



Meik Wiking - Hygge - Ein Lebensgefühl, das einfach glücklich macht (Buch)

Die Dänen wissen, wie es sich gut lebt. Das ist nicht nur die persönliche Erfahrung unzähliger Deutscher, die jedes Jahr für Sonne, Strand und Smørrebrød nach Norden ziehen, sondern mittlerweile sogar empirisch belegt. In diversen Studien zeigt sich der anhaltende Trend, dass die Dänen das glücklichste Volk Europas sind, und das, obwohl sie beispielsweise einen der höchsten Steuersätze haben. Dass das nicht nur an frisch gebackenem Weißbrot und Himbeermarmelade liegen kann, liegt auf der Hand. Auf der ganzen Welt haben kluge Köpfe versucht, herauszufinden, woran es liegt, und mittlerweile gibt es Seminare an Universitäten und eben auch Bücher zu einem Lebensgefühl, das typisch dänisch ist und dem Titel nach einfach glücklich macht.



Professioneller Glücksritter

Meik Wiking, der Autor des Buches, das sich so gar keinem Genre zuordnen lässt, hat sich nicht nur privat sondern auch beruflich der Suche nach dem Glück verschrieben. Der Wahl-Londoner hat Wirtschafts- und Politikwissenschaften studiert, für das dänische Außenministerium und in einem Think-Tank gearbeitet und leitet mittlerweile das Kopenhagener Institut für Glücksforschung.

Was ist Hygge?

Das Buch als eine Art Ratgeber zu bezeichnen, würde den Inhalt deutlich

eindimensionaler erscheinen lassen, als das tatsächlich der Fall ist. Einerseits erfährt man als Leser sehr viel Sympathisches über die Dänen und deren emotionales Erfolgsrezept, aber auch über ähnliche Konzepte aus anderen Ländern, Gemeinsamkeiten und Unterschiede verschiedener Sprachen und was diese über unser Erlebensumfeld aussagen – und vor allem richtig viele Beispiele dafür, was Hygge ist. Klingt gemütlich, oder? Ist es auch. Es ist Wollsocken vor dem knisternden offenen Feuer, in der Holzhütte am Strand. Es ist warmes backfrisches Smørrebrød mit Himbeermarmelade und Marzipankuchen, ausgepackt in den Dünen Dänemarks. »Hygge ist bescheiden und langsam, eher rustikal als neu, eher einfach als schick, eher atmosphärisch als aufregend. Hygge ist die dänische Version eines langsamen, einfachen Lebens.«

Jede Seite eine Überraschung

Beim Versuch, dem Leser ein ganzheitliches Bild dieser positiven Lebenseinstellung zu vermitteln, hat der Autor das Buch in themenbezogene Kapitel unterteilt. Da gibt es einen Abschnitt über Licht (die angesprochenen Design-Klassiker sind hier ein großes Thema), einen über Kleidung (Schals, Wollpullover, weite bequeme Kleidung, Leder-Patches und vieles mehr finden hier ihren Platz), einen über Essen und Trinken (in dem nicht zuletzt auch einige Rezepte zu finden sind) und noch zahlreiche weitere: Weihnachten, Sommer, zu Hause, Outdoor – alles unter dem Gesichtspunkt, was in dieser oder jener Situation besonders ... sagen wir mal ... „gemütlich“ ist.

Die verschiedenen Kapitel werden durch viele Schaubilder mit unterhaltsamen Statistiken einerseits und sehr gemütliche teils doppelseitige Bilder andererseits aufgelockert. Da erfährt man zum Beispiel, in welchem Land Europas die meisten Süßigkeiten pro Kopf gegessen werden, wo der meiste Kaffee konsumiert wird und in welchem Land welches Wort am ehesten synonym für Hygge steht. Die Bilder zeigen typisch skandinavisch schick eingerichtete Wohnräume mit Lichtinseln und Designklassikern, soweit das Auge reicht oder simple Freuden wie ausgestreckte Füße in Wollsocken vor dem Kamin, lachende Kinder im Lastenfahrrad oder ein Picknick in Kreise der Lieben in einer lauen Sommernacht. Alles in allem handelt es sich weniger um ein Buch, das man Seite für Seite durchliest als vielmehr etwas zwischen einem sehr hyggelige (das Wort lässt sich sowohl als Verb als auch als Adjektiv verwenden) Bildband und einer Reportage mit Ratgeberimpulsen.

Selbst das Buch ist - Sie ahnen es - Hygge

Neben den erwähnten großformatigen Stimmungsbildern und den an sich schon gemütlichen Texten voller Geschichten aus dem Leben des Autors (der es selbst recht gut zu verstehen scheint, es sich hyggelig zu machen) überzeugt das Produkt auch in seiner Haptik. Das ungewöhnliche, etwas quadratischere Format erinnert an Bildbände und lädt ebenso zum Verweilen ein wie die hübsch gestalteten, schlicht skandinavischen Ornament-Verzierungen des Titels in gedeckten Blautönen, die sich im gesamten Buch wiederfinden. Ebenso wird das etwas rustikale Papier diesem Gefühl gerecht. Hier hatte jemand ein Konzept im Kopf und hat dies in jedem Detail umgesetzt.

Fazit

Ein tolles Geschenk für Menschen, die besonders gemütlich sind und währenddessen gern in einem schönen Buch blättern und sich mit schönen Gefühlen umgeben, für alle, die es nicht so einfach haben, zur Ruhe zu kommen, für die, die Dänemark mögen oder einfach für einen selbst und einige hyggelige Abende vorm Kamin.

- **Autor:** Meik Wiking
- **Titel:** *Hygge - Ein lebensgefühl, das einfach glücklich macht*
- **Originaltitel:** *The Little Book of Hygge. The danish Way to live well*
- **Verlag:** [Lübbe](#)
- **Erschienen:** 10/2016
- **Einband:** Hardcover
- **Seiten:** 288
- **ISBN:** 978-3-431-03976-4
- **Sonstige Informationen:**
[Produktseite](#)
[Erwerbsmöglichkeiten](#)

Wertung: 14/15 dpt