

Sind Frauen wirklich besser?

# Mythos Multitasking.

Lieber eins nach dem anderen als alles auf einmal:  
**Unter Multitasking leiden Arbeit und Gesundheit – bei beiden Geschlechtern.**

Homeoffice irgendwo in Deutschland. Es ist 9 Uhr morgens. Der Computer macht Probleme, an der Tür klingelt's, ein Kollege wartet auf einen Rückruf, das Kind bemalt mit Fingerfarben die Tapete und ausgerechnet jetzt beginnt die Videokonferenz... Die berufstätige Mutter wuppt so einen Morgen besser als ihr Mann – denken Sie? Reiner Mythos. Studien belegen längst, dass Männer und Frauen beim Multitasking gleich abschneiden: ziemlich schlecht.

Unser Gehirn ist nicht darauf ausgelegt, Dinge gleichzeitig zu erledigen. Das mache evolutionär keinen Sinn, betont etwa der Neuropsychologe Lutz Jäncke von der Universität Zürich. Laut dem Wissenschaftler prasseln pro Sekunde elf Millionen Bit an Information auf unser „Betriebssystem“ ein. Die Denkkentrale des Homo Sapiens hat gelernt zu filtern, störende von wichtigen Reizen zu unterscheiden – und sich auf EINE Sache zu konzentrieren – das Wesentliche: Mammut jagen. Feuer machen. Fleisch braten. Eins nach dem anderen. Unser Gehirn hat sich in den letzten 150.000 Jahren kaum verändert.

Wer versucht, mit vielen Aufgaben zu jonglieren, arbeitet gegen seine kognitiven Fähigkeiten an. Das Gehirn springt beim Multitasking hin und her – und überall gehen Informationen verloren. Darunter leidet nicht nur die Qualität der Arbeit.

Multitasking kostet Energie und erzeugt Stress. Der Puls erhöht sich, die Anspannung auch, wir werden ungenauer, unproduktiver. Und sind schlichtweg überfordert und schlechter gelaunt. Das ist nicht nur gefühlt ungesund. Forscher des University College London wiesen nach, dass häufiges Multitasking Gehirnzellen signifikant schrumpfen lässt.

Also, eins nach dem anderen: Verbannen wir Multitasking endlich aus unserem (Arbeits-)Alltag. Danach sind wir deutlich produktiver!

