

Multitasking

„Oft nur eine Pseudo-Effizienz“



Langsamer statt schneller: Wer versucht, ständig mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, wird fehleranfälliger. Und das vermeintliche Nebeneinander ist in Wirklichkeit für das Gehirn ein Hintereinander

Verschiedenes auf einmal tun – das soll auf Dauer der Intelligenz schaden. Ganz sicher erzeugt es Stresshormone.

Multitasking macht Arbeitnehmer „dümmer“, schreibt die Zeitung *Die Welt* über eine Studie der Uni London zum zeitgleichen Ausüben mehrerer Tätigkeiten: Danach ist die Schwächung des Intelligenzquotienten bei Arbeitnehmern, die von Telefon und eMails abgelenkt werden, etwa doppelt so hoch ist wie bei Marihuana-Rauchern. Die Drogen-Konsumenten schnitten bei denselben Aufgaben besser ab als die eMail-Junkies. Die Hirnforscher glauben, dass geteilte Aufmerksamkeit schleichend auch die geistigen Fähigkeiten verändert. Der KURIER sprach mit dem Stress-Spezialisten, Neurologen und systemischen Coach Univ.-Prof. **Wolfgang Lalouschek** vom Gesundheitszentrum „The Tree“ und „Medical Coaching“.

Wolfgang Lalouschek: Wenn ich beim Lösen einer Aufgabe durch das Telefon oder eMails abgelenkt werde, ist der Intelligenzquotient niedriger. Das ergibt sich aus der Ablenkung. Ich kann mir aber nicht vorstellen, dass der IQ dauerhaft sinkt – dazu gibt es bisher keine fundierten wissenschaftlichen Hinweise. Ständiges Multitasking kann aber trotzdem einen negativen Einfluss auf unsere geistigen Fähigkeiten und die Gesundheit haben.

Inwiefern?
Es kommt zu dauerhafter Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol. Dies verschlechtert die Hirnleistung, etwa die Gedächtnisfunktion. Aus Tierversuchen

wissen wir, dass durch Dauerstress speziell in den Gehirnzentren, die für die Gedächtnisfunktion zuständig sind, Nervenzellen absterben. Gleichzeitig werden Gehirnzellen, die den Cortisol-Spiegel dämpfen, geschädigt. Ständiger Stress senkt auch die Herzfrequenz-Variabilität: Das Herz beginnt gleichmäßig wie eine Maschine zu schlagen, was ein Zeichen für ungesunden Stress ist.

Kann man sich wirklich gleichzeitig auf mehrere Dinge konzentrieren?

Man kann mehrere Dinge gleichzeitig aufnehmen, aber die Konzentration ist nicht teilbar. Unser Arbeitsspeicher – das Kurzzeitgedächtnis – hat, im Gegensatz zum Langzeitgedächtnis, begrenzte Kapazität. Irgendwann ist es überlastet. Das ist vergleichbar mit einem PC, auf dem zu viele Programme laufen: Er wird langsamer, stürzt irgendwann ab. Wer zu viele Dinge gleichzeitig zu erledigen versucht, wird ebenfalls langsamer und fehleranfälliger.

Gibt es für das Hirn überhaupt eine Gleichzeitigkeit?
Natürlich kann ich Autofahren und telefonieren. Das

Gehirn konzentriert sich aber immer nur auf eines und schaltet ständig um. Das benötigt Zeit – und ist der Grund für die erhöhte Unfallgefahr. Was uns als gleichzeitig vorkommt, ist in Wahrheit ein Hintereinander.

Multitasker sind also nicht

effizienter?

Es entsteht oft nur Pseudo-Effizienz, denn bei einer der vermeintlich gleichzeitig ausgeübten Tätigkeiten fehlt die Aufmerksamkeit. Oft fällt gar nicht auf, dass durch mangelnde Konzentration Informationen verloren gehen. In gewissem Ausmaß

kann man Routinetätigkeiten nebenher erledigen. Aber auch ein trainierter Muskel hebt kein 500-Kilo-Gewicht. –Interview: F. Mauritz

Multitasking

Wie viele Dinge können Sie gleichzeitig? Ihre Erfahrung dazu:

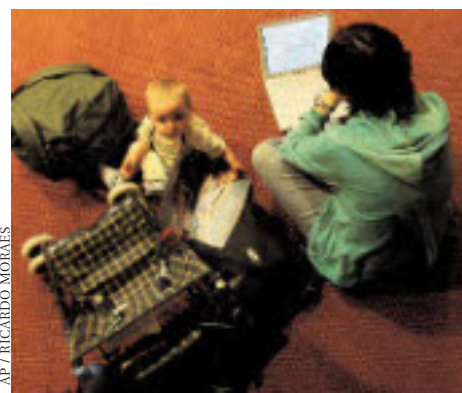
KURIER.at/interaktiv

► Multitasking-Profi Frau?

„Studienergebnisse sind übertrieben worden“

Frauen sind die besseren „Multitasker“, so die landläufige Meinung. „Frauen haben wahrscheinlich eine etwas höhere Kapazität der gleichzeitigen Informationsverarbeitung, weil sie breitere Netzwerke im Hirn nützen und häufiger Areale in beide Hirnhälften aktivieren“, sagt Neurologe Lalouschek. „Entsprechende Studienergebnisse sind aber überbewertet worden.“ Die Gemeinsamkeiten zwischen Mann und Frau seien größer als die Unterschiede: „Auf keinen Fall bedeuten diese Daten, dass Frauen mehr zugemutet werden kann.“

Denn schon jetzt seien Erschöpfungssyndrome bei Frauen häufiger als bei



Mehrfache Belastung von Frauen: Ihre angeblich bessere Multitasking-Fähigkeit wird überbewertet. Erschöpfungssyndrome sind häufiger

Männern. Die durch Multitasking mitausgelöste „Hetzkrankheit“ (Hurry Sickness) – nicht liegen lassen zu können, immer mehrere Dinge gleichzeitig erledigen müssen – sei eine Vorstufe zum Burn-out: „Die Gefährdetsten sind die Leistungsbereitesten – häufig Frauen

mit Mehrfachbelastung.“ Ein wesentlicher Tipp sei es, fixe Zeiten für fixe Tätigkeiten einzuplanen. Beispiel eMails: „eMail-Benachrichtigungsfunktionen würde ich deaktivieren. Besser ist es, ein- oder zweimal am Tag die Mails konzentriert durchzusehen.“



STEFAN BADGRUBER

Wolfgang Lalouschek: „Konzentration ist nicht teilbar“

KURIER: Macht Multitasking wirklich dumm?

WETTER

Vorsturz noch keine Sommertemperaturen

Wetterlage: Ein Hochdruckgebiet über dem Nordatlantik bringt noch kühlere Luft nach Mitteleuropa.

Aussichten: Die Witterung bleibt für die nächsten zwei bis drei Tage kühl. Zeitweise regnet es abends. Die Sonne durchlässt nur noch selten die Wolken. Die Nächte sind kühl. Die Tage sind bewölkt. Die Temperaturen liegen im Bereich von 14 bis 18 Grad Celsius. Die Luftfeuchtigkeit ist hoch. Die Luft ist kühl. Die Luft ist kühl. Die Luft ist kühl.

Bereits am Samstag: Vielleicht bereits im morgigen und nach dem Sonntag. Frühling der Alpen: Die Temperaturen liegen im Bereich von 14 bis 18 Grad Celsius. Die Luftfeuchtigkeit ist hoch. Die Luft ist kühl. Die Luft ist kühl. Die Luft ist kühl.

Berliner

Frühe Atlantikfront bringt noch kühlere Luft nach Mitteleuropa. Konzentrierte Fronten bringen kühlere Luft nach Mitteleuropa. Konzentrierte Fronten bringen kühlere Luft nach Mitteleuropa. Konzentrierte Fronten bringen kühlere Luft nach Mitteleuropa.

Berliner

Kühlere Luft nach Mitteleuropa. Konzentrierte Fronten bringen kühlere Luft nach Mitteleuropa. Konzentrierte Fronten bringen kühlere Luft nach Mitteleuropa. Konzentrierte Fronten bringen kühlere Luft nach Mitteleuropa.

Sein / Wind

12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21
12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27
12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2

Europa

