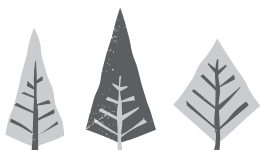


HYGGE

DE DEENSE KUNST
VAN HET LEVEN



MEIK WIKING



INLEIDING



Hoega? Hhuuguh? Heurgh? Het doet er niet toe hoe je hygge schrijft of spelt. Zoals Winnie de Poeh, een van de grootste filosofen van onze tijd, zei toen hem werd gevraagd hoe je een bepaald gevoel spelt: ‘Dat spel je niet, dat voel je.’

Toch is het spellen en uitspreken van ‘hygge’ nog vrij gemakkelijk. Uitleggen wat het precies is daarentegen, is ingewikkelder. Hygge is al van alles genoemd, van ‘de kunst van het creëren van intimiteit’, ‘behaaglijkheid van de ziel’ en ‘de afwezigheid van ergernis’, tot ‘genieten van de aanwezigheid van kalmerende dingen’, ‘knus kameraadschap’ en mijn persoonlijke favoriet: ‘warme chocolademelk bij kaarslicht’.

Hygge draait veel meer om een bepaalde sfeer en ervaring dan om spullen. Het draait om het samenzijn met de mensen van wie we houden. Een gevoel van thuis. Het gevoel dat we veilig zijn en ons kunnen ontspannen, afgeschermd van de buitenwereld. Waar we een gesprek kunnen hebben over de kleine of grote dingen des levens – of in comfortabele stilte bij elkaar zitten – of gewoon in ons eentje genieten van een kop thee.

In december, vlak voor kerst, zat ik met wat vrienden in een oud vakantiehuisje in Zweden. De kortste dag van het jaar werd opgelicht door de sneeuwdeken die het omliggende landschap bedekte. Toen rond vier uur ’s middags de zon onderging – die we de komende zeventien uur niet meer zouden zien – gingen we naar binnen en staken we het haardvuur aan.

We hadden gewandeld en zaten allemaal moe en doezelig rondom de haard met dikke truien en wollen sokken aan. De enige geluiden die we hoorden



waren het borrelen van de stoofpot op het fornuis, het knappen van het haardvuur en het slikken wanneer iemand een slokje glühwein nam. Toen verbrak een van mijn vrienden de stilte met de retorische vraag: ‘Meer hygge dan dit kan het toch niet worden?’

‘Jawel,’ antwoordde een van de meisjes na een poosje. ‘Als het buiten ook nog gaat stormen.’

Iedereen knikte instemmend.

DE SLEUTEL TOT GELUK?



Ik heb de beste baan van de wereld. Ik onderzoek waar mensen gelukkig van worden. Op het Happiness Research Institute, een onafhankelijke denktank die zich bezighoudt met welzijn, geluk en kwaliteit van leven, onderzoeken we de oorzaken en effecten van menselijk geluk en werken we aan de verbetering van de kwaliteit van leven van mensen over de hele wereld.

We zijn gestationeerd in Denemarken en ja, er branden inderdaad de hele week kaarsen op ons kantoor. (En ja, ons kantoorpand is mede gekozen op basis van de hygge-factor.) We hebben echter geen open haard. Nog niet. We zijn ook opgericht en gestationeerd in Denemarken omdat dat land stevast boven aan de lijst van gelukkigste landen ter wereld staat. Hoewel Denemarken ook geen perfect Utopia is en net als elk land te kampen heeft met problemen en uitdagingen, geloof ik dat Denemarken een inspiratiebron kan zijn voor landen die de kwaliteit van leven van hun inwoners willen verbeteren.

Dat Denemarken een van de gelukkigste landen ter wereld is, heeft voor veel media-aandacht gezorgd. Wekelijks krijg ik vragen als ‘Waarom zijn de Denen zo gelukkig?’ en ‘Wat kunnen we van de Denen leren als het gaat om geluk?’ van journalisten van onder andere *The New York Times*, de BBC, *The Guardian*, de *China Daily* en *The Washington Post*. Daarnaast komen er uit alle hoeken van de wereld delegaties van burgemeesters, onderzoekers en politici naar het Happiness Research Institute, die op zoek zijn naar... geluk, of in elk geval naar de reden voor de hoge mate van geluk, welzijn en kwaliteit van leven in Denemarken. Voor velen is het een raadsel, want naast vreselijk slecht weer hebben de Denen ook te maken met een van de hoogste belastingtarieven ter wereld.

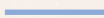
Toch is er brede steun voor de verzorgingsstaat. Die steun komt voort uit een bewustzijn van het feit dat het verzorgingsmodel de collectieve rijkdom omzet in welzijn. We zien het niet als belasting betalen, maar als investering in onze maatschappij. We schaffen kwaliteit van leven aan. Het antwoord op de vraag waarom Denen zich over het algemeen zo prettig voelen moet men zoeken in die verzorgingsstaat. Deze beperkt de risico's voor de burgers, gaat daarmee gevoelens van angst en onzekerheid te lijf en verhindert zo dat men extreem ongelukkig wordt.

Toch heb ik onlangs nog een ingrediënt voor het recept voor geluk gevonden dat tot nu toe over het hoofd werd gezien, namelijk hygge. Het woord 'hygge' komt van het Noorse woord voor welzijn. Bijna vijfhonderd jaar lang waren Denemarken en Noorwegen één koninkrijk, totdat Denemarken in 1814 Noorwegen verloor. Hygge verscheen voor het eerst in geschreven Deens aan het begin van de negentiende eeuw. Het verband tussen hygge en welzijn of geluk is waarschijnlijk geen toeval.

Volgens de European Social Survey zijn Denen niet alleen de gelukkigste mensen van Europa, maar zijn zij ook degenen die het vaakst met vrienden en familie afspreken en zich het kalmst en vredigst voelen. We zien dan ook met recht een steeds groter wordende interesse in hygge. Journalisten gaan op rondreis door Denemarken op zoek naar hygge, in het Verenigd Koninkrijk worden aan een hogeschool lessen in Deense hygge gegeven, en overal ter wereld verschijnen er hygge-bakkerijen, -winkels en -cafés. Maar hoe creëer je hygge? Wat is het verband tussen hygge en geluk? En wat is hygge precies? In dit boek wordt er gezocht naar antwoorden op die vragen.



HOOFDSTUK EEN



LICHT

KANT-EN-KLARE HYGGE: KAARSEN

Er bestaat geen recept voor hygge zonder kaarsen. Als je aan Denen vraagt wat ze het meest associëren met hygge, zal een overweldigende meerderheid van 85 procent antwoorden: kaarsen.

Het Deense woord voor spelbreker is *lyseslukker*, wat letterlijk betekent: degene die de kaarsen uitdoet, en dat is geen toeval. Er is geen snellere manier om hygge te creëren dan het aansteken van een paar kaarsen, of zoals ze in het Deens heten: *levende lys*, oftewel ‘levend licht’. Rufus Gifford, de Amerikaanse ambassadeur in Denemarken, zei over de liefdesrelatie van Denen met kaarsen: ‘Je hebt ze niet alleen in de woonkamer, maar overal. In klaslokalen, in vergaderzalen. Als Amerikaan denk je al gauw: Brandgevaar! Hoe halen ze het in hun hoofd om open vuur in een klaslokaal te zetten? Maar het gaat om een emotioneel geluk, een emotionele knusheid.’

Daar heeft de Amerikaanse ambassadeur een punt. Volgens de European Candle Association worden er in Denemarken per hoofd van de bevolking meer kaarsen gebrand dan waar dan ook in Europa. Iedere Deen brandt ongeveer 6 kilo kaarsen per jaar. Om dit in perspectief te plaatsen: iedere Deen eet ongeveer 3 kilo spek per jaar. (Ja, de spekconsumptie is een standaard meeteenheid in Denemarken.) Het kaarsenverbruik is een Europees record. Denemarken brandt zelfs twee keer zoveel kaarsen als de tweede op de lijst: Oostenrijk, waar 3,16 kilo per hoofd wordt opgebrand. Geurkaarsen zijn echter niet populair. Sterker nog, Asp-Holmblad, de oudste kaarsenproducent van Denemarken, heeft niet eens geurkaarsen in het assortiment. Ze worden beschouwd als kunstmatig en Denen geven juist de voorkeur aan natuurlijke en biologische producten. Denen scoren namelijk ook als een van de hoogsten als het gaat om het kopen van biologische producten.



Meer dan de helft van de Denen steekt in de herfst en winter elke dag kaarsen aan. Volgens een onderzoek van een van de grootste kranten van Denemarken zegt slechts 4 procent nooit kaarsen aan te steken. In december stijgt het kaarsenverbruik naar drie keer zoveel. Dit is ook de tijd waarin je een speciale kaars ziet die alleen wordt gebrand in de dagen voor kerst: de *kalenderlys*, oftewel adventskaars. Op deze kaars staan vierentwintig streepjes, één voor elke decemberdag voor kerst, waarmee het de langzaamste aftelklok ter wereld is.

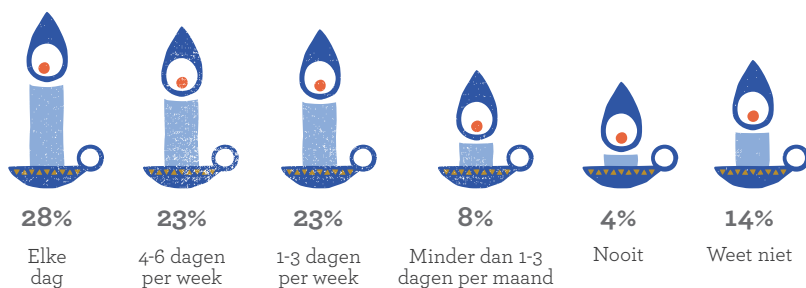


Een andere speciale gelegenheid voor kaarsen is 4 mei, ook bekend als het *lysfest*, oftewel lichtfeest. Op de avond van 4 mei 1945 zond de BBC het bericht uit dat de Duitse troepen die Denemarken al sinds 1940 bezetten, capituleerden. Zoals in wel meer landen tijdens de Tweede Wereldoorlog, werd er in Denemarken aan verduisteringen gedaan, zodat vijandige vliegtuigen niet konden navigeren op stadsverlichting. Vandaag de dag vieren de Denen op 4 mei nog steeds de terugkeer van het licht door kaarsen voor hun ramen te zetten.

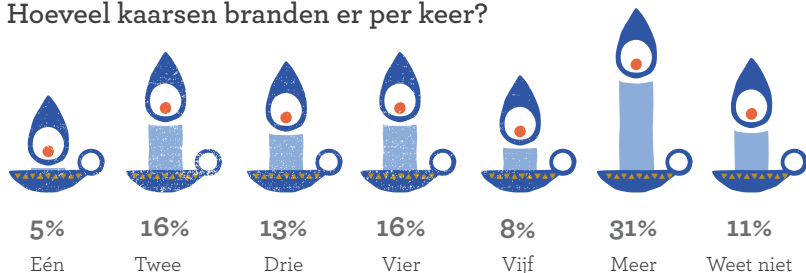
Hoe *hyggelig* ze ook mogen zijn, er zit ook een nadeel aan kaarsen en dat is het roet. Uit onderzoek blijkt dat het branden van één kaars meer roetdeeltjes in de lucht brengt dan het verkeer op een drukke straat.

Onderzoek door het Deense Bouwonderzoeksinstituut toont aan dat kaarsen binnenshuis meer roetdeeltjes uitstoten dan sigaretten of koken. Maar ondanks het feit dat Denemarken een zeer gereguleerd land is, zitten er nog geen waarschuwingslabels aan kaarsen. Dat zouden de hygge-fanaten niet pikken. Maar inmiddels zijn de Denen zich wel meer bewust van het belang van het luchten van kamers na het branden van kaarsen, die ze ondanks de gezondheidsrisico's in belachelijke hoeveelheden blijven verbruiken.

Hoe vaak steken de Denen kaarsen aan?



Hoeveel kaarsen branden er per keer?



LAMPEN

Licht draait niet alleen om kaarsen. De Denen zijn geobsedeerd door licht in het algemeen. Ik heb een keer twee uur lang met mijn vriendin door Rome gelopen, op zoek naar een restaurant met hyggelige verlichting.

De Denen kiezen hun lampen zorgvuldig uit en plaatsen ze op strategische plekken waar ze kalmerende baden van licht vormen. Het is een kunstvorm, een wetenschap en een industrie. Een aantal van de allermooiste ontwerpen ter wereld stammen uit de gouden eeuw van Deens design. Bijvoorbeeld de lampen van Poul Henningsen, Arne Jacobsen en Verner Panton. Als je op bezoek gaat bij een armzalige student kun je nog weleens een dure lamp van Verner Panton in de hoek van de studentenkamer aantreffen.

Een vuistregel is: hoe lager de lichttemperatuur, hoe meer hygge. De flits van een camera is rond de 5.500 Kelvin (K), tl-buizen zijn 5.000 K en gloeilampen 3.000 K, terwijl zonsondergangen, houtvuur en kaarsvlammen rond de 1.800 K liggen. En dat is precies de juiste lichttemperatuur voor hygge.

Vampieren die verbrand worden door daglicht moeten er ongeveer net zo uitzien als een paar Denen die uitgenodigd worden voor een hygge-diner en vervolgens onder een tl-bak van 5.000 K worden geplaatst. Eerst zullen ze hun ogen toeknijpen en het martelwerktuig dat je aan het plafond hebt hangen proberen te onderzoeken. Vervolgens, wanneer het diner begint, zul je zien hoe ze ongemakkelijk heen en weer schuiven op hun stoelen en dwangmatig krabben en zenuwtrekjes onderdrukken.



Die obsessie voor licht komt door een gebrek aan contact met de natuurlijke omgeving van oktober tot maart. Gedurende deze periode is duisternis het enige wat Denemarken in overvloed heeft. Zomers in Denemarken zijn prachtig. Als de eerste zonnestralen het land bereiken, worden de Denen wakker uit hun winterslaap en weten ze niet hoe snel ze een plekje in de zon moeten veroveren. Ik ben gek op de zomer in Denemarken. Het is mijn favoriete dag van het jaar. Alsof het nog niet erg genoeg is dat de winters lang en koud zijn en de zomers kort, heeft Denemarken ook nog eens 179 dagen per jaar regen. Voor *Game of Thrones*-fans: zoiets als Winterfell.

Daarom is hygge tot zo'n hoog niveau verfijnd, daarom wordt het in Denemarken gezien als een onderdeel van de nationale identiteit en cultuur. Hygge is het tegengif voor de koude winter, de regenachtige dagen en de uitgestreken duisternis. Je kunt hygge het hele jaar door hebben, maar in de winter wordt het niet alleen noodzaak, maar ook een overlevingsstrategie. Daarom hebben de Denen de reputatie van hygge-fundamentalisten en daarom hebben ze het er ook zo vaak over.

Mijn favoriete plekje in mijn appartement in Kopenhagen is de vensterbank in de woonkeuken. Hij is breed genoeg om gemakkelijk op te zitten en ik heb er kussens en dekens neergelegd om er een echte *hygge*krog (zie het hygge-woordenboek op pagina 42) van te maken. Vanwege de radiator onder de vensterbank is het hét perfecte plekje om van een kop thee te genieten op een koude winteravond. Maar wat ik er het leukst aan vind, is de warme, oranje gloed die uit elk appartement rondom de binnenplaats stroomt. Het is een mozaïek van schijnsels dat voortdurend verandert naarmate er mensen vertrekken of thuiskomen. Dit uitzicht heb ik deels te danken aan Poul Henningsen, want in elke goedverlichte kamer in Denemarken staat allicht een lamp van de architect en ontwerper die bij iedere Deen kortweg bekend is als PH.

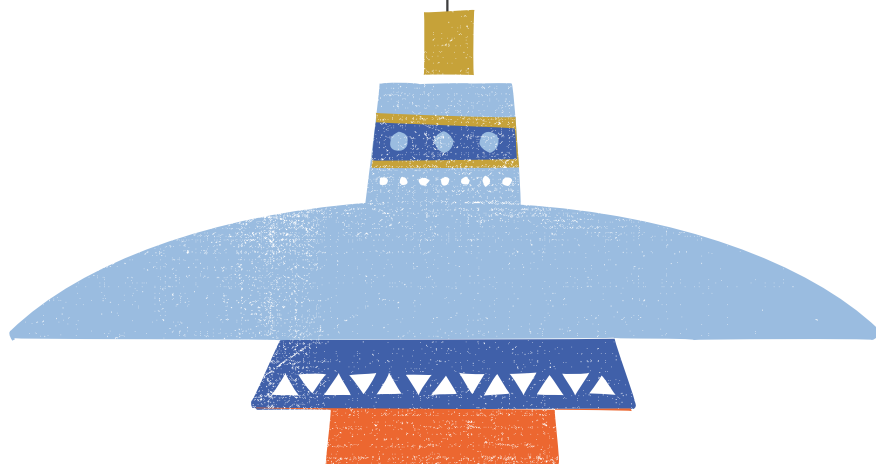
Hij was voor lichtarmaturen wat Edison voor de gloeilamp was. PH was, net als de meeste Denen vandaag de dag, geobsedeerd door licht. Sommigen noemen hem de eerste lichtarchitect ter wereld, want hij heeft zijn hele carrière toegewijd aan onderzoek naar het belang van licht voor ons welzijn, en aan het ontwerpen van een lamp die licht kon verspreiden zonder dat mensen er direct in hoefden te kijken.

Het kost geen geld om een ruimte in het juiste licht te zetten, maar het vereist wel cultuur. Vanaf het moment dat ik op mijn achttiende begon te experimenteren met licht, ben ik op zoek geweest naar harmonie in verlichting. Mensen zijn net kinderen. Zodra ze nieuwe speeltjes krijgen, gooien ze hun oude weg en dan kan het feest beginnen. Met de komst van elektrisch licht kwam ook de mogelijkheid om te baden in het licht.

Als je 's avonds vanuit de tram bij mensen op de begane grond naar binnen kijkt, lopen de rillingen over je rug bij de aanblik van hun troosteloze huizen. Meubels, stijl, vloerkleden – alles is ondergeschikt aan de positie van het licht.

Poul Henningsen (1894-1967), 'Over licht'

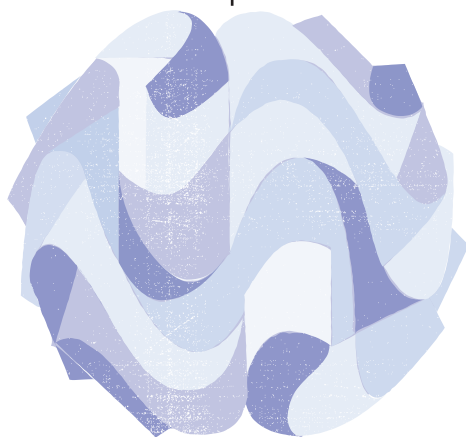
DRIE ICONISCHE DEENSE LAMPEN



1

DE PH-LAMP

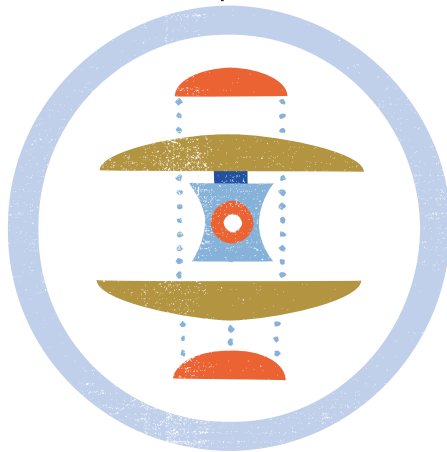
Na een decennium lang op zijn zolder te hebben geëxperimenteerd met lampen en verlichting, presenteerde Henningsen de eerste PH-lamp in 1925. Hij gaf zachter en meer diffuus licht door het gebruik van een aantal over elkaar geplaatste kappen, waardoor het licht werd verspreid, maar de gloeilamp zelf aan het oog werd onttrokken. Daarnaast gaf PH de binnenkant van een van de onderdelen een rode kleur om het harde witte licht roder te maken. Zijn grootste succes was de PH5, met metalen kappen, uit 1958. De PH-lampen werden toen al in meer dan duizend verschillende ontwerpen geproduceerd. Veel van die ontwerpen worden nu niet meer gemaakt en de zeldzaamste modellen kunnen voor wel 24.000 euro worden geveild.



2

LE KLINT

In 1943 begon de familie Klint met het produceren van lampenkappen met gevouwen plooiën, die in feite al veertig jaar eerder waren ontworpen door Peder Vilhelm Jensen-Klint, een Deense architect. Hij ontwierp ze voor eigen gebruik, omdat hij een petroleumlamp had waar hij een kap voor nodig had. Het werd een familiebedrijf waarin de zonen en dochters van Klint al hun vaardigheden in ontwerpen, innoveren en zakendoen kwijt konden.



3

PANTON VP GLOBE

De Pantone VP Globe is een hanglamp die rustgevend, diffuus licht werpt vanuit zijn binnenste ring. Hij werd in 1969 ontworpen door Verner Pantone, het enfant terrible van het Deense design. Hij hield van werken met moderne materialen zoals plastic en staal. Pantone had gestudeerd aan de Koninklijke Academie voor Schone Kunsten en de School voor Architectuur, Ontwerp en Restauratie, een vooraanstaand instituut voor architectuur dat tegenwoordig ook een 'lichtlaboratorium' huisvest waar daglicht en kunstlicht worden bestudeerd.

BETER DAN PHOTOSHOP

Er is een beroepsgroep die misschien wel net zo geobsedeerd is door licht als de Denen, en dat zijn fotografen. ‘Fotografieren’ betekent schilderen met licht. Iemand die zich daarmee bezighoudt, leert licht beter te begrijpen en kan het beter waarnemen en waarderen.

Misschien hou ik daarom wel zo van fotografie en is dat de reden dat ik in de afgelopen tien jaar wel tienduizenden foto's heb gemaakt. Misschien is daarom mijn favoriete licht ook wel het licht tijdens het ‘gouden uur’. Het gouden uur is ongeveer het uur na zonsopgang en het laatste uur voor zonsondergang. Als de zon laag aan de hemel staat, moet het zonlicht door een diepere atmosfeer dringen en dan produceert het een warm, zacht, diffuus licht. Het wordt ook wel het ‘magische uur’ genoemd en ik geloof dat ik een fractie van een seconde verliefd ben geworden op iedere vrouw die ik op dat moment van de dag heb gefotografeerd. Dit is het licht dat je binnenshuis ook wilt creëren als je ‘hyggelig’ licht wilt. Het is heel flatteus licht, beter dan elk Instagram-filter, en jij en je vrienden zullen er allemaal uitzien alsof je in een fotogenieke grot zit.

HYGGE-TIP: CREËER HYGGE-LIGE VERLICHTING

Je raadt het al. Haal die kaarsen maar tevoorschijn. Maar denk erom dat je de kamer lucht. Misschien moet je ook eens een kritische blik werpen op je elektrische licht. Meestal geven meerdere kleine lampen die verspreid staan door de kamer een meer hyggelig licht dan één grote lamp aan het plafond. Het doel is om her en der in de kamer kleine verlichte grotjes te creëren.