



Lagom: Ein schwedischer Balanceakt



Manche der Leitideen, die den nordischen Alltag bestimmen, sind schwer in andere Sprachen zu übertragen (man denke an das dänische *hygge*). Dazu gehört auch *lagom*: Wörtlich aus dem Schwedischen übersetzt bedeutet es „genug“ – oder aber auch „in Maßen“. Tatsächlich verbirgt sich hinter dem Begriff jedoch viel mehr: „*Lagom* heißt so viel wie ‚nicht zu viel, nicht zu wenig, genau richtig eben‘. Der Begriff ist fest im schwedischen Bewusstsein verankert und hilft dabei, die Balance für ein erfülltes Leben zu finden“, sagt Niki Brantmark, Autorin des Buches *Lagom: Der schwedische Weg zum Glück* und des Blogs *My Scandinavian Home*. Seit Brantmark 2004 von London nach Skåne gezogen ist, hat sie sich nicht nur in Schweden eingelebt, sondern

auch ganz der Kunst des *lagom* verschrieben, die sich dort durch alle Lebensbereiche zieht. *Lagom* bedeutet, die richtige Work-Life-Balance zu finden, innezuhalten und ordentliche Mahlzeiten zu essen, sich auch mal auf eine einzige Aufgabe zu konzentrieren, statt ständig Multitasking zu betreiben, und daheim eine Oase der Ruhe zu schaffen, die warm und gemütlich ist. Ein Zuhause, das dem *lagom*-Prinzip folgt, ist laut Brantmark „nicht zu minimalistisch oder überladen, sondern stellt einen unkomplizierten Mix aus interessanter Form und praktischer Funktion dar, enthält sowohl alte als auch neue Einrichtungsgegenstände und Mitbringsel aus der Natur – wie Pflanzen, Blumen oder Kiesel vom Strand“. Seit sie sich sowohl bei der Arbeit als auch in ihrer Wohnung an das *lagom*-Prinzip hält, habe sie gelernt, „sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren und die einfachen Dinge im Leben auf wunderbare und unbeschwerte Weise zu genießen“.

„Der Begriff *lagom* ist fest im schwedischen Bewusstsein verankert und hilft die Balance für ein erfülltes Leben zu finden.“

— Niki Brantmark