



# HEUTE SCHON GEDOPT?

Leichtathletik, Radfahren, Gewichtheben – im Leistungssport führt Doping nach oben oder ins Abseits. Und im „normalen“ Berufsleben? Prof. Frauke Jahn vom Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) weiß, warum manche Menschen Aufputschmittel im Arbeitsalltag nehmen und wozu das führt.

INTERVIEW STEFAN LAYH

► **Mit dem Satz „Drogen wirken wie eine Peitsche auf ein müdes Pferd“ steigen Sie gerne in Ihre Vorträge zum Thema Aufputschmittel im Job ein. Was bedeutet das?**

Prof. Frauke Jahn: Gemeint ist damit, dass man keine Drogen oder Aufputschmittel zur Leistungssteigerung braucht, wenn man gesund und ausgeschlafen ist. Aufputschmittel benutzen Menschen – auch im Beruf –, wenn sie müde, gestresst oder ausgelaugt sind – und dann wirkt das wie eine Peitsche auf ein müdes Pferd. Diesen Versuch, ein Defizit zu puffern, nennen wir Hirndoping.

► **Was versprechen sich die Nutzer davon?**

Jahn: Hirndoping wird aus drei Gründen genutzt: erstens, um die Leistungsfähigkeit zu verbessern, die Wachheit oder Konzentration. Zweitens, um die eigene Stimmung aufzuhellen. Wenn ich beispielsweise im Pflegebereich arbeite und gegenüber den Patienten immer freundlich und zuvorkommend sein muss, diese Emotionen aber nicht immer empfinde. Drittens, um Ängste zu mildern, zum Beispiel bei Prüfungen, Vorträgen oder auch bei Lampenfieber vor einem Auftritt als Künstler oder Schauspieler.

## DEFINITION

Hirndoping ist die Einnahme verschreibungspflichtiger Medikamente oder illegaler Drogen mit der Absicht, die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern, die Stimmung aufzuhellen oder Ängste zu mildern.



### › Welche Mittel können das bewirken?

Jahn: Gern werden Ritalin und Modafinil geschluckt. Ritalin stimuliert und steigert die Fokussierung, eigentlich kommt es bei ADHS-Patienten zum Einsatz: Es hilft zum Beispiel hyperaktiven Kindern oder Jugendlichen, sich auf eine Sache zu konzentrieren – und kann als Hirndoping-Substanz demselben Zweck dienen. Modafinil ist hingegen ein Wachmacher, der eigentlich bei Narkolepsie (Tagesschläfrigkeit) verschrieben wird. Dazu kommen Antidementiva, die normalerweise bei Demenzerkrankungen die geistige Leistungsfähigkeit steigern, und Antidepressiva, die bei Depressionen die Stimmung aufhellen sollen. Außerdem werden Betablocker, die für Patienten mit Bluthochdruck gedacht sind, als Angstlöser zweckentfremdet.

### › Spielen auch illegale Substanzen eine Rolle?

Jahn: Ja, zum Beispiel Kokain, Ecstasy oder Crystal Meth. Das sind alles Mittel, die unter anderem anregend wirken und das Schlafbedürfnis unterdrücken. Übrigens bezieht unser Hirndoping-Begriff sogenannte Soft-Enhancer wie Koffeintabletten oder Ginkgo-Biloba-Extrakte nicht mit ein – es geht hier um illegale Drogen und Medikamente, die zweckentfremdet eingesetzt werden.

### › Hand aufs Herz: Funktioniert Hirndoping?

Jahn: Die vorliegenden Untersuchungen beziehen sich auf die Wirkung dieser Medikamente auf Kranke – denn für die sind die meisten der genannten Substanzen ja gedacht. Vereinzelt Befunde übertragen deren Wirkung auf Gesunde: Die Wirkung von Ritalin und Modafinil ist gering und lässt schnell wieder nach. Das Hauptproblem bei dieser Art des Medikamentenkonsums: Die Wirkungen werden überschätzt, die Nebenwirkungen unterschätzt!

### › Welche Nebenwirkungen drohen denn?

Jahn: Wenn ich als gesunder Mensch Hirndoping-Mittel länger einnehme, dann kippt der Effekt ins Gegenteil: Ich bin nicht wacher, sondern leide an Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Übelkeit und kann mich demzufolge noch schlechter konzentrieren. Dazu kommt ein erhöhtes Unfallrisiko, Leistungseinbußen – und bei illegalen Substanzen darüber hinaus Persönlichkeitsveränderungen. Aufgrund der Beschaffung drohen finanzielle Schwierigkeiten und natürlich auch Probleme mit dem Gesetz.

### › Woher bekommen die Hirndoper ihre Medikamente?

Jahn: Die Hauptbezugsquellen sind Kollegen, Freunde, das Internet – und am häufigsten das Rezept aus der Arztpraxis. Circa die Hälfte der Personen, die auf Hirndoping setzen, kommen auf diese Weise an ihre verschreibungspflichtigen Medikamente.

### › Viele Berufsbilder verändern sich durch neue Technologien und globalisierte Geschäfte. Beeinflusst das die Nutzung von Aufputschmitteln?

Jahn: Ja, das ist anzunehmen. Durch den Wandel in der Arbeitswelt nehmen körperliche Belastungen eher ab, weil die Entwicklung eher weg von der Produktion in Richtung der Dienstleistungen geht. Dafür steigen die Anforderungen auf der psychischen und kognitiven Ebene – und genau dort erhoffen sich manche eine unterstützende Wirkung durch Hirndoping.

↳

## HIRNDOPING-SUBSTANZEN: WAS WIRD GESCHLUCKT?

- ▶ Psychostimulanzien wie Amphetamine, Methylphenidat oder Modafinil
- ▶ Antidementiva
- ▶ Antidepressiva
- ▶ Betablocker



### › Wer dopt am meisten?

Jahn: Es ist kein Managerproblem, das vorwiegend Führungskräfte betrifft. Neuere Untersuchungen belegen das Gegenteil: Anfälliger sind Menschen mit einfachen und monotonen Tätigkeiten, für die keine besondere Qualifikation erforderlich ist. Klassisch sind auch Überwachungsaufgaben, zum Beispiel in der Bedienwarte eines Kraftwerks oder im Stellwerk der Eisenbahn: Wer hier arbeitet, muss die immer gleichen Abläufe über Stunden beobachten und nur dann eingreifen, wenn ein kritischer Zustand angezeigt wird. Man muss sich für eine lange Zeit konzentrieren und wach sein – hohe Konzentrationsanforderungen treffen auf einfache, ermüdende Tätigkeiten, das macht die Beschäftigten anfällig für Hirndoping.

### › Wie häufig kommt Hirndoping überhaupt vor?

Jahn: Der DAK-Gesundheitsreport 2019 fand heraus, dass rund sechs Prozent aller Erwerbstätigen schon einmal Hirndoping betrieben haben. Wobei die Forscher die Dunkelziffer doppelt so hoch einschätzen. Und mehr als jeder dritte Betroffene gab an, das täglich zu tun. Ebenfalls interessant: Der Anteil derjenigen, die von Hirndoping schon gehört haben, stieg zwischen 2008 und 2018 von 45 auf 72 Prozent an. Viele wären grundsätzlich bereit Hirndoping zu nutzen, fürchten aber die Nebenwirkungen der Substanzen.

### › Gibt es Geschlechterunterschiede?

Jahn: Nicht, was die Häufigkeit betrifft. Aber was die Motivation betrifft: Männer versprechen sich davon eher Leistungssteigerung, Frauen Stimmungsaufhellung.

### › Wie kann der Arbeitgeber erkennen, dass jemand Aufputschmittel nimmt?

Jahn: Das ist noch schwieriger als bei Alkohol. Beides darf man ohne Einwilligung des Beschäftigten nicht testen, beim Hirndoping kommt erschwerend hinzu, dass man ja nachweisen müsste, dass die Medikamente nicht für ihren eigentlichen Zweck eingenommen werden. Am ehesten können das direkte Kollegen oder Vorgesetzte bemerken. Indizien sind schwankende Leistungen, Stimmungs- oder Persönlichkeitsveränderungen oder auch gehäufte Ausfalltage.

## DIE FÜNF RISIKOGRUPPEN FÜR HIRNDOPING:

- › stark beanspruchte, leistungsbereite Beschäftigte
- › Personen mit schlechtem Gesundheitszustand
- › Beschäftigte mit regelmäßigen Überstunden
- › Schüler und Studenten, insbesondere mit schlechten Leistungen
- › Personen mit positiver Einstellung zu Hirndoping

### › Was kann ein Arbeitgeber dennoch tun?

Jahn: Entscheidend ist immer die Einschätzung: Welches Risiko geht von der Tätigkeit aus und kann die Person diese sicher ausführen, ohne sich selbst oder andere zu gefährden? Es ist ein Unterschied, ob ich am Schreibtisch sitze und einen Text tippe oder am Steuer eines Gabelstaplers oder als Fluglotse Schaden anrichten könnte.

### › Im Sport gibt es eine Dopingliste mit verbotenen Stoffen, die zur Leistungssteigerung beitragen können. Sollte es das auch im Beruf geben?

Jahn: Ein Unternehmen kann das für sich festlegen. Beispiel Alkohol: In einer Betriebsvereinbarung kann festgehalten werden, dass der Konsum dieser Droge am Arbeitsplatz verboten, unerwünscht oder nur zu bestimmten Anlässen gestattet ist. Dasselbe ist für Hirndoping möglich: Per Betriebsvereinbarung können Arbeitnehmer und Arbeitgeber vereinbaren, darauf am Arbeitsplatz zu verzichten. Aber: Damit würde man das Pferd von hinten aufzäumen.

### › Wie meinen Sie das?

Jahn: Hirndoping setzt an der falschen Stelle an: bei der Person, nicht bei den Arbeitsbedingungen. Der Mensch versucht sich – obendrein mit den falschen Mitteln – zu optimieren. Stattdessen sollten die belastenden Rahmenbedingungen verändert werden. Hirndoping verlagert den Umgang mit vorwiegend psychischen Belastungen im Beruf auf die individuelle Ebene.

„DAS GRUNDPROBLEM BEI HIRNDOPING:

ES IST EIN VERSUCH, DEN MENSCHEN ZU OPTIMIEREN, NICHT DIE ARBEIT. SO VERLAGERT SICH

DER UMGANG MIT PSYCHISCHEN UND ANDEREN BELASTUNGEN AM ARBEITSPLATZ

AUF DIE INDIVIDUELLE EBENE.“



## ► Was empfehlen Sie stattdessen?

Jahn: Besser wäre es, Arbeit qualitativ und quantitativ so zu gestalten, dass man nicht dopen muss, um sie zu schaffen oder auszuhalten.

**Prof. Dr. Frauke Jahn**  
ist Psychologin und Ingenieurin.

Seit 2010 leitet sie die Abteilung Forschung und Beratung des Instituts für Arbeit und Gesundheit der DGUV (IAG). Einer ihrer Schwerpunkte: Arbeiten in allen Lebensphasen – sicher, gesund und altersgerecht.



## PRÄVENTIONSMASSNAHMEN: AUFPASSEN STATT AUFPUTSCHEN

### AUF INDIVIDUELLER EBENE:

- » Zeitmanagement und realistische Ziele
- » Grenzen setzen und Nein sagen können
- » weniger Perfektionismus
- » ausreichend Schlaf, weniger Freizeitstress
- » regelmäßige Bewegung oder auch mal einen Kaffee
- » soziale Unterstützung
- » persönliche Weiterentwicklung

### AUF BETRIEBLICHER EBENE:

- » Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
- » Reduzierung von Zeit- und Leistungsdruck und störenden Unterbrechungen
- » weniger gleichzeitig zu erfüllende Aufgaben (Multitasking)
- » Hinterfragen des Nutzens von Leistungsvergleichen
- » Prüfung und Anpassung von Aufgaben, Kompetenzen und Qualifizierungen
- » Unterstützung der Work-Life-Balance
- » Betriebsvereinbarungen

## ZAHLEN & FAKTEN

### 2 VON 100

Rund **zwei Prozent** der Arbeitnehmer in Deutschland nehmen täglich leistungssteigernde oder stimmungsaufhellende Medikamente. Hochgerechnet auf die erwerbstätige Bevölkerung sind das rund **700.000 Beschäftigte**.

### JE OLLER, JE DOLLER

Der Anteil der Personen, die in den vergangenen zwölf Monaten im Beruf gedopt haben, steigt mit zunehmendem Alter kontinuierlich an. Von 2,5 Prozent bei den 18- bis 28-jährigen Arbeitnehmern bis zum Topwert von **4,4 Prozent bei den 60- bis 65-jährigen**.

## ARBEITER ...

sind die Berufsgruppe, bei der Hirndoping am häufigsten vorkommt.

### TOP-5-GRÜNDE FÜR DOPING IM BERUF:

1. Berufliche Ziele besser erreichen
2. Arbeit geht leichter von der Hand
3. Nach der Arbeit noch Energie und gute Laune für Privates haben
4. Hilft bei Prüfungen, Präsentationen, Verhandlungen, schwierigen Gesprächen
5. Versetzt überhaupt erst in die emotionale Lage, die Arbeit erledigen zu können

Quellen: DAK-Gesundheitsreport 2015 und 2019;  
DAK-Analyse „Update: Doping am Arbeitsplatz“, 2019