

Lernen am Familientisch

Zusammenleben / Gute Umgangsformen sind ein Ausdruck von Achtung gegenüber den Mitmenschen und erleichtern das Miteinander.

WALLISWIL ■ Ein Gegenüber, welches beim Essen schmatzt, in unsere Richtung hustet oder lautstark mit dem Handy telefoniert – dies geht den meisten Menschen ganz schön auf die Nerven. Der deutsche Schriftsteller Adolf Freiherr Knigge schrieb bereits 1788 das Buch «Über den Umgang mit Menschen», eine Sammlung von Umgangsregeln. «Der Knigge» ist auch heute noch ein Begriff.

«Zu guten Umgangsformen gehört vor allem Respekt dem Mitmenschen gegenüber», betont Katrin Künzle, Geschäftsführerin von Künzle Organisation in Oetwil a. d. L., die entsprechende Kurse anbietet. Solche Kurse sind seit zwei, drei Jahren wieder sehr gefragt. Besonders gerne schicken Eltern ihre Kinder oder Teenager in einen «Benimm-Kurs».

In jedem Lebensbereich wichtig

«Kinder und Jugendliche sollten schon früh die Regeln lernen, damit sie es als Erwachsene leichter haben», sagt Katrin Künzle. Auch bei der Lehrstellensuche ist dies wichtig, denn Personalchefs achten immer mehr auf gutes Benehmen der (zukünftigen) Lernenden.

Viele Erwachsene möchten sich zwar anständig benehmen, kennen aber die Regeln nicht. «Die Regeln zu kennen gibt Sicherheit», so Katrin Künzle. Zwar sollten diese Regeln nicht starr sein und sich je nach Situation anpassen. Doch ein Grundstock sollte vorhanden sein.

Gute Umgangsformen sind in jedem Lebensbereich wichtig. «Auch junge Mädchen legen heute Wert darauf, dass sich ihre Freunde gut benehmen. Gute Umgangsformen sind wichtig für die Partnerschaft, im Beruf – sie ziehen sich wie ein roter Faden durchs Leben.

Lernen in der Familie und im Kurs

Gute Umgangsformen beginnen in der Kinderstube und



Gepflegte Tischmanieren, Höflichkeit, Anstand und Rücksichtnahme: Die Familie ist der Ort, wo Kinder als Erstes die Regeln des guten Benehmens lernen. (Bild photoshopping)

Respekt-Ordnung

1. Kunden oder Gäste genießen den höchsten Respekt.
2. Danach genießt den höheren Respekt, wer geschäftlich (Vorgesetzte) oder gesellschaftlich höher gestellt ist.
3. Bei grossen Altersunterschieden steht der (viel) Ältere in der Respekt-Ordnung vorne.
4. Bei etwa gleichgestellten, gleichaltrigen Personen gilt: Dame vor Herr.
5. Und wenn alles andere übereinstimmt, dann steht wiederum der (wenig) Ältere in der Respekt-Ordnung vorne.

rbw

Vom Siezen und Duzen

Begrüssung

Stehen Sie immer auf bei einer Begrüssung. In privaten Situationen dürfen Frauen sitzen bleiben, in geschäftlichen nicht.

Schauen Sie in die Augen des Gegenübers und lächeln Sie freundlich. Der Gastgeber (in Arztpraxen: der Arzt) reicht zuerst die Hand, ansonsten reicht der Höhere zuerst die Hand.

Duzen/Siezen

Das «Du» bietet nur der Höhergestellte dem Tiefergestellten an, nie umgekehrt. Da heisst: Erwachsene bieten Jugendlichen

das «Du» an. Der Chef dem Angestellten oder dem Lehrling, die Dame dem Herrn, der Ältere dem Jüngeren.

Vorsicht: Die Mehrzahl von «Sie» ist nicht «Ihr» sondern «Sie».

Körpergeräusche

Wenn jemand in einem grösseren Kreis niest, sagt man nicht (mehr) «Gesundheit». Man überhört es einfach.

Beim Husten von den anderen Personen abwenden. Wenn möglich in ein Taschentuch husten. Zur Not auch in die Hand (immer in die linke).

Handy

Achten Sie beim Rufsignal auf eine zurückhaltende Melodie in möglichst geringer Lautstärke, wenn Sie unter Leuten sind! Oft reicht der Vibrationsmechanismus. Auch der originellste Klingelton nervt Ihre Umgebung nach kurzer Zeit. Schalten Sie Tasten-Klick-Töne aus!

Platzieren Sie Ihr Handy nicht vor sich, wenn Sie im Gespräch sind! Schreiben oder lesen Sie während eines Gesprächs keine SMS oder E-Mails!

rbw

setzen sich am Familientisch fort. Doch viele Familien sind heute nicht mehr intakt, der Familientisch fehlt oft, vor allem mittags. Die Welt ist vielseitiger, hektischer geworden, und für Kinder ist es oft schwieriger, sich zu orientieren.

Deshalb bieten sich Kurse für gutes Benehmen an. «Der Kern bleibt aber die Familie», sagt Katrin Künzle. «Man kann im Kurs nicht etwas lernen, was zuhause nicht vorhanden ist.» Vor allem Respekt den Mitmenschen und sich selber gegenüber muss da sein. «Im Kurs lernt man dann noch die Regeln.»

Wie kann man diese Regeln lernen? Es gibt viele Bücher, das Ganze bleibt so aber recht theoretisch. Kurse sind menschennah, es werden Rollenspiele gemacht, Situationen ausprobiert. Wie fühlt es sich zum Beispiel an, wenn einem das Gegenüber beim Begrüssen nicht in die Augen schaut?

Alle können gutes Benehmen lernen

«Es braucht eigentlich nicht viel, aber man kommt besser an, wenn man sich gut benimmt», betont Künzle, deren Kurse von allen Altersgruppen und Schichten besucht werden. Alle können gutes Benehmen lernen. Kinder bringen die Regeln nach dem Kurs oft den Eltern bei. So heisst es dann vielleicht: «Also Mami, so kannst du die Spaghetti nicht essen!» Vielleicht werden die Eltern dann motiviert, selbst einen Kurs zu besuchen.

Oft heisst es, die heutige Jugend könne sich nicht mehr benehmen. Doch Junge sind heute nicht schlechter als früher. «Jede Generation macht das», sagt Katrin Künzle. «Aber Junge sind heute mehr gefordert, es ist in unserer multikulturellen Welt schwieriger geworden, eigene Regeln konsequent zu leben.»

Renate Bigler-Nägeli

www.kuenzle-organisation.ch
Anbieter von Kursen für gutes Benehmen.

HEILPFLANZE DES MONATS

Meerrettich: Das Antibiotikum aus dem Garten

Meerrettich ist in unseren Breitengraden besonders als Würzmittel für Fisch- und Fleischgerichte wie geräucherter Fisch oder Roastbeef, Kohlgerichte, Randensalat sowie Käsegerichte wie Raclette bekannt. Die scharf-würzige Wurzel ist jedoch ein ausgezeichnetes Heilmittel und wird als Antibiotika aus dem Garten bezeichnet.

Der Meerrettich gehört zur Pflanzenfamilie der Kreuzblütler. Er wächst problemlos im Garten in humusreichen, tiefgründigen, feucht-sandigen Böden an sonniger bis halbschattiger Lage. Die mehrjährige, winterharte Pflanze bildet sehr lange, mehrköpfige, rübenförmige Wurzeln.

Schleimhaut reizende Wirkung

Im Frühjahr bildet sie fünfzig bis siebzig Zentimeter lange Blätter, und später wächst in der Mitte ein zirka ein Meter hoher Blütenstand, der von Juni bis Juli blüht. Die weissen Blüten sind essbar und können zur Dekoration verschiedener Speisen verwendet werden.



Der ein Meter hohe Blütenstand des Meerrettichs blüht von Juni bis Juli. Die weissen Blüten sind essbar. (Bild pixelio)

Die Wurzeln werden von September bis Februar geerntet. In dieser Zeit haben sich die Wirkstoffe in die Wurzel zurückgezogen und ihre Kräfte sind darin gespeichert. Damit die Pflanze zu jeder Zeit zur Verfügung steht, die Wurzeln ausgraben und im Keller in Sand lagern oder diese gut waschen, schälen und ganz in sehr gut verschliessbaren Plastikbeuteln tiefkühlen. Zur Verwendung die Wurzeln gefroren raffeln.

Der Hauptwirkstoff der Pflanze sind Senfölglykoside, die beim Reiben der Wurzel den Tränenfluss auslösen. Im Weiteren enthält die Pflanze Vitamin C und B1 sowie Kalium und Schwefel. Dadurch wirkt er antibiotisch, tötet Bakterien und Viren, inaktiviert bakterielle Giftstoffe, ist Schleim lösend und stärkt das Immunsystem.

Die Senfölglykoside werden im Dünndarm aufgenommen und über die Lungen und Nie-

ren ausgeschieden. Deshalb können sie in diesen Organen ihre Wirkung entfalten. Meerrettich wird innerlich bei Infekten der Atem- und Harnwege sowie Grippe und äusserlich bei Muskelschmerzen angewendet.

Wegen seiner Schärfe darf Meerrettich nicht bei Kindern unter vier Jahren oder bei Personen mit Magen-Darm-Beschwerden angewendet werden. Die Wurzel sollte auch nicht länger als vier bis sechs Wochen angewendet werden, da sie die Schleimhäute reizt.

Meerrettichsirup für den Rachenraum

Bei bakteriellen, viralen Infekten des Rachenraums kann der folgende Meerrettichsirup Hilfe leisten: Ein Stück Meerrettich grob raffeln, mit der doppelten Menge Honig vermischen und über Nacht ziehen lassen. Danach die Masse in ein feines Tuch giessen, gut abtropfen lassen und die Flüssigkeit in gut verschliessbares Glas geben. Von diesem Sirup täglich einen halben bis einen Kaffeelöffel voll einnehmen. *Andrea Schütz*

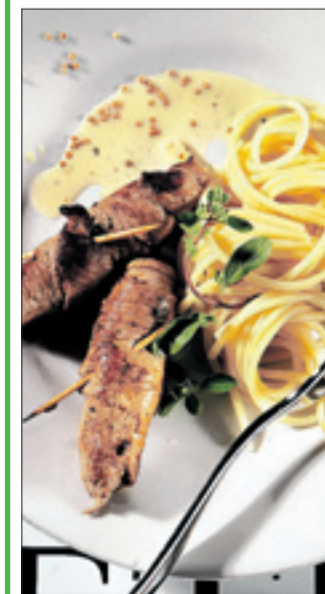
REZEPT

Kalbsröllchen an Vanille-Senfsauce

Zubereitungszeit: zirka 25 Minuten
Für 4 Personen
Zahnstocher

Kalbsröllchen:

8–12 dünne Kalbsplätzchen, z. B. Nuss, zirka 450 g
Bratbutter oder Bratcreme
Salz
Pfeffer aus der Mühle



Vanille-Senfsauce:

1 dl Weisswein oder Fleischbouillon
2 dl Fleischbouillon
1 Vanillestängel, aufgeschlitzt
180 g Saucenrahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1–3 EL Senf
Majoran und Senfkörner zum Garnieren

- 1 Fleisch aufrollen, mit Zahnstocher fixieren. Röllchen in heisser Bratbutter 2 bis 3 Minuten anbraten, herausnehmen, würzen.
- 2 Für die Sauce Bratsatz mit Weisswein oder Bouillon ablöschen, unter Rühren aufkochen. Bouillon und Vanillestängel zugeben, auf die Hälfte einkochen. Rahm zugeben, sämig köcheln, würzen. Senf darunter rühren. Fleisch zugeben, 5 bis 8 Minuten ziehen lassen, nicht kochen. Vanillestängel entfernen.

Dazu passen Teigwaren, Reis oder Kartoffeln.

www.swissmilk.ch/rezepte