

# hygge

DAS GROSSE GLÜCK LIEGT  
IN DEN KLEINEN DINGEN

mvgverlag 

MARIE TOURELL SØDERBERG

Viele Experten, die sich eingehend damit beschäftigt haben, warum Dänemark zu den glücklichsten Ländern der Welt gehört, nennen Hygge als wichtigen Faktor.

Folgendes macht mich persönlich glücklich:

- mit meinem Freund, meiner Familie oder guten Freunden zusammen sein
- an fesselnden und inspirierenden Projekten arbeiten
- in netter Gesellschaft köstliches Essen zu mir nehmen
- ein gutes Buch lesen oder ein kleines Handarbeitsprojekt verfolgen
- Tanzstunden nehmen
- meditieren
- lachen
- gemeinsam mit geliebten Menschen reisen

Beim Durchgehen der Liste fällt mir auf, dass Zusammensein mit anderen eine zentrale Rolle spielt: Zeit mit netten Leuten verbringen, reden, gemeinsam lachen, essen und beieinander sitzen – bei alledem hat Hygge enorme Bedeutung. Ich treffe mich mit Familie und Freunden mit dem expliziten Ziel, mit ihnen zusammen Hygge zu erleben, und ich merke, dass diese Momente uns noch stärker zusammenschweißen.







„Hygge fördert den Aufbau tiefer Bindungen zu anderen Menschen. Hygge stellt sich nur ein, wenn es locker und unangestrengt zugeht – alle Pläne und Vorhaben schaden da nur. Also darf man planlos mit Freunden oder der Familie zusammen sein, mit dem einzigen Ziel, sich zu entspannen und sich gemeinsam zu amüsieren. In solch lockerer Runde dürfen wir einfach wir selbst sein; wir erleben, dass es Menschen gibt, zu denen wir eine ganz enge Bindung haben. Dieses Bewusstsein ist unschätzbar wertvoll und eine der wichtigsten Quellen unseres Glücks.

In Hygge finden wir auch Aufrichtigkeit und Trost – jeder kann sich ungezwungen äußern, auch wenn man unterschiedlicher Meinung ist. Und wenn wir auf diese respektvolle und entspannte Art die großen Fragen des Lebens besprechen, eröffnet uns das die Möglichkeit, uns und unser Leben aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Wir werden uns der Dinge bewusster, die uns glücklich machen – oder wir erkennen, was wir verändern müssen, um unser Wohlbefinden zu steigern.

Hygge bereitet uns keine Augenblicke der Ekstase (die ohnehin meist nur kurz währt), sondern eine Art alltägliches Glück. Hygge trägt zur langfristigen Zufriedenheit bei.“

Christian Bjørnskov, Professor an der Universität Aarhus  
und Autor des Buchs *Lykke (Glück)*

