Mehr Stimmung, mehr Leistung

Von Barbara Knab

Die Rolling Stones besangen sie 1965 als Mother's little helpers – Pillen, zu denen Mutti regelmäßig griff, um des Tages Stress nicht zu erliegen oder nächtens Schlaf zu finden.

Sie meinten die Benzodiazepine. Die hatten 1957 einen beispiellosen Siegeszug angetreten, der sie bis heute zu den meistgenutzten Medikamenten hierzulande macht. Dreißig Millionen Packungen verkauften deutsche Apotheken 2007, jede Packung mit Rezept. Noch – denn trotz Verschreibungspflicht werden sie oft selbst zum Problem: Junkies strecken damit harte Drogen, und mindestens 1,5 Millionen Bundesbürger sind nach den Helferpillen süchtig. Das sind überwiegend Frauen. Damit hatte anfangs niemand gerechnet.

Bis dahin hatten Menschen jahrtausendelang versucht, sich die Unbilden des Lebens mit Substanzen von der Seele zu halten, die in Genussmitteln enthalten sind: Alkohol in Wein, Bier und Schnaps, Nikotin in Zigaretten und Zigarren oder Koffein in Kaffee und Tee. Als mother's helpers auf den Markt kamen, galten Alkohol und Nikotin noch als "unweiblich". Vielleicht wurden die Beruhigungsmittel deshalb vor allem von Frauen begrüßt, die mit Anspannung, Angst und Stress zu kämpfen hatten. Wer sie selten und richtig dosiert einnimmt, fällt nämlich nicht auf und wirkt einfach nur entspannt. Auf den zweiten Blick allerdings wird man geistig und körperlich langsamer damit und ab und an auch ziemlich müde. Das stört, wenn man beruflich Leistung bringen muss.

Leistungssteigernde Pillen

Moderne pharmakologische Substanzen beeinflussen die Seele gezielter, und sie machen meist nicht müde: Manche lindern Depressionen, andere Ängste, wieder andere schwere Gedächtnisstörungen; die einen verhindern Zappelei, andere halten "Schlafsüchtige" wach und die dritten dämpfen jede Art von Aufregung. Was also läge näher, als damit schnell und schmerzlos das zu verbessern, was heute Lebenschancen zuteilen soll: die geistige Leistung im Beruf? Sie stiege, wenn weder Traurigkeit noch Ängste sie durchkreuzten, wenn das Gedächtnis nie mehr streikte und man auch mal 30 Stunden wach und fit bleiben könnte.

Tatsächlich stellte die Deutsche Angestelltenkrankenkasse (DAK) 2009 eine einschlägige Studie vor. In der berichteten immerhin 150 von 3000 psychisch gesunden Angestellten zwischen 20 und 50, bereits Psychopharmaka eingenommen zu haben; hochgerechnet auf Deutschland wären das zwei Millionen Menschen. Allen war es ausdrücklich darum gegangen, ihre berufliche Leistung zu steigern; dabei haben Frauen eher die Stimmung im Blick und Männer eher Konzentrations- und Gedächtnisleistung.

Nicht nur der Ethikrat fragte, ob „man das darf". Das von ihm beauftragte siebenköpfige Gremium plädierte in der Zeitschrift Gehirn und Geist für „ja" und letztlich für Eigenverantwortung. In den Internetforen allerdings ist die Mehrzahl dafür, die neuen „Helferchen" wie Doping beim Sport zu ächten. Der Grund: Erfolgreiches Hirndoping würde fraglos die Chancen verzerren und alle unter Druck setzen, auch selbst zu dopen.

Wirksam, aber wo?

Doch genau das diskutieren die Foren wenig: Funktioniert es überhaupt? Zwar haben alle Mittel Nebenwirkungen, und die sind bei allen ähnlich. Die Hauptwirkung der Psychopharmaka ist allerdings fast durchgängig nur bei Kranken belegt: So heben Antidepressiva zwar die Stimmung Depressiver, die von Gesunden beeinflussen sie aber für gewöhnlich nicht, und bei der Angst ist es genauso. Antidementiva verbessern das Gedächtnis von Alzheimer-Patienten, nicht jedoch das von Gesunden. Nur der Wachmacher Modafinil und die bekannte Zappelphilipp-Droge machen auch Gesunde wacher und fitter, allerdings nur relativ schwach. Dafür weiß man bei denen noch nicht so viel über die Suchtgefahr. Ob die neuen Pillen wirklich „schmerzlos" sind, wissen wir noch nicht genau. Womöglich könnten sie „schneller" sein als die mühsame Arbeit an sich selbst. Eins aber werden Pillen nie: gut schmecken.

Fotos: Barbara Knab

Dr. Barbara Knab ist Wissenschaftsjournalistin in München. *www.barbara-knab.de*