



# FAKTEN ÜBER **FINNLAND**

SUOMI  
FINNLAND



# Flexibilität macht Menschen glücklich

**FINNLAND BELEGT SCHON** seit 2018 den ersten Platz im *World Happiness Report*.

Was macht die Menschen in Finnland glücklich?

Zunächst ein Hinweis: Beim *World Happiness Report* geht es nicht um die Bewertung von Gefühlen, sondern um die Erhebung der Lebenszufriedenheit auf einer Skala von 0-10. Das Ranking berücksichtigt Faktoren wie soziale Unterstützung, Einkommen, Gesundheit, Freiheit, Großzügigkeit und ein geringes Maß an Korruption.

Während alle Länder in den Top 10 des *World Happiness Report*, einschließlich der anderen nordischen Länder, in Umfragen zur Lebenszufriedenheit einen hohen Rang einnehmen und viele ähnliche Merkmale aufweisen, wie z. B. die allgemeine Gesundheitsversorgung, gibt es ein Element, das das Leben in Finnland völlig einzigartig macht. Das ist Flexibilität.

Flexibilität ist die Fähigkeit, sich an Veränderungen anzupassen. Es sind die alltäglichen Entscheidungen, die auf einer Infrastruktur des Glücks beruhen, die es den Menschen in Finnland ermöglichen, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben zu finden, sich beruflich zu verändern und persönliche Entscheidungen zu treffen, ohne soziale Unterstützung oder den Zugang zu kostenloser Bildung zu verlieren.

**Eine Kultur des Wohlbefindens erlaubt es den Menschen, ein sinnvolles Leben zu führen und sich zu entfalten.**

*Jennifer De Paola, PhD, ist klinische Psychologin und promovierte Forscherin, die sich in ihrer Arbeit mit dem Thema Glück beschäftigt, insbesondere mit dem kulturellen Aspekt in Finnland. Sie teilt ihre Zeit zwischen der Forschung an der Universität von Ostfinnland und ihrer klinischen Praxis im Privatsektor auf.*



Foto: Miikka Kainu



Foto: Julia Kivela / Stadt Helsinki

# 30



Foto: Majja Astikainen / Stadt Helsinki



Foto: Vesa Laitinen / Stadt Helsinki

Flexibilität ist die Fähigkeit, sich an Veränderungen anzupassen.

## Inhalt

- 04 Enthüllungen zum finnischen Glück
- 08 „Wow“-Momente in der finnischen Natur
- 12 Wie Finnland zu Finnland wurde
- 16 Erstklassige Bildung
- 20 Finnland investiert ins Familienleben
- 24 Finnisches Arbeits- und Geschäftsleben
- 28 Coole Kultur
- 30 Heilige Sauna
- 32 Schon gewusst?

Finnisches Außenministerium, 2025  
Text: Sami Anteroine, Katja Pantzar, Tyler Walton  
Produktion: Otavamedia Sisältöratkaisut  
Titelfoto: Svante Gullichsen

Weitere Informationen über Finnland:  
[www.finland.fi](http://www.finland.fi)

# ENTHÜLLUNGEN

## zum finnischen Glück

Das Glück kommt nicht von ungefähr. In Finnland ist dies das Ergebnis starker Sozialsysteme und einer Kultur des Wohlbefindens, die in den letzten 100 Jahren sorgfältig aufgebaut wurden.

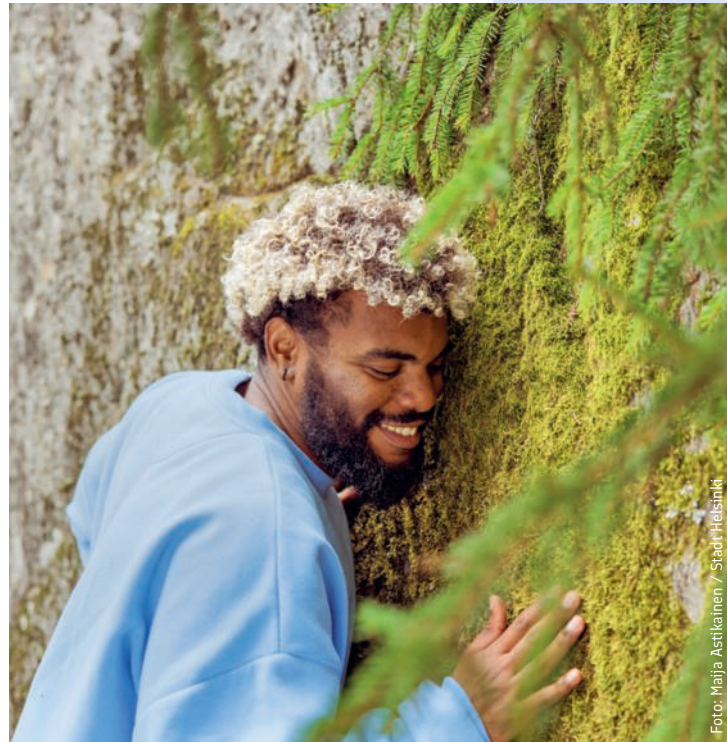


Foto: Maija Astikainen / Stadt Helsinki

**F**innlands Ziel ist eine Gesellschaft, in der Vertrauen, Gleichstellung und Sicherheitsnetze ein zuverlässiges Umfeld schaffen.

Laut dem *World Happiness Report* ist Finnland seit 2018 das glücklichste Land der Welt. Die Finnen geben bei der Bewertung ihres Lebens im Durchschnitt 7,736 von 10 Punkten an.

Die Lebenszufriedenheit in Finnland wird durch die Förderung einer Gesellschaft kultiviert, die auf Gleichstellung, Fairness und Freiheit aufbaut, so dass jeder das Recht hat, unabhängig von seiner Herkunft und seinen Umständen glücklich und sicher zu sein.

Das beginnt früh, mit einer erstklassigen Bildung, die einen gleichberechtigten Zugang zum lebenslangen Lernen gewährleistet und den Einzelnen zum Erfolg befähigt. In Verbindung mit einem Fokus auf Medienkompetenz und einer starken Pressefreiheit ermöglicht dies den Bürgern einen kritischen Umgang mit Informationen in einer informierten und engagierten Gesellschaft.

In Finnland sorgt eine gute Governance für politische Systeme, die transparent,

rechenschaftspflichtig und der Rechtsstaatlichkeit verpflichtet sind. Gemeinsame Verantwortung, wobei über 90 Prozent der Finnen das Zahlen von Steuern für eine wichtige Bürgerpflicht halten, stärkt den sozialen Zusammenhalt und fördert eine faire und gerechte Gesellschaft.

Eine gesunde Work-Life-Balance, enge soziale Beziehungen und Aufenthalte in der Natur begünstigen langfristig Glück und Belastbarkeit. In Finnland fördern eine tiefe Verbundenheit zur Natur und ein leichter Zugang zu ihr Ruhe, Stressabbau und ein Gefühl der Zufriedenheit.

Die finnische Kultur legt großen Wert auf bedeutungsvolle Momente. Das Herzstück ist die Sauna, die einen egalitären Raum bietet, in dem jeder willkommen ist, um sich zu entspannen, sich vom Alltagsstress zu lösen und wieder zu sich selbst und anderen zu finden.

Die Wertschätzung der Schlichtheit legt den Schwerpunkt auf die täglichen Momente des Lebens und zelebriert Funktionalität und durchdachtes Design.

All diese Schlüsselemente sind Teil der finnischen Infrastruktur des Glücks.



Foto: Marjaana Mäkelä / Stadt Helsinki



Foto: Julia Kivela / Stadt Helsinki

## Das Wie des Glücks

1. Vertrauen ist eine Grundlage und ein Eckpfeiler der Gesellschaft.
2. Gute Governance erfordert ein politisches System, das transparent und rechenschaftspflichtig ist und sich der Rechtsstaatlichkeit verpflichtet fühlt.
3. Ein Unterstützungsrahmen kombiniert Stabilität und Sicherheitsnetze und schafft ein Umfeld, in dem der Einzelne ohne Angst vor dem Scheitern Lebensentscheidungen treffen kann.
4. Gemeinsame Verantwortung stärkt den sozialen Zusammenhalt und fördert eine faire und gerechte Gesellschaft.
5. Die Beteiligung und der Dialog zwischen der Öffentlichkeit und den Behörden fördern Integration und Empowerment.
6. Gleichstellung und soziale Gerechtigkeit bedeuten einen starken Schutz für Minderheiten und fördern ein sozial integratives Umfeld.
7. Bildung und Informationsvermittlung durch Finnlands international hochrangiges Bildungssystem gewährleisten einen gleichberechtigten Zugang zu qualitativ hochwertigem Lernen und befähigen den Einzelnen zum Erfolg.
8. Die Verbindung und der Zugang zur Natur fördern Wohlbefinden und Glück.
9. Schlichtheit und Sauna: Die finnische Kultur ist tief verwurzelt in der Wertschätzung von Schlichtheit, Funktionalität und der Bedeutung der kleinen Momente im Leben.
10. Work-Life-Balance, bei der das persönliche Wohlbefinden neben den beruflichen Verpflichtungen Vorrang hat.

# DAS IST FINNLAND

Eine mehrsprachige Nation an der Spitze Europas

Finland liegt in der nordischen Region Nordeuropas auf einem Breitengrad von über 60° N.

Mit einem markanten Arm im äußersten Nordwesten hat Finnland eine lange, schmale Form.

Es grenzt an Schweden, Norwegen und Russland und hat eine gemeinsame Meeresgrenze mit Estland.

Finland hat eine Gesamtfläche von etwa

**337.000 km<sup>2</sup>**

Die längste Entfernung zwischen Nord und Süd beträgt 1.157 km und ist damit mehr als doppelt so groß wie seine größte Breite.

**1.157 km**

Die Küstenlinie des finnischen Festlands erstreckt sich über mehr als

**6.300 km**



Seine Landgrenzen sind insgesamt

**2.563 km,**

mehr als die Hälfte davon mit Russland.



Finland hat eine Bevölkerung von

**5,65 Millionen**



Finland hat zwei Landessprachen: Finnisch (von 84 % der Bevölkerung gesprochen) und Schwedisch (5 %). Die einheimische samische Sprache wird von weniger als einem Prozent gesprochen, während fast 11 % andere Muttersprachen sprechen, am häufigsten Russisch, Estnisch und Arabisch.

**84%**  
Finnisch

**11%**  
Sonstiges

**5%**  
Schwedisch

**<1%**  
Sámi

**62%**

62 % der Bevölkerung sind als Mitglieder der Evangelisch-Lutherischen Kirche registriert. Die meisten von ihnen nehmen nicht aktiv an der Religionsausübung teil.



**Finlands größte Städte**  
(Bevölkerung 2024)

1. Helsinki - 684.018
2. Espoo - 320.931
3. Tampere - 260.180
4. Vantaa - 251.269
5. Oulu - 216.152



**Bevölkerungsdichte 2025**

**18,5**

Einwohner pro km<sup>2</sup>



Taija Koivuluoma (links) und Aino Eeronheimo sind Nachbarinnen und Freundinnen. Sie leben in Helsinki.



Fotos: Miika Kainu

# „WOW“-MOMENTE in der finnischen Natur

Täglich in den Wald zu gehen, ist für Aino Eeronheimo und Taija Koivuluoma eine Leidenschaft. Sie sind Freundinnen und Nachbarinnen im Osten Helsinkis gelegenen Jakomäki.

**F**ür Taija ist die Zeit allein in der Natur ein Ausgleich zu ihrem Job als Friseurin im Zentrum Helsinkis und zu ihrem häuslichen Leben mit ihren Kindern.

„Bei der Arbeit bin ich sehr kontaktfreudig und nah am Kunden, deshalb muss ich mindestens 2-3 Stunden am Tag für mich allein sein. Die Natur wirkt ausgleichend auf meine psychische Gesundheit und schenkt mir Ruhe und Entspannung, die ich sonst nirgendwo finde“, sagt sie.

Jeden Morgen läuft sie vor der Arbeit ein oder zwei Stunden lang, begleitet von Camu, ihrem jungen Labradoodle. Die beiden machen sich am Abend erneut auf den Weg, der insgesamt 10-20 Kilometer pro Tag beträgt.

„Normalerweise gehen wir in ein schönes altes Wald-Naturschutzgebiet

in Kivikko, ganz in der Nähe unseres Hauses. Wenn ich im Herbst oder Winter mehr Licht brauche, fahre ich zum alten Flughafen von Malmi, wo es flache Wiesen gibt. Das ist auch gut für den Skilanglauf, aber das gilt auch für Kivikko, wo nicht so viele Leute sind“, stellt sie mit einem Grinsen fest. Außerdem schwimmt sie das ganze Jahr über im Freien in einem örtlichen Teich.

Folge diesem QR-Code, um dir ein Video über die Beziehung der Finnen zur Natur anzuschauen.



Eines der schönsten Naturerlebnisse im Spätsommer und Herbst ist das Sammeln von Pilzen.



## Die Natur ist immer in der Nähe, ganz gleich, wo man lebt.

### MAGISCHE MOMENTE

Aino bevorzugt gemütliche Spaziergänge auf Waldpfaden und Holzstegen in den nahe gelegenen Naturgebieten Slättmossen und Vaarala. Im Winter wandert sie hauptsächlich auf den Schneewegen in Kivikko. Die Keramikerin und ehemalige Kunstlehrerin zog vor etwa einem Jahrzehnt von Lappland nach Helsinki. Aino lässt sich für ihre Kunst von der Natur inspirieren. Sie liebt es auch, mit Hilfe einer Handy-App Vogelstimmen zu identifizieren und vor allem von Eidechsen Fotos zu machen.

„Slättmossen hat ein Moorgebiet mit wunderschön blühendem Sumpfsmarin und sogar Moltebeeren, die mich an Lappland erinnern“, sagt sie. „Vaarala hat einen hohen Fichtenwald. Ich bin dort im letzten Frühjahr spazieren gegangen, als es mir schlecht ging. Ein Fuchs rannte an mir vorbei, blieb dann ein paar Meter entfernt stehen und sah mir lange in die Augen. Das war irgendwie tröstlich und hat mich aufgemuntert.“

Ein weiterer „Wow“-Moment fand in Lappland statt, wo sie früher lange Wanderungen unternahm und noch immer eine Hütte besitzt. „Eines Nachts gab es Mondlicht und Nordlichter. Der Schnee funkelte in einem wunderbaren



grünen Licht und in diesem Moment kamen zwei Rentiere vorbei. Es war wie ein Wunder.“

Taija genießt Lappland ebenfalls, insbesondere die sommerlichen Campingausflüge im Urho-Kekkonen-Nationalpark. „Ich liebe die Morgenstunden dort, wenn es ganz ruhig, still und neblig ist“, sagt sie. Sowohl sie als auch Aino verdanken es ihren Eltern, dass sie ihnen schon als Kinder die Freude am simpleren Leben in der Natur vermittelt haben.

„Ich bin schon seit meiner Kindheit völlig abhängig von der Natur“, sagt Aino.

Taija stimmt dem zu: „Das Beste an der finnischen Natur ist, dass sie immer in der Nähe ist, ganz gleich, wo man lebt. Auch in Helsinki gibt es echte Natur.“

## Jeder hat Zugang zur Natur

In Finnland ist es den Menschen freigestellt, Wildgebiete ohne die Erlaubnis der Landbesitzer zu nutzen, allerdings mit gewissen Einschränkungen. Nach dem Prinzip des „Jedermannsrechts“, das seit mehr als einem Jahrhundert gilt, kann jeder die Natur beispielsweise zum Wandern, Radfahren, Langlaufen und Schwimmen beanspruchen, aber auch mit gewissen Einschränkungen zum Angeln und Sammeln von Wildbeeren und Pilzen.

Dieses dünn besiedelte Land ist zu etwa drei Vierteln bewaldet, so dass es viel Platz zum Herumstreifen gibt, solange man niemanden stört, indem man sich zu nahe an sein Haus, seinen Hof oder sein Ackerland begibt. Zelten ist in Ordnung, wenn man keine Abfälle hinterlässt, nicht zu lange bleibt und kein Feuer ohne Erlaubnis anzündet.

# AUF ENTDECKUNGSREISE IN DIE FINNISCHE NATUR

## 77 %

der gesamten finnischen Landfläche sind mit Wald bedeckt.



Nahezu

## 30 %

der Fläche Finnlands sind Moorgebiete.



Finnland hat

## 188.000

Seen. Die größten Seen Finnlands sind Saimaa, Päijänne und Inari.

Finnland hat fast

## 180.000

Inseln.

Finnland hat

## 41

Nationalparks.

## DIE VIER JAHRESZEITEN IN FINNLAND VARIIEREN UND ÜBERSCHNEIDEN SICH JE NACH BREITENGRAD.

**Der Sommer** (Mai-September) ist warm und hell mit viel Tageslicht.

**Die Mitternachtssonne** ist ein Phänomen in arktischen Regionen, wo die Sonne im Sommer um Mitternacht sichtbar bleibt.

**Der Herbst** (September-November) taucht die Landschaft von den nördlichsten Fjells bis zu den Schären im Süden in prächtige Farben. *Ruska* ist buntes Herbstlaub.

**Der Winter** (November-April) ist in der Regel durch eine Schneedecke und zugefrorene Seen im ganzen Land gekennzeichnet; Lappland bietet die längste Skisaison. **Die Polarnacht** ist die Winterperiode in arktischen Regionen, in der die Sonne unter dem Horizont bleibt.

Jetzt, wo die Tage wieder länger werden, bringt der **Frühling** (März-Mai) die Schnee- und Eisschmelze und den Austrieb von Wildblumen und Bäumen.

In Finnland ist man nie weiter als 10 Minuten zu Fuß von einem Park oder Wald entfernt.

Der höchste Berg Finnlands ist Halti

## 1.324

Meter (4.344 Fuß).

## 500 km

Der längste Fluss, der Kemi-Fluss.

Etwa **300.000** Menschen nutzen jährlich Jagdlizenzen in Finnland.

Angeln ist in Finnland sehr beliebt und jedes Jahr beschäftigen sich etwa **1,8 Millionen Menschen** damit.



Der durchschnittliche Finne geht dreimal pro Woche, einer Outdoor-Aktivität nach, also **182** Mal pro Jahr.



Die Nationalblume ist das Maiglöckchen (*Convallaria majalis*).



Finnland ist eine der besten Regionen der Welt, um Nordlichter (*Aurora Borealis*) zu beobachten, insbesondere in Lappland.

# WIE FINNLAND ZU FINNLAND WURDE



ca. 9000 v. Chr.

Die Besiedlung Finnlands beginnt gegen Ende der letzten Eiszeit.



ca. 1150

Finnland wird Teil des schwedischen Reiches.



1640

Die erste Universität wird in Finnland gegründet.



1809

Nach dem Finnischen Krieg fällt Finnland als autonomes Großfürstentum von Schweden an Russland.



1849

Das Nationalepos *Kalevala* wird veröffentlicht und beflügelt die finnische Sprache und Identität.



1866

Das nationale Schulsystem wird eingeführt, ein wichtiger Schritt in Richtung Gleichberechtigung und Alphabetisierung.



1899

Sibelius komponiert die *Finlandia*, eine Hymne des nationalen Erwachens Finnlands.



1906

Finnland gewährt den Frauen als erstes Land der Welt volle politische Rechte.



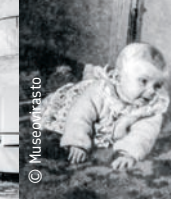
1917

Finnland erklärt seine Unabhängigkeit.



1933

Alvar Aaltos modernistische Entwürfe verschaffen der finnischen Architektur und dem Design internationale Aufmerksamkeit.



1938

Das Gesetz über Mutterschaftsbeihilfen sieht Mutterschaftspakete für alle neuen Mütter vor.



1939

Der Winterkrieg beginnt.



1945

Tove Jansson veröffentlicht ihr erstes Mumin-Buch.

1944

Der Fortsetzungskrieg endet.

**A**ls die letzte Eiszeit vor mehr als 10.000 Jahren zu Ende ging, begannen die Menschen, das Land zu besiedeln, aus dem später Finnland wurde. Jahrhundertlang lebten die Gemeinden von der Jagd, der Fischerei und dem Kleinhandel, wobei die Ostsee die Verbindung zu den fernen Küsten herstellte. Die Geschichte Finnlands war schon immer eine Geschichte der Anpassung, der Widerstandsfähigkeit und der Zusammenarbeit.

Im 12. Jahrhundert wurde Finnland Teil des schwedischen Königreiches und blieb dies für mehr als 600 Jahre. Westliche Rechts- und Verwaltungstraditionen fassten

Fuß, und der lutherische Glaube wurde zum zentralen Element des Gemeinschaftslebens. Kirchliche Schulen und Gemeindestrukturen legten den Grundstein für das spätere finnische Bildungssystem und die lokale Selbstverwaltung. 1809 verlor Schweden Finnland an das Russische Zarenreich, und Finnland wurde ein autonomes Großfürstentum. Obwohl es von St. Petersburg aus regiert wurde, behielt es seine eigenen Gesetze und Institutionen, was eine zunehmende nationale Identität förderte.

Im 19. Jahrhundert erlebten die finnische Sprache und Kultur ihren Durchbruch. Die 1849 erschienene *Kalevala* verschmolz

Volksdichtung zu einem nationalen Epos, das Finnen dabei half, sich ein gemeinsames Erbe auszumalen. Künstler wie Jean Sibelius und Akseli Gallen-Kallela gaben diesem Geist durch Musik und Malerei Gestalt. Etwa zur gleichen Zeit führte Finnland seine eigene Währung ein, entwickelte die Forstwirtschaft und Metallverarbeitung und baute das öffentliche Bildungswesen aus.

1906 erhielten die finnischen Frauen die vollen politischen Rechte und waren damit die ersten in Europa, die sowohl das aktive als auch das passive Wahlrecht besaßen. Der Reformgeist setzte sich auch in den nächsten zehn Jahren fort, und 1917 erklärte

Finnland seine Unabhängigkeit von Russland. Die ersten Jahre waren schwierig – ein kurzer Bürgerkrieg hinterließ dauerhafte Gräben –, aber Finnland blieb eine Demokratie und entwickelte sich weiter. In den 1920er und 1930er Jahren folgten große soziale Fortschritte: Kliniken für die Gesundheit von Müttern und Kindern, ein Ausbau des Bildungswesens und eine Verbesserung der öffentlichen Gesundheit.

Die Kriege von 1939-1944 stellten die Ausdauer der Nation auf die Probe. Trotz schwerer Verluste bewahrte Finnland seine Unabhängigkeit und baute rasch wieder auf. Der Wiederaufbau verwandelte Finn-

land in eine Industrienation, während die Widerstandskraft während des Krieges das Vertrauen in die öffentlichen Institutionen vertiefte und die Grundlagen von Bildung, Sozialwesen und Gleichheit stärkte.

Ab den 1950er Jahren richtete sich der Blick Finnlands nach außen. Es trat 1955 dem Nordischen Rat bei, wurde im selben Jahr Mitglied der Vereinten Nationen und richtete 1952 die Olympischen Spiele in Helsinki aus, die ein Beispiel für den nationalen Aufschwung waren. Der Handel mit Ost und West und pragmatische Diplomatie wurden zum Schlüssel für Stabilität und Wachstum während des Kalten Krieges. Mit dem Beitritt



1948

Finnland ist das erste Land, das kostenlose Schulmahlzeiten anbietet, um damit das Wohlbefinden der Kinder zu fördern.



1952

Helsinki richtet die Olympischen Sommerspiele aus, ein Symbol für den Aufschwung in der Nachkriegszeit.



1964

Die kühnen Textilmuster von Marimekko erlangen weltweite Anerkennung.

1972

Eine umfassende Schulreform stärkt den gleichberechtigten Zugang zur Bildung für 7-16-Jährige.

2006

Finnland gewinnt mit „Hard Rock Hallelujah“ von Lordi erstmals den Eurovision Song Contest.

2008

Der ehemalige Präsident Martti Ahtisaari erhält den Friedensnobelpreis für internationale Konfliktlösung.

2017

Gleichgestellte Eherechte für gleichgeschlechtliche Paare werden eingeführt.

2019

Sanna Marin wird die jüngste Ministerpräsidentin der Welt und steht an der Spitze einer Regierung, in der alle Parteivorsitzenden Frauen sind.

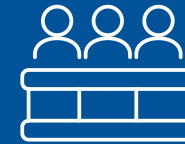
zur Europäischen Union 1995 und zur NATO 2023 festigte Finnland seine internationale Zusammenarbeit und Sicherheit.

Neben der Politik hat sich Finnland auch durch Kunst, Design und Innovation einen Namen gemacht. Die klaren Linien der Architektur von Alvar Aalto und die kühnen Muster der Textilien von Marimekko schufen eine neue visuelle Sprache, während die Mumin-Geschichten von Tove Jansson finnische Phantasie zu den Lesern in der ganzen Welt trugen. Später wurde die Technologie zu einem neuen kulturellen Exportgut: Nokia transformierte Finnland zu einem Pionier der mobilen Kommunikation und verband Millionen von Menschen weltweit miteinander.

Heute ist Finnland für seine Bildung, seine Transparenz und seinen starken Gemeinschaftssinn bekannt. Reformen, die einst die Gemüter erhitzen, sind zu Pfeilern einer gerechten Gesellschaft geworden, auch wenn Debatten weiterhin seine Zukunft beeinflussen. Von der Friedensmediation bis hin zu Klimamaßnahmen nimmt Finnland eine aktive internationale Rolle ein und möchte eher einen Beitrag leisten, anstatt zu konkurrieren. Der Weg von einer abgelegenen Region im Norden zu einer der glücklichsten und vertrauenswürdigsten Nationen der Welt ist das Ergebnis jahrhundertelanger Aufbauarbeit, des Lernens und gemeinsamer Fortschritte.

## Finnland hat sich durch Kunst, Design und Innovation einen Namen gemacht.

# DIE FINNISCHE GESELLSCHAFT HEUTE



200

Finnland ist eine parlamentarische Republik. Das Parlament hat 200 Mitglieder, die alle vier Jahre gewählt werden.



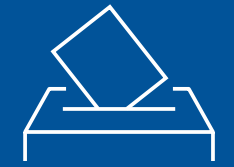
Die Regierung wird vom Ministerpräsidenten geleitet und besteht in der Regel aus etwa 20 Ministern. Der Präsident der Republik wird in direkter Volksabstimmung für eine Amtszeit von sechs Jahren gewählt. Alexander Stubb, der 13. Präsident Finnlands, trat seine Amtszeit 2024 an.

1995

2023



Finnland ist seit 1995 Mitglied der Europäischen Union und seit 2023 Mitglied der NATO.



Finnland ist eines der transparentesten und am wenigsten korrupten Länder.

Quelle: Der Korruptionswahrnehmungsindex 2024 von Transparency International



87 %

Das Vertrauen in die Institutionen ist eines der höchsten in der Welt. 87 % der Finnen haben großes Vertrauen in die Polizei, die vertrauenswürdigste Behörde in Finnland.

Quelle: OECD-Umfrage über die Triebkräfte des Vertrauens in öffentliche Einrichtungen 2024



Alle finnischen Bürger sind verpflichtet, sich an der Landesverteidigung zu beteiligen. Männer müssen mit Vollendung des 18. Lebensjahres ihren Wehrdienst antreten, während Frauen sich freiwillig melden können. Die meisten Rekruten leisten 165 bis 347 Tage Militärdienst und bleiben danach bis zum Alter von 50 oder 60 Jahren Reservisten.



280.000  
900.000

Die finnischen Verteidigungskräfte haben im Kriegsfall eine Stärke von 280.000, die von 900.000 Reservisten unterstützt werden, was etwa zwei Fünftel aller finnischen Staatsbürger im Alter von 18-60 Jahren entspricht.



Finnland steht weltweit an erster Stelle, wenn es um seinen Beitrag zum Gemeinwohl der Menschheit geht.

Quelle: Good Country Index 1,6

Finnland gilt als eines der stabilsten Länder der Welt.

Quelle: Fragile States Index 2024



Foto: Ilari Välimäki

# ERSTKLASSIGE BILDUNG

## ist einer der Schlüssel zum Glück

Bildung auf der Grundlage von Gleichberechtigung ist ein Eckpfeiler des Lebens in Finnland.

**D**as finnische Bildungssystem ist darauf ausgerichtet, allen die Freude am lebenslangen Lernen zu vermitteln. Jeder kann sich zu jedem Zeitpunkt weiterbilden, unabhängig von Alter oder akademischer Vorbildung.

Der Bildungsweg beginnt schon früh mit einer ausgezeichneten frühkindlichen Erziehung und Betreuung (ECEC), bevor die allgemeine Bildung beginnt, in der Regel im Alter von sieben Jahren mit der ersten Klasse.

In der ECEC lernen Kleinkinder eine Reihe praktischer Fertigkeiten, einschließlich der für das Leben unerlässlichen zwischenmenschlichen Fähigkeiten. Selbstbewusstsein, Selbstmanagement, soziales Bewusstsein, Beziehungsfähigkeit und verantwortungsbewusste Entscheidungsfindung werden unter dem Begriff sozial-emotionales Lernen (SEL) zusammengefasst.



Foto: Vesa Laitinen / Stadt Helsinki

Von der Kindertagesstätte bis zur Grundschule und der Sekundarstufe I (Gesamtschule), die neun Jahre dauert, stellt eine kindzentrierte Pädagogik die Bedürfnisse, Interessen und Erfahrungen des einzelnen Kindes in den Vordergrund.

Neben transversalen Kompetenzen, Fähigkeiten, die in verschiedenen Disziplinen und Lebenssituationen anwendbar sind, legt die Bildung auch Wert auf phänomenorientiertes Lernen. Es handelt sich dabei um einen interdisziplinären, schülerzentrierten Ansatz, bei dem das Lernen auf realen, komplexen Phänomenen aufbaut.

Sowohl in Schulen als auch in Kindertagesstätten werden auch im Winter regelmäßig Aktivitäten im Freien angeboten.

## Jeder hat das Recht auf eine kostenlose Grundbildung.

Nach der Gesamtschule gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, von der Berufsausbildung über die Gymnasialstufe II bis hin zur Hochschulbildung an Universitäten und Fachhochschulen.

### ALLE SCHULEN SIND GUT

Da Gleichstellung ein Synonym für das finnische Bildungssystem ist, ist das integrative, qualitativ hochwertige Bildungssystem öffentlich. Das bedeutet, dass jede Schule eine gute Schule ist. Alle Lehrkräfte verfügen über einen Master-Abschluss. Es gibt nur sehr wenige Privatschulen, und die, die es gibt, folgen dem nationalen Kernlehrplan und werden aus Steuergeldern finanziert.

Laut Gesetz hat jeder das Recht auf eine kostenlose Grundschulbildung, die auch die notwendige Förderung beim Lernen wie Schulmaterial und Mahlzeiten umfasst.

Der Unterricht in Finnisch als Zweitsprache wird je nach den Bedürfnissen der Schüler angeboten, wenn ihre Muttersprache keine der Amtssprachen (Finnisch, Schwedisch oder Sámi) ist, sie einen mehrsprachigen Hintergrund haben oder ihre Grundkenntnisse der finnischen Sprache noch nicht ausgereift sind.

Finnland gehört zu den Ländern mit den weltweit besten Englischkenntnissen und in zahlreichen Schulen und Fächern ist es möglich, auf Englisch unterrichtet werden.



Foto: Maija Astikainen / Stadt Helsinki

## Schulmahlzeiten: Eine finnische Erfolgsgeschichte

Das System der Schulmahlzeiten spielt im finnischen Bildungssystem eine wesentliche Rolle. Gleichberechtigter Zugang zu Bildung und kostenlose Schulmahlzeiten waren Schlüsselfaktoren für die Förderung des Wirtschaftswachstums und die Umwandlung Finnlands in eine wissensbasierte Gesellschaft.

Zunächst wurden Schulmahlzeiten eingeführt, um Armut und Unterernährung in der Nachkriegszeit zu bekämpfen. Das Gesetz über kostenlose Mahlzeiten für alle Schüler trat 1948 in Finnland in Kraft.

Alle Kinder sollten die Möglichkeit haben, in der Schule zu Mittag zu essen, damit sie gut ernährt sind und sich auf ihren Unterricht konzentrieren können. Die frühkindliche Bildung umfasst die Mahlzeiten, die ein Kind im Laufe des Tages benötigt: Frühstück, Mittagessen, einen Nachmittagssnack und bei Bedarf eine zweite warme Mahlzeit.

### DIGITALISIERUNG UND MEDIENKOMPETENZ

Das finnische Bildungssystem hat viele Stärken, darunter die Vermittlung von Multiliteralität und Medienkompetenz, um die Kompetenzen im Bereich der Informations- und Kommunikationstechnologie (IKT) zu stärken und Werkzeuge und Fähigkeiten zum Verständnis verschiedener Medienarten zu vermitteln.

So werden beispielsweise digitale Kompetenzen bereits in der frühkindlichen Bildung und Betreuung vermittelt.

Der Unterricht in Multiliteralität und Medienkompetenz wird über die Primar- und Sekundarstufe I, die Sekundarstufe II, die postsekundäre Bildung und das lebenslange Lernen fortgesetzt.

Die Funktionsweise der Medien zu verstehen und Desinformation zu erkennen, ist in der heutigen Welt eine entscheidende Fähigkeit.

## LEBEN IN FINNLAND

Anzahl der Familien in Finnland (2023)

1.466.954

Durchschnittliche Größe der Familie



2.7

Personen

Familien mit Kindern

550.183

Eine Familie mit minderjährigen Kindern ist eine Familie, in der mindestens ein Kind unter 18 Jahren zu Hause lebt.

Wie viele Kinder pro Familie?



44 %

1 Kind



39 %

2 Kinder



12 %

3 Kinder



5 %

4+ Kinder

2,9 Millionen

Haushalte (2024)



Größe der Haushalte (2024)



47 %

Alleinlebende Personen



32 %

2 Personen



21 %

3+ Personen

Ein Haushalt besteht aus allen Personen, die dauerhaft dieselbe Wohnung bewohnen.

Quellen: Finnland in Zahlen 2025, Statistik in Finnland, Finnisches Umweltinstitut



80,0 m<sup>2</sup>

Grundfläche pro Haushalt

41,6 m<sup>2</sup>

Grundfläche pro Person

Sommerhäuser (2024)

495.145

Urbanisierungsrate Finnlands (2023)

74 %

Art der Gebäude



48 %

Wohnblocks



37 %

Einfamilien- und Doppelhäuser



13 %

Reihenhäuser

1 %

Sonstiges

Besitzverhältnisse der Haushalte (2023)



61 %

Eigenheimbesitzer



36 %

Gemietet

3 %

Sonstiges

Geschätztes Durchschnittsalter der Personen, die ihr Elternhaus verlassen

EU

26,2

Finnland

21,4

Die Dynamik zwischen den Kindern und ihrem Vater wurde dadurch positiv beeinflusst, dass ihr Vater, Tommi, den Vaterschaftsurlaub mit den beiden Kindern nahm, als sie noch Babys waren.



Fotos: Vili Orava

# FINNLAND INVESTIERT ins Familienleben

Immer mehr Väter kümmern sich um ihre kleinen Kinder, da Elternschaft in Finnland als gemeinsame Verantwortung angesehen wird.

„Ich habe für jedes unserer Babys ein Jahr Vaterschaftsurlaub genommen, also

insgesamt zwei Jahre“, sagt **Tommi Lujanen**, 51. „Ich habe es sehr genossen, Zeit mit unseren Kindern zu verbringen, und es war ein gutes Arrangement für unsere Familie, da meine Frau Anna die karriereorientiertere ist.“

Sowohl **Anna Lujanen**, 48, als auch ihr Mann Tommi finden ihre Arbeit sinnvoll. Tommi ist Teamleiter einer Beratungsstelle für psychische Erkrankungen und Anna ist TV-Managerin. Sie leben mit ihren beiden Kindern, **Lily**, 14, und **Felix**, 12, in der familienfreundlichen Stadt Espoo, die zum Großraum Helsinki gehört.

Tommi sagt, dass er einen Beruf gewählt habe, der es ihm ermögliche, der Gemeinschaft etwas zurückzugeben und früher Feierabend zu machen, um

Während Mutter Anna auf einer Geschäftsreise ist, verbringen Vater Tommi, Lily und Felix ihre freie Zeit zusammen.

bei den Kindern zu sein und an ihren Hobbys teilzunehmen. „Ich bin auch der Trainer der Fußballmannschaft meines Sohnes Felix“, sagt er.

## GEMEINSAM STÄRKER

In Finnland kümmern sich Väter zunehmend selbstständig um Kleinkinder, so neue Forschungen des finnischen Instituts für Gesundheit und Wohlfahrt (THL) sowie der finnischen Sozialversicherungsanstalt (Kela).



Die Studie, die zwischen 2022-24 durchgeführt wurde, ergab, dass in Finnland im Allgemeinen die Inanspruchnahme von Familienurlaub von Arbeitgebern begrüßt wird und flexible Arbeitsbedingungen die Koordinierung von Berufs- und Familienleben erleichtern.

Dies erfolgte auf Reformen der finnischen Familienurlaubsgesetzgebung, die 2022 in Kraft trat und Eltern mehr Flexibilität bei der Aufteilung der Kinderbetreuungspflichten ermöglichte. Eines der Ziele der Reform war es, die Gleichstellung am Arbeitsplatz und zu Hause zu verbessern, da das Gehaltsniveau und die Karriereaussichten von Frauen bekanntermaßen durch die lange Zeit des Mutterschaftsurlaubs beeinträchtigt werden.

In dem Bericht wird auch festgestellt, dass die Inanspruchnahme von Urlaub aus familiären Gründen und Elternurlaub stark mit dem sozioökonomischen Status von Müttern und Vätern einherging. Väter mit höherem Bildungsgrad nahmen mehr Urlaub aus familiären Gründen als Väter mit niedrigerem Bildungsgrad. Ein noch stärkerer Zusammenhang wurde zwischen dem Bildungsniveau und dem Einkommen der Mutter und der Inanspruchnahme des Familienurlaubs durch den Vater festgestellt: Je gebildeter und besser verdienend die Mutter war, desto eher nahm der Vater nach dem Elternurlaub Vaterschaftsurlaub in Anspruch.



Tommi ist der Trainer von Felix' Fußballmannschaft.

### GLÜCK SCHAFFEN

Es ist einfacher, Beruf und Familie zu vereinbaren, wenn es eine Infrastruktur gibt, die das persönliche Wohlbefinden unterstützt.

„Wir leben in einer Gesellschaft, in der es nicht in Ordnung ist, lange zu arbeiten, und in der Wert auf Wohlbefinden gelegt wird“, sagt Tommi Lujanen.

„Wir dürfen dem Wohlergehen unserer Familie Vorrang einräumen“, sagt Anna Lujanen. „Und wir genießen es, gemeinsam als Familie eine Reihe von Aktivitäten zu unternehmen, vom Campen und Wandern bis zum Anschau-

en von Felix' Fußballspielen und dem Besuch von Museen und kulturellen Veranstaltungen.“

Lily ist eine begeisterte Tänzerin (Showtanz und lyrischer Jazz), nimmt Malerei- und Zeichenunterricht an einer Kunstschule und liebt Filme und Bücher.

Und was macht die Kinder glücklich? Für Felix und Lily ist die Unabhängigkeit einer der Vorteile des Lebens in einer Gemeinschaft, in der alles in der Nähe ist.

„Ich gehe allein durch den Wald zur Schule, was absolut sicher ist“, sagt Lily Lujanen mit einem Lächeln.

Folge diesem QR-Code, um dir ein Video über das finnische Familienleben anzuschauen.



### Das Arbeitsleben ist funktional und flexibel

**IN FINNLAND**, einem der am bestvernetzten Länder der Welt, sind Hochgeschwindigkeits-Internetverbindungen weit verbreitet. Dies trägt dazu bei, dass Telearbeit in großem Umfang möglich ist, was an vielen Arbeitsplätzen der Fall ist.

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie wird in Finnland großgeschrieben, und es gibt einen langen Jahresurlaub.

Die Arbeitgeber schulen ihre Mitarbeiter ständig in neuen und verbesserten Kompetenzen.

Im Allgemeinen können sich die Finnen gut auf Englisch verständigen; es ist die offizielle Sprache vieler in Finnland ansässiger internationaler Unternehmen und Organisationen.

In einer Kultur, die auf Vertrauen basiert, ist auf die Kollegen in Finnland Verlass.

Das finnische Arbeitsleben ist durch flache Hierarchien und eine informelle, gleichberechtigte Arbeitskultur gekennzeichnet.

## WORK-LIFE-BALANCE WIRD IN FINNLAND GESCHÄTZT

**Zufriedenheit der Jugendlichen mit dem Leben 2024**  
(Personen im Alter von 16 bis 24 Jahren)

**80%**

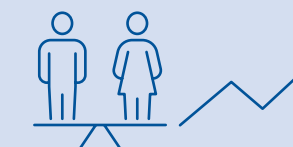


Achtzig Prozent der Kinder im Alter von 1-6 Jahren nahmen 2024 an frühkindlicher Bildung und Betreuung teil.

**84%**  
Sehr zufrieden oder zufrieden



**15%**  
Überhaupt nicht oder ein wenig zufrieden



Der Anteil des Elternurlaubs, der von Vätern in Anspruch genommen wird, stieg im Zeitraum 2022-2024 schneller als in den Vorjahren.

Dies erfolgte auf die im August 2022 in Kraft getretene Reform des Familienurlaubs, bei der der Elternurlaub zu gleichen Teilen zwischen den Eltern aufgeteilt wurde.



**1/10**

Jeder zehnte in Finnland lebende Erwerbstätige im Alter von 20 bis 64 Jahren war 2024 ausländischer Herkunft.

Quelle: Finnland in den Abbildungen 2025, Statistik Finland STAT.fi; Kela, die finnische Sozialversicherungsanstalt, kela.fi



# DIE BALANCE FINDEN

## und Anschluss in Finnlands Spieleindustrie

Förderung der Inklusion bei Rovio

**A**ls **Yumi Oishi** 2018 als erste Talent Acquisition Managerin zu Rovio kam, baute sie das Team komplett neu auf. Heute leitet sie die Abteilung für Diversität, Chancengleichheit und Inklusion im finnischen Spielestudio, das für Angry Birds bekannt ist.

„Bei meiner Arbeit geht es darum, zu verstehen, wie unterschiedlich die Menschen sind, und sicherzustellen, dass wir ihnen das geben, was sie brauchen, damit jeder seine beste Leistung erbringen kann“, sagt sie.

### VON TOKIO NACH ESPOO

Vor Rovio arbeitete Oishi über ein Jahrzehnt lang für Google in Tokio und Zürich. Der Umzug nach Finnland 2018 war sowohl ein persönlicher als auch ein beruflicher Wendepunkt.

„Ich war neugierig, was es bedeutet, in einem der Länder mit der größten Geschlechtergleichstellung in der Welt Frau zu sein“, erklärt sie. „Gleichstellung ist in diesem Land fest verankert, aber Gleichberechtigung ist ein neues Konzept. Es hat eine Weile gedauert, bis die Leute verstanden haben, dass man Menschen manchmal anders behandeln muss, weil sie unterschiedliche Bedürfnisse haben.“

Folge diesem QR-Code, um ein Video über das finnische Arbeitsleben anzuschauen.



Yumi Oishi zog 2018 von Tokio nach Finnland.



In Finnland fand Oishi heraus, dass Gleichstellung natürlich Wurzeln schlägt, wenn Menschen Raum für das Leben außerhalb der Arbeit schaffen. „Auch wenn es sich nicht um eine Initiative zur Gleichstellung der Geschlechter handelt, spielt die Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben eine sehr große Rolle“, meint sie. „Meine Kollegen würden sagen: 'Ich kann an dieser Sitzung nicht teilnehmen, es ist vier Uhr, ich muss meine Kinder abholen', und das gilt für alle Geschlechter. Das gilt nicht nur für Frauen, sondern alle.“

#### EINE UNTERSTÜTZENDE GEMEINSCHAFT

Bei Rovio spielen Humor und Menschlichkeit eine große Rolle. „Meine Kollegen sind sehr humorvoll,“ lacht Oishi. „Mein Job kann emotional sehr anstrengend sein, aber es hilft mir sehr, Teamkollegen mit viel Humor zu haben.“

Außerdem schätzt sie den kooperativen Charakter der finnischen Spieleindustrie. Rovio ist Teil von Better Games Together, einem Zusammenschluss von Supercell, Rovio, Metacore, Next Games und der gemeinnützigen Organisation We in Games zur Förderung der LGBTQI+-Integration.

„Diese Gruppe hat mich so sehr unterstützt - in dieser Gruppe habe ich wirklich gute Freunde“, sagt Oishi.

#### WÄLDER, BIBLIOTHEKEN UND EIN ERFÜLLTES LEBEN

Außerhalb der Arbeit hat Oishi die finnische Lebensweise übernommen,

Frieden in der Natur zu finden.

„Ich wohne in der Nähe eines Waldes, also kann ich kostenlos Beeren und Pilze bekommen. Ich kann mir einen Podcast anhören, dabei spazieren gehen, was gut für meinen Körper ist, und zusätzlich erhalte ich diese kostenlosen gesunden Superfoods. Ich hätte mir nie vorstellen können, das in Tokio zu tun“, sagt sie.

Sie hat auch die Freude an finnischen Bibliotheken entdeckt.

„Jedes Mal, wenn ich einen Besucher aus Japan habe, nehme ich ihn mit in die Oodi“, sagt sie und meint damit die beeindruckende Zentralbibliothek von

Helsinki. Das lichtdurchflutete Gebäude kombiniert Bücherregale mit öffentlichen Begegnungsräumen, Ateliers und sogar Nähmaschinen. „Ich möchte ihnen vermitteln: So verwendet Finnland das Geld der Steuerzahler. Aus japanischer Sicht ist eine Bibliothek nur ein Gebäude. Man geht wegen der Bücher dorthin. Aber die Bibliothek hier besteht nicht nur aus Büchern.“

Für Oishi bedeutet die Arbeit in Finnland mehr als nur eine Karriere. „Ich denke, mein Antrieb im Leben ist es, Erfahrungen zu machen, zu lernen und zu reflektieren. Und ich finde, Finnland gibt mir den Raum dafür.“



Oishi arbeitet in Finnland bei dem internationalen Spieleunternehmen, Rovio.



  
**42.000**

In Finnland werden jedes Jahr mehr als 42.000 neue Unternehmen gegründet, was eine starke Kultur des Unternehmertums und der Innovation widerspiegelt, die über 4.200 aktive Start-ups hervorgebracht hat.

## DAS FINNISCHE ARBEITSLEBEN

### Gesamteinkommen der Lohn- und Gehaltsempfänger 2023

Euro pro Monat, Median

 **3.929 €**  
Männer

 **3.285 €**  
Frauen

### Die Finnen haben die viertbesten Möglichkeiten

in Europa, ihre Fähigkeiten am Arbeitsplatz zu entwickeln.

Pro-Kopf-BIP 2024:

**49.133 €**

### Die drei wichtigsten Branchen nach Umsatz

Produktionsindustrie

**29,6 %**



Groß- und Einzelhandel

**25,5 %**



Baugewerbe

**8,3 %**



### Industriestruktur

– Anteil der Beschäftigten, %

 Dienstleistungen und Verwaltung  
**75 %**

 Industrie und Bauwesen  
**21 %**

 Land- und Forstwirtschaft  
**4 %**

Quelle: Finnland in Zahlen 2025, Statistik Finnland Stat.fi, Europäischer Kompetenzindex Technical Report 2024

# COOLE KULTUR



Foto: Jussi Helsten / Stadt Helsinki

**F**innland unterstützt die Möglichkeit aller, sich durch Kultur auszudrücken, sei es als Kulturschaffende oder -teilnehmer, als Profis oder als Amateure. Darüber hinaus fördert der Rhythmus des finnischen Arbeitslebens eine gesunde Work-Life-Balance und ermöglicht so eine breite Beteiligung an allen kulturellen Aktivitäten.

Es ist nicht schwer zu erkennen, dass die finnische Kultur und Kunst von einer Kombination aus einzigartigen sprachlichen Wurzeln, Designästhetik und einer tiefen Verbundenheit mit der Natur getragen wird. Infolgedessen wurde die Welt mit einem stetigen Strom von großen und kleinen authentischen kulturellen Meisterwerken belohnt.

Paula Parviainen, Botschafterin für Kultur und Kreativwirtschaft im Außenministerium, wurde für diesen Artikel interviewt.



Foto: Niimi West / Stadt Helsinki

## Alltagsdesign

Finnisches Design ist ästhetisch, funktional und für jeden zugänglich. Finnland ist führend in den Bereichen Möbel, Textilien, Keramik sowie Glas und kann sich mit Meistern wie Tapio Wirkkala, Timo Sarpaneva, Eero Aarnio, Maija Isola, Kaj Franck und Helena Tynell schmücken.

## Das Spiel kann beginnen!



**250** aktive Spielestudios in Finnland

**ZU DEN** „größten Hits“ der Spieleindustrie gehören Angry Birds, Alan Wake, Hay Day, Max Payne, Brawl Stars und Clash of Clans.



**„SANDSTORM“ VON DARUDE**  
Der meistgestreamte Song eines finnischen Popkünstlers.

## Die Mumins

„Alle Dinge sind so unsicher, und genau das beruhigt mich.“

Haben die Mumins damals den Code für finnisches Glück geknackt? Wie dem auch sei, Tove Janssons Mumins haben die Welt im (sanften) Sturm erobert und ihre eigenwillige Philosophie von Familie und Abenteuer mit einer Generation nach der anderen geteilt.

Das erste Mumin-Buch (*Mumins lange Reise*) wurde 1945 veröffentlicht.



Foto: Förlaget

## ZENTRALBIBLIOTHEK HELSINKI

**OODI** Finnlands Geschenk an sich selbst anlässlich seines 100. Geburtstages, die erstaunliche Bibliothek der nächsten Generation repräsentiert modernste finnische Architektur.



Foto: Märrjaana Malkamäki / Stadt Helsinki

Zugang zu **360** Museen mit 1 Karte!

## Museumskarte

Die 2015 eingeführte kostengünstige Museumskarte hat 350.000 aktive Karteninhaber, die bisher über 13 Millionen Museumsbesuche getätigt haben.

## Natürlich innovativ

Die kreative, von der Natur inspirierte Verwendung von Holz und Design ist in der finnischen Architektur stark vertreten, unter anderem durch die zeitlosen Werke des Architekten- und Designerpaares Alvar und Aino Aalto.



Foto: Tuomas Uusheimo / Stadt Helsinki

## Die Leser-Republik

In Finnland wird pro Kopf der Bevölkerung die weltweit zweithöchste Anzahl von Büchern veröffentlicht. Bibliotheken sind die beliebteste öffentliche Einrichtung. In Bibliotheken kann man Bücher und Zeitschriften lesen und ausleihen. Viele Bibliotheken bieten nicht nur Computer, sondern auch Ausrüstungen wie Nähmaschinen und andere Gerätschaften an. Bibliotheken sind für jedermann zugänglich und bedienen eine Vielzahl von Sprachgruppen.

## Öffentliche Bibliotheken 2024

**715** Bibliotheken



**85,4** Millionen Leihposten

Millionen Leihposten

# HEILIGE SAUNA

Saunen 2024

2,4 Millionen



**F**ür Finnen gibt es keinen magischeren Ort als die Sauna. Sie ist sogar so magisch, dass die Sauna früher nicht nur einen, sondern zwei Schutzgeister, *Anterettoin und Auterinen*, hatte, die über sie wachten. Und da die Sauna der sauberste Ort in jedem Haushalt war, sind Generationen von Finnen in einer Sauna geboren

Die meisten Finnen haben eine Sauna in ihrem Haus.

worden. (Allerdings nicht in den letzten hundert Jahren.)

Heute ist die Sauna ein Ort, an dem die Finnen ihre Sorgen vergessen und eins mit dem Universum werden. Sauna bedeutet absolute Entspannung und Wohlbefinden pur. Für die Finnen war sie auch die Geburtsstätte unzähliger Ideen und Innovationen.

**Was ist ein Saunabesen?**



- Die Finnen benutzen gelegentlich Saunabesen, um sich in der Sauna damit auf den Rücken zu schlagen – mal sanft, mal nicht so sanft.
- Ein Saunabesen gestaltet das Saunaerlebnis intensiver und angenehmer.
- Ein Saunabesen wird aus sauberen Birkenzweigen hergestellt.
- Die Saunabesen müssen frisch sein (nicht älter als zwei Tage).
- Berühre niemanden außer dich selbst mit einem Saunabesen, es sei denn, jemand bittet darum.



Foto: Julia Kivela / Stadt Helsinki

In Finnland gibt es Hunderte von öffentlichen Saunas, die jeder nutzen kann.



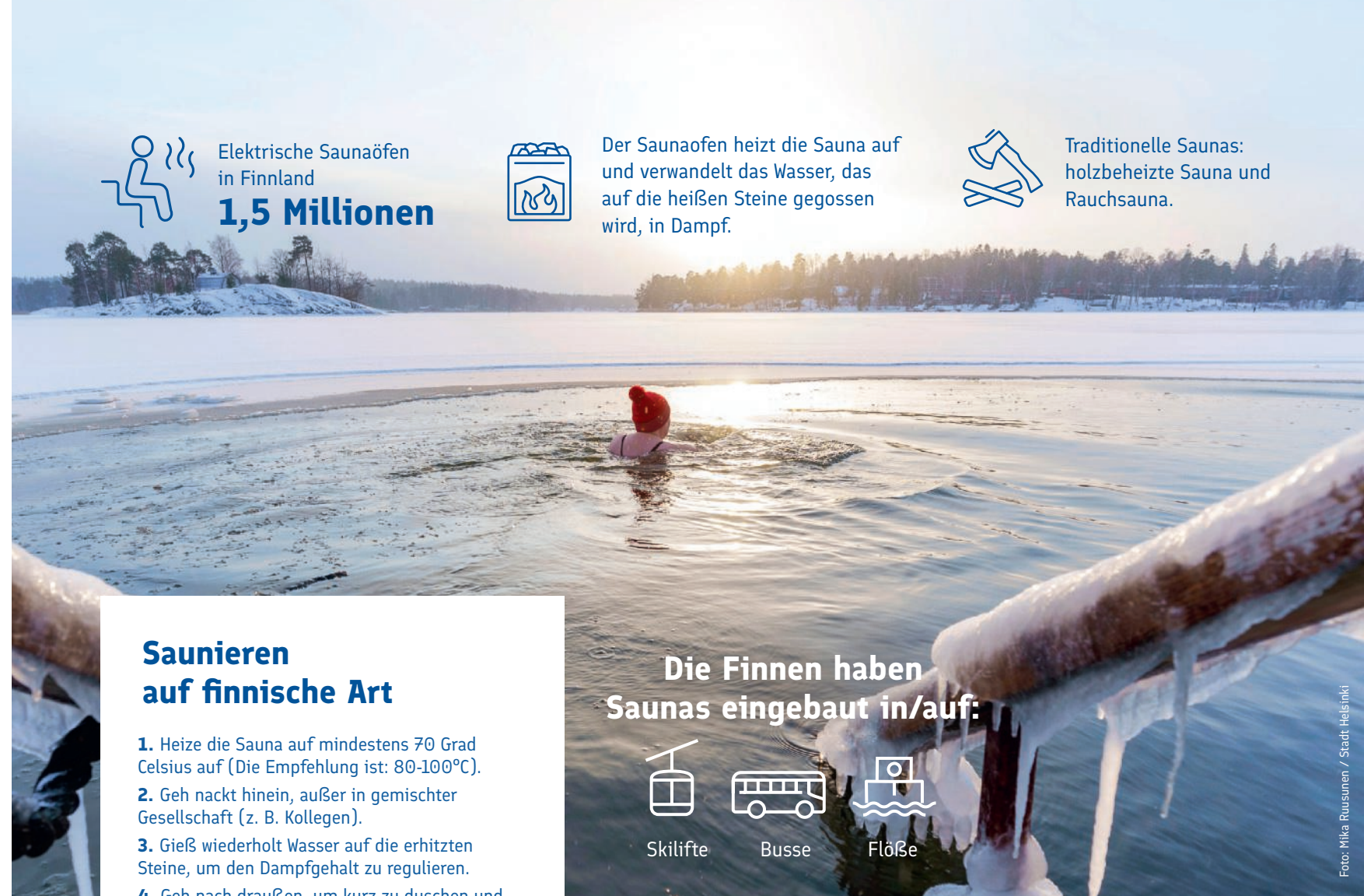
Elektrische Saunaöfen in Finnland  
**1,5 Millionen**



Der Saunaofen heizt die Sauna auf und verwandelt das Wasser, das auf die heißen Steine gegossen wird, in Dampf.



Traditionelle Saunas: holzbeheizte Sauna und Rauchsauna.



**Saunieren auf finnische Art**

1. Heize die Sauna auf mindestens 70 Grad Celsius auf (Die Empfehlung ist: 80-100°C).
2. Geh nackt hinein, außer in gemischter Gesellschaft (z. B. Kollegen).
3. Gieß wiederholt Wasser auf die erhitzten Steine, um den Dampfgehalt zu regulieren.
4. Geh nach draußen, um kurz zu duschen und dich abzukühlen und geh dann gleich wieder rein.
5. Profi-Tipp 1: Tauche in einen See oder wälze dich im Schnee (falls vorhanden).
6. Profi-Tipp 2: Verwende einen Saunabesen für ein Saunaerlebnis der Extraklasse.

Quellen: Geschäftsführerin Janne Koskeniemi, Finnische Sauna-Gesellschaft; sauna.fi

**Die Finnen haben Saunas eingebaut in/auf:**



Skilifte



Busse



Flöße

**Sauna-Knigge - reden oder nicht reden?**

Es ist in Ordnung, sich in einer öffentlichen Sauna zu unterhalten, wenn man nicht zu laut ist und sich von kontroversen Themen wie Politik oder Religion fernhält. Mit Familie und Freunden gibt es nichts Schöneres, als gemütlich in einer warmen Sauna zu sitzen und sich angeregt zu unterhalten.

Foto: Mika Ruusunen / Stadt Helsinki



## Schon gewusst?

Der Weihnachtsmann wird von allen geliebt, vor allem von Kindern, und bringt jedes Jahr zu Weihnachten Fröhlichkeit und viel Freude. Wie jeder weiß, lebt er in Finnisch-Lapland, dem nördlichsten Teil Finnlands. Einer alten Legende zufolge befindet sich das Haus des Weihnachtsmanns auf dem Korvatunturi, einem Gipfel im hohen Norden Finnlands. Nur seine Elfen und Weihnachtsrentiere kennen den genauen Ort.

Obwohl der exakte Wohnort ein Geheimnis ist, unterhält er auch ein öffentliches Büro in der Nähe der finnischen Stadt Rovaniemi. Im Weihnachtsmandndorf, direkt am Polarkreis, empfängt er an allen Tagen des Jahres Freunde aus aller Welt. Außerdem erhält er von Menschen jeden Alters aus allen Teilen der Welt insgesamt etwa eine halbe Million Briefe pro Jahr.

Der Weihnachtsmann ist ein Botschafter des guten Willens, der sein Leben der Förderung des Kinderwohls und der Menschlichkeit von uns allen gewidmet hat. Seine wichtigste Mission? Menschen jeden Alters daran zu erinnern, dass eine Welt der Märchen und Träume existiert, in der jeder stets willkommen ist.