

# Lagom

Die schwedische Art der Achtsamkeit



Göran Everdahl

# Lagom

Die schwedische Art der Achtsamkeit

Aus dem Schwedischen  
von Gabriele Haefs

btb



Ich trenne meinen Müll.

Pappe, Mehrwegverpackungen, Glas, Plastik, Metall und dann der Restmüll, das alles bringe ich, mit einer gewissen Mühe, in sechs verschiedenen und ziemlich umfangreichen Behältern in einer kleinen Küche unter. In einer kleinen Wohnung.

Die Mülltrennung benötigt Platz und Zeit. Ich laufe drei Häuser weiter zu den Mülltonnen: Die Tonnen sind oft überfüllt und stinken. Bei den Tonnen packe ich meinen Abfall wieder aus. Und ich tue das gern. Für mich und viele andere Schweden ist das ein *lagom* Einsatz für die Umwelt. Unsere Art der Achtsamkeit.

*Lagom* ist wichtig. Das lässt sich am besten durch eine Ausdrucksweise illustrieren, die jeder Schwede kennt, und diese ist wiederum *lagomhaft* kurz und knackig – nur drei Wörter: *Lagom ist besser*.

Auf den ersten Blick sieht es fast aus wie ein aggressiv vereinfachender Slogan, den eine Gruppe von überbezahlten Werbern einer hippen Agentur erdacht hat, oder vielleicht wie eine wütende politische Propagandaphrase: übertrieben verkürzt eben. Aber der Schein trügt. Der Komparativ »besser« ist in Wirklichkeit eine Ermahnung zum Maßhalten.

*Lagom*, eines der wenigen schwedischen Wörter, das in anderen Sprachen keine Entsprechung hat (*Smörgåsbord* und *Ombudsmann* sind zwei weitere), wird meistens so ungefähr mit »nicht zu viel und nicht zu wenig« übersetzt. In der Praxis ist das Adjektiv *lagom* fast immer eine Stellungnahme gegen Übertreibungen.

»*Lagom ist besser*« bedeutet in der Praxis: HALT. Jetzt nicht noch mehr Wein, vielen Dank. Es hängt doch bereits genug Lametta am Weih-

nachtsbaum, und dieses Automodell verbraucht für meinen Geschmack zu viel Sprit. *Lagom* ist besser.

Aber es funktioniert auch umgekehrt. *Lagom* bedeutet eben nicht ein Leben ohne Rotwein zum Essen, einen nackten Weihnachtsbaum ohne irgendeinen Schmuck oder Fortbewegung ausschließlich per Fahrrad. Auch das wäre ja übertrieben. Abermals, *lagom* ist besser.

Das *Lagom*prinzip kann unser Leben sogar verschönern. Ein praktisches Beispiel: Der Rokokostil verbreitete sich im 18. Jahrhundert in Europa wie ein Lauffeuer, das Epizentrum befand sich im Spiegelsaal von Versailles bei Paris. Blattgold zum Abwinken, tonnenweise Kristall, Marmor, sogar auf dem Klo. Natürlich wollten sich die Schweden, die schon damals von neuen Moden besessen waren, auch einen Weg in die Kunstgeschichte bahnen.

Aber Protz kostet, das ist eine ewige Wahrheit, mit der wir alle leben müssen. Und der schwedische Adel war im Vergleich zu französischen königlichen Hoheiten nicht gerade bemittelt. Deshalb können wir in schwedischen Schlössern und Herrensitzen aus jener Zeit eine preiswerte Variante bestaunen. Gemalter Marmor anstelle von echtem, eine abgespeckte Üppigkeit mit weniger Schnörkeln.

Auch Glamour auf Diät ist noch Glamour. Und wenn die Ornamente abblättern, sieht man die Maserung. Auch *lagom* Blattgold ist Blattgold. Ein bisschen geschmackvolles Pfuscherwerk, richtig ausgeführt, kann durchaus originell und elegant sein.

Was also als Notlösung begann, wurde zu einem selbständigen, lockeren Stil, der heute als schwedischer Neoklassizismus bekannt ist. Für moderne Menschen ist er oft leichter verdaulich als die wollüstigen, schwerfälligen Übertreibungen in Versailles und in der Eremitage in St. Petersburg. Abermals: *Lagom* ist besser.

In Schweden haben wir bisweilen ein gespaltenes Verhältnis zu *lagom*. Wir machen Witze über das Land *Lagom*, wo niemand aufzufallen wagt.

Aber bewusst *lagom* zu sein, eigene Entscheidungen über Karriere,

Kleider, Reisen und Ernährung zu treffen – sich Freude und Schönheit zu gönnen und dabei achtsam zu bleiben, ohne der Welt übertrieben viel Schaden zuzufügen, das ist auch eine Möglichkeit, *lagom* zu sein. Vernünftig und sympathisch natürlich, aber auch notwendig, angesichts begrenzter globaler Ressourcen. Es ist besser für uns und unseren Planeten, wenn wir beim Konsumieren Achtsamkeit walten lassen.

*Lagom* hat etwas Akzeptables, Nachhaltiges in allen Bedeutungen dieses Wortes. *Lagom* im positiven Sinn ist Witz, der nicht verletzt, Wärme, die nicht austrocknet und moderates Wetter ohne Stürme.

Mit anderen Worten: *Lagom* ist eine Art persönlicher Lebensstilthermostat. Wir sind alle unterschiedlich. Meine ideale Zimmertemperatur würde Sie vielleicht dazu bringen, Wollsocken und Fäustlinge überzustrreifen. Das *Lagom*niveau ist nicht konstant, es ändert sich von Person zu Person und von Ort zu Ort.

Aber es ist trotzdem spannend, herauszufinden, in welchem Klima Sie sich wohlfühlen und gedeihen – wie Sie sich Ihr eigenes Land *Lagom* erobern. Es ist vielleicht nicht perfekt (Perfektion ist alles andere als *lagom!*), aber ein Leben, in dem Sie eine Art balancierendes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben, Freude und Ernst, Ruhe und Aktivität finden, ist Ihre ganz persönliche Art der Achtsamkeit.

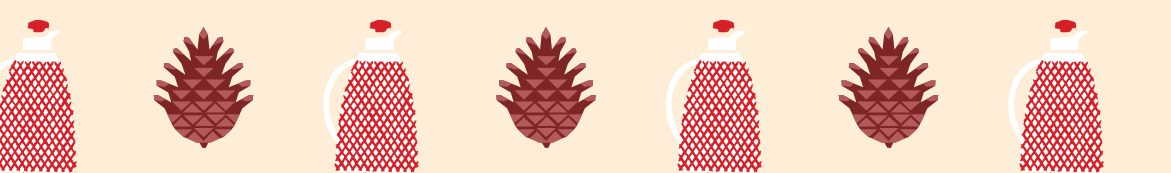
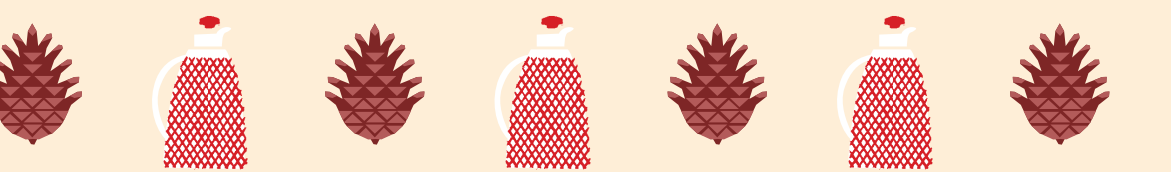
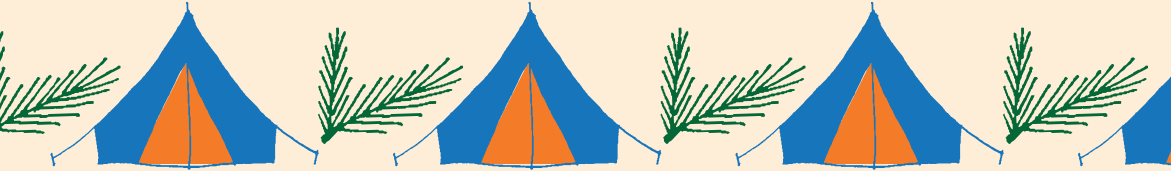
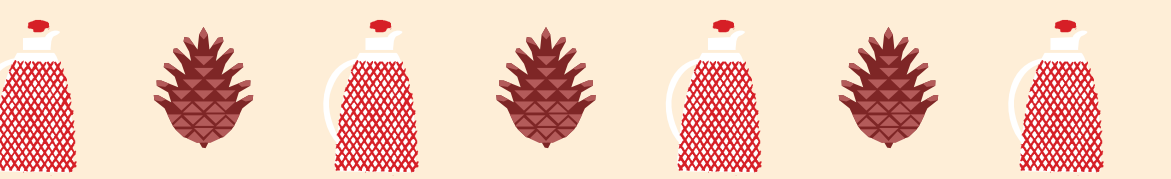
Und dann, gerade dann, ist es *lagom*.





# Inhalt

1. Die Geschichte des Landes Lagom 13
  2. Ein lagom Leben 35
  3. Lagom einzigartig. 57
  4. Lagom Essen 73
  5. Lagom Design 97
  6. Lagom Umwelt 119
  7. Lagom Mode 137
  8. Lagom global 157
  9. Lagom Glück 175
- Verzeichnis der Bilder 191





KAPITEL 1

DIE GESCHICHTE  
**DES LANDES**  
**LAGOM**



Schweden ist 407 000 Quadratkilometer groß und hat zehn Millionen Einwohner. Die Hauptstadt Stockholm ist die größte Stadt des Landes, gefolgt von Göteborg und Malmö. Die durchschnitt-

liche Lebenserwartung schwedischer Männer beträgt 80, Frauen 84 Jahre. 15 Prozent der Schweden wohnen in Dörfern und Kleinstädten, 9 von 10 benutzen das Internet. Ein Schwede

trinkt im Durchschnitt 3,4 Tassen Kaffee pro Tag. Das ist die zweitgrößte Menge auf der Welt, nach dem noch kaffeedurstigeren Finnland.

## Die Geschichte des Landes Lagom

**M**ein alter Kumpel Alexander hat einen griechischen Vater und eine schwedische Mutter. Als seine Eltern in Rente gingen, beschlossen sie, die Sommermonate in Stockholm und das restliche Jahr auf Kreta zu verbringen. Und mit der Zeit tauschten sie die Rollen, ja, fast schon die Nationalitäten.

Die Mutter gewöhnte sich rasch ans Mittelmeerleben, daran, an warmen Abenden erst spät zu essen und nach Lust und Laune schnell zu fahren. Der Vater seinerseits stellte fest, dass er sich in einer Gesellschaft wohler fühlt, in der man sich auf die Handwerker verlassen kann und die Rente pünktlich auf dem Konto ist. Ja, dass die Rente überhaupt aufs Konto kommt: Es dauerte ein Jahr voller Anrufe und Briefe, nachdem der Vater umgezogen war, um die griechischen Behörden davon zu überzeugen, dass er am Leben war und ein Anrecht auf das Geld hatte.

Zuverlässigkeit und Sicherheit sind vielleicht nicht so richtig sexy. Ein spontanes, nicht so vorhersagbares Dasein wirkt möglicherweise spannender, geradezu sinnlich. Und dennoch pflegen Schweden ein fast fetischistisches Verhältnis zu Zeitplänen, die eingehalten werden, und Lebensmittelvorschriften, denen alle nachkommen. Hach ... Wortkombinationen wie »funktionierende Krankenversicherung« und »pünktliche Abfahrten« verursachen bei überraschend vielen von uns einen träumerischen und schmachttenden Blick. Die Stimme wird schwärmerisch.

Einen so seltsamen Geschmack eignet sich eine ganze Kultur, ein ganzes Volk nicht in einer Kaffeepause an. Historisch gesehen sind die Schweden zu recht und einige Male auch zu unrecht, davon ausgegangen,

dass die Gesellschaft mehr oder weniger von selbst funktioniert. Von der selbstverständlichen Einladung zur lebensrettenden Mammografie bis hin zu tagtäglichen Unternehmungen wie Schneeräumen, ein ab und zu stark gefühlsbeladenes Thema, wenn man wie wir am Polarkreis wohnt.

Ein lustiges Experiment: Wollen Sie einen wütenden Schweden oder eine wütende Schwedin erleben, dann konfrontieren Sie Ihr Gegenüber mit einem zugeschnittenen Bürgersteig, der nicht innerhalb von einer oder zwei Stunden freigeschipppt wird. Da werden Schweden zu Hyänen! *Was machen eigentlich die Behörden?*

»Auf einem anderen Blatt steht, dass die Elternzeit selten in zwei gleich lange Zeiträume aufgeteilt wird, und dass die Papazeit erstaunlich oft mit den Olympischen Winterspielen oder der Fußball-WM zusammenfällt.«

Vielleicht wurde die schwedische Leidenschaft für Zuverlässigkeit und Achtsamkeit bereits im 17. Jahrhundert geweckt, und zwar durch den Grafen Axel Oxenstierna. Er diente als mächtiger Reichskanzler zwei berühmten Monarchen, dem Kriegerkönig Gustav II. Adolf und dessen eigenwilliger Tochter, der Königin Kristina. Im Film wurde Kristina von Greta Garbo und später von Liv Ullmann verkörpert, aber aus unserer *lagom*geschichtlichen Perspektive betrachtet, ist vor allem Oxenstierna interessant, in seiner Eigenschaft als geradezu unheimlich effektiver Superbürokrat.

Oxenstierna hat angeblich zu seinem Sohn, dem Diplomaten Gustaf, gesagt: »Wenn du wüsstest, mein Junge, mit wie wenig Verstand das Schicksal der Welt gelenkt wird.«

Bei dieser Einstellung den Machthabern gegenüber ist nur eins wich-



AXEL OXENSTIERNA  
Målning av S P Thunblad  
Foto SPA



Drottning Kristina.

tig: Schadensbegrenzung. Das heißt, man muss eine Gesellschaft konstruieren, die gegen Launen, Korruption und Störungen jeder Art so immun wie möglich ist.

Oxenstierna legte sich nicht auf die faule Haut: Er verbesserte das Ausbildungssystem, standardisierte die Verwaltung in ganz Schweden und gründete das Postwesen. Zuverlässige Kommunikationswege mussten einfach sein in dieser turbulenten Epoche, als das schwedische Reich sich bis weit hinunter nach Mitteleuropa erstreckte. Mit der Zeit wurde die Post zu einer Art nationalem Sicherheitssymbol, auch wenn die Standardausrüstung der Boten anfangs nicht nur aus der Posttasche und dem klassischen Posthorn bestand; schwedische Postboten waren zudem mit einem Speer bewaffnet. Wie gesagt, es waren turbulente Zeiten.

Die schwedischen Großmachtsträume des 17. Jahrhunderts erlitten bald Schiffbruch, aber Oxenstiernas Gesellschaftsbau stand zu Hause auf festem Grund. »Der Kuchen des Staates ist klein, aber sicher«, ist ein angeblich uraltes Sprichwort, das ab jetzt rein praktisch angewandt werden konnte – ein frühes Beispiel für die schwedische Liebe zu Kompromissen.





Vor dem Gesetz waren damals noch nicht alle gleich, Graf O sorgte schon dafür, dass der Adel seine Privilegien behielt. Aber 1766 wurde in Schweden erstmals auf der Welt ein Gesetz zur Pressefreiheit erlassen, 1842 wurde die allgemeine Volksschule eingeführt: Jetzt hatten alle das Recht und die Pflicht, schreiben und lesen zu lernen.

Dies ist eines der Fundamente des Begriffes *lagom*: Gerechtigkeit. Die Steuern zu bezahlen und sich in der Schlange hinten einzureihen, sind in unserem Land fast heilige Handlungen. Auch Schweden, die sich für weltoffen und tolerant halten, regen sich gern über die mangelhafte Warteschlangenkultur anderswo in Europa auf.

Ich wurde in meinem Leben nie so furchtbar zusammengestaucht wie das eine Mal, als ich mich aus Versehen in einer Taxischlange nach vorn gestellt hatte. Und im Jahre 1984 schämte sich meine Mutter in Grund und Boden, als sie zufällig im selben Bus saß wie der schwedische Ministerpräsident Olof Palme – natürlich fahren schwedische Politiker Bus – und es so aussah, als hätte sie keine Fahrkarte gekauft. Der Bus war überfüllt, und an einer Haltestelle stieg sie aus, um andere Fahrgäste aus der Tür gehen zu lassen. Palme sah nicht, wie sie ausstieg, wohl aber, dass sie wieder einstieg, ohne zu bezahlen. Und er starrte sie vorwurfsvoll an. Peinlich!

Palmes Volksnähe begrenzte sich übrigens nicht aufs Busfahren. Er wohnte mit seiner Familie in einem schlichten Reihenhaus in einem Vorort von Stockholm, und seine Telefonnummer stand im öffentlichen Fernsprechverzeichnis unter P, damit alle Mitbürger ihn erreichen konnten. Seine Frau und seine Kinder waren nicht unbedingt begeistert, aber es war ungeheuer demokratisch.

In Schweden ist es natürlich auch heute noch unvorstellbar, dass ein Politiker nach einer Bagatelle wie einer unpassenden Liebesaffäre zurücktreten muss – aber versuchen Sie mal, ganz legal Steuern zu sparen oder, schlimmer noch, sich vor dem Bezahlen der Rundfunkgebühren zu drücken. Moralische Panik bricht aus. Leben Sie wohl, Herr Minister!

Gerechtigkeit bringt die Gefühle eben in Wallung in einem Land, in dem die Vätermomente seit vielen Jahren ein ganz selbstverständlicher Teil der Elternversicherung sind. In Stockholm gibt es bekanntlich den Begriff »Lattepapa« für junge Männer, die den Kinderwagen in einem Café abstellen, den ganzen Tag Milchkaffee schlürfen und sich mit ihren Kumpels unterhalten, die ebenfalls gerade in »Papazeit« sind.

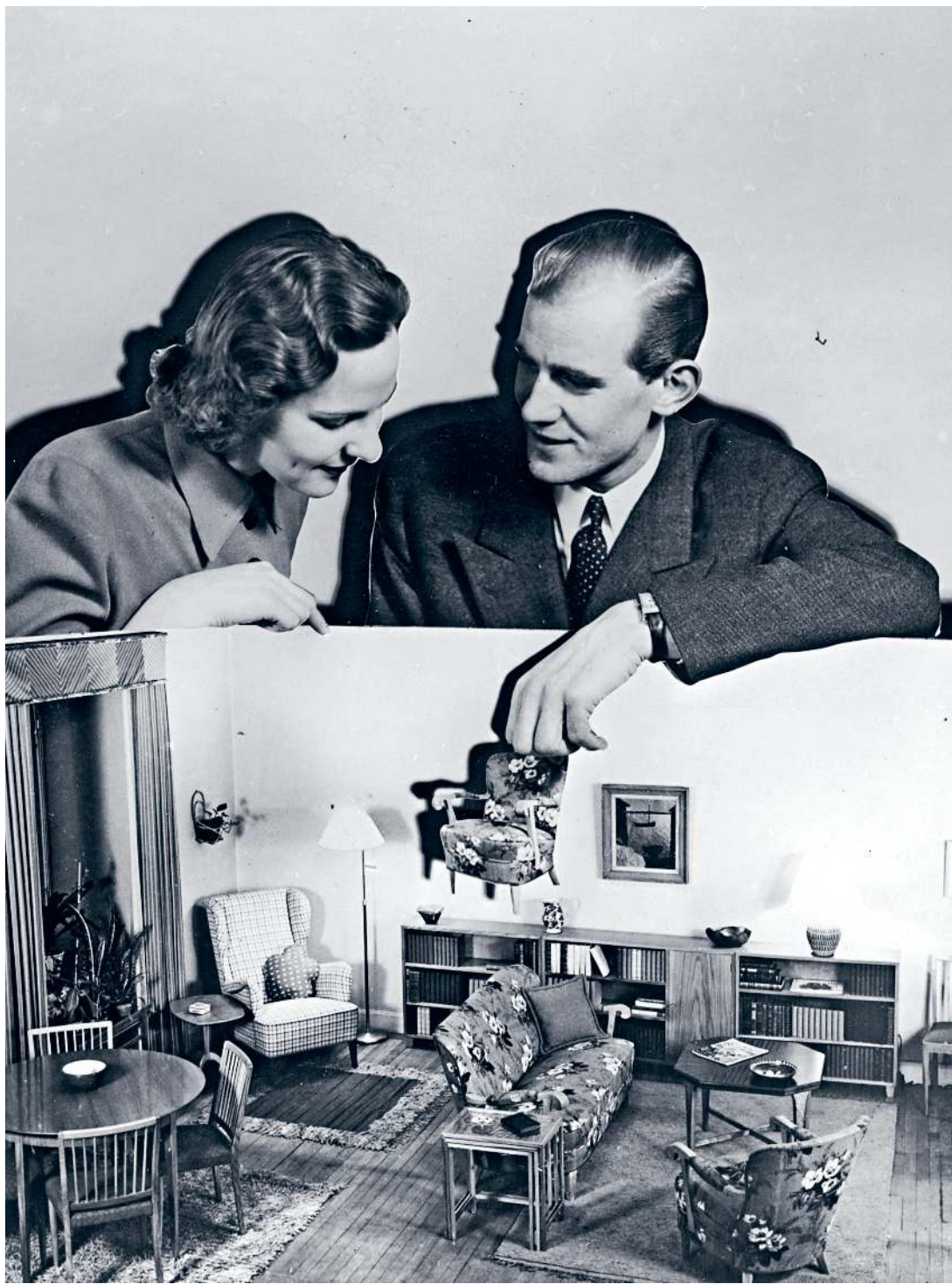
Auf einem anderen Blatt steht, dass die Elternzeit selten in zwei gleich lange Zeiträume aufgeteilt wird, und dass die Papazeit erstaunlich oft mit den Olympischen Winterspielen oder der Fußball-WM zusammenfällt. Aber die allgemeine militärische Dienstpflicht gilt jetzt natürlich auch für Frauen.

»Noch heute prägt das 20. Jahrhundert alles, was *lagom* und schwedisch ist, vom Alkohol in staatlichen Läden bis zur kostenfreien Krankenversorgung für alle. Sicher, zuverlässig – *lagom*.«

Das Verständnis von Gerechtigkeit existierte schon lange, wurde aber vor allem im 20. Jahrhundert geprägt, während der langen Regierungszeit der Sozialdemokraten, die das Land modernisierten. Nach dem Zweiten Weltkrieg geriet Schweden in den Ruf eines sozialdemokratischen Musterlandes. Die Wirklichkeit war allerdings komplizierter; natürlich kam es in Schweden ebenso zu Konflikten zwischen politischen und wirtschaftlichen Interessen wie überall auf der Welt.

Aber dennoch... 1938 unterzeichneten Gewerkschaften und Arbeitgeber das Saltsjöbaden-Abkommen, das als »Grundlage des Arbeitsmarktes« bezeichnet wird, und das zum Beispiel das Streikrecht zur Zufriedenheit beider Seiten regelt – und das ohne staatliche Einmischung.

Weder amerikanischer Raubtierkapitalismus noch sowjetische Plan-





Göran Everdahl

**LAGOM. Die schwedische Art der Achtsamkeit**

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 192 Seiten, 15,5 x 20,5 cm  
ISBN: 978-3-442-75795-4

btb

Erscheinungstermin: September 2018

Lagom – das schwedische Wort für nicht zu viel, und nicht zu wenig – verbreitet sich wie ein Lauffeuer um die Welt. Es bedeutet nicht nur bewusst, achtsam, im Einklang mit der Umwelt zu leben, sondern in allen Bereichen des Alltags gute Entscheidungen zu treffen. Unterhaltsam, witzig und mit Liebe zum Detail stellt der bekannte schwedische Autor und Journalist Göran Everdahl das Prinzip Lagom vor – als die perfekte Balance von Arbeit und Privatleben, Genuss und Disziplin, Leichtigkeit und Verantwortung.

 [Der Titel im Katalog](#)