



Mit kleinen Abenteuern aus dem Alltag ausbrechen: 5 Gründe, warum Micro Adventures für Jugendliche wichtig sind

Sie sind einfach umzusetzen, direkt in der Nähe erlebbar, kosten wenig Zeit und Geld: Micro Adventures liegen bei Jugendlichen im Trend. Der von dem britischen Abenteurer Alastair Humphreys geprägte Begriff steht nicht für große Expeditionen, sondern für die kleinen Ausbrüche aus dem Alltag, die für Jugendliche besonders reizvoll sind. Dazu zählen zum Beispiel Schlafen unter freiem Himmel, Radtouren ins Unbekannte, Höhlenwanderungen oder Survival Camps. Sie sind für junge Abenteurer nicht nur leicht zugänglich und erschwinglich, sondern bieten ihnen auch die Möglichkeit, sich persönlich weiterzuentwickeln. Fünf Gründe, warum Micro Adventures für Jugendliche wichtig sind:

1. Ausbruch aus der Monotonie

Micro Adventures sind die perfekte Gelegenheit, mit einfachen Mitteln aus der Monotonie des Alltags auszubrechen und Neues zu entdecken. Bei den kleinen Abenteuern werden neue Erfahrungen gesammelt, die neugierig auf mehr machen und vielleicht sogar zu weiteren Aktivitäten inspirieren. Wer sich schon in jungen Jahren auf unbekanntes Terrain begibt, lernt schnell, mit neuen Herausforderungen umzugehen und sie zu lösen – eine gute Basis für das ganze Leben. Und: Langweilig wird es bei Micro Adventures nie.

2. Soziale Kompetenzen entwickeln

Viele Micro Adventures unternehmen Jugendliche gemeinsam – mit Freundinnen und Freunden, den Geschwistern oder in organisierten [Jugendgruppen](#). Das fördert in vielfältiger Weise die Entwicklung sozialer Kompetenzen. Sie lernen Konflikte zu lösen, sich durchzusetzen, Kompromisse zu schließen und Entscheidungen zu treffen. Auch Einfühlungsvermögen und Kommunikationsfähigkeit können sich entwickeln. All dies sind wertvolle soziale Kompetenzen für Heranwachsende, die mit zunehmendem Alter im Alltag immer wichtiger werden.

3. Persönliche Stärken entdecken

Schon kleine Herausforderungen helfen den Jugendlichen, ihre eigenen Fähigkeiten besser kennenzulernen und sich ihrer bewusst zu werden: Sie übernehmen Verantwortung bei der Navigation in unbekannten Gelände, erleben, wie viel Spaß es machen kann, sich selbst etwas zu kochen und beweisen Durchhaltevermögen bei einer Nachtwanderung. Sie erfahren, wie gut es sich anfühlt, sich auch auf sich selbst verlassen zu können, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen werden gestärkt.

4. Problemlösungskompetenz und Kreativität fördern

Ein Micro Adventure ist immer auch ein Weg ins Ungewisse: Welche Route nehmen wir, wenn die geplante nicht begehbar ist? Was tun, wenn es plötzlich zu regnen beginnt? Und wie reagieren wir, wenn ein Teilnehmer

bei der gemeinsamen Radtour stürzt und sich verletzt? Bei den kleinen Abenteuern springen die Jugendlichen ins kalte Wasser und werden mit plötzlichen Herausforderungen konfrontiert. Sie lernen, dass nicht immer alles nach Plan läuft und müssen spontan Lösungen finden. Das schult die Problemlösungskompetenz und die Kreativität – ungeahnte Reserven, die auch im Alltag sehr hilfreich werden können.

5. Digitale Auszeit nehmen und Natur erfahren

[Laut Bitkom](#) verbringen Kinder und Jugendliche verbringen rund zwei Stunden täglich am Smartphone – viele von ihnen fänden ein Leben ohne Internet langweilig, so die neue Bitkom-Studie. Micro Adventures bieten die perfekte Möglichkeit für eine digitale Auszeit, ohne dass es dabei langweilig wird. Inmitten der Natur kann die Umwelt bewusster wahrgenommen werden. Außerdem kann [„Digital Detox“](#) Stress abbauen und die Konzentration verbessern.

Tipps für ein gelungenes Micro Adventure

Micro Adventures sind mehr als reine Freizeitbeschäftigung. Sie bieten Jugendlichen die Möglichkeit, ihre Komfortzone zu verlassen, Selbstvertrauen aufzubauen und soziale Kompetenzen zu entwickeln. Die folgenden drei Tipps helfen, damit ein Micro Adventure zum Erfolg wird:

- **Einfach loslegen:** Keine große Planung, sondern gleich starten. Der nächste Wald oder See reicht in der Regel aus, um das Abenteuer zu beginnen.
- **Auf Sicherheit achten:** Bei aller Abenteuerlust steht auch bei Micro Adventures die Sicherheit an erster Stelle. Dazu gehört eine geeignete Ausrüstung, das Informieren der Erziehungsberechtigten und das gemeinsame Festlegen von Regeln für einen möglichen Notfall.
- **Das Erlebte reflektieren:** Wer gemeinsam Neues erlebt hat, sollte auch die Gelegenheit nutzen, darüber zu sprechen. Der Austausch untereinander oder auch mit den Eltern unterstützt den Lerneffekt und hilft, die neuen Erfahrungen besser einordnen zu können.

Mehr Themen und spannende Insights rund um das Thema Reisen? Hier geht es zur Rubrik Reisen im [Newsroom der HanseMerkur](#).

Bildquellen

- chase-moyer-3fjpgu6otxs-unsplash.jpg: Bildquelle: unsplash.com