

Pauline Mayr berät seit 20 Jahren am Telefon: »Viele öffnen sich zum ersten Mal«

Sucht-Hilfe sucht Hilfe

MÜNCHEN Bis vor Kurzem hatte Pauline Mayr oft schlaflose Nächte. „In Hochzeiten hat das Telefon bis zu 15 Mal geklingelt“, sagt die 78-Jährige. Dann musste es schnell gehen: runter von der Pritsche, ran ans Telefon: „Suchthotline, guten Abend“, sagte Pauline Mayr dann mit heller, freundlicher Stimme in den Hörer. Von Schlaftrunkenheit keine Spur – zu wichtig der Gesprächspartner am anderen Ende der Leitung, zu groß Pauline Mayrs Anliegen, ihm zu helfen. Denn wer mitten in der Nacht die 28 28 22 wählt, der ist oft sehr verzweifelt.

Seit rund 20 Jahren arbeitet die Sendlingerin bei der Suchthotline München. Sie ist eine von 55 ehrenamtlichen Mitarbeitern, die im vierten Stock im Tal 19 Süchtige oder Angehörige von Süchtigen beraten. Um die Beratung rund um die Uhr aufrecht erhalten zu können, sucht das Team händelnde Verstärkung – vor allem nachts (s. Interview).

Auch Pauline Mayr ist jetzt tagsüber tätig. „Nachtschicht-beraterin ist händelnde nicht



„Den richtigen Ton zu treffen, ist das Schwierige.“ Ist die Drohung des Anrufers, sich das Leben zu nehmen, ernst gemeint? Was sagt man einer drogensüchtigen Mutter, die findet, dass es ihrer Tochter viel besser geht, wenn sie nicht mehr da ist? „Manchmal hilft einfach Zuhören. Viele Menschen öffnen sich zum ersten Mal.“

Was das für Menschen sind, welchen Beruf sie haben oder ob sie ihnen mit ihren Worten helfen konnte, erfährt Pauline Mayr selten. Was sie weiß: „Drogen und Alkohol ziehen sich durch alle Schichten der Gesellschaft. Lehrer, Ärzte, Polizisten. Irgendwann merken Betroffene, dass etwas nicht stimmt. Hier anzurufen ist der erste Schritt.“ Gedanken daran, dass der Arbeitgeber bei längerer Abwesenheit im Fall einer Therapie etwas merken könnte, quälten Anrufer oft. Ambulante Therapien, wie die zum kontrollierten Trinken, könnten eine Alternative sein. „Ich übe nie Druck aus, sondern suche mit den

tagsüber tätig. „Nachtschichten packe ich körperlich nicht mehr.“ Psychisch ist die ehemalige Lehrerin aber umso stabiler. „Muss man auch sein.“ Denn oft seien die Geschichten schlimm. „Es rufen immer mehr Angehörige von Jugendlichen an.“ Da sei zum Beispiel ein Vater gewesen. „Er war vollkommen verzweifelt. Sein 21-jähriger Sohn raucht Kräuter. Er hat das Studium geschmissen, randaliert, die Eltern sind machtlos. „Was muss ich der Polizei sagen, damit er eingewiesen wird?“, habe der Vater sie gefragt.



Ein Lächeln auf den Lippen trotz belastender Arbeit: Pauline Mayr berät seit 20 Jahren ehrenamtlich Süchtige, Suchtgefährdete und Angehörige am Telefon.

Fotos: das/kn

tive sein. „Ich übe nie Druck aus, sondern suche mit den Anrufern gemeinsam einen Weg.“

Ob es der Richtige ist, weiß die Seelsorgerin nicht. „Ich weiß nicht, ob ich gut bin.“ Aber es gibt Hinweise: Da ist der Anrufer, der sich jedes Jahr am Tag vor Silvester meldet und sich bedankt, dass die freundliche Dame von der Hotline sein Leben gerettet hat. Zweimal wurde ihr auch schon ein Blumenstrauß in die Beratungsstelle geschickt. Ihr Name stand nicht drauf, aber Datum und Uhrzeit des Telefonats.

Daniela Schmitt

Sozialpädagoge: »Ratschläge sind Schläge – wir wollen nicht missionieren«

Christoph Teich (54, Foto) leitet seit 20 Jahren die Suchthotline München im Tal 19, die es jetzt seit 36 Jahren gibt. Im Hallo-Interview bittet der Sozialpädagoge nun selbst um Hilfe.

Herr Teich, was macht die Suchthotline?

„Wir beraten Anrufer anonym, unverbindlich und kostenlos am Telefon und auch online rund um die Uhr.“

Wer sind die Berater?

„Einige sind Studenten, wir haben Leute in technischen Berufen, die die Tätigkeit als Ausgleich oder Hobby sehen, einige Heilpraktiker sind da-

bei und auch eine Putzfrau. Die Jüngste ist 23, die Älteste 91. Sie ist wie eine Oma, hat

ihren – Sohn selbst an die Drogen verloren und ist jetzt für die Suchthotline tätig.“

Es gibt gar keine fachspezifische Ausbildung?

„Nein. Wer bei uns anfängt, absolviert an zwölf Abenden und drei Wochenenden eine Ausbildung. Außerdem findet alle 14 Tage verpflichtend eine Supervision statt.“

Wie viele ehrenamtliche Mitarbeiter beschäftigen Sie?

„55. Wir sind extrem unterbesetzt. Wir mussten sogar schon einmal zwei Nachtschichten

ausfallen lassen. Mit 75 wären wir gut besetzt.“

Warum, glauben Sie, wollen immer weniger Leute diese Tätigkeit machen?

„Die jungen Leute binden sich heute nicht mehr so lange an ein Ehrenamt. Wir suchen deshalb händeringend neue Leute – im Moment ist die nächtliche Erreichbarkeit ernsthaft gefährdet.“

Welche Fähigkeiten müssen die Mitarbeiter haben?

„Die wichtigsten sind psychische Stabilität und Empathie. Die Ehrenamtlichen treffen unter Umständen auf Lebenswelten, die sich vollkommen von ihrer eigenen unterscheiden. Der eigene Lebensstil darf dann nicht von außen übergestülpt werden, sondern es soll

gemeinsam nach Wegen gesucht werden. Ich sage immer: Ratschläge sind Schläge – wir wollen nicht missionieren.“

Wie viele Leute rufen im Jahr an?

„2012 waren es 6055, bei 5470 Anrufern sind tatsächlich Gespräche erfolgt.“

Sind es mehr Leute als früher?

„Ja. 2012 waren es fast 20 Prozent mehr als im Vorjahr. Ich glaube aber nicht, dass es mehr Süchtige gibt. Wir haben zum Beispiel erhoben, dass 20 Prozent unserer Anrufer über die Werbung in den U-Bahnen auf uns gestoßen sind.“

Was ist der häufigste Grund, weswegen Leute anrufen?

„Alkohol, gefolgt von illegalen Drogen, Spielsucht und Medi-

kamenten. Vor allem die Rufe von Eltern, deren Kinder immer mehr Zeit am PC verbringen, häufen sich.“

Was raten Sie denen?

„Neben verschiedenen Beratungsangeboten – überrassenderweise funktioniert unsere Online-Beratung wahnsinnig gut – sollten die Eltern gelassen bleiben, um die nötige Distanz wahren zu können. Das ist schwer, weil die Angehörigen oft mehr belastet sind als die Betroffenen selbst.“

Interview: das

Der nächste Ausbildungskurs zum Suchtkrankenhelfer findet von Mittwoch, 25. September, bis Sonntag, 8. Dezember, statt. Wer Interesse hat, kann die Telefonnummer 28 28 22 anrufen.