

Manieren wollen gelernt sein

Mit Messer und Gabel umgehen, richtig begrüssen und die geeignete Kleidung wählen ist gar nicht so einfach. In einem Knigge-Kurs lernen Kinder und Teenager, was sich gehört – und was eben nicht.

Winterthur/Oetwil a. d. Limmat: Von ihren eigenen Eltern lassen sich Kinder und Jugendliche nicht gern sagen, wie sie sich zu benehmen haben. Das kennt auch Katrin Künzle. Vergeblich versuchte sie, ihrem Nachwuchs Tischmanieren beizubringen. «Die zwei haben beim Essen immer grauhaft gekleckert, irgendwann konnte ich nicht mehr zuschauen», sagt sie. Ihre Kinder sollten deshalb einen Knigge-Kurs besuchen. «Es ist einfacher, wenn jemand von aussen sie auf gewisse Regeln im Zusammenleben hinweist», sagt Katrin Künzle. Damals existierte in ihrer Nähe aber kein solches Angebot, und sie beschloss, gleich selbst in die Bresche zu springen.

Gutes Benehmen macht Spass

Das war vor rund vier Jahren. Inzwischen hat ihre «Künzle-Organisation» mit Sitz in Oetwil an der Limmat über 400 Kindern und Jugendlichen gute Manieren und Umgangsformen für den

Die Kinder verlassen den Kurs nicht als «Roboterli».



Katrin Künzle, Künzle-Organisation

Alltag beigebracht. Geleitet werden die Kurse von ausgebildeten Butlern sowie Image- und Stilberaterinnen. Die Nachfrage sei gross, freut sich Katrin Künzle. «Ich erhalte viele positive Rückmeldungen – von Kindern und Eltern.»

Aber ebenso mit kritischen Stimmen wird die 45-Jährige immer wieder konfrontiert: Brauchen Kinder wirklich einen Knigge-Kurs? Schliesslich sind es nicht die Kinder, die sich anmelden – vorwiegend werden sie von ihren Eltern geschickt. «Die Kinder und Jugendlichen werden nicht getrimmt und ver-



Im «Kniggekids»-Kurs lernen Kinder von Butlern die «Dos & Don'ts» – auf eine spielerische Art. Bilder: pd./hd.

lassen den Kurs keineswegs als kleine «Roboterli», betont Katrin Künzle. Für sie sind Regeln denn auch keine starren Definitionen, sondern in erster Linie ein Ausdruck des Respekts. Ihre Kurse richten sich nach dem Motto: «Gutes Benehmen soll Spass machen.»

Wie man sich korrekt begrüsst und vorstellt, die Du- und Sie-Regeln, Tischmanieren und Bestecksprache oder wie man sich höflich zur Wehr setzen kann, sind zum Beispiel Inhalte des «Knigge-

kids»-Kurses, der sich an 8- bis 12-Jährige richtet. Abgerundet wird der dreieinhalbstündige Kurs mit maximal zwölf Teilnehmenden mit einem gemeinsamen Essen – «kindgerechtem Essen» wie Schnitzel, Spaghetti und Gemüse.

Im «Kniggeteens»-Kurs hingegen steht der Sprung in die Berufswelt im Zentrum. 13- bis 17-Jährige lernen innert viereinhalb Stunden beispielsweise die «Dos & Don'ts» im E-Mail-Verkehr, am Handy, geschäftliche sowie private Dress-

codes oder erfahren die wichtigsten Regeln für Bewerbungen und Vorstellungsgespräche.

Zum krönenden Abschluss erhalten alle Kinder ein Diplom, die Teenager eine Kursbestätigung, die einem Bewerbungsschreiben beigelegt werden kann. «Oft gehen sie dann stolz nach Hause – und belehren ihre Eltern in Sachen Anstand und Benehmen», sagt Katrin Künzle lachend.

Katja Fischer
Weitere Infos: www.kuenzle-organisation.ch



kostprobe



Menti Deski empfiehlt:

Zucchini-Tomaten-Pfanne mit Gnocchi

Zutaten: 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200 g Zucchini, 150 g Kirschtomaten, 150 g Gnocchi, 50 g fester Schafskäse, 1 TL ital. Kräuter, getrocknet, 5 Stk Basilikumblätter.

Zubereitung: Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl andünsten, Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden, zur Zwiebel geben und anrösten, nach fünf Minuten die Gnocchi zufügen, evtl. noch etwas Öl angossen, damit die Gnocchi leicht bräunen. Die Kirschtomaten halbieren, damit sie Saft abgeben und zusammen mit dem Gemüse und den Klösschen 5 Minuten dünsten. Alles mit den Gewürzen abschmecken und zuletzt den zerbröckelten Schafskäse über das Gericht geben und darin schmelzen lassen. Mit zerrupften Basilikumblättern bestreut servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette oder Ciabatta.

Restaurant Pizzeria La Pergola:
Stadthausstr. 71, Winterthur, Geschäftsführer: Menti Deski; täglich offen von 9-24 Uhr, www.la-pergola-winti.ch

Kurse in Winterthur

Die nächsten «Kniggekids»-Kurse in Winterthur finden am 9. Mai und 12. September im Hotel Banana City statt (Kosten: 135 Franken). «Kniggeteens»-Kurse gibt es am 17. Mai und 27. Juni (Kosten: 190 Franken). Anmelden kann man sich über www.kuenzle-organisation.ch oder per Telefon unter 079 609 8033.

Alfred Knigge gab keine strikten Benimmregeln heraus

Der Schriftsteller, Satiriker und Jurist Adolph Friedrich Ludwig Freiherr von Knigge stammte aus einer verarmten Adelsfamilie. 1788 veröffentlichte er das bekannte Buch «Über den Umgang mit Menschen» – dieses ist heute weltweit unter dem Namen «Knigge» bekannt. Viele glauben, der «Knigge» enthalte präzise Vorschriften, wie man sich

wann und wo zu benehmen habe. Adolph Knigge lagen solche strikte Anweisungen aber fern. Vielmehr wollte er mit seinem Buch aufzeigen, dass das Zusammenleben aller Menschen besser klappt, wenn sie einander achten und rücksichtsvoll sowie freundlich miteinander umgehen. Kurzum: Wenn sie sich gut benehmen. red.

Nordic-Walking-Kurs für Senioren

Winterthur: Nordic Walking wurde in Finnland entwickelt und ist besonders für ältere Menschen geeignet. Das Gehen mit Spezialstöcken löst Muskelverspannungen und lindert Schmerzen im Nacken und Schulterbereich, es stärkt das Herz und erzielt einen hohen Kalorienverbrauch. Die positiven Effekte werden auch bei niedrigem Schrittempo erreicht. Durch die Stöcke wird das Körpergewicht auf Arme und Oberkörper verteilt, was Gelenke und Wirbelsäule entlastet.

Am Mittwoch, 6. Mai, startet Pro Senectute Kanton Zürich einen Nordic-Walking-Kurs in Winterthur. Ausgangspunkt ist der Parkplatz Schützenweier im Rosenberg. Der Kurs besteht aus fünf Lektionen zu 90 Minuten (9.30 bis 11 Uhr) und kostet 90 Franken, inkl. Stockmiete. Geleitet wird der Kurs von der Seniorsportleiterin Marlies Oberholzer (Auskunft Tel. 052 336 1476).

Informationen und Anmeldung:
Pro Senectute Kanton Zürich, DC Winterthur und Umgebung, Brühlgartenstr. 1, 8400 Winterthur, Tel. 058 451 5400, oder Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 058 451 5100. Anmeldeschluss ist der 29. April.

gut zu wissen – aus den «knigge»-kursunterlagen



Niesen

Früher galt es als höflich, «Gesundheit» zu sagen, wenn jemand niesen musste. Auch heute ist das noch gang und gäbe – im grösseren Personenkreis sagt man das jedoch nicht mehr. Viel mehr «überhört» man unfreiwillige Körpergeräusche und schweigt. Das Niesen an sich gilt nämlich als «Fauxpas»; mit dem «Gesundheit» lenkt man die Aufmerksamkeit der anderen auf diesen Ausrutscher.



Distanzzonen

In zwischenmenschlichen Situationen gilt es, gewisse Distanzen zu respektieren: Die Intimzone beträgt 50 cm um eine Person herum und ist nahestehenden Menschen vorbehalten. In der Dialogzone (60 cm bis 1 m) werden persönliche Gespräche geführt. Die Businesszone (1 bis 3 m) halten Menschen ein, die in sozialen Funktionen miteinander kommunizieren (z.B. bei Käufen). Und die öffentliche Zone beträgt 3 bis 60 m.



Anstossen

Der Brauch des Anstossens stammt aus dem Mittelalter: Die Becher wurden damals aneinandergestossen, damit Flüssigkeit ins Glas des Gastgebers schwappte. Damit konnte man sicher gehen, dass das Getränk nicht vergiftet war. Es muss nicht immer Alkohol sein: Auch mit Mineralwasser darf man anstossen. Beim Schaumwein hingegen wird einander nur zugestosset. kf.

Bilder: pixelio/aboutpixel

Sonnenschutz für Kinderaugen

Schweiz: Bei Sonnenbrillen für Kinder wird gemäss einer unabhängigen US-Studie gerne gespart. Entweder erhält der Nachwuchs gar keine (25%) oder man gibt dafür nur einen Bruchteil davon aus, was das eigene Modell gekostet hat (75%). Das kann zu langfristigen Schäden führen, denn gerade Kinderaugen sind empfindlich. Viele Modelle auf dem Markt dunkeln das Licht nur ab, ohne gefährliche Strahlung auszufiltern. Abhilfe schaffen nun die neuen Kinder-Sonnenbrillen von Polaroid. Sie bieten Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen und sind in verschiedenen altersgerechten Ausführungen zu haben. red.
Infos/Testmodelle: www.polaroidewear.com

Vortrag: Roboter im Operationssaal

Winterthur: Keine Szene aus einem Science-Fiction-Roman, sondern aus der Realität: Ein Roboter und ein Chirurg führen gemeinsam eine Operation durch. Wie laufen solche Eingriffe ab? Worin besteht der Nutzen für Patienten? Seit rund einem Jahr führt der Urologe Mario Largo Prostataentfernungen und Niereneingriffe mit dem Operationsroboter Da Vinci durch. In einem Vortrag an der Klinik Lindberg erzählt er über seine Erfahrungen und erläutert die Vor- und Nachteile dieser zukunftsweisenden Methode gegenüber der Laparoskopie. red.
► 29.4., 19 bis 20 Uhr, Klinik Lindberg
Weitere Infos: www.lindberg.ch
Sitzplatzreservation: 052 266 11 11

Die eigene Integration online prüfen

Zürich: Die Frage nach der eigenen Integration lässt sich in zehn Minuten mit dem neuen Onlinetest der Caritas Zürich beantworten. Anhand von über 40 Fragen werden dabei acht verschiedene Ausprägungen ermittelt und in einem Gitternetz abgebildet. Das geschehe bequem auf www.caritas-zuerich.ch, wie es in einer Mitteilung heisst.
Der Test erfasst die gesellschaftliche Integration ganzheitlich. Deshalb wird ein Modell mit acht verschiedenen Ausprägungen verwendet. Diese reichen von finanziellen Ressourcen über berufliche Integration und Bildungsnähe bis zum gesundheitlichen Wohlbefinden. Die Integration kann in allen Dimensionen sehr unterschiedlich sein. Indikatoren für mangelnde Integration

sind zum Beispiel Suchtverhalten, längere Krankheit oder Arbeitslosigkeit, schlechte Schul- oder Berufsbildung, enge Wohnverhältnisse, wenige soziale Kontakte, zerrüttete Familienverhältnisse oder aber ein unsicherer Aufenthaltsstatus.

Der Test steht allen Interessierten offen. Er soll die Öffentlichkeit sensibilisieren und daran erinnern, dass nicht nur fremdsprachige Menschen Hilfe bei der Integration brauchen. Denn Integration besteht nicht nur aus guten Deutschkenntnissen. Der Test ist einfach und schnell auszufüllen, die Daten sind anonymisiert und werden nicht gespeichert. red.

Integrationstest: www.caritas-zuerich.ch

Hautkrebs: Muttermale testen

Winterthur: Hautkrebs ist die häufigste Krebsart in der Schweiz – rechtzeitig erkannt, ist sie heilbar. Anlässlich des Nationalen Hautkrebstags am 11. Mai bietet der Kosmetikerhändler La Roche-Posay, unterstützt von der Coop-Vitality-Apotheken, einen Monat lang einen kostenlosen Muttermal-Check an. Je früher Hautkrebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

Für den kostenlosen Check ist ein digitales Foto des Muttermals nötig. Dieses kann entweder selber auf www.myskincheck.ch hochgeladen oder in der Coop-Vitality-Apothekengemacht werden. Ein Dermatologenteam beurteilt das Bild und gibt innert weniger Tage Antwort. Es ist nicht eine endgültige Beurteilung, sondern um ein interaktives Check. Die ärztliche Schweigepflicht wird gewahrt. red.