

Am Tisch dabei

Praktische Tipps für Essen, Restaurant und Feste. Mein Werkzeug für den Alltag.

KURZ GESAGT

Das Dinner Table Syndrome ist kein Problem meiner Taubheit. Es entsteht, wenn durcheinandergeredet wird und niemand auf Sicht achtet. Mit ein paar einfachen Regeln bin ich mittendrin dabei, statt daneben.

AM TISCH ZU HAUSE

- Nacheinander sprechen. Wer spricht, wartet, bis der andere fertig ist.
- Kurz die Hand heben, bevor man antwortet. So weiß ich rechtzeitig, wohin ich schauen muss.
- Gutes, gleichmäßiges Licht. Keine Kerzenromantik, bei der das Gesicht im Dunkeln liegt.
- Gesicht frei. Hände weg vom Mund beim Sprechen und Kauen.
- Alles übersetzen, nicht filtern. Auch den schlechten Witz. Ich habe das gleiche Recht auf den Spaß.
- Einen Themenwechsel kurz ansagen, zum Beispiel auf einen Zettel schreiben, Thema jetzt Urlaub.
- Mich aktiv hineinholen, nicht hinterher berichten. Eine Frage wie, was denkst du dazu, verändert alles.

Der Zettel auf dem Tisch: Wer durcheinander spricht, löscht mein Bild.

IM RESTAURANT

- Sitzplatz in der Mitte der Längsseite, nie am Ende eines langen Tisches. Von dort sehe ich alle Gesichter, und die Wege für die Augen sind kurz.
- Rücken zur Wand oder zu einer ruhigen Fläche. Bewegung und flackerndes Licht hinter den Sprechenden ermüden die Augen dreifach so schnell.
- Licht-Check beim Reinkommen. Einen hellen, gleichmäßig beleuchteten Tisch wählen. Ist es zu dunkel, freundlich beim Personal nachfragen. Das ist kein Extrawunsch, das ist Kommunikation.

LIVE UNTERTITEL APPS

- Ava. Jeder am Tisch scannt einen Code, beim Sprechen erscheint der Text in einer eigenen Farbe pro Person. So sehe ich sofort, wer spricht.
- Google Automatische Transkription, auch Live Transcribe. Handy in die Mitte legen, es schreibt alles groß und klar mit. Auf vielen Android-Geräten schon vorinstalliert.
- Apple Live-Untertitel. Auf dem iPhone unter Bedienungshilfen einschalten, das Mikrofon schreibt mit.
- Otter.ai. Gut für längere Besprechungen, schreibt das Gespräch als Text mit.

GROSSE FESTE, HOCHZEIT, WEIHNACHTEN, GEBURTSTAG

- Vorab eine kurze Ansage in die Familiengruppe: Ich freue mich. Damit ich nicht auf einer stillen Insel sitze, sprecht bitte nacheinander und haltet Blickkontakt mit mir.
- Den Sitzplan selbst bestimmen. Neben Menschen sitzen, die gebärden oder sich Mühe geben.
- Ein Rede-Gegenstand. Nur wer ihn in der Hand hält, spricht. Das bringt Ruhe und zeigt mir, wohin ich schauen muss.
- Reden und Gedichte vorab als Text, ausgedruckt oder per Beamer. Ich habe das Recht, den Inhalt sofort zu erfahren, nicht erst Tage später.
- Bei großen Anlässen einen Gebärdensprachdolmetscher anfragen. Je nach Anlass gibt es Unterstützung. So feiere ich entspannt mit.

MEINE GRENZE

Und wenn gar nichts geht, ist es völlig in Ordnung zu sagen, hier verschwende ich gerade meine Energie, ich gehe. Das ist nicht unhöflich. Das ist eine klare, gesunde Grenze. Wer mich dabei haben will, hält sich an die einfachen Regeln. Ich mache mich nicht klein.