

Das Geheimnis des nordischen Glücks...
#Friluftsliv



MagicOfTheNorth
.com

The secret of nordic happiness...
#Friluftsliv

Midsummer Special

Das Konzept „**Friluftsliv**“ oder „Leben in der freien Natur“ ist genau so typisch für Norwegen wie Wollpullover oder Skilanglauf. Friluftsliv ist die beliebteste Freizeitbeschäftigung in Norwegen und wird damit häufiger betrieben als alle Sportarten. Aber was verbirgt sich dahinter?

*The concept of “**Friluftsliv**” or “life in the free nature” is just as typical for Norway as wool sweaters or cross-country skiing. Friluftsliv is the most popular leisure activity in Norway and is therefore practiced more often than all sports. But what does that mean?*



„Friluftsliv“ – Philosophie oder Lebensstil?

„Friluftsliv“ – raus gehen, aktiv sein, Freude zeigen, lachen?

„Friluftsliv“ – das Beste aus der Zeit in der freien Natur zu machen – unabhängig von Alter, Fitness, Jahreszeit und Wettervorhersage?

„Friluftsliv“ kann sein: Skisport oder Wanderungen in den Bergen, Angeln, Rudern, Beeren pflücken, mit dem Hund spazieren, im Garten sitzen oder eine Nacht oder einen Nachmittag in einer Hängematte verbringen.

„Friluftsliv“ bedeutet zur Ruhe zu kommen und den Kopf frei zu bekommen.

Entspannen, Erden und Energie tanken.

„Friluftsliv“ bedeutet ein Leben im Freien – Verbindung zur Natur, durch Aufenthalt in der Natur.

"Friluftsliv" - philosophy or lifestyle?

"Friluftsliv" - go out, be active, show joy, laugh?

"Friluftsliv" - making the most of your time in the great outdoors - regardless of age, fitness, season and weather forecast?

Das Geheimnis des nordischen Glücks...
#Friluftsliv



MagicOfTheNorth
.com

The secret of nordic happiness...
#Friluftsliv

Midsummer Special

"Friluftsliv" can be: skiing or hiking in the mountains, fishing, rowing, picking berries, walking the dog, sitting in the garden or spending a night or an afternoon in a hammock.

"Friluftsliv" means to calm down and clear your head. Relax, earth and recharge your batteries.

"Friluftsliv" means a life in the open air - connection to nature, through being in nature.

Der Begriff „Friluftsliv“

Der Begriff „Friluftsliv“ wurde in den 1850er Jahren vom norwegischen Dichter Henrik Ibsen geprägt. Er beschrieb in seinem Gedicht „On the Heights“ von 1859 wie ein junger Bauer in die Wildnis geht, um seinen Kopf frei zu bekommen und sich frei zu fühlen. Er erzählt, wie wichtig es für das geistige und körperliche Wohlbefinden ist, Zeit an abgelegenen Orten zu verbringen. Das Konzept sich in der Natur aufzuhalten, ist seit Jahrhunderten Bestandteil der norwegischen Kultur. Mit „Friluftsliv“ gelingt es den Norwegern und Norwegerinnen sich vom Alltagsstress zu lösen. Die Philosophie des „Friluftsliv“ beruht auf dem einfachen Leben in der Natur, ohne diese zu zerstören oder zu beeinträchtigen. Sie ist eng mit „kos“ (Gemütlichkeit) verknüpft – der Inbegriff für eine gute Zeit.

The term "Friluftsliv"

The term "Friluftsliv" was coined in the 1850s by the Norwegian poet Henrik Ibsen. He described in his poem "On the Heights" from 1859 how a young farmer goes into the wilderness to clear his head and feel free. He shares the importance of spending time in secluded places for one's mental and physical well-being. The concept of being in nature has been part of the Norwegian Culture for centuries. With "Friluftsliv" the Norwegians manage to break away from everyday stress. The philosophy of "Friluftsliv" is based on the simple life in nature, without destroying or closing it affect. It is closely linked to "kos" (cosiness) - the epitome of a good time.

Schon gewusst? Do you already knew?

- In Norwegen gibt es Freiluftkindergärten (Friluftsbarnehager), in denen die Kinder 80 Prozent der Zeit im Freien verbringen
- In Norway there are open-air childrengardens (Friluftsbarnehager) where children spend 80 percent of the time outdoors
- In Norwegen kann man einen Bachelorabschluss in Friluftsliv machen
- In Norway you can get a bachelor's degree in Friluftsliv
- Norweger/innen wünschen sich aktive Partner und nicht selten geht man bei der ersten Verabredung Wandern oder fährt Rad
- Norwegians want active partners and often go the first time you go hiking or cycling

Vom Leben in der Stadt

Die meisten von uns Menschen leben heute in Städten. Unser Leben in der Stadt ist von Eile, Hektik und Unruhe geprägt. Es ist somit sehr weit von den natürlichen Ursprüngen des Menschen entfernt. Nach Millionen von Jahren der Evolution schließen wir uns heute in Betongebäude ein und leben mit künstl. Licht. Eine Lebensweise die für unseren Körper und Geist ungesund ist.

Die Urbanisierung ist schuld an Stress und psychischen Erkrankungen. „Friluftsliv“ ersetzt nicht die medizinische oder psychologische Gesundheitsfürsorge, aber es kann dabei helfen unser Immunsystem zu stärken und unser Wohlbefinden zu erhöhen.

About life in the city

Most of us humans live in cities today. Our life in the city is characterized by rush, hectic pace and restlessness. It is therefore very far removed from the natural origins of man. After millions of years of evolution, today we lock ourselves in concrete buildings and live with art. Light. A way of life that is unhealthy for our body and mind. Urbanization is to blame for stress and mental illness. "Friluftsliv" is not a substitute for medical or psychological health care, but it can help to strengthen our immune system and increase our wellbeing.

Das Geheimnis des nordischen Glücks...
#Friluftsliv



MagicOfTheNorth
.com

The secret of nordic happiness...
#Friluftsliv

Midsummer Special

Warum weniger, manchmal mehr ist ...

Im Freien zu sein, heißt nicht alles Mögliche tun zu müssen. Für „Friluftsliv“ benötigt man keine Ausrüstung und auch kein Geld. Entscheidend ist es einen Weg zum Entschleunigen zu finden und sich von alltäglichen, zwanghaften Bedürfnissen zu befreien. Dies kann auch einfach nur ein Spaziergang in einem Park sein, im Garten zu sitzen oder Mittags dem Wind und den Vögeln zu lauschen. Es gilt die Natur direkt zu erleben.

Nicht jeder hat das Glück in wenigen Minuten in der freien Natur zu sein. Aber auch ein Baum an einer Bushaltestelle kann positive Gefühle frei setzen, wenn man sich darauf einlässt. Es muss nicht immer die große freie Wildnis sein, um zu sich selbst finden.

Nicht weniger wichtig an der Einstellung „Friluftsliv“ ist die Kunst sich nicht zu verpflichten. Wir alle kennen es aus eigener Erfahrung. Wir setzen uns ehrgeizige Ziele (gesünder ernähren, mehr trainieren usw.), doch der anfänglichen Begeisterung folgt schnell Enttäuschung und Demotivation. Deshalb steht bei „Friluftsliv“ auch nicht das Ziel im Vordergrund, sondern der Weg.

Why less is sometimes more ...

Being outdoors doesn't mean doing everything possible. You don't need any equipment or money for "Friluftsliv". It is crucial to find a way to slow down and free yourself from everyday, compulsive needs. This can also be just a walk in a park, sitting in the garden or listening to the wind and birds at noon. It is important to experience nature directly. Not everyone is lucky enough to be in the great outdoors in just a few minutes. But a tree at a bus stop can also set positive feelings free if you get involved. It doesn't always have to be the great open wilderness to find yourself. No less important about the "Friluftsliv" attitude is the art of not committing. We all know it from our own experience. We set ourselves ambitious goals (eat healthier, exercise more, etc.), but the initial enthusiasm is quickly followed by disappointment and demotivation. That is why at "Friluftsliv" the goal is not in the foreground, but the path.

Friluftsliv hat Vorteile für Körper und Psyche und entspricht dem Wunsch nach Frieden und Ruhe. Man ist weniger gestresst und besser gelaunt, wenn man mehr Zeit in der Natur verbringt. Wenn es uns gelingt die Schönheit der Natur bewusst aufzunehmen, stellt sich ein Gefühl der Zufriedenheit ein. Probiere es aus: Bleibe stehen, atme ein, atme aus, hier und jetzt...

Friluftsliv has advantages for body and mind and corresponds to the desire for peace and quiet. You are less stressed and in a better mood when you spend more time in nature. If we manage to consciously absorb the beauty of nature, a feeling of contentment arises. Try it out: stop, breathe in, breathe out, here and now ...

...und warum Du es auch allein tun darfst

Wenn Du „Friluftsliv“ gemeinsam mit anderen betreiben willst, ist das in Ordnung. Wichtig ist dabei aber nicht über Arbeit, Politik oder die alltäglichen Probleme zu sprechen, sondern die Natur sprechen zu lassen. Es ist gut, wenn Du extrovertiert bist und gern Zeit mit anderen Menschen verbringst, aber wenn Du „Friluftsliv“ betreibst, geht es darum, Alltagsprobleme zu ignorieren. Du sollst Dich ganz bewusst nicht mit alltäglichen Dingen beschäftigen. Lerne es die Ruhe zu schätzen.

Das „Konzept vom Leben in der freien Natur“ kann alles umfassen, vom Wandern, Radfahren, Skifahren, Rudern und Angeln, aber manchmal ist es besser, so wenig wie möglich zu tun – ohne Ablenkung und ohne Ziel.

Schalte Dein Handy aus (oder zumindest auf stumm). Wandern, Skifahren, Kajakfahren, Angeln, Beerenpflücken oder Pilze suchen sind Outdooraktivitäten. SMS, Chat- und Telefonie sind es nicht. Du darfst auch ruhig einfach mal egoistisch ganz allein Zeit für Dich selbst verbringen.



... and why you can do it alone

If you want to run "Friluftsliv" together with others, that's fine. The important thing is not to talk about work, politics or everyday problems, but to let nature speak. It is good if you are extroverted and enjoy spending time with other people, but if you do "Friluftsliv" the point is to ignore everyday problems. You should deliberately not deal with everyday things. Learn to appreciate the calm.

The "concept of living in the great outdoors" can encompass anything from hiking, biking, skiing, rowing, and fishing, but sometimes it is better to do as little as possible with no distraction or aim.

Turn off your phone (or at least mute it). Hiking, skiing, kayaking, fishing, berry picking or mushroom picking are all outdoor activities. SMS, chat and telephony are not. You can also just egotistically spend time for yourself all by yourself.

Deine „Friluftsliv“-Pause für zwischendurch

- (1.) Suche Dir einen ruhigen Ort an dem Du mindestens 10 Minuten ungestört sein kannst. Schließe Deine Augen. Nimm ein paar tiefe, aber sanfte Atemzüge. Werde Dir Deines Atmens bewusst. Beachte das Heben und Senken Deines Brustkorbs... Atme langsam ein und Atme langsam aus. Wiederhole diese Übung und Du wirst merken, wie Sie Dich entspannt.**
- (2.) Behalte die Augen geschlossen und fang an die natürlichen Geräusche in Deiner Umgebung wahrzunehmen. Konzentriere Dich dabei ganz auf die natürlichen Klänge - wie den Wind, die Bäume oder Gewässer - (ignoriere Laubbläser, Stimmen, Autos usw.) ...**
- (3.) Versuche nach ein, zwei Minuten die Natur zu verstehen – Welche Geräusche sind am Lautesten? Welche am Leisesten? Welche sind am Nächsten? Welche am Weitesten entfernt? Was hörst Du? Vögel? Einen Windstoß? Einen Bach? ...**
- (4.) Versuche Dich ganz auf diesen Moment einzulassen. Versuche Gedankenwanderung zu vermeiden, lass Dich nicht ablenken. Probiere diese Übung für ein oder zwei Minuten oder so lange Du willst.**
- (5.) Wenn Du bereit bist, öffne die Augen – siehst Du den Vogel den Du gehört hast? Die Äste die im Wind flattern?**

Durch diese kleine Übung, kannst Du Deine Verbindung zur Natur verbessern. Du kannst Deine natürliche Umgebung besser wahrnehmen und das Geschwätz und die Sorgen des Alltags ausblenden.

Your "Friluftsliv" break for in between

- (1.) Find a quiet place where you can be undisturbed for at least 10 minutes. Close your eyes. Take a few deep but gentle breaths. Become aware of your breathing. Notice the rise and fall of your chest ... Breathe in slowly and breathe out slowly. Repeat this exercise and you will notice how it relaxes you.*
- (2.) Keep your eyes closed and begin to perceive the natural sounds in your environment. Concentrate entirely on the natural sounds - such as the wind, trees or water - (ignore leaf blowers, voices, cars, etc.) ...*
- (3.) Try to understand nature after a minute or two - which sounds are the loudest? Which is the quietest? Which are closest? Which one is furthest away? What do you hear? Birds? A gust of wind? A brook? ...*
- (4.) Try to get fully involved in this moment. Try to avoid wandering your mind, don't get distracted. Try this exercise for a minute or two, or as long as you want.*
- (5.) When you are ready, open your eyes - do you see the bird you heard? The branches that flutter in the wind?*

„There is no bad weather, only bad clothing.“

- ➔ Friluftsliv kann man an 365 Tagen im Jahr betreiben
- ➔ Friluftsliv can be operated 365 days a year

Das Geheimnis des nordischen Glücks...
#Friluftsliv



MagicOfTheNorth
.com

The secret of nordic happiness...
#Friluftsliv

Midsummer Special

With this little exercise you can improve your connection to nature. You can better perceive your natural surroundings and block out the chatter and worries of everyday life.

Und jetzt bist Du dran

Es ist oft leichter gesagt als getan nach der Arbeit noch Zeit für Sport oder andere Aktivitäten zu finden. Dabei reichen schon kleine Spaziergänge von 15 Minuten. Nicht jeder hat einen schnellen Zugang zur Natur – auch Bäume oder Gärten in der Nachbarschaft können hilfreich sein.

Probiere es aus – auch wenn Du nur wenig Zeit hast. Geh hinaus vor die Tür, atme frische Luft ein und probiere welche Bäume, Blumen, Düfte und Geräusche Du wahrnehmen kannst. Lerne zu entschleunigen und nicht zu ehrgeizig zu sein – Nimm Dir die Zeit, um die schönen Eindrücke der Natur bewusst zu erfassen. 😊 Entdecke das Prinzip „Friluftsliv“ für Dich und gestalte Deinen Alltag ein kleines bisschen erfüllender.

Öffne die Tür, geh hinaus und mach Dir „Friluftsliv“ zu eigen!

And now it is your turn

Finding time for exercise or other activities after work is often easier said than done. Even short walks of 15 minutes are enough. Not everyone has quick access to nature - trees or gardens in the neighborhood can also be helpful. Try it out - even if you don't have much time. Go outside, in front of the door, breathe in fresh air and try which trees, flowers, smells and sounds you can perceive. Learn to slow down and not be too ambitious - take the time to consciously capture the beautiful impressions of nature. 😊 Discover the "Friluftsliv" principle for yourself and make your everyday life a little happier.

Open the door, go out and make "Friluftsliv" your own!

Als Wohntrend die Natur nach Hause holen / Bring nature home as a living trend

- Räume optisch größer wirken lassen – die Weiten der Natur – Spiegel & reflektierende Deko machen Räume geräumiger, größer und heller
- *Make rooms look bigger - the expanse of nature - mirrors & reflective decorations make rooms more spacious, bigger and brighter*
- Himmelblau verwenden – optische Vergrößerung & Leichtigkeit
- *Use sky blue - optical magnification & lightness*
- mit Elementen spielen (Grüntöne sind entspannend, erdige Töne wie Terrakotta geben ein natürliches Upgrade, rot- und orangetöne bei Vasen stehen für Licht und Wärme, blaue Skulpturen imitieren das Wasser ...)
- *Playing with elements (green tones are relaxing, earthy tones such as terracotta give a natural Upgrade, red and orange tones for vases stand for light and warmth, blue sculptures imitate the water ...)*



MagicOfTheNorth
.com

Midsummer Special

Quellen/Sources:

The Scandinavian Guide To Happiness, Balanced Living with Fika, Lagom, Hygge and more by Tim Rayborn, Whalen Book Works LLC, 2021

Friluftsliv: Die norwegische Naturverbundenheit der Norweger (visitnorway.de), Aufruf am 24.04.2021

Friluftsliv statt Hygge: Das kann der neue Wohntrend aus Skandinavien | GLAMOUR, Aufruf am 24.04.2021

Wie man ausspricht friluftsliv | HowToPronounce.com, Aufruf am 24.04.2021