



Das Happiness Research Institut

Das Happiness Research Institute ist eine unabhängige Denkfabrik, die 2013 von Meik Wiking in Kopenhagen gegründet wurde.

Basierend auf dem Gründungsgedanken „warum sind manche Gesellschaften glücklicher als andere?“ erforschen und messen wir subjektives Wohlbefinden für öffentliche und private Organisationen. Das Institut liefert evidenzbasierte Forschung als Basis für Beratung von Entscheidungsträger*innen, um menschliches Wohlbefinden zu erhöhen.

Mein Name ist Catarina Lachmund, ich bin 36 Jahre alt und Diplom-Betriebswirtin. Seit circa. zwei Jahren arbeite ich im Institut. Ich möchte Ihnen heute Tipps für ein glückliches Wohnen mitgeben. Vorab jedoch eine sehr kurze Vorstellung der Glücksforschung.

Grundlagen Glücksforschung

Robert Kennedy sagte bereits vor über 40 Jahren "Das Bruttosozialprodukt berücksichtigt nicht die Gesundheit unserer Kinder, (...) oder die Stärke unserer Ehen, die Intelligenz unserer öffentlichen Debatten (...). Es misst alles, kurz gesagt, außer dem, was das Leben lebenswert macht." Seit Kennedy gibt es immer mehr Belege dafür, dass subjektives Wohlbefinden - oder umgangssprachlich Glück - gemessen werden kann. Erkenntnisse dieser Erhebungen dienen in immer mehr Ländern wie etwa Neuseeland oder Wales als Grundlage für die Politikgestaltung.

Subjektives Wohlbefinden wird in der Wissenschaft in 3 Dimensionen aufgeteilt:

- Kognitives Wohlbefinden (Das Leben als Ganzes),
- Affektives Wohlbefinden (Emotionen zu einem bestimmten Zeitpunkt) und
- Eudaimonisches Wohlbefinden (Bewertung der Sinnhaftigkeit).

Betrachtet man noch objektive Faktoren wie Gesundheit, Einkommen etc spricht man von Lebensqualität. Durch die Betrachtung der einzelnen Bestandteile des "Glücks" wird dessen Messung relativ einfach.

Bei vielen dieser Messungen zu "dem Glück", schneidet Dänemark besonders gut ab. Unter den "ständigen Vertretern" der Top 5 finden Sie auch Island und Finnland. Die nordischen Länder ähneln sich in Gesellschaft und Kultur, weshalb manche genannte Punkte länderübergreifend gelten.

Dänemark

Dänemark stand eindeutig nicht in der ersten Reihe, als Sonnenschein verteilt wurde. Der Winter dauert gefühlt von Oktober bis April. Erschwerend kommt hinzu, dass der höchste Berg Møllehøj nur knappe 170 Meter misst. Wie also kann ein Land, das von der Natur derart benachteiligt wurde, so glückliche Menschen hervorbringen? Viele Gründe hierfür haben wir vom Happiness Research Institut im Report "The Happy Danes" aufgezeigt. Der Report basiert auf Interviews mit führenden Glücksforscher*innen, Studien der Vereinten Nationen und der OECD sowie einer Studie unter 10.000 Däninnen und Dänen. Ich möchte Ihnen einige Grundpfeiler des dänischen Glücksrezeptes vorstellen.

Vertrauen

Einer der Hauptgründe dafür, dass Dänemark bei internationalen Zufriedenheitsumfragen so gut abschneidet, ist das hohe Vertrauen. Dän*innen vertrauen einander: ihrer Familie, Freunden, Fremden auf der Straße, Politiker*innen. Unbeaufsichtigte Kinderwagen vor Cafés gehören zum Stadtbild in Dänemark. Die dazugehörigen Eltern sitzen im Café und vertrauen darauf, dass ihr Kind nicht aus dem Kinderwagen gestohlen wird oder erfriert – für viele Tourist*innen und Zugezogene unbegreiflich. Drei von vier Dän*innen glauben, dass sie den meisten Menschen vertrauen können. Das ist Weltrekord. Global betrachtet liegt der Durchschnitt bei einem von vier Menschen.

Sicherheit

Der dänische Sozialstaat minimiert Unsicherheiten und Sorgen. Die Absicherung durch den Staat gibt Dän*innen die Gewissheit, dass sie nicht tief fallen können. Dies hat besondere Bedeutung für diejenigen, denen es weniger gut geht. Gerade dieser Teil der Gesellschaft ist in Dänemark glücklicher als in anderen wohlhabenden Ländern. Wenn Dän*innen gefragt werden, wie glücklich sie insgesamt auf einer Skala von 0 bis 10 sind, liegt der Anteil der Dän*innen, die "5 oder weniger" angeben bei ca. 5% Prozent. In den weniger glücklichen Ländern Europas liegen die Werte bei bis zu 50% Prozent.

Wohlstand

Wohlhabende Länder und Menschen sind im Allgemeinen glücklicher als diejenigen, die weniger wohlhabend sind und Dänemark ist zweifelsohne ein wohlhabendes Land. Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen durchschnittlichem Wohlstand und Glück - jedoch nur bis zu einem gewissen Punkt. Wenn wir genug Geld haben, um unsere Grundbedürfnisse zu befriedigen, wird der durchschnittliche Wohlstand in der Gesellschaft für unser Glück immer irrelevanter. Wenn Sie



Schwierigkeiten haben, Essen auf den Tisch zu bringen, können zusätzliche 100€ pro Monat einen Unterschied machen. Wenn Sie jedoch 10.000€ pro Monat verdienen, wirken sich zusätzliche 100€ nicht mehr auf Ihre Lebensqualität aus. Diese Erkenntnis ist in der Wissenschaft als Easterlin Paradox bekannt.

Freiheit

Über sein Leben selbst entscheiden zu können, ist für das Glück unabdingbar. Die Freiheit der Dän*innen und Skandinavien*innen ist in einer Reihe von Rechten verankert. In Schweden wird diese Freiheit durch das sogenannte Allemansrätt, ein Gewohnheitsrecht besonders deutlich. Jede*r hat das Recht, sich frei zu bewegen und über Privatgrundstücke zu laufen. Theoretisch sogar dort zu zelten - wenn ein Abstand von 50 Metern zum nächsten Wohnhaus eingehalten wird und den Ort mindestens im gleich guten Zustand zurück lässt, wie man ihn aufgefunden hat.

Fortbewegung

Bleiben wir beim "Friluftsliv", dem Leben an der frischen Luft. Laut einer Eurostat Studie aus 2017 sind 44% der Dänen und Däninnen mindestens 5 Stunden die Woche in ihrer Freizeit sportlich aktiv. Das schaffen Sie unter anderem, indem Sie Fahrrad fahren und somit den Sport in den Alltag integrieren. Fahrrad fahren hat einen positiven Effekt auf Diabetes 2, Osteoporose und Depression. Eine dänische Studie zeigt, dass die Sterblichkeitsrate unter denjenigen, die zur Arbeit radeln im Vergleich zu den passiven Pendlern 30% niedriger ist.

Jeden Tag radeln Radfahrer*innen allein in Kopenhagen 1.340.000 Kilometer – das entspricht mehr als 30 Erdumrundungen. 75% der Radfahrer pendeln so das ganze Jahr über – bei Wind und Wetter! In Kopenhagen gibt es fünfmal so viele Fahrräder wie Autos! In der „Rush Hour“ zwischen 8 und 9 Uhr radeln tausende Menschen an einem vorbei - in Anzügen, in Regenhosen, in High Heels, im Hochzeitskleid und mit den Kindern oder dem Einkauf im Lastenrad. In Kopenhagen haben 17% aller Familien mit Kindern ein Lastenrad. Darüber hinaus reduziert Radeln die Luftverschmutzung und Staus, was sich ebenfalls positiv auf unser Leben auswirkt und die Gemeindegassen entlastet. Die Politiker gehen hier mit gutem Beispiel voran: 63% der Mitglieder des dänischen Parlaments fahren täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit. Apropos Parlament...

Demokratie

Dänemark hat eine gut entwickelte Demokratie. Das Korruptionsniveau in Dänemark ist einer Studie zufolge das niedrigste der Welt. Die Wahlbeteiligung lag 2019 bei 85% - die Däninnen und Dänen nutzen also Ihr Recht, die Zukunft des Landes mitzugestalten.



Balance

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist ein weiterer Grundpfeiler des dänischen Glücks. Unabhängig von beruflichen Positionen ist es üblich, dass Mitarbeitende und Führungskräfte problemlos von der Arbeit fernbleiben, wenn die Kinder eine Aufführung haben, zum Training müssen oder Schnupfen haben. Wenn es nicht anders geht kommen die Kinder mit ins Büro und die Belegschaft spielt mit Ihnen - irgendjemand hat immer Zeit.

Zivilgesellschaft

Dänemark hat einen außergewöhnlich hohen sozialen Zusammenhalt. Ein Grund hierfür sind Aktivitäten im Verein und ehrenamtliches Engagement. Zwei Millionen Menschen in Dänemark engagieren sich in mehr als 100.000 ehrenamtlichen Vereinen - der höchste Prozentsatz in Europa. Österreich liegt auf Platz 4. Wer etwas geben kann, gibt!

So findet man etwa in den Mehrfamilienhäusern in Kopenhagen belebte Buch- und Pflanzentauschbörsen. Die Stecklinge von Topfpflanzen werden in eine Vase oder einen leeren Karton ins Treppenhaus gestellt. Alle dürfen sich einen Steckling nehmen - und stellen im Gegenzug einen eigenen Steckling zurück. Das ausgelesene Buch kommt ins Regal neben den Briefkästen und erfreut jemand anderes. Es gibt eine regelrechte Second-Hand-Hochkultur. Vor allem in den größeren Städten findet man eine Vielzahl an gut sortierten Second-Hand-Shops mit hochwertigen Klamotten, Küchengeräten und Möbeln. Darüber hinaus gibt es sogenannte Schenkcontainer. Dort gibt man ab, was man selber nicht mehr benötigt oder möchte und findet meist selber einen neuen Schatz - völlig kostenlos. Egal ob Lampe, Designerjacke oder Gesellschaftsspiel - fast alle "Gegenstände" haben mehr als einen Besitzer oder Besitzerin. Apropos Lampe und Spiele - kommen wir nun endlich zu Hygge.

Hygge

Hygge kann man nicht wirklich erklären. Man muss es fühlen. Trotzdem müssen und möchten Dän*innen natürlich ständig dieses Phänomen erklären. Hygge ist "die Kunst, Intimität zu schaffen", "die Abwesenheit von Ärger" oder „die Gemütlichkeit der Seele“. Bei Hygge geht es weniger um Dinge und mehr um eine Atmosphäre. Es geht darum, mit den Menschen zusammen zu sein, die wir lieben und ein Gefühl der Sicherheit zu schaffen.



In einer Studie wurden Däninnen und Dänen nach Schlagwörtern gefragt, die Sie mit Hygge verbinden:

86% sagten warme Getränke

85% Kerzen

Ca. 80% Feuerstellen

Ca. 70% Weihnachten

Ca. 67% Brettspiele

Ca. 63% Bücher, Süßigkeiten und Kuchen sowie Sonntage

Ca. 45% stürmisches Wetter und

Ca. 22% der befragten Däninnen und Dänen verbinden Pflanzen mit Hygge

In Dänemark wird das ganze Jahr über „gehyggt“, jedoch erreichen die Google-Suchen nach Hygge um Weihnachten und Januar ihren Höhepunkt – in meinen Augen eine klare „Überlebensstrategie“ für die dunklen Wintermonate. Bei Hygge geht es darum, das Beste aus dem herauszuholen, was wir im Überfluss haben: den Alltag. Und dieser findet in den Wintermonaten vor allem Drinnen statt.

Ein Fixpunkt im hyggeligen Wohnen sind Lichter. Es gilt die Faustregel: Je niedriger die Lichttemperatur, desto Hygge. Gedimmtes, nicht zu helles Licht ist ein Schlüssel zu Hygge. Meine Wohnung hat ca. 50 Quadratmeter und 18 Lampen, die Tageslichtlampe im Homeoffice nicht eingerechnet. Dazu kommen noch die Kerzen, die ja sehr weit oben bei den Assoziationen mit Hygge standen. Dänemark hat den höchsten Kerzenverbrauch Europas. Jeder Mensch in Dänemark verbrennt im Jahr im Schnitt 6 Kilo Kerzen. Auf Platz zwei liegt Österreich mit 3 Kilo pro Jahr.

Im Jahr 2019 haben wir vom Happiness Research Institute im „The Good Home Report“ die Auswirkungen der Wohnumstände auf das Wohlbefinden untersucht. 73% der Menschen, die mit ihrem Zuhause zufrieden sind, sind generell zufrieden. Bei der Studie haben wir uns auf 5 Emotionen beschränkt: Stolz, Komfort, Identität, Sicherheit und Kontrolle. Stolz ist hier die wichtigste Emotion. Wer stolz auf das Zuhause ist, ist glücklicher mit dem Zuhause.

Fast alle Gebäude in Dänemark haben einen sogenannten Hyggekring. Dies ist ein Platz zum „Reinsinken und Wohlfühlen“. Wir reden von sehr sehr vielen Kissen, sehr vielen Decken, Büchern, den Pflanzen aus dem Treppenhaus und jede Menge Licht. In Büroräumen ist der Hyggekring häufig eine Couchlandschaft oder eine Sitzgruppe mit Sesseln. Diese werden für Meetings, zum Entspannen und für Kaffeepausen genutzt. In Schweden heißen diese Fika und sind häufig in den Arbeitsverträgen festgeschrieben. In dieser Zeit plaudert man mit den Kolleg*innen über alles, idealerweise jedoch nicht über Arbeit. Es geht hierbei um eine bewusste Auszeit beim Arbeiten, um danach gestärkt und entspannt weiterzumachen.



Auch das „Außen“ der Wohnungen und Häuser wird in Skandinavien nicht dem Zufall überlassen. Schon die Wikinger bauten ihre Häuser mit Holz, da es ausreichend lokal vorhanden war und leichter zu erwärmen ist als Stein. Holzhäuser haben also das die Menschen im Norden durch den Winter gebracht. Zum Überstehen der kalten Monate war das Leben in Gemeinschaften unabdingbar. Dies prägt - zum Glück anders als zu Wikingerzeiten - noch heute den Lebensstil im Norden.

Eine sehr beliebte Lebensform in Dänemark ist das Konzept „Bofællesskab“. Dies ist eine Form der Wohngemeinschaft aus den späten 60er Jahren. Es sind individuelle Wohnungen mit gemeinsam genutzten Räumen oder einem zusätzlichen Gemeinschaftshaus mit Esszimmer, Waschküche und Gästezimmer. Dies hat vor allem soziale Vorteile, da viele dieser Gemeinschaften mehrere Generationen vereint. Pensionist*innen und Alleinstehende sind weniger einsam, man spart Geld und entlastet die Natur, weil nur eine Bohrmaschine oder Leiter im Bofællesskab gebraucht wird. Fahrgemeinschaften sind effizienter, man geht für die weniger gesunden oder beruflich eingespannten Mitbewohner einkaufen und alle sind früher oder später mal Baby- oder Pflanzensitter.

Die Mehrfamilienhäuser in den Städten greifen eine andere skandinavische Tradition auf: den Gemeinschaftsgarten. Dieser wird entweder von der Hausverwaltung oder den Bewohnern gepflegt und bepflanzt. Wir hatten dieses Jahr Tomaten, Gurken, Limetten und ein Potpourri an Kräutern. Natürlich geht es hierbei nicht um Selbstversorgung, sondern um die Auszeit und die verantwortung gegenüber der Pflanzen.

Der „The Good Home Report“ zeigt, dass 74% der Menschen, die sich für Heimwerkerarbeiten interessieren und Zeit damit verbringen, besonders stolz auf ihr Zuhause sind. Im Vergleich hierzu: nur 36% der Menschen, die weder Interesse haben noch Zeit mit Heimwerken verbringen, sind stolz auf ihr Zuhause. Dekorieren und Gärtnern gilt übrigens auch, hat aber einen weniger starken Effekt. Selbst wenn Heimwerkern nicht zu den Hobbies gehört und man sich dazu überwinden muss, macht es trotzdem glücklich. 51% der Menschen, die kein Interesse am Werkeln haben aber trotzdem Zeit damit verbringen (müssen), sind immer noch stolz auf ihr Zuhause.

Heimwerkern und „DYI“ machen also glücklich, auch ohne Talent und Begeisterung dafür. In unserer Studie haben wir weitere Punkte herausgearbeitet, die wir alle tun können, um uns Zuhause glücklicher zu fühlen.



1. Platz neu anordnen

Die tatsächliche Wohnfläche ist weniger wichtig als das Gefühl, genug Platz zu haben. Die Umgestaltung zu einem größeren Raumgefühl kann daher für viele eine einfache Möglichkeit sein, das Glücksniveau zu steigern.

2. Persönlichkeit

Egal ob wir mieten oder besitzen: wichtig ist, dass wir uns mit unserem Zuhause identifizieren und uns dort wohl fühlen. Wenn wir unserem Wohnort Persönlichkeit verleihen, fühlen wir uns glücklicher. Ob wir nur eine Wand neu streichen, Fotos von unseren Liebsten aufhängen oder unser Zuhause komplett neugestalten ist dabei zweitrangig. Es geht darum, dass unser Zuhause ausdrückt, wer wir sind.

Wenn ich umziehe, hänge ich als Erstes ein Nazar-Amulett, das mir meine Eltern geschenkt haben, in den Flur. Sobald das hängt, bin ich daheim.

3. Leute einladen

Wir sind glücklicher zuhause, wenn wir Menschen einladen. Dies steigert den Stolz auf unser Zuhause sowie die emotionale Verbindung, die wir zu unserem Wohnort haben. Beide Faktoren sind wichtige Treiber des Wohnglücks.

4. Der grüne Daumen

Der Zugang zu Grünflächen hat einen großen Einfluss auf unser Glücksniveau. Auch mit Garten oder Balkon – Pflanzen innerhalb der vier Wände verbessern unser allgemeines Wohlbefinden.

Mit Pflanzen und Gemeinschaft schließt sich der Kreis. Ich hoffe, ich konnte Ihnen ein wenig Inspiration zum glücklichen Wohnen liefern. Trio Development hat mit „Hygge Wohnen“ ein Stück Dänemark nach Wels geholt. Der hier umgesetzte Baustil gibt neben den offensichtlichen Vorteilen von nachhaltigen und natürlichen Materialien auch direkt ein Gefühl des „Geborgen seins“. Gerade in den dunklen Wintermonaten sind Räume, die das natürliche Licht optimal nutzen ein Segen für das Wohlbefinden. Die gemeinsam genutzten Außenanlagen verbinden die Bewohner zu einer Gemeinschaft. Das reduziert Einsamkeit - nachweislich die größte Gefahr des guten Lebens. Durch die großzügigen Abstellplätze und die radfreundlichen Lifte wird die tägliche Nutzung des Fahrrades erleichtert, was nicht nur der Natur, sondern auch der Gesundheit der Bewohner*innen zugute kommt.

Ich hoffe, Trio Development und ich können bzw. konnten Ihnen Ideen geben, etwas Hygge in Ihr Zuhause und in Ihr Leben einziehen zu lassen.

