



Der Kleine macht es  
den Großen richtig vor:  
Wenn das Kind auch  
mal als König über  
die Tischsitten wachen  
darf, macht ihm  
das Lernen der Regeln  
viel mehr Spaß

# Wie die fei

Gemeinsam essen ist schön. Und noch schöner, wenn alle gute Manieren



VON ISABELLE FUHRMANN

Auf jedem Teller thront eine kunstvoll gefaltete Serviette, das Besteck liegt exakt einen Fingerbreit von der Tischkante entfernt, zwischen den Gedecken stehen Kerzenleuchter und Blumengestecke. Ein perfekter Tisch – kein Wunder, er wurde ja von den „Miniköchen“ gedeckt. Die Kinder zwischen zehn und zwölf Jahren lernen in einem Kurs, wie man Gemüse anpflanzt, ein Menü kocht und sich bei Tisch angemessen verhält ([www.minikoeche.de](http://www.minikoeche.de)).

So perfekt wie die Miniköche müssen das natürlich nicht alle machen. Zu guten Tischsitten gehört schon, wenn die Siebenjährige lobt: „Mama, das Essen schmeckt toll!“ Gute Manieren sind nämlich auch beim Familienessen gefragt. Wenn Kinder sie schon von klein auf lernen, werden sie zur Selbstverständlichkeit – ohne dass das gemeinsame Essen steif abläuft.

#### Manieren schon mit drei Jahren

Aber was darf man von einem Kind erwarten? „In den ersten drei Lebensjahren können Kinder lernen, dass sie geduldig warten müssen, bis alle ihr Essen auf dem Teller haben, ohne zu quengeln“, sagt der Hamburger Erziehungswissenschaftler Prof. Peter Struck. Das sollten Kleinkinder ab dem dritten Lebensjahr beherrschen:

- Die Hände vor dem Essen waschen.


- Mit Löffel, Messer und Gabel essen können, und diese Dinge beim Tischdecken an den richtigen Platz legen.

- Aufrecht sitzen und nicht schmatzen und schlürfen.

- Nicht zu gierig essen und trinken, aber auch nicht dabei trödeln.

- Das Essen nicht wie Spielzeug behandeln. „Es ist sinnvoller, wenn das Kind tatsächlich ein Spielzeug mit an den Tisch nimmt“, rät die Freiburger Kommunikationstrainerin Elisabeth Bonneau.

Schön ist für das Kind, wenn die ganze Familie versammelt ist. So kann man das Kind auch motivieren, wenigstens für einen Gang am Tisch sitzen zu bleiben. „Es soll lernen: Wir essen gemeinsam“, erklärt Elisabeth Bonneau. Das ist auch wichtig, denn in der Familienrunde geht es ja vor allem um die Kommunikation. Aber auch dazu gibt es Regeln. Erziehungswissenschaftler Struck betont: Alles, was „auf den Magen schlagen“ kann, wie Streit und Konflikte, aber auch Fernsehen, gehören nicht an den Essenstisch.

Daher sollte das Kind auf keinen Fall oft allein am Tisch sitzen müssen. Denn es braucht die Eltern auch als Vorbilder. Aber das reicht für gute Manieren nicht aus. „Eltern müssen ihre Kinder auch durch Ermahnungen an gute Sitten gewöhnen – und diese begründen“, sagt Struck. Elisabeth Bonneau macht folgenden 

# nen Leute

haben. Zum Glück können Kinder **Tischsitten** spielerisch lernen

Jetzt jeden  
Monat neu:

# Die spielen und lernen Hörbuch -Edition

je 9,90  
€ UVP



Vorstellung  
jeden Monat in  
spielen  
und lernen

Nr. 1 der Edition

„Geschichten von  
Drache und Bär“

ab sofort im  
Buchhandel.

Jetzt versandkostenfrei  
bestellen, einzeln oder im  
Abo bei:

[www.basisklang.de](http://www.basisklang.de) oder  
[www.familie.de](http://www.familie.de)

Erschienen bei

**Basisklang**  
Hörbücher für Kinder

Vorschlag, dem Kind zu erklären, weshalb es z. B. „bitte“ und „danke“ sagen soll: „Wenn du nett und höflich bist, dann sind andere auch nett zu dir.“ Und wenn es alle Brötchen anfasst und wieder weglegt, könne man ihm sagen: „Bazillen sind überall, wenn du dich und andere schützt, bleiben alle eher gesund.“

### Spielerisch essen

Trotzdem müssen Eltern nicht ständig belehren. Tischmanieren beibringen geht auch spielerisch: Etwa kann die ganze Familie essen wie im feinen Restaurant. Alle decken den Tisch festlich. Bonneau schlägt dazu vor: „Das Familienmitglied, das am wenigsten Flecken auf der Tischdecke hinterlässt, bekommt einen kleinen Preis – oder darf den Nachtmisch am folgenden Tag bestimmen.“ Schön sind auch ein

chinesischer Tag, an dem mit Stäbchen gegessen wird, oder ein Essen wie in Italien, wobei alle die Spaghetti nur mit der Gabel aufwickeln dürfen. „Vielleicht kennen Sie ein italienisches Kind, das dies vormacht.“

Oder das Kind darf an einem Tag selbst der Wächter über gute Tischsitten sein. Und Mama und Papa ermahnen, wenn sie etwa mit vollem Mund sprechen. Gut ist, wenn das Kind schon beim Einkaufen und Kochen mit dabei sein darf. Und auch mal selbst bestimmen kann, was es zu essen gibt. „So hält das Kind die Spielregeln bei Tisch gern ein“, erklärt Bonneau.

Gerade sitzen, das Essen zum Mund führen statt den Mund zum Essen – auch das lässt sich spielerisch lernen. Elisabeth Bonneau schlägt vor, die Fantasie des Kindes anzuregen: „Stell dir vor, auf deinem Schoß säße eine Katze und zwischen

### Hätten Sie's gewusst? Kleiner Essens-Knigge

- Die Suppe darf man nach guter Tischsitte nicht auf dem Löffel kalt pusten. Man muss warten, bis sie etwas kälter ist. Der Löffel sollte nicht randvoll sein. Aus der Suppenschale darf laut Knigge-Experten der Rest ausgetrunken werden, nicht aber aus dem Suppenteller.
- Kartoffeln dürfen nicht mit dem Messer geschnitten, sondern sollten mit der Gabel zerteilt werden. So nehmen sie auch Soße besser auf. Deshalb sollten auch Knödel mit Messer und Gabel aufgerissen werden. Aber: Beides darf nicht in der Soße flach gedrückt werden.
- Ein gebackenes oder gegrilltes Hähnchen sollte man mit Messer und Gabel essen. In manchen Fällen darf man die Hähnchenkeule aber in die Hand nehmen: Wenn sie eine Papiermanschette hat oder wenn eine Fingerschale mit einer zweiten Serviette gereicht wird.
- Fisch sollte man mit Fischbesteck essen. Gibt es keines, sollten dazu zwei Gabeln genommen werden. Allerdings: Bei Fischfilet kann man Fleischbesteck benutzen, eingelegten Fisch wie z. B. Hering muss man sogar mit normalem Besteck essen.
- Pizza darf nur mit Messer und Gabel gegessen werden. Es sei denn, sie wird schon vor dem Servieren in Tortenstücke geschnitten.

# Kein Spaß ohne

deinem Rücken und der Stuhllehne eine Maus.“ Zu Beginn darf auch wirklich ein Stofftier auf dem Schoß des Kindes sitzen. „Später reichen dann das gute Beispiel der Eltern und die Frage: ‚Wo sitzt eigentlich gerade das Kätzchen?‘“

Essen braucht auch feste Regeln. „In großen Familien ist Arbeitsteilung wichtig.

Wer den Tisch deckt, ihn abräumt, wer Geschirr wäscht, muss in einer Familienkonferenz verabredet werden“, erklärt Struck. Und Essen braucht Rituale. „Das Essen sollte mit einem Gebet beginnen, oder alle fassen sich an der Hand und sagen ‚Guten Appetit‘.“ Auch Witze erzählen und Singen sind erlaubt, findet der ☺



Die Katze auf dem Schoß, die Maus im Rücken – ein schönes Bild, mit dem Kinder leichter lernen, gerade zu sitzen

# Regeln

Neu von Dentinox!

## LEATON® Multi-Vitamine für Kinder



Vitamine sind wichtig für Gesundheit, Leistung und Entwicklung Ihres Kindes. LEATON® dient der gezielten und geregelten Vitaminversorgung für Kinder ab 4 Jahren.

- Vitamine sind wertvolle Helfer in der Entwicklungs- und Wachstumsphase
- bei der Aktivierung körperlicher und geistiger Leistungskraft
- bei der Knochenbildung
- beim Aufbau körpereigener Abwehrkräfte in der Erkältungszeit

LEATON® ist speziell auf den Vitaminbedarf im Kindesalter abgestimmt.

Durch den fruchtig süßen Pfirsichgeschmack wird LEATON® von Kindern gern genommen.

LEATON® Vitamine, die Ihr Kind täglich braucht – natürlich zuckerfrei.

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausschließlich LEATON® – 500 ml Flasche und Kennlernpackung 50 ml.



Nahrungsergänzungsmittel

**Dentinox**

Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate  
Lenk & Schuppen  
Nunsdorfer Ring 19 · 12277 Berlin




Das klappt ja schon prima: Wenn Eltern das Kind loben, wenn es den Umgang mit Messer und Gabel beherrscht, motivieren sie es auch für die nächsten Regeln

Familie&Co-Experte. „Aber zu laut sollte es nie lang hergehen!“

Genauso ist es wichtig, dass Eltern konsequent sind. „Es ist nicht fair, zu Hause Dinge durchgehen zu lassen, doch beim Besuch im Restaurant korrektes Verhalten zu verlangen“, sagt Bonneau. Sie rät, für einen Restaurantbesuch Spielzeug mitzunehmen und den Aufenthalt so kurz wie möglich zu gestalten. Es sei denn, das Restaurant hat eine Spielecke. Die Etikette-Expertin betont, dass ein kurzes Gespräch mit Tischnachbarn Wunder wirken kann. „Wer einem nicht fremd ist, darf mit mehr Verständnis rechnen.“ Hat das Kind etwas kaputt gemacht, sollten Eltern Wiedergutmachung anbieten. „Ansonsten reicht die Bitte um Verzeihung.“

Trotz aller Konsequenz bei der Einhaltung von Tischsitten darf es auch Ausnahmen geben. „Da dürfen Pommes Frites mit der Hand gegessen werden, und man darf auch mal eine Tomate von Nachbars

Teller nehmen, wenn der das erlaubt“, so Struck. Außerdem gilt: Das Kind muss nicht alles aufessen – es sei denn, es hat sich selbst die Portion auf den Teller geschöpft. Aber auch da müssen Eltern darauf achten, dass es sich nicht zu viel zumutet.

Bei Tischsitten darf man auch mal ein Auge zudrücken, wenn die Tagesform des Kindes schlecht ist. Wenn es etwa müde, erschöpft oder krank ist oder gar Streit hatte. „Generell sollten Eltern Geduld haben. Tischmanieren sind ein langer Lernprozess, Kinder machen langsam Fortschritte.“ Deshalb sollten Eltern nicht zu viel auf einmal erwarten. Sondern dem Kind erst beibringen, nicht mit vollem Mund zu sprechen, und später, wie man korrekt Messer und Gabel hält. Und loben, wenn es gut klappt! Erziehungswissenschaftler Struck betont: „Es ist normal, dass das Kind immer wieder Fehler macht.“ Wohl wahr. Und das hört ja auch später nicht auf... 

„Benimm braucht Zeit“  
Stilberaterin Dr. Flora Brune, die selbst Kinder-Knigge-Kurse in Restaurants gibt ([www.life-atmosphere.de](http://www.life-atmosphere.de)), betont im Interview, wie wichtig gemeinsame Mahlzeiten sind

**Familie&Co:** Wie gefragt sind Manieren bei Familien?

**Dr. Flora Brune:** Oh, die sind sehr gefragt. Aber die Eltern sollten sich Zeit nehmen, um sie ihren Kindern näherzubringen. Denn meistens verlassen sie sich auf Lehrer und Erzieher im Kinderhort und in der Schule, wo die Kinder ihr Mittagessen einnehmen. Dort kann man jedoch nicht bei jedem Kind auf gute Tischsitten achten.

**Was raten Sie Eltern, die aus beruflichen Gründen wenig Zeit haben?**

Eine gemeinsame Mahlzeit täglich reicht schon aus, um den Kindern die richtigen Tischmanieren beizubringen. Dazu gehört bereits das Decken des Tisches.

**Wie viel Können bringen Kinder in den Knigge-Kurs schon mit?**

Meistens kommen Kinder, die einiges an Vorwissen mitbringen. Dennoch können sie einiges dazulernen. So denken viele Kinder, es sei normal, die Ellbogen beim Essen auf den Tisch zu stützen. Aber ein Kurs reicht nicht aus, um die richtigen Regeln beizubehalten. Das Wichtigste ist, sie zu Hause weiter anzuwenden.

**Haben Kinder Spaß an dem Kurs?**

Ja, sehr. Ich hatte neulich einen Kurs mit zwölfjährigen Mädchen, die alle begeistert waren. Und mich auch noch später anriefen, um zu erzählen, was sie ihren Eltern beibringen konnten.

**Warum sind Tischsitten so wichtig?**

Ich erkläre den Kindern, dass man damit z.B. Lehrer beeindrucken kann. Und gern von Freunden eingeladen wird, da deren Eltern vom guten Benehmen begeistert sein werden. Später, bei der Bewerbung für eine Arbeitsstelle, werden gute Umgangsformen am Tisch schon beim Vorstellungsgespräch geprüft.

# Ausnahmen machen!

# Familie & Co

Die Familienzeitschrift

## HANDY & CO.

Ab welchem Alter  
Mobiltelefone für Kinder  
wirklich Sinn machen

## SPIEL & SPASS



12 ländlich-  
lustige Seiten  
mit dem  
Kleinen  
Roten Traktor

## EXTRA

25 Fähigkeiten, mit  
denen man Kinder  
beeindrucken kann

## SCHULE

Von abschreiben bis  
SMS schicken: Was im  
Unterricht erlaubt ist

## BENEHMEN

Wie viel Tischmanieren  
sein müssen und wie  
man sie spielerisch  
beibringt

So wird Ihr Kind  
**selbstständig**

Wie Eltern ihrem Nachwuchs helfen  
können, sicher und souverän durchs  
Leben zu gehen

