung beobachtet werden können. Da man lokal unterwegs ist, sind Risiken schon zum Teil automatisch reduziert. Es gibt also weniger hemmende Faktoren, denn es bedarf weniger Ressourcen, Zeit und Planungsaufwände um ins Mikroabenteuer vor der Haustür zu starten.

## ➤ **Intensität** mehr als Zeitdauer und Häufigkeit

Es ist wichtiger dafür zu sorgen, dass man ein intensives Mikroabenteuer erleben kann, als die zeitliche Länge des Abenteuers oder wie oft Mikroabenteuer angegangen werden. Intensität kommt häufig auch mit der Herausforderung und dem Verlassen der eigenen Komfortzone. Ist die Herausforderung groß genug und wird die Grenze der Komfortzone weit genug überschritten, reichen auch kurze Zeiträume, um grandios intensive Mikroabenteuer zu erleben. Von solchen Abenteuern kann man auch zehren und muss nicht gleich wieder los. Das Verlassen der Komfortzone geht dabei über ein „höher, schneller und weiter“ der physischen Grenzen hinaus, viel mehr hin zu einem Erlernen neuer Fähigkeiten und die Auseinandersetzung mit den eigenen mentalen Grenzen. Manchmal ist der Weg des geringsten Widerstands nicht der, der ein intensives Mikroabenteuer birgt. Hier lohnt es sich bewusst die ausgetretenen Pfade zu verlassen oder schon automatisierte Handlungs- und Denkmuster in Frage zu stellen.

## ➤ **Spaß, achtsames Erleben und Lernen** mehr als Zahlen, Leistungsmessung, Dokumentationen und Publikationen

Das Hier und Jetzt, der Spaß an der Herausforderung und das Lernen neuer Fähigkeiten oder das Erlangen neuer Erkenntnisse ist wichtiger, als die zurückgelegten Meter oder andere messbare Größen. Die Leistung sollte vielmehr an der eigenen Zufriedenheit mit sich selbst gemessen werden und weniger indem sie mit der Leistung anderer verglichen wird. Fotos sind schön, aber schöner sind die Gedanken, Gefühle und Erinnerungen. Das Mikroabenteuer sollte möglichst ohne den gefühlten Druck von Status-Updates und z.B. Instagram Posts genossen werden. Denn in dem Moment, in dem ein Post erstellt wird, verlässt man das Hier und Jetzt und somit das Mikroabenteuer – die Intensität des Momentes leidet darunter.

➤ **Neugier, Spontantität, Improvisation, (Selbst-)Vertrauen und Mut mehr als Planung und Absicherung**

Die Neugier und der Mut zu neuen Erfahrungen, Erkenntnissen sowie das Ausloten der eigenen Grenzen sollten ein Motiv für das persönliche Mikroabenteuer sein. Dazu sollten Gelegenheiten spontan ergriffen und vermeintliche Hürden und Hemmnisse als Chancen genutzt werden. Gelegenheiten sind oft genug da, man muss nur bewusst nach ihnen die Augen offen halten. Für das Erleben des Mikroabenteuers ist es besser, nicht alle Eventualitäten vorab zu durchdenken. So lässt man sich selbst die Freiheit zur Spontantität und zum Improvisieren, wenn man vorab nur soviel plant und absichert, wie absolut nötig ist.

➤ **Respekt und das Ziel der Verbesserung des Gemein- und Umweltwohls mehr als persönliche Ziele und Vorteile**

Respektvoll im Umgang mit der Natur, und den Mitmenschen. Dazu gehört auch, dass Grenzen und Regeln beachtet werden. Wenn man sich als Mikroabenteurer schon in Grauzonen bewegen muss, sollte dies aber im Bewusstsein der geltenden Regeln passieren. Denn nur so kann eine abgewogene Entscheidung getroffen werden, inwieweit die Regel zum eigenen Vorteil ausgelegt wird (Grauzone). Denn Ziel des Mikroabenteuers sollte es sein, die lokale Natur schätzen und somit hüten zu lernen und nicht verbrannte Erde zu hinterlassen. Ein Handeln im Sinne des Gemein- und Umweltwohls kann auch persönliche Nachteile bedeuten, welche aber akzeptiert werden sollten. (Beispiele: kein Übernachten in Naturschutzgebieten, kein offenes Feuer wenn das Brandrisiko zu hoch ist, Müll eher wieder mitnehmen als ihn in der ersten überfüllten Mülltonne zu entsorgen). Die Anwendung der Regel „leave no trace“ ist hier nur der gedankliche Anfang. Vielleicht schafft man es sogar, unschöne Spuren anderer ebenfalls verschwinden zu lassen und eine verbesserte Situation zu hinterlassen. Anstatt die Umgebung nur zum persönlichen Vorteil zu nutzen, kann man so der Umgebung auch etwas zurückgeben.

➤ **Freiheit, Kreativität und das Fragen „Warum nicht?“ mehr als Anpassung und dem Fragen nach dem „Warum?“**

Das bedeutet, auch eine im ersten Moment verrückte Idee zuzulassen und weiterzuverfolgen und nur in dem Sinne zu hinterfragen, ob es einen wichtigen Grund gibt, der dagegenspricht. Es ist gut sich die Freiheit zu nehmen, etwas zu tun, was für andere vielleicht keinen Sinn ergibt, solange dies der Umgebung und den Mitmenschen nicht schadet. Denn ein persönliches Abenteuer zu erleben beantwortet schon die Frage nach dem „Warum“ und es bedarf keiner weiteren Legitimation durch weitere Argumente. Wir kämen schließlich nicht auf die Idee, wenn diese nicht etwas Positives bereithalten würde.

## ➤ **Reduktion aufs Wesentliche und Nachhaltigkeit** mehr als perfekte Ausrüstung und Ressourceneinsatz

Der Start ins Mikroabenteurer sollte nicht von der perfekten Ausrüstung abhängig sein. Zunächst sollte überlegt werden, ob die Herausforderungen nicht auch mit den vorhandenen Mitteln zu meistern sind. Statt Probleme direkt mit der Investition von Geld zu beheben, sollte zunächst versucht werden, sie mit Kreativität und Improvisation zu lösen. Das gilt insbesondere dann, wenn es sich um eine spezielle, seltene oder einmalige Herausforderung handelt und danach der gekaufte Ausrüstungsgegenstand nicht mehr oder kaum noch verwendet würde. Wenn aber die spezielle, seltene oder einmalige Herausforderung nur mit einem speziellen, fehlenden Ausrüstungsgegenstand zu lösen ist, sollte dann im Sinne eines nachhaltigen Handelns geprüft werden, ob nicht auch Ausleihen oder der Kauf eines gebrauchten Gegenstandes möglich ist. (Beispiele: Kochsystem, Hängematte, Trekkingzelt, Packraft, SUP etc.) Es lohnt sich diese Prüfung immer auch für Kleinigkeiten aber insbesondere auch dann, wenn der Gegenstand zum erstmal ausprobiert wird und man noch nicht weiß, ob er zukünftig wirklich regelmäßig gebraucht wird.

inspiriert durch:

Die Podcasts „RAUS UND MACHEN“ sowie „FREI RAUS“ und dem Buch MIKROABENTEUER von **Christo Förster** <https://www.christoferster.com/>

Das Buch MICROADVENTURES von **Alastair Humphreys** <https://alastairhumphreys.com/>

**Das Agile Manifest** <https://agilemanifesto.org/>

Das Bild des agilen Baums auf der Website von **Boris Gloger** <https://www.borisgloger.com/blog/2019/05/15/der-agile-baum-als-orientierungshilfe-im-dschungel-der-agilen-begrifflichkeiten/>