

HYGGE

LYKKE

LAGOM

Don't trust
anybody who
doesn't have
a sense of
humour!

DOLIA STEINHAM





**Lotta Johansson: Hygge, Lykke & Lagom.
Glücksrezepte aus Skandinavien. arsEdition
2018 · 144 S. · 12,99 · 978-3-8458-2804-6**

☆☆☆☆

Lotta Johansson ist Schwedin und beschäftigt sich mit der Glücksforschung. Fündig geworden ist sie bei ihren Landsleuten und ihren dänischen und norwegischen Nachbarn. Es ist ja bekannt, dass die Skandinavier im Ranking um das glücklichste Volk immer ziemlich weit vorne stehen, manchmal sogar ganz vorne.

Im vorigen Jahr sind wir mit Hygge-Büchern geradezu zugeschüttet worden und es gibt wohl niemanden mehr, der nicht weiß, was das dänische Wort *hygge* bedeutet, das zumeist etwas unzulänglich mit „Gemütlichkeit“ übersetzt wird. Das schwedische „Lagom“, was so viel heißt wie „genau richtig“, hat nachgesetzt, ist aber (noch?) nicht ganz so bekannt. Die Norweger haben kein eigenes Wort für das Glücksgeheimnis beigesteuert, sind aber nicht weniger glücklich. Und „Lykke“ heißt ganz einfach Glück.

Lotta Johansson, die unter anderem auch in Deutschland studiert hat und der deutschen Sprache mächtig ist (einen lustigen Fehler habe ich allerdings gefunden, denn wenn man Butter aus dem Kühlschrank nimmt, „entwendet“ man sie ja nicht!), möchte nun, dass „wir“ (der Rest der Welt?) uns ein paar Scheiben von den Skandinavieren abschneiden. Das Glücksgefühl ist zwar unter anderem auch von den politischen und sozialen Verhältnissen, von Natur und Landschaft abhängig, also von Gegebenheiten, an denen wir nichts ändern können, aber es gibt doch ganz konkrete Rezepte, mit denen wir es uns schön machen, also *hyggelig* machen können.

In manchen Fällen können wir das mit den Rezepten absolut wörtlich nehmen und z.B. Zimtschnecken backen oder Fischsuppe mit Lachs kochen oder Köttbullar, also Hackbällchen, zubereiten. In diesem Fall sogar in einer Veggie-Variation, also nicht ganz traditionell. Aber es gibt auch Anleitungen für einen ungewöhnlichen und dauerhaften Weihnachtsbaum aus Birkenästen, den Bau eines Iglus oder Servietten zu Trollschühchen zu falten. Wir werden angeregt, mal wieder zu lesen und zu stricken ... und und und.

Weise Sprüche und schöne Fotos, die atemberaubende Landschaften (ich sage nur Nordlicht!) oder glückliche Menschen zeigen – oder etwas zu essen, ergänzen dieses typische Geschenkbuch, mit dem man sich gerne ein Weilchen beschäftigt. Und zwar zu jeder Jahreszeit: im Sommer gerne draußen auf der Terrasse mit einer schönen Tasse Kaffee, im Winter an der Heizung und angetan mit dicken Wollsocken. Übrigens, das Wort „Hygge“ wurde hier nicht überstrapaziert, aber die dicken Wollsocken sehr wohl! [jutta seehafer]



Marie Tourell Soderberg: Hygge. Das große Glück liegt in den kleinen Dingen. a.d. Englischen von Martin Bauer. mvg 2017 · 224 S. · 14.99 · 978-3-86882-820-7 ★★★★★

Innerhalb von wenigen Monaten sind gleich mehrere Bücher mit dem Titel „Hygge“ und nur jeweils verschiedenen Untertiteln erschienen. Eins davon hat es sogar in die Bestsellerliste geschafft. Hype um Hygge? Was ist überhaupt Hygge? Im Dänisch-Deutschen Wörterbuch wird es schlicht mit „Gemütlichkeit“ übersetzt, einem typisch deutschen Wort, das man wiederum nur schwer oder gar nicht in andere Sprachen übersetzen kann. Wenn man an Franz Josef Degenhardt mit „da frierst du vor Gemütlichkeit“ denkt, so merkt man, dass es auch eine irgendwie spießige, dumpfe Bedeutung haben kann.

„Hygge“ ist aber anders und mehr als nur Gemütlichkeit. Es ist offenbar ein typisch dänisches Lebensgefühl, das nicht nur in der Familie, unter Freunden, in der Freizeit Bedeutung hat, sondern sogar bedingt in der Arbeitswelt.

Der Untertitel verrät, wie die Autorin, eine Schauspielerin aus Kopenhagen, die durchaus Stress kennt, Hygge interpretiert. Woanders habe ich die Formulierung gefunden, „Hygge ist alles, was der Seele gut tut“. Das gibt es natürlich nicht nur in Dänemark, aber die Dänen sind dafür begünstigt „wegen des dänischen (ungemütlichen) Klimas, der geringen Größe des Landes, einem gewissen Hang zur Nabelschau, dem Wohlfahrtsstaat und einer weitgehend egalitären Gesellschaft“.

Und weil die Dänen für dieses ihnen erstrebenswerte Lebensgefühl, das ihnen schon seit vielen Jahren attestiert, das glücklichste Volk in Europa zu sein, ein eigenes Wort haben, ist es ihnen überhaupt möglich, sich dieses Gefühls bewusst zu sein und es zu pflegen. Hygge kann sich über fast alle Lebensbereiche erstrecken, aber das Wohnen, Essen und Trinken, Geselligkeit, Traditionen und viele Kerzen gehören unbedingt dazu. (Jeder Däne verbraucht jährlich 5,79 Kilo Kerzen.)

So findet man in diesem Buch auch Wohntipps, Rezepte, Vorschläge zum Selbermachen, Rat schläge (ohne Schläge) für Gastgeber, die entspannte Gäste haben wollen, Anregungen für alle Jahreszeiten. Die Autorin lässt dabei viele Dänen und auch einige Ausländer zu Wort kommen, die jeweils beschreiben, was Hygge für sie bedeutet, wie sich das in ihrem Leben zeigt: Da ist der schon seit über dreißig Jahren verheiratete Mann, der den Alltag und Rituale liebt und jeden Morgen für sich und seine Frau Brötchen backt. Eine junge Frau unterhält sich mit ihrer 90-jährigen Großmutter über Hygge damals und heute – und kommt mit ihr auf einen Nenner.



Doch, so schön das alles klingt, Hygge ist auch in Gefahr und wird z.B. von den Rechten und den Linken angegriffen. Für die einen hemmt Hygge die Produktivität, für die anderen grenzt sie fremde Kulturen aus. In Gefahr ist Hygge auch durch digitale und soziale Medien, und Hygge hat ein Imageproblem, weil es – man höre und staune – auch „ungesunde“ Tendenzen hat! Abgesehen von dem Ruß, den die vielen Kerzen entwickeln, gehören für die Dänen viele Süßigkeiten dazu, jede Menge Kuchen, Schweinefleisch („Speckdänen“), auch Alkohol. Kaffee sowieso, der wird in Dänemark sogar um Mitternacht getrunken. Wenn es woanders, z.B. hierzulande, heißt: „raus aus den Komfortzonen!“, so scheint das Hygge zu widersprechen. Muss aber nicht! Hygge kann auch modernisiert, neu definiert werden.

Ein kleines Hygge-Lexikon von Baggrundshygge (‘Hintergrunds-Hygge’) bis Vovsehygge (‘Hunde-Hygge’) ergänzt das Buch und zeigt weitere Möglichkeiten auf, wo sich Hygge zeigen, wie es verwirklicht werden kann. Mein Lieblingswort „Hygge-Bukser“ (meine Hygge-Buxe habe ich gerade an und lümmele mich darin gleich wieder in meinem Ohrensessel) ist leider nicht dabei ... Ich bilde mir ein, verstanden zu haben, was Hygge bedeutet und werde es nun viel bewusster in meinem Leben wahrnehmen!

Warum aber Hygge nun gerade ein solches Thema ist, darüber kann auch ich nur spekulieren: wahrscheinlich weil es fehlt, zu wenig Platz in unserem Leben einnimmt. Dagegen kann man was tun – oder lassen ... [jutta seehafer]



Carmen Wedeland: Handmade Hygge. Strick-, Häkel- und Nähprojekte zum Wohlfühlen.

Frech 2017 · 175 S. · 19,99 · 978-3-7724-8118-5

★★★★

Obwohl ich ein absoluter „Hygge-Mensch“ bin, kann ich das Wort und den Hype um Hygge manchmal nicht mehr hören. Aber in diesem Fall passt das dänische Wort, das Gemütlichkeit und alles, was der Seele guttut, zum Ausdruck bringt. Und zwar in (mindestens) dreifacher Hinsicht: die Strick-, Häkel- und Nähprojekte sind „hyggelig“, verschönern die Wohnung oder uns selbst, schon das Herstellen dieser Projekte kann als „Auszeit“ und beglückend empfunden werden und allein das Betrachten des liebevoll und schön gestalteten Buches versetzt einen in den erwünschten Zustand.

Die Projekte sind vielfältig, nicht unbedingt unkompliziert oder sehr handlich, sondern es gibt Anleitungen für verschiedene Schwierigkeitsgrade, also auch ganz kleine und einfache Projekte, wie z.B. die rund gehäkelten Untersetzer für die Kaffeetasse, wie auf dem Titelbild zu sehen. Gleich daneben sind Socken mit einem komplizierten Flechtmuster, die eigentlich viel zu schade



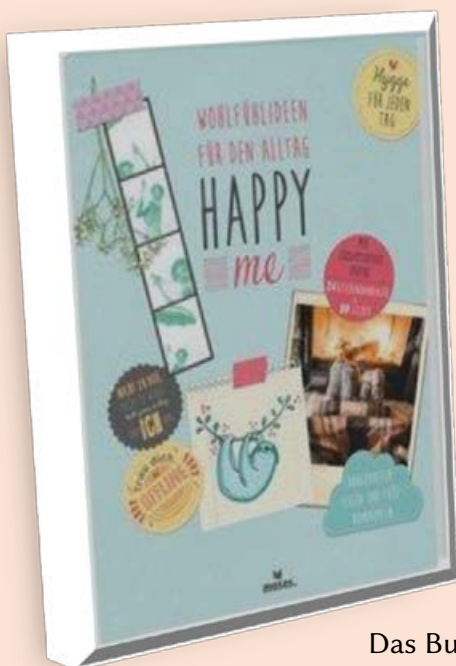
sind, in Schuhen und unter Hosenbeinen verborgen zu bleiben. Abgebildet werden aber nicht nur die vorgeschlagenen Projekte und die dazu gehörigen Anleitungen, sondern viele weitere anheimelnde, eingefangene Situationen, eine Katze auf dem Sofa, Tisch mit Kerzen und Büchern, ein schöner roter Teekessel in der Küche und auch Außenaufnahmen wie ein verschneiter Garten oder ein Stück Strand.

Zunächst wird über Hygge gesprochen bzw. geschrieben und warum Handarbeiten glücklich macht. Dann kommen die Projekte, die den verschiedenen Räumen im Haus – Küche, Wohnzimmer, Schlafzimmer und Badezimmer – zugeordnet werden, und zum Schluss Anleitungen für Bekleidung vom einfachen Dreieckstuch bis zu einer Oversize-Jacke – wunderschön und zeitlos.

Überhaupt sind eigentlich alle Vorschläge „zeitlos“ – und das heißt nicht langweilig oder wie schon immer gehabt, sondern schlicht und so schön, dass man sich's nicht übersieht, sondern sehr lange Freude daran haben kann.

In diesem Buch wird auch gehäkelt und genäht – vieles von dem, was über das Stricken ausgesagt wird, trifft auch auf das Häkeln zu, und wer gern handarbeitet, interessiert sich meistens für verschiedene Techniken. Die meisten der Projekte aber sind aus Wolle, Wolle aus guter Qualität und in feinen Farben, so dass der Umgang mit diesem edlen Material auch Freude macht. Und die Arbeit lohnt!

Ein Buch, das man nicht so schnell ausschöpfen kann und das man sich immer wieder gerne anschaut – ganz hyggelig auf dem Sofa mit der oder ohne die für Dänen unvermeidliche Tasse Kaffee. [jutta seehafer]



Silke Brandes: Happy me. Wohlfühlideen für den Alltag. Jell. von Lydia Keßner. moses

2018 · 100 S. · 14.95 · 978-3-89777-992-1 ★★★★★

Das dänische Konzept des Hygge ist Trend, vielleicht gerade deswegen, weil es sich so schwer in konkrete Worte fassen lässt. Viele Dinge können Hygge sein, solange sie gemütlich sind und glücklich machen, sagt dieses Buch, und versucht gar nicht erst, Hygge in eine klare Definition zu zwingen. Stattdessen nimmt es sich 100 Seiten Platz, um Ideen und Anstöße zu liefern, die dich in Richtung Gemütlichkeit bringen.

Das Buch ist gewollt simpel und minimalistisch gehalten. Jede Doppelseite hat ein Thema oder stellt eine Idee zum Mitmachen vor und ist stimmungsvoll und farbenfroh illustriert. Die Idee selbst ist manchmal ein Sprichwort oder Zitat, und manchmal auch nur eine Lebensweisheit wie „Kakao mit Sahne geht immer“, dem ich nur zustimmen kann, oder



„Trau dich – sei offline“. Manchmal gibt es Rezepte wie für Eis oder Brotteig, manchmal findet man Listen zum Ausfüllen. Im Prinzip aber eignet sich jede Doppelseite dazu, um selbst etwas zu gestalten und eigene Ideen zu generieren, weil ordentlich Platz freigelassen wird.

Für große Begeisterung hat bei mir gesorgt, dass es hinten im Buch mehrere Bögen Aufkleber und Geschenkanhänger gibt, alle in dem einfachen Stil gehalten. Die Aufkleber werden zum Teil von den Sprüchen aus dem Buch und zum Teil von den



tollen Illustrationen geziert und sind alle groß genug, um zum Hingucker zu werden.



Besser fände ich aber, wenn das Buch nach Jahreszeiten sortiert oder in der groben Richtung warmes zu kaltem Wetter angeordnet wäre, vielleicht auch umgekehrt. Es will Gemütlichkeit durch eine Art kreatives Chaos definieren, was gut gelingt – aber es hätte mir besser gefallen, wenn es eine thematische Anordnung hätte und man nicht auf einer Seite Lust auf Winter kriegt und drei Seiten später wieder Lust auf Sommerurlaub am See.

Die Grundidee finde ich aber super und das Buch schafft es, eine Atmosphäre der Gemütlichkeit zu erzeugen, indem man einfach nur durchblättert, Eindrücke sammelt und Pläne schmiedet. Teilweise finde ich die benutzten Sprüche etwas zu undefiniert, als dass ich etwas Konkretes damit anfangen könnte, und manchmal sind sie auch etwas banal, denn wie oft bekommt man jeden Tag gesagt, man soll doch mal offline gehen?

Die schönen Illustrationen, die Rezepte und die pure Entspannung, die beim Durchblättern entsteht, machen das Buch aber zu einem Schatz für Leute, die ihr Leben hyggelig gestalten wollen, und die bereit sind, ihre eigenen Vorstellungen mitzubringen und die einfach gehaltenen Anstöße im Buch auszuschnücken, denn eine Liste wie „10 Schritte zu mehr Gemütlichkeit“ würde schließlich gegen die Grundregeln der dänischen Gemütlichkeit verstoßen. [elena kulagin]





**Arne Johansen: Hyggelige Weihnachten. ill.
von Lena Ellermann. Lübbe 2018 · 144 S. · 12,90
· 978-3-404-61005-1 ★★★★★**

Eigentlich ist es ja ein Weihnachtsbuch, aber es passt so schön zum Thema unseres Heftes. „Alles für die gemütlichste Zeit des Jahres“ ist der Untertitel, mit der Betonung auf „alles“. Und so heißen dann nach der Einleitung, die der Frage nachgeht, was Weihnachten hyggelig macht, die einzelnen Kapitel immer mit einem vorgeetzten „Hyggelige ..“ „Weihnachtsboten“, „Weihnachtslichter“, „Weihnachtstage“, „Weihnachtsrezepte“, „Kleinigkeiten“, „Smørrebrød“, „Weihnachtsgebäck“, „[Weihnachts]geschichten“, „Fernsehen“, „Weihnachtslieder“ und sie enden mit „Auf ein hyggeliges Neues“. Da schwindelt es einen ein wenig und macht einen fast schon etwas verdrießlich.

Aber die Lektüre lohnt sich, denn die Mischung ist gut gelungen und da sie so umfangreich ist und kaum einen Aspekt ausspart, kann man vieles einfach auch außerhalb der Weihnachtszeit nutzen. Die Aufmachung ist schlicht, das gefällt; kein Hochglanzpapier, die Farbfotos sind nicht gestochen scharf, aber es handelt sich ja nicht um einen Kunstdruckband, vielmehr wollen die Fotos rein gefühlsmäßig etwas von besagter Hygge vermitteln. Und das ist ihnen gelungen. Auch die schmückenden Zeichnungen verzichten auf zu viele Farben, sind meist in schlichtem Rot und Grautönen gehalten.

Stimmungsvoll sind die eingeschobenen Texte des dänischen Schriftstellers Hans Christian Andersen, Weihnachtsgeschichten und Verse. Sie eignen sich auch gut zum Vorlesen in größerer Runde. Und damit zielt auch das auf Hygge – denn worum ginge es da sonst? „Um eine Atmosphäre, in der man sich wohlfühlt, um Gemütlichkeit und Gemeinschaft. Am Ende vor allem darum, dass man der Mensch sein darf, der man sein will, zusammen mit anderen, die einen so betrachten, wie man gern gesehen werden will. Wie so vieles im Leben sind auch Respekt und Zuneigung keine Einbahnstraße.“ Das beschreibt sehr schön, worum es bei dem Lebensgefühl des „Hyggeligen“ geht: Es sind Grundwerte und zu denen kann man mit einfachen Mitteln beitragen. Zu denen liefert das Buch viele Ideen.

Ganz besonders gefällt mir aber die Art und Weise, wie der Verfasser seine Leser zu fesseln weiß, in einer wunderbar gelungenen und ausgewogenen Mischung aus Fakten zu den Dänen und ihrem Brauchtum und zu Erinnerungen an Erlebnisse aus seinem eigenen Leben. Die verbindet er jeweils mit einer „Aktivität“. Da wird zum Beispiel ganz einfacher Weihnachtsschmuck gebastelt, die berühmten geflochtenen Herzanhänger etwa, reich illustriert und sehr ausführlich beschrieben, so einfach, dass auch Kinder im Bastelalter dem gut folgen können. Aber alles bindet er in



sein persönliches Leben ein, so dass ich in dem Buch nicht einfach geblättert, sondern es tatsächlich von vorn bis hinten durchgelesen habe. Am Ende hatte ich das Gefühl, einen Menschen kennengelernt zu haben und war in dem gleichen Zauber befangen wie er selbst.

Alle Ideen sind praktikabel, egal ob es sich um Basteleien oder um größere Kochrezepte handelt. Die Skandinavier haben eine ausgeprägt eigene Weihnachtsküche, und manches verbindet sich mit speziellem Brauchtum, wie etwa der Reis mit der Mandel drin. Weihnachtslieder runden die Stimmung ab, gipfeln in einer (frei übersetzten) Version von *Stille Nacht* auf Dänisch.

Ein schönes Buch, dem es mit seiner Anbindung des Hygge-Gedankens an das Weihnachtsfest gelingt, sichtbar zu machen, was der Begriff wirklich meint und alles umfasst. [astrid van nahl]



Steffi Knowles-Dellner: Lagom. Das Kochbuch. Fotografie von Yuki Sugiura. EMF 2017

· 192 S. · 29.99 · 978-3-86355-838-3 ★★★★★

„Skandinavisch, harmonisch, gut“ lautet der Untertitel, und das sind tatsächlich die Eigenschaften, die man mit Skandinavien verbindet. Am Anfang des Buches steht sehr durchdacht eine Definition (samt Aussprache des schwedischen Wortes): „inte för mycket och inte för lite, passande, lämpligt“ – übersetzt mit „genau die richtige Menge, genug, ausreichend, angemessen, genau richtig“. Wir brauchen eine Menge von Begriffen, um „lagom“ zu treffen!

Und man kann es auf alles beziehen: aufs Essen, aufs Wohnen, auf Kleidung – fast ist es etwas wie eine Lebensanschauung, die mehr und mehr auch bei uns wieder hervorkriecht aus der Überfluss- und Wegwerfgesellschaft: der Wunsch und die Forderung, sich zu beschränken, sich von einer Fülle zu befreien, die längst nicht mehr Luxus signalisiert, sondern schon zum Überdruß beiträgt, zur Last zu werden droht. Lagom, das heißt auch: sein inneres Gleichgewicht zu finden und im Leben beide Seiten einer Sache zuzulassen: „Arbeit und Vergnügen, Hell und Dunkel, Heiß und Kalt, Wohlstand und Armut, Tradition und Moderne.“ (S. 6)

Dieses Konzept der ‚Ausgewogenheit und der Harmonie greift die schwedische Autorin auf und überträgt sie auf ein weiteres Feld: das Kochen. Mit 100 Rezepten führt sie den Leser nach ihrer Einleitung durch die sechs Kapitel (mit deutscher und schwedischer Überschrift) zu Frühstück, Lunch, Beilagen & Snacks, Hauptgerichten, Desserts, Kuchen & Gebäck und nochmal Kleinen Snacks. Ein schöne Einleitung, die dem Leser viel von der schwedischen Weltsicht vermittelt, gehört ebenso dazu wie das klug durchdachte Register nach Rezepten und Zutaten. Schon da wird klar, dass es ein 5-Sterne-Buch wird. Und bei einer Reihe von Rezepten hätte ich gern noch einen sechsten Stern vergeben ...



Das Buch ist attraktiv aufgemacht, nicht zu aufwendig, nicht auf Kunstdruck- oder Glanzpapier, die Fotos sind nicht superscharf, wenngleich bestens erkennbar, und sie erdrücken den Leser nicht mit besonders vornehmer Präsentation, erschlagen ihn nicht mit Fülle. Lagom eben, ganz klar.

Die meisten Abbildungen nehmen eine volle Seite ein, nur selten finden sich dafür zwei kleinere. Nicht jedes Rezept hat ein eigenes Bild, da wären das Buch entweder zu dick oder die Fotos zu klein geworden. Mich persönlich haben gerade diese schlichten Fotos sehr angesprochen; man sieht, worauf es ankommt: das Essen selbst, und es ist schön präsentiert, aber immer ohne Aufwand. Lagom. So sieht es eben aus, wenn man sich zu Tisch setzt und ein bisschen Wert darauf legt, das liebevoll Gekochte auch zur Geltung zu bringen. Aber nicht zu viel. Keine ablenkenden Hinter- oder Untergründe, und wenn es mal etwas wie Tischschmuck gibt, dann ist es ein einzelner Zweig oder ein paar Gänseblümchen in einem Trinkglas – genau so, wie man es selbst im Alltag auch machen würde.

Alltag, das ist das Zauberwort, denn jedes Gericht versteht sich hier als ein ganz „normales“ Essen, von den Zutaten ebenso wie vom Aufwand der Zubereitung her. Und trotzdem kommt oft etwas Besonderes heraus, was ich so nie gemacht hätte. Oder haben Sie schon mal Salatherzen geschmort und Rote Bete gebraten? Pflaumenketchup gemacht? Eine Dinkelpizza mit Kartoffelscheiben als Belag gebacken? Auch die klebrigen Zimtschnecken sehen gut aus, und das Wort „klebrige“ (ganz bestimmt war es im Original „kladdiga“) verspricht köstlichen Genuss, auch wenn man sich hinterher gründlich waschen muss.

Eine breite Spalte listet die Zutaten auf in präzisen Mengenangaben, daneben wird das Prozedere sehr genau und verständlich beschrieben. Da kann eigentlich nichts schiefgehen: „Für die Käsecreme die Milch mit 1 Teelöffel Meersalz in einem großen Topf aufkochen und dann sofort vom Herd nehmen. Anschließend 2–3 Esslöffel Zitronensaft oder Essig unterrühren, bis die Masse sich in Bruck und Mole trennt. Wenn das nicht geschieht, noch etwas Essig oder Zitronensaft einrühren.“ Selbst Anfänger können sich daran versuchen, auch wenn sie nicht wissen, was Bruck und Mole ist.

Eingeschoben immer wieder kleine Tipps von der Autorin und – sehr hübsch – Aussprüche und Zitate von anderen, immer in beiden Sprachen. Bei den Schweine-Kürbis-Frikadellen steht beispielsweise ein Satz von Desirée in dem Film *Grabben i Graven bredvid* (Der Typ vom Grab nebenan) 2002: „Ich glaube, jeder bekommt die Frikadellen, die er verdient.“

Dem ist nichts hinzuzufügen! Holen Sie sich das Buch und genießen Sie auf Schwedisch! [astrid van nah!]



Jonny Jackson & Elias Larsen: Lagom. Die schwedische Kunst, ausgeglichen zu leben.

mvg 2017 · 142 S. · 14.99 · 978-3-86882-909-9

★★★★☆

„Lagom“, das ist hier die schwedische Antwort auf das dänische „Hygge“; ist es noch ein bisschen tiefsinniger in meinem Verständnis, weil es um mehr als bloße Gemütlichkeit geht: um ein glückliches und zugleich erfülltes Leben? Und so beginnt das Buch folgerichtig mit der Frage: „Was ist Lagom? Ist es bloß getarnte Hygge?“. Nein es ist mehr, es geht wirklich etwas tiefer. „Lagom animiert Sie dazu, auf Ihre eigenen Bedürfnisse zu hören, Ihre Grenzen zu achten und sich mehr Raum zum Atmen zu geben.“ ·

Das Buch gliedert sich in vier Teile. Teil 1: Das Lagom-Heim. Hier geht es grob gesagt um das Thema Energie sparen, aber auch in Bereichen, die man nicht automatisch damit verbindet. Da werden natürliche Putzmittel statt scharfer Chemikalien vorgestellt, da gibt es Zugluftstopper, Flickenteppiche, Gardenrobenhaken aus Ästen, um die Verwendbarkeit von Kisten und Paletten, um das Aufräumen und neu Gliedern, um das sinnvolle Aussortieren und sich Trennen, um nachhaltigen Einkauf samt Checkliste. Und fast nichts davon kostet überhaupt Geld. Müllvermeidung ist das Thema, das im Hintergrund steht, und am Anfang stehen bei einer Neuanschaffung daher sinnvollerweise Fragen: Kann ich ohne das leben? Werde ich es verwenden? Kann ich es mir leisten? Habe ich Platz dafür? Ein wenig missfällt mir hier, dass auch Bücher zu dem Ausrangierten gehören und die Autoren strikt für die online-Möglichkeiten statt Papier raten, von Kontoauszügen bis zu Zeitschriften. Am Ende schließen sich sehr leckere Rezepte an, etwa zum Konservieren, um die Lebensdauer von Lebensmitteln zu verlängern, oder zu anderer Verwertung von Speiseresten. Es folgt der Lagom-Garten, mit vielen Kräutern und Salaten, aber auch mit Komposthaufen, Insektenhotels und der Umsetzung anderer Umwelt-Ideen.

Teil 2: Ausgewogene Ernährung und gute Gesundheit. Hier geht es vor allem um die Qualität von Essen und den Verzicht auf Stimulantien, wieder verbunden mit sehr attraktiven Rezepten. Auf diese Kapitel folgt dann etwas zu Bewegung, die einem guttut, von Schwimmen und Yoga bis einfach zum richtigen Atmen. Von da ist es nur ein Schritt zum „richtigen Denken“, um ein ausgeglichenes Bewusstsein zu erhalten.

Und von da ist es nur ein weiterer kleiner Schritt zu Teil 3: Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben. Sich zunächst die eigene Situation mit allem, was einen daran stört, zu vergegenwärtigen, ist der tastende Aufbruch zu Vereinfachungen, zur Rücknahme zu ehrgeiziger Ziele, zum Schaffen glücklicher Zeitabschnitte. Hier kann man wirklich viele gute Ideen finden, wie man sich besser organisiert. Weitere Themen hier sind, neue Formen der Kommunikation zu



lernen, sich realistische Ziele zu setzen, Familienaktivitäten und gesellschaftliche Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen, Dankbarkeit zu lernen. Ziele, die sicherlich jeder von uns schon einmal hatte und an denen er oder sie oft genug scheiterte. Aber hier sind die Schritte so durchdacht und letztlich so unaufwendig, dass es sich vielleicht doch lohnt, etwas mehr in das Thema einzusteigen.

Kapitel 4 ist das kleinste, mit dem aber anspruchsvollen und nicht immer umzusetzenden Titel „Bringen Sie Ihre Bedürfnisse mit der Umwelt in Einklang“. Ratschläge wie „Seien Sie die Veränderung, die Sie herbeiführen möchten“ klingen gut, erschöpfen sich aber in Ratschlägen wie: das Auto zu Hause lassen (ich muss 36 km zur Arbeitsstätte fahren), Urlaub auf Balkonien zu machen (wenn man dann nicht sieht, was alles liegen geblieben ist, und es dann tut) und weniger Papier und Kunststoff zu verwenden – das hatten wir schon zu Beginn. „Nett sein“ ist eine gute Aufforderung, die muss jeder für sein Leben selbst umsetzen. Den Garten für Nachbarn zu pflegen, in einem Obdachlosenheim zu helfen, Menschen zu sponsern – das sind tolle Vorsätze, die doch oft genug an der eigenen Realität und den Ansprüchen, die diese mit Beruf oder Familie an einen stellt, scheitern. Da finde ich das zugegeben oberflächlicher klingende „freundlich zueinander sein“, mit konkreten Tipps, viel leichter umsetzbar.

Insgesamt ein sehr schön gemachtes Buch mit einer Fülle von Anregungen, von denen ich einige umzusetzen jedenfalls ganz fest vorhabe! [astrid van nahl]

Wir haben gelesen:

- 1) Lotta Johannson: Hygge, Lykke & Lagom. Glücksrezepte aus Skandinavien.
arsEdition 2018 2
- 2) Marie Tourell Søderberg: Hygge. Das große Glück liegt in den kleinen Dingen.
mvg 2017 3
- 3) Carmen Wedeland: Handmade Hygge. Strick-, Häkel- und Nähprojekte zum Wohlfühlen. Frech 2017 4
- 4) Silke Brandes: Happy me. Wohlfühlideen für den Alltag. moose 2018 5
- 5) Arne Johansen: Hyggelige Weihnachten. Lübbe 2018 7
- 6) Steffi Knowles-Dellner: Lagom. Das Kochbuch. EMF 2017 8
- 7) Jonny Jackson & Elias Larsen: Lagom. Die schwedische Kunst, ausgeglichen zu leben. mvg 2017 10