

Die glücklichsten Länder der Erde.

Bereits zum 5. Mal wurde der World Happiness Report vorgelegt. Der Weltglücksbericht untersucht, wie glücklich die Länder der Erde sind. Von rund 160 Ländern sicherten sich die Dänen jedes Jahr einen der ersten Plätze.

1.
Norwegen

2.
Dänemark

3.
Island

4.
Schweiz

5.
Finnland

6.
Niederlande

7.
Kanada

⋮

16.
Deutschland



Einfach glücklich sein!

Hygge

Hygge ist das dänische Rezept für mehr Glück im Alltag. Aber was genau versteht man darunter? Und was eher nicht? Wir werfen einen Blick auf ein skandinavisches Lebensgefühl, das die ganze Welt erobert.



Die Dänen gehören zu den glücklichsten Nationen der Erde. Jahr für Jahr belegen sie im World Happiness Report einen der ersten Plätze. Weit vor den Deutschen übrigens. Mit dem 16. Platz hinken wir in Sachen Glückseligkeit doch ganz schön hinterher. Warum bloß?

Im Glücksrezept der Dänen soll Hygge diese eine besondere Zutat sein, von der wir uns vielleicht noch ein wenig abschneiden können. Aber was versteht man eigentlich darunter? Hygge verweigert sich jeglicher Übersetzung. „Gemütlichkeit“ trifft es schon ganz gut. Aber eben nicht ganz. Es ist vielmehr eine Mischung aus vielen Begriffen. Hygge hat mit Gemeinschaft zu tun, mit Vertrauen, Geborgenheit und Schutz. Hygge meint genauso auch Wertschätzung. Dankbar sein für das, was man hat. Auf eine einfache Formel gebracht, ist Hygge das Glück in den kleinen Freuden

des Alltags – und die findet man am ehesten mit Freunden und der Familie, jenseits von Konsum, Leistungsdruck und Hektik.

Auch wenn die Dänen die puristische Gemütlichkeit in den eigenen vier Wänden lieben – wer seine Wohnung mit dänischen Designermöbeln ausstattet, ein Lammfell übers Sofa hängt und eine Kerze anzündet, ist von Hygge unter Umständen noch weit entfernt. Schließlich geht es weniger um materielle Dinge als eher um die innere Einstellung, um ein Lebensgefühl. Ein Talent, seine Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge des Lebens zu lenken. Und dieses Talent kann man entwickeln.

Wer mehr über das nordische Glückskonzept erfahren will, hat im Buchladen mittlerweile die Qual der Wahl. Allein in England sind innerhalb nur eines Monats zehn verschiedene Hygge-Bücher erschienen. Eines davon stammt von Meik Wiking,

ein Däne, der es wissen muss: Er leitet das Kopenhagener Institut für Glücksforschung und ist damit der kompetenteste Absender zum Thema „Glücklich leben“. In seinem Werk „Hygge – ein Lebensgefühl, das glücklich macht“ beschreibt Wiking den „Hygge-Lifestyle“ nicht nur optisch ansprechend, sondern auch wissenschaftlich fundiert.

Aber auch ohne Ratgeber kann man dem Glück der Dänen auf die Schliche kommen. Denn Hygge ist ohnehin eine sehr individuelle Angelegenheit. Der eine braucht dafür Wollsocken, Schlabberhose und ein schönes Buch, der andere ein Heavy-Metal-Konzert, das durch Mark und Bein geht. Hygge ist, wenn das Herz lacht. Ein Zuhausegefühl. Mit „deutscher Gemütlichkeit“ ist zumindest ein Anfang gemacht.