

Wenn Führungskräfte dopen

von: Curt Diehm
15.12.2017
Datum: 15:00 Uhr

Manager stehen immer unter Strom – kein Wunder, dass einige zu Mitteln greifen, um Leistungsfähigkeit, Regeneration und auch die Schlafqualität zu steigern. Doch langfristig kann die Einnahme zu erheblichen Schäden führen.

Es ging ein Raunen durch Deutschland, als mit Michael Hartmann und Volker Beck zwei prominente Politiker vor nicht langer Zeit bei der Einnahme von Crystal Meth erwischt wurden. Zur Empörung mischte sich auch ein gewisses Verständnis, welche Lebenskrisen und persönlichen Tragödien die beiden Politiker wohl durchlitten haben mussten.

Gibt es solche Geschichten auch in der Wirtschaft?

Nehmen Führungskräfte Medikamente, um die Strapazen des Alltags besser zu meistern, erfolgreicher zu sein oder auch nur besser zu schlafen?

Die Antwort lautet: Ja. Natürlich nicht Crystal Meth, aber auch Unternehmer und Manager neigen wie andere Leistungseliten dazu, ihre persönlichen Grenzen mit Pillen erweitern zu wollen. Vor dem Hintergrund des oft enormen

Drucks in den Unternehmen gibt es die Bereitschaft, in den Giftschrank zu greifen, um seine Schaffenskraft zu erhöhen. Es herrscht der Wille zur Selbstoptimierung.

Wissen wir, wie verbreitet dieses „Doping“ ist? Nein, es gibt keine auch nur annähernd seriöse Untersuchung oder Schätzung. Medikamentenmissbrauch ist ein Tabuthema, über das niemand wirklich Auskunft geben will. Auffällig für mich ist aber, wie verbreitet inzwischen das Wissen über die Wirkungsweise bestimmter Substanzen in Wirtschaftskreisen ist.

Im Grunde geht es dabei immer um folgende Fragen:

Was macht mich besser?

Zur Erhöhung der kognitiven Leistungsfähigkeit werden heute sogenannte Neuro-Enhancer eingesetzt. Präparate wie Ritalin oder Modafinil machen wacher, konzentrierter und verbessern das Gedächtnis. Insofern sind Neuro-Enhancer ideale „Managerdrogen“. Auch Amphetamine, in der Partyszene als Speed bekannt, gehören zu dieser Kategorie an Präparaten. Amphetamine kommen in Firmen wie Unternehmensberatungen und Werbeagenturen zum Einsatz, die durch Projektarbeit und Timelines geprägt sind, sowie bei jüngeren Führungskräften der mittleren Ebene. Das Problem von Neuro-Enhancern und Amphetaminen ist: Man kommt nicht mehr runter, findet keinen Schlaf mehr. Die Nebenwirkungen reichen von Kopfschmerzen über Reizbarkeit und Herzrhythmusstörungen bis zur Auslösung von Angstzuständen.

Auch Kokain gehört in diese Schublade der leistungssteigernden Drogen. Es lässt sich in der Wirkung mit Neuro-Enhancern vergleichen. Bei dieser Droge kommt jedoch noch der soziale Faktor hinzu. Wir sollten uns nichts vormachen: In Branchen, in denen Führungskräfte immer funktionieren müssen, man nicht ausfallen darf und wo

Ergebnisse der einzige Maßstab sind, ist der Konsum von Kokain vermutlich keine Seltenheit. Die große Gefahr: Regelmäßiger Konsum führt in die Abwärtsspirale des Immer-mehr und Immer-häufiger. Bis zum Zusammenbruch.

Wie komme ich zur Ruhe?

Viele Führungskräfte haben weniger mit ihrer persönlichen Leistung Probleme, sondern mehr damit, dass sie nach einem stressigen Tag oder auf Dienstreise keine innere Ruhe mehr finden. Dagegen werden Benzodiazepine mit Präparaten wie Tavor, Valium oder Bromazepam eingenommen. Es handelt sich um hochwirksame Beruhigungsmittel und Angstlöser. Vor allem Tavor gilt in US-amerikanischen Managerkreisen als weitverbreitet. Doch Vorsicht: Tavor und andere Benzodiazepine machen in relativ kurzer Zeit abhängig und können bei langfristiger Einnahme den Körper ernsthaft schädigen. Tavor sollte allenfalls als Notfallmedikament genommen werden, etwa bei akuter schwerer Stressbelastung oder schwerwiegenden Schlafstörungen – und auch dann nur in Absprache mit einem Arzt.

Wie schlafe ich besser?

Neben Benzodiazepinen ist Melatonin ein gängiges von Führungskräften eingesetztes Schlafmittel, das auch bei Interkontinentalflügen eingenommen wird, weil es den Tag-Nacht-Rhythmus fördert und deshalb gegen Jetlag hilft. Melatonin ist zudem ab einem Alter von 55 Jahren auch zur Behandlung von generellen Schlafstörungen zugelassen. Wenn auch nicht so schädlich wie Tavor, ist auch das verschreibungspflichtige Melatonin keineswegs harmlos. Wie steht es um Alkohol? Dass Alkohol generell in weiten Kreisen der Wirtschaft eher aus der Mode gekommen ist, ist gut so. Denn Alkohol wirkt sich auf Leistung und

Wohlbefinden negativ aus. Als „Dopingmittel“ ist er offensichtlich ineffizient und kontraproduktiv, seine Bilanz also wenig berauschend. Ganz abgesehen davon, dass hoher Alkoholkonsum schleichend und irreversibel zum körperlichen und geistigen Verfall führt. Zwar kann Alkohol Spannungen reduzieren, Stress abbauen und in Maßen auch das Einschlafen beschleunigen. Aber Alkohol am Abend löst gleichzeitig Durchschlafstörungen aus und lähmt, bei übermäßigem Genuss, als Kater am nächsten Tag die normalen Alltagstätigkeiten.

Wie vertreibe ich schlechte Stimmung?

Führungskräfte setzen bisweilen Medikamente wie Cipralex, Cipramil, Zoloft oder Mirtazapin ein, die eigentlich für die Behandlung von Depressionen entwickelt wurden. Die Erwartung ist, dass diese Mittel die Stimmung heben, den inneren Antrieb verbessern und als „Happy-Pillen“ wirken. Das tun sie aber nicht! Die Präparate sind teilweise exzellent geeignet, Depressionen in den Griff zu bekommen – immerhin 20 Prozent der Bevölkerung und damit auch 20 Prozent der Manager haben zumindest einmal im Leben eine depressive Phase –, wirken auf Patienten ohne diese Krankheit aber so gut wie gar nicht. Auch ein selbst diagnostiziertes Burn-out-Syndrom mit Antidepressiva zu bekämpfen, ist keine sinnvolle Idee. Die gute Nachricht: Die unsachgemäße Einnahme von Antidepressiva ist wesentlich weniger schädlich als die Gruppe um Tavor, Valium und Bromazepam, weil sie nicht abhängig machen. Unter ärztlicher Aufsicht können Antidepressiva möglicherweise dazu dienen, Schlaflosigkeit zu lindern. Bei nüchterner Betrachtung schädigen alle genannten Präparate bei regelmäßiger Einnahme Körper und Geist nachhaltig. Sie bilden in keinem Fall eine Alternative zu

einem gesunden und ausgewogenen Lebensstil. Also,
Hände weg!