



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Die Dänen sind das glücklichste Volk der Erde – laut Weltglücksbericht der Vereinten Nationen. Ihr Glücksrezept heißt »Hygge«. Dahinter verbirgt sich die gemütliche Art zu leben: sich genug Zeit zu lassen für die wichtigen Dinge, das Leben nicht so schwer zu nehmen, gesellig zu sein und lustvoll zu genießen. Louisa Thomsen Brits erklärt, wie das den Dänen seit Jahrhunderten gelingt und wie auch wir mit »Hygge« ein wenig glücklicher werden.

Autorin

Louisa Thomsen Brits ist Schriftstellerin und Journalistin. Sie hat eine dänische Mutter und einen englischen Vater, wurde in Südafrika geboren und wuchs in Großbritannien auf. Jeden Sommer verbrachte sie bei ihrer Familie in Dänemark. Die dänische Lebensweise hat sie so sehr verinnerlicht, dass sie es sich überall »hyggelig« machen kann. Durch ihre dänischen Wurzeln ist »Hygge« ein Teil von ihr. Als Kosmopolitin kann sie auch uns dieses Lebensgefühl lehren.

Louisa Thomas Brits

Hygge

Die dänische Art, glücklich zu leben

Aus dem Englischen
von Leena Flegler

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel »The Book of Hygge« bei Ebury Press, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch ist bereits 2017 unter dem Titel »Hygge« im Mosaik Verlag erschienen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe November 2018

Copyright © 2017 der Originalausgabe: Louisa Thomsen Brits

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag,

München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Bilder: © Susan Bell 2016

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Fine Pic®, München

Redaktion: Amelie Roth

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

MZ · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-17793-6

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Für meine Familie





Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
Verwendung des Begriffs	25
Zugehörigkeit	29
Rückzugsorte	59
Gemütlichkeit	83
Wohlbefinden	127
Einfachheit	149
Achtsamkeit	165
Bibliografie	186
Hintergrundinformation	187
Register	188
Danksagung	190
Zitatnachweis	191



Definition von *hygge*

Hygge (»hüg-ge«) umschreibt mit einem Wort einen Daseinszustand, ein Erlebnis von Gemeinschaft, ein Gefühl von Gemütlichkeit, Behaglichkeit, Geborgenheit und Nestwärme.

Hygge heißt, sich selbst achtsam wahrzunehmen und inmitten von Freunden und an Orten zu wissen, die uns erden, die uns Sicherheit vermitteln, uns Mut machen und Trost spenden.

Hygge ist die Bereitschaft, sein Herz zu öffnen und Verbundenheit mit anderen zu schaffen, ein Zusammengehörigkeitsgefühl zu spüren und sich des gemeinsamen Augenblicks gewahr zu sein. *Hygge* kennt keinen Mangel, nur Zufriedenheit. *Hygge* kann man nicht kaufen.

Vorwort

Hygge ist ein Lebensgefühl, das die meisten von uns kennen, aber nicht präzise benennen können. Doch eine Erfahrung in Worte zu fassen bedeutet, ihr Aufmerksamkeit zu schenken. Der Begriff *hygge* umschreibt einen Zustand, der Ihnen wohlbekannt sein dürfte. Er schlummert im Rhythmus Ihres täglichen Lebens, in Ihren Angewohnheiten, Alltagsroutinen und kleinen Ritualen.

Sie brauchen keine dänischen Rezepte oder tiefer gehende Kenntnis des skandinavischen Lebensstils, um es sich *hyggelig* zu machen. Es mag schon reichen, dass Sie sich fragen, wo genau Sie sich am ehesten zu Hause fühlen, welche Unternehmungen und Angewohnheiten Ihnen das Gefühl geben, ver-

wurzelt zu sein, in Gesellschaft welcher Menschen Sie locker und gelöst sind, was am meisten dazu beiträgt, dass es Ihnen gut geht, was Sie tun, um sich zu entspannen und Geborgenheit zu empfinden.

Ich selbst erlebe *hygge* in Momenten der Zufriedenheit, insbesondere zu Beginn und am Ende eines Tages. Sobald wir morgens eine Kerze auf dem Frühstückstisch anzünden, Kaffee kochen, Pfannkuchen backen oder Pausenbrote vorbereiten, sorgen wir für *hygge* – oder wenn wir abends zu unseren Lieben heimkehren, bei einer Tasse Tee oder einem Glas Wein beisammensitzen und am Küchentisch gemeinsam zu Abend essen.

Hygge entsteht, wenn ich wie beinahe täglich irgendein Feuer entzünde, sei es innerlich oder äußerlich: indem ich Zeit mit Menschen verbringe, die mir wichtig sind, oder indem ich es mir allein gemütlich mache. *Hygge* steckt in den Gutenachtgeschichten, die ich in den vergangenen dreiundzwanzig Jahren vorgelesen habe, in Geburtstagsfeiern und dem Zauber des Weihnachtsabends. Um den Wechsel der Jahreszeiten zu spüren, schwimme ich sommers wie winters im Fluss, gehe nachts mit den Hunden über die Felder spazieren und nehme in der freien Natur ein Bad. Ich mache es mir *hyggelig*, wenn ich Risotto koche, mit meinem Partner Zärtlichkeiten austausche, Tee aufbrühe oder mich mit einem Buch ins Bett lege. *Hygge* empfinde ich auf der Tanzfläche, wenn ich durch mein Dorf schlendere, bei kleinen Festivals mein Zelt aufschlage oder einen Freund zum Kaffeetrinken treffe. *Hygge* schlummert im Arbeitszimmer meines Vaters, im Garten meiner Mutter, am Esstisch in der ruhigen Wohnung meiner Tante in Århus, auf der Veranda

der Familie meines Mannes unter einem unendlich weiten afrikanischen Himmel. *Hygge* entsteht, wenn alle vier Kinder zu Besuch kommen und wir im Garten unter einem Dach aus Eichenlaub am Lagerfeuer sitzen, Karten spielen, Strandgut sammeln, in der Küche tanzen oder uns unter eine Decke kuscheln und gemeinsam einen Film ansehen.

Ich hoffe, dass ich den urdänischen Ausdruck *hygge* für Sie in jene universelle Sprache übertragen kann, die *hygge* selbst darstellt, dass Sie durch die Lektüre dieses Buches die *hygge* entdecken, die sich bereits in Ihrem Leben verbirgt, und dass Sie so selbst ein Gespür für ihre Anwesenheit entwickeln.



Einleitung

Das Leben ist wunderbar – es gibt kein besseres.

Mogens Lorentzen

Man hört den Ausdruck *hygge* erst in letzter Zeit immer häufiger, dabei ist das, was sich dahinter verbirgt, alles andere als neu. Es handelt sich um ein Lebensgefühl, das so alt ist wie das gemeinsame Lagerfeuer oder eine mit Freunden geteilte Mahlzeit. Worte entstehen aus einer bestimmten Kultur heraus, aus einer Zeit, aus einer Landschaft, aus einem Ort. Sie erhalten über die Jahre und durch gewisse Lebensumstände ihre Bedeutung und werden von Generation zu Generation durch Geschichten, Brauchtum und Wertvorstellungen weitergetragen. *Hygge* hilft uns dabei zu umschreiben, was es heißt, Mensch zu sein, und ist in eine Art weltumspannende Sprache eingegangen, die sich an unsere Menschlichkeit richtet und das zutiefst soziale Bedürfnis transportiert, irgendwo dazuzugehören. Es ist eine uralte Vokabel in dieser neu zu erlernenden Sprache, mit deren Hilfe wir Werte, die unser Menschsein ausmachen, in die Welt hinaustragen können.

Das Glück ist wie ein Schmetterling: Je inständiger du ihn zu fangen versuchst, desto weiter fliegt er davon. Beschäftige dich mit anderen Dingen, und er wird sich dir von allein nähern und sich auf deiner Schulter niederlassen.

Henry David Thoreau

Die Bewohner Dänemarks – das als eines der glücklichsten Länder der Welt gilt – kommen seit Hunderten von Jahren in den Genuss von *hygge*. Der hohe Lebensstandard, ein funktionierendes Gesundheits- und ein für alle offenes Bildungssystem, die Gleichstellung von Mann und Frau sowie eine (zumindest gefühlt) gerechte Einkommensverteilung tragen zum messbaren Glück der dänischen Bevölkerung bei. Das Streben nach Glück führt indes nicht zwangsläufig auch zu Wohlbefinden. Im Mittelpunkt dänischen Lebens – und somit von *hygge* – steht vielmehr eine tiefer reichende, nachhaltige Zufriedenheit.

Wenn wir zufrieden sind, werden all unsere alltäglichen Handlungen von einer grundlegenden Lebensfreude getragen, die wir mit unseren Mitmenschen teilen. Wir sorgen uns um das Wohlbefinden unseres Gegenübers, fühlen uns dafür mitverantwortlich und umgekehrt. *Hygge* wird in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen sichtbar an der Art, wie wir uns um andere und um uns selbst kümmern.

Sich in unserem überspannten, hochkomplexen Alltag auf *hygge* zurückzubewusst kommen kommt einer unkomplizierten Übung gleich, die uns an unsere Verantwortung erinnert, uns

die Augen für unsere Umwelt öffnet und uns mitfühlen und staunen lässt.

Hygge ist Teil einer universellen Sprache menschlichen Handelns und Miteinanders. In ihr liegt ein universeller Impetus, der sich in kleinen Ritualen, Gesten und alltäglichen Erfahrungen offenbart, die jeden von uns definieren und uns alle einen.

Wir alle machen es uns *hyggelig*: wenn wir uns gemeinsam an einen gedeckten Tisch setzen, wenn wir nach Sonnenuntergang zusammen am Lagerfeuer sitzen, wenn wir uns in der Ecke unseres Lieblingscafés niederlassen oder uns abends am Strand in unser Handtuch kuscheln, wenn wir uns an den Partner schmiegen, in der behaglich warmen Küche etwas backen, bei Kerzenlicht ein Bad nehmen oder uns mit einer Wärmflasche und einem guten Buch ins Bett legen – all dies ist *hygge*. *Hygge* webt Bedeutsamkeit in das engmaschige Gewebe unseres Alltags. *Hygge* ist die Kunst, das Besondere im Alltäglichen zu erkennen und etwas ganz Normalem eine neue Lesart, Seele und Wärme zu verleihen – sich die Zeit zu nehmen, die Dinge zu etwas Außergewöhnlichem zu machen.

Die meisten Menschen laufen so heftig dem Genusse nach, dass sie an ihm vorbeilaufen.

Søren Kierkegaard

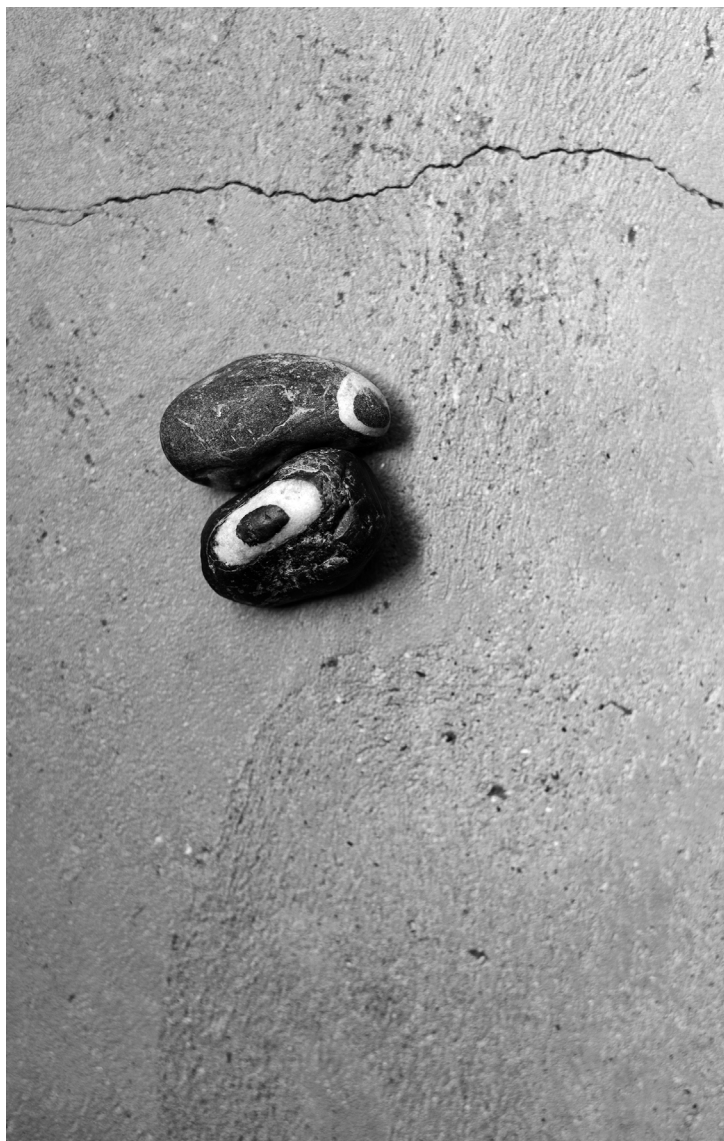
Wir empfinden *hygge*, wenn wir uns den Freuden des Augenblicks in all seiner Einfachheit öffnen. *Hygge* steckt in den alltäglichen Handgriffen, die unser Leben wertvoll und bedeutsam

machen, die uns Geborgenheit geben und uns das Gefühl vermitteln, zu Hause, verwurzelt und zugleich freigiebig zu sein.

In Zeiten globaler Umwälzungen entfremden wir uns unseren Mitmenschen und unserer Umwelt. Die Unmittelbarkeit, Fürsorglichkeit und Aufrichtigkeit in Wort und Tat ist uns abhandengekommen, und wir müssen uns neu orientieren, um wieder aufnahme- und bindungsfähig zu sein. *Hygge* ist eine Geisteshaltung, die Mitmenschlichkeit und Wärme wieder in unser Zuhause, unsere Schulen, Arbeitsplätze, Städte und Länder zurückholt.

Hygge entsteht aus einer Gesellschaft, in der nicht Besitztümer, sondern die Menschen im Mittelpunkt stehen. *Hygge* ist eine Vokabel aus der universellen Sprache der Liebe und fußt auf der Überzeugung, dass wahrer Reichtum nicht angehäuft werden kann, sondern geteilt werden muss.

Seit eh und je ist *hygge* Praxis und Aushängeschild des dänischen Volkes. Es ist eines jener alltäglichen Wörter, die die Geschichte dessen in sich tragen, was das heutige dänische Leben ausmacht. Das Wort selbst ist vom altnorwegischen *hu* abgeleitet, das »Gedanke«, »Geist« und »Mut« heißen kann. Die altnorwegische Wortform *hyggja* (verwandt mit dem altenglischen *hycgan* und dem althochdeutschen *hyggen*) bedeutet »denken« oder »erwägen«. *Hygge* wurde im späten neunzehnten oder frühen zwanzigsten Jahrhundert dem Norwegischen entlehnt. Im Mitteldänischen bedeutet das Wort *hygge* »trösten« oder »fördern«.



Was an Dänemark so dänisch ist, erkennt der Ausländer auf einen Blick. *Hygge* (Gemütlichkeit), *tryghet* (Sicherheit) und *trivsel* (Wohlergehen) sind die drei Zierden der dänischen Kultur und Gesellschaft.

Jonathan M. Schwartz

Die Dänen haben ein Talent dafür, sich an den kleinen Dingen zu erfreuen und das Beste aus dem zu machen, was ihnen zur Verfügung steht. Ihr besonderes Augenmerk gilt dem Innenleben von Menschen, Orten und Gegenständen. Die dänische Nation, wie wir sie heute kennen, ist aus dem riesigen, über die Jahrhunderte allmählich zerfallenden dänischen Reich entstanden, das sich einst von Grönland und Island über das heutige Norwegen, Südschweden, Norddeutschland bis zu diversen Ostseeinseln erstreckte. Nachdem das Land weite Teile des Herrschaftsgebiets, im neunzehnten Jahrhundert vor allen Dingen die dramatische Gebirgslandschaft Norwegens, abtreten musste, galt der dänische Fokus zusehends dem verhältnismäßig kleinen heimischen Territorium und den »inneren Landschaften«. Dass militärische Niederlagen zum Schrumpfen des Reichs geführt hatten, wurde nicht weiter betrauert, sondern vielmehr als Stärkung des ursprünglichen Kernlands gefeiert. Die Dänen nahmen nicht bloß vorlieb mit den heimischen Tiefen und unzähligen Inselchen, sie begannen sie regelrecht zu idealisieren: Durch diese Nachinnenwendung fanden sie zu ihrer Identität und verliehen dieser neuen »Innerlichkeit« einen ganz besonderen Stellenwert.

Die aufkommende Nationalidentität der Dänen wurde maßgeblich durch die Aufklärung und insbesondere durch die Schriften Nikolai Frederik Severin Grundtvigs (1783–1872) beeinflusst, der sich der *folkeoplysning* und somit einer allen zugänglichen Volkserziehung und -bildung verschrieben hatte. Sein Verständnis von persönlicher Freiheit war von aufklärerischen Werten geprägt; als Dichter widmete er sich der nordischen Mythologie; politisch galt er als liberal. Grundtvig war überzeugt davon, dass eine nationale Identität aus einem Zugehörigkeitsgefühl heraus entstehe. Großmachtstreben sei für Dänemark folglich nicht annähernd so förderlich wie das Wohlergehen der heimischen Bevölkerung, der Bildung und ein gewisser Wohlstand zugänglich gemacht werden sollten – insbesondere der ländlichen Bevölkerung, die den Großteil der Gesamtbevölkerung darstellte. Grundtvig engagierte sich federführend bei der Gründung nicht staatlicher Volkshochschulen und setzte sich für die Idee des lebenslangen Lernens ein. Im Mittelpunkt seiner Pädagogik standen Legenden und Lieder, die den Grundstein legten für eine gemeinschaftliche Gesangstradition, die in Dänemark noch heute hochgehalten wird. In fast jedem dänischen Haushalt findet sich nach wie vor eine Ausgabe des einstigen Volkshochschulgesangbuchs. Bis zum heutigen Tag werden bei zahlreichen Gelegenheiten Lieder angestimmt, die jene Grundüberzeugung von Einfachheit, Heiterkeit, Gegenseitigkeit, Gemeinschaftlichkeit und Zusammengehörigkeit zum Thema haben – allesamt Eckpfeiler von *hygge*.

Hygge ist das Resultat dieses besonderen sozialen Ethos, der sich in Dänemark im ausgehenden neunzehnten und frühen zwanzigsten Jahrhundert gebildet hat. In dieser Zeit kam



Louisa Thomsen Brits

Hygge

Die dänische Art, glücklich zu leben

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17793-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2018

Die Dänen sind das glücklichste Volk der Erde – laut Weltglücksbericht der Vereinten Nationen. Ihr Glücksrezept heißt „Hygge“. Dahinter verbirgt sich die gemütliche Art zu leben: sich genug Zeit zu lassen für die wichtigen Dinge, das Leben nicht so schwer zu nehmen, gesellig zu sein und lustvoll zu genießen. Louisa Thomsen Brits erklärt, wie das den Dänen seit Jahrhunderten gelingt und wie auch wir mit „Hygge“ ein wenig glücklicher werden.



[Der Titel im Katalog](#)