Visit Sweden News Room

Schweden lädt zum Langweilen ein - mit Absicht

Gedankenverloren ins offene Feuer starren, irgendwo mitten im Wald. Beobachten, wie Sterne den Himmel erleuchten. Oder auf einem gefrorenen See sitzen und stundenlang darauf warten, dass unter dem Eis ein Fisch anbeißt. In Schweden ist Langeweile kein Problem, sondern Programm. Ein Reisekonzept, das ein wachsendes Bewusstsein aufgreift: dass Langeweile guttut.

"Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen," schrieb die weltberühmte Autorin Astrid Lindgren 1964 in ihr Tagebuch.

Diese Einsicht erscheint relevanter denn je. Nun, da die To-Do-Listen zum Jahresende länger und länger werden, bietet Lindgrens Heimatland Schweden Reisenden eine zunehmend seltene Erfahrung: die des Runterfahrens, Entschleunigens und Nichtstuns. Oder: fast nichts Tuns.

Langeweile fürs Wohlbefinden

Wissenschaftler haben festgestellt, dass es dem menschlichen Gehirn schwerfällt, die immer größeren Mengen an immer komplizierteren Daten in unserem Alltag zu verarbeiten. Langeweile, zeigt die Forschung, hilft dem Hirn dabei, sich zu erholen und ermöglicht tieferes Nachdenken und Selbstreflexion.

"Man muss sich langweilen", meint Professor Arthur C. Brooks von der Universität Harvard in den USA in einem Interview.

Und eine kürzlich veröffentlichte Studie der Schwedischen Universität für Landwirtschaftswissenschaften (SLU) fand heraus, dass Ruhe und Wohlbefinden steigen, wenn man den Inbegriff des „Slow TV" praktiziert und Elchen bei ihrer Wanderung von den Winter- zu den Sommerweidegründen zusieht.

Schweden: Endstation Langeweile

Nicht nur die Elchwanderung macht Schweden zum perfekten Ziel für Langeweile. Die Bevölkerungsdichte gehört zu den geringsten in ganz Europa. Riesige Wälder und tausende Seen bestimmen die Landschaft, die allen leicht und kostenlos zugänglich ist.

Die berühmte Einstellung, alles im genau richtigen Maß zu betreiben – auf Schwedisch: 'lagom' – fördert einen ausgewogenen Lebensstil, zu dem auch die richtige Portion an Langeweile gehört. Künstliches Licht gibt es wenig, dafür natürliche Dunkelheit, knackig-frische Luft und tiefe Stille, welche die perfekte Stimmung für Schlaf, Erholung und Reflexion schaffen.

"Es gibt sehr viel zu erleben in Schweden," sagt Susanne Andersson, die Chefin von Visit Sweden. "Aber vielleicht ist eines der besten Erlebnisse, hierhin zu kommen, die Stille zu genießen – und sich zu langweilen."

Folge dem globalen Trend - nach Schweden

Sich zu langweilen bedeutet nicht, nichts zu tun. Es bedeutet, weniger zu tun - und langsamer. Die Wellness- und Reisebranche entdeckt zunehmend die Langsamkeit, mit Angeboten wie Offline-Urlauben zur digitalen Entgiftung oder solchen mit „stillem Luxus". Der kürzlich veröffentlichte WTM Global Travel Report 2025 zeigt, dass Wellness- und Natururlaube bei Reisenden sehr beliebt sind.

Schwedens Wintersaison bietet eine ganze Reihe von Erfahrungen, die Stille und Natur und die genau richtige Portion an Langeweile in den Vordergrund stellen.

Offline in einer schwedischen Hütte:

- **Hop Farm Beach, Hälsingland** – Eine Hütte zur Erholung vom digitalen Leben, wo Wald und Küste aufeinandertreffen, zwei Stunden nördlich vom Flughafen Stockholm Arlanda.
- **Landet Stay, Sörmland** – Von Architekten entworfene Hütten in den Schären, eine knappe Stunde südlich von Stockholm.
- **Hyssna Forest Resort, Westschweden** – Wähle zwischen Hütten in den Baumwipfeln, an einer Klippe oder an einem Bach, alle mit eigenem Außen-Spa. Kaum eine Stunde von Göteborg entfernt.

- **Trakt Forest Hotel, Småland** – Suiten in Baumwipfeln entworfen vom schwedischen Architekten Gert Wingårdh, tief in den Wäldern Südschwedens.

Sterne gucken in Lappland:

- **Kiruna** – Schwedens nördlichste Stadt, in der die Polarnacht 25 Tage lang dauert, ist ein idealer Ort, um den Himmel zu beobachten.
- **Jukkasjärvi** – Dieses Dorf mit 800 Einwohnern und 1.000 Hunden, in dem sich das weltweit erste Eishotel befindet, hat jede Menge eisigen Charme zu bieten.
- **Abisko** – Eingebettet zwischen Bergen und in nächster Nähe zu einem Nationalpark, ist es einer der besten Plätze der Welt, um Nordlichter zu beobachten.

Sachtes Schneeschuhwandern:

- **Björkliden, Swedish Lapland** – Ein kleiner Skiort in großartiger Umgebung. Mach bei einer Tageswanderung auf den Berg oder einer Nordlichttour zu einem Lavvu , so heißt das traditionelle samischen Zelt, mit.
- **Åre, Jämtland** – Lass die Skier in der Ecke stehen und nimm an einem geführten Gastronomie-Spaziergang mit lokalen Spezialitäten teil oder wandere über die Baumgrenze zu einem Iglu, um dort zu Mittag zu essen.
- **Särna, Dalarna** – Mach eine geführte Schneeschuhwanderung nach Njupeskär, einem der höchsten Wasserfälle Schwedens, und triff Old Tjikko – eine 9.500 Jahre alte Fichte, die die Kunst des Stillstandes wirklich beherrscht.

Endlose Roadtrips (garantiert ohne Stau):

- **Die Wildnisstraße (Vildmarksvägen)** – Schwedens höchstgelegene asphaltierte Straße, die eine abgelegene Rundstrecke durch Wälder, Berge und Rentiergebiete bildet.
- **Der Blå Vägen** – Sie schlängelt sich von Norwegen durch Schweden nach Finnland und führt durch verschneite Berglandschaften.
- **Die Nordlichtstraße (Route 99)** – folgt dem Fluss Torne von Haparanda nach Karesuando. Weit weg von den Lichtern der Stadt, Stress und allem, was irgendwie hektisch ist; gilt als Traumstraße für alle, die Nordlichter sehen wollen.

Eisangeln – die hohe Kunst des Nichtstuns:

- **Storsjön-See, Östersund** – Ein beliebter Ort für alle, die auf eigene Faust losziehen wollen. Unter dem Eis verstecken sich Barsche, Forellen und Felchen, und die örtlichen Angelgeschäfte helfen gerne mit Ausrüstung und Tipps.
- **Sälen, Dalarna** – Bei einer geführten Tour erlernen Teilnehmer die Grundlagen darin, ein eigenes Loch zu bohren und deinen Fang über offenem Feuer zuzubereiten. Du kannst Saibling, Forelle, Regenbogenforelle oder Barsch fangen. Fika und viel Zeit zum Nachdenken über das Leben sind inklusive.

Schwedische Kochkunst, auf kleiner Flamme zubereitet:

- **Geschmäcker und Geschichten aus Sápmi** – Im Huuva Hideaway in Schwedisch-Lappland gibt's keine Hektik. Los geht's mit einem Begrüßungsdrink und einer Probefahrt mit dem Tretschlitten oder Schneeschuhwandern, bevor ein dreigängiges Sámi-Mittagessen mit Geschichten, Fika und Ruhe folgt.
- **Traditionelles Grillen von Felchen** – In Kukkolaforsen, direkt an der Grenze zu Finnland, werden frisch gefangene Felchen über offenem Feuer in einer rustikalen Räucherkammer gegrillt, während lokale Fischer Geschichten aus dem Leben am Fluss erzählen.
- **Gemütliches Abendessen am Fluss:** Das Knystaforsen in Halland hat zwar einen Michelin-Stern, hier geht es aber ganz entspannt und ohne Schnickschnack zu. Das Team verfügt über eine richtige Küche, kocht aber lieber über offenem Feuer. Das Ergebnis ist rauchig, sinnlich und im besten Sinne unpraktisch.

Die langsame Kunst des Kaltbadens

- **Arctic Bath, Lapland-Schweden** – Ein Spa-Hotel am Fluss Lule, das die Geschichte der Holzindustrie in der Region würdigt. Das Herzstück ist das runde Eisbad im Freien, das von drei Saunen umgeben ist.
- **Kallbadhuset Varberg, Halland** – Ein hölzernes Kaltbadhaus aus dem 19. Jahrhundert thront über dem Kattegat und bietet einen atemberaubenden Blick auf das Meer.
- **Helsingborg, Skåne** – Die vielleicht engagierteste Kaltbadestadt Schwedens mit drei Badehäusern und einer jährlichen Kaltbadewoche, um die Freude am Frieren – pardon, Baden – zu feiern.

Weitere Infos und Bilder:

Gönn Dir eine Portion Langeweile in Schweden

Auswahl an Pressebildern

Visit Sweden GmbH

Sabine Klautzsch
Senior PR Manager
Große Bäckerstr. 10
20095 Hamburg

sabine.klautzsch@visitsweden.com
www.visitsweden.de

Visit Sweden ist das offizielle Marketingunternehmen für den Tourismus in Schweden – im Auftrag der schwedischen Regierung. Als nationale Tourismusorganisation vermarktet Visit Sweden das Reiseland Schweden mit dem Ziel, die Attraktivität des Landes zu steigern und so den Tourismus, die Exporterlöse und die Beschäftigung zu fördern. In enger Zusammenarbeit mit der schwedischen Tourismusbranche richtet sich Visit Sweden gezielt an die attraktivsten Zielgruppen – für einen langfristig nachhaltigen Tourismus. Der Hauptsitz befindet sich in Stockholm, ergänzt durch Vertretungen auf mehreren internationalen Märkten. www.visitsweden.com/corporate

Willkommen in Schweden - von Natur aus anders.

Additional assets available online: Photos (1)

https://press.visitsweden.com/2025-11-18-Schweden-ladt-zum-Langweilen-ein-mit-Absicht