

UND WAS NIMMST DU SO?

Im Prüfungsstress würde so mancher seine Großmutter verkaufen für mehr Zeit. Oder Pillen einnehmen für ein besseres Gedächtnis. on UNI forscht nach, warum **HIRNDOPING** trotzdem keine gute Idee ist.

Text: Natascha Krämer





LEP
KONZENTRIERT

STREBUNG

SAM

Ben hatte das unguete Gefühl, das Physikum ohne die Pillen nicht bestehen zu können. „Rund um die Uhr Lernen und

Arbeiten – es war viel zu viel zu tun.“ Ein Kommilitone schmugelte dem 26-jährigen Medizinstudent eine Packung Ritalin aus der Praxis seines Onkels – der Wirkstoff Methylphenidat wird normalerweise gegen Aufmerksamkeitsdefizitstörungen und Narkolepsie verschrieben. Ben wurde neugierig. „Kopfschmerztabletten haben schließlich auch Nebenwirkungen. Einen Versuch war’s wert.“

Der Gebrauch von psychoaktiven Substanzen zieht sich durch alle Zeiten. Schon immer versuchten Menschen ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Analog zum Doping im Sport spricht der Volksmund von Hirndoping, wenn es darum geht, Leistungen

im Studien- und Berufsalltag zu verbessern. Die Wissenschaft wird da schon genauer: Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen bezeichnet mit dem Begriff Hirndoping die missbräuchliche Einnahme von rezeptpflichtigen Substanzen, die für die Behandlung bestimmter Erkrankungen zugelassen sind mit dem Ziel, bessere Leistungen zu erbringen, obwohl man gesund ist. Kaffee, Energiedrinks und Traubenzucker fallen also nicht unter Hirndoping, obwohl sie natürlich wacher und fitter machen. **Medika-**

mente, aber auch nicht-medikamentöse Strategien aller Art, die das Ziel der geistigen Leistungssteigerung haben, fasst man unter dem Begriff Cognitive Enhancement oder Neuroenhancement zusammen. Dabei ist es oft schwierig zwischen Gesunden und Kranken zu unterscheiden: Gerade im seelischen Bereich sind die Grenzen fließend. So sind eine psychotherapeutische und möglicherweise eine medikamentöse Behandlung bei starker Prüfungsangst durchaus sinnvoll. Selbstmedikation ohne einen Arzt zu besuchen ist weniger sinnvoll.

Der Soziologe Sebastian Sattler von der Universität Köln hat für eine Studie drei Jahre lang verschiedene legale und illegale Strategien bei der Erbringung von Studienleistungen untersucht. Cognitive Enhancement zählte auch dazu. Dabei wurde unterschieden zwischen pharmakologischen und nicht-pharmakologischen Hilfsmitteln. Zu Letzteren zählt beispielsweise die Stimulation des Gehirns mit Magnetfeldern, die bislang allerdings kaum außerhalb der Behandlung von Krankheiten angewendet wird. „Für eine pharmakologische Leistungssteigerung greifen Studierende zu verschiedenen apothekenpflichtigen, verschreibungspflichtigen oder sogar zu illegalen Substanzen“, so Sattler. Das Ziel der Konsumenten: weniger müde sein, sich besser konzentrieren und mehr merken können.

Wirkung und Nebenwirkung Können Tabletten wirklich dabei helfen, bessere Noten im Studium zu bekommen? Ben fühlte sich nach der ersten Einnahme des Methylphenidats nicht konzentrierter. „Man hört ja oft von Wundermitteln, die helfen, ewig lernen zu können. Ich konnte bei mir keine Veränderung feststellen.“ Nach heutigem Stand der Forschung wirken solche Substanzen auch nicht bei allen Menschen gleich gut, das gilt sowohl für kranke als auch gesunde Menschen. Die Effekte bei gesunden Menschen sind im Durchschnitt einer ganzen Gruppe eher gering bis moderat, aber im Einzelfall kann es aus noch nicht gut verstandenen Gründen durchaus deutliche Verbesserungen beispielsweise der Daueraufmerksamkeit geben. Insbesondere leistungsstarke Studierende können ihre Leistung mit pharmakologischen Hilfsmitteln aber meist kaum steigern – im Gegenteil. „Wenn Studierende bereits ein optimales Niveau ihrer Neurotransmitter haben, kann ein Anstieg der Konzentration bestimmter Neurotransmitter zu einer Verschlechterung der Leistung führen,“ erklärt Sattler das Phänomen. **Auch für schwache Studierende gilt: Schläuer macht pharmakologisches Gehirndoping nachzeitigem Kenntnisstand nicht.** Einige Mittel machen vielleicht wacher und aufmerksamer. Aber eine Verbesserung der permanenten Gedächtnisleistung oder des IQ ließ sich bislang nicht nachweisen. Eine Reihe der gewünschten und nachgewiesenen Effekte lassen sich harmloser mit Koffein erreichen. Beim Gehirndoping spielt übrigens auch der Placeboeffekt eine Rolle – warum also nicht beim Kaffee bleiben? Zumal die Konsumenten

den kurzfristigen Nutzen immer höher bewerten als den langfristigen potentiellen Schaden – denn den kennt man ja noch nicht. Was man mit Sicherheit sagen kann: die Nebenwirkungen des Mittels werden nicht ohne Grund auf dem Beipackzettel angegeben.

Moral und Skrupel Zweifelhafte Wirkung, eindeutige Nebenwirkungen – reicht das, um Studierende vom Gehirndoping abzuhalten? Oft werden in den Medien Studien zitiert, die belegen wollen, dass immer mehr Studierende Mittel zur Leistungssteigerung einnehmen. Stephan Schleim, Assistenzprofessor für Theorie und Geschichte der Psychologie der niederländischen Universität Groningen glaubt, dass das Thema aufgebauscht wird: „Ich persönlich halte das Thema für ein Randphänomen, das in den letzten Jahrzehnten nicht zugenommen hat. Wenn überhaupt experimentieren Studierende mit Substanzen und lassen es daraufhin wieder bleiben“.

Im Rahmen der FAIRUSE-Studie mit knapp 5.000 Studierenden unterschiedlicher Fächer wurde die Verbreitung dieses Phänomens 2012 unter die Lupe genommen. **Tatsächlich berichteten nur knapp fünf Prozent der befragten Studierenden, jemals ein verschreibungspflichtiges Medikament zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit eingenommen zu haben, ohne dass ein medizinischer Grund vorlag.** Von diesen wenigen Studierenden wiederholten 60 Prozent die Einnahme. Eine Minderheit dopt also regelmäßig.

„Ich studiere Medizin. Natürlich rede ich mit Kommilitonen über Medikamente“, sagt Ben. Wenn es um das Thema Gehirndoping gehe, allerdings eher hinter vorgehaltener Hand. Laut Sattlers Studie finden zwei Drittel der Studierenden die Einnahme solcher Medikamente ohne medizinische

Notwendigkeit moralisch verwerf-

lich. „Das hängt sicher damit zusammen, dass es als unfair angesehen wird, sich mit solchen Mitteln einen Vorteil verschaffen zu wollen.“ **Auch die Skrupel, sich verschreibungspflichtige Medikamente illegal zu beschaffen, oder seinem Körper langfristig Schaden zuzufügen, halten Studierende von der Tabletteneinnahme ab.** Dagegen gibt es eine Reihe von Faktoren, die eine Einnahme wahrscheinlich machen: Wer seine Leistung im Studium als gering einschätzt, Prüfungsangst hat oder Leute kennt, die auch solche Pillen schlucken, ist eher gewillt Tabletten einzunehmen. Auch wer den Substanzen ein hohes Wirkpotenzial und wenige Nebenwirkungen zuschreibt und sich in einem Umfeld bewegt, in dem Gehirndoping moralisch akzeptiert ist, greife häufiger zu pharmakologischen Hilfsmitteln.

Recht und Unrecht Moralische Bedenken hatte Ben bei der Ritalin-Einnahme keine. „Wenn ich jemanden betrüge, dann nur mich selbst.“ Daria Madejska sieht das anders. Zumindest die strafrechtliche Seite von Gehirndoping ist laut der Rechtsanwältin für Hochschul- und Prüfungsrecht in der Kölner Kanzlei Birnbaum & Partner eindeutig: „Wer sich Ritalin ohne Rezept erwirbt, verstößt gegen das Betäubungsmittelgesetz und muss mit einem Strafverfahren rechnen.“ Alles, was dagegen legal erworben werden kann – Koffeintabletten zum Beispiel –, ist strafrechtlich kein Problem. Schwieriger wird es prüfungsrechtlich: **Wenn ich vor einer Prüfung zum Beispiel Ritalin nehme – täusche ich dann im Sinne der Prüfungsordnung?** Bisher gibt es dazu keine Rechtsprechung. „Einige Juristen vertreten die Meinung, dass der Gebrauch von illegal erworbenen Substanzen, die die Leistungsfähigkeit

BLACKOUT

steigern sollen, immer einen Versuch der Täuschung über das Leistungsvermögen darstellt. Andere sind der Ansicht, dass nur die Substanzen nicht erlaubt sind, die der jeweilige Prüfer als unerlaubtes Hilfsmittel definiert“, erläutert Madejska. **Die medizinische Wirkung von Gehirndoping sei noch zu wenig erforscht, um das Thema juristisch klar beurteilen zu können.** Dazu käme das ganz praktische Problem der Beweisbarkeit: „Selbst wenn ein Gericht die Verwendung von bestimmten Substanzen als Täuschung auslegt, muss die Nutzung vor einer Prüfung konkret nachgewiesen werden.“ Madejska ist sich sicher, dass die Universitäten auf das Thema reagieren – wenn auch nicht sofort. „Das Thema wird in Zukunft im Fokus der Universitäten stehen, weil diese sich absichern wollen.“

Druck und Entspannung Für den Psychologen Schleim steht hinter dem Leistungsdruck an Universitäten und der damit einhergehenden Diskussion über Gehirndoping ein generelles Problem. „Immer mehr Menschen haben durch gesellschaftliche Erwartungen die Neigung, ihre persönlichen Probleme mit Medikamenten zu lösen.“ Gerade an Hochschulen seien exzellente Leistungen oberstes Ziel. „Ich appelliere daher an Universitäten, klar Stellung zu beziehen: **Sind gute Noten der einzige Zweck des Studiums und nimmt man dann auch die Einnahme von Stimulanzien in Kauf?** Oder besinnt man sich auf die kulturelle gesellschaftliche Funktion von Universitäten?“ Jeder, der über Gehirndoping nachdenkt, sollte sich ein paar grundsätzliche Fragen zu seinem Selbstkonzept und seiner Lebensvorstellung stellen. Ben setzte das Ritalin wieder ab, nachdem die erwünschte Wirkung ausblieb. Gehirndoping sieht er nun differenzierter: „Selbst wenn ich ein Mittel fände, was mir hilft, mich besser zu konzentrieren, blieben immer noch die Nebenwirkungen, die ich nicht gebrauchen kann.“



DIE ALTERNATIVEN

- **Ausreichend Schlaf** sorgt dafür, konzentriert und leistungsfähig zu bleiben.
- **Entspannungsmethoden** wie Yoga, Meditation und Autogenes Training helfen in stressigen Zeiten.
- Mit gutem **Zeitmanagement** kann man sich besser organisieren und Prioritäten setzen.
- Wer **regelmäßig Sport** treibt, kann Stress besser abbauen und ist belastbarer.
- Eine **ausgewogene Ernährung** ist die Grundlage für geistige Leistungsfähigkeit.
- **Sich Freunden und der Familie mitteilen**, und über die Arbeitsbelastung zu sprechen, baut Spannungen ab.

Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, 2011



aok-on.de/stress-im-studium
Viele nützliche Strategien für den Umgang mit Stress im Studium.