



Foto: Deike

Glücklich wie die Dänen

Wie wir auch in schweren Zeiten Zufriedenheit im Alltag erreichen können

„Probiert mal mit Gemütlichkeit“ sang Balou der Bär im Dschungelbuch. Das passende Lebensgefühl kultivieren die Dänen seit jeher. Können wir bei ihnen abgucken?

Seit rund 40 Jahren werden die Dänen regelmäßig zu den glücklichsten Menschen der Welt gezählt. Das weckte die Neugier von Forschern weltweit. Sie wollten ergründen,

was die Menschen im Norden so zufrieden macht. Zum einen mag es an den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen liegen: Gleichberechtigung, soziale Sicherheit und gesellschaftliche Errungenschaften wie der Feierabend um 17 Uhr. Doch der eigentliche Grund scheint „Hygge“ zu sein, das vor einiger Zeit auch bei uns breit diskutierte dänische Lebensgefühl. Der Begriff steht für Gemütlichkeit, Geborgenheit, Gemeinschaft.

Dieses Lebenskonzept wirkt beim Blick von außen wie eine Mixtur aus längst bekannten Glücksrezepten. Die Zutaten für ein entspanntes Beisammensein nach dänischer Lesart wirken banal: Kerzenschein, selbstgemachtes Essen, eine Handvoll Freunde oder Familienmitglieder, Natur – ob als Holztisch für Treffen mit lieben Menschen oder als Kulisse für das sommerliche Picknick. Die Dänen aber haben diese unspektakulären Bestandteile – trotz oder gerade wegen des

oft digitalen und durchgetakteten Alltags – offenbar zu einem ganz eigenen, analogen Lebensgefühl kultiviert.

Einer, der es wissen muss, ist Meik Wiking. Der Politikwissenschaftler forscht am Kopenhagener Institut für Glücksforschung über den Zusammenhang von Wohlbefinden und Lebensqualität. In seinem Buch „Hygge“ geht er dem Phänomen auf den Grund. Und er stellt klar: Zufriedenheit habe nichts mit einem großen Geldbeutel zu tun; Zufriedenheit sei vielmehr eine Frage der inneren Haltung – und die könne jeder einnehmen.

„Work-Life-Balance“ – beim nordischen Nachbarn scheint sie zu stimmen. Die meisten Dänen machen um 17 Uhr Feierabend, Eltern verlassen schon um 16 Uhr ihre Arbeitsstelle.

„Die besten Dinge im Leben“ gebe es ohnehin umsonst – aber Gemeinschaftsgefühl etwasse lasse sich nicht einfach „machen“. Das wohltuende Lebensgefühl der Dänen habe viel „mit dem Erleben und Genießen des gegenwärtigen Augenblicks zu tun“, erläutert Wiking – ein Hinweis, der uns allen längst nicht unbekannt ist. Aber die Dänen können's anscheinend ... Zur Entspannung gehört demnach auch, sich selbst gegenüber freundlich zu sein – Kalorien zählen kann man auch an einem anderen Tag.

Dank der guten Work-Life-Balance haben die Dänen Zeit für Familie und Freunde. Dienlich sind die üblichen Arbeitszeiten im Nachbarland – um 17 Uhr ist in der Regel Feierabend, Eltern können meist schon um 16 Uhr nach Hause gehen. „Nach Auskunft des OECD Better Life Indexes verfügen die Dänen über

mehr freie Zeit als alle anderen OECD-Mitglieder“, stellt Wiking fest.

Das Glück im Alltag finden

Ein Grund, dass es sich die Dänen gerne gemütlich machen, mag das Wetter in dem nordeuropäischen Land sein – die lange Dunkelheit im Winter, viele Regentage. Gerade diese suboptimalen Rahmenbedingungen haben offenbar dazu beigetragen, dass die Menschen näher zusammenrücken, das Leben feiern, jeden schönen Augenblick genießen, zufrieden sind. Anlässe für ein gemütliches Treffen finden sich immer wieder – und wenn nicht, dann lässt man sich einen Grund einfallen: einen Filmeabend im Januar, die erste Wanderung im April, das Pilzesammeln und -kochen im Herbst. Solche gemeinsamen Erlebnisse schaffen aus Sicht von Wiking gemeinsame Erinnerungen, in denen man dann wiederum zusammen schwelgen kann. Es ist somit auch „eine Methode, um Glück zu planen“.

Das klingt nach naivem „Friede, Freude, Eierkuchen“. Bedient diese Betrachtungsform des Lebens also die Sehnsucht der Dänen nach einer heilen Welt, fernab aller Alltagsorgen? Das Leben ist nun mal kein Ponyhof, mag der Deutsche da griesgrämig entgegenen. Aber müssen sich nicht auch die Dänen mit kaputten Waschmaschinen, der Steuererklärung oder dem Wohnungsputz rumschlagen? Wie kann man da an entspannte Gemütlichkeit denken?

Ein aus dänischer Sicht typischer deutscher Denkfehler. Für die Dänen hat gutes Leben etwas mit Prioritäten zu tun: dem Wunsch, eine gute Zeit miteinander zu verbringen. Und diese Zeit nehmen sich die dänischen Nachbarn, auch wenn die persönliche To-Do-Liste lang ist. Gutes Leben werde „unabhängig von Rahmenbedingungen“ gelebt, erklärt ein Sprecher der dänischen Botschaft. „Auch eine alleinerziehende Mutter, die nicht in einer Designerwohnung in einem stylischen Kopenhagener Viertel wohnt, kann ein wohltuendes Lebensgefühl entwickeln.“ Es gehe um

„quality time“ und einfaches Glück. Und das sei auch mit Dosenbier und Spaghetti möglich. Oder mit Brettspielen, einem gemeinsamen Fernsehabend, am Lagerfeuer oder bei einer Tauschparty.

Uraltes Thema

Gemeinsam entschleunigen, sich auf das Wesentliche im Leben besinnen, den Augenblick genießen. Für Willibald Ruch, Leiter des Instituts für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik an der Universität Zürich, spiegelt ein solcher Lebensentwurf das uralte Thema Hedonismus wider – den Versuch, „positive emotionale Zustände zu maximieren und negative zu reduzieren“.

Bereits griechische Philosophen wie Aristoteles hätten sich mit den Themen Glück und Zufriedenheit auseinandergesetzt; neu sei die wissenschaftliche Auseinandersetzung. Ruch ist einer der renommiertesten Vertreter der Positiven Psychologie. „Empirische Studien von uns und anderen Forschungsgruppen zeigen, dass eine Steigerung des Erlebens von positiven Emotionen mit einer erhöhten Lebenszufriedenheit einhergeht.“ Eine Realitätsflucht vor Trump, Alltagsstress und der Corona-Krise ist das nicht: „Sich entspannen und genießen muss keine Flucht sein, sondern kann auch ein wichtiger Ausgleich sein zu den weniger angenehmen Seiten des Lebens“.

Die Mischung von Geselligkeit und Entspannung sei zudem auch etwas für Introvertierte, ergänzt Wiking. Als ideale Zusammensetzung bewerten die Dänen ein überschaubares Miteinander von vier bis fünf Menschen; ein guter Rahmen für ein gepflegtes Gespräch, das Beziehung und Freundschaft fördert. Die Glücksforschung habe ein gemeinsames Muster glücklicher Menschen herausgefunden: In der dänischen Lebenskultur hätten die Menschen „bedeutungsvolle, positive soziale Beziehungen“, erklärt der Wissenschaftler. Es gehe dabei vor allem um eines: „das Beste aus dem zu machen, von dem wir im Überfluss haben: Alltag“.

ANGELIKA PRAUSS