

Schwedische Glücksformel

Was den Dänen Hygge, ist den Schweden Lagom – eine Art Zauberformel zum wahren und nachhaltigen Glück. Lagom ist aber auch ein Ausdruck unserer Sehnsucht nach mehr Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und Respekt im Leben. **Von Claudia Furger**

Es ist ein lauer Sommerabend an der Strandpromenade von Malmö. Auf einer grossen Rasenfläche machen knapp 100 Personen Aerobic. Jung und Alt tragen bunte Fitnesshosen und schwingen gemeinsam das Bein, während die Instruktorin auf einer erhöhten Holzplattform Anweisungen gibt. Nahe am Meer buddeln kleine Kinder im Sand, die Eltern sitzen auf Picknick-Decken und plaudern mit Freunden. Zwischen den Dünen turteln verliebte Teenager. Kitschige Bilderbuchromantik? Nein: Realität in Schweden. Hier scheint das Glück sein Zuhause gefunden zu haben. Das Land belegt jedes Jahr im internationalen «Weltglücks-Report» der Uno eine Spitzenposition.

Am eingangs beschriebenen Sommerabend in Malmö herrschte kein Ramba-zamba, sondern massvolle Zurückhaltung. Jene Balance, die das Geheimnis des wahren, nachhaltigen Glücks zu sein scheint. Nicht alle, aber viele Schweden leben nach diesem Prinzip, dass sie Lagom nennen.

Das Wort bedeutet so viel wie: «Nicht zu wenig, nicht zu viel – genau richtig.» Lagom ist eine Lebenshaltung, die den goldenen Mittelweg sucht und sich gegen jegliche Form von Exzess, Übertreibung, unnötiges Aufsehen und Angeberei wendet – und zwar in allen Lebenslagen.

Gemeinsames Essen als Event

Was das konkret bedeutet, erläutert zum Beispiel die Schwedin Linnea Dunne in ihrem Buch «Lagom – Glücklich leben in Balance». Wir erfahren, dass die Schweden ihre Arbeit sehr ernst nehmen; ihre Familie, Freunde und sich selbst aber genauso. Die meisten verlassen darum ihren Arbeitsplatz exakt nach der vertraglich geregelten Arbeitszeit, um sich ihrem Privatleben zu widmen.

Sie treffen sich zu ausgedehnten Kaffeestunden (Fika), organisieren ein Picknick im Park, werkeln im Schrebergarten, engagieren sich im Verein oder treffen sich am Freitagabend zum «Fredagsmys» – einem festen Bestandteil der schwedischen Kultur. Da sitzt man mit der Familie oder mit Freunden zusammen, isst Tacos mit Salsa, legt die Beine hoch und läutet so das Wochenende ein.

Ganz allgemein machen die Schweden Essen zum Event. Dabei haben die schnellen Fertiggerichte genauso ihren festen Platz wie die zuckrigen Zimtschnecken, der schwarze Filterkaffee, das grobkörnige Roggenbrot und die neue, ausgewogene nordische Küche. Denn auch wenn es ums Essen geht, pflegen die coolen Nordländer die gesunde Balance – ohne dabei ins eine oder andere Extrem auszuscheren. Dank familienfreundlichen Arbeitsbedingungen wie subventionierter Kinderbetreuung, flexiblen Arbeitszeiten und 480 Tage Elternurlaub klappt es auch mit der Gleichstellung im Familienleben. Nirgends in der EU sind so viele Frauen berufstätig wie in Schweden – nämlich knapp 80%.

Nebst der Work-Life-Balance und dem bewussten Lebenswandel wird auch der verantwortungsvolle Umgang mit unseren Ressourcen hochgehalten. So gilt beim Kleider- und Möbelkauf das Motto: «Weniger ist mehr» im Sinne von: Wähle aus praktischen Gründen lieber etwas, das vielseitig einsetzbar und von hoher Qualität ist. Ausgefallene Einzelstücke



Das gesellige Zusammensein mit Familie und Freunden geniesst in Schweden einen hohen Stellenwert.

Klar, auch bei den Schweden ist nicht alles perfekt. Nach dem Lagom-Motto zu leben, ist aber einen Versuch wert.

reduziere auf ein Minimum. «Klingt langweilig, ist aber auch befreiend», sagt dazu die schwedische Designerin Anna Lidström. Dass die Schweden trotz dieser Prinzipien trendy angezogen sind, beweisen sie täglich auf den Strassen von Stockholm oder Göteborg, in Modeblogs oder Lifestyle-Magazinen.

Ein Ausdruck von Sehnsucht

Das Gleiche gilt bei den Möbeln: In einem Lagom-Zuhause stehen zeitlose und hochwertige Möbel, die gut aussehen, aber eben auch praktisch und gemütlich sind. Natürliche und nachhaltige Materialien geben den Ton an. Die Farbpalette

ist in der Regel hell mit viel Weiss, etwas Grau und einigen Holzdetails.

Der Lagom-Trend ist Ausdruck einer zeitgeistigen Sehnsucht: Viele von uns stehen unter Stress, sind erschöpft und bedauern, viel zu wenig Zeit für sich und ihre Lieben zu haben. Sie wünschen sich, mit mehr Achtsamkeit, Respekt und Ausgeglichenheit durchs Leben zu gehen. Klar, auch bei den Schweden ist nicht alles perfekt. Aber nach dem Lagom-Motto zu leben, ist einen Versuch wert. Auch in anderen Ländern leben viele Menschen nach den gleichen oder ähnlichen Prinzipien, wenn auch nicht unter dem Namen Lagom.



Helle Farben und natürliche Materialien sorgen für ein Lagom-Wohngefühl.

Buch-Tipp



Autorin Linnea Dunne.

Ratgeber für ein Leben im Lagom-Stil

«Lagom – Glücklich leben in Balance» ist Ratgeber und Inspirationsquelle in einem. Auf 160 Seiten beschreibt die Autorin Linnea Dunne, was es mit der schwedischen Glücksformel auf sich hat. Dabei erläutert sie unter anderem den Fika-Kult, die heissgeliebten Kaffeepausen, oder erklärt, warum zu Hause bleiben das neue Ausgehen ist. Die Autorin ist in Schweden aufgewachsen und lebt heute in Dublin.

Linnea Dunne: Lagom – Glücklich leben in Balance, Callwey-Verlag 2017, Fr. 27.90.