Jana und Patrick Heck

Mikroabenteuer mit Kindern

Ausgebüxt!

NATUR SPIELEND ENTDECKEN

FAMILIENZEIT INTENSIV LEBEN

URLAUB ANDERS DENKEN

MALIK

Jana und Patrick Heck

Ausgebüxt!

Jana und Patrick Heck

Ausgebüxt!

Mikroabenteuer mit Kindern

Natur spielend entdecken

Familienzeit intensiv leben

Urlaub anders denken

Mit 40 Schwarz-Weiß-Abbildungen

MALIK

Mehr über unsere Autoren und Bücher:
www.malik.de

Inhalte fremder Webseiten, auf die in diesem Buch (etwa durch Links) hingewiesen wird, macht sich der Verlag nicht zu eigen. Eine Haftung dafür übernimmt der Verlag nicht.

In diesem Buch werden Geschichten von Abenteuern mit Kindern erzählt. Für diese haben die Autoren nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und Experten hinzugezogen, sie übernehmen jedoch keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben und keine juristische Haftung. Auch wenn die vorgestellten Abenteuer in der Regel keine großen Gefahren bergen, unternehmen Sie bitte nur solche, bei denen sich alle wohlfühlen.

FSC
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

ISBN 978-3-89029-543-5
© Piper Verlag GmbH, München 2021
Illustrationen: Oliver Weiss, Berlin/New York
Satz: Uhl & Massopust GmbH, Aalen
Gesetzt aus der Aldus und der Univers
Litho: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU

INHALT

Vorwort 11

Komm mit! 14

Vom Ausbüxen 19

Von Mikroabenteuern und Ausbüxereien 22

Wenn Kinder ausbüxen 27
- Vier Lebenskompetenzen 27
- Die Lebenskompetenzen in der Natur 31
- Noch mehr Geschenke 35

Wenn Familien ausbüxen 40
- Deine Rolle 40
- Gutes für dich 42
- Gemeinsam stressfrei sein 43
- Eure Beziehungen stärken 45
- Loslassen 47

Es geht los! 51

Werde konkret! 56
- Wünsch dir was! 56
- Kleine Ziele setzen 57
- Unsicherheiten und Ängste benennen 59

Alle mit ins Boot 60
- Was will dein*e Partner*in? 60
- Die Kinder mitnehmen 61
- Eine Entscheidung treffen 66
- Scheitern gibt's nicht 67

Zeit finden 68
- Auf der Suche nach Zeit 69

Tut euch zusammen! 73
- Freunde und Verwandte ohne Kinder 74
- Die Großeltern 75

Befreundete Familien 75
Gruppenangebote 76

Tipps fürs Ausbüxen 77

Basisausrüstung 79

Kleidung 83
Das richtige Material 84
Basis Zwiebel-Ausstattung 84
Fürs Köpfchen 87
Für die Füße 88
Babys richtig einpacken 89
Nachhaltigkeit 89

Kindertransport 92
Im Wagen 92
Am Körper 93

Gepäcktransport 96
Tourenrucksack 96
Wanderanhänger 97
Bollerwagen 98
Kinderrucksack 98

Outdoorwissen 99

Draußen mit den ganz Kleinen 102
Stillen 102
Flaschenkost 104
Draußen wickeln 105
Mittagsschlaf 106

Hygiene 107
Das A und O: Saubere Hände 107
Draußen aufs Klo gehen 108
Binden, Tampons & Mooncup 109
Hygiene bei Übernachtungstouren 110

Wasserversorgung unterwegs 112
Bei Tagestouren 112
Bei Übernachtungstouren 113

Feuer machen 114
Eine geeignete Stelle finden 114
Waldbrandgefahr 115
Ein Lagerfeuer entzünden 116
Sicherheit am Feuer 119

Gefahren 120
Zecken 120
Fuchsbandwurm 123
Wölfe 123
Wildschweine 124
Eichenprozessionsspinner 125
Gewitter und Sturm 126
Klettern 127
Giftige Pflanzen und Pilze 128

Routenplanung 129
Länge der Strecke 129
Eigenschaften der Strecke 130

Regeln für nachhaltiges Ausbüxen 132

Unter den Sternen 133

Ausrüstung 137
Schlafsack 137
Isomatte 140
Tarp 144
Biwaksack 145
Hängematte 145
Taschenlampe 146

Der richtige Ort 147
Balkon, Garten & Co. 147
Wald 147
Höhle 148
Wiese 148
Strände und Ufer 148
Hochgebirge 148
Ist das erlaubt? 149
Die richtige Gegend finden 152
Trekkingplätze 153

Vorbereitung zu Hause 156
Verpflegung 156
Packen 157
Sonstige Vorbereitung 160

Am Schlafplatz 162
10 m² Zuhause – die Schlafplatzwahl 162
Lager einrichten und Tarp aufbauen 165
Ab in den Schlafsack 166

Tipps fürs erste Mal 169
Alter der Kinder 169
Optimale Bedingungen 170

Umgang mit Angst 174
Fakten, die die Angst vertreiben 174

Wenn du Angst hast 176
Wenn deine Kinder Angst haben 178

Ausbüx-Ideen 179

Abenteuerausrüstung 182
Taschenmesser 182
Schnur 183
Fernglas 184
Becherlupe und Kescher 184
Kompass 184
Sonstige Abenteuerausrüstung 185

Frühling 186

Sommer 191

Herbst 198

Winter 204

Das ganze Jahr 211

Ausbüx-Küche 233

Ausrüstung 237

Basiszutaten 243

Essbare Wildpflanzen und Pilze 247

Frühstück 257
Vegane Bananen-Pfannkuchen 258
Arme Ritter 259
Grießbrei mit Waldbeeren 260
Wildkräuter-Rührei mit Brot 261
Ausbüxer-Müsli 262
Hirse-Porridge mit Äpfeln und Rosinen 263

Mittag- und Abendessen 264
Couscous-Pfanne 265
Tortellini in Thunfisch-Tomatensoße 266
Kartoffelpüree mit Wurst 267
Bannokbrot mit frischen Kräutern 268
Käsespätzle 270
Mehlknödel mit Apfelmus 271
Gebratene Mie-Nudeln mit Gemüse 272
Afrikanische Erdnusssoße mit Reis 274
Kunterbuntes Stockbrot 275
Fleisch vom Stock 276

Wildkräuterquark mit Brot 277
Gebackene Holunderblüten 278
Maultaschen in Brühe 279
Kichererbsen-Curry mit Fladenbrot 280
Parasolschnitzel 281
Nudeln mit Waldpilzragout 283
Spaghetti Carbonara 284

Desserts 286
Schoko-Gundermann 287
Cremiger Schokopudding 288
Schokobanane 289

Snacks 290
Power Müsliriegel 291
Energiekugeln 292
Früchtebrot 293
Knäckebrot 294

Getränke 295
Kaffee 296
Heiße Zimt-Schokolade 298
Heißer Fruchtpunsch 299
Waldmeister-Apfelsaft 300

Und weiter geht's! 301

Urlaub anders denken 304
Urlaub vor der Haustür 304
Urlaub und Leben verbinden 305
Familien-Trekkingurlaub 306

Naturverbindung für alle 310
Mehr Natur in Kita und Schule bringen 311
Trekkingplätze und offizielle Feuerstellen anregen 311
Bei 1NiteTent mitmachen 311
Familiengruppe gründen 312

Die Welt verändern 314

Immer wieder neu 316

Danke! 319

Literatur 322

Anmerkungen 324

VORWORT

von Christo Foerster

Kinder sind die besten Abenteurer. Ihnen geht es ums Entdecken, nicht ums Ankommen, sie wollen erleben, nicht beweisen. Sie fallen hin und rappeln sich wieder auf. Immer wieder. Und irgendwann klappt es – mit dem Stehen, mit dem Laufen, mit dem Klettern. Der Bewegungsradius dehnt sich aus, der Blick wird schärfer, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten größer. Wenn – und da wird diese schöne Melodie von einem hässlichen Kratzen unterbrochen – die moderne Erwachsenenwelt mit ihren Sorgen und Normen nicht wäre. So sehr wir uns bemühen, führen unsere Erwartungen und Regeln dazu, dass ein Teil dieser Urneugier irgendwann begraben wird – manchmal ein größerer, manchmal ein kleinerer, manchmal früher, manchmal später. Dieses Buch ist eine Erinnerung an den Wert der kindlichen Neugier und inspiriert auf wunderbare Weise dazu, die Lust aufs Entdecken hochzuhalten und zu fördern.

Wenn es um das Abenteuer-Erleben mit Kindern geht, beobachte ich oft eine Haltung, die gut gemeint ist, die ich aber für einen großen Fehler halte: Die meisten Eltern wollen ihre Kinder mitnehmen zu einem Erlebnis, das sie sich ausgedacht haben. Sie selbst stellen dabei die Ziele und Regeln auf. Sie vergessen, dass – ich wiederhole das an dieser Stelle gerne – Kinder die besten Abenteurer sind. Wir sollten uns von den Kindern mitnehmen lassen, nicht andersherum. Selbstverständlich ist das in der Praxis je nach Alter der Kinder durchaus ein schmaler Grat, und hier und da sind Anregungen der Eltern sicher sinnvoll, entscheidend ist jedoch die Haltung, mit der wir an ein Abenteuer herangehen. Und die sollte sein: Die Welt da draußen durch die Augen der Kinder zu sehen.

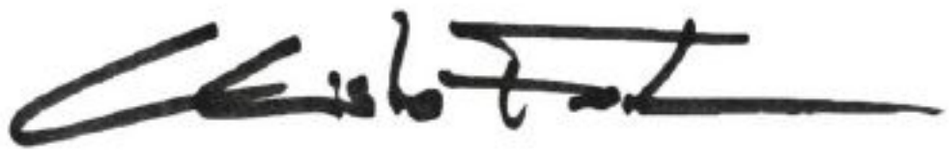
Das ist ein Grund, warum ich ungern feste Unterkünfte buche, wenn ich mit meinen Kindern in der Natur unterwegs bin. Dann komme ich nicht in die Lage, sie antreiben zu müssen: »Weiter jetzt, nicht so lange trödeln, wir haben noch ein ganzes Stück vor uns.« Es bleibt genügend Raum, um sich in der Natur zu verlieren und die Zeit zu vergessen. Meist lasse ich sie selbst entscheiden, wo wir unser Lager aufbauen und uns in die Schlafsäcke kuscheln. Das bedeutet nicht, dass unsere Abenteuer immer ziellose Larifari-Unternehmungen sind: Als mein Sohn sechs Jahre alt war, wollte er auf den höchsten Berg Deutschlands steigen. Als wir diesen Wunsch wenige Wochen später angingen, wurde mir klar, wie sehr auch kleinere Kinder schon bereit sind, körperliche Höchstleistungen zu vollbringen, wenn (und das ist der springende Punkt!) sie selbst einen Wert darin sehen. Am Gipfelkreuz der Zugspitze war mein Sohn nicht nur um ein Abenteuer reicher, sondern auch spürbar gewachsen.

Jana und Patrick meldeten sich bei mir, als sie eine vierwöchige Deutschlandreise planten. Sie wollten ohne Auto unterwegs sein, unter freiem Himmel schlafen und Menschen treffen, die sie inspirieren. Ich lud sie ein, eine Nacht gemeinsam am Hamburger Elbstrand zu verbringen. Ich hatte keine Ahnung, dass Jana hochschwanger war, aber das war auch völlig egal – wir bereiteten uns auf dem Gaskocher ein leckeres Abendessen zu, saßen zusammen, bis es kühl wurde und zu regnen begann. Jana und Patrick spannten ein Tarp auf und schliefen im Sand, ich kletterte in meine Hängematte. Schon damals ahnte ich, dass ihre Kinder es einmal gut haben würden.

Ich freue mich sehr, dass nun dieses Buch entstanden ist. Weil Jana und Patrick damit ihren ganz persönlichen Leitstern heller strahlen lassen, weil sie einen wichtigen Beitrag für unsere Gesellschaft leisten, weil sie Lust machen, da rauszugehen. Nicht morgen oder übermorgen, sondern heute. Raus und machen, ohne Garantie, dass alles glattläuft. Das erfordert Mut. Aber: Mut zu haben bedeutet nicht,

frei von Angst zu sein, sondern lediglich, dass da etwas anderes ist, das uns wichtiger erscheint als die Angst.

Viel Freude mit diesem Buch und unvergessliche Momente vor der Tür!



Christo Foerster ist Abenteurer, Vortragsredner und Buchautor. Er gilt als Wegbereiter der Mikroabenteuer-Idee in Deutschland. Christo Foerster lebt mit seiner Frau und zwei Kindern in Hamburg. Über seine Podcasts und Social-Media-Kanäle begeistert er Tausende Menschen weltweit dafür, mehr Freiheit und Abenteuer im Alltag zu wagen. www.christofoerster.com

KOMM MIT!

JANA

Ganz ruhig und in gleichbleibendem Rhythmus wippe ich mit den Knien. Dazu summe ich leise die Melodie von »Hejo, spann den Wagen an«. Seit fast 30 Minuten. Vor mir im Tragetuch hängt unser total übermüdeter vier Monate alter Sohn. Seine Augen sind nur noch einen klitzekleinen Spalt weit geöffnet. »Ja, Jana, ich glaube, jetzt schläft er –« »Wuäääääähhhhhhh!« » – nicht.« Während ich mich mental schon mal auf eine weitere halbe Stunde Singwippen einstelle, wirft Paddy einen kritischen Blick auf seine Uhr. »Schon kurz vor sieben, in eineinhalb Stunden wird's dunkel.« Der Kleine weint noch immer. Ob er wohl unsere Aufregung, die wir so gut zu verstecken versuchen, spürt? Bestimmt. Ich lasse meinen Blick schweifen. Der Wald ist im Gegensatz zu uns ganz ruhig. Sanft wiegen sich einige Bäume im Wind. Die Buchen um uns herum sind in mystisches Licht gehüllt, und jetzt, im April, leuchten ihre jungen Triebe in saftigem Grün. Eine Zeit lang versuche ich noch, den Frieden des Waldes in mein Singen und Wippen zu übertragen in der Hoffnung, dass der Kleine doch noch einschläft. Aber vergebens. Es ist das erste Mal, dass wir mit unserem Sohn draußen schlafen wollen. Zuletzt waren wir im November, drei Wochen vor seiner Geburt noch zu zweit hier, und diesmal ist alles so anders! Schon das Packen war viel aufregender und unkoordinierter als sonst. Und jetzt auch noch das.
»Also, ich schlage vor, wir erzwingen nichts, sondern gehen einfach mal zu unserem Schlafplatz weiter und schauen, ob er da einschlafen kann, wenn du ihn stillst. Wenn nicht, können wir immer noch

mit Taschenlampen umkehren und heimfahren. Was meinst du?«
»Ja, ich glaube, das ist eine gute Idee. So bringt das hier gerade nichts.«

Nichts erzwingen wollen, das ist für uns eine der wichtigsten Lehren für unsere Naturabenteuer mit Kindern geworden. Seit dieser ersten Übernachtung mit Kind im Freien ist mehr als ein Jahr vergangen. Insgesamt 23 Nächte hat unser Sohn mittlerweile schon draußen verbracht. Zehn davon im Zelt, dreizehn unter freiem Himmel. Aber egal ob draußen schlafen, wandern oder picknicken: Die Zeit, die wir gemeinsam als Familie in der Natur verbringen, stellt für uns immer wieder eine Kraftoase im trubeligen Alltag dar. Sie ermöglicht uns aufzutanken, dankbar zu sein, Zeit füreinander zu haben und gemeinsame Erlebnisse zu teilen.

Gerade Kinder finden in der Natur alles, was sie für eine gesunde, artgerechte Entwicklung brauchen. Sie gibt ihnen den Raum, ihre Persönlichkeit in allen Facetten zu entfalten. Hier können sie ganz sie selbst sein. Und die Verbindung, die Kinder über die Zeit zur Natur aufbauen, lässt sie die Zusammenhänge unseres Ökosystems nicht nur verstehen, sondern auch fühlen. Um das Leben auf der Erde nachhaltig und visionär zu gestalten, braucht es solche naturverbundenen, starken und kreativen Menschen. Für Kinder sind Wald und Flur deshalb nicht nur ein Alltagsangebot von vielen, sie bilden den Erfahrungsraum, von dem sie ihr ganzes Leben lang profitieren werden.[1]

Es gibt viele Ratgeber für Eltern, in denen die Bedeutung der Natur für Kinder hervorgehoben wird. Wir denken da zum Beispiel an die »artgerecht«-Bände von Nicola Schmidt, an die Bücher von Dr. Herbert Renz-Polster oder an die von Julia Dibbern. Und dann ist da noch der Hirnforscher und Autor Gerald Hüther, der ebenfalls immer wieder betont, wie wichtig es ist, dass sich Kinder möglichst viel draußen aufhalten. All diesen Autorinnen und Autoren ist es ein großes Anliegen, uns Eltern darin zu bestärken, die Natur als natür-

lichen Entwicklungsraum zu nutzen, das Geschenk, das sich uns da draußen präsentiert, anzunehmen.

Wir möchten dich mit diesem Buch an die Hand nehmen und mit dir gemeinsam einen Schritt weiter gehen. Egal ob du, wie wir, schon vor der Geburt deiner Kinder viel draußen unterwegs warst oder jetzt erst damit anfängst. Dass du dieses Buch in den Händen hältst, ist für uns ein Zeichen dafür, dass du um die Bedeutung der Natur weißt. Aber das Wissen allein reicht manchmal nicht aus. Deshalb findest du in diesem Buch zusätzlich ganz konkrete Ideen und Tipps, um mehr Zeit im Freien in dein Familienleben zu integrieren.

Wo und wie fängst du an? Was könnt ihr da draußen erleben, was euch allen Freude macht? Wie findest du die richtigen Orte rund um eure Stadt? Und: Wie könnt ihr der Natur einen festen Platz in eurem Familienleben einräumen?

Wir möchten dir so viel Unterstützung wie möglich geben. Dich ermutigen, deine Begeisterung fürs Draußensein mit deinen Kindern zu teilen, ja – zu leben. Egal ob alleine, mit Partner, Oma, Opa oder Freunden. Und weil wir wissen, dass der Wunsch, etwas zu verändern, oft das eine, die konkrete Umsetzung aber meist eine ganz andere Nummer ist, fangen wir klein an. Wir machen dir den Einstieg ins »Mehr-draußen-Sein« so einfach wie möglich. Stück für Stück nehmen wir dich mit auf dem Weg zu mehr Natur in deinem Familienalltag.

Wir haben für dieses Buch selbst viel gelesen, vor allem aber mit vielen Menschen gesprochen, die sich mit Kindesentwicklung, dem Wert der Natur und dem Beziehungsgefüge Familie auskennen. Bei unseren Ausgebüxt-Veranstaltungen und in den Reaktionen auf unseren Blog haben wir viele Erfahrungsberichte anderer Familien gesammelt. Uns war es wichtig, die konkreten Herausforderungen zu kennen, die du und andere Eltern haben. Und nicht zuletzt greifen wir natürlich auch auf unsere eigenen Erfahrungen als Eltern und Abenteurer zurück.

Dieses Buch bietet Tipps, Ideen und jede Menge Inspiration für unterschiedlichste Gegebenheiten. Besonders wenn du mit deiner Familie in einer Großstadt lebst, möchte dir dieses Buch ganz neue Anstöße und Motivation geben. Wenn du noch am Anfang stehst, bekommst du von Ausrüstung über Outdoor-Wissen alles an die Hand, um loszulegen. Wenn du schon regelmäßig mit der ganzen Bande draußen bist, findest du jede Menge Material, damit euch die Abenteuer so schnell nicht ausgehen. Wir werden dich an unseren Erfahrungen mit Baby und Kleinkind teilhaben lassen, aber auch an denen mit den älteren Kindern unseres monatlichen Abenteuertreffs, der »Ausgebüxt-Familie«.

Dazu noch ein kleiner Hinweis: Wir haben dieses Buch für alle Menschen geschrieben, die Kinder großziehen –, egal ob allein oder gemeinsam, ob hetero, schwul oder lesbisch, ob Adoptiv-, Pflege- oder leibliche Eltern. Und egal ob du ein Kind oder sieben großziehst. Wir haben uns bemüht, das in unsere Sprache einzubeziehen, uns aber meist für die besser lesbare Variante entschieden. Deshalb schreiben wir manchmal nur von »deiner Partnerin« obwohl wir auch »deinen Partner« meinen, schreiben »Kinder«, auch wenn du nur eins hast oder die Oma bist.

Nachdem wir unser Lager eingerichtet hatten, dauerte es noch eine ganze Weile, bis unser Kleiner schließlich in meinen Armen einschlief. Eingemummelt in unsere warmen Jacken genossen wir das Gefühl, zu dritt hier draußen zu sein. Gar nicht weit entfernt rief ein Uhu. Wie ein Murmeltier verschlief unser Sohn seine erste Nacht im Wald. Nach dem Aufwachen rekelte er sich genüsslich zwischen den Laken des Schlafsacks und fühlte sich sichtlich wohl. Es war ein schöner Morgen: Wir hatten Sicht gen Osten und wurden mit einem feuerroten Sonnenaufgang geweckt. Zum Frühstück gab es Milch fürs Baby, Nüsse und Trockenobst für uns Große. Erschöpft kamen wir am Nachmittag wieder zu Hause an – hundemüde, aber glücklich und stolz.

Vom Ausbüxen