

BLICKPUNKT

Wiggertal



Motorräder und die Anonymen Alkoholiker gaben Beat nach seiner Zeit als Abhängiger wieder einen Lebenssinn. Seit mehr als 45 Jahren ist er trocken – die AA-Treffen braucht er aber weiterhin. Foto Pascal Vogel

Dem Bier von der Schippe gesprungen

REGION Er trank bis zu 15 Flaschen Bier am Tag und machte mehrere Entzüge. Doch erst die Zusammenkünfte der Anonymen Alkoholiker halfen Beat wieder in die Spur. Treffen, auf die er in der Coronazeit und nach mehr als 45 Jahren verzichten muss.

Es ist Mittwochmorgen, 9 Uhr. Früher, als Beat noch auf dem Bau geschuftet

WB-BEGEGNUNG

von Pascal Vogel

hat, brauchte er zu dieser Uhrzeit bereits eine erste Flasche Bier. Bis zum Feierabend folgten weitere, danach ging es nicht selten an den Stammtisch der lokalen Beiz. «Durchschnittlich trank ich vielleicht vier Flaschen Bier am Tag, zu Spitzzeiten waren es etwa 15. Ich habe ehrlich gesagt aufgehört zu zählen.» Beat hat eine «strube» Zeit hinter sich. Doch er hat aus der Teufelsspirale herausgefunden. Die Tage, an denen er Alkohol getrunken hat, sind mehr als 45 Jahre her. Sie sind weit weg – und doch so nah. «Ein Schluck und ich wäre wieder voll drin. Man kann die Alkoholkrankheit stoppen – aber nicht heilen.»

Beat, 71, weisser Bart, graue Haare, sitzt am Küchentisch, vor sich ein Glas Wasser. Er hat sein Leben im Griff, eine Lebenspartnerin und mit dem Töfffahren ein grosses Hobby. Dies alles fehlte ihm zu seiner Jugendzeit. Beat, einziger Bub von vier Kindern, hatte in die Fussstapfen seines Vaters zu treten und den elterlichen Hafner- und Plattenleger-Betrieb zu übernehmen. «Dabei hätte ich viel lieber etwas mit Autos gemacht. Doch ich hatte keine Wahl», sagt er heute. Damals konnte sich Beat nicht wehren. Er begann die Lehre, obwohl er keine Lust auf den Beruf hatte. Er fühlte

sich unwohl. «Doch ich merkte: Ein bisschen Bier hebt das Unwohlsein auf.»

Unfälle und Rückfälle

Mit der Flasche in der Hand geht es ihm besser. Anfangs trinkt er, wenn er Lust dazu hat. Bald schon ist es ein tägliches Ritual. Ohne es zu merken, schlittert Beat in die Alkoholsucht. Er verliert die Kontrolle. Trinkt immer häufiger und mehr. «Mit 16½ war ich schon voll drin.» Sein Umfeld merkt nichts von seinen Problemen – oder will nichts merken. Das Bier gehört auch beim Vater zum abendlichen Ritual vor dem Fernseher. «Er trank zwei, ich fünf Flaschen.» Beat schliesst die Lehre mit der Ehrenmeldung ab, hat auf Befehl des Vaters die Meisterprüfung zu absolvieren. «Das war die schlimmste Zeit. Ich war komplett überfordert und habe das mit Alkohol kompensiert.» Beat richtet nicht nur

sich zugrunde, sondern gefährdet auch andere. Er fährt besoffen Auto, baut drei Unfälle, gibt mehrmals den «Check» ab. Durch die Billettentzüge kommt er mit dem Sozialdienst in Kontakt. Ihm werden Antabus-Tabletten verschrieben, die bei der Einnahme von Alkohol Erbrechen, Übelkeit und Kopfschmerzen verursachen. Drei Monate nimmt er sie ein. Dann setzt er sie wieder ab. «Ich fühlte mich, als wäre ich vom Gefängnis Alkohol ins Gefängnis Antabus gewechselt.» Hinzu kommt: Die Arbeitskollegen genehmigen sich beim Mittagessen weiterhin eine «Hülse». «Und ich hatte dieses blöde Blöterliwasser vor mir. Ich wollte nicht aufhören zu trinken, sondern lernen normal zu trinken.» Doch das geht nicht. Beat fällt ins alte Muster zurück. Wird wieder mit Alkohol am Steuer erwischt. Nimmt wieder die Antabus-Tabletten ein. Und wird im Dienst

wieder rückfällig. «Ich habe die Tabletten vorher abgesetzt, wollte eine Pause einlegen.» Beim Kompanieabend wird getrunken. Alle sind besoffen, Beat am meisten. «Am nächsten Morgen klagten die Kameraden über enormes «Grindweh», ich fühlte mich vogeliwohl. Spätestens da hätten bei mir die Alarmglocken schrillen müssen.»

Der Tiefpunkt

Später kommt er erneut in Kontakt mit dem Mitarbeiter des Sozialdienstes. Dieser schickt ihn zu den Anonymen Alkoholikern nach Sursee. Beat erinnert sich: «Wir sassen in der Runde, jeder hat sich vorgestellt. Auch ich. Und die sagten: «Es freut uns, dass du kommst.» Das war für mich neu. Sonst waren die Leute froh, wenn ich wieder ging.» Beat will mehr von diesem Harmoniegefühl, geht regelmässig zu den Treffen, obwohl er sich weiterhin nicht als Alkoholiker fühlt. «Solange ich nicht unter der Brücke schlafe, bin ich doch kein Alki. Die haben die Kontrolle verloren haben, das sind die Alkis.»

Beat wird wieder rückfällig, hat den schlimmsten Absturz seines Lebens. 19. April 1975, ein Samstag. Hirserenschiessen. «Ich half an einem Stand mit. Das erste Bier gabs schon morgens um acht.» Viele weitere folgen. Am Abend werden die Bauernhöfe in der Umgebung abgeklappert. Das Kafi und der Schnaps fliessen in Strömen. Beat kann sich nicht mehr auf den Füßen halten, fällt eine Treppe hinunter, prellt sich die Hüfte. Auf der Heimfahrt sagt er zu seinem Kollegen: «Ich bin Alkoholiker.» Der widerspricht, sagt, er habe nur zu viel getrunken, das passiere jedem einmal. Am nächsten Mittag erwacht Beat in seinem Bett. Der Kopf und die Hüfte schmerzen, erinnern ihn an den Abend. «Ich bin Alkoholiker.» Erst jetzt begreift er, in welchem Schlamassel er steckt, was er sich, seinem Körper und seinem Umfeld über all die Jahre angetan hat. Eine Einsicht mit Folgen. Guten Folgen.

Fortsetzung auf SEITE 10

Die Anonymen Alkoholiker

HILFSORGANISATION Die Anonymen Alkoholiker gibt es seit 1935. Damals trafen sich in Akron (Ohio) Bob Holbrook Smith und Bill Griffith Wilson. Sie unterhielten sich offen über ihre Sucht und stellten fest, dass ihr Zwang, zu trinken, schwindet, wenn sie sich offen über ihre Krankheit unterhalten. Damit hatten sie das Grundprinzip der AA-Gemeinschaft gefunden: Du musst es selber schaffen, aber du schaffst es nicht allein.

In der Schweiz wird in Luzern 1963 die erste Gruppe der Schweiz gegründet, 1975 folgt die AA Gettnau. Heute zählt man in der Schweiz gemäss Marianne Egli von der AA-Medienstelle rund 170 Gruppen. Weltweit sind es gemäss Informationen der Zentrale in New York rund 125'000 Gruppen in mehr als 180 Ländern mit 2,13 Millionen Mitgliedern. Tönt nach einer grossen Zahl. Sie relati-

viert sich aber, wenn man bedenkt, dass laut Schätzungen alleine in der Schweiz rund 300'000 Alkoholiker leben. «Nimmt man die Dunkelziffer und alle Angehörigen hinzu, dürften beinahe zwei Millionen Menschen betroffen sein», sagt Beat. Der Gründer der AA Gettnau spricht von einem Nachwuchsproblem. Was im ersten Moment positiv tönt, ist auf den zweiten Blick bedenklich. Zu selten und häufig erst sehr spät suchen Betroffene Hilfe. «Dann werden sie oft an irgendwelche Spezialisten verwiesen, die Tabletten verschreiben. Das ist nicht die Lösung», sagt Beat. Es gelte, die Probleme von Grund auf anzugehen. Der Gründer der AA Gettnau ist sich sicher: «Es müssten mehr Leute zu uns geschickt werden.» **pv**

Weitere Infos unter www.anonyme-alkoholiker.ch. AA-Hotline (24 Stunden): 0848 848 88. Die Gruppe für die Angehörigen: www.al-anon.ch, 0848 848 843.

Markus Bachmann
Bereichsleiter
Suchttherapie
Akzent Luzern



«Viele holen sich zu spät Hilfe»

Markus Bachmann, greifen die Menschen in der Coronakrise häufiger zur Flasche oder zum Glas als in «normalen» Zeiten?

Es könnte sein, dass jene, die bereits in einer gewissen Abhängigkeit waren, die Trinkmengen ver-

NACHGEFRAGT

stärkt oder die Intervalle verkürzt haben. Zumindest haben Stichprobenbefragungen von Sucht Schweiz gezeigt, dass rund ein Drittel der Bevölkerung während der Krise einen erhöhten Alkoholkonsum aufweist. Das sind vermutlich vor allem jene, die auch sonst eine erhöhte Trinkbereitschaft aufweisen. Bei «normal Konsumierenden» hingegen stellt man aufgrund der Einschränkungen eher eine Abnahme des Konsums fest. Ob es mehr neue Abhängigkeiten gibt, wird sich aber erst zu einem späteren Zeitpunkt zeigen. Relevante Studien gibt es momentan noch nicht.

Ist der strukturierte Tagesablauf in Zeiten von Corona wirklich so wichtig, wie immer propagiert wird?

Ja, vor allem für all jene, die gefährdet sind abzuweichen. Strukturen geben einen gewissen Halt. Bei Personen, die in der Kurzarbeit oder im Homeoffice sind, fällt diese teilweise oder bei Stellenverlust gar gänzlich weg. Zum Teil sind die Leute unter extremem psychischem Druck, stehen existenzielle Ängste aus. Das wird dann mit Alkohol kompensiert. Die Betroffenen versprechen sich dadurch eine gefühlsmässige Verbesserung der Situation.

Ein Trugschluss.

Absolut. Der Alkohol erfüllt in diesen Fällen einen klaren Zweck: Er soll Stress abbauen, entspannen, Ängste lösen. Das mag kurzfristig gelingen, ist aber eine Flucht. Probleme werden buchstäblich heruntergespült. Und wenn dies wiederholt gemacht wird, kann es zur Abhängigkeit führen. Oft verkürzen Betroffene die Abstände zwischen dem Konsum, um gar nicht erst in diese unangenehmen Phasen zu gelangen. Man ist schneller in einer Negativspirale drin als man denkt.

Und wie schafft man es da wieder raus?

Bei einigen reicht es, wenn die Strukturen wieder retour kommen. Falls dem nicht so ist, sollte man sich unbedingt Hilfe holen. Doch das ist einfacher gesagt als getan. Der Mensch gesteht sich nur ungern Schwächen und Probleme ein. Und manchmal tun sich die Betroffenen auch schwer, mit Vertrauten darüber zu sprechen. Für solche Fälle gibt es Stellen mit niedrigen Zugangsschwellen wie Sozialberatungsstellen, «Die Dargebotene Hand», KLICK, Akzent Luzern oder die Anonymen Alkoholiker. Viele Betroffene holen sich aber leider zu spät Hilfe.

Pascal Vogel

Gute Noten für die Schulen Pfaffnau und St. Urban

PPAFFNAU/ST. URBAN Es ist ein Blick von «aussen»: Alle sechs Jahre führt der Kanton Luzern eine externe Evaluation an den Schulen durch. Im Herbst 2020 wurden die Schulen Pfaffnau/St. Urban geprüft. Das nun vorliegende Resultat kann sich sehen lassen.

Mit dem Resultat der externen Evaluation zeigen sich die Bildungskommission und der Gemeinderat sehr zufrieden. In einer am Donnerstag versandten Medienmitteilung gratulieren sie der Schulleitung und den Lehrerinnen und Lehrern für ihren Einsatz und das gute Gelingen und heben vor allem deren Flexibilität in der schwierigen Coronazeit hervor.

Optimierungspotenzial bei der Vernetzung der Primarschulen

Die Evaluation ergab für die Primarschule an den Standorten Pfaffnau und St. Urban, dass durch den Leitungswechsel vor einigen Jahren auch ein Kulturwandel eingesetzt hat. Die Schulen sind in einer Aufbruchstimmung. Die Lehrpersonen sind zufrieden mit der Schule und ihrer persönlichen Arbeitssituation. Auch die Lernenden beurteilen die Lehrpersonen und den Unterricht positiv, was wiederum die Eltern zufriedenstellt. Aus der Evaluation geht hervor, dass

eine noch vertiefte Zusammenarbeit zwischen den beiden Standorten anzustreben ist. Gerne würde die Gemeinde das altersgemischte Lernen einführen. Aufgrund der fehlenden Schulräume sei dies zurzeit aber nicht möglich. Es würde intensiv nach Lösungen gesucht.

Evaluiert wurde zudem, dass die Lehrerschaft einen gut strukturierten und vielfältigen Unterricht gestaltet. Lernende mit besonderen Bedürfnissen werden engagiert unterstützt, die integrative Förderung variiert, aber die Vernetzung der Förderlehrpersonen ist optimierbar. Das «Lernschiff» leistet einen wichtigen Beitrag zum Aufbau von personalen Kompetenzen, die Lehrpersonen sprechen sich gut ab. Ein Portfolio zur Dokumentation der Lernentwicklung der Lernenden wird geführt und somit werden die Eltern kontinuierlich über den Lernstand und das Verhalten informiert.

Selbst organisiertes Lernen im Zentrum der Sekundarschule

Ebenfalls ins Auge gefasst wurde bei der Evaluation die Situation an der Sekundarschule Pfaffnau. Dort herrscht ein friedliches Klima, welches durch verschiedene gemeinsame Aktivitäten gefördert wird. Die Lernenden können sich via Schülerrat einbringen. Das Elterngremium engagiert sich vielfältig und organisiert regelmässig Anlässe für Eltern. Das kleine Lehrerteam setzt



Sowohl die Primarschulen Pfaffnau (hier ein Bild vom ersten Schultag) und St. Urban als auch die Sekundarschule Pfaffnau erhielten bei der externen Evaluation gute Noten. Foto: Thomas Blüml

sich vor allem aus jungen und engagierten Lehrpersonen zusammen, welche grossen Wert auf eine enge, zielführende Zusammenarbeit legen. Das selbst organisierte Lernen nimmt einen zentralen Platz in der Unterrichtsentwick-

lung ein und wird sorgfältig konzipiert. Zurzeit läuft auch die Aufnahme für die Label-Zertifizierung beim Kanton für «Selbst organisiertes Lernen» SOL. Sowohl die Lehrpersonen als auch die Eltern und Lernenden sind mit dem

Klima an der Schule sehr zufrieden und empfinden den Umgang miteinander als wertschätzend. Einige Bereiche im Unterricht und das 360° Feedback können noch verbessert werden, geht aus der Evaluation hervor. **AM**

Neuer Leiter bei der Valiant Reiden



REIDEN Andreas Bärtschi hat Anfang Januar die Leitung der Valiant-Geschäftsstelle in Reiden übernommen, wie die Bank in einer Medienmitteilung

schreibt. Mit Andreas Bärtschi habe Valiant einen erfahrenen und langjährigen Mitarbeiter für die Leitung der Geschäftsstelle Reiden gewinnen können. Bärtschi hat seine kaufmännische Lehre von 2008 bis 2011 bei Valiant absolviert. Anschliessend war er als Kundenberater für Valiant tätig, zuletzt in der Geschäftsstelle Zell. Andreas Bärtschi ist diplomierte Bankwirtin HF und hat den Bachelor of Science in Business Administration an der Kalaidos Fachhochschule in Zürich abgeschlossen. Der 28-Jährige wohnt in Altshofen und ist in der Region bestens vernetzt. Andreas Bärtschi folgt auf Marco Melchiorre, der die Leitung der Valiant-Geschäftsstelle in Liestal übernimmt. **pd**

«Lass uns andere mit unserem Lachen anstecken»

REIDEN Ein etwas anderer Gottesdienst – im doppelten Sinne – führte die Pfarrei Reiden-Wikon am vergangenen Sonntag in der Kirche Reiden durch. Er war zwar fasnächtlich geprägt, die lauten Töne und die vielen Besucher fehlten aber.

Am letzten Sonntag fand in Reiden ein fasnächtlicher Gottesdienst statt. Ungeohnt still und fast menschenleer zeigte sich das Gotteshaus zum Einzug der bevorstehenden fünften Jahreszeit, fehlten doch aufgrund der pandemischen Lage die von der Empore hallenden kakophonischen Klänge der «Schlömpf Reiden» und die fasnachtsfreudigen Besucher, die normalerweise jeden Platz füllen. Trotz allem sorgten Pfarradministrator Jaroslaw Platunski und sein mitwirkendes Team bei den 50 zugelassenen Personen für eine heitere Stimmung.

Platunski begrüsst die Zuhörenden mit den Worten: «Gott wir lieben das Lachen und suchen die Feste. Lass uns



Pfarradministrator Jaroslaw Platunski, Lektorin Merlinda Delija-Kolaj und Kirchenrätin Angelika Naydowski trugen die Predigt beim Fasnachtsgottesdienst in Reiden vor. Fotos: Beatrix Bill



andere mit unserem Lachen, unserer ehrlichen Freude anstecken.» Gesagt, getan. Seine in Reimen verfasste Predigt gab er zusammen mit Lektorin Merlinda Delija-Kolaj und Kirchenrätin Angelika Naydowski zum Besten. Auf humorvolle Weise wurden Glaubenswerte und Gottes Geist mit den Tätigkeiten

von Mitarbeitern, Kirchenräten und Ministranten der Pfarrei verknüpft. Zum Schluss der Feier brachte Pfarradministrator Platunski die Gemeinde mit Witzen nochmals zum Schmunzeln und wünschte allen täglich Grund zum Lachen. Er hielt fest: «Gott will euch immer Freude schenken. Lacht nicht

nur dann, wenn es im Kalender steht. Denn ehrliche Fröhlichkeit ist nicht beschränkt auf die Fasnachtszeit.»

Organist Walter Ziörjen gestaltete den musikalischen Teil gekonnt mit stimmungsvollen Orgelklängen. Eine Freude für die Ohren. Dankender Applaus erfreute die Herzen aller Beteiligten. **BB**

DEM BIER VON DER SCHIPPE GESPRUNGEN

Fortsetzung von SEITE 9

«Mir fiel eine unglaublich schwere Last von den Schultern.» Seit jenem Tag hat Beat keinen Tropfen Alkohol mehr getrunken. «Hätte ich diesen Tiefpunkt nicht erreicht und wäre nicht zu der Einsicht gekommen, dass ich Alkoholiker bin, ich würde wahrscheinlich heute noch trinken – wenn ich überhaupt noch leben würde.»

Gründer und Helfer

Fünf Monate nach seinem letzten Absturz und auf Anraten des Sozialarbeiters gründet er gemeinsam mit seinem Freund Heinz – auch er ein Alkoholiker – die AA-Gruppe Gettnau (siehe Kasten auf Seite 9). «Das war wieder etwas Neues für mich: Jemand traute mir etwas zu. Im Betrieb war ich trotz Meisterprüfung nichts wert.» Minderwertigkeitskomplexe und Einsamkeit hatten Beat in den Alkohol getrieben. Ein Vorwurf an den Vater und die Familie? Beat schüttelt den Kopf. «Es konnte niemand etwas für meine Alkoholsucht. Ich alleine bin Schuld,

dass es so weit gekommen ist. Mir hat ja niemand gesagt, ich soll saufen.» Geholfen hätte vielleicht ein offenes Ohr, doch wer weiss das schon. Heute ist Beat mit sich und allen anderen im Reinen. Dank den Anonymen Alkoholikern.

Beats Handy klingelt, nicht zum ersten Mal an diesem Tag. Der 71-Jährige begibt sich vom Küchentisch aufs Sofa, hört zu, spricht mit Fürsorge. Er erteilt Ratschläge, gibt Tipps, stellt ein Treffen in Aussicht. Nach fünf Minuten drückt er den roten Hörer auf dem Display. «Eine Frau, die ziemlich frisch bei uns ist, an zwei Treffen teilgenommen hat und nun einen kleinen Rückfall erlitten hat. Das ist doch ein Scheissdreck, ein richtiger Mist», sagt Beat. Er meint nicht den Rückfall; der ist ärgerlich, kann aber passieren. Er meint die Situation rund um das Coronavirus. Die Treffen der Anonymen Alkoholiker mussten während des Lockdowns und erneut seit Mitte Dezember abgesagt werden. Ausgerechnet jetzt, wo der Austausch für viele wichti-

ger wäre denn je. «Ein Mist», wiederholt Beat und schlägt mit der Faust auf den Küchentisch. Man merkt, wie viel ihm die Gruppe bedeutet.

«Viele können sich, obwohl sie längst abhängig sind, nicht mit dem Wort Alkoholiker identifizieren.»

Beat Anonymer Alkoholiker

Zu den wöchentlichen Treffen kommen meist nur eine Handvoll Personen, oft sind es bekannte Gesichter, die zu guten Freunden geworden sind. «Viele können sich, obwohl längst abhängig, nicht mit dem Wort Alkoholiker identifizieren. Das war auch bei mir lange so», sucht Beat nach Gründen für die magere Anzahl Teilnehmer. Den Video-

konferenzen, welche die Anonymen Alkoholiker durchführen, bleibt er fern. Für ihn ist es nicht das Gleiche. «Ich muss jemandem direkt in die Augen

sehen können, die Person spüren. Über den Bildschirm ist das unmöglich.»

Schwierige Zeiten

Beat scheint gefestigt. Doch er braucht die Treffen, auch nach mehr als 45 Jahren. «Der Austausch und das Umarmen fehlen mir am meisten.» Leute, die er die letzten 30 Jahre gesehen hat, die zu

seinen besten Freunden geworden sind, kann er nun nicht mehr in die Arme schliessen. Das schmerzt. Und auch Heinz ist nicht mehr da. Er starb vor drei Jahren nach einem Töffunfall. Ein Schicksalsschlag, den Beat tief erschütterte und ihn beim Erzählen noch heute innehalten lässt. Doch auch in der dunkelsten Zeit hatte er nie wieder das Verlangen zur Flasche zu greifen.

Anders war dies in den ersten Jahren der Abstinenz. Damals gab es Situationen, in denen er kurz schwach wurde. Wenn es mal wieder Krach gab mit dem Vater. Oder als ihm ein Arbeitskollege einen dummen Spruch gedrückt hat. «Ein Bier würde jetzt helfen», dachte er sich dann. Ehe sein Hirn den Befehl ausgab: «Nicht jetzt. Vielleicht in einer Stunde, aber nicht jetzt.» Dies habe er bei den Anonymen Alkoholikern gelernt, sagt Beat. Die nächsten 24 Stunden trocken bleiben. Er lächelt, nimmt einen Schluck Wasser und wendet sich wieder dem Motorrad-Magazin zu.