

Spielregeln für Tischkultur

Ein guter Umgang erleichtert das Miteinander im Alltag, auch am Esstisch zu Hause oder in der Schulmensa. Trotz ihres angestaubten Rufes sind einige „Tischsitten“ durchaus noch aktuell und für den Alltag sinnvoll. Wir beleuchten die wichtigsten und deren Hintergründe.

LERNZIELE UND KOMPETENZEN

Fächer: Sachkunde
(Ernährung und Gesundheit)

Die Schülerinnen und Schüler

- » schildern und spielen Verhaltensweisen bei Mahlzeiten;
- » erläutern den Sinn von Tischsitten und erstellen ein Merkblatt;
- » decken einen Tisch und essen gemeinsam, um die Regeln zu üben [kombiniert mit Detektivspiel].



SACHINFORMATION

DER TISCH ALS TREFFPUNKT

Tischsitten erfüllen keinen Selbstzweck, sondern gehören zu den Alltagskompetenzen. Sie sind Spielregeln, die dazu dienen, den Ablauf einer Mahlzeit für alle so angenehm wie möglich zu gestalten. Und sie vermitteln Sicherheit in der Tischgemeinschaft. Es geht v. a. darum, Tisch, Hände und Kleidung sauber zu halten, Lebensmittel wertzuschätzen und seinen Mitmenschen zumindest unschöne Geräusche und Anblicke zu ersparen. So wird eine positive Atmosphäre bei Tisch geschaffen, von der alle profitieren. Auch Kinder erkennen das schnell.

Gemeinsames Essen hat eine große soziale Bedeutung, insbesondere für die Entwicklung der Kinder. Im Alltag ist es oft die wichtigste Gesprächsgelegenheit aller Familienmitglieder. Handys und Unterhaltungselektronik von TV bis Tablet stören dabei – ebenso wie Buch oder Zeitung, Kopfhörer oder Spielzeug.

Damit alle EssensteilnehmerInnen die Tischregeln einhalten, sollten diese von klein auf erlernt werden. Vom Kleinkind zum Schulkind entwickeln sich die motorischen Fähigkeiten und damit auch der Anspruch an das

Verhalten bei Mahlzeiten. BetreuerInnen und Lehrkräfte berichten jedoch das Gegenteil: Immer mehr Kinder und Jugendliche können und wollen diese Grundregeln nicht anwenden.

Daher ist es nötig, den SchülerInnen bewusst zu machen, dass Tischsitten in ihrem Interesse sind: Pflegen alle am Tisch einen guten Umgang, wird es ruhiger. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf das Essen und das eigene Körpergefühl. Essen mit Genuss und gemäß des Hunger- und Sättigungsgefühls macht Freude und fördert die Gesundheit. Außerdem werden weniger Lebensmittel verschwendet.

SAUBER UND GESUND

Am einfachsten zu begründen und zu vermitteln sind sicher Tischmanieren, die der Hygiene und Gesundheit dienen. Das Essen am Tisch verhindert, dass Krümel und Kleckser andere Teile der Einrichtung verschmutzen. Der Tisch ist sauber, die Hände werden vor dem Decken des Tisches bzw. vor dem Essen gründlich gewaschen. Lange Haare gehören so frisiert, dass sie nicht ins Essen fallen. Handys sind auch deshalb am Tisch tabu, weil sie viele Keime von überall her an den Tisch bringen.

Jeder speist vom eigenen Geschirr und Besteck (s. unten). Wer sich etwas zu essen nimmt, nutzt Vorlegebesteck. Es gehört in passender Größe in alle Schüsseln, Gabeln an die Wurst- und Käseplatten und z.B. Löffel in Marmeladengläser. Brot und Brötchen nimmt man mit der Hand oder Zange aus dem Korb, ohne andere Stücke zu berühren. Es ist zurecht verpönt, etwas anzubeißen und weiterzugeben. Gute Tischhygiene hilft Lebensmittelabfälle zu vermeiden. Natürlich gehört es sich nicht, mit Essen zu spielen oder gar zu werfen.

Nur wer mit geschlossenem Mund kaut und mit leerem Mund spricht, riskiert nicht, sein Gegenüber anzuspucken. Daher auch bei heißen Speisen nicht pusten, sondern warten und vorsichtig testen. Damit beim Trinken keine Essensreste ins Glas gelangen, immer erst schlucken und den Mund leeren. Am besten mit einer Serviette den Mund abtupfen. Wem doch Krümel ins Glas huschen, versucht unauffällig auszutrinken. Die Serviette dient nie als Taschentuch. Sie liegt während des Essens auf dem Schoß. Bei Fingerfood wischt man seine Finger daran ab – denn egal wie lecker es ist, Fingerablecken ist (leider) nicht erlaubt. Zum



Beim Tisch decken erwerben Kinder Alltagskompetenzen.

UNTERWEGS OHNE REGELN?

Das Gegenteil des gepflegten und hygienischen Essens lässt sich auf Straßen und Plätzen beobachten: Die SchülerInnen verzehren ihr Pausenbrot oft auf dem Hof im Stehen oder beim Spielen. Fastfood, das schnelle Essen unterwegs und in der Öffentlichkeit, kommt scheinbar fast ohne Manieren aus. Insbesondere die Hygieneregeln sollten aber überall umgesetzt werden! Einige Schulen haben ihre Pausen deshalb schon unterteilt in „Frühstückszeit“ und „Spielzeit“.

Naseputzen wendet man sich ab und benutzt ein Taschentuch.

GESCHIRR UND BESTECK ALS ESSWERKZEUG

Besteck hilft uns, die Lebensmittel und Speisen so zu „bearbeiten“, dass wir möglichst wenig kleckern und möglichst einfach unser Essen in mundgerechte Happen portionieren. Für eine warme Mahlzeit reichen meist Messer und Gabel oder Esslöffel. Für Süßspeisen dienen Teelöffel oder ggf. Kuchengabeln. Spezialbestecke (z. B. Fischbesteck) spielen in Mensen keine Rolle.

Auf dem richtig gedeckten Tisch liegen die Gabel links, das Messer und der Suppenlöffel rechts vom Teller, der Teelöffel oben. Linkshänder wechseln das Besteck unauffällig bei Aufnahme. Das Besteck liegt locker in den Händen, man greift es nicht wie schweres Werkzeug. So können die Speisen kontrolliert und präzise geschnitten, mit dem Messer auf die Gabel gebracht und ohne Verluste zum Mund geführt werden. Der Sinn der ergonomisch richtigen Haltung lässt sich anhand eines Löffels zeigen: Wer ihn fälschlicherweise von oben statt unten greift, hat es viel schwerer.

Geräusche wie das Klappern von Geschirr sind zu vermeiden. Wer mit dem Essen fertig ist, legt sein Besteck auf den Teller, nicht auf den Tisch oder die Tischdecke, wo es Schmutz hinterlässt. Profis lassen ihr Besteck sogar sprechen: Die Form des Ablegens verrät dem Gastgeber höflich und wortlos, ob man z. B. schon satt und fertig ist. Viele Regeln der „feinen Etikette“ gehen auf Adolph Freiherr Knigge zurück, der vor 250 Jahren im Raum Hannover lebte.

GESELLSCHAFTLICHE NORMEN

Manieren sind ebenso wichtig wie Regeln, die sich mit Hygiene begründen lassen. Gutes Benehmen ist ein Ausdruck von Respekt und sozialen Normen. Was als gute Manieren gilt, hängt jedoch stark vom Kulturkreis ab. In

China gehören Schlürf- und Schmatzgeräusche am Tisch zum guten Ton – bei uns gelten sie als unangenehm. Große Teile der Weltbevölkerung sitzen beim Essen auf dem Boden und pflegen ebenfalls zahlreiche Benimmregeln. Bei uns gehört es sich, aufrecht und ruhig zu sitzen, ohne sich anzulehnen oder die Ellbogen aufzustützen. Die Arme sollen nicht auf dem Tisch liegen; man möchte ja nicht den Tischnachbarn bedrängen oder das eigene Essen beschützen. Eine Regel besagt: Das Besteck geht zum Mund, nicht der Mund zum Teller, auch nicht bei Suppe. Es sieht netter aus und die Organe im Bauch können die Nahrung besser verdauen.

Alle Personen am Tisch beginnen gemeinsam mit dem Essen, erst wenn alle mit einer fertigen Portion auf dem Teller bereit sind. Dafür sind zuvor alle aufmerksam und reichen Schüsseln bzw. Platten zügig und vorsichtig weiter. Jeder nimmt sich nur maßvolle Portionen – lieber etwas nachnehmen, als später einen Rest vom Teller entsorgen müssen. Das gilt auch an Buffets. Von allen Speisen wird zumindest eine kleine Portion probiert. Die Mahlzeit endet, wenn alle am Tisch fertig sind. Bis dahin sitzen alle zusammen; nur als Ausnahme und mit

gutem Grund steht man früher auf. Zum Abschluss helfen in der Familie, in der Schulmensa oder Jugendherberge alle beim Abräumen des Tisches.



METHODISCH-DIDAKTISCHE ANREGUNGEN

Der Unterricht kann ggf. in der Schulmensa stattfinden. Zum Einstieg erzählen die Kinder, welche Tischregeln sie kennen und worin deren Sinn liegen könnte. Sie überlegen, welches Verhalten ihnen als angenehm oder störend und unerwünscht bekannt ist. Die Kinder dürfen Beispiele vorspielen, wobei natürlich gilt, dass niemand aus der Klasse vorgeführt wird. Am besten steht dazu ein Tisch mit Stuhl, etwas Geschirr und Besteck in der Mitte. Dabei können die Kinder auch zeigen, wie sie Besteckteile halten und wofür sie sie benutzen. Mit **Arbeitsblatt 1** vergleichen die Kinder drei Esssituationen und erarbeiten, was ihnen für eine angenehme Tischrunde wichtig ist.

Vorrangiges Ziel ist es, die grundlegenden Regeln zu erarbeiten und zu üben, die immer gelten. Erstellen Sie gemeinsam ein **Merkblatt**. Je nach Wissensstand der Klasse können darüber hinaus weitere Essenssituationen wie z. B. in Fastfood- oder Gourmetrestaurants und in anderen Kulturkreisen besprochen werden. Welche Regeln sind jeweils angemessen? In jedem Fall sollte die Lehrkraft vermitteln, dass es für die einzelnen Tischsitten gute Gründe gibt.

Decken Sie mit der Klasse einen Tisch, erst auf **Arbeitsblatt 2** im Modell und dann real. Beim gemeinsamen Verzehr mitgebrachter Nudelsalate und ggf. Siedewürsten lässt sich die Handhabung des Bestecks und ein höflicher Umgang gut üben. Die Kinder sollen dabei erfahren, dass man Essen in einer angenehmen, positiven Atmosphäre mit der richtigen Auswahl und Positionierung des Geschirrs und Bestecks besonders genießen kann. Mit dem Detektivspiel auf der **Sammelkarte (S. 15)** wird das Üben etwas aufgelockert und mit dem **Extrablatt (Download)** vertieft.

LINK- UND MATERIALTIPPS

- » Anknüpfende Materialien in Heft 7 (Frühstück) unter ima-lehrermagazin.de
- » Fachartikel „Esskultur und familiäre Alltagskultur“ von Prof. Dr. Barbara Methfessel unter familienhandbuch.de/gesundheit/ernaehrung-kindheit/esskulturundfamilierealtagkultur.php
- » Lernangebote von Christine Müller-Göhrnt unter umgangsformen.wixsite.com/sicher-auftreten
- » Klassische Tischsitten unter knigge.de -> Themen -> Bei Tisch

TISCHREGELN ARBEITSBLATT 1

Name

Datum

Zu Tisch

- ① Schau dir die drei Bilder genau an und vergleiche sie. Kreise mit einem roten Stift ein, was dir nicht gefällt. Kreise grün ein, was du gut findest.
- ② Suche dir den Tisch aus, an dem du am liebsten sitzen und essen würdest. Begründe deine Entscheidung mit wenigen Sätzen.







© i.m.a.e.V. | Fotos: tatyana_tomsickova - istockphoto.com (Junge); DavidPrado - stock.adobe.com (Eltern und Kind); MonkeyBusiness - stock.adobe.com (Großfamilie)

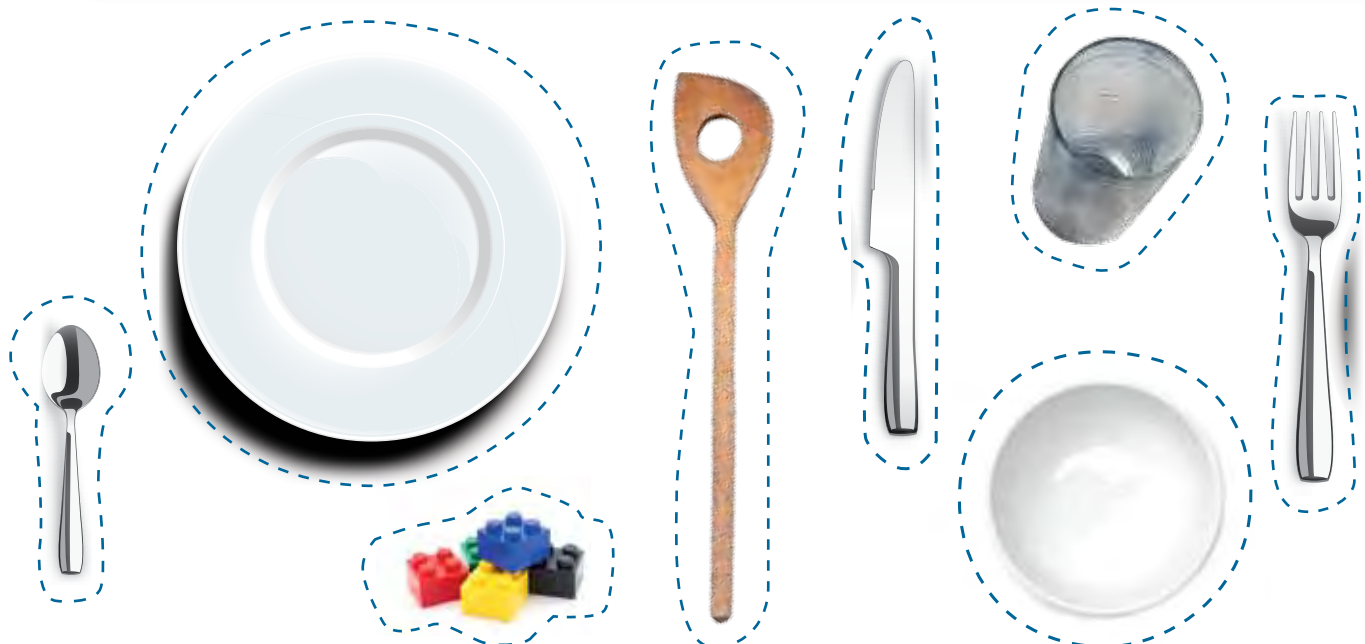
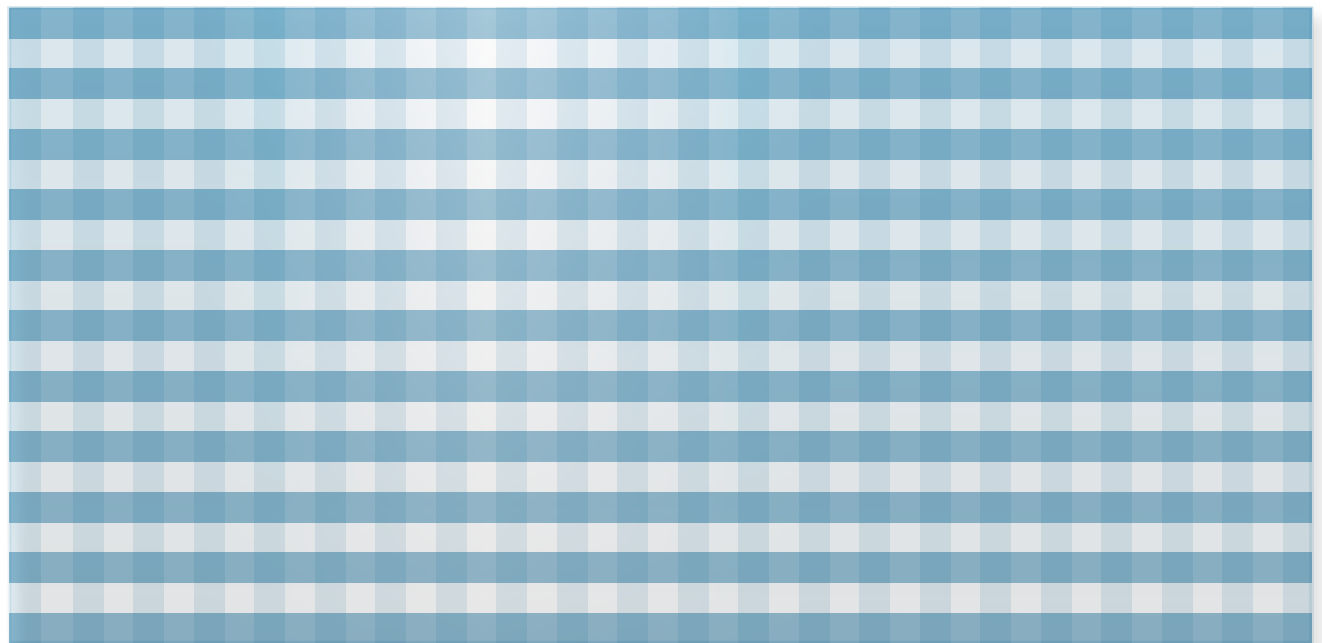
Name

Datum

Tischlein deck dich

Hier siehst du einen leeren Essplatz und unten einzelne Besteck- und Geschirrtteile.

- ① **Schneide alle Teile aus und ordne sie so auf dem Tisch, wie du es gelernt hast.**
- ② **Klebe sie fest. Male Teile dazu, die du vermisst.**
Achtung: Zwei Teile haben auf dem Esstisch nichts verloren. Klebe sie auf die Rückseite.



Name

Datum

Was sagt dir der Tisch?

Hier siehst du drei Fotos und drei Arten eine Pizza mit Getränk zu servieren.
Schau dir die Bilder genau an und beschreibe sie. Gib jedem Tisch ein Motto.



