

HÖFLICHKEIT IST EINE ZIER ...



... doch weiter kommt man ohne ihr? Leider nicht! Anstandsregeln und gute Manieren lassen sich nicht erzwingen, aber ganz einfach erlernen! Katrin Künzle, lizenzierte Knigge-Trainerin, weiss einfache Tipps – nicht nur für Kinder.

TEXT: CHRISTINA BÖSIGER



Welche Regeln gelten beim Grüßen, Begrüßen und Vorstellen? Wie benimmt man sich bei Tisch? Oder: Wann sollte das Handy für einmal ausgeschaltet bleiben? Auf diese und ähnliche Fragen hält Katrin Künzle als Coach von Benimm-Kursen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene die passenden Antworten bereit. «Wie wir mit unseren Freunden, Bekannten, Eltern oder Fremden umgehen, bestimmt jeder von uns selbst», sagt sie. «Und so ist meiner Meinung nach die sichtbare Form des sogenannten guten Benehmens im besten Fall der Ausdruck einer ebensolchen inneren Haltung. Das bedeutet, unser Benehmen widerspiegelt unsere innere Haltung gegenüber Mitmenschen.» Allerdings: Die innere Haltung kann man nicht drillen, wie man es mit Kindern früher versucht hat. Im Gegenteil: Man muss sie vorleben! Denn junge Menschen schauen sich diese von Vorbildern ab. Moderne Benimmeregeln sollen Sinn machen! Deshalb gilt es, Anstandsregeln, die Erwachsene von Kindern fordern, nicht nur zu begründen, sondern auch selbst einzuhalten. «Gute Umgangsformen zu pflegen, heisst nicht, vor anderen zu «kriechen» und zu «schleimen», sondern bedeutet vielmehr, die Freiheit zu haben, sich ohne Anstrengung in jeder Situation angemessen, sicher und souverän zu bewegen», sagt Katrin Künzle und ist überzeugt, dass Menschen, die sich anständig zu benehmen wissen und die dazugehörigen Spielregeln – also die Umgangsformen – kennen und auch virtuos beherrschen und anwenden, viel dazu beitragen können, unser Zusammenleben angenehmer zu gestalten. «Es ist eine Frage des Respekts», findet die Knigge-Trainerin. «Jeder Mensch wünscht sich, dass man ihn akzeptiert, dass man freundlich zu ihm ist und seine Gefühle achtet. Wir können nur friedlich zusammenleben, wenn wir das berücksichtigen. Wenn wir nur an uns denken und es uns

«Gutes Benehmen ist eine Frage des Respekts!»

KNIGGE – WER WAR DAS?

Adolph Friedrich Ludwig Freiherr von Knigge war ein Schriftsteller, Satiriker und Jurist. Er stammte aus einer verarmten Adelsfamilie. Im Jahre 1788 veröffentlichte er das berühmte Buch «Über den Umgang mit Menschen». Heute ist dieses Buch weltweit unter dem Namen «Knigge» bekannt.

Viele Leute glauben, dass der «Knigge» präzise Vorschriften enthalte, wie man sich wann und wo zu benehmen habe. Knigge lag solches jedoch fern. Er wollte in seinem Buch aufzeigen, dass das Zusammenleben aller Menschen besser klappt, wenn sie einander achten, rücksichtsvoll und freundlich miteinander umgehen, kurzum: Wenn sie sich gut benehmen.

Knigge ist nun schon seit mehr als 200 Jahren tot. Seitdem hat sich viel verändert. Dennoch haben seine Überlegungen noch immer Gültigkeit: Jeder profitiert von Fairness, Rücksichtnahme und Freundlichkeit in seinem Umfeld. Dazu muss aber auch jeder seinen Teil beitragen und die entsprechenden Regeln befolgen.

egal ist, wie der andere sich fühlt, wird es Unzufriedenheit, Streit, Ärger bis hin zu Kriegen geben. Das tut niemandem gut – sei dies im Zusammenleben zwischen Eltern und Kindern, Lehrpersonen und Schülern, Chefs und Mitarbeitenden oder Politikern und dem Volk. Respekt, Anstand und Höflichkeit im Umgang miteinander verdienen wir alle gleichermaßen!»



DAS MUSS JEDES KIND WISSEN!

BEIM GRÜSSEN, BEGRÜSSEN UND VORSTELLEN



- Zu jedem Gruss gehören ein Blick in die Augen und ein freundliches Lächeln! Wer Blickkontakt aufnimmt und seinen Mitmenschen offen und ehrlich in die Augen blickt, signalisiert Respekt und Friedfertigkeit.
- + Ein Kind grüsst Erwachsene zuerst.
 - + Wer Gleichaltrigen begegnet: Wer zuerst sieht, grüsst zuerst.
 - + Beim Grüssen blickt man seinem Gegenüber in die Augen.
 - + Wer in eine Gruppe kommt, grüsst zuerst.
 - + Jeder Gruss wird erwidert.
 - + Zum Begrüssen steht man immer auf.
 - + Der Ältere und Damen reichen zuerst die rechte Hand.
 - + Beim Vorstellen: Der Erwachsene bietet Kindern das «Du» an.
 - + Als Kind wird man zuerst dem Erwachsenen vorgestellt.

KÖRPERGERÄUSCHE

- + Beim Gähnen hält man sich immer die Hand vor den Mund. Und zwar die linke Hand.
- + Früher galt es als höflich, «Gesundheit» zu sagen, wenn jemand nieste. Heute macht man das nicht mehr – man «überhört» heute unfreiwillige Körpergeräusche, ohne etwas zu sagen.
- + Wer husten muss, wendet sich von anderen Personen ab. Wenn möglich, wird in ein Taschentuch gehustet oder zur Not in die vorgehaltene Hand (wiederum die linke).
- + Niemals auf den Boden spucken.



IM GESPRÄCH

- + Niemandem ins Wort fallen. Das Gegenüber darf ausreden.
- + Ein guter Gesprächspartner ist auch ein guter Zuhörer. Damit wird Respekt und Anstand signalisiert.



HANDY

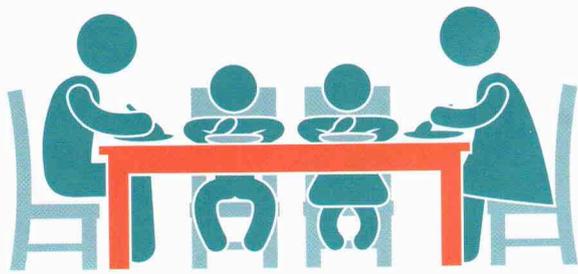
- + Niemand will heute noch auf sein Handy verzichten. Doch auch hier gibt es Regeln, damit Mitmenschen nicht gestört werden.
- + An einer Tankstelle nicht mit dem Handy telefonieren (Sicherheit)
- + Handy darf nicht sichtbar und nicht hörbar sein: an Beerdigungen, bei Krankenbesuchen, in Kirchen, bei Vorstellungs- und anderen wichtigen Gesprächen
- + Handy darf nicht hörbar sein: Im Theater, Konzert, Kino, in Vorträgen, Vorlesungen, Seminaren, während des Schulunterrichts, im Wartezimmer beim Arzt, im Restaurant, an Empfängen oder Dinners, an Konferenzen, Meetings und Kundengesprächen
- + Hinweise: In stillen Umgebungen ist auch die Vibrationsfunktion gut hörbar. Zudem: Handys gehören nicht auf den Tisch, dies gilt insbesondere auch in Restaurants. Keine SMS oder E-Mails schreiben, während man mit anderen spricht. Dies signalisiert Interesslosigkeit.



AM TELEFON

- + Wenn zu Hause das Telefon klingelt, melden sich Kinder mit Vor- und Nachname.
- + Kinder sollen telefonierende Erwachsene nur in Notfällen unterbrechen.
- + Nach 21 Uhr sollte man niemanden mehr zu Hause anrufen. An den Wochenenden nicht vor 11 Uhr: Ausnahme: Wenn man weiss, dass es die Familie nicht stört.





AM TISCH

Schön ist es, wenn wir unser Essen – zu Hause oder im Restaurant – gemeinsam in der Familie oder mit Freunden geniessen können. Bei Tisch gelten deshalb diese Regeln:

- + Vor dem Essen Hände gut mit Seife waschen.
- + Grösse beweisen und gerade und aufrecht auf dem Stuhl sitzen.
- + Gemeinsames Essen soll Spass machen: Streitgespräche gehören nicht an den Tisch.
- + Immer nur so viel schöpfen, wie man auch essen mag.
- + Die Serviette wird auf die Knie gelegt, bevor man mit Essen beginnt. Im Restaurant legt man die Serviette auf den Schoss, nachdem das Essen bestellt ist.
- + Im Restaurant werden Tellergerichte immer von rechts serviert und von rechts abgeräumt.
- + Erst mit dem Essen beginnen, wenn alle am Tisch sitzen, geschöpft haben oder im Restaurant ihr Essen bekommen haben.
- + Salz- und Pfefferstreuer sowie andere Accessoires auf dem Tisch nur für das benutzen, wozu sie bestimmt sind.
- + Wenn mehrere Gänge serviert werden, hat man mehrere Messer, Gabeln oder Löffel vor sich. Das Besteck wird von aussen nach innen genutzt, das heisst, für den ersten Gang das äusserste Besteck.
- + Messer und Löffel werden mit der rechten Hand gehalten, die Gabel mit der linken. Braucht man für das Essen nur die Gabel, so hält man sie ebenfalls mit der rechten Hand.
- + Ein Glas mit Stiel wird am Stiel gehalten, nicht am «Bauch».
- + Schlürfen und Schmatzen vermeiden.
- + Ellenbogen gehören nicht auf den Tisch.
- + Wer während des Essens auf die Toilette muss, legt die Serviette links neben den Teller, nicht auf den Stuhl.
- + Wer mit dem Essen fertig ist, legt die Serviette links neben den Teller, nie in den Teller hinein.



Katrin Künzle veranstaltet Knigge-Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
Anmeldungen über www.kuenzle-organisation.ch

BENIMMREGELN AUS ALLER WELT

Arabische Länder

In allen arabischen Ländern gilt: Vorsicht mit der linken Hand! Denn die linke Hand gilt in islamischen Staaten als unrein, da sie zur Toilettenhygiene gebraucht wird. Man sollte also nie die linke Hand zum Gruss ausstrecken oder etwas mit der linken Hand überreichen oder annehmen.

China

Nicht erschrecken: Eine übliche Angewohnheit vieler Chinesen ist es, in der Öffentlichkeit auf den Boden zu spucken. Denn in China gilt Spucken als gesund.

Österreich

Die Österreicher legen grossen Wert auf Höflichkeit und gute Manieren. Dazu gehört auch die richtige Begrüssung. Ein einfaches «Hallo» wird z.B. schnell als unhöflich empfunden. Besser ist «Guten Tag» oder «Grüss Gott» zu sagen.

Vietnam

Vietnam hat – wie viele asiatische Länder – Sitten, die uns seltsam erscheinen. So ist dort das Naseputzen in der Öffentlichkeit völlig tabu. Sollte die Nase laufen, gehört es sprichwörtlich zum guten Ton, einfach hochzuziehen. Das Putzen mit einem Taschentuch wird dort als unhygienisch angesehen.

Japan

Zu einem der wichtigsten Regeln im Umgang mit Japanern gehört das richtige Begrüssungsritual. Bei der Begrüssung sollte sich der Besucher ebenso tief verbeugen wie sein Gastgeber. Verbeugt er sich nicht so tief, fasst dieser dies sonst als Demütigung auf.

SICH NICHT ALLES GEFALLEN LASSEN!

- + Höflichkeit bedeutet nicht, dass man sich alles gefallen lassen muss. Auch Kinder nicht! Alle haben das Anrecht, anständig und respektvoll behandelt zu werden.
- + Beispiel: Wenn ein Kind in einer Warteschlange steht und sich eine erwachsene Person vor das Kind drängelt – vielleicht sogar, ohne es zu beachten –, darf das Kind sie darauf aufmerksam machen und z.B. sagen: Entschuldigen Sie, ich stehe hier in dieser Warteschlange. Bitte stehen Sie hinten an!
- + In einem vollbesetzten Bus oder Tram ist es freundlich, wenn Kinder einer älteren oder gebrechlichen Person ihren Sitzplatz anbieten. Es ist jedoch nicht nötig, dass Kinder wegen jeder erwachsenen Person aufstehen und auf ihren Sitzplatz verzichten. ++