

ZUFRIEDEN LEBEN

Hygge – oder glücklich sein auf dänisch

Dieser Lebensstil verbreitet sich nicht nur in Skandinavien: Er ist eine Mischung aus Entschleunigung, Gemütlichkeit, Zufriedenheit und Genuss im Alltag.

VON SIRIT COEPPICUS

Kopenhagen. Die Sonne scheint, das Wasser auf dem Peblinge See glitzert. Der Strom der Radfahrer reißt nicht ab, zumindest nicht auf der Nørrebrogade. Auf der 2,5 Kilometer langen Hauptstraße durch das Viertel Nørrebro gibt es keinen Stress und kein Gehue. Drängeln braucht niemand, denn der Radweg ist – ganz selbstverständlich – ebenso breit wie der Bürgersteig.

In Kopenhagen fahren Dänen mehr mit dem Rad zur Arbeit als mit dem Auto. Für sie ist das Teil von Hygge (ausgesprochen: Hügge) dem dänischen Lebensgefühl. Hygge ist in aller Munde, aber auch auf Schildern, in Kneipen, in Cafés, Büchern und T-Shirts. Der Herbst ist die Hauptsaison des Hygge, denn dann geht es erst recht um Zusammensein und Genießen.

„Hygge ist die Kunst, eine schöne Atmosphäre zu kreieren. Das alltägliche Streben nach Glück. Es geht darum gute Erfahrungen und gute Gefühle zu erleben auf der Basis eines positiven Miteinanders, Dankbarkeit, Freude, Geborgenheit und Entspannung“, erklärt Meik Wi-



Woche lang auf Facebook verzichten. Das Ergebnis: Am Ende der Woche waren sie zufriedener. Es fehlte der Vergleich mit anderen. Habe ich einen gleich guten Job wie die anderen? Welches Auto fahren meine Facebook-Freunde, und wie wohnen Sie? Die Zufriedenheit anderer verstärkt die Unzufriedenheit der Menschen, die sich benachteiligt fühlen oder unglücklich sind. Wären alle gleich unzufrieden, fielen das Unglück des Einzelnen nicht so auf. Deshalb besitzen Länder, in denen Menschen eine höhere Lebenszufriedenheit haben, gleichzeitig über eine höhere Selbstmordrate.

Wollsocken spielen eine Rolle

Hygge ist Entschleunigung, das Zusammensein mit Freunden und Familie, die Zubereitung und der Verzehr von gutem Essen. Es ist ein Lebensprinzip und eine Weltanschauung. Hygge tut gut, vor allem in Zeiten, in denen die Nachrichten voll sind mit Attentaten, Kämpfen und Familiendramen. Es geht nicht darum, die Realität zu verdrängen. Es geht darum, den Fokus auf sich selbst und ein glückliches Leben zu lenken. Es geht um Gemütlichkeit. Wer dabei im Herbst an einen Kamin denkt und keinen hat, der zündet sich Kerzen an. Und das nicht zu knapp: Die Dänen verbrauchen laut Wikings Buch „Hygge – ein Lebensgefühl, das einfach glücklich macht“ sechs Kilogramm Kerzenwachs im Jahr.

Instant-Hygge nennt der Autor das. Darüber hinaus gibt es noch Hyggebukser (die Lieblingshose), den Hyggesnak (die gemütliche Unterhaltung ohne Kontroversen), den Hyggekrog (den Ort zu Hause, an dem es besonders hyggelig ist) und den Hyggeonkel (die Person, die mit den Kindern spielt und ihnen alles durch gehen lässt). Und bei allem spielen auch ein paar gute Wollsocken, eine kuschelige Decke, ein gutes Buch oder der Lieblingsfilm eine Rolle.

Wenn nachmittags ab vier Uhr die Sonne in Kopenhagen langsam untergeht, dann ist da dieses etwas. Es ist dieses wohlige, nahezu goldene Licht, das die Stadt umhüllt. In den Cafés und Bars brennen bereits Kerzen. Ein Stück Käsekuchen oder eine offene warme Zimtschnecke, dazu ein Latte Macchiato – natürlich mit Herz im Milchschaum. In diesem Moment ist es egal ob Hygge, Lykke oder Lagom. In diesem Moment ist das Geheimnis des Lebensgefühls ganz einfach. Ein Gefühl, bei dem es egal ist, wie es sich nennt.

„Hygge ist die Kunst, eine schöne Atmosphäre zu kreieren. Das alltägliche Streben nach Glück.“

MEIK WIKING, CHEF DES INTERNATIONALEN GLÜCKSFORSCHUNGSINSTITUTS IN KOPENHAGEN



Eine Tour mit dem Fahrrad macht nicht nur die Dänen glücklich, und hyggelig wird es, wenn nachmittags die Sonne in Kopenhagen langsam untergeht und sie die Stadt in nahezu goldenes Licht taucht: In Cafés und Bars werden dann die Kerzen angezündet. Fotos: Sirit Coeppicus

king. Und er muss es wissen, denn er ist der Chef des Internationalen Glücksforschungsinstituts in Kopenhagen. Wer sich darunter ein mehrgeschossiges, sonnendurchflutetes Gebäude mit lauter lachenden Angestellten und Konfettikanonen im Foyer vorstellt, der irrt. Aber gewaltig. Das Hygge Institut befindet sich in einem Altbau in einer kleinen Nebenstraße und ist einer von 25 „shared office spaces“, ein gemieteter Arbeitsplatz in einer Bürogemeinschaft. Unten Yoga und Kunst, oben Hygge. Meik Wiking ist eine Ein-Mann-Firma und ist so gut wie nie vor Ort. Wiking reist viel. Er ist auf Hygge-Mission und zitiert gerne den Glücksreporter der Vereinten Nationen. Dort steht es schwarz auf weiß: Vier Mal war Dänemark der Vorreiter des Glücks! Von Kopenhagen ganz zu schweigen: In Studien der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung ist die Lebenszufriedenheit in Kopenhagen herausragend. 1,3 Millionen Menschen das ganze Jahr über glücklich? Und das bei 159 Regentagen im Jahr und einer der höchsten Selbstmordraten der Welt?

Martin Pedersen ist Mechaniker in Crown Plaza. Es ist Teil der Copenhagen Towers im Süd Ørestad und rühmt sich, die größte Solaranlage Nordeuropas zu besitzen. Die damit produzierten 200 000 Kilowattstunde im Jahr

entsprechen dem gesamten Stromverbrauch von sechs dänischen Häusern. Seit sechs Jahren arbeitet er hier im Süden von Kopenhagen, rund 20 Minuten mit der Metro von den hyggeligen Inn-Vierteln entfernt. Pedersen wohnt in einer

benachbarten Siedlung. Er kann sich eine Miete in der Stadt nicht leisten. Auf dem Weg mit dem Fahrrad nach oben auf das Dach murmelt er etwas von sozialer Ungleichheit. „Hygge ist etwas für die Reichen“, fügt er hinzu und zeigt auf die neue Royal Arena, eine Multifunktionshalle für rund 16 000 Besucher.

mitteln und Rädern. „Nichts für den Normalbürger“, nuschelt Pedersen.

Laut Meik Wiking hat Hygge nichts mit Geld zu tun. Das zeigt sich an den Faktoren, die das Glück eines Menschen ausmachen. Es ist die Mischung aus Lebensbefriedigung, alltäglichem Gefühl und der individuellen Bedeutung des Lebens.

Hinzu kommt die soziale Komponente. Einsame Menschen finden den Sommer schlimmer als Weihnachten. Was zählt, ist das soziale Umfeld und der Vergleich mit anderen. Das zeigt ein Experiment, das Wiking an Hunderten von Probanden unternahm. Sie sollten eine

Ist Hygge nur etwas für die Reichen?

„Hygge ist eher bescheiden als glamourös und eher einfach als schick“, sagt Meik Wiking, der Chef des Internationalen Glücksforschungsinstituts in Kopenhagen. „Geld macht nicht glücklich, das zeigt ein Vergleich mit Seoul. Die Menschen dort verdienen mehr als wir Dänen“, sagt Wiking. Aber sie sind unglücklicher, sie sind unzufrieden. Sie haben hohe Erwartungen und möchten jedes Jahr ein neues Auto kaufen. Sie werden depressiv, wenn sie das nicht können. Und außerdem erwarten wir Dänen meist das Schlimmste

und wenn es nicht passiert, dann sind wir lykke“, schmunzelt Wiking. Lykke? Ein Moment. Heißt das nicht Hygge? Nein: Hygge ist gemütlich und Lykke ist glücklich.

Die Schweden sehen das anders: Die sagen, dass Hygge und Lykke out sind. Lagom ist in. Lagom ist die schwedische Glücksformel für die richtige Balance im Leben: nicht zu wenig, nicht zu viel, gerade recht. Mit dem zufrieden zu sein, was man hat und wer man ist. Das Finden und genießen der richtigen Balance.

Das soziale Umfeld zählt

Von dort schweift der Blick hinüber zu der Großbaustelle mit futuristischen Wohnkomplexen. Hier hat der dänische Starchitekt Bjarke Ingels sein 8-House erbaut. Hier wohnen Singles, Familien und Senioren zusammen. Neben 476 Wohnungen gibt es Geschäfte, einen Kindergarten, ein Café und Restaurant sowie zwei Parkanlagen zur Erholung. Parkplätze gibt es hingegen wenige. Die Menschen fahren mit öffentlichen Verkehrs-



Die Zutat des skandinavischen Glücks ist ein Exportschlager

Das Phänomen hat in Großbritannien und den USA einen Hype ausgelöst. Auch der Duden kennt den Begriff Hygge. Doch der Trend hat auch Schattenseiten.

VON JULIA WÄSCHENBACH

Kopenhagen. Alle wollen plötzlich das dänische Lebensgefühl Hygge spüren. In Großbritannien und den USA hat das Phänomen aus heiterem Himmel einen Hype ausgelöst. Zusammensein, Gemütlichkeit, die einfachen Freuden des Lebens – wenn das Wetter draußen schlecht ist und auf der Welt Konflikte schwelen, lockt das dänische Glücksrezept umso verführerischer. Aber Vorsicht: Die Hygge hat auch Schattenseiten, warnt ein Experte.

„Skandinavien hat einen Ruf als glücklicher Teil der Welt“, sagte der Hygge-Forscher Jeppe Trolle Linnert, als er dieses Jahr zu dem Thema Stellung bezog. „Und so hat man es geschafft, Hygge als eine Zutat zum skandinavischen Glück zu vermarkten.“ Auch in deutschen Bucherläden wimmelt es vor Literatur zu dem Wohlfühl-trend. Die Bücher tragen Titel wie „Hygge – ein Lebensgefühl, das

einfach glücklich macht“ oder „Hygg Hygg Hurra!: Glücklich wie die Dänen“. Wer es sich zu Hause so gemütlich und zugleich stylish machen will wie die Trendsetter aus dem Norden, liest „Hyggelig Wohnen: Inspirationen aus Skandinavien“.

Hygge, das ist für jeden etwas anderes. Ein Fahrradausflug an einem Frühlingstag. Frischer Kaffee mit Zimtschnecken. Ein ausgelassenes Fest. „Alle Momente, in denen ich mich maximal entspanne“, sagt ein Däne. Hygge kann auch ein Horrorfilm sein oder ein Rockkonzert. Ende vergangenen Jahres hat „Hygge“ es sogar in den dänischen Wertekanon „Danmarkskanon“ geschafft, mit dem das Land seine kulturelle DNA definieren wollte. „Im Großen und Ganzen ist Hygge Ausdruck für die einfachen Freuden

des Daseins“, heißt es darin. Auch in der 27. Auflage des Dudens hat es der Begriff mittlerweile geschafft. Das deutsche Nachschlagewerk übersetzt den Begriff mit „Gemütlichkeit, Heimeligkeit als Lebensprinzip“.

Der dänische Wohlfahrtsstaat gibt seinen Bürgern seit Jahrzehnten ausreichend Gelegenheit zur Hygge. Gearbeitet wird vorrangig, um für sich und andere sorgen zu können, wichtiger sind Partner und Nachwuchs dabei und das soziale Beisammensein. Darauf nehmen Arbeitgeber Rücksicht.

Dass die Dänen in Glücksstatistiken stets weit oben landen, hat

nach Jeppe Trolle Linnert deshalb mehr damit zu tun, dass viele Menschen hier zufrieden mit dem sind, was sie haben. Die Grundbedürfnisse sind gedeckt, das Gefühl von Vertrauen und sozialer Gerechtigkeit ist groß.

In ihrem Buch „111 Gründe, Dänemark zu lieben“ führt die deutsche Auswanderin Maritta Demuth das Phänomen als 33.

Grund an. „Dänemark in einem Wort“, schreibt sie, und stellt dann fest: Auf Deutsch lässt sich Hygge nicht in einem Wort übersetzen – auch wenn viele es mit „Gemütlichkeit“ probieren. In der Alltagssprache ist das Phänomen in unterschiedlichen Formen all-

gegenwärtig: Die Dänen kennen nicht nur die Hygge, sie können sich auch hyggen und etwas kann hyggelig sein (so ziemlich alles Positive). „Hyg jer!“ ruft eine Mutter ihrer Tochter, die auf dem Weg zu Freunden ist, noch schnell beim Verlassen des Hauses zu. „Hyggt euch!“

Konfliktscheu und kleinbürgerlich

In einer Zeit, in der wirtschaftliche Unsicherheit und politische Konflikte schwelen, finden viele Hygge besonders attraktiv. Allerdings kann dieses Lebensgefühl auch dazu führe, dass man sich nach innen kehrt und von der Welt abwendet, weil diese komplex und bedrohlich wirkt. In der Intimität der Hygge wird das Fremde schnell zur Bedrohung. Darunter können Vielfalt und Toleranz in so einem kleinen Land wie Dänemark leiden, erläutert Hygge-Experte Linnert. „Das Problem mit Hygge ist, dass sie ausgrenzend sein kann,

und sie kann auch konfliktscheu und kleinbürgerlich sein.“ Seit vielen Jahren gewinnen Parteien mit dem Ruf nach einer strengeren Ausländerpolitik in Dänemark Wahlen. Wenn unser Wohlfahrts-system überleben soll, sagen die Rechtspopulisten, müssen wir unsere Grenzen dichtmachen.

Trotz mancher Schattenseiten kann doch kaum jemand der Anziehungskraft der Hygge widerstehen. Denn wer sehnt sich nicht nach Geborgenheit, frischgebackenem Kuchen und mehr Zeit mit Freunden? In Dänemark wundern sich manche, dass ihr Lebensgefühl im Ausland so einen Hype erlebt. Dass das kleine Volk Weltmeister im Hyggen ist, hat laut „Danmarkskanon“ auch einen ziemlich offensichtlichen Grund: „Die Bedeutung der Hygge in Dänemark hängt wohl auch mit dem dänischen Wetter zusammen, wo kalte, dunkle und nasse Monate zum Zusammensein drinnen einladen.“

Glücklich wie die Dänen: Das bedeutet, die einfachen Freuden des Lebens zu genießen. Foto: dpa

