

Rezensionen von Buchtips.net

Christian Urech: Rauchen, Saufen, Kiffen. Dank Erziehung stark gegen Abhängigkeit

Buchinfos

Verlag: [Atlantis Verlag, Zürich](#)([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-7152-1058-2 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 2,36 Euro (Stand: 15. Mai 2025)

Wer sich erst Gedanken über die Gefährdung durch Genussmittel, Medikamente oder Drogen macht, wenn die eigenen Kinder in die Pubertät kommen, ist mit dieser Sorge etwas spät dran. Das Austesten von Grenzen, das Experimentieren mit radikalen Ansichten gehört für viele Jugendliche ebenso wie der erste Kontakt mit Alkohol, Zigaretten oder Drogen zur Pubertät. Die ausgeprägte Abenteuerlust Jugendlicher kann sich in ständigem Partymachen, Neugier auf andere Länder, aber auch in häufigem Partnerwechsel zeigen. Das durchschnittliche Einstiegsalter ins Rauchen liegt inzwischen bei 12 bis 13 Jahren, den ersten Alkoholrausch erleben viele Jugendliche mit 14, den ersten Cannabis-Konsum im Alter von 16 bis 17 Jahren.

Christian Urech skizziert in seinem Elternratgeber zunächst die körperliche und seelische Entwicklung Jugendlicher, um anschließend zu erläutern, warum gerade Jugendliche aus dem Wunsch, sich von den Eltern abzugrenzen oder zu einer bestimmten Clique zu gehören, außergewöhnliche Erlebnisse im Drogenkonsum suchen. Der Verfasser schärft die Wahrnehmung von Eltern für Suchtverhalten außerhalb des reinen Drogenkonsums wie Fitness-Wahn, Ess-Störungen, Kauf-, Arbeits- oder Computer-Sucht und die Abhängigkeit vom Mobiltelefon. Urech nennt als gesellschaftliche Ursachen für Suchtverhalten unsere abnehmende Fähigkeit Unlustgefühle auszuhalten, die ständige Verfügbarkeit eines Übermaßes an Konsumgütern, sowie den Einfluss der Werbung auf das Selbstbild Jugendlicher. Im Drogenkonsum macht Urech den Wunsch nach Rückzug aus der modernen Multioptions-Gesellschaft aus, aber auch die Suche nach symbolischer Kommunikation.

Wichtig finde ich den Hinweis des Autors darauf, dass häufig nicht Drogen wie Cannabis Jugendliche gefährden, deren Verführungskraft Eltern besonders fürchten, sondern die alltägliche Verfügbarkeit von Alkohol, Zigaretten und Medikamenten. Suchtexperten, Gesundheitspolitiker, Eltern und Pädagogen setzen hier unterschiedliche Prioritäten. Das Suchtpotential von Barbituraten rangiert nach Ansicht von Suchtexperten auf dem dritten Platz nach Heroin und Kokain und noch vor Alkohol. Urech erläutert die fließenden Übergänge zwischen Ausprobieren, Genuss, Anhängigkeit und Sucht und er informiert über die Gefahr psychischer Abhängigkeit oder psychischer Erkrankungen, die gemeinsam mit Drogenkonsum auftreten können.

Christian Urech erläutert am Beispiel des gesellschaftlich legitimierten Alkoholkonsums den Einfluss einer männlich geprägten Trinkkultur wie auch die Bedeutung des elterlichen Vorbilds auf den Genussmittel-Konsum ihrer Kinder. Für Erwachsene, denen es selbst noch nicht gelungen ist, sich das Rauchen abzugewöhnen, zeigt der Autor Verständnis; denn er kennt den Zusammenhang zwischen Stress und Genussmittel-Gebrauch. (Wer geringen Erfolg in der Schule hat, raucht vergleichsweise häufiger als andere Schüler.) Eine symbolische Kommunikation durch gemeinsames Rauchen verliere an Bedeutung, wenn die Möglichkeit zur echten Kommunikation besteht, mahnt Urech. Wir erfahren von Zusammenhängen zwischen Cannabis-Konsum, Neugier und Kreativität. Auch den beiläufigen Cannabiskonsum in der Hiphop-, Raggae- und Gangstarap-Szene können interessierte Eltern nach der Lektüre des Buches einschätzen.

In differenzierten Aussagen zur jeweiligen Situation in Deutschland, Österreich und der Schweiz informiert das leicht verständlich formulierte Buch Art, Wirkung und Nebenwirkung einzelner Stoffe und erklärt wie Handel, Besitz und Konsum nach dem Betäubungsmittelgesetz zu bewerten sind.

Der Autor zeigt, dass Jugendliche nicht völlig vor Risiken bewahrt werden können, aber dass Eltern die Risiken mindern und ihren Kindern Kompetenzen für den Umgang mit Drogen und Genussmitteln vermitteln können. Interessierte Eltern erfahren, wie unterschiedlich die Rollenvorstellungen die jeweilige Reaktion von Mädchen und Jungen auf Drogen- und Genussmittel prägen und wie Eltern mit Sucht nach virtueller Allmacht in Computerspielen oder der Abhängigkeit ihrer Kinder vom Mobiltelefon umgehen können. Kinder werden gegen die Gefahren durch

Drogen-, Alkohol- und Zigarettenkonsum gestärkt, wenn der Familienalltag von den drei Säulen Vorbild, Rücksicht und Regeln getragen wird. Urechs wichtigste Botschaften an Eltern auf ihrem Weg, Kinder zu selbstverantwortlichen Persönlichkeiten zu erziehen und dennoch vor Gefahren zu bewahren: Kindern von Anfang an Urvertrauen geben, ihnen ein positives Körpergefühl, Genussfähigkeit und Zugang zu den eigenen Gefühlen vermitteln, sowie stets miteinander im Gespräch bleiben.

In "Rauchen, Saufen, Kiffen" nimmt der Autor Christian Urech seine Leser in der Sorge um ihre Kinder ernst, informiert umfassend und mahnt, das Verhalten eines Kindes spiegele stets wie es selbst behandelt wird. Ein alphabetisch geordnetes Drogen-ABC, Kontaktadressen für die Suche nach professioneller Hilfe und ein aktuelles Literaturverzeichnis runden das sehr empfehlenswerte Buch ab.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Helga Buss](#)
[16. April 2009]