



Berufsalltag

Multitasking hält nur auf

E-Mails lesen und dabei telefonieren: Viele Arbeitnehmer glauben, mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen zu können und so effizienter zu arbeiten. Doch das ist ein Trugschluss.

Multitasking ist eines der wenigen Dinge, bei denen Männer Frauen mehr oder weniger einmütig zugestehen: Das weibliche Geschlecht ist besser darin, viele Dinge zur selben Zeit zu erledigen. Fragt man die Frauen selbst, zieht es die Mehrheit sogar vor, gleichzeitig an mehreren Aufgaben zu arbeiten, während Männer sich lieber in Ruhe mit den Dingen nacheinander beschäftigen.



Doppelt gemoppelt Panthermedia
bedeutet nicht doppelt so schnell

Doch das Bild der Frau als Meisterin des Multitaskings beginnt zu bröckeln. Angekratzt wird es vor allem von Psychologen und Hirnforschern. „Multitasking gibt es gar nicht“, sagt Ernst Pöppel, Psychologe von der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität. Das Gehirn sei rein physiologisch gar nicht in der Lage, auf mehrere Dinge gleichzeitig zu reagieren, erläutert er in der Mai-Ausgabe des Magazins „Bild der Wissenschaft“.

Frauen haben mehr Übung

Die Betonung liegt dabei auf reagieren, denn mehrere Reize parallel wahrnehmen und verarbeiten, wie es Mütter beim Aufpassen aufs kochende Süppchen und die spielenden Kinder tun, das geht durchaus. Allerdings scheint es sich auch hierbei um eine Fähigkeit zu handeln, die Frauen vor allem durch ständiges Üben besser beherrschen als Männer – und nicht etwa um eine angeborene Überlegenheit. Und wo Konsequenzen aus dem Wahrgenommenen gezogen oder gar bewusst Entscheidungen getroffen werden müssen, ist es mit dem Parallelarbeiten gleich ganz vorbei. „Zu einem bestimmten Zeitpunkt kann immer nur ein einziger Sachverhalt im Zentrum des Bewusstseins stehen“, unterstreicht Pöppel.

Das Gefühl, Verschiedenes zur selben Zeit erledigen zu können, ist nichts als eine Täuschung. In Wahrheit rasen Gedanken und Aufmerksamkeit von einer Aufgabe zur nächsten, wieder zurück und dann weiter – ein System, bei dem es nicht überrascht, dass die Effizienz stark leidet. Das haben unter anderem die beiden US-Hirnforscher David Meyer und Jeffrey Evans gezeigt, indem sie Probanden unterschiedliche Aufgaben parallel lösen ließen.

Gehirn läuft auf Sparflamme

Das Ergebnis: Die Teilnehmer brauchten nicht nur jedes Mal Zeit, um sich umzustellen, wenn sie von einer zur nächsten Tätigkeit wechselten. Sie reagierten auch langsamer und machten mehr Fehler, vor allem, wenn eine der Aufgaben zusätzlich starke Emotionen hervorrief. Insgesamt, so das ernüchternde Fazit der Wissenschaftler, schafft das Gehirn nicht einmal die Hälfte der Leistung, die es ohne Ablenkung erbringen würde. Man muss sich also mindestens zehn Minuten durchgehend mit einer Sache beschäftigen, um nicht ausgebremst zu werden, lautet daher ihre Empfehlung.

Wie sehr die Multitasking-Bremse auch im Arbeitsalltag zuschlägt, konnte der Aachener Psychologe Iring Koch an einer Supermarktkasse beobachten. Die Kassiererin sei dabei gewesen, Milchtüten über den Scanner zu ziehen, als das Telefon klingelte. „Sie ging ran, und dabei stockte selbst eine so simple Aufgabe wie das Scannen der Ware. Telefonieren und dabei gleichzeitig Milchtüten übers Band ziehen – damit war das Gehirn schon überfordert“, so der Wissenschaftler.

Aufgabenflut führt zu Stress

Dazu kommt noch ein weiterer Faktor, den wohl fast jeder aus eigener

Erfahrung kennen dürfte: Wenn mehr als eine Aufgabe ihrer Erledigung harret, entsteht **Stress**. „Auch wenn die Leistung konstant bleibt, nehmen die Menschen so etwas meist als anstrengender wahr. Sie haben das Gefühl, dauernd auf einen neuen Reiz oder eine Information reagieren zu müssen“, so Koch.

Natürlich gibt es auch Menschen, die genau das anregend finden. Sie suchen sich bewusst Jobs aus, die sie immer wieder mit Neuem konfrontieren – „Multitasking-Junkies“ sozusagen. Doch auch sie finden in den Augen von Psychologen keine Anerkennung, im Gegenteil: Eine Studie aus Harvard hat eindeutig gezeigt, dass dieses Zappen zwischen verschiedenen Aufgaben Hand in Hand mit einer verkürzten Aufmerksamkeitsspanne geht. Langfristige Projekte kommen daher für solche Menschen kaum noch infrage, weil sie sich einfach nicht darauf konzentrieren können.

Firmen müssen Druck mindern

Diese Unfähigkeit zu effizientem Multitasking wird zunehmend am Arbeitsplatz zum Problem. Ständig stören **Telefonate, E-Mails** oder Anfragen von **Kollegen** die Konzentration und verlangen sofortige Reaktionen. „Die Firmen täten besser daran, den Multitasking-Druck, der auf den Angestellten lastet, zu vermindern“, meint Koch, der sich bereits seit über zehn Jahren mit dem Problem beschäftigt. Umgekehrt müssten die Mitarbeiter für ein **effizientes Arbeiten** damit anfangen, Dinge nacheinander zu erledigen. „Das lässt sich leicht lernen“, versichert Koch – und zwar für Männer und Frauen gleichermaßen.

[Drucken](#)

Quelle: sey/ddp

Foto: Panthermedia

Copyright © FOCUS Online 1996-2009