



Ein guter Teil der Studierenden ist an Mitteln zur Leistungssteigerung interessiert. Manche greifen dabei auch zu gefährlichen „Smart Pills“.

Foto: iStock / Ilyna Imago

Lektionen des „Lerndopings“

Von Tobias Kurakin

Das Wintersemester neigt sich dem Ende zu, im Jänner stehen für die Studierenden viele Prüfungen auf der Tagesordnung. Das Semester ist abzuschließen, Eltern dürfen nicht enttäuscht werden. Der Leistungsdruck ist allgegenwärtig. Die Zahl der Studenten, die unter psychischem Druck leiden, ist in den letzten Jahren nachweislich gestiegen.

Laut ÖH Wien haben sich im letzten Jahr mehr als 1100 Hilfesuchende in psychologische Betreuung begeben. Heuer ergab eine vom Wiener Institut für Jugendkulturforschung durchgeführte Studie, dass knapp zwei Drittel von 400 befragten Jugendlichen ihre Leistung in Schule oder Ausbildung verbessern wollen. Um mit dem Druck umzugehen, haben rund ebenso viele auf pharmakologische Hilfsmittel zurückgegriffen: in erster Linie auf „Energy-Drinks“, ferner auch Cannabis, Vitaminpräparate, Nahrungsergänzungsmittel, Homöopathika und Koffeintabletten. Der Anteil jener, die dafür bereits rezeptpflichtige Substanzen einnahmen, liegt demnach bei zwei bis sechs Prozent.

„Wie eine Maschine gefühlt“

Im Gespräch mit der FURCHE erzählt Magdalena Mayerhofer (*Name von der Redaktion geändert*) über ihre Erfahrungen mit „Lerndoping“. Sie studierte Rechtswissenschaften in Wien und arbeitete während ihres Studiums immer Teilzeit bei kleineren Unternehmen oder engagierte sich ehrenamtlich für NGOs. Uni und Freizeit standen daher ständig im Konflikt miteinander. Zeit, beides unter einen Hut zu bringen, war eine Herausforderung. „Es wurde von einem erwartet, dass man immer gut gelaunt und putzmunter um 8.30 Uhr im Büro sitzt und dann am Abend

natürlich noch auf einen After-Work Drink mitkommt“, erzählt Mayerhofer. Konzentrationsschwächen, ständige Müdigkeit und quälende Lustlosigkeit schlichen sich durch die Belastung in den Alltag ein. Nebenbei das Studium auch noch zu händeln, löste einen schier unüberwindbaren Druck bei der angehenden Juristin aus. Sie suchte sich Hilfe. „Ich begab mich in psychotherapeutische Behandlung, wo mir dann von meiner Fachärztin für Psychiatrie Mittel verschrieben wurden, die meine Stimmung verbessern und sich auch auf meine Konzentration auswirken sollten. Mir wurde zugesichert, ich könne auch ‚stärkere‘ Mittel bekommen, wenn es nötig wäre.“ Als Mayerhofer die Mittel holte, nickte ihr

„Um Tabletten überflüssig zu machen, ist es wichtig, gute Alternativen anzubieten. Studienberatungen an den Unis dienen hier als Anlaufstellen.“

der Apotheker nur zu und präsentierte der Studentin gleich ein Arsenal unterschiedlicher Substanzen. Anfangs erfüllten die Mittel ihren Zweck. Die Müdigkeit und Konzentrationsschwächen wurden gehemmt und die Stimmung wurde besser.

Erst mit der Zeit kamen Nebenwirkungen zum Vorschein. Mayerhofer erzählt, sie habe während der Therapie aufgrund des großen Drucks oft geweint, nach der Einnahme der Mittel war das nicht mehr möglich: „Man merkt, wie man abstumpft. Ich konnte nicht weinen, selbst wenn ich wollte. Man hat einfach nur funktioniert. Irgendwann konnte ich mich auch nicht mehr wirklich freuen: Ich wurde neutral und habe mich wie eine Maschine gefühlt.“ Die Entwöhnung vom Medikament

war dann notwendig. Aufgrund der zunehmenden Emotionslosigkeit entschied sich Mayerhofer, das Mittel nach knapp vier Monaten abzusetzen. „Die Entwöhnung ist mir zum Glück leichtgefallen, weil nicht so etwas wie eine Sucht entstanden ist. Der Druck war noch da, aber durch die Therapie habe ich damit besser umgehen gelernt“, erzählt sie heute.

Mayerhofer erkannte die Gefahren der sogenannten „Smart Pills“ früh genug und nahm die ersten Anzeichen von Nebenwirkungen als Warnung aufzuhören. Methylphenidat (Markenname Ritalin) ist ein Medikament, das bei ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätssyndrom) verschrieben wird; doch manche Studierende verwenden es auch zur geistigen Leistungssteigerung. Es kann zu einer Vielzahl negativer Folgen führen: Erhöhter Blutdruck, Herzrasen, Appetitmangel, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Übelkeit, Euphorie und Selbstüberschätzung bis hin zu starken Angstzuständen sind bei regelmäßiger Einnahme von Aufputzmitteln eine zunehmende Gefahr. Auch erhöhtes Aggressionspotenzial und vermehrte Suizidgedanken können dadurch hervorgerufen werden. Mediziner raten daher zu dosierter und vorsichtiger Einnahme von solchen Mitteln, die ausschließlich im Rahmen einer Therapie eingesetzt werden dürfen.

Boomerender Online-Handel

Wie schaffen es psychisch gesunde Studierende trotzdem, an das ADHS-Medikament zu kommen? Scrollt man durch diverse Portale oder Foren, die von Studierenden häufig genutzt werden, sieht man rasch, dass diese Nebenwirkungen heruntergespielt oder in Kauf genommen werden. „Ich bin Studentin, hab’ viel Stress und kann mich nicht konzentrieren. Hab’ gelesen, dass es hilft und nehme das Risiko in Kauf“, schreibt etwa „Maria3“ in einem Internet-Forum. Obwohl das Medikament nur unter Vorlage eines Rezepts erhältlich ist, bekommt die Studentin schnell einige Angebote. Ein User, der sich hinter dem Spitznamen „kingofdrugsXX“ versteckt, antwortet der verzweifelten Studentin: „Ich könnte dir (Ritalin 40mg) verkaufen, hab es vor längerer Zeit verschrieben bekommen, aber will sie nicht nehmen, weil ich dazu keinen Alkohol trinken kann.“ Als sich das Gespräch weiter über die Lerndroge dreht, mischt sich plötzlich ein weiterer User ein. Die Person hinter dem virtuellen Namen „User769“ behauptet, er kenne jemanden, der „das Zeug“ besorgen kann. Potenzielle Interessenten hinterlassen ihre Telefonnummer, einer gibt sogar die Adresse an. Der Onlinehandel boomt, es braucht nur wenige Minuten auf Plattformen oder in Chatrooms, um zu erkennen: Wer Ritalin braucht, bekommt es – allerdings zu einem wesentlich höheren Preis als in der Apotheke.

Um Tabletten überflüssig zu machen, ist es wichtig, gute Alternativen anzubieten. Das haben mittlerweile auch die österreichischen Hochschulen erkannt. Psychologische Studienberatungen in Salzburg, Graz, Linz, Klagenfurt, Innsbruck und Wien dienen als Anlaufstellen. Tipps und Tricks zur Bewältigung von Ängsten und Defiziten werden hier angeboten. Studierenden mit Prüfungsangst wird demnach etwa geraten, sich im Vorfeld der Prüfung möglichst vielen prüfungsähnlichen Situationen auszusetzen. Eine gute Möglichkeit sei es, sich mit Lernpartnern zusammenzusetzen, um sich gegenseitig abzufragen. Alle Angebote, von der psychologischen Betreuung bis hin zu Lerntrainings, sind kostenfrei verfügbar.



Von Martin Tauss

HUMAN SPIRITS

Das geheime Liebespaar

Der menschliche Geist ist wie eine Leinwand oder Bühne: Alles, was wir erleben, wird dort abgebildet – wie in einem Kinofilm oder Theaterstück. Wie gebannt schauen wir auf die Tragikomödie des Lebens, die sich hier entfaltet. Die Dramen und Konflikte, die auf dieser Bühne zur Aufführung gelangen, lassen sich auch allegorisch betrachten. Rund um Weihnachten wiederholt sich hier ein typisches Schauspiel. Denn es erscheint eine attraktive Figur, die den Feiertagen ihren Stempel aufdrücken soll: der Genuss. In manchen Kulturen und Gesellschaften wird er zwar missachtet oder schief angesehen, in der weltweit mächtigen Konsumkultur jedoch unentwegt beschworen, angebetet, geradezu vergöttert. Spätestens aber, wenn sich das Jahr dem Ende zuneigt und gute Vorsätze für die Zukunft geschmiedet werden, taucht gedanklich das alte Gegenüber des Genusses auf: die Entsagung. Viele meinen, die beiden seien Kontrahenten und würden einander meiden wie der Teufel das Weihwasser: Wo sich der Genuss breit macht, so scheint es, hat Entsagung keine Chance; und wo die Entsagung herrscht, ist vom Genuss keine Spur. Doch diese Ansicht greift viel zu kurz.

Das Erfahrungswissen unzähliger Generationen zeigt, dass die beiden keine Feinde sind. Wer einmal längere Zeit gefastet hat, weiß, dass das Essen nach dem freiwilligen

„Viele meinen, Genuss und Entsagung würden einander meiden wie der Teufel das Weihwasser. Doch sie sind in einer intimen Beziehung.“

Nahrungsverzicht zauberhaft schmeckt, selbst wenn es sich um simple Speisen wie ein Stück Brot handelt. Die Entsagung ruft den Genuss herbei – selbst dort, wo man ihn nicht erwarten würde. Und wenn sich der Genuss im sinnlichen Überfluss wieder einmal totgestrampelt hat, neigt man im Idealfall dazu, sich vorübergehend dem Verzicht anzuvertrauen. Denn nichts erweckt den neu gewandeten Genuss verlässlicher als die Entsagung. Lebenskunst bedeutet, Freundschaft zwischen den beiden Figuren zu stiften und ihren Auftritt zeitlich abzustimmen: Ihre zyklisch geplante Abfolge ist ein fruchtbarer Nährboden für das Seelenleben. Aber damit nicht genug.

Es ist sogar möglich, dass Genuss und Entsagung gemeinsam auftreten. Das aber bedeutet zunächst, jene zwielichtige Gestalt von der geistigen Bühne fernzuhalten, die sich so gern mit dem Genuss gemein machen will: polternd als grobe Gier oder versteckt als subtiles Verlangen. Dieser Eindringling irritiert das Genießen, indem er es krampfhaft zu steigern versucht. Ist er einmal abgeschüttelt, führt das zur nobelsten – und harmlosesten – Art, schöne Erfahrungen auszukosten: So wie ein Weinkenner sein Heil nicht mehr in der Quantität, sondern in der Qualität sucht und dem Schluck Rotwein bewusst nachspürt, ohne schon an den nächsten Schluck, geschweige denn das nächste Glas zu denken. Wenn sich Genuss und Entsagung so einmal berühren, fangen sie Feuer – und sind fortan wie ein Liebespaar.