

PIA EDBERG

THE COZY LIFE

DIE GEHEIMNISSE DER DÄNISCHEN
GLÜCKSFORMEL HYGGE

Aus dem Amerikanischen
von Ulrike Strerath-Bolz

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

IMPRESSUM

Titel der Originalausgabe: The cozy life: Rediscover the joy of the simple things through the danish concept of hygge

CreateSpace Independent Publishing Platform

ISBN: 978-1530746491

© Pia Edberg 2016

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Übersetzung: Ulrike Strerath-Bolz

Grafik: Franz Bucher, www.franzibucher.de

Projektleitung Verlag Herder: Tino Heeg, Fitore Brahimi,
Andrea Lederer

Papier: 120 g/m² Mondi Offset

Herstellung: Grasp CZ, Zlín

Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei
gebleichtem Papier

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-451-60052-4

WIDMUNG

Dieses Buch ist meiner Mutter und meinem Vater gewidmet, für ihre unermüdliche Unterstützung und dafür, dass sie mir ein hyggeliges Zuhause geschaffen haben.

Und es ist meinem Lebenspartner Tony Dean Smith gewidmet, für seine endlose Liebe und Ermutigung.



INHALT

Dank	8
Eine Definition von Hygge	9
Bemerkung an meine Leserinnen und Leser	10
Mein Weg zur Hygge	13

WAS IST HYGGE?

Was ist Hygge?	22
Geschichte und dänische Wurzeln von Hygge	25
Hygge-Geschichten	29

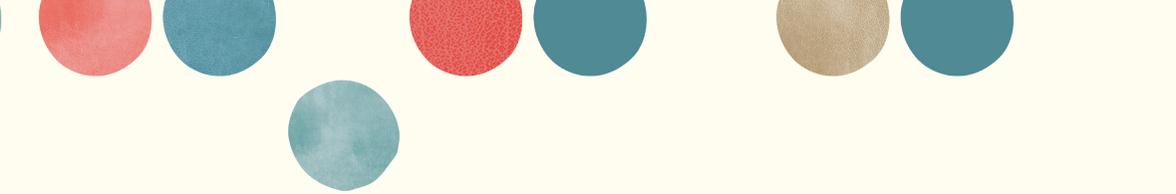
GRUNDLAGEN DER HYGGE

Grundlagen der Hygge	38
Wie fühlt sich Hygge an?	40
Einfachheit	43
Entschleunigung	44
Eine hyggelige Atmosphäre	46
Hyggelige Gemeinschaft	49
Authentizität	51
Wie es uns gelingt, hyggelig zu denken	55
Großzügigkeit	57

EIN HYGGELEBENDER LEBENSSTIL

Hygge ist überall	62
Ein hyggeliges Zuhause	63
Einrichtung	67
Gastfreundschaft	72





Überraschungsgäste	74
Hausarbeit	76
Hygge am Arbeitsplatz	78
Hyggelige Kleidung	81
Hyggelige Musik	82
Hyggelige Düfte	83
Tee oder Kaffee?	85
Hyggelige Rezepte	87
Schlafgewohnheiten	98
Sport	103
Beziehungen	108
Hyggelige Geschenke	110
Endlose Möglichkeiten	115

HYGGE UND WOHLBEFINDEN

Hygge und Wohlbefinden	124
Die Illusion der Geschäftigkeit	125
Hyggeliger Minimalismus	129
Gerne allein sein	136
Hygge und unser inneres Kind	140
Hygge gegen den Winterblues	144
Hygge und Dankbarkeit	147
Ein Wort zum Schluss	149
Die Dreißig-Tage-Hygge-Challenge	150
Über die Autorin	152



DANK

Viele wunderbare Menschen haben mich inspiriert und mir die Motivation erhalten, dieses Buch fertigzustellen. Ich danke euch allen für eure Unterstützung, ohne euch hätte ich es nicht geschafft.

Besonders bedanke ich mich bei Chandler Bolt, der mir das nötige Knowhow vermittelt hat, bei Diana Lim und Roy Yen, die mir den Rücken gestärkt haben, wenn die Ängste kamen, und mich auf Kurs gehalten haben, und bei meinen wunderbaren Eltern Heini und Hortencia Edberg – dafür, dass sie mich in diese Welt gesetzt haben und mich gelehrt haben, wie wichtig Familie und ein liebevolles Zuhause sind. Vielen Dank auch meinem Seelengefährten und Komplizen Tony Dean Smith, der immer an mich glaubt, und natürlich meinen Katzenkindern Charlie und Henry, die unendlich viel Hygge und Liebe in meinen Alltag bringen.

EINE DEFINITION VON HYGGE

Das dänische Wort »Hygge« lässt sich nicht so einfach übersetzen und ist auch schwierig auszusprechen (klingt ein bisschen wie »hügge«). Es kann mit »Gemütlichkeit« übersetzt werden, doch dieses Wort deckt nicht die Bandbreite von »Hygge« ab. (visitdenmark.de)



BEMERKUNG AN MEINE LESERINNEN UND LESER

In der heutigen Welt eilen wir ständig von einer Sache zur nächsten und haben mit einem Übermaß an Informationen zu kämpfen. Wann hast du dir das letzte Mal Zeit genommen, zur Ruhe zu kommen und dich gefragt, ob du eigentlich glücklich bist?

Fühlst du dich manchmal so, als würdest du dich nur noch blind durch den Tag kämpfen – und wenn du endlich Gelegenheit zu einer Pause hast, stellst du lediglich fest, wie viel Zeit schon wieder vergangen ist? Die Zeit rinnt uns durch die Finger, und je älter wir werden, desto schneller scheint sie zu vergehen.

Wünschst du dir auch, in besserem Kontakt zu dir selbst und deinen Lieben zu sein? Und was ist eigentlich mit der Freude an den einfachen Dingen passiert – an einem guten Gespräch oder einem leckeren selbst gekochten Essen?

Dieses Buch soll dir helfen, dein Leben zu entschleiern und die guten Momente zu genießen. Es soll dich dabei unterstützen, die kleinen Freuden und die wirklich wichtigen Dinge wieder schätzen zu lernen.



Immer wieder habe ich versucht, mein Leben zu optimieren, ich habe unzählige Kurse absolviert und Bücher verschlungen und dabei schließlich gelernt: Es gibt eine ganz einfache Möglichkeit, das Leben tausend Mal schöner zu machen. Egal, ob du Achtsamkeit oder Einfachheit übst, ob du deine wahre Leidenschaft suchst oder deine Beziehungen verbessern willst: Mit ein bisschen Hygge fühlt es sich gleich ganz anders an!

Aber was ist Hygge?

Hygge ist eine ganz besondere kulturelle Leistung der Menschen in Dänemark – dem Land, das als eines der glücklichsten der Erde gilt. Untersuchungen zeigen immer wieder, dass allgemeines Wohlbefinden mit Dankbarkeit zusammenhängt. Dieses Buch soll dir den dänischen Weg zeigen, beides zu verbinden: durch Hygge.

Wenn du dir die Zeit nimmst, dieses schmale Buch zu lesen und wenn du diese Konzepte in deinem Alltag umsetzt, wird sich dein Leben komplett verändern, denn du wirst in viel engerem Kontakt mit dir selbst, deinen Mitmenschen und der ganzen Welt stehen.

Auf den folgenden Seiten findest du die Anleitung für das intensive Erleben aller Dinge. Wenn du dir also diesen Lebensstil aneignen willst, der sich anfühlt wie eine herzliche Umarmung, dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich.

Aber keine Angst, das wird alles locker und entspannt vor sich gehen, so wie Hygge eben ist. Und natürlich ist jeder willkommen! Suche dir also einen bequemen Platz zum Lesen, mach dir deinen Lieblingstee, zünde eine Kerze an, kuschel dich in eine warme Decke – und werde mit mir zusammen hygge.

MEIN WEG ZU HYGGE

Es ist November, und wir befinden uns im schönen Vancouver in der kanadischen Provinz British Columbia. Bei uns geht im November der Herbst in den Winter über, und ich kann diesen Wechsel der Jahreszeiten in meinem ganzen Körper spüren. Die Blätter der Bäume verfärben sich orange, rot und gelb und fallen schließlich herab. Genau der richtige Moment, um ein Buch anzufangen, in dem es um Wärme und Gemütlichkeit geht! Neben mir brennt eine Kerze, die nach Nadelbäumen duftet, und ich habe meine bequemsten Hausschuhe an.

Ich will dir zunächst einmal von meiner eigenen Reise erzählen – davon, wie ich zur Hygge gefunden habe.

Ich wurde im Sommer 1984 in Nykøbing auf der dänischen Insel Falster geboren, etwa eine halbe Stunde von einem kleinen Dorf namens Hunseby entfernt, das auf der Insel Lolland liegt. Meine Mutter kommt ursprünglich von den Philippinen und mein dänischer Vater, der in den 1940er Jahren in Kopenhagen geboren wurde, ist Unternehmer. Er weiß also noch, wie die traditionelle Hygge geht, bevor Internet und Smartphones auch Dänemark veränderten.

Die wichtigste Hygge-Jahreszeit für uns war die Weihnachtszeit. Jedes Jahr schlugen wir unseren eigenen Weihnachtsbaum und feierten ein »Julefrokost«, ein gemeinsames Mittagessen mit vielen Freunden und Verwandten, bei dem traditionelles Smørrebrød gegessen und viel Aquavit getrunken wird. So ein Essen, währenddessen Kerzen brennen und ein Holzofen das Haus warm hält, dauert Stunden.

Im Sommer fanden diese gemeinsamen Mahlzeiten dann auf der Terrasse oder im Garten statt, wo wir zusammen den Sonnenuntergang genossen.

Als ich fünf Jahre alt war, zogen wir um, ans andere Ende der Welt, nach Maple Ridge in British Columbia, einen kleinen Vorort von Vancouver. Ich kann mich nicht mehr so gut daran erinnern, aber ich weiß, dass ich mich schnell an meine neue Umgebung gewöhnt habe.



Für meine Eltern war es hingegen schwieriger. Als Einwanderer mussten sie ganz von vorn anfangen. Das Geld war knapp und wir wohnten zunächst in einer winzigen Souterrainwohnung. Aber mir gefiel es dort, und ich bekam nicht viel mit von den Problemen, die meine Eltern bewältigen mussten. Mein Vater baute sein Unternehmen ganz neu auf, und meine Mutter sorgte dafür, dass wir hatten, was wir brauchten – sei es ein leckeres Essen oder frisch bezogene Betten.

Als ich neun Jahre alt war, zogen wir in ein hübsches kleines Haus im nahegelegenen Hammond. Dort verbrachte ich die schönsten Jahre meiner Kindheit. Ich hatte tolle Freundinnen und Freunde, und wir erlebten zusammen jede Menge Abenteuer. Hier war ich einfach hygge. Ich genoß die einfachen Dinge und war umgeben von Menschen, die ich liebte.

Als ich vierzehn war, mussten wir wieder umziehen, dieses Mal ans andere Ende von Vancouver, und ich musste auch die Schule wechseln. Ich war ein schlaksiges, etwas unbeholfenes Mädchen mit Zöpfen, das nichts anderes wollte als »Frieden auf Erden«. In meiner neuen Klasse kam das gar nicht gut an. Die anderen Mädchen gaben mir Spitznamen, schmierten mir Butter in die Haare und drohten mir Prügel an. Mein Selbstvertrauen sank auf einen Tiefpunkt. Es wurde später etwas besser, aber ich werde diese schwere Zeit nie vergessen.

Mit Anfang zwanzig wollte ich einerseits das Leben genießen und andererseits unbedingt dazugehören – vermutlich, weil mich die Erfahrungen aus der High-school geprägt hatten. Ich studierte Sozialpsychologie an der Universität, machte meinen Abschluss und schrieb nebenbei Lieder.

Meine ersten Jobs bekam ich in den Personalabteilungen von verschiedenen Filmstudios. Dass ich in der Human-Ressources-Abteilung arbeitete, kam mir sehr passend vor. Denn ich interessierte mich brennend für persönliche Entwicklung und las ein Selbsthilfebuch nach dem anderen. Heute glaube ich, dass ich mich danach sehnte verstanden zu werden – und ich deshalb versucht habe, die anderen besser zu verstehen.

Dann geriet ich in eine Art frühe Midlife-Crisis. Zunächst ging meine Beziehung in die Brüche. Wir hatten drei Jahre zusammen gelebt, bis wir merkten, dass es nicht passte und wir besser getrennte Wege gingen. Dann ging auch noch unser Filmstudio Pleite, und ich musste bis zum Ende meine Kollegen dabei unterstützen, mit den emotionalen Folgen zurechtzukommen. Zudem stürzte mich in eine neue Beziehung, die sich schnell als ausgesprochen schwierig erwies. Kein Wunder, dass ich das alles schließlich nicht mehr ertrug. Aus dem selbstbewussten, lebendigen Mädchen