



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 25. August 2016

## Multitasking ineffizient und krankmachend

Kinder beaufsichtigen, Mails abrufen, im Internet surfen, das Essen vorbereiten, zwischendurch telefonieren, die Lösung für ein aufgetretenes Problem im Job oder der Schule finden und zeitgleich die Vorauswahl für den nächsten Urlaub treffen. All das locker hin zu bekommen - so glaubten viele zumindest noch vor einigen Jahren - sei für Frauen, aufgrund ihres angeborenen ganz besonderen Talentes viele Dinge auf einmal erledigen zu können, keine Überforderung. Deswegen wurde nie in Betracht gezogen, dass diese vermeintliche Multitasking-Fähigkeit Frauen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit oder sogar über sie hinaus bringen könnte. Ich bin sicher, dass die starke Zunahme von psychosomatischen Krankheiten – Erschöpfungszustände bis hin zu Burn-Outs - in den letzten Jahren sich zumindest zum guten Teil auf diese Überbeanspruchung zurückführen lassen.

Doch die Frauen können wieder aufatmen. Das Anspruchsdenken der weit überlegenen Multitasking Fähigkeit des weiblichen Geschlechts hat sich als Irrtum herausgestellt. Frauen müssen nicht mehr so tun als könnten sie im Gegensatz zu den Männern alles auf einmal erledigen und dies zu allem Überfluss auch noch entspannt in freundlicher Gelassenheit. Frauen sind ebenso wenig wie Männer dazu in der Lage, mehrere Aktivitäten zeitgleich effizient und entspannt durchzuführen - je mehr Aufmerksamkeit sie erfordern desto weniger.

Die Forschung zeigt klar: unser Gehirn verarbeitet Informationen seriell, also hintereinander. Für das Gehirn ist schon der Versuch, sich gleichzeitig mit mehreren Dingen zu beschäftigen, großer Stress. Es schaltet dann blitzschnell zwischen den verschiede-

nen Aufgaben hin und her. Das führt langfristig zu Konzentrationsstörungen und möglicherweise zum zunehmenden Verlust des Kurzzeitgedächtnisses. Wir schütten mehr Adrenalin sowie das Stresshormon Cortisol aus, der Puls wird schneller, die Atemfrequenz nimmt zu, der Blutdruck und sogar die Körpertemperatur steigen, die Muskeln verspannen sich, was zu Schmerzen führen kann.

Abgesehen davon wird das Erledigen von Aufgaben immer ineffizienter. Multitasking benötigt die vielfache Zeit, weil man sich immer wieder in die jeweilige Thematik einfinden muss. Büromitarbeiter können sich durchschnittlich nur noch zweieinhalb Minuten ungestört auf eine Aufgabe konzentrieren, auch die Qualität leidet.

Verabschieden Sie sich also vom Anspruch gut „multitasken“ zu können. Finden Sie zurück zur alten Regel „Probleme so zu lösen wie der Bauer die Wurst isst – Scheibe für Scheibe“. Schon die alten asiatischen Weisheitslehren empfehlen, sich voll auf die jeweilige Aufgabe zu konzentrieren, den ganzen Strahl des Bewusstseins auf die zu erledigende Aufgabe zu lenken. Strukturieren Sie Ihren Tag. Planen Sie feste Zeiten für Mails, Telefonate oder Internet ein. Schalten Sie Handys und Internet zeitweilig ab. Vermeiden Sie immer wenn es möglich ist mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Sie arbeiten viel effizienter und leben gesünder.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*