

Das Magazin

Lebenslust

Mit großem
Rästel und
TV-Programm

Ernährung: Zwiebeln sind vielseitige Allrounder



FOTO: ISTOCK



Halbvoll

Gott sei Dank
verpennt!

■ Ein Wochenende ist dazu da, schöne und sinnvolle Dinge zu tun, für die innerhalb der Woche keine Zeit bleibt. So sehe ich das jedenfalls. Und deshalb steigt meine Erwartung auch jedes Mal aufs Neue, wenn es aufs Wochenende zugeht. Alles was sonst zu kurz kam, soll schön stimmig in den kommenden zwei Tagen verpackt werden. Eine Herausforderung, der ich letztendlich doch niemals ganz gerecht werde. Gott sei Dank! Warum?

Ein Beispiel vom vergangenen Sonntag: Ich hatte völlig verschlafen und war nörgelig. Der Plan, früh einen Trödelmarkt zu besuchen, war damit futsch. Was jetzt bloß mit diesem angebrochenen Sonntag tun? Das Wetter war wunderbar, also einfach raus. Und so fand ich mich nach einem ziellosen Spaziergang ungeplant auf einer Bank wieder. Neben mir ein paar herumstreuende, glucksende Hühner, ein Radio, das schrabbelige 80ies-Musik spielte, und die Sonne in meinem Gesicht. Ein völlig unspektakulärer, perfekter Moment, in dem ich nirgendwo lieber gewesen wäre. Keine Pläne, keine Zeit im Blick. Einfach nur sein. *both*

Zahlenspiel

5

■ Von wegen nur Muntermacher am Morgen! Laut einer Langzeitstudie der Harvard School of Public Health leben Kaffeetrinker länger. Bis zu fünf Tassen täglich verringern demnach das Risiko, vorzeitig an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben.

Fundstück des Tages

Von anno dazumal



■ Wie wehrt man Übergriffe kusslustiger Frauen ab? Warum folgt auf exzessives Tanzen eine Strafe der Natur? Ein charmantes Buch über das kuriose Medizinwissen der Kaiserzeit. Bei diesen abenteuerlichen Tipps gibt es viel zu staunen und zu lachen. Helene Sommerfeld: Wie man Kopfschmerzen mit dem Holzhammer vertreibt, Rowohlt, 10 Euro

„Das ist nicht antiquiert, sondern in“

Interview: Etikette ist von gestern? Von wegen, sagt Birte Steinkamp aus Kirchlengern, Kniggetrainerin und Vorstandsmitglied der deutschen Knigge-Gesellschaft. Im Gespräch gibt sie Tipps, wie man mit gutem Benehmen punkten kann

Von Anne Wunsch

Oft heißt es, gutes Benehmen gehe zurück. Sie haben als Kniggetrainerin viel mit Benehmen zu tun. Wie sehen Sie das aus Expertensicht?

BIRTE STEINKAMP: Eine Gesellschaft sagt so etwas häufig über ihre nachfolgenden Generationen. Das würde ich aktuell nicht ganz so unterschreiben. Die Tatsache, dass wir über die jüngere Generation so denken, weckt in vielen Menschen wieder das Bewusstsein für Benimm und Etikette. Ich sehe es eher so, dass sich nach den letzten besonders lockeren Jahrzehnten viele Menschen mehr Disziplin und damit mehr Sicherheit im Umgang miteinander wünschen.

In welchen Situationen ist Etikette besonders wichtig?

STEINKAMP: Gute Manieren sind immer wichtig, wenn ich mit anderen Menschen zusammen bin. Denn letztendlich geht es dabei darum, wie wir miteinander umgehen und uns gegenseitig behandeln. Manieren zu haben bedeutet viel mehr, als Regeln zu befolgen und dann das Messer korrekt zu halten. Es geht um Werte wie Respekt, Höflichkeit und Wertschätzung mit einem Fünfkchen Herz und Verstand dabei.

Und das ist vor allem im Job wichtig?

STEINKAMP: Privat sind gute Manieren auch wichtig. Aber der Unterschied ist: Im Job bin ich als Repräsentant meines Unternehmens unterwegs. Da gibt es oft ein paar mehr Regeln zu befolgen.

Sie sagen: Knigge ist in. Trotzdem klingen Knigge-Regeln oft sehr steif...

STEINKAMP: Das stimmt, eigentlich spreche ich auch lieber von Empfehlungen, die wir als Knigge-Gesellschaft abgeben. An dieser Stelle könnte man etwas zu Adolph Knigge allgemein sagen. Ihm ging es vor allem um das soziale Miteinander. Es ist ein großer Irrtum, dass er besondere Regeln aufgestellt hat. Es stimmt, heute ist Knigge ein Synonym für Anstand, Etikette und manchmal auch für etwas steife Regeln. In Knigges Buch „Über den Umgang mit Menschen“ steht aber an keiner Stelle, wie das Messer ge-

halten wird oder welcher Sakko-knopf geschlossen sein muss.

Worum ging es Knigge?

STEINKAMP: Knigge ging es viel mehr um Aufklärung und soziopsychologische Ansätze. Er hat aufgrund seiner Beobachtungen Empfehlungen gegeben, welches Verhalten in welcher Situation und Gesellschaft angebracht ist. Uns als Knigge-Gesellschaft ist es wichtig, darüber aufzuklären. Unsere Empfehlungen sollen dabei helfen, Sicherheit zu gewinnen und zum Beispiel auf dem beruflichen Parkett selbstbewusster aufzutreten.

„Im Business spielt das Geschlecht keine Rolle. Es geht nur um den Rang“

Knigge-Empfehlungen verändern sich auch, passen sich der Gesellschaft an. Haben Sie ein Beispiel?

STEINKAMP: Unsere Gesellschaft entwickelt sich, deshalb gibt es ein Nebeneinander von traditionellen und modernen Umgangsformen. So bleibt eine ältere Dame zum Beispiel bei der Begrüßung sitzen, weil sie es einmal so gelernt hat und es

auch als Privileg ansieht. Junge Frauen stehen bei der Begrüßung auf, weil sie heute mit ihrem Gegenüber auf Augenhöhe sein wollen. Das zeigt, dass wir bestimmte Verhaltensweisen nicht pauschal als gut oder schlecht abtun können. Es ist wichtig, ein gewisses Fingerspitzengefühl zu haben.

Wie sieht es denn generell mit der Emanzipation beim Knigge aus?

STEINKAMP: Tatsächlich ist die Emanzipation ein Grund für die absolute Unsicherheit. Woher soll der Gentlemen wissen, ob er in den Mantel helfen oder im Restaurant einladen darf, ohne bildlich gesprochen eine Ohrfeige zu kassieren? An dieser Stelle ist die Faustformel: Im Business spielt das Geschlecht keine Rolle. Alles dreht sich um den Rang. Da ist es sogar „erlaubt“, dass die angestellte Dame ihrem Chef in den Mantel hilft – weil er in diesem Fall einen Rang höher ist. Im Privaten ist die Frau immer dem Mann höhergestellt. Deshalb bleibt es da traditionell, dass er ihr in den Mantel hilft. Und meine ganz persönliche Einschätzung, auch aus meinen Seminar-Erfahrungen: Viele Frauen schätzen den besonderen Charme

von Gentlemen. Das ist nicht antiquiert oder albern, sondern in.

Was für Teilnehmer kommen in Ihre Kurse?

STEINKAMP: Menschen, die von ihrem Chef geschickt wurden (lacht). Die das Unternehmen nach außen repräsentieren und damit Markenbotschafter sind. In meine offenen Trainings kommen Menschen, die dich im Business sicherer fühlen und souveräner auftreten wollen, neugierig sind oder auch mal darüber diskutieren wollen, wie man sich eigentlich verhalten soll.

„Mit Höflichkeit kann ich punkten, wenn sie nicht aufgesetzt ist“

Immer häufiger werden zum Beispiel Kunden in Geschäften geduzt. Wie macht man es im Zweifel richtig?

STEINKAMP: Im Zweifel immer sitzen. Dann ist man auf der sicheren Seite. Es wird so lange gesezt, bis der Ranghöhere das Du anbietet. Es ist also durchaus okay, wenn eine Dame, die 28 ist, dem Herrn, der Mitte 60 ist, das Du anbietet. Auch wenn das kaum so vorkommen wird. Und

jeder darf ein Du auch ablehnen, wenn er oder sie möchte.

Ist das nicht unhöflich?

STEINKAMP: Nein, ich kann immer selbst entscheiden, wie nah ich jemanden an mich heranlasse. Und wenn ich fürchte, dass zum Beispiel der Respekt darunter leidet, kann ich das ablehnen. Denn ein Du verbindet und wirkt immer freundschaftlicher.

Ein großes Gesprächsthema ist das Smartphone, das viele Menschen kaum aus den Augen lassen. Wie wäre da die richtige Etikette?

STEINKAMP: Wir von der Knigge-Gesellschaft denken, dass sich unsere heutigen Empfehlungen mit Knigges Vorstellungen von Ethik und Moral aus dem 18. Jahrhundert sehr decken – auch wenn er damals noch kein Smartphone hatte. Im Fokus steht immer derjenige, der live mit mir Zeit verbringt. Dem sollte ich meine volle Aufmerksamkeit schenken und deshalb das Smartphone in der Tasche lassen. Sollte ich wirklich einen sehr wichtigen Anruf erwarten, sage ich es meinem Gesprächspartner und lege mein Handy lautlos auf den Tisch, ohne die ganze Zeit draufzuschauen. Denn das ist sehr unhöflich und wir verlieren zunehmend das Bewusstsein dafür. Man sollte die Aufmerksamkeit viel mehr auf den Moment lenken.

Wie verhalte ich mich richtig, wenn ich genau weiß, dass die Etikette bei meinem Gegenüber gar nicht so gut ankommt? Zum Beispiel bei einem betont lockeren Chef?

STEINKAMP: Ich würde immer auf die Basis des guten Benehmens zurückgreifen, wie eine gute Begrüßung mit Blickkontakt. Und mit Höflichkeit kann ich eben dann punkten, wenn sie nicht aufgesetzt ist. Ich darf mich nicht verstellen. Einen betont lockeren Chef stört nicht, wenn ich mich zu benehmen weiß, sondern wenn ich mich selbst zu einer steifen Kunstfigur mache und eine Liste von Regeln abarbeite. Dann lieber die Regeln etwas zurücknehmen und nur die befolgen, die ich sicher weiß – und damit ich selbst bleiben.

Kurzer Knigge-Guide

- ◆ Soll man **Gesundheit sagen**, wenn jemand niest?
Antwort: Gesundheit zu sagen, geht auf die Zeit der Pest zurück. Man hat Niesenden vor-sorglich Gesundheit gewünscht, weil man dachte, das seien erste Anzeichen der Krankheit. Es hat also gar nichts mit unserer Gesundheit zu tun und ist damit überflüssig, sagt die Kniggetrainerin. Manchmal ist es sogar störend, wenn viele Personen jemandem Gesundheit wünschen. Außerdem hebt es die ohnehin unangenehme Aufmerksamkeit noch mehr hervor.
- ◆ Darf man **im Restaurant** essen, obwohl andere noch auf ihren Teller warten?
Antwort: Grundsätzlich wird an einem Tisch gemeinsam begonnen. Wenn es zeitlich absehbar ist, dass das Essen kommt, sollte

- man warten. Ist das nicht der Fall, sollte man sich abstimmen.
- ◆ Soll man **im Restaurant anstoßen**?
Antwort: Anstoßen gehört in den privaten Raum. Offiziell stößt man nur mit Sekt, Champagner und Wein an – und nur mit den gleichen Getränken. Bei einem privaten Anlass entscheidet man da ganz nach Situation und Geselligkeit.
- ◆ Darf man beim **Smalltalk** über das Wetter reden?
Antwort: Je fremder die Person ist, desto allgemeiner darf der Einstieg in den Smalltalk sein. Es ist völlig in Ordnung, über das Wetter oder die Anfahrt zu sprechen. So ergibt sich oft ein Gespräch. Wichtig: Man muss im Smalltalk nicht zeigen, wie toll man ist. Schlaue Sprüche und Fachwörter also vermeiden.

Die Expertin



- ◆ Birte Steinkamp aus Kirchlengern ist zertifizierte Kniggetrainerin und Vorstandsmitglied der deutschen Knigge-Gesellschaft, die die Knigge-Empfehlungen regelmäßig auf den Prüfstand stellt. Deutschlandweit hält sie Vorträge und gibt Knigge-Seminare zu den Themen „Business-Knigge“ oder „Knigge zu Tisch“. Mehr Informationen gibt es im Internet unter www.die-knigge-trainerin.de