

Stefanie
Schindler

MIKROABENTEUER

MIT

KINDERN

Tolle Familien-Auszeiten an der frischen
Luft, die zusammenschweißen



humboldt

Stefanie
Schindler



MIKROABENTEUER

MIT



KINDERN



Tolle Familien-Auszeiten an der frischen
Luft, die zusammenschweißen

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Rätgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

*Ich habe das Buch für alle Menschen geschrieben,
die mit Kindern Mikroabenteuer erleben möchten.
Für eine bessere Lesbarkeit schreibe ich von Kindern
in der Mehrzahl, auch wenn du nur ein Kind hast
und von dir als Abenteurerin, auch wenn du
der Papa oder Opa bist.*



INHALT

Auf ins Familien-Abenteuer! 8

Kinder sind die besten Abenteuerer	8
Die Natur ist ein Abenteuerspielplatz	9
Wer schreibt hier überhaupt?	9
Darum geht es im Buch	10
Der Erde Gutes tun	11
Los geht's!	11

ALLTAG UND NATUR VERBINDEN 13

Die Idee der Mikroabenteuer 14

Was sind Mikroabenteuer?	14
Was sind Mikroabenteuer nicht?	15

Lebensqualität für Familien 18

Warum Natur für Kinder wichtig ist	18
Natur bietet Kindern einen Raum	18
Warum Natur für die ganze Familie wichtig ist	20
Natur bietet Familien einen Raum	20

Zeit für Abenteuer finden 22

Die Sache mit den Prioritäten	22
Vereinbare einen festen Termin	23
Mach aus notwendigen Wegen ein Mikroabenteuer	24
Setz dich nicht unter Druck	25

Ausreden-Check für Eltern 26

Dein Partner hat keine Lust?	26
Du bist gestresst und fühlst dich energielos?	27
Du hast keine Lust auf viel Planung?	27
Das Wetter ist schlecht?	27
Du hast noch so viel zu tun?	28



Ihr habt nur wenig gemeinsame Zeit?	28
Du wohnst in der Stadt?	28
Deine Kinder brauchen einen festen Rhythmus?	28
Du hast keine Ausrüstung?	29
Du hast keine Abenteuerideen?	29

Stubenhocker motivieren 30

Sei selbst mit Freude dabei	30
Beziehe deine Kinder in die Planung ein	31
Besorge oder bastle Ausrüstungsgegenstände	31
Zieht mit anderen Familien los	32
Findet einen Kompromiss	32
Führt ein Mikroabenteuer-Tagebuch	33

Ein Mikroabenteuer starten 34

Plane und packe im Voraus	34
Fang klein an	35
Nimm dir viel Zeit	36
Pack genügend Proviant ein	37

Fehler unterwegs vermeiden 38

Mikroabenteuer müssen wir erlernen	38
Bleib flexibel	39
Stell wenig Regeln auf	39
Schmutzig machen ist erlaubt	40
Inszeniere keine Abenteuer	41
Nimm die Ängste deiner Kinder ernst	41

Natur in der Stadt finden 42

WISSEN UND AUSRÜSTUNG 45

Ausrüstung für Mikroabenteuer 46

Kleidung	46
Das Zwiebelprinzip	47
Die Kopfbedeckung	50



Schuhe	50
Outdoor-Gegenstände für Kinder	52
Outdoor-Ausrüstung für Familien	55
Die Notfall-Apotheke	56
Outdoor-Küche	58
Isolierflasche	58
Gas- und Spirituskocher	58
Kochtöpfe und Pfannen	60
Teller und Besteck	61
Packliste für einen Tag in der Natur	62
Kinder- & Gepäcktransport	64
Kindertransport	64
Tragemöglichkeiten	64
Der fahrbare Untersatz	67
Gepäcktransport	68
Kinderwagen/Fahrradanhänger/Bollerwagen	68
Rucksack	69
Kinderrucksack	69
Nachhaltigkeit und Mikroabenteuer	70
Die Anreise umweltfreundlich gestalten	70
Verpackungsfreie Verpflegung mitnehmen	71
Wähle eure Ausrüstung nachhaltig	72
Die richtige Outdoor-Toilette	73
Verhaltet euch respektvoll gegenüber der Natur	74
Gefahren in der Natur	76
Zecken	76
Fuchsbandwurm	78
Gewitter und Sturm	79
Giftige Pflanzen	80
Begegnungen mit wilden Tieren	81
Dunkelheit	83



MIKROABENTEUER-IDEEN

87

Die besten Ideen für Familien

88

Für Kinder ab 2 Jahren

90

Hängematten-Nachmittag	90
Nackt baden	92
Mittagsruhe im Wald	94
Die Wege verlassen	96
Einen Berggipfel erwandern	98
Einen Duftcocktail genießen	100
Ein Picknick machen	102
Kleine Tiere beobachten	104
Burgen aus Sand oder Schlamm bauen	106
Durch einen Sommerregen tanzen	108
Einen Laubhaufen bauen	110
Draußen übernachten	112
Baumgesichter basteln	120
Steinmännchen bauen	122

Für Kinder ab 3 Jahren

124

Barfußlaufen	124
Einen Sonnenuntergang anschauen	126
Essbare wilde Pflanzen pflücken	128
Kochen in der Natur	132
Waldbingo spielen	136
Tiere beobachten	138
Blind durch den Wald führen lassen	140
Müll sammeln	142
Ein Iglu bauen	144
Naturschätze sammeln	146
Taschenlampen-Spaziergang	148
Auf Bäume klettern	150
Frühlingspflanzen begrüßen	152



Perspektiven-Wechsel	154
Matschwandern	156
Beerenverkostung	158
Waldgeräuschen lauschen	160

Für Kinder ab 4 Jahren **162**

In einem Bach baden	162
Sterne bewundern	164
Auf einer Berghütte übernachten	166
Kleine Flöße bauen	170
Eine Waldwerkstatt besuchen	172
Auf Baumsuche gehen	174
Wald-Tipi-Abenteuer	176
Einen Staudamm bauen	178
Den Fokus aufs Detail richten	180
Auf Spurensuche gehen	182
Naturkunstwerke erschaffen	184
Fahrradtour um einen See	186
Verstecken spielen	188
Eine Geräusche-Karte erstellen	190

Für Kinder ab 5 Jahren **192**

Eine Wald-Schnitzeljagd veranstalten	192
Einem Bach folgen	194
Steine hüpfen lassen	196
Schneebilder zeichnen	198
Nach Hause laufen	200
Pfeil und Bogen basteln	202
Eine Sonnenuhr bauen	204
Schnitzen lernen	206
Wanderkarten lesen	208
Den Kindern die Führung überlassen	210

Verbringt mehr Zeit draußen **212**

Danke!	213
--------------	-----

AUF INS FAMILIEN- ABENTEUER!

Abenteurer – das klingt nach Freiheit, Wind in den Haaren und nackten Füßen im Gras. Nach Erlebnissen in der Natur und Zeit jenseits vom Alltagstrubel. Kribbelt da die Vorfreude in deinem Bauch? Dann los. Du kannst jeden Tag mit deiner Familie Abenteuer in der Natur erleben, ob in der Stadt oder auf dem Land. Sie vertiefen die Verbindung zu deinen Kindern und nehmen die Hektik aus eurem Familienalltag.

Hast du zwischen Arbeit, Kita, Kinderturnen und Spielplatzbesuchen das Gefühl, dass euch als Familie etwas fehlt? Bist du auf der Suche nach einer Möglichkeit, zusammen zu entschleunigen und durchzuatmen? Du verbindest vielleicht selbst deine schönsten Kindheitserinnerungen und unbeschwerte Stunden mit Draußensein: mit einem Bad im kalten See, weichem Sand zwischen den Zehen oder ausgiebigen Schneeballschlachten. Dieses Buch ist dein Abenteuer-Guide aus dem Alltagstrott. Dein Guide hin zu mehr Draußenzeit mit deinen Kindern bei Mikroabenteuern.

Kinder sind die besten Abenteurer

Kinder leben nach dem Motto „Der Weg ist das Ziel“: Sie trödeln, heben noch einen Stein auf oder betrachten in aller Seelenruhe die Blume am Straßenrand, während wir es eilig haben. Wir lassen unseren Kindern im Alltag wenig Zeit für ihre kindliche Neugier. Ihren

Drang zu forschen, zu beobachten und kleine Abenteuer zu erleben, wischen wir mit dem Satz „*Wir müssen jetzt aber wirklich weiter*“ beiseite – der Bus wartet schließlich nicht, der Morgenkreis startet pünktlich und die Einkäufe erledigen sich nicht von selbst.

Trotz Zeitdruck haben wir im Alltag immer wieder die Wahl, Ruhe vor Hektik und Abenteuer vor Routine zu stellen. Gib deinen Kindern Raum für Erlebnisse, indem du so oft wie möglich mit ihnen Zeit in der Natur verbringst. Zeit, in der ihr ganz ungestört, ohne Reize von außen und ohne Termindruck auf Entdeckungsreise gehen könnt.

Die Natur ist ein Abenteuerspielplatz

Ein paar Bäume, eine Wiese und vielleicht ein See oder ein Bach, mehr braucht ihr für eure Auszeiten nicht, denn die Natur ist ein riesiger Abenteuerspielplatz. Hier könnt ihr aufregende Stunden verbringen, die euch als Familie verbinden, bei denen ihr entspannen könnt und nach denen ihr am Abend müde ins Bett fallt, vielleicht sogar mit schmutzigen Füßen, denn für eine Dusche war keine Zeit mehr.

Wer schreibt hier überhaupt?

Hey, ich bin Steffi. Bloggerin, Autorin, Reisende, Frischluftsuchtige, Bergliebhaberin und Zweifachmama. Verliebt in die Welt und ganz besonders in die Berge. Von unseren Reisen und Wanderungen als Familie berichte ich auf meinem Blog *a daily travel mate – dem Reise- und Outdoorblog für Familien*.

Auf *a daily travel mate* findest du jede Menge praxiserprobte Tipps zum Wandern und Draußensein mit Kindern. Viel nützliches Wissen und jede Menge Inspiration zum Reisen mit Baby und Kind, Achtung Fernwehgefahr, warten dort auf dich.

Auf meinem Outdoorblog kannst du dir verschiedene Packlisten für eure Abenteuer aus diesem Buch herunterladen. Egal, ob du einen Mikroabenteuer-Nachmittag oder eine Übernachtung unter freiem Himmel mit deinen Kindern planst, dank der Packlisten bist du bestens vorbereitet und kannst dir sicher sein, nichts Wichtiges vergessen zu haben.

Darum geht es im Buch

Dieses Buch steckt voller Ideen für kleine Abenteuer, für Kinder zwischen zwei und fünf Jahren. Ideen für Auszeiten, die direkt vor der Haustür starten, egal ob in der Stadt oder auf dem Land. Einfache Abenteuer, die ihr ohne große Vorbereitung erleben könnt und für die ihr nicht viel Zeit benötigt.

Als Zweifachmama weiß ich, dass es Familien häufig an Zeit fehlt. Deshalb findest du im Kapitel *Zeit für Abenteuer finden* Denkanstöße, mit denen du Zeit fürs Draußensein freischaufeln kannst. Manchmal fehlt schlichtweg die Lust auf frische Luft, weshalb ein Ausreden-Check für uns Eltern und Argumente für Stubenhocker genauso wenig fehlen, wie erprobte Tipps für den leichten Abenteuer-Einstieg.

Alle Abenteuer-Neulinge finden im Abschnitt *Wissen und Ausrüstung* praktisches Outdoor-Knowhow und Tipps rund um das Thema Ausrüstung. Ich habe beim Schreiben auf meine eigene Draußen-Erfahrung mit Kindern zurückgegriffen und so gibt es neben vielen Praxis-Tipps hilfreiche Packlisten, die du dir für deine Vorbereitung auf meinem Blog herunterladen kannst.

Stehen Verpflegung und Picknickdecke gepackt an deiner Haustür und du bist nur noch auf der Suche nach einem spannenden Mikroabenteuer, wirst du im letzten Teil des Buches ganz sicher eine passende Idee finden. Hier jagt ein Abenteuer das nächste und seid ihr

erst einmal unterwegs, wollt ihr vor lauter Inspiration gar nicht mehr nach Hause zurück. Eine Übernachtung unter freiem Himmel? Ja, auch dazu gibt es Infos und Tipps in diesem Buch.

Der Erde Gutes tun

Das Thema Nachhaltigkeit ist in aller Munde, denn der Klimawandel ist Realität. Was haben Mikroabenteuer nun mit Nachhaltigkeit zu tun? Sie eignen sich bestens, deine Kinder ganz einfach an dieses Thema heranzuführen, indem du das Draußensein im Einklang mit der Natur gestaltest und es ihnen vorlebst.

Die Natur kann niemals durch eine virtuelle Welt ersetzt werden und sie ist schützenswert. Das kannst du bei jedem Mikroabenteuer deiner Familie mit auf den Weg geben, von klein auf und quasi nebenbei.

Los geht's!

Ich hoffe, du scharrst schon mit den Füßen und willst sofort mit einem Abenteuer starten. Ich möchte dir mit diesem Buch Lust machen, mit deiner Familie viel Zeit an der frischen Luft zu verbringen. Und ich möchte, dass du dein Vorhaben in die Tat umsetzt. Lass dich nicht unterkriegen von knapper Zeit, fehlender Motivation und vor allem nicht, weil es dir an Ideen mangelt.

Mache dir und deinen Kindern eines der schönsten Geschenke, das es geben kann: gemeinsame Zeit in der Natur.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen, Planen und Draußensein mit deiner Familie.

Deine Steffi



ALLTAG UND NATUR VERBINDEN





DIE IDEE DER MIKROABENTEUER

Kinder, ob wild oder eher ruhig, kommen als Abenteurer auf die Welt, denn für sie ist jede noch so kleine Entdeckung spektakulär-großartig. Aber auch in dir steckt eine Abenteurerin: Löse dich von dem Gedanken, dass Abenteuer nur für die besonders Mutigen reserviert sind und mit fernen Ländern, einzigartigen Naturschauspielen und Strapazen verbunden sein müssen. Abenteuer warten auf dich und deine Familie direkt vor eurer Haustür. Im Kleinen. In Mikroabenteuern.

Was sind Mikroabenteurer?

Ein Mikroabenteuer ist ein Ausflug in die Natur oder zu naturnahen Plätzen. Es ist ein kurzes Ausbrechen aus dem Alltag, ein Outdoor-Erlebnis am Nachmittag oder am Wochenende. Es ist kostengünstig und simpel, es startet im Idealfall direkt vor eurem Zuhause und lässt sich gut in den Familienalltag integrieren.

Grundsätzlich beginnen Abenteuer und somit das Verlassen der Komfortzone allerdings für jeden von uns woanders. Mein persönlicher Wohlfühlbereich ist mit zwei kleinen Kindern schnell verlassen. Eine Fahrradtour mit Pausen, um einen Staudamm zu bauen und draußen zu kochen, finde ich schweißtreibend-aufregend, während andere Eltern mit Kleinkindern ohne Zelt im Wald übernachten. Wo genau für dich ein Abenteuer beginnt, kannst nur du selbst entscheiden.

MIKROABENTEUER FÜR DIE GESAMTE FAMILIE

Ein Mikroabenteuer soll allen Familienmitgliedern Spaß machen – auch dir. Die kleinen Auszeiten dürfen kein für die Kinder inszeniertes Event sein. Die Idee ist, dass ihr alle Kraft aus der Zeit in der Natur schöpft und gemeinsame Erinnerungen schafft. Dass ihr am Abend alle glücklich und randvoll mit Erlebnissen und neuer Energie seid. Ein Gefühl, das ihr vielleicht nur mit Urlaub verbindet, das ihr euch jedoch ganz bewusst in euren Alltag holen könnt.



Was sind Mikroabenteuer nicht?

Ein Zoobesuch, ein Spielplatzaufenthalt oder ein Schwimmbadbesuch sind keine Mikroabenteuer. Es geht nicht darum, vorgegebene Spielwelten zu besuchen, sondern in die Natur einzutauchen, sich dort treiben zu lassen und für ein paar unbeschwerte Stunden die Hektik aus eurem Leben zu nehmen.



WARUM FAMILIEN ABENTEUER WAGEN SOLLTEN

Interview mit Abenteurer Christo Foerster, der das Draußensein und Geschichten erzählen zu seiner Berufung erklärt hat.

Der mit seiner Familie in Hamburg lebende Autor und Vortragsredner Christo Foerster hat den Begriff der Mikroabenteurer in Deutschland geprägt. Sein Podcast und seine Bücher inspirieren tausende Zuhörer und Leser, ihren Alltag mit Freiheit und Abenteuern zu kombinieren.

Was empfiehlst du Eltern, die sich das erste Mal auf ein Mikroabenteuer mit Kindern einlassen?

Nehmt nicht die Kinder mit auf ein Abenteuer, sondern macht es genau andersherum und lasst euch von den Kindern mitnehmen. Das sorgt sofort für eine andere Haltung, und zwar auf beiden Seiten. Kinder sind die besten Abenteurer überhaupt. Wenn wir ihnen Verantwortung geben, überraschen sie uns oft extrem. Ein paar Rahmenbedingungen sind meist hilfreich, aber es sollte genug Freiraum geben.

Mikroabenteuer für Städter: Hast du Ideen, wie aus einem Spaziergang im Stadtpark ein Mikroabenteuer für Familien werden kann?

Genauer hingucken, sammeln, entdecken, neue Wege gehen, auf Bäume klettern, „blind“ unterwegs sein, also mit verbundenen Augen, oder bei Vollmond. Ein Abenteuer fordert immer heraus, es führt über die Schwelle der Bequemlichkeit hinein ins Ungewisse. Und das ist tatsächlich auch im Kleinen möglich.

Warum findest du, dass Mikroabenteuer für Familien wichtig sind?

Abenteuer, ob kleine oder große, warten immer mit Situationen auf, für die wir noch keine Lösung parat haben. Wir müssen erstmal eine finden, wir müssen das Beste machen aus dem, was wir haben, da wo wir sind. Gemeinsam Lösungen zu finden, schweiß zusammen. Wir lernen die anderen, aber auch uns selbst besser kennen. Und unabhängig davon ist jede Stunde in der Natur eine gute, weil die Natur unser ursprünglicher Lebensraum ist.

Was war dein schönstes Mikroabenteuer mit deinen Kindern?

Eine Draußen-Nacht bei Nieselregen nur mit Schlafsäcken, aber immerhin unter einem Tarp (einer aufgespannten Plane) am wilden Ostseestrand. Und eine Tour auf der Mecklenburger Seenplatte, bei der jeder von uns Vieren auf einem eigenen Stand-up-Paddle-Board unterwegs war und wir unser komplettes Gepäck samt Übernachtungs-Ausrüstung auf den Boards verstaut hatten.

Bist du bei einem Mikroabenteuer mit deinen Kindern schon einmal „gescheitert“?

Mein Sohn wollte mit mir auf die Zugspitze laufen, da war er sechs Jahre alt. Wir hatten eine super Zeit, allerdings waren die Bedingungen schwierig, kurz unterhalb des Gipfels war es so vereist und die Sicht wurde von Schneefall und Nebel immer schlechter. Wir mussten dann die letzten 300 Höhenmeter mit der Gondel fahren. Das war in dem Moment zwar schade, aber genau die richtige und auch eine gemeinsame Entscheidung. Heute ist unser Sohn neun und fragt mich regelmäßig, wann wir den letzten Abschnitt nachholen. Es muss aber Schnee liegen, sagt er. Im Sommer sei ihm das zu einfach.

STUBENHOCKER MOTIVIEREN

„Mein Kind geht nicht gerne raus.“ Diesen Satz höre ich von Eltern immer wieder. Das kann es geben, denn jedes Kind ist anders. Vielleicht ist es auch nur eine dieser Phasen, die sich ganz schnell wieder legt. Wahrscheinlich ist aber, dass ihr das Rausgehen noch nie als gemeinsames Abenteuer betrachtet und erlebt habt.

Du möchtest mit deinen Kindern mehr Zeit in der Natur verbringen, deine Kinder haben allerdings keine Lust auf frische Luft? Das Loskommen ist ein Kampf und unterwegs wird nach kurzer Zeit gequengelt und deine Pläne mit einem gut platzierten „Ich kann nicht mehr laufen“ durchkreuzt?

Lass uns schauen, was du tun kannst, um deine Kinder fürs Draußen sein zu begeistern.

Sei selbst mit Freude dabei

Lass dich als Erwachsene vollkommen auf euer gemeinsames Mikroabenteuer ein. Du solltest richtig Lust darauf haben, auf dem Waldboden zu hocken, durch Flüsse zu waten und dich schmutzig zu machen. Du musst selbst wieder ein Stück weit Kind werden und die Welt mit Kinderaugen betrachten.

Wie diese Freude vermeintliche Stubenhocker motiviert? Begeisterung ist ansteckend. Wenn du nur halbherzig dabei bist, wirst du auch deine Kinder nicht überzeugen können.

Beziehe deine Kinder in die Planung ein

Setz deinen Kindern keine Mikroabenteuer vor, sondern beziehe sie von Anfang an mit ein. Gemeinsam planen macht Spaß und du kannst im Gespräch herausfinden, wo ihre Vorlieben liegen.

Auch kleine Kinder können schon Pläne schmieden. Schlage ihnen zum Beispiel drei mögliche Abenteuer vor und schaue, wie sie reagieren. Habt ihr euch auf eine Idee geeinigt, dann packt gemeinsam den Rucksack und bereitet eure Verpflegung vor.

Besorge oder bastle Ausrüstungsgegenstände

Kinder lieben es, mit Ausrüstungsgegenständen loszuziehen. Ob Fernglas, Lupe oder Taschenmesser, jeder Gegenstand macht aus einem Kind einen richtigen Abenteuerer und das wirkt sehr überzeugend auf lustlose Stubenhocker.

MIKROABENTEUER-TIPP




Viele Mikroabenteuer-Gegenstände für Kinder lassen sich ganz einfach selbst herstellen: Aus einer Klopapierrolle wird ein Fernrohr, aus einem leeren Eierkarton eine Schatztruhe, aus einer Dose und Frischhaltefolie eine Unterwasserlupe und aus einem Blatt Papier und einem Stift wird eine Schatzkarte.

Zieht mit anderen Familien los

Kennst du in deinem Freundes- oder Bekanntenkreis eine Familie, die ebenfalls gerne Zeit draußen verbringt, dann zieht gemeinsam los. Egal wie viel Mühe wir uns geben, Erwachsene sind keine Kinder und wir können uns nicht immer in das kindliche Spiel einfügen. Das müssen wir auch gar nicht. Kinder brauchen dafür andere Kinder.

DIE RICHTIGEN ABENTEUER-FREUNDE FINDEN



Um zusammen mit anderen Familien Mikroabenteuer zu erleben, solltet ihr diese Zeit in der Natur größtenteils ähnlich gestalten. Dazu gehört zum Beispiel Barfußlaufen auch im Herbst, ein Essen zu nicht festgelegten Zeiten oder länger bleiben, wenn es sich gerade gut anfühlt, statt pünktlich zum Sandmännchen daheim zu sein.

Mikroabenteuer stehen nicht für Regeln und Erziehung, sondern für Erfahrung und Beziehung. Habt ihr eine Familie gefunden, die genauso tickt, habt ihr großes Glück.

Findet einen Kompromiss

Kinder zu einem Abenteuer zu zwingen, um es einmal übertrieben auszudrücken, wird nicht funktionieren. Versuche ihre Bedürfnisse zu erkennen und findet gemeinsam einen Kompromiss, damit sie sich auf einen Tag in der Natur einlassen.

Es kann viele Gründe geben, warum Kinder nicht gerne draußen sind. Eine Lösung zu finden, ist durchaus anstrengend und erfordert viel Aufmerksamkeit.

Bei meiner Tochter beispielsweise bestand die Herausforderung darin, dass sie jede meiner Ideen im Keim erstickte, weil sie sich

weder nass noch schmutzig machen wollte. Ich packe für sie immer eine große Picknickdecke ein, die ihr *sauberer* Rückzugsort ist. Außerdem Wechselkleidung, die sie sofort anziehen darf, wenn sie ein kleiner Spritzer Wasser auf der Hose stört. Das bedeutet für mich viel mehr Gepäck, aber es ist ein guter Kompromiss, um rauszugehen und Spaß dabei zu haben. Mit dem Wissen, dass ihre Bedürfnisse ernst genommen werden, machen ihr ein bisschen Dreck oder auch ein großer Spritzer Wasser auf einmal viel weniger aus.

Führt ein Mikroabenteuer-Tagebuch

Motiviere deine Kinder zum Rausgehen, indem du ihnen ein Mikroabenteuer-Tagebuch schenkst. Vor allem für Kinder, die gerne malen oder basteln, ist das eine schöne Idee, die gemeinsamen Erlebnisse festzuhalten. Packe dazu einen kleinen Block oder ein Notizheft und einen Stift ein. Deine Kinder können schon unterwegs hineinmalen oder Blätter und Blüten sammeln, die später in das Buch geklebt werden.

NIEMAND KANN EINFACH ABSCHALTEN

Herzlichen Glückwunsch, wenn du es geschafft hast, Stubenhocker auf ein Mikroabenteuer mitzunehmen. Lass dich allerdings nicht entmutigen, wenn die Augen deiner Kinder am Abend trotzdem nicht leuchten.

Niemand kann auf Knopfdruck abschalten. Du wirst feststellen, dass du auch als routinierte Mikroabenteurerin nicht von jedem Abenteuer erfüllt nach Hause kommst. Was aber in jedem Fall bleibt, ist das Gefühl der Verbundenheit, das euch als Familie näher zusammenbringt und in Zukunft hoffentlich auch deine Kinder motiviert, gemeinsame Abenteuer zu erleben.



AUSRÜSTUNG FÜR MIKROABENTEUER

Für deine ersten Mikroabenteuer benötigst du keine spezielle Ausrüstung. Kleidung für kalte, regnerische Tage hast du sicherlich im Kleiderschrank, als Picknickdecke kannst du ein Handtuch verwenden und statt draußen zu kochen, ist eine Brotzeit an der frischen Luft Abenteuer genug.

Mikroabenteuer sind simpel und viele Ideen aus diesem Buch eignen sich, um spontan loszuziehen. Die Werbung suggeriert uns gekonnt, dass wir nur perfekt ausgestattet geniale Abenteuer erleben können. Das stimmt nicht, denn für den Anfang brauchst du lediglich eine Idee, deine Kinder und die Natur. Mit der Zeit bekommst du ein Gefühl dafür, welche Ausrüstungsgegenstände du anschaffen möchtest oder wo du, z. B. bei Kleidung, nachrüsten solltest.

Kleidung

Mikroabenteuer bedeuten, dass du gemeinsam mit deinen Kindern durch den Wald und über Wiesen streifst, und zwar bei jedem Wetter und das ganze Jahr über.

Drei nützliche Kleidungs-Packtipps für deinen Rucksack

- Dein Rucksack sollte immer **ein Set Wechselwäsche für alle** Abenteuer bereithalten. Schmutz, Wasser und Schweiß können überhandnehmen, sodass ein Paar Wechselsocken, eine Hose und ein zusätzliches T-Shirt bzw. ein Pullover im Gepäck nicht fehlen dürfen.

- Packe **eine weitere warme Kleidungsschicht** ein, denn gerade in den Übergangsjahreszeiten wird es am Abend schnell unangenehm kalt.
- **Matschhosen** sind wahre Alleskönner und dürfen wirklich nie in einem Mikroabenteuer-Rucksack fehlen.

Eine Sache solltest du dir bei der Wahl der Kleidung bewusst machen: Bei euren Abenteuern werdet ihr schmutzig. Eure Kleidung muss sich für das Draußensein eignen, sie muss robust und praktisch sein, denn deine Kinder wollen auf Bäume klettern, durchs Gebüsch streifen, im Matsch knien und in Pfützen springen. Kleine Erinnerung: Du darfst das auch.

Schmutzig machen, und zwar so richtig, muss bei Mikroabenteuern erlaubt sein für Abenteuer-Lust statt Abenteuer-Frust.

KLEINE TEXTILKUNDE

Kleidung aus Baumwolle ist für draußen weniger gut geeignet. Sie nimmt viel Feuchtigkeit auf, trocknet allerdings schlecht, was sehr unangenehm ist. Synthetische Stoffe oder Naturfaserprodukte, z. B. aus Merinowolle, sind die bessere Wahl.



Das Zwiebelprinzip

Das Zwiebelprinzip bedeutet, dass ihr viele dünne Schichten übereinander anzieht. So kühlt ihr weder aus noch überhitzt ihr, denn ihr habt immer die Möglichkeit, eine Kleidungsschicht an- oder ausziehen. Besonders wenn es draußen kalt ist, ist es sinnvoll, mehrere Schichten übereinander zu tragen, als nur eine dicke Jacke, die bei Bedarf nicht ausgezogen werden kann.

SPRICH DEINEN KINDERN NICHT IHR KÖRPERGEFÜHL AB

Die Zwiebeltaktik nutzt recht wenig, wenn du nicht davon Gebrauch machst. Wir Eltern stehen immer schnell mit einer weiteren Schicht Kleidung parat, sobald uns selbst kalt wird. Aber wehe, den Kindern ist zu warm. Dann sprechen wir ihnen häufig ihr natürliches Körpergefühl ab und sie dürfen sich nicht ausziehen. Kinder, die sich viel bewegen, fangen allerdings an zu schwitzen, und zwar meist schneller als wir Erwachsenen.

Drei verschiedene Schichten

1. **Basisschicht:** Die Basisschicht wird direkt auf der Haut getragen, weshalb sie nicht kratzen sollte oder zu Hautirritationen führen darf. Wähle dafür Kleidung aus, die sich weich und angenehm anfühlt und die funktionell ist. Funktionell bedeutet, dass sie bei Kälte wärmt und bei Wärme eine kühlende Wirkung hat.



KLEIDUNGSTIPP BASISSCHICHT

Für diese erste Schicht eignet sich eine dünne Leggings und ein Oberteil aus Kunstfaser oder Merinowolle.

2. **Isolationsschicht:** Über die Basisschicht zieht ihr eine Isolationsschicht, die dafür sorgt, dass die Wärme am Körper bleibt.



KLEIDUNGSTIPP ISOLATIONSSCHICHT

Achte darauf, dass diese Schicht möglichst bequem ist, wie z. B. eine Fleece- oder Jogginghose oder einfach eine weitere Leggings. Für den Oberkörper sind eine Fleecejacke oder ein gemütlicher Pullover eine gute Wahl.

- Schutzschicht:** Diese dritte Schicht dient dem Schutz vor Schmutz, Nässe, Regen und Kälte und sollte absolut wasserdicht sein, damit einer ausgiebigen Schneeballschlacht oder intensivem Pfützen-Hüpfen nichts im Wege steht. Je höher die sogenannte Wassersäule der Kleidung ist, desto besser.

KLEIDUNGSTIPP SCHUTZSCHICHT



Achte beim Kauf auf gute Qualität. Qualitativ hochwertige Produkte sorgen dafür, dass ihr nicht nass oder kalt werdet und sie sind langlebiger.

Kauftipps für Kleidung

- **Kaufe gebraucht.** Noch nie war gebraucht kaufen so einfach wie heute. Das Angebot an getragener, noch einwandfreier Kleidung ist groß. Ich kann dir aus eigener Erfahrung sagen, dass ich viel entspannter bin, was Schmutz auf der Kleidung anbelangt, wenn ich dafür nur einen Bruchteil des ursprünglichen Preises ausgegeben habe.
- **Kaufe gutsitzende Kleidung.** Die Versuchung, Kleidungsstücke ein paar Nummern zu groß zu kaufen, damit sie im nächsten Jahr noch passen, ist groß. Kleidung sollte allerdings gut sitzen: Ärmel, die ständig über die Hände rutschen oder Hosen, die hochgekrempeelt werden müssen, schränken vor allem sensible Kinder beim freien Spielen ein.

MIT BABY UNTERWEGS: DIE TRAGEJACKE

Hast du ein Baby auf euren Mikroabenteuern dabei, empfehle ich dir eine Tragejacke. Damit kannst du bei deinem Baby auf die Schutzschicht verzichten, denn durch das Tragen an deinem Körper profitiert es direkt von deiner Körperwärme.



Die Kopfbedeckung

Das mit den Mützen und den Kindern ist so eine Sache. Wir können unsere Kinder nicht zwingen, sie aufzusetzen, wollen und sollen sie aber natürlich vor Sonneneinstrahlung oder Kälte schützen.

Im Sommer packst du einen geeigneten Sonnenhut, am besten mit einem Nackenschutz, ein. In den Übergangsjahreszeiten ist eine dünne Mütze, die die Ohren bedeckt, eine gute Wahl und im Winter eine Wollmütze, die ausreichend vor Kälte schützt.

MEINE TIPPS FÜR MÜTZENVERWEIGERER

- Packe mindestens zwei Mützen ein. Es fühlt sich für ein Kind viel besser an, selbst zu entscheiden, welche Mütze es anziehen möchte.
- Lass deine Kinder die Mütze beim Kauf aussuchen.
- Such dir Mikroabenteurer-Plätze, die viel Schatten bieten, wenn ihr gerade in einer schwierigen Sonnenhut-Verweigerungsphase steckt.
- Stelle sicher, dass vor allem die Wintermütze nicht zu klein ist und nirgendwo drückt oder kratzt.

Schuhe

Die richtigen Schuhe sollten gut und bequem sitzen und zur Jahreszeit passen. Welcher Schuh sich für dich und deine Kinder am besten eignet, ist sehr individuell, denn jeder Fuß ist anders.

Schuhe im Sommer

Für den Sommer eignen sich Outdoor-Sandalen. Sandalen lassen genügend Luft an die Füße, eine gute Sohle sorgt für die notwendige Griffigkeit auf unterschiedlichen Untergründen und mit dem richtigen Obermaterial ist es kein Problem, z. B. durch Bäche zu waten.

Schuhe in den Übergangsjahreszeiten

In den Übergangsjahreszeiten brauchst du wasserdichte Schuhe, wie Gummistiefel oder Schuhe mit Gore-Tex-Membran.

DIE SACHE MIT DEN GUMMISTIEFELN

Wir hatten tatsächlich noch nie Gummistiefel, da ich bisher kein Modell gefunden habe, in dem meine Kinder für mehrere Stunden toben, rennen, wandern und klettern können. Wir nutzen Schuhe mit Gore-Tex-Membran, mit denen wir ebenfalls bis zum Schaft in Pfützen stehen können. Diese Schuhe sitzen perfekt, geben guten Halt und machen jedes Mikroabenteuer mit. Zudem sind sie atmungsaktiver als jeder Gummistiefel.



Schuhe im Winter

Wenn es da, wo du lebst, im Winter nicht sehr kalt wird, brauchst du nicht unbedingt Winterstiefel. Wärmende Merino-Socken und eine Lammfell-Sohle können ausreichend sein. Wichtig ist, dass die Schuhe groß genug sind, damit Sohle und dicke Socken Platz haben. Zu enge Schuhe führen unweigerlich zu kalten Füßen. Ihr müsst eure Zehen trotz Socken und Einlagen auf jeden Fall noch gut bewegen können.

DIE BESTEN IDEEN FÜR FAMILIEN

Jetzt geht es los: Geht raus! Erlebt Abenteuer! Und wachst als Familie zusammen. Bleibt dabei unbedingt flexibel und haltet nicht an einer bestimmten Idee fest, wenn sich unterwegs neue spannende Momente auftun, denn dann seid ihr mittendrin im Erleben!

Ein Abenteuer ist nie komplett planbar, denn im Grunde sind es die ungeplanten Situationen, die euch herausfordern und die den Ideen in diesem Buch erst die richtige Würze geben.

Eins habe ich an all unseren Draußen-Tagen gelernt: Ein Abenteuer kommt selten allein. Du und deine Kinder, ihr werdet unterwegs viele unvorhergesehene Augenblicke erleben, die in diesem Buch nicht zu finden sind: eure ganz eigenen, persönlichen Abenteuermomente.

Aufregende Streifzüge durch die Natur lassen sich schon mit kleinen Kindern erleben. Die folgenden Ideen fangen für Kinder ab zwei Jahren an und enden mit spannenden Vorschlägen für Fünfjährige.

Mach dir keine Sorgen, dass deinen Kindern da draußen langweilig wird. Auch einfache Ideen machen älteren Kindern noch Spaß, sodass du hervorragend mit Geschwisterkindern losziehen kannst.

MIKROABENTEUER BEI REGEN UND IM WINTER

Viele der Ideen in diesem Buch sind für Regenwetter und für kalte Wintertage geeignet, auch wenn es euch ein wenig Überwindung kosten mag, dann rauszugehen. Es kann sein, dass du bei vielen Ideen erst einmal ungläubig mit dem Kopf schüttelst, wenn du liest, dass sich diese auch in der kalten Jahreszeit erleben lassen.

Für ein Abenteuer solltest du die „*Das geht doch nicht*“-Gedanken einfach mal zur Seite wischen. Es geht nämlich doch. Und es macht sogar richtig Spaß. Vielleicht haben wir das aber einfach nur vergessen.

Auf das perfekte Wetter und einen freien Tag in eurem Familienkalender zu warten, ist ohnehin keine allzu gute Idee, denn ehe du dich versiehst, ist der Sommer mit seinen warmen Tagen vorbei. Geht raus, bei jedem Wetter. Mit im Gepäck: ganz viel Lust auf Draußen-Zeit und eine, am besten nie versiegende Quelle an warmem Tee oder Kinderpunsch.



HÄNGEMATTEN-NACHMITTAG

Entspannung unter Baumkronen

Jahreszeit Frühling, Sommer, Herbst, Winter

Dauer auf die Schnelle

Alter ab 2

Ihr braucht Hängematte(n)



Es geht los

Ein Hängematten-Nachmittag ist das perfekte Mikroabenteuer für zwischendurch. Alles was ihr dazu braucht, ist eine Hängematte und zwei Bäume. Bei der Suche nach einem geeigneten Plätzchen müsst ihr nicht mal in den Wald laufen. Auch Stadtparks oder Uferböschungen bieten passende Bäume, um sanft unter Baumkronen hin und her zu schaukeln.

Macht schon die Baumsuche zu einem Abenteuer: Verlasst dabei den Weg und schlagt euch tiefer in den Wald oder Park. Überlasse die

Entscheidung für zwei passende Bäume deinen Kindern. Stell dich außerdem darauf ein, dass deine Kinder in der Hängematte nur kurz Bäume still von unten betrachten. Mit der Hängematte als gemütlichen *Rückzugsort* kommen sie in der Natur leicht ins freie Spielen. Genieße diese Momente.

RÜCKZUGSORT FÜR STRESSIGE TAGE

Vielleicht findet ihr irgendwann im Laufe eurer Mikroabenteuer den perfekten Hängematten-Platz. Einen Platz, an den ihr immer wieder zurückkehrt, der euch als Familie Kraft gibt, an dem ihr den Wechsel der Jahreszeiten erleben könnt. Behaltet den Platz für euch, besucht ihn regelmäßig und zelebriert ihn als euren Hängematten-Geheimplatz.



Baumschutz nicht vergessen

Viele Hängemattenaufhängungen bestehen lediglich aus einem dünnen Seil. Damit wird in erster Linie Gewicht gespart, allerdings nicht an das Wohl des Baums gedacht. Baumunfreundliche Aufhängungen können Bäume beschädigen. Die Aufhängung sollte aus einem breiten Gurt bestehen, alternativ kannst du z. B. auch einen Baumschutz aus synthetischem Filz oder Polyester nehmen, wie er von Slacklinern benutzt wird, oder mit einem Handtuch den Baum schützen.

MIKROABENTEUER-TIPP



Achte beim Kauf der Hängematte auf das Gesamtgewicht, das diese tragen kann, damit ihr zusammen in der Hängematte entspannen könnt. Wenn du mit mehr als einem Kind unter Baumkronen Schaukeln willst, empfehle ich dir zwei Hängematten einzupacken.

Hänge die Hängematte nicht zu hoch, damit kleine Kinder beim Toben in der Hängematte nicht zu tief fallen können.

IN EINEM BACH BADEN

Die Kraft des Wassers hautnah spüren

Jahreszeit Frühling, Sommer, Herbst

Dauer mehrere Stunden

Alter ab 4

Ihr braucht Badesachen, Handtücher, evtl. Badeschuhe



Es geht los

In einem Bach zu baden ist etwas völlig anderes als im Schwimmbad zu planschen oder in einen See zu springen. Bei einem Bad im Bach spürt ihr die Kraft des Wassers hautnah. Dafür braucht ihr einen Bach, dessen Strömung nicht zu stark ist und an dessen Uferbereich ihr seichte Stellen findet. Diese kleinen *Strände* eignen sich zum Spielen vor allem für kleine Kinder und als gute Möglichkeit gefahrenlos in den Bach zu steigen.

MIKROABENTEUER-TIPP



Packe Badeschuhe ein. Bachbetten bestehen häufig aus kleinen und großen Steinen. Es kann ein Teil des Abenteuers sein, diese glitschigen, kantigen oder auch runden Steine mit nackten Füßen zu spüren. Da die wenigsten von uns das Barfußlaufen gewohnt sind und die Steine durchaus weh tun können, sorgen Badeschuhe für einen stabilen Stand.

Es ist ein herrliches Gefühl, das fließende Wasser auf seinem Körper zu spüren. Zu fühlen, wie es an Beinen, Rücken oder Bauch entlangfließt. Dabei ist es erstaunlich, wie viel Kraft das Wasser eines Baches hat. Je nach Tiefe könnt ihr euch auch ein kleines Stück treiben lassen. Oder ihr versucht, bachaufwärts zu waten. Das ist teilweise leichter gesagt als getan.

Bäche sind in der Regel ziemlich kalt, was euch nicht davon abhalten sollte, auch im Frühling oder im Herbst in einem Bach zu baden. Das macht euer Abenteuer noch abenteuerlicher, denn ihr schiebt den „*Das geht doch nicht*“-Gedanken beiseite und macht es einfach! Ich verspreche euch, dass ihr euch danach herrlich fühlen werdet und eine mitgebrachte warme Suppe nach einem erfrischenden Bad im Bach eine wahre Wohltat ist.

Schon mal nackt in einem Bach gebadet? Nein? Dann ist es an der Zeit, auch das einmal auszuprobieren.

SONNENCREME & SCHUTZGEBIETE

Bitte verzichte auf Sonnencreme, wenn ihr in einem Bach baden möchtet, und informiere dich vorab, ob der Bach in einem Naturschutzgebiet liegt. In diesem Fall solltest du dir einen anderen Bach für euer Mikroabenteuer suchen.



Zu viel Stress im Familienalltag?



- Nachhaltige und schnelle Lösungen, um mehr Ruhe im Alltagstrubel zu finden
- In 30 Tagen entspannter: Die besten Strategien für alle nervigen Situationen – mit Übungen und Ritualen zum Runterkommen

Julia Scharnowski

Einatmen. Ausatmen. Mutter sein

216 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1650-9

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

Kinder wachsen – Eltern wachsen mit



Stand 2022, Änderungen vorbehalten.

- So finden Eltern ihren eigenen souveränen Erziehungsstil und schaffen die Basis für eine vertrauensvolle Eltern-Kind-Bindung
- Für alle, die sich im Familienalltag weniger stressen und dennoch ihre Kinder gut erziehen wollen

Ulla Nedebock

Wie wir die Eltern werden, die wir sein wollen

192 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1653-0

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1672-1 (Print)

ISBN 978-3-8426-1673-8 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1674-5 (EPUB)

Abbildungen:

Stefanie Schindler: 90, 94, 96, 98, 100, 102, 104, 106, 110, 112, 120, 122, 124, 126, 128, 132, 136, 140, 142, 146, 148, 150, 152, 154, 156; 158, 160, 162, 166, 170, 172, 174, 176, 180, 184, 188, 190, 192, 194, 198, 200, 202, 206, 208, 210,
stock.adobe.com: penguin_house, shooarts, MicroOne: 12/13, 44/45, 86/87; farmuty: 92;
pingpao: 108; volff 129 oben; silencefoto: 129 unten; kolesnikovserg: 130 oben; juliasudnitskaya: 130 unten; Simone: 131; lumen-digital: 138; famveldman: 144; Blickfang: 153 (1. Reihe, links); sailer: 153 (1. Reihe, rechts); Franz Gerhard: 153 (2. Reihe, links); Christian Pedant: 153 (2. Reihe, rechts); vaitekune: 153 (3. Reihe); Abhishek: 164; goodluz: 178; travelsuisse: 182; Igor: 183, ARochau: 186; Schiddrigkei: 196; Inga Nielsen: 204; Waldbingo Seite 137 von links nach rechts:

1. Reihe: Christine Wulf, endstern, yanushkov, Morphart
2. Reihe: jenesesimre, selma, Morphart
3. Reihe: graphuvarov, WoGi, Morphart, yanushkov

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die weibliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Petra Nitsche, Bremen

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: Shutterstock/Lemon Workshop Design, Getty Images/Halfpoint Images

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Als Familie Abenteuer in der Natur erleben

Im Wald in der Hängematte schaukeln, einen Staudamm bauen, draußen kochen oder den höchsten Gipfel (der Stadt) erklimmen – es gibt unzählige Möglichkeiten, um als Familie unbeschwerte Stunden an der frischen Luft zu verbringen und sich Abenteuer in den trubeligen Alltag zu holen. In ihrem Ratgeber stellt dir Bloggerin Stefanie Schindler 55 Mikroabenteuer vor, die Familien zusammenschweißen – von kurzen Erlebnissen am Nachmittag bis hin zu Ideen für ein Draußen-Wochenende. Dazu gibt es viele erprobte Tipps für den leichten Abenteuer-Einstieg. Raus geht's – dein Kind wird dich für diese kleinen Auszeiten lieben!



Die besten Abenteuer für Kinder in der Natur, in der Stadt und vor der eigenen Haustür

STEFANIE SCHINDLER ist die Macherin von „a daily travel mate“, dem Reise- und Outdoorblog für Familien. Dort gibt sie monatlich mehreren 10.000 Eltern Tipps und Inspirationen zum Draußensein mit Kindern. Sie hat zwei Kinder im Alter von 2 und 5 Jahren, mit denen sie in der Natur im bayerischen Alpenvorland, rund um ihre Wahlheimat Rosenheim, unterwegs ist und dort Berge besteigt, die Mittagsruhe der Kids in den Wald verlegt oder gemeinsame Zeit am See verbringt.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1672-1



9 783842 616721 18,00 EUR (D)