

**E**ntspann dich doch mal.« Dieser Satz wird heutzutage mit insistierender Heftigkeit immer wieder denjenigen um die Ohren gehauen, die sich privat oder öffentlich echauffieren, die Kritik üben und aufbegehren. Schon als ich fünf war und Widerstand leistete, haben meine Eltern mich zur »Entspannung« auf mein Zimmer geschickt, wo ich dann vor lauter Wut so lange im Kreis lief, bis ich mich auf den Teppich übergeben musste.

Für Erwachsene gibt es im Umgang mit Wut und Anspannung ja heute glücklicherweise ein Überangebot an produktiveren Zähmungsmitteln, allen voran die Flut popkultureller Lebensverbesserungskonzepte rund um Gemütlichkeit und Gelassenheit, die in den letzten Jahren einen ungeheuren Boom erfahren haben. In einer unübersichtlichen Welt voller Krieg, Insektensterben, Großgletscherschmelzen und Burn-out, in der man ab und zu das Gefühl bekommen könnte, alles gehe langsam, aber sicher den Bach runter, sollen Achtsamkeits-Apps, Slow Food und Yogastudios unsere Konzentration auf die kleinen Dinge des Lebens lenken und Behaglichkeit bis in die letzte Faser unserer optimierungsbelasteten Körper und Seelen striegeln. Draußen brüllen die Wutbürger, aber egal, jetzt heißt es erst einmal Füße hochlegen, durchatmen und Tee trinken.

Allerdings ist das, was auf den ersten Blick als neue Gegenbewegung zur Hyperproduktivität anklingt, tatsächlich ziemlich alt. Historisch war das Privileg des Müßiggangs – und das nicht erst seit Gontscharows Archetyp des faulen Adligen Oblomov – in erster Linie der weißen Oberschicht vorbehalten, etwa in der Figur des Kolonialherrn als vergeistigt-schwelgerischer Gelassenheitsconnaissanceur, der Schokolade schmatzend und Tabak rauchend die Früchte der Ausbeutung genießt.

Zur selben Zeit entsteht im Gegenzug das Stereotyp des lethargischen Sklaven als Faulpelz, dessen Arbeitsverweigerung so ganz und gar nicht als Tugend, sondern als Laster, wenn nicht gar rassistisch unterlegene Charakterschwäche verbrämt wurde. Wer hier durch »Entspannung« passiven Widerstand leistete oder sich gar aktiv auflehnte, wurde öffentlich gedemütigt, ausgepeitscht oder getötet.

Es lohnt sich festzuhalten: Faulheit ist nicht das Gleiche wie Gemütlichkeit. Erstere lässt sich unter Umständen als widerständige, ja politische Praxis der Verweigerung denken. 1883 veröffentlichte Paul Lafargue, der Schriftsteller, sozialistische Aktivist und Schwiegersohn von Karl Marx, sein *Recht auf Faulheit*, eine Widerlegung des »Rechts auf Arbeit« in Form einer resoluten literarischen Attacke. Das Proletariat, so La-

# Die Verkusche lung der Welt

Die Zeit Nr.11, 07. März 2019

fargue, habe das Dogma der Arbeitsliebe, das Kirche und Staat ihm einzutrichtern versuchten, bereits so internalisiert, dass sich das Bürgertum auf seinen Schultern in einem Leben voll samtbehängener Wänste und volltrunkener Frivolitäten ergehen könne. Was sich zunächst wie eine schlagfertige Kritik an der Ausbeutung der Arbeiterklasse liest, lässt sich bei genauerer Betrachtung auch als kapitalistisches Manifest begreifen. Während er die vollgestopften Bäuche der Bourgeoisie anprangert, preist Lafargue den »erhabenen Riesenmagen« des proletarischen Müßiggängers und fordert in der Folge das Recht auf Konsum: Die Arbeiter sollen sich mehr Freizeit erkämpfen, um sich den Leibesfreuden hingeben zu können, die ihnen bis dato vorenthalten blieben.

Was aber passiert, wenn sich der sozialrevolutionäre Gedanke Lafargues in Form progressiver Reduzierung der Arbeitszeit innerhalb marktwirtschaftlicher Logiken realisiert, lässt sich bis in den Spätkapitalismus hinein nachvollziehen: Die gewonnene Freizeit ist aufgegangen in ein Spektrum an industrialisierten Freizeitbeschäftigungen. Neben Unterhaltung, Tourismus, Kulinarik und Pornografie ist das eben auch die Gestaltung der eigenen Lebensräume nach den Paradigmen der neuen Gemütlichkeitskultur. Um sich den Traum vom Landhaus mit Kaminfeuer erfüllen zu können, muss man arbeiten, am Kontostand sowie an Kenntnis und Anwendung der feinen Unterschiede neuer Wohlfühl-Ästhetiken.

**B**is heute ist das Konzept der Gemütlichkeit von Widersprüchlichkeiten durchdrungen:

Die Easyjet-Fiktion mediterraner Gelassenheit existiert parallel zum Klischee der faulen Griechen und arbeitsunwilligen Geflüchteten, die dem Sozialstaat auf der Tasche liegen. Fast erleichternd scheint es für das kollektive europäische Gewissen, sich nun an den Dänen orientieren zu können, die auf Grundlage eines komfortablen Sozialsystems ein noch viel besseres Gemütlichkeitsmodell geschaffen haben: »Hygge« heißt das Kuschelsocken gewordene Credo, das sich, trotz immer wieder auflodernder kritischer Zwischenrufe, schon seit einigen Jahren weltweiter Beliebtheit erfreut. Der Klappentext des internationalen Bestsellers *Hygge – ein Lebensgefühl, das einfach glücklich macht* des Glücksforschers Meik Wiking umreißt das dänische Lebensgefühl folgendermaßen: »Von ›Kunst der Innigkeit‹ über ›Gemütlichkeit der Seele‹ und ›Abwesenheit jeglicher Störfaktoren‹ bis hin zu ›Freude an der Gegenwart beruhigender Dinge‹, ›gemütliches Beisammensein‹ oder gar ›Kakao bei Kerzenschein‹ – Hygge ist warmes Licht und ein kuscheliges Sofa, Picknicken im Sommer und Glögg-Trinken im Winter. Und Hygge ist eine Haltung, die man lernen kann!«

Der große  
Hygge-Trend will  
einfach nicht enden:  
Alle sollen sich  
immerzu wohlfühlen.  
Wozu soll das  
gut sein?

VON ANNA GIEN

Hygge soll uns also erleuchten, aber bitte nur so, dass es nicht wehtut. Von Lafargues Wunschkindo der Exzess gewordenen Faulenzerei unterscheidet sich die neue skandinavische Gemütlichkeit vor allem durch die Ausgrenzung der lustvollen Verwahrlosung und Hemmungslosigkeit. Es ist eine sterile Gemütlichkeit, die ganz ohne vollgestopfte Bäuche, bekleckerte Hemden und frivol-besoffene Müßiggänger auskommt. Hygge beruht in erster Linie auf der Gestaltung eines Umfelds, das einem nichts anhaben kann. In seinem Buch erklärt Wiking, dass es bei der ganzen Heimeligkeit vor allem darum gehe, »in Sicherheit zu sein, abgeschirmt von der Welt, an einem Ort, wo wir nicht wachsam sein müssen«.

Gegen die Dunkelheit im Außen soll der Rückzug ins behagliche Zuhause helfen. Wir sollen es uns mit unseren Liebsten auf dem Sofa gemütlich machen, lauwarme Tees trinken, selbst gebackene Leckereien essen, aber bitte in Maßen, denn dick soll Hygge natürlich auf keinen Fall machen, dem widmet Wiking sogar ein eigenes Kapitel. Die Hygge-Glückstipps propagieren ein ganzes Arsenal an Details der Wohlfühlpanzerung, die notwendig zu sein scheinen, um sich von den Bedrohlichkeiten des Lebens abzugrenzen.

Worin genau diese Bedrohung bestehen soll, bleibt jedoch unklar. Liest man Punkt zehn des »Hygge-Manifests« mit dem Titel »Schutz«, könnte einen das Gefühl beschleichen, dass die Idee einer vagen Bedrohung vor allem dazu dient, inneren Zusammenhalt zu stärken, und zwar auf eine Weise, die zumindest mir Schauer den Rücken hinunterjagt: »Wir sind dein Stamm. Dies ist ein Ort des Friedens und der Sicherheit.« Die Hygge-Fans scheint das Heraufbeschwören einer diffusen Gefahr, die in erster Linie »dunkel« und »fremd« ist und gegen die ein völkisch-nationalistisch anmutendes Wir-Gefühl aufgefahren wird, nicht zu stören.

Wenn man weiter in dem kleinen, mit hübschen Schaubildern und folkloristisch-urigen Bildchen verzierten Büchlein herumblättert, bekommt man den Eindruck, als müssten wir uns noch vor vielem mehr schützen als bloß vor den Gestalten der Nacht, die jenseits der schirmenden Holzwände schlummern. Wo Hygge im Heim ist, soll auch Hygge im Kopf sein. Die »innere Haltung« zielt vor allem auf »Harmonie« und »Bequemlichkeit«. Stress und Aufregung seien um jeden Preis zu vermeiden. Punkt acht des Manifests: »Frieden – Keine Dramen. Über Politik reden wir ein andermal.«

Dass eine Welt, in der Frieden vor allem dadurch zustande kommt, dass niemand über Politik spricht, einem gewissen Maß an Absurdität unterliegt, ist Wiking scheinbar Zimtschnecke. Wir sollen sicher sein, in erster Linie vor uns selbst.

Das Gegenteil der neuen Gemütlichkeit ist nicht etwa Produktivität, es ist die Überschreitung. Und vor der scheinen die Hyggis mehr Angst zu haben als vor irgendetwas anderem. Der Begriff Exzess leitet sich ab vom lateinischen *excedere*: darüber hinaustreten. Er beschreibt einen Prozess, Erfahrungen zu machen, die außerhalb dessen liegen, was komfortabel ist. Sich dem auszusetzen, was noch nicht definiert ist, einem Dunkel, einer Nacht, die vom mild erleuchteten Wohnzimmertisch aus unheimlich erscheint. Es ist eine subjektive Erfahrung, die Gelerntes, Gedachtes, in dem man sich eingerichtet hatte, zu sprengen vermag.

Der französische Philosoph Georges Bataille begreift den Exzess sogar als etwas Erhabenes. Gott, so Bataille, sei nur erfahrbar durch ein Überschreiten zu allen Seiten, das vor nichts zurückschrecke und die Dinge für einen Moment aus ihren Ordnungen stoßen könne.

**I**n der Hygge-Welt hingegen ist alles in Ordnung. In ihr gipfelt das Leben umgreifende Erfahrungsarmut, in der Exzess als Kategorie nicht mehr denkbar scheint. Die neue Ethik des Wohlbefindens führt zu einem Menschenbild, das ganz und gar harmlos ist: Wir tragen Beige und Hellblau, vermeiden »Störfaktoren« so umfassend, dass wir Beziehungen, die uns zu sehr in Anspruch nehmen, kurzerhand zu *toxic relationships* erklären, und trinken mildbrühige Matcha Lattes, die uns nichts anhaben können.

Überschreitung ist nur noch als zahmgekämmte »Experience« im Dienstleistungsformat erlebbar: ein Abenteuerwochenende von Jochen Schweizer, eingehegte Festivals mit TÜV-geprüften Chill-out-Areas, ab und zu ein bisschen Elendstourismus hinter dem Sicherheitsglas heruntergekühlter Reisebusse für ein bisschen Abwechslung von der Sofalandschaft. Für Wiking ist sogar das

noch zu viel der Zumutung. Ihm reicht der Kitzel des dunkelbösen Phantasmas jenseits der Scheiben, angesichts dessen wir uns hingebungsvoll der Verkuschelung unserer Wohlfühl-Bunker widmen können.

Was hier sichtbar wird: Die Angst, die hinter den Kissenbergen steckt, geht in Wirklichkeit viel weiter. Es ist eine tief greifende Angst davor, verletzlich zu sein. Wir haben uns so eingerichtet, dass uns nichts mehr passieren kann. Kein Taumel wird zugelassen, keine Bodenlosigkeit. Und wenn wir doch fallen, fallen wir in die Kuschedecke.

Doch was passiert, wenn wir unsere eigene Verletzlichkeit nicht mehr spüren? Die Antwort darauf ist so fatal wie einleuchtend: Wir hören auf, widerständig zu sein. Denn wenn wir unser direktes Umfeld und unsere eigenen Handlungen nicht mehr als destruktiv, unverständlich und fluide erfahren, weil unsere »gesunde Geisteshaltung« uns so effizient vor Störfaktoren bewahrt, dass wir sie nicht einmal mehr wahrnehmen, ist das Erste, was verloren geht, die kritische Distanz zu uns selbst und den Dingen, die uns umgeben.

Dann kann uns ein Riss in der Wand, ein bitterer Geschmack im Kaffee, ein ausgesprochener Gedanke nichts mehr anhaben, sie werden ersetzt durch ein diffuses, dunkles Fremdes, jenseits der eigenen vier Wände. Und das regenasse Fenster, das Walter Benjamin noch verunsichern konnte, gar ein »revolutionäres Gefühl« in ihm auszulösen vermochte, finden wir dann eben einfach nur noch hyggelig.

Die Überschreitung, die abhandengekommen ist, ist auch eine im Denken. Wer seine Meinung seit 1990 hat, sollte sie vielleicht mal wieder überprüfen. Auch wenn das bedeuten würde, zuzulassen, dass man ratlos dasteht, Fehler einräumen muss oder die Stimmung versaut. Denn wer den eigenen Horizont nicht regelmäßig abklopft, indem er streitet, und sich nicht mehr zumutet als einen lieblichen Motivationspruch auf dem Yogi-Tee, ist so widerständig wie ein Teelicht.

Glücklicherweise löst der Anblick des glattgebügelten Meik Wiking, der selbst daherkommt wie die fleischgewordene Ikone des harmlosen Hyggis, der sich nichts zumutet, nicht einmal seinen eigenen Müßiggang, zumindest in mir noch revolutionäre Gefühle aus: Angesichts des Gewinnerlächelns im Ohrensessel ist mein erster Impuls in geselligen Runden, um ihn herumzurennen, so lange, bis ich ihm auf den Lammfellteppich kotze.

Anna Gien, geboren 1991 in München, ist Kulturwissenschaftlerin und hat bei Matthes & Seitz gerade den Roman »M« veröffentlicht (zusammen mit Marlene Stark)