

MULTITASKING STRESST UND MACHT ANFÄLLIG FÜR FEHLER

Alles der Reihe nach

E-Mails checken, mit einem Kunden telefonieren und gleichzeitig die Kurstabellen studieren. Oder Auto fahren, SMS schreiben und den Stadtplan lesen. Kennen Sie das? Diese Anforderung, mit vielfältigen Aufgaben gleichzeitig umzugehen, nennt sich Multitasking. Eine Fähigkeit, die vor allem Frauen zugeschrieben und von Managern als absolutes Muss gehandelt wird.

Multitasker sollen in kurzer Zeit sehr viel mehr schaffen, als die in dieser Hinsicht talentfreien Kollegen. Ganz so einfach scheint die Sache aber nicht zu sein. Denn der Mythos hat in den letzten Jahren doch einige Schrammen abbekommen. Kurz gesagt: Wissenschaftler äußern sich zunehmend kritisch. Multitasking sei überschätzt, es erzeuge Stress, mache krank, und die Kosten-Nutzen-Rechnung gehe nicht recht auf.

Für die Feldkircher Gesundheitspsychologin Dr. Birgit Waldenberger hängt das Gelingen des Multitaskings von den Faktoren Aufgabenähnlichkeit, Übung und Schwierigkeitsgrad ab. „Je ähnlicher die Beanspruchung ist, desto schwieriger ist es, Tätigkeiten zu kombinieren, weil sich die Verarbeitungsprozesse im Gehirn eher überlagern. Was sich üben und somit automatisieren lässt, ist leichter kombinierbar. Zum Beispiel das Auto auf der Straße halten, solange im Verkehr keine Reaktion erforderlich ist, und zeitgleich telefonieren, solange das Gespräch einformig genug ist. Sichereres Verkehrsverhalten und persönliche Gespräche sind nur zum Teil planbare Routine, also nicht geeignet für Multitasking-Experimente“, sagt sie.



„Und je komplexer eine Aufgabe ist, umso schwerer fällt es, daneben noch eine andere Tätigkeit zu verrichten.“

Die Wissenschaft geht davon aus, dass Männer und Frauen in der arbeitsteiligen Jäger-Sammlerinnen-Gesellschaft unterschiedliche Fähigkeiten ausgebildet haben. Männer scheinen „voll da“ zu sein, wenn eine Aufgabe ihre ganze Konzentration auf längere Zeit in Anspruch nimmt. Frauen hingegen brächten ihr volles Potenzial eher zur Geltung, wenn an sie viele Anforderungen gleichzeitig gestellt sind. Die Vermutung, dass Frauen deshalb die besseren Multitasker sind, ist zumindest wissenschaftlich nicht belegt.

Nie fertig

In der Arbeitswelt zeigt der Multitasking-Boom unterschiedliche Auswirkungen. Manche Arbeitnehmer entwickeln Symptome wie beim Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom. Außerdem wurde festgestellt, dass

Multitasking den Intelligenzquotienten vorübergehend um bis zu zehn Punkte senken kann. Dr. Waldenberger nennt noch weitere Faktoren: „Multitasking hebt den Stresspegel, es werden mehr Fehler gemacht, die Fähigkeit zu kreativem und vertiefendem Denken nimmt ab, die Entscheidungsqualität sinkt.“ Multitasking vermittele das Gefühl, nie fertig zu sein, und dadurch komme es zu einer Misserfolgsphysiologie. Untersuchungen in den USA haben gezeigt, dass bei einer durchschnittlichen Firma pro Mitarbeiter und Tag 2,1 Stunden durch negative Multitasking-Folgen verloren gehen.

Die Gesundheitspsychologin empfiehlt bewusstes Unterbrechungsmanagement für die Arbeitsbereiche, in denen Multitasking unvermeidlich ist. Natürliche Pausen, wie beim Abschluss einer E-Mail, können ritualisiert für bewusstes Ausatmen oder eine wohltuende Dehnung genutzt werden. Bei Störungen von außen gilt es, die laufende Tätigkeit so zu unterbrechen, dass der Wiedereinstieg leicht erfolgen kann. Von Managementseite her lohne sich laut Dr. Waldenberger die Prüfung, wo Räume für ungestörtes vertiefendes Arbeiten zu sichern sind und wo Multitasking unvermeidlich ist.

Erfolg werden die haben, die es schaffen, ihre Multitaskingtalente begrenzt und gezielt im Sinne geforderter Produktivitätssteigerung einzubringen sowie den Ausgleich für die dadurch bedingten individuellen und sozialen Abnutzungserscheinungen zu schaffen.

Rose-Marie Mennel ■

KOMMENTAR

„Multitasking hebt den Stresspegel, es werden mehr Fehler gemacht, die Fähigkeit zu kreativem und vertiefendem Denken nimmt ab, die Entscheidungsqualität sinkt.“

Dr. Birgit Waldenberger
Gesundheitspsychologin, Feldkirch

Dr. Birgit Waldenberger
A-6800 Feldkirch · Ardetzenbergstr. 6b/8
Fon·Fax: 0(043)5522/76 0 60
info@waldenberger.net
www.waldenberger.net