



GLÜCKLICH WIE DIE NORWEGER

Text: Kristin Pelzl-Scheruga

Die Tage werden dunkler, die Nächte länger. Das triste, kalte Wetter hinterlässt bei vielen Menschen Spuren. Wer sich in der kalten Jahreszeit regelmäßig mit permanenter Müdigkeit, melancholischer Verstimmung und Kraftlosigkeit herumschlagen muss, leidet, wie es umgangssprachlich heißt, am Winterblues.

Besonders schlimm, müsste man meinen, erwischt es die Länder im Norden: Dort wird es in den Wintermonaten ab drei Uhr nachmittags finster und es regnet viel. Doch weit gefehlt! Die glücklichsten Menschen der Welt leben laut „Happiness Report“ in Nordeuropa. Besonders gut schneiden die skandinavischen Länder ab: Dänemark, Finnland und Norwegen stehen an erster Stelle, gefolgt von Schweden, den Niederlanden, Kanada, der Schweiz und Neuseeland.

Die glücklichsten Menschen

„Schon alleine das Licht ist anders hier – flacher und weicher“, sagt Harald S., der vor gut einem Jahr mit seiner Frau Prisca und den Kindern Romy, 6, und Theo, 2, von Wien nach Stavanger (Norwegen) übersiedelt ist – aus beruflichen Gründen.

„Es regnet hier schon ziemlich viel. Aber die Menschen sind trotzdem immer draußen, ganz gleich, welche Wetterbedingungen gerade herrschen“, erzählt der Familienvater. Regenanzug und Regenhüte gehören zur Standardausrüstung für die

Scandi Happy

Ihre Winter sind länger und dunkler als unsere. Dennoch zählen die skandinavischen Länder zu den glücklichsten. Höchste Zeit, dass wir uns ein paar Wohlfühl-Tricks aus dem Norden anschauen.



Scandi-Happy-Tricks Was Sie selbst tun können:

FRISCHLUFT TANKEN.

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung“ – dieses Motto haben die Skandinavier verinnerlicht. Gehen Sie täglich raus, zumindest eine halbe Stunde. Der Körper wird mit Sauerstoff durchflutet, die Produktion des Wohlfühl-Vitamins D angeregt.

AKTIV SEIN. Bewegen Sie sich! Schon 30 Minuten moderater Sport baut Stress ab und setzt Glückshormone frei. Das kann auch ein zügiger Spaziergang sein.

Kinder. „Sie sind hier trotzdem weit weniger oft krank als in Wien.“

Wege werden, wann immer möglich, zu Fuß oder mit dem Rad erledigt. Und Studien bestätigen: Wer sich täglich bewegt, stärkt nicht nur die Immunabwehr, sondern ist auch glücklicher. Die Glücksbotenstoffe, die beim Sport freigesetzt werden, wirken ausgleichend in Stresssituationen und beruhigen das Gemüt. Ein inneres Zufriedenheitsgefühl breitet sich aus und die positive Spirale dreht sich. Entspannt und voller Energie wird man mit den Herausforderungen des Tages besser fertig. „Viele meiner Kollegen fahren mit dem Rad in die Arbeit. Die Radwege sind hier so breit wie Straßen“, meint Harald S.

Paradies für Natur-Fans

Die klare, frische Meeresluft, die unvergleichlich schöne Landschaft: Für Outdoor-Fans ist Norwegen ein Eldorado. Die Region Stavanger beeindruckt mit wunderschönen Fjorden, majestätischen Gebirgen und bezaubernden Stränden. Die Sunday Times zählte den Solstrand im

Artikel „Best Holidays“ zu den sechs schönsten Stränden der Welt: ideal zum Sonnenbaden, Schwimmen (mit Neoprenanzug), Kiten oder Surfen. „Die Naturverbundenheit ist hier sehr groß“, meint auch Prisca S., und Sport wird an Kindergärten und Schulen von klein auf gefördert. Das viele Grün und der Bezug zur Natur tragen stark dazu bei, dass sich die Menschen im Norden weniger gestresst fühlen, haben Forscher der Universität Exeter herausgefunden. „Die Menschen leben sehr entschleunigt. Auf Autobahnen etwa gibt es ein Speed-Limit von 90 km/h und jeder hält sich ganz selbstverständlich dran“, so Harald S. Hektik kenne man weder im Straßenverkehr noch in Supermärkten: „Hier drängt keiner. Es herrscht eine nahezu buddhistische Gelassenheit.“

Kinder sind willkommen

Familie wird großgeschrieben. Väterkarenz gilt als Selbstverständlichkeit und Kinder sind überall willkommen: „Allein auf meinem Weg zur Arbeit gehe ich an neun Kinderspielplätzen vorbei“, erzählt Harald S.

Geborgen und gemütlich: Zumindest einmal am Tag, meist am frühen Abend, versammelt sich die ganze Familie um den Tisch. „Die Norweger essen sehr früh zu Abend, häufig schon gegen 16, 17 Uhr. Diese Zeit gehört der Familie“, freut sich Prisca. Studien bestätigen: Ganz oben auf den „Das macht glücklich“-Listen rangieren enge soziale Bindungen, also Partner, Verwandte oder Freunde, zu denen ein gutes Verhältnis besteht – und mit denen man gemeinsame Zeit verbringt.

Glück auf dem Teller

Die skandinavischen Länder holen sich zudem Glück auf den Teller: Lachs, Lutefisk („Stockfisch“) oder Reker (Krabben) werden etwa in Norwegen häufig gegessen. Und



Seit über einem Jahr lebt Familie S. in Norwegen: „Wir fühlen uns sehr wohl hier.“ Fast täglich stehen Spaziergänge an den Strand am Programm.



„Die Menschen leben hier sehr entschleunigt, sind kindertreu und extrem naturverbunden ...“



Es gibt kein schlechtes Wetter: Theo, 2, in Regenanzug und Gummistiefeln.



„Es regnet hier schon sehr viel. Aber in Norwegen geht man trotzdem bei jedem Wetter raus an die frische Luft...“



Prisca S. (oben) lebt mit ihrer Familie in Stavanger, der viertgrößten Stadt Norwegens: „Die Kinder sind seltener krank als in Wien.“



Noch mehr Happy-Tricks Vom Norden abgeschaut:

MOOD FOOD. Forscher bestätigen, dass Fisch möglicherweise vor Depressionen schützt und sie letztendlich auch lindern kann. Verantwortlich dafür: die im Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren und Vitamin B12. Also: Öfter Fisch auf den Tisch!

IN GUTER GESELLSCHAFT.

In skandinavischen Ländern werden gemeinsame Mahlzeiten zelebriert – zumindest einmal am Tag (meist abends). Auch im Job gibt es Team-Pausen: Die 15-Minuten-Breaks zum Kaffeetrinken heißen „Fika“. Fazit: Wer sozial eingebettet ist, lebt glücklicher.

NICHT VERGLEICHEN. Vergleiche schüren Neid. In den Nordländern kennt man das kaum. Leben Sie das Leben, das zu Ihnen passt!

genau das soll die Stimmung heben. So etwa konnte eine finnische Studie mit rund 3.200 Teilnehmern zeigen, dass Fisch möglicherweise vor Depressionen schützt und sie auch lindern kann. Probanden, die Meeres- oder Süßwasserfische seltener als einmal pro Woche zu sich nahmen, hatten ein 31 Prozent höheres Erkrankungsrisiko als diejenigen, die häufiger Fisch verzehrten. Die Forscher vermuten, dass vor allem die im Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren für die Unterschiede verantwortlich sein könnten. Ähnlich wie einige Antidepressiva können sie in den Gehirnstoffwechsel eingreifen. Denn ein niedriger Blutspiegel von Omega-3-Fettsäuren führt zu einem Serotoninmangel. Dieser wiederum wird mit einer traurigen Grundstimmung in Verbindung gebracht. Menschen, die an Depressionen leiden, haben im Schnitt einen um 50 Prozent verminderten Serotonin-Spiegel im Blut.

Keine Neidgesellschaft

„Die Norweger sind stolz auf ihr Land. Man spürt, dass die Menschen gerne hier leben und es wird nicht so viel gejammert. Es geht hier sehr ehrlich zu und es gibt auch kaum Neid“, schildert Harald S. Da

kann man sich etwas abschauen: Schon lange warnen Psychologen davor, sich ständig mit anderen zu vergleichen – das schürt Missgunst und macht unzufrieden.

Wie Sie am besten aus der Neid-Falle kommen: Indem Sie jeden Tag etwas für sich tun, ein Hobby pflegen, Sport treiben, sich an Kleinigkeiten wie einer Tüte Maroni erfreuen. Denn wer zufrieden ist, vergleicht sich weniger kritisch mit anderen. Das steigert das Selbstvertrauen und mindert den Neid.

Selbst übers Leben bestimmen

Was die Nordländer ebenfalls sehr gut machen: Sie haben eine ausgeglichene Work-Life-Balance und bestimmen weitgehend selbst über ihre Zeit. „Man lebt hier definitiv nicht nur für die Arbeit“, sagt Harald S. Ein hohes Maß an Selbstbestimmung ist ein entscheidender Glücksfaktor: Frei darüber entscheiden zu können, wie man sein Leben gestaltet und seine Zeit verbringt, macht zufrieden. Fragen Sie sich an besonders dunklen Tagen: Worauf habe ich spontan Lust? Was würde mir jetzt guttun? Ob das nun ein Spaziergang durch die Herbstwälder ist oder ein Kinoabend mit der Freundin: Tun Sie es einfach!