

BERUF & KARRIERE



Mit Medikamenten, die sonst gegen Depressionen, Demenz oder Hyperaktivität eingesetzt werden, wollen Gestresste ihre Ängste, Ängste, Ängste und Zerstretheit oder Müdigkeit überwinden.

FOTO: DPA

INHALT

Berufsbild
Kneten kostet Kraft: Masseure sind gefragt – nicht nur im Gesundheitswesen **V3/2**

Arbeitswelt
Frage an den Cheftrainer: Wie schaffe ich es, kürzerzutreten? **V3/2**

Stellensuche
Auf Jobmessen fahnden Bewerber nach dem passenden Arbeitgeber **V3/2**

Stellenanzeigen nicht einprägsam genug

Sechs von zehn Ingenieuren können sich nach dem Lesen von Job-Inseraten nicht mehr an die ausgeschriebenen Stellenangebote erinnern. Zu diesem Ergebnis kommt eine Eye-Tracking-Studie der Online-Stellenbörse Jobware. Dabei wurden 230 Absolventen und Berufserfahrenen insgesamt 150 Stellenanzeigen vorgelegt und ihre Augenbewegungen analysiert. In einem Recall-Test wurden anschließend die persönlichen Einstellungen und Erinnerungsleistungen der Probanden ermittelt. Nicht nur Ingenieure, auch viele Informatiker (58 Prozent) und Betriebswirte (52 Prozent) waren nicht in der Lage, den Stellentitel wiederzugeben. Ihnen wurde eine fachgerechte Auswahl von jeweils 15 echten Stellenanzeigen vorgelegt. Die anschließende Befragung ergab, dass die Probanden mit eklatanten Erinnerungslücken kämpften. Die Studienleiter vermuten, dass sich der Gebrauch von Anglizismen auf die Memorierungsleistung von Bewerbern negativ auswirkt. Sie empfehlen den ausschreibenden Unternehmen, Bilder zu verwenden, die das Anforderungsprofil, die Produkte oder die Branche des Unternehmens zusätzlich kommunizieren, um sie sich besser einzuprägen. Die auf Fach- und Führungskräfte spezialisierte Jobbörse nutzt das Eye-Tracking zur Optimierung von Stellenanzeigen. **sz**

Gedopte Kopfarbeiter

Ehrgeizig, erschöpft, am Ende: Bei dauerhafter Überlastung versuchen manche Berufstätige, ihre Leistungsfähigkeit künstlich zu steigern. Sie nehmen Aufputschmittel oder Psychopharmaka, um Konzentration und Gedächtnis zu verbessern – mit zweifelhaftem Erfolg

VON FELICITAS WITTE

Die junge Apothekerin wirkt geizig und unwirsch, dabei war sie sonst immer so zuvorkommend. Die Bestellung bei der Großapotheke muss sie heute noch aufgeben, die Buchführung kontrollieren und die Regale ordnen – wie soll sie das alles schaffen? Zum Glück hilft ihr die kleine weiße Tablette, die sie seit Wochen täglich nimmt. Schon wenige Minuten später ist sie hellwach und kann sich besser konzentrieren. Doch in der letzten Zeit dauert die Wirkung immer kürzer an. „Die Frau war völlig am Ende“, sagt Götz Mundle, ärztlicher Geschäftsführer der Oberbergklinik in Berlin, wo die Apothekerin schließlich Hilfe sucht. Mundle findet schnell heraus: Sie ist abhängig vom Aufputschmittel Methylphenidat, besser bekannt als Ritalin. Das verschreiben Ärzte sonst hyperaktiven Kindern. „Ich schaffe es nicht mehr – diesen Satz gab es in ihrem Leben nicht“, sagt Mundle. „Ihre Apotheke sollte die beste im Viertel sein, und das meinte sie nur noch mit Tabletten erreichen zu können.“

Schon immer hat der Mensch versucht, über sich hinauszuwachsen und seine Leistung künstlich zu steigern, erklärt Klaus Lieb, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz – „sei es mit Werkzeugen, um körperlich besser zu sein, oder später Kaffee zum Wachmachen.“ Mit der Entwicklung von Psychopharmaka ergaben sich neue Möglichkeiten. Die Substanzen lindern Depressionen und Angstkrankheiten und steigern die Gedächtnisleistung bei Demenzen. Warum sollte das nicht auch Gesunden bei Stress im Beruf helfen? „In den Industrieländern definiert man sich fast nur noch über Leistung im Beruf“,

sagt Toni Berthel, Chefarzt an einer Schweizer Suchtklinik und Präsident der Eidgenössischen Kommission für Drogenfragen. „Hat einer dann noch zu wenig Selbstwertgefühl, ist die Gefahr groß, solche Medikamente dauerhaft einzunehmen.“

Verlässliche Zahlen, wie viele Menschen ihr Gehirn mit Medikamenten aufputschen, welche Berufsgruppen betroffen sind und ob das in den vergangenen Jahren zugenommen hat, gibt es nicht. „Die Studien sind nicht repräsentativ, weil sie sich nur auf bestimmte Gruppen beziehen und sich nicht auf die Gesamtbevölkerung übertragen lassen“, sagt Lieb. So haben nach mehreren Umfragen von Krankenkassen ungefähr fünf Prozent der deutschen Erwerbstätigen mindestens einmal Medikamente zum Hirndoping genommen. Unter den Studierenden in Deutschland und in den USA sind es je nach Umfrage zwischen 0,7 und 20 Prozent.

Gedopt wird dabei mit zwei Zielen: Zum einen, um wacher und konzentrierter zu werden, zum anderen, um Ängste zu lindern

und sein Wohlbefinden zu steigern. Ersteres wollen die Betroffenen mit Ritalin oder mit Modafinil erreichen, das sonst Patienten mit Schlafsucht vor plötzlichem Einsinken schützt. Letzteres mit Medikamenten, die Ärzte sonst gegen Demenz oder Depressionen einsetzen.

„Zwei meiner Kommilitonen konnten mit Ritalin viel konzentrierter arbeiten“, erzählt ein 25 Jahre alter BWL-Student aus München. „Bei einem anderen hat es aber überhaupt nicht angeschlagen.“ Er selbst bleibe im Bedarfsfall lieber bei Energydrinks. „Ich glaube, dass die Medikamente

Wenn überhaupt, machen Aufputschmittel nur kurzfristig wacher, aber keinesfalls klüger

nicht so wirken, wie sich das viele vorstellen“, meint er. „Wenn überhaupt, machen die Aufputschmittel nur kurzfristig wacher und konzentrierter, aber keinesfalls verbessern sie unser Gedächtnis oder machen uns klüger“, sagt der Psychiater Lieb. Auch Mittel gegen Depressionen oder Demenz hätten keine nachweisbaren Effekte bei Gesunden. Außerdem darf man die Nebenwirkungen nicht vergessen: Kopfschmerzen oder eine allgemeine Unruhe sind dabei noch harmlos, schlimmer sind Schlafstörungen, Atemnot, Herzprobleme und die Gefahr, dass die Medikamente psychische Krankheiten auslösen oder abhängig machen können.

„Meist fühlen sich die betroffenen Menschen schon als Kind nur über ihre Leistung wahrgenommen“, sagt Psychosomatiker Mundle. Mit Psychotherapie oder Achtsamkeitsübungen hilft er den Patienten, wieder Zugang zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu bekommen. Vor-

gesetzte sollten ihren Mitarbeitern vorleben, dass es nicht nur auf Leistung ankommt, sondern man auch Schwächen haben und Emotionen zeigen dürfe.

Hirndoping ist ein Problem bei allen Berufsgruppen, die unter der zunehmenden Arbeitsbelastung leiden“, sagt Markus Büchler, Chefchirurg an der Universitätsklinik Heidelberg. „Ich würde versuchen, im Gespräch die Ursache herauszufinden. Ist der Mitarbeiter zu sehr belastet, sollte

seine Weiterbildung anders geplant werden, braucht er eine Auszeit? Dann kann man gemeinsam einen Plan entwickeln, wie man den Stress reduzieren kann.“

Jeder müsse zudem für sich schauen, wie er seine Batterien am besten auflade, sagt Götz Mundle, zum Beispiel mit Sport, mit Musik, Spaziergängen oder Meditation. „Dann braucht man kein Hirndoping – es sei denn, den einen oder anderen guten Espresso.“

ANZEIGE

Berufsbegleitend Promovieren
„Doctor of Business Administration (DBA)“

Nächster Studienstart: 22. November 2013 in München

- International anerkannter Titel
- Strukturierter Aufbau
- Präsenzphasen in Deutschland
- Enger Praxisbezug

Studienstandorte: München, Frankfurt, Bielefeld und Köln

www.gbsgo.com
Tel: 089. 20 70 42-301

UNIVERSITY OF GLOUCESTERSHIRE

Pillen für den Lernrausch

Trotz Leistungsdrucks und Prüfungsangst lehnen fast alle Studenten Hirndoping ab

Der Druck im Studium steigt, der Konkurrenzkampf um einen Job ist groß. Wie kommen Studierende damit klar? Benutzen sie unerlaubte Hilfsmittel? Das untersucht Sebastian Sattler seit fünf Jahren. Der Soziologe an der Universität Bielefeld hat herausgefunden, dass bei vielen die moralischen Bedenken überwiegen. Doch die Nachfrage werde steigen, vermutet der Soziologe.

SZ: Angeblich greifen immer mehr Studenten zu Tabletten, um ihre Gehirnleistung zu steigern. Stimmt das?

Sattler: Um das zu belegen, bräuchten wir Daten für einen Langzeitvergleich. Die wenigen bisherigen Studien sind kaum vergleichbar, weil sie unter Hirndoping unterschiedliche Substanzen verstehen. Außerdem wurden oft zu wenige Personen befragt. Wir starteten deshalb eine große Umfrage unter 3486 zufällig ausgewählten Studierenden von vier großen Unis in Deutschland. Knapp fünf Prozent haben schon einmal Medikamente genommen, um ihre Hirnleistung zu steigern. 40 Prozent von ihnen griffen mindestens einmal im vorangegangenen halben Jahr zu den Pillen, jeder Vierte mehr als dreimal.

Warum machen die das?

Einige Leute befürchten offensichtlich Wettbewerbsnachteile. Unsere Befragten waren eher bereit, selbst zur Pille zu greifen, wenn andere dies taten. Wenn viele Personen im eigenen Umfeld solche Medikamente nehmen, vermuten wohl einige,

dass die Mittel gut wirken, nicht gefährlich sind und die Einnahme moralisch akzeptabel ist. Dabei unterschätzen viele, dass die Medikamente Nebenwirkungen haben und nicht das halten, was sie versprechen.

Ist Konkurrenzangst der einzige Grund?
Einige machen es, weil sie Angst vor Prüfungen haben, wie wir in einer anderen Studie herausgefunden haben. Dabei gibt es Wiederholungstäter: Wer schon einmal gedopt hat, greift gerne wieder zu den Pillen – vermutlich weil er es positiv empfand und dauernd Stress im Studium spürt.

Die Medikamente gibt es nur auf Rezept. Wie kommen die Studierenden daran?
Die Befragten gaben als häufigste Quelle Freunde, Bekannte oder Familienmitglieder an. Die leiden unter Hyperaktivitäts-Syndrom, Depressionen, Demenz oder anderen psychischen Krankheiten und bekommen vom Arzt Ritalin, Modafinil oder andere Medikamente verschrieben. Die geben sie dann an die Studierenden weiter.



Sebastian Sattler ist Soziologe an der Uni Bielefeld. Er hat in dem vom Bundesgesundheitsministerium geförderten Projekt „FAIRUSE“ untersucht, wie verbreitet Medikamente zur Leistungssteigerung unter Studenten sind. FOTO: OH

Nur wenige täuschen dem Arzt Beschwerden vor und lassen sich die Mittel selbst verschreiben. Manche haben sie im Internet bestellt, sie jemandem abgekauft, vom Arzt unter der Hand erhalten oder geklaut.

Manche Forscher sprechen sich für eine Freigabe der Mittel aus. Eine gute Idee?
Einerseits wäre die Einnahme nicht nur denjenigen möglich, die derzeit leichten Zugang haben, was zu mehr Chancengleichheit führen würde. Aber die Gefahr der Nebenwirkungen bleibt. Andererseits schützt ein klares Verbot vor diesen Gefahren: Die Befragten in unserer Studie gaben an, dass sie von einer Einnahme eher absehen würden, wenn die Prüfungsordnung das verbieten würde. Außerdem hielten es dann mehr Studierende für moralisch verwerflich. Ob Freigabe oder nicht: Studierende sollten besser über Wirkungen und Nebenwirkungen solcher Medikamente aufgeklärt werden. Denn sie erfüllen längst nicht die oft hohen Erwartungen.

Mal ganz ehrlich: Haben Sie auch schon mal ihr Hirn gedopt?
Nein, ich trinke nicht mal Kaffee. Über mangelnde Produktivität kann ich mich trotzdem nicht beschweren. Mein Doping besteht aus Lust an meiner Arbeit, frischer Luft und einem aktiven Freizeitleben mit Sport, Musik, Theater und Freunden.

INTERVIEW: FELICITAS WITTE

Vorsprung durch Technik Audi

Beste Gründe für das Arbeiten bei Audi:

Unsere Quote? 100% Persönlichkeit.

»Beste Gründe bei Audi zu arbeiten« sind so vielfältig wie jeder unserer weltweit rund 70.000 Mitarbeiter. Wir sind davon überzeugt, dass die verschiedenen Persönlichkeiten, die bei uns arbeiten, das Entwickeln von Innovationen ermöglichen. Deshalb stehen sie für uns im Mittelpunkt, wenn es darum geht, im Team etwas zu erreichen, verantwortungsvoll zu führen und die Marke Audi mitzugestalten.

Das bestätigt auch Regina Jost, Leiterin im Modellbau, wenn sie gemeinsam mit ihren Mitarbeitern an den Modellen von morgen arbeitet. Ihr Motto: »Ich stehe zu 100 Prozent hinter meinem Team.«

Mehr erfahren unter: www.arbeiten-bei-audi.de

Beste Gründe bei Audi zu arbeiten finden Sie auch hier.

Facebook YouTube

Kraftstoffverbrauch in l/100km kombiniert: 5,2; CO₂-Emissionen in g/km kombiniert: 137