

Sucht – Neues altes Thema für Berufsbildende Schulen und Ausbildungsbetriebe.

Von der digitalen Mediennutzung bis Hirndoping

Schneller, besser drauf und wacher? Hirndoping in Schule und Beruf

Wir gehen doppelt so schnell wie früher. Wir schlafen kürzer und nehmen uns weniger Zeit zum Essen. In der Schule, im Studium oder während der Arbeit, versuchen wir viele Dinge gleichzeitig zu erledigen, werden häufig unterbrochen und fühlen uns starkem Termin- und Leistungsdruck ausgesetzt. Power Naps, Speed Dating, Kurzandachten und Quick-Workouts beschleunigen unser Privatleben. Auch das Smartphone ist heute multitaskingfähig. Um die Anforderungen besser bewältigen zu können, greifen einige zu mehr als Kaffee, Alkohol und Nikotin ...

Unter Hirndoping (auch Neuroenhancement genannt) wird allgemein die Einnahme von verschreibungspflichtigen Medikamenten oder illegalen Substanzen (sogenannten Neuroenhancern) verstanden, um die eigene Leistung zu steigern, Ängste zu reduzieren oder die Stimmung aufzuhellen.

Das Thema Hirndoping rückt erst seit wenigen Jahren in den Fokus der Wissenschaft. Studien zeigen, dass die gewünschte Wirkung von Neuroenhancern auf Gesunde stark überschätzt und die unerwünschten Nebenwirkungen oft vernachlässigt werden.

Neuroenhancement wird hier vorgestellt, um auf die Gefahren und Fehleinschätzungen im Zusammenhang mit Neuroenhancement hinzuweisen und einer steigenden Akzeptanz und Einnahme von Neuroenhancern in Schule, Studium und Beruf entgegenzuwirken.

Dr. Frauke Jahn, Institut für Arbeit und Gesundheit (IAG) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, Abteilung Forschung und Beratung, Dresden