



SonntagsZeitung
8021 Zürich
044/ 248 40 40
www.sonntagszeitung.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 194'764
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 843.4
Abo-Nr.: 843004
Seite: 67
Fläche: 124'916 mm²

Multitasking? Vergiss es!

Wer glaubt, gleichzeitig mehrere anspruchsvolle Tätigkeiten erledigen zu können, der irrt – und schadet dem Hirn





SonntagsZeitung
8021 Zürich
044/ 248 40 40
www.sonntagszeitung.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 194'764
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 843.4
Abo-Nr.: 843004
Seite: 67
Fläche: 124'916 mm²

VON NIK WALTER (TEXT) UND STEPHAN LIECHTI (ILLUSTRATION)
Kennen Sie das? Sie telefonieren mit einem Kollegen und haben plötzlich das Gefühl, Ihr Gegenüber sei irgendwie geistig abwesend. Ein leises «Klack-klack» verrät: Der Gesprächspartner sitzt vor einem Bildschirm und klickt sich, das Handy zwischen Schulter und Kopf eingeklemmt, während des Telefonats durch seine E-Mails. Die Antworten kommen fähig, dann und wann hakt er nach, tut so, als ob er engagiert wäre, aber Sie merken: «Der hört mir ja gar nicht richtig zu.»

Das kann er auch gar nicht. Niemand kann gleichzeitig telefonieren und E-Mail lesen. Oder etwas allgemeiner: Niemand kann simultan zwei Tätigkeiten ausführen, die mentale Aufmerksamkeit bedingen. «Multitasking ist eine grosse Illusion», zitierte die «New York Times» unlängst den US-Psychiater und Bestsellerautor Edward Hallowell, der mehrere Bücher zu dem Thema verfasst hat. Unser Hirn ist so konstruiert, dass es sich immer nur auf eine Sache richtig konzentrieren kann.

Das Hin-und-Herwechseln fördert die Unzufriedenheit

Klar, gewisse Dinge kann man problemlos gleichzeitig ausführen. Stricken und Fernsehschauen zum Beispiel oder Joggen und Musikhören. Doch das funktioniert nur, wenn mindestens eine der Tätigkeiten automatisiert ist und keine oder wenig Ressourcen im Arbeitsgedächtnis beansprucht. Sobald eine Aufgabe unsere geistige Aufmerksamkeit braucht, schaltet das Hirn auf Monotasking, weil es mit seiner mentalen Taschenlampe immer nur ein Ding ausleuchten kann.

Trotzdem sind die meisten

Menschen überzeugt, sie könnten problemlos zwei oder mehr mental anspruchsvolle Tätigkeiten gleichzeitig ausführen. Zumal dies der hektische Alltag ja quasi erfordert. Dutzende E-Mails warten am Morgen im Postfach auf eine Antwort, der Chef braucht den Bericht bis zum Mittag, das Telefon klingelt ständig, und der Partner will per SMS wissen, wo denn der Kellerschlüssel sei. Ohne Multitasking, denken viele, ist man hoffnungslos verloren.

Das ist ein grandioser Trugschluss. Denn mit Multitasking sparen wir keine Zeit, sondern verschwenden diese, wie diverse Studien in den letzten zehn Jahren gezeigt haben. Für jede einzelne Aufgabe, die wir parallel zu erledigen versuchen, brauchen wir mehr Zeit, als wenn wir sie der Reihe nach ohne Unterbrechung abarbeiten. Denn beim Multitasking arbeiten wir nie wirklich simultan, sondern wechseln in kurzen Abständen zwischen verschiedenen Aufgaben hin und her. Multitasking senkt also die Effizienz, fördert dafür aber den Stress und die Unzufriedenheit.

Und ist potenziell lebensgefährlich. Das gilt insbesondere beim Autofahren. Wer meint, er könne beim Fahren auch telefonieren oder, noch schlimmer, simsen, der irrt. Wer beim Fahren telefoniert, egal ob mit Handy am Ohr oder per Freisprechanlage, hat ein viermal erhöhtes Unfallrisiko – was einem Blutalkoholgehalt von 0,8 Promille entspricht. Eine US-Studie kam 2006 zudem zum Schluss, dass 80 Prozent aller Strassenunfälle auf Unachtsamkeit zurückzuführen sind. Der Hauptgrund dafür: telefonieren.

Damit nicht genug: Multitasking kann den Lernerfolg schmälern, wie Forscher der University

of California Los Angeles im Jahr 2006 im Fachblatt «Proceedings of the National Academy of Sciences» berichteten. Wer beim Lernen abgelenkt wird, speichert Fakten und Konzepte nicht nachhaltig, so das Fazit der Studie.

Noch dramatischer ist das Ergebnis einer Studie der Stanford University aus dem letzten Jahr: Demnach schmälert zu viel Multitasking die Hirnleistung massiv. Die Forscher um Clifford Nass teilten 100 College-Studenten in zwei Gruppen auf: solche, die sehr oft verschiedene Medien gleichzeitig benutzten (heavy media multitaskers, HMM) und solche, die das eher selten machen (light media multitaskers, LMM). Sie testeten die Probanden in drei Experimenten auf ihre Multitasking-Fähigkeiten.

Im ersten Experiment mussten die Testpersonen entscheiden, ob zwei rote Rechtecke, die sie auf einem ersten Bild gesehen hatten, auf dem zweiten gleich positioniert waren. Je nach Aufgabe dienten zwei, vier oder sechs blaue Rechtecke als Ablenkungsmanöver, die die Probanden aber einfach ignorieren sollten. Die LMM konnten das auch; sie lösten die Aufgabe ohne Probleme. Die HMM hingegen schnitten viel schlechter ab – sie liessen sich von den blauen Rechtecken zu stark ablenken. «Sie saugen alles Irrelevante auf», sagt Nass.

Im zweiten Experiment zeigte sich, dass die chronischen Multitasker ein schlechteres Gedächtnis haben als die LMM, und im dritten Experiment schliesslich waren die HMM sogar im Multitasking langsamer als die LMM: Sie konnten weniger schnell von einer Aufgabe zur anderen wechseln. Durchs Band schnitten die ständigen Multitasker also



SonntagsZeitung
8021 Zürich
044/ 248 40 40
www.sonntagszeitung.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 194'764
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 843.4
Abo-Nr.: 843004
Seite: 67
Fläche: 124'916 mm²

schlechter ab als die seltenen Multitasker. Ironie: Die HMM sind laut Nass oft extrem überzeugt von ihren Fähigkeiten.

Weniger Ablenkung steigert die Produktivität enorm

Bei kaum einem anderen wissenschaftlichen Thema ist die Datenlage so eindeutig und sind sich die Experten so einig: Zu viel Multitasking schadet dem Gehirn. Das bestätigen auch die vielen Bücher zu dem Thema, die derzeit in den Buchläden stehen (s. Fussnote).

Trotzdem besteht eine riesige Diskrepanz zwischen dem eigentlich vorhandenen Wissen und unserem Alltagsleben. Viele Menschen glauben immer noch, nur mit Multitasking ihren Arbeitswust bewältigen zu können, und auch kaum ein Arbeitgeber kümmert sich um die negativen Folgen des multimedialen Overkills. Sonst wären beispielsweise Grossraumbüros, wo Unterbrechungen und Ablenkungen quasi zum Programm gehören, längst nicht mehr so populär.

Weniger Ablenkung und mehr Ruhe bei der Arbeit würde auch die Produktivität massiv steigern. Die amerikanische Beratungsfirma Basex hat 2007 berechnet, dass wegen Unterbrechungen und Ablenkungen fast ein Drittel der Arbeitszeit verschwendet wird. In Zahlen: Die US-Wirtschaft verliert so jährlich 588 Milliarden Dollar, Deutschland rund 170 Milliarden Euro, schreiben Beate Schneider und Martin Schubert im Buch «Die Multitaskingfalle». Für die Schweiz gibt es keine Zah-

len, aber man kann getrost von einem zweistelligen Milliardenbetrag (in Franken) ausgehen.

Der Arbeitszeitverlust ist das eine, die Sorge um die Entwicklung der jungen Generation das andere. Denn gerade unter Jungen (aber nicht nur!) ist der ständige Gebrauch diverser Medien gang und gäbe. Hier ein SMS auf dem Handy, dort ein «Tweet», schnell eine Statusmeldung tippen auf Facebook, in einem anderen Fenster auf dem Laptop eine Schularbeit schreiben, dazu Musik hören mit dem iPod und parallel noch ein Game spielen auf der Xbox – viele switchen zwischen Medien und Inhalten, was das Zeug hält.

Die Frauen könnens auch nicht besser

Mit dem Resultat, dass man dabei verlernt, sich auf einzelne Aufgaben zu konzentrieren, wie die Stanford-Studie mit den chronischen Multitaskern gezeigt hat. Von einer regelrechten ADT-Epidemie (attention deficit trait) spricht dabei der US-Psychiater Edward Hallowell und bezeichnet mit seiner Wortschöpfung eine Aufmerksamkeitsstörung bei den Multitaskern analog dem kindlichen ADS.

Die gezielte Aufmerksamkeit, also die Fähigkeit, sich auf eine Aufgabe konzentrieren zu können, ist direkt mit der Leistung des Arbeitsgedächtnisses gekoppelt, haben Forscher in den letzten Jahren herausgefunden. So sind Menschen, die sich mehr Dinge merken können, also eine höhere Arbeitsgedächtniskapazität haben, besser in der Lage, störende Einflüsse auszublenden

oder sich nicht ablenken zu lassen, schreibt der schwedische Hirnforscher Torkel Klingberg in seinem Buch «Multitasking».

Die «good news» dabei: Man kann das Arbeitsgedächtnis trainieren, wie Klingbergs Forscherteam am Karolinska Institut in Stockholm selber herausgefunden hat. Bei Kindern, die an der Aufmerksamkeitsstörung ADHS leiden, konnte ein gezieltes Training die Arbeitsgedächtniskapazität um 18 Prozent und die Problemlösungsfähigkeit um 8 Prozent erhöhen. Mit der Folge, dass die Eltern ihre Kinder als durchwegs konzentrierter erlebten. Klingberg glaubt, ein ähnliches Training könne auch erwachsenen Menschen mit Aufmerksamkeitsstörungen helfen.

Dafür räumt Klingberg in seinem Buch mit einem anderen Mythos auf, nämlich demjenigen, dass Frauen besser sind im Multitasking als Männer. Es gebe in der Fachliteratur keinen einzigen Beleg für einen grundlegenden Unterschied hinsichtlich der Multitasking-Fähigkeit zwischen den Geschlechtern. «Es scheint sich um ein Gerücht zu handeln.»

Bücher zum Thema:

Torkel Klingberg, Multitasking, C. H. Beck, 33 Fr.

Beate Schneider & Martin

Schubert, Die Multitaskingfalle, Orell Füssli, 40 Fr.

Frank Schirrmacher, Payback, Blessing, 32 Fr.



SonntagsZeitung
8021 Zürich
044/ 248 40 40
www.sonntagszeitung.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 194'764
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 843.4
Abo-Nr.: 843004
Seite: 67
Fläche: 124'916 mm²

Musik beim Lernen

Ob man beim Lernen Musik hört oder nicht, spielt keine grosse Rolle. Background-Musik habe keinen Einfluss auf die Lernleistungen, lautet das Fazit einer aktuellen Studie der Neuropsychologen Lutz Jäncke und Pascale Sandmann von der Universität Zürich. Doch das gilt wohl nicht für alle Musik: Während ruhiger Hintergrund-Sound ohne Gesang helfen kann, störende Geräusche auszublenden, rät Jäncke von lauter Musik ab, weil diese uns zu sehr ablenke. Sein Rezept: Sich mit Musik in eine gute Stimmung versetzen, dann die Musik ausschalten und 30 Minuten konzentriert lernen. Gemäss einer neuen britischen Studie wissen Jugendliche sehr gut selber, wann sie die Musik beim Lernen ausschalten müssen.

