

GASTKOMMENTAR

Achtung! Multitasking kann Ihre Gesundheit gefährden

Mehrere Tätigkeiten gleichzeitig zu erledigen, überfordert das menschliche Hirn. Wer es trotzdem versucht, wird ineffizient und fehleranfällig – und vielleicht sogar krank.

Nicole Kopp

1 Kommentar →

24.05.2025, 21.45 Uhr ⌚ 3 min



Im Verkehr empfiehlt sich Single-Tasking.

Dinendra Haria / Zuma / Imago

Einer der hartnäckigsten Mythen in der Arbeitswelt lautet: Multitasking ist möglich. «Unser Chef erlaubt uns, in Sitzungen parallel an anderen Aufgaben zu arbeiten», erzählte

mir ein Kunde. Die Plattform Microsoft Teams empfahl mir kürzlich, das Fenster zu verkleinern, «damit Sie multitasken können, ohne die Funktionalität zu verlieren».

Was als Produktivitäts-Hack gilt, ist mit hohen Kosten verbunden: Beim Multitasking machen wir mehr Fehler, arbeiten langsamer, und das Arbeitsgedächtnis verschlechtert sich. Doch warum ist das so?

Fehlerquote steigt um fast die Hälfte

Wissenschaftler erforschen seit langem, wie gut das menschliche Gehirn darin ist, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen. Marcel Just von der Carnegie Mellon University in Pittsburgh testete dies in Studien, bei denen die Teilnehmenden zunächst einfache Sätze hörten. Dabei zeigten die für die Spracherkennung zuständigen Gehirnareale erwartungsgemäss eine hohe Aktivität.

Im zweiten Teil der Studie sollten die Teilnehmenden weiterhin zuhören und zusätzlich Bilder von zwei komplizierten dreidimensionalen Objekten vergleichen. Obwohl sie diese Aufgabe in neun von zehn Fällen erfolgreich meisterten, überforderte die Doppelbelastung ihr Gehirn. Die Aktivität der Spracherkennungsareale sank unter der Multitasking-Bedingung auf weniger als die Hälfte. Multitasking führt also dazu, dass mindestens eine Aufgabe weniger effizient erledigt wird.

Kurz gesagt: Der Mensch kann nicht erfolgreich mehrere Dinge gleichzeitig tun. Aufmerksamkeit ist eine beschränkte

Ressource. Mehrere Aufgaben gleichzeitig bewältigen zu können, ist eine Illusion.

«Was wir als Multitasking erleben, ist nur ein schneller Wechsel zwischen verschiedenen Aufgaben», sagt der amerikanische Psychologe Jordan Grafman. Dieses schnelle Hin und Her zwischen Aufgaben wird Task-Switching genannt und hat messbare Kosten. Zwar dauert ein Wechsel meist nur wenige Zehntelsekunden, doch bei häufigem Wechsel summiert sich der Zeitverlust erheblich.

In Experimenten waren Task-Switcher 8 Prozent langsamer und machten 17 Prozent mehr Fehler als diejenigen, die nur eine Aufgabe bearbeiteten. Bei komplexeren Aufgaben war die Fehlerquote der Task-Switcher sogar um 46 Prozent höher. Über einen Arbeitstag gerechnet bedeutet dies: Wer als Multitasker ständig zwischen Aufgaben wechselt, benötigt für die gleiche Arbeit etwa eine Stunde länger und macht deutlich mehr Fehler.

Multitasking kann sogar krank machen: Laut dem Psychologen David Meyer von der University of Michigan schüttet der Körper beim Multitasking Stresshormone und Adrenalin aus, was auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen führen und das Kurzzeitgedächtnis mindern kann.

Wer auf die menschliche Unfähigkeit zum Multitasking hingewiesen wird, entgegnet oft: «Ich kann doch Auto fahren und Radio hören!» oder: «Ich kann spazieren und Whatsapp-Nachrichten schreiben.» Bei diesen Beispielen läuft jedoch eine der beiden Aufgaben dank viel Routine hochautomatisiert ab und beansprucht daher kaum kognitive

Ressourcen. Zudem betreffen die genannten Aufgaben unterschiedliche Sinne.

Sollen aber zwei visuelle Aufgaben parallel erledigt werden, wie zum Beispiel gleichzeitig einer Powerpoint-Präsentation folgen und E-Mails lesen, stösst das Gehirn an seine Grenzen.

Warum nur einen Job?

Während der Pandemie trieben manche Menschen Multitasking auf die Spitze: Sie nahmen heimlich mehrere Vollzeitjobs an, die sie im Home-Office ausführen konnten. Ihr Ziel war, mehr Einkommen und finanzielle Freiheit zu erlangen, so beschreibt es die Website «Overemployed», eine Community für Berufstätige mit zwei Remote-Jobs. Dort gibt es zahlreiche Tipps, wie man parallele Sitzungen meistert.

Ein Doppelvollzeit-Arbeiter erzählte dem «Wall Street Journal», er nehme an zwei gleichzeitig stattfindenden Online-Sitzungen teil, indem er sich bei einer über den Computer und bei der anderen über das Telefon einlogge. «Ich bin besser darin geworden, zwei verschiedene Dinge gleichzeitig zu hören und zu verarbeiten», sagt er. Dennoch wird selbst auf der Website «Overemployed» davon abgeraten, mehrere Sitzungen parallel zu verfolgen, da Multitasking nicht möglich sei.

Wer stolz auf die eigenen Multitasking-Fähigkeiten ist, sollte zukünftig das Wort «Mehrfachaufgabenperformanz» verwenden – die deutsche Umschreibung. Schon das Aussprechen dieses sperrigen Begriffes zeigt, dass diese Fähigkeit keine ist, mit der man sich brüsten soll. Besser

folgen wir dem Rat von Lord Chesterfield aus den 1740er Jahren: «Im Laufe des Tages ist genug Zeit für alles, wenn du nur eine Sache auf einmal tust, aber es ist nicht genug Zeit im Jahr, wenn du zwei Dinge auf einmal tust.»

Nicole Kopp ist Arbeits- und Organisationspsychologin und Mitgründerin der Beratungsfirma Gobeyond.

1 Kommentar

Monika Diethelm-Knöpfel vor etwa 4 Stunden

Manche Sitzungen sind so belanglos, dass man bestens daneben etwas anderes tun kann, ohne etwas zu verpassen. Es wäre allerdings am sinnvollsten, diese Sitzungen ganz zu streichen. Auch Jahresberichte von Vereinen etc. können im Voraus verschickt werden, damit man sie lesen kann. So können an der GV dann gezielt Fragen gestellt werden, anstatt dass alle Informationen erst verlesen werden müssen.

Alle Kommentare anzeigen

Passend zum Artikel



«Tagträumen im Büro ist wichtig»: Weshalb unser Gehirn in der modernen Arbeitswelt an Grenzen stösst

Das Gehirn ist nicht ausgerichtet auf Multitasking, ständige Erreichbarkeit und ein Umfeld, in dem Angst geschürt wird. Wie geht es besser? Und welche Rolle spielen dabei die Führungskräfte?

Natalie Gratwohl 09.08.2021



Der Mann und das Multitasking

Zwischenrufe Urs Bühler · Dem Mann an sich spricht man ja nicht ganz zu Unrecht die Fähigkeit zum Multitasking ab: zur parallelen Ausübung mehrerer Handlungen. Muss er beispielsweise gleichzeitig einen Telefonhörer halten und in ihn hineinsprechen, kann ihm dies unüberwindbare

10.02.2010



Häufig müde bei der Arbeit? Vielleicht leiden Sie unter sozialem Jetlag

Mehr als jeder Dritte schiebt regelmässig Überstunden. Oft verhindert Müdigkeit effizientes Arbeiten. Ein besseres Energiemanagement kann helfen, schneller zum Ziel zu kommen.

Nicole Kopp 17.08.2024 ⌚ 3 min



Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.