

Artikel gespeichert von: <http://www.familienleben.ch/article.php?articleid=3459>

Tischmanieren stehen auch Kindern gut

«Sitz gerade», «Kleckere nicht so rum», «Du hältst das Messer falsch» – solche Kommentare vertreiben jeden Appetit. Gemeinsame Mahlzeiten sollen jedoch Spass machen. Die Benimm-Expertin und Knigge-Trainerin Katrin Künzle erklärt, wie Eltern ihren Kindern geschickt Tischsitten beibringen können.



«Ich will meine Suppe nicht!» Tischmanieren müssen sein und können entspannt geübt werden. Bild: iStockphoto, Thinkstock.

Wer im Geschäftsleben mit anderen speist, wer in Nobelrestaurants ein- und ausgeht, der muss über gute Tischmanieren verfügen. Frau Künzle, Sie machen in ihren Knigge-Kursen auch Kindern Tischsitten vertraut. Warum sind Tischmanieren für Kinder wichtig?

Katrin Künzle: Kinder sind noch unkritisch, was Tischmanieren betrifft. Doch wachsen sie zu Jugendlichen heran, fallen ihre unmanierlichen Verhaltensweisen beim Essen auch Gleichaltrigen auf, sie gelten dann als peinlich. In diesem Alter aber fällt es bereits schwer umzulernen. «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr», so sagt der Volksmund weise. Viel besser ist es, sich schon in jungen Jahren anzugewöhnen, eine Serviette auf den Schoß zu legen und das Besteck richtig zu halten. So erwerben Kinder das sichere Gefühl, sich am Tisch gut benehmen zu können.

Dennoch kennen viele Kinder kaum Tischmanieren. Legen Eltern heute weniger Wert auf Benimmregeln als Generationen zuvor?

Viele Eltern stehen im Alltag unter Zeitdruck. Oft sind beide Elternteile berufstätig. Mahlzeiten, zu denen sich alle Familienmitglieder am Tisch versammeln, sind selten. Es ist verständlich, dass Eltern bei den wenigen gemeinsamen Mahlzeiten eine entspannte Atmosphäre fördern wollen und daher weniger Tischmanieren einfordern.

Schliessen sich denn Tischmanieren und eine entspannte Atmosphäre aus?

Nein, durchaus nicht! Wenn alle manierlich essen, macht die Mahlzeit umso mehr Spass. Doch Sätze wie «Was auf den Teller kommt, wird gegessen!», «Hör auf, im Essen herumzustochern!» und «Iss Deinen Teller leer!» verderben leicht den Appetit. Eltern dürfen keinen Druck machen, denn der nimmt die Freude am Essen. Zum Glück lassen sich Tischmanieren auch ohne Meckern vermitteln. Wichtig ist, locker zu bleiben.

Diese Tischmanieren sollten Kinder kennen:

- Hände waschen

Hygiene ist Grundvoraussetzung für das Essen. Daher gilt: Vor dem Essen Hände waschen!

- Kleine Portionen nehmen

Wichtig ist, dass Kinder lernen, den eigenen Hunger richtig einzuschätzen. Sie sollten nur so viele Speisen auf ihren Teller laden, wie sie auch essen können.

- Geräuschlos essen

Rülpsen, schmatzen und schlürfen mag in anderen Kulturkreisen ein Zeichen für Wohlbefinden sein – hierzulande aber will solche Ess-Geräusche niemand hören. Gesprächsthemen, die anderen den Appetit verderben, können nach dem Essen besprochen werden.

- Den Mund nicht zu voll nehmen

Kinder wollen auch beim Essen sprechen. Deshalb ist es gut, wenn sie lernen, den Mund nicht zu voll zu nehmen. So ist er schneller wieder frei, um zwischendurch etwas zu erzählen oder zu fragen. Wer mit vollem Mund spricht, wird kaum verstanden. Noch schlimmer: Die Gefahr ist hoch, dass kleine Essensbröckchen aus dem Mund geschleudert werden.

- Besteck richtig halten

Wer das Besteck richtig hält, schneidet leichter. Ein Aha-Erlebnis, auch für Kinder!

- Gerade sitzen

Natürlich muss niemand stocksteif am Tisch sitzen. Doch wer locker gerade sitzt, sorgt dafür, dass das Essen leichter in den Magen rutscht. Ausserdem lassen sich die Schüsseln auf dem Tisch besser erreichen. Darüber hinaus sinkt die Gefahr, dass Essen auf den Schoss fällt.

Wie früh beginnt die Erziehung am Tisch?

Babys und Kleinkinder wollen ihr Essen anfassen. Sie zerdrücken Erbsen und lassen Pürree durch die Finger gleiten. Sie wollen im wahrsten Sinne des Wortes «be-greifen», was sie essen. Das ist richtig

und wichtig für ihre Entwicklung. Doch schon jetzt können Eltern beginnen, ein gutes Vorbild zu sein. Wer beim Tisch Emails liest, darf sich nicht wundern, wenn sich das herangewachsene Kind später auch während des Essens mit dem Handy beschäftigen will.

Ab welchem Alter können Kinder Benimm-Kurse besuchen?

In unseren Kursen nehmen wir Kinder ab acht Jahren auf. Ab diesem Alter sind sie motorisch so entwickelt, dass sie das Besteck gut halten können. Jetzt sind sie auch für Tischmanieren aufgeschlossen und haben Spass daran, sich beim Essen zu unterhalten.

Wie machen Tischmanieren Spass?

Wenn man sie spielerisch vermittelt! «Schaut mal, so hält Königin Elisabeth ihr Stielglas!» Kleine Spiele lassen sich einbauen: «Jeder bekommt eine Serviette, um sich zwischendurch den Mund abzuputzen. Wer hat am Ende der Mahlzeit das schönste Glas– ohne Fettflecken?» In meinen Kursen fordere ich die Kinder auf, sich vorzustellen, eine Katze sässe auf ihrem Schoss und zwischen Lehne und Steiss sei eine Maus versteckt. So sitzen die Kinder automatisch gerade. Ausserdem lieben Kinder Geheimsprachen! Die [Bestecksprache](#), die dem Kellner anzeigt, ob sie eine Pause machen, fertig sind oder einen Nachschlag wünschen, lernen sie daher besonders gern. Wichtig ist, dass Eltern kurz erklären, welchen Sinn eine Tischsitte hat. Klappt es gut mit den Tischmanieren, können Eltern als Belohnung am Wochenende mit den Kindern ein Restaurant besuchen.

Zur Person:

Katrin Künzle aus Oetwil an der Limmat (ZH) bietet mit ihrer Firma Künzle-Organisation seit acht Jahren Knigge-Kurse speziell für Kinder, Jugendliche, Lehrstellensuchende, Lernende, aber auch für Erwachsene und Firmen an. Die lizenzierte Knigge-Trainerin und Organisatorin mit Weiterbildungen in Gewaltprävention und Körpersprache ist auch Mutter von zwei Teenagern. Diese beiden Töchter waren es dann auch, die in ihr den Wunsch nach einem Knigge-Kurs für Kinder auslösten. Credo: Gutes Benehmen macht Spass. [mehr](#)

Interview: Sigrid Schulze.