

Miska Rantanen
Kalsarikänni



Das Buch

Vergesst *Hygge* und *Lagom*, das ist was für Weicheier.

Der coolste aller skandinavischen Trends ist *Kalsarikänni*. Das heißt wörtlich übersetzt: sich allein zu Hause in Unterwäsche betrinken. Also geht heim, macht euch nackich und gönnnt euch ein schönes kühles Bier. Zum Teufel mit den ganzen Verpflichtungen, Terminen, Verabredungen, dem Stress im Job und in der Freizeit. Entspannt allein trinken ist das neue Wohlfühlding – die unkomplizierteste Party der Welt!

Der Autor

Miska Rantanen (geboren 1967) ist ein finnischer Journalist, er hat bereits sechs Sachbücher veröffentlicht. Seine Artikel sind in der finnischen Zeitung *Helsingin Sanomat* erschienen, seine bevorzugten Themenbereiche sind Kultur, Politik und digitale Medien.

Miska Rantanen

Kalsarikänni

**Vom großen Spaß, sich allein zu Hause
in Unterwäsche zu betrinken**

Aus dem Finnischen
übersetzt von Tanja Küddelsmann

Illustriert von Mari Huhtanen

GOLDMANN

Die finnische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel
»Kalsarikanni. Suomalainen opas hyvään elämään«
bei Kustantamo S & S, Helsinki.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Deutsche Erstausgabe Januar 2019

Copyright © 2019 by Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Copyright © Miska Rantanen, 2018

Published by agreement with Helsinki Literary Agency (Helsinki, Finland).

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,
in Anlehnung an die Gestaltung der finnischen Originalausgabe
(Cover, Design und Illustrationen: © Mari Huhtanen, Kilda, 2018)

Fotos auf S. 12, 38, 58, 78, 90, 114, 130, 136, 144, 162 und 170
© Sameli Rantanen, alle anderen © Pexels

Illustrationen auf S. 102 und 103 © thisisfinland.fi | Ministry of Foreign Affairs
of Finland

Lektorat: Doreen Fröhlich

DF · Herstellung: kw

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Einband: Druckerei PB Tisk, a.s., Příbram

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-442-15965-9

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:

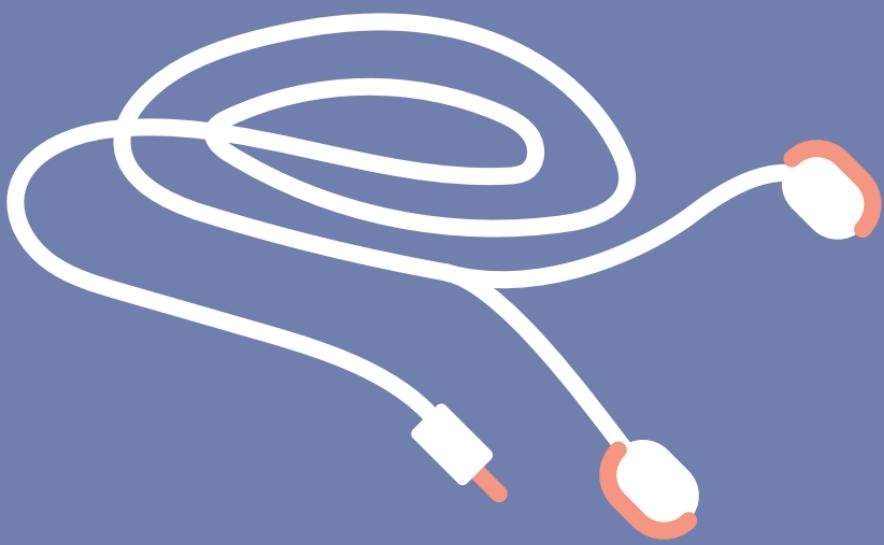


Für Stella, Jallu und Santtu

Inhalt

Prolog	9
1. Einführung: Das finnische Zen	13
2. Warum Kalsarikänni?	21
3. Kalsarikänni und seine Elemente	39
4. Kalsarikänni und die sozialen Medien	51
5. Die Wurzeln des Kalsarikänni	59
6. Musik und Kalsarikänni – eine glückliche Verbindung	69
7. Kalsarikänni in der Populärkultur	79
8. Kalsarikänni und das bewegte Bild	91
9. Es ist offiziell	101
10. Selbstmitleid und Kalsarikänni	115

11. Lethargie im Hotel – Chancen und Gefahren	123
12. Wie kriege ich das Bier kalt?	131
13. Tütenbier – die Sommerversion des Kalsarikänni	137
14. Kalsarikänni in Bewegung	145
15. Kochen um Mitternacht	153
16. Drei Abende	163
17. Wenn Kalsarikänni dir entgleitet	171
18. The Next Level	177
Danksagung	182



Prolog

Kommt dir das bekannt vor?

Es ist der Abend eines langen Tages. Wieder mal hat eine Konferenz die andere gejagt. Die meisten Kunden sind dir reichlich auf die Nerven gegangen, aber du hast dir nichts anmerken lassen – eine oscarreife Meisterleistung! Dein Gehirn läuft auf Hochtouren, denn dieser Tag hielt jede Menge Überraschungen bereit, auf die du schnell reagieren musstest.

Als du nach Hause kommst, stellst du erleichtert fest, dass alles, was zu erledigen war, erst einmal abgehakt ist. Du kannst zufrieden sein. Noch wäre Zeit, mit den Kunden auszugehen und bis spät in die Nacht zu netzwerken. Ein paar Drinks könntest du tatsächlich gebrauchen, aber du beschließt, dein heimisches Nest heute nicht mehr zu verlassen.

Denn du bist vorbereitet. Heute Morgen hast du vorsorglich den Kühlschrank mit dem vorzüglichen Craft

Beer aus dem Supermarkt um die Ecke gefüllt. Außerdem hast du bei der Gelegenheit noch einen Piccolo Sekt und eine kleine Flasche Schnaps kühlgestellt und eine Auswahl an süßem und salzigem Knabberzeug bereitgelegt.

Am Tag ist es heiß hergegangen, aber jetzt ist wenigstens das Bier kalt. So schnell wie nur möglich lässt du deine Businesshüllen fallen. Es ist ja kein Geheimnis, dass offizielle und repräsentative Kleidung gleichzeitig auch immer unbequem ist und irgendwo kneift. Der genussvollste Moment des Ausziehens kommt zum Schluss, wenn man langsam die Füße aus den durchgeschwitzten Socken schält. Für dieses Gefühl müsste eigentlich ein eigenes Wort erfunden werden. Du schleuderst die Socken quer durch den Raum – und bist endlich frei von den Fesseln der Zivilisation!

Dann lässt du dich in Unterwäsche auf dem Sofa nieder und stößt einen Seufzer der Erleichterung aus – aber das Beste kommt erst noch: Aus dem Kühlschrank holst

du dir eine Flasche Bier, die in der Wärme des Zimmers sofort beschlägt. Wie immer läuft die Zusammenarbeit von Flaschenöffner, Muskelkraft und Kronkorken mühelos: *tschsch*.

Du nimmst die Fernbedienung in die Hand, überspringst schnell die Nachrichtenkanäle – der Goldpreis, der dich tagsüber so beschäftigt hat, ist jetzt nicht mehr relevant. Erst bei den



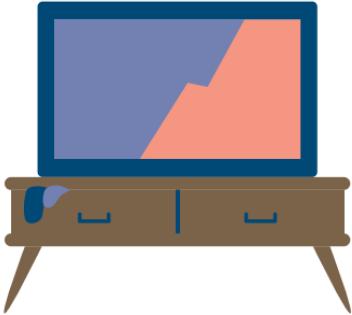
Reality-TV-Kanälen ist es an der Zeit, innezuhalten und den ersten Schluck Bier zu nehmen. Und den zweiten. Wenn das erste Bier getrunken ist, holst du dir ein zweites und schenkst dir bei der Gelegenheit noch eineinhalb Fingerbreit Whisky ein. Die Chipstüte öffnest du liebevoll wie ein filigranes Schatzkästchen.

Allmählich weicht die Spannung aus deinen Schultern, und die Wärme wandert in die Fingerspitzen. Du lümmelst dich in eine bequemere Sitzposition.

Auf dem einen Sender heißt es, kommenden Herbst sei ein blasses Orange angesagt. Klick. Beim nächsten verpaaren sich junge Leute, die auch noch den letzten Rest ihrer Würde verloren haben, gegen Geld auf einer tropischen Insel. Klick. Auf dem dritten Kanal zeigt eine Wackelkamera, wie man im Do-it-Yourself-Verfahren sein Auto reparieren kann. Die Federungsbauteile gab es günstig im Internet.

Die Autoschrauber haben stramme Deadlines, aber du – du musst nirgendwohin.

Zeit für Kalsarikänni.



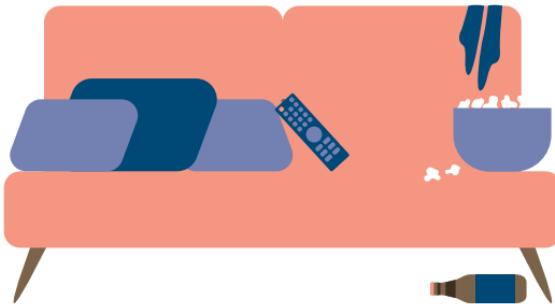


I. **Einführung: Das finnische Zen**

*Was ist Kalsarikänni? Welche Philosophie steckt dahinter?
Was unterscheidet es von Lagom und Hygge?*

Kalsarikänni entspannt und bringt dich runter, in Zeiten, in denen die Welt unübersichtlich geworden ist. Schlagzeilen im Riesenformat wollen uns einreden, das Ende stehe kurz bevor. Es ist schwierig zu unterscheiden: Was sind Fake News, was sind echte Nachrichten – und was ist beides? Klimawandel, internationaler Terrorismus, Autotune-Musik, demokratisch gewählte Präsidenten, Schönheits-OPs alternder Promis – jede Nachricht klingt schlimmer als die vorherige.

Die nordischen Länder hatten schon immer ihre eigenen Rezepte gegen den Weltschmerz. Wenn die Welt



da draußen von Stürmen erschüttert wird, weiß der friedliebende Nordländer, dass jeder einzelne Mensch unmöglich alles selbst beeinflussen kann. Aber durch das eigene Handeln und die persönlichen Entscheidungen kann man die Dinge für sich und seine Liebsten leichter oder wenigstens etwas erträglicher machen.

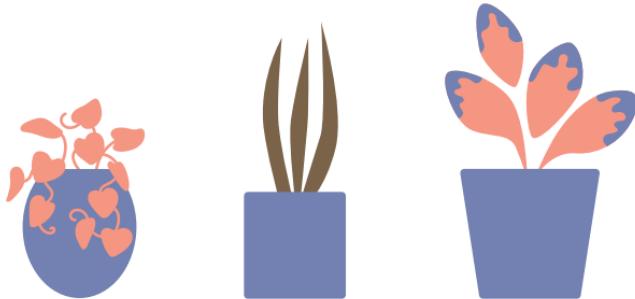
Die Schweden und Norweger bringen diese Philosophie im Begriff *Lagom* auf den Punkt, der gleichzeitig eine Weisheit und eine Lebensregel ist. Er lässt sich mit Begriffen wie »maßvoll«, »stimmig« oder »im Gleichgewicht« übersetzen. Wenn Dinge *lagom* sind, dann ist alles genau am richtigen Platz, nicht zu viel und nicht zu wenig. *Lagom* ist demokratisch, ökologisch und trifft in vielerlei Hinsicht den Kern des nordischen Lebensgefühls.

Und das ist gleichzeitig auch sein Problem. Obwohl *Lagom* nahezu alle Ziele eines guten Lebens in sich vereint, passt sein puritanischer Ansatz nicht zu unserer aktuellen Realität. Denn der verantwortungsbewusste

Mensch von heute ist ein Individualist, der seine Entscheidungen frei treffen, die Herausforderungen des Alltags vergessen und auch mal die Sau rauslassen will. Das Problem von *Lagom* liegt im Kerngedanken des Gutmenschenethos: Ein Gutmensch kann sich nie gehen lassen, weil er immerzu seine ethischen Entscheidungen hinterfragen muss. Getreu dem Motto: Sicherheit gibt nur das, was vorhersehbar ist. Aber hey, gilt das nicht auch für den Tod?

Dänemark wiederum ist berühmt für *Hygge*: sich in die Stimmung fallen lassen, entschleunigen und den Moment genießen. *Hygge*, das ist ein Becher Kakao auf dem Sofa, im warmen Kerzenschein, und draußen vor dem Fenster stiebt friedlich der Schnee. Während *Lagom* eine geistige Einstellung und Lebensphilosophie ist, kann man *Hygge* erreichen, indem man sein physisches Umfeld verändert. Und es stimmt ja auch: Man müsste schon komplett gefühlskalt sein, wenn eine Woldecke, ein Kaminfeuer, ein saftiger Biobrie, ein weicher Rotwein und ein Regal voller ledergebundener Bücher nicht diese segensreiche Passivität verursachen würden, die einen alle Probleme der Welt vergessen lässt.

Hygge, das ist das wohlbekannte Abziehbild aus Einrichtungszeitschriften und Lifestyle-Blogs. Und genau das ist auch eines seiner Probleme: Nicht jeder hat das nötige Kleingeld, sich den Kamin ins Wohnzimmer



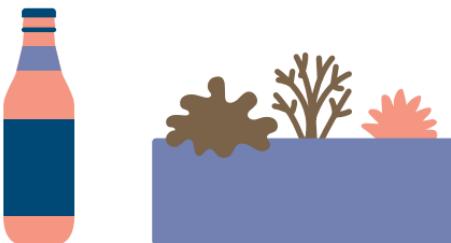
mauern zu lassen, in dem dann an einem stürmischen Herbstabend wohlig die Birkenscheite knistern. *Hygge* ist wie ein Disney-Film – keine Spur von Hämorrhoiden, Tränen des Selbstmitleids und undefinierbaren Flecken. Kurz: Es fehlt das echte Leben.

Daher entscheidet sich der Finne aus der Palette der nordischen Überlebensstrategien nicht für *Hygge* oder *Lagom*, sondern für das handfeste *Kalsarikänni*, das flexibel an jede Situation angepasst werden kann – von rustikal bis distinguiert. Es lässt sich individuell auf jeden Ort der Welt, jede Situation, jedes Umfeld und jede Stimmung zuschneiden.

Für *Kalsarikänni* braucht es keine Umbauten und Aufräumaktionen. Es ist preisgünstig und demokratisch, wirkt schnell und ist für alle über 18 geeignet.

Kalsarikänni gibt einem die Möglichkeit, total und wahrhaftig zu entspannen.

Kalsarikänni ist eine schnelle und effiziente Methode, den stressigen Alltag hinter sich zu lassen.



Kalsarikänni kommt ohne Schauspielerei aus: Davon postet man keine stimmungsvollen Bilder auf Instagram.

Kalsarikänni ist *echt und ungekünstelt*.

Die entspannende Wirkung von Kalsarikänni beruht ganz einfach auf folgenden Bestandteilen: bequeme Kleidung, eine moderate Menge Alkohol und angenehme kleine Pusseltätigkeiten. Trotzdem reicht es nicht, diese Elemente einfach nur so gut wie möglich umzusetzen. Richtig verstanden, setzt Kalsarikänni eine geistige Offenheit voraus, ebenso wie die Bereitschaft, sich dem Moment hinzugeben. In dieser Hinsicht ist die spirituelle Seite von Kalsarikänni eng mit *Mindfulness* verwandt, der Bewusstheits- und Achtsamkeitskunst, in der es darum geht, den Moment ganz zu leben, wahrzunehmen und zu akzeptieren. Doch während Mindfulness unter anderem mit verschiedenen Atemtechniken arbeitet, erreicht Kalsarikänni sein Ziel – die totale Entspannung – über den direkten Weg physischer Substanzen.

Stimmen zu Kalsarikänni

»Ich habe Kalsarikänni kennengelernt, da war ich noch keine dreißig und mein Leben an vielen Fronten unnötig hektisch. Ich wohnte damals in einer WG, wo auch dem gemeinsamen Kalsarikänni gefrönt wurde: Wir lümmelten in löchrigen Jogginghosen auf dem Sofa und pichelten bei Reality-TV-Serien oder irgendwelchen anderem Schrott vor uns hin. Häufig endeten diese entspannten Abende allerdings darin, dass wir uns rund um den Küchentisch doch noch schminkten, um in den nächsten Club zu fahren und dort noch eine Stunde zu tanzen. Das waren Zeiten! Heute, als berufstätige Mutter, liebe ich den Moment, wenn meine Familie im Bett liegt und ich mich mit einem großen Glas Rotwein und einer guten Serie aufs Sofa fallen lassen kann. Sorgfältig aufgebautes, moderates Kalsarikänni hilft mir sogar beim Einschlafen, und am nächsten Morgen gehe ich erfrischt zur Arbeit.«

– Cheflektorin, 42

»Beim Kalsarikänni klicke ich mich oft durch Wirtschaftsdaten und sehe mir die Umsätze einzelner Firmen an. Oder ich lasse mich durch YouTube treiben. Unter den Suchwörtern *Eishockey* oder *Eurodance* findet man so einiges. Ich schaue kein einziges Video bis