

Kirche in WDR 2 | 09.01.2024 05:55 Uhr | Uta Garbisch

## Hej!

Wenn im Winter die Tage kälter und kürzer werden, schlägt das vielen auf's Gemüt. Fehlender Antrieb ist dabei vielleicht noch das harmloseste. Die schwedische Stadt Luleå ermuntert neuerdings ihre Bewohner, sich gegenseitig freundlich zu grüßen. Kann das gegen den Trübsinn helfen?

Hoch oben im Norden Schwedens ist das mit dem Winter-Blues noch schlimmer als bei uns. Schon um drei Uhr nachmittags wird es dunkel. Und die Schweden und Schwedinnen gelten nicht als Weltmeister des Smalltalks. Dabei kann ein einfaches Hallo - auf Schwedisch Hej - doch schon vieles bewirken. Das findet zumindest die Initiatorin der Hej-Aktion Åsa Koski. "Es gibt Forschung, die belegt, dass sich gegenseitiges Grüßen positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit auswirken", sagt die 44-Jährige, die für die Stadtverwaltung in Luleå arbeitet. "Wir hatten also das Gefühl, dass wir etwas tun müssen!" Laut einer Umfrage fühlt sich in Schweden jeder Vierte einsam. Besonders ältere Menschen sind betroffen. Auch Schauspielerinnen Eva-Britt Tjernquist will etwas tun und spielt in einem Video der Kampagne mit, das zum freundlichen Grüßen anregen soll. Sie lebt schon lange allein und hofft, dass sich die Menschen nicht nur in Luleå durch ein kleines "Hej" wieder etwas nähern können. Sie sagt:

"Keiner spricht gerne über Einsamkeit. Ich vermisse die Gespräche. Man kommt nach Hause und hat niemanden, mit dem man reden kann. Aber dann raffte ich mich auf und rufe jemanden an, erzähle etwas und frage, was der andere denkt. Man muss also etwas tun, neue Lösungen finden."

Koski erzählt, dass sich mittlerweile auch die 16- bis 29-Jährigen oft allein fühlen. Sie schaut deshalb bei einem Gymnasium vorbei, um über das Thema zu sprechen.

Ich hab überlegt. Auch ich grüße meist nur die, die ich kenne. Und die mit Hund. Früher in der Ente oder als Motorradfahrerin noch, wer mit gleichem Gefährt entgegengekommen ist. Da ist schon mehr drin. Manchmal muss man die Gewohnheiten aufbrechen, sagen die in Schweden.

Bis Mitte Dezember werden die Tage immer kürzer. Und auch jetzt im Januar gibt es noch viele dunkle Stunden. Es gibt viele Mittel, um da nicht auch noch allein durch zu müssen. Ein freundliches "Hej" auf der Straße zum Beispiel, kann da schon helfen. Finde ich auch. Vielleicht sind Sie auch dabei!

Quellen:

<https://www.tagesschau.de/ausland/europa/einsamkeit-schweden-100.html>  
(zuletzt abgerufen am 4. Dezember 2023)

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius