

---

Für mich bedeutet Hygge:

- mit meiner Schwester im Park spazieren gehen und plaudern, rumblödeln und lachen, als wären wir wieder Kinder
- in Gesellschaft meines Partners mit einer Tasse Tee in der Hand dem Regen lauschen, der aufs Dach prasselt
- im Garten meiner Mutter Wein trinken
- mit guten Freunden eine Tasse Kaffee trinken, spontan gemeinsam essen und bis spät in die Nacht hinein trinken und plaudern, weil einfach niemand will, dass der Abend endet





© 2023 des Titels-Titel von Autor (ISBN xxxxxxxxxxxx) by mvg Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.mv-g.de](http://www.mv-g.de)



# SO SPRICHT MAN HYGGE



Ausländer finden oft, das Dänische sei schwer zu lernen. Die Grammatik ist kompliziert, die Aussprache noch schwieriger. Glücklicherweise müssen Sie nicht Dänisch lernen, um „Hygge zu sprechen“.

„Mit meinem Freund rede ich Spanisch, aber wir verwenden immer den Begriff ‚hygge-out‘, wenn wir etwas Hyggeliges planen. Zum Beispiel ‚vamos a hygge-out‘. Ich finde das dänische Wort inzwischen unersetzlich. Was sollte man sonst verwenden? ‚Gemütlich‘ bringt die Bedeutung einfach nicht vollständig rüber. Das Konzept von Hygge gibt es in anderen Kulturen natürlich auch, aber wenn man ein eigenes Wort dafür hat, geht man bewusster damit um. Und plötzlich merkt man, wie viel Hyggeliges im Alltag steckt.“

Júlia Reig aus Katalonien,  
die mit ihrem Freund in Kopenhagen wohnt

© 2023 des Titels -Titel- von Auler (ISBN xxxxxxxxxxxx) by mvg Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de



## Nützliche Hygge-Ausdrücke

Zum Nomen „Hygge“ gibt es ein Verb („hyggeln“) und ein Adjektiv („hyggelig“): „Jetzt ist Zeit für Hygge!“, „Lass uns hyggeln!“, „Was für ein hyggeliges Zuhause!“

**Hygger** – Das Verb (hyggeln) wird verwendet, wenn man über eine hyggelige Unternehmung oder einen hyggeligen Augenblick redet. Beispiel: „Was macht ihr gerade?“ – „Wir hyggeln.“

**Hyggeligere/hyggeligste** – Steigerungsformen von hyggelig (hyggeliger, am hyggeligsten): „Das ist der hyggeligste Ort, den ich je gesehen habe.“

**Hygge om** – für jemand anderen Hygge schaffen, ihn sozusagen „umhyggeln“, etwa indem man ihm Tee oder Knabberereien serviert, ihn in eine weiche Decke hüllt oder mit ihm plaudert.

**Hygge sig** – einen hyggeligen Augenblick erleben.

**Hygge sig med** – sich mit etwas hyggeln oder einen hyggeligen Augenblick mit etwas verbringen. Wird gern in Verbindung mit Hobbys verwendet: „Er hyggelt sich beim Gitarrespielen.“ „Wir hyggeln mit diesem Heimwerkerprojekt.“

**Kan du hygge dig/hyg dig** – ein verbreiteter (salopper) Gruß beziehungsweise Abschiedsgruß (wörtlich „Kannst du dich hyggeln“/„Hyggle dich“).

Es gibt auch viele Zusammensetzungen mit Hygge, etwa Familien-Hygge, Hygge-Bier oder Hygge-Snack. Am Ende des Buchs finden Sie eine Aufstellung mit zahlreichen Hygge-Ausdrücken.

„Hygge ist ein Daseinszustand, in dem man mit sich selbst, mit seinem Partner, dem Finanzamt und seinen inneren Organen im Reinen ist.“

Tove Ditlevsen,  
dänische Autorin und Dichterin (1917–1976)

Im Gespräch verwenden wir Dänen ständig den Ausdruck Hygge: Wir versichern uns, wie sehr wir uns darauf freuen, wieder gemeinsam zu hyggeln, wir weisen darauf hin, wie hyggelig eine Situation ist, wenn wir gerade hyggeln, und hinterher reden wir gern darüber, was für eine gute, hyggelige Zeit wir miteinander verbracht haben.

Die Wurzeln des Wortes reichen ins Altnordische zurück: „hyggja“ bedeutet, emotional und geistig zufrieden zu sein, einen Unterschlupf gefunden zu haben, wo man sich in Sicherheit ausruhen und Kraft und Mut tanken kann.

## Die Wirkung der Wörter, die wir verwenden

„Einem neueren Zweig der Psychotherapie, der narrativen Therapie, zufolge konstruieren wir alle unsere Identitäten mittels der Geschichten, die wir über uns und übereinander erzählen. Deshalb prägen die Sprache und die Wörter, die uns zur Verfügung stehen, ganz erheblich, wer wir sind und wie wir uns wahrnehmen.

Die grönländischen Inuit kennen mehr als zwanzig Wörter für Schnee. Dieser Umstand ermöglicht es ihnen nicht nur, ihre Erfahrungen mit verschiedenen Schneecarten mitzuteilen, er schärft auch ihre Wahrnehmung für die Feinheiten des Wetters und ihren Blick für den Reichtum und die Vielfalt der Natur.

Das Gleiche gilt für Hygge. Je präziser wir über Hygge und all ihre Nuancen und Formen reden können, desto schärfer nehmen wir Hygge auch wahr, desto leichter fällt uns, sie herzustellen und desto besser können wir uns darüber austauschen.

Das Wort ist nicht nur ein passiver Signifikant, sondern eine performative Aussage. Indem wir eine Erfahrung ‚hyggelig‘ nennen, verbinden wir – möglicherweise unbewusst – eine ganze Reihe von Werten mit dieser Erfahrung. Auf diese Weise verschafft sich Hygge Platz in unseren Geschichten und dem Narrativ darüber, wer wir sind und was wir schätzen.“

Torkild Fogh Vindelev,  
Psychologe

© 2023 des Titels «Tiere» von Autor (ISBN xxxxxxxxxxxx) by rmg Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.rmg.de](http://www.rmg.de)

