Design-Trend

SCHWEDISCHE GLÜCKSFORMEL

Es heißt „Lagom“ – und ist nach „Hygge“ ein viel diskutierter neuer Design- und Lifestyle-Trend aus Skandinavien. Steckt mehr dahinter als nur eine Mode? Ein Annäherungsversuch

FOTOS: Södahl/TrendXpress (1), iStock (2)

IN DER SCHWEDISCHEN PSYCHE VERANKERT
Reduzierte, aber bewusst gestaltete Einrichtungen sowie die Nähe zur Natur und zu Familie und Freunden: Es sind die vielen kleinen Dinge im täglichen Leben, die bei „Lagom“ entscheiden – und die es zu einer Philosophie werden lassen

„LAGOM“ WOHNEN
Nichts ist aufdringlich oder verwegen gemustert. Die Wände sind weiß oder in lichten Farben gestrichen, das bringt Helligkeit und Heiterkeit ins Haus. Beispielhaft im großen Foto: Alle Möbel und Accessoires sind zu beziehen über westwingNow.de

FOTOS: living4media (3), Westwing (1), plainpicture/Ulf Huett Nisson (1)

LIEBE ZUM DETAIL
Überflüssiges Gerümpel gibt es nicht. Trotzdem wirkt die Einrichtung nicht seelenlos, denn gekonnt wird der Fokus auf ausgewählte Einzelstücke gelenkt (oben). Außerdem finden sich in schwedischen Häusern immer Teppiche. Straßenschuhe sind tabu!

LICHTMOMENTE
Generell achten Schweden auf ausreichend Lichtquellen im Haus – denn von Licht werden sie in den langen, kalten Wintern nicht gerade verwöhnt

MONOCHROMIE
Bunte Farben sind ein No-Go! Für die Einrichtung werden fast immer Töne aus einer Farbfamilie gewählt. Das schafft Harmonie – für die Schweden unverzichtbar

Leben im Einklang mit der Natur und rundum glückliche, gesund aussehende Menschen. Nichts hat unser Schwedenbild so sehr geprägt wie die Verfilmungen von Astrid Lindgrens „Bullerbü“ oder „Ferien auf Saltkrokan“. Alles nur romantische Projektion? Oder ist da was dran, dass die glücklichsten Menschen auf der Welt in Schweden leben? Und was hat „lagom“ damit zu tun? Was in den Medien als neuer Lifestyle-Trend die Runde macht, ist beim näheren Hinschauen eine schon lange in der schwedischen Psyche verankerte Lebensart.

Genau übersetzen lässt sich das Adjektiv nicht, aber man kann ihn mit „alles mit Maß“ oder „gerade recht“ umschreiben. Klingt ein bisschen langweilig, hat tatsächlich aber mit vernünftigem Handeln und Bedachtheit zu tun. Es geht darum, maßvoll zu agieren, die Dinge ruhiger anzugehen, sich Zeit zu lassen. Kurzum: eine gesunde Balance im Leben zu finden. „Lagom“: das Geheimnis der Schweden für ihre unaufgeregte und entspannte Gangart? Aber was heißt das konkret?

Ein einfaches, doch typisches Beispiel für „lagom“ ist die „Fika“: die schwedische Kaffeepause, zu der immer Gebäck gereicht wird und die privat wie beruflich mehrmals täglich genommen wird. Sich Zeit füreinander nehmen – das ist den Nordlichtern wichtig. „Lagom“ ist auch: nur so viel zu arbeiten wie nötig, denn schließlich möchte man noch genügend Zeit mit der Familie und Freunden verbringen.

„Lagom“ kann aber auch die Gestaltung der eigenen vier Wände sein: für die Schweden die Oase, in der sie sich vor der geschäftigen Welt schützen. Neidlos muss man anerkennen, dass sie hierin Meister sind. Nichts Überflüssiges liegt herum, alles ist sauber und geordnet. Die Einrichtung ist weder übertrieben minimalistisch noch zu verspielt. Bei der Auswahl der Möbel wird viel Wert auf Qualität gelegt – lieber wenig, aber dafür Hochwertiges kaufen. Ausgewählte Einzelstücke, zu denen man eine emotionale Beziehung hat, werden wie Kunststücke in Szene gesetzt und sorgen für die individuelle Note.

Ebenso „lagom“ ist die Liebe zur Natur. Von der hat Schweden viel – mehr als die Hälfte des Landes ist mit Wald bedeckt, und das „Jedermannsrecht“ erlaubt, sich uneingeschränkt dort aufzuhalten, Beeren und Pilze zu sammeln und sogar zu campen. Dass Menschen, die viel Zeit in der Natur verbringen, zufriedener und gesünder sind, ist nicht nur kein Geheimnis, sondern wissenschaftlich nachgewiesen.

Zusammengefasst: „Lagom“ heißt, persönliches Glück nicht von etwas Großartigem, vom „immer mehr“ abhängig zu machen, sondern den besonderen Wert in alltäglichen, unspektakulären Momenten zu sehen. Seinen Blick auf das Wesentliche zu lenken: auf Freundschaften, Familie, auf Dinge, die einem persönlich am Herzen liegen. Eine solche Geisteshaltung kann viel Druck aus dem Leben nehmen. „Lagom“ als Role Model für uns Deutsche also? Unbedingt!

AUTORIN Barbara Kolb
KONTAKT bellevue@planetc.co

FOTOS: living4media (1), A SIMPLE MESS/TrendXpress (1), Getty Images/Johner Images (1), privat (1)

FIKA – KAFFEEPAUSE UND INNEHALTEN
Ob im Privaten oder am Arbeitsplatz: Die „Fika“ ist den Schweden heilig. Mehrfach am Tag wird sie genommen, dazu gibt es Gebäck, zum Beispiel Zimtschnecken. Wichtig dabei: das Innehalten und das zwanglose Gespräch mit Kollegen oder Freunden

BUCHTIPPS

An Büchern zum Thema mangelt es nicht. Empfohlen seien die Titel von Niki Brantmark (Abb.) aus dem Christian Verlag (280 S., € 19,99), von Lola Akinmade Åkerström aus dem Knesebeck Verlag (192 S., € 14,95) und von Linnea Dunne aus dem Callwey Verlag (156 S., € 16).