



## Frau TV WDR

### Talent oder Mythos - Multitasking

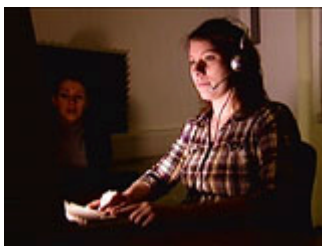
- Mittwoch, 18. Februar 2009, 22.00 - 22.30 Uhr .
- Freitag, 20. Februar 2009, 13.30 - 14.00 Uhr (Wdh.).

#### Möglichst viel auf einmal schaffen

Mit der Freundin telefonieren, dabei schauen, was im Fernseher läuft und gleichzeitig einen Einkaufszettel schreiben. E-Mails abrufen, mit der Kollegin reden und währenddessen eine SMS schreiben. Kochen, mit dem Kind reden, das gerade aus der Schule kommt und zur gleichen Zeit schon im Kopf den Rest des Tages durchplanen. Kennen Sie solche parallelen Handlungen? Mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, das gilt heutzutage allgemein als Mittel, um möglichst viel in kurzer Zeit zu schaffen, etwas, was die moderne Frau von heute einfach drauf haben muss. „Multitasking“ nennt man dieses Phänomen auf Englisch. Und es ist inzwischen weit verbreitet. 87 % der Frauen zwischen 20 und 60 Jahren geben bei einer Umfrage an, häufig mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.

Hartnäckig hält sich die Ansicht, dass Frauen die Königinnen in der Disziplin Multitasking sind. Das finden sogar die Männer: 60 % von ihnen antworteten bei der Online-Abstimmung eines Handy-Herstellers, dass sie Frauen für die besseren Multitasker halten. Jahrelang war Multitasking in den Lifestyle-Zeitschriften und im Internet ein gefeiertes Phänomen. Der moderne Mensch - so schien es - müsse einfach mit der Fähigkeit ausgestattet sein, mehrere Dinge auf einmal zu tun: Multitasking als Schlüssel zu Erfolg und Ansehen.

#### Die Wissenschaftler sind skeptisch



Wissenschaftlicher Test zu Multitasking.

Doch in den letzten Jahren hat der strahlende „Mythos Multitasking“ ein paar Kratzer bekommen. Wissenschaftler verschiedener Disziplinen setzen sich zunehmend skeptisch mit dem Zeitgeist-Phänomen auseinander. Und es mehren sich die kritischen Stimmen: Multitasking sei überschätzt, es funktioniere gar nicht wirklich, Multitasking erzeuge Stress und mache krank, außerdem sei es nicht im Mindesten so effizient wie immer behauptet werde.



Nahrung finden solche Thesen durch Forschungsergebnisse aus den vergangenen Jahren. So hat sich zu Beispiel in einigen wissenschaftlichen Studien abgezeichnet, dass das menschliche Gehirn im Grunde genommen nicht besonders gut dazu geeignet ist, mehrere Vorgänge gleichzeitig zu verarbeiten. Diese Erkenntnis haben die Wissenschaftler bei Versuchsreihen gewonnen, wie sie zum Beispiel im psychologischen Institut der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen (RWTH) unter der Leitung von Prof. Iring Koch durchgeführt werden. Dort mussten Probanden in einem Testlabor am Computer auf akustische und optische Impulse reagieren. Dabei wurde deutlich: Je mehr verschiedene Aufgaben die Probandinnen und Probanden zu erledigen hatten und je komplexer diese wurden, desto größer waren die Leistungseinbußen des Gehirns. Die Reaktionszeit wird länger, das heißt, die Lösung der einzelnen Aufgaben dauert durch die gleichzeitige Bearbeitung länger. Außerdem steigt die Fehlerquote.

Besonders stark beeinträchtigt wird die Fähigkeit, schnell und fehlerfrei mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, wenn die Versuchsperson dabei nicht nur Handlungen ausführen, sondern auch Entscheidungen treffen muss. Bei einer Häufung von gleichzeitigen Aufgaben scheint ein Engpass in der Informationsverarbeitung des Gehirns aufzutreten. Vergleichbar mit dem Hals einer Flasche, durch den zwar die gesamte Flüssigkeitsmenge durchpasst, jedoch nicht zur gleichen Zeit. Zur Folge hatte das in manchen Versuchen eine Leistungseinbuße von bis zu 40 %. Grund genug für viele Forscher, Multitasking als für die menschliche Arbeit besonders taugliches Prinzip in Frage zu stellen.

Manche Wissenschaftler gehen sogar noch weiter. Sie stellen in Frage, was jahrelang - besonders in der Wirtschaft - propagiert worden ist: Dass nämlich immer dann, wenn irgendetwas besonders schnell funktionieren und effizient sein muss, Multitasking als Lösungs- und Bearbeitungsstrategie unabdingbar sei. Manche Forscher sehen Multitasking inzwischen nicht mehr als Lösung, sondern eher als Problem an. Sie vermuten, dass zu viel Multitasking die Effizienz eines komplexen Arbeitsprozesses extrem herab setzen kann. In den USA haben die ersten Forscher sogar damit begonnen auszurechnen, wie viel Geld der Wirtschaft jedes Jahr durch Multitasking am Arbeitsplatz verloren geht.

Eine weitere negative Folge von Multitasking: Stress. 80 % der Frauen geben an, dass sie die permanente Eile und Hetze als Stressfaktor Nr. 1 empfinden, mehr noch als die Doppelbelastung durch Job und Familie. In den USA hat dieses Phänomen bereits einen Namen: Die Hetzkrankheit („Hurry Sickness“), an der heutzutage angeblich in Amerika bereits jede zweite Frau leiden soll. Typische Symptome unter anderem: Herz- und Magenbeschwerden, Spannungskopfschmerz, Angstzustände, geschwächtes Immunsystem, Schlafstörungen.

Übrigens: Dass Frauen von Natur aus besser mit Multitasking umgehen können, ließ sich bisher bei keiner wissenschaftlichen Untersuchung nachweisen. Wissenschaftler vermuten allerdings, dass viele Frauen beim Multitasking einen leichten Trainingsvorsprung haben, weil ihnen das Nebeneinander verschiedener Tätigkeiten im Alltag recht vertraut ist. Gewohnheit spielt also eine nicht zu unterschätzende Rolle, wenn jemand scheinbar mühelos mit Multitasking klar kommt. Untersucht man dagegen die Multitaskingfähigkeit von Frauen und Männern unter kontrollierten Laborbedingungen, lassen sich kaum geschlechtsspezifische Unterschiede fest machen.



## Der Alltag des Multitaskings



Sibylle Kaminski litt jahrelang unter den Belastungen durch Multitasking.

Für viele Frauen ist die Multitasking-Fähigkeit tägliche Routine, besonders für diejenigen, die Job und Familie unter einen Hut zu bringen versuchen. Bei anderen ist sie ein Anspruch, der von außen, zum Beispiel im Beruf, an sie heran getragen wird. Oder den sie selbst an sich stellen. Für wieder andere resultiert ihr Hang zum Multitasking aus rein pragmatischen Bestrebungen. Zum Beispiel für die Informatikerin Karin Thimoreit. Die 52-Jährige hat seit 13 Jahren einen Computerservice für Frauen. Sie berät Privat- und Firmenkunden, kümmert sich um Hard- und Software, wartet Geräte, betreut Netzwerke und behebt Computerprobleme. Ein Allroundprogramm, das an sich schon eine komplexe Herausforderung darstellt. Für Karin Thimoreit ist es darüber hinaus völlig selbstverständlich geworden, dass sie mehrere Tätigkeiten parallel ausführt. Während sie Programme auf Rechner spielt, tauscht sie bei anderen Bauteile aus, wechselt Verkabelungen und telefoniert nebenbei mit Kunden, die per Fernwartung Hilfe bei Computerproblemen suchen. Multitasking ist für Karin Thimoreit das Mittel, ihre Zeit maximal zu nutzen und die Arbeitsvorgänge so zu organisieren und verzahnen, dass sie ihr Tagespensum schafft. Daran hat sich die Informatikerin in den Jahren ihrer Selbständigkeit so sehr gewöhnt, dass sie dieses Prinzip nicht nur bei der Arbeit, sondern auch zuhause anwendet. Probleme hat sie dabei selten, höchstens einmal, wenn es allzu „dicke“ kommt oder wenn die einzelnen Aufgaben so anspruchsvoll sind, dass sie tatsächlich nur einzeln und nacheinander ausgeführt werden können. Weil sie ganz gut mit ihrem täglichen Multitasking zurechtkommt, sieht Karin Thimoreit auch keinen Anlass, dieses Arbeitsprinzip zu ändern.

Anders war das bei Sibylle Kaminski. Sie war einmal eine praktizierende und bekennende Multitaskerin. Sie war stolz darauf, mehrere Dinge gleichzeitig tun zu können und darauf, alles sehr schnell zu erledigen. Das war sowohl bei ihrer Arbeit als Projektmanagerin so, als auch zuhause im Haushalt und bei der Erziehung und Versorgung ihrer Tochter. E-Mails schreiben, Termine planen, telefonieren, gleichzeitig mit der Tochter kommunizieren, SMS schreiben, Tätigkeiten im Haushalt verrichten - das alles machte sie nicht selten mehr oder weniger gleichzeitig. Aber irgendwann gelangte Sibylle Kaminski an ihre Grenzen. Immer öfter klagte sie über Kopfschmerzen, Nackenschmerzen und Schlaflosigkeit. Der Arzt konnte keine konkrete Ursache für diese Beschwerden finden. Langsam aber sicher ging Sibylle auf, dass sie etwas in

ihrem Leben ändern musste.

Die permanente Anspannung, die damit verbunden war, vieles gleichzeitig und immer alles ganz schnell erledigen zu wollen, drohte sie krank zu machen und schmälerte ihre Lebensqualität erheblich. Immer öfter hatte sie das Gefühl, kurz vor einem Herzinfarkt zu stehen. So konnte es nicht weiter gehen.



## Entspannte Perspektiven



Karin Thimoreit ist bekennende Multitaskerin.

Einige äußere Umstände zu ändern, zum Beispiel bei den Arbeitsabläufen, war die eine Sache. „Das Wichtigste aber war“, sagt Sibylle Kaminski, „etwas bei mir selbst zu ändern.“ Den Druck raus nehmen, innehalten, lernen, die eigenen Gedanken und Gefühle zu beobachten, so umschreibt Sibylle Kaminski den Prozess, der dann ablief. Geholfen, achtsamer zu sein, auch im Hinblick auf sich selbst und ihre momentane Situation, haben ihr auch bestimmte Meditationspraktiken.

Heute sieht ihr Leben anders aus. Mittlerweile arbeitet sie selbständig als Marketing-Beraterin und Mentaltrainerin und bestimmt ihr Arbeitstempo selbst. Die anstehenden Aufgaben erledigt sie anders als früher mit Ruhe und Gelassenheit, eine nach der anderen und hat nicht den Eindruck, weniger zu schaffen als vorher. Im Gegenteil: Sie empfindet sich als wesentlich konzentrierter als zu Spitzenzeiten ihrer eigenen „Multitasking-Karriere“. Inzwischen gibt sie ihre Erfahrungen mit entspannter Arbeitsorganisation in Seminaren und Einzelcoachings weiter.

Sich nicht von den eigenen Ansprüchen, fremden und eigenen Bewertungen auffressen und stressen zu lassen, kann man lernen, sagt die Trainerin, und: „Gleich, ob man Mutter von drei Kindern, im Job großen Belastungen ausgesetzt ist oder beides unter einen Hut zu bringen versucht - man kann lernen, achtsamer mit sich und seiner Situation umzugehen, Veränderungen herbei zu führen und so an Lebensqualität zu gewinnen. Denn es gibt einfach Wichtigeres im Leben, als ständig die Geschwindigkeit zu erhöhen!“

### **Autor:**

Arno Klothen

Stand: 17.02.2009