

Multitasking mit Nebenwirkungen

Mehrere Dinge gleichzeitig erledigen! Das passt so recht in unsere leistungsorientierte Gesellschaft. Manche sind auch stolz darauf, diese Fähigkeit zu besitzen. Aber eigentlich besteht kein Grund dafür. Die Wissenschaft hat nämlich längst aufgezeigt, dass Multitasking letztlich nichts bringt. Wer sich nicht auf eine Sache konzentriert, sondern mehrere Vorgänge gleichzeitig - oder besser gesagt im raschen Wechsel - im Kopf hat, tut sich nichts Gutes. Es wird viel Energie vergeudet und der Ertrag ist vergleichsweise gering.

Um Missverständnissen vorzubeugen, wollen wir an dieser Stelle nochmal klären, was genau mit dem Begriff Multitasking gemeint ist. Die am häufigsten anzutreffende Definition spricht von der „Fähigkeit, die Anforderungen mehrerer Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen“. Im engeren Sinn sind dabei mentale Aufgaben gemeint, die bewusste Kontrolle erfordern, also Aufmerksamkeit. Das macht den entscheidenden Unterschied. Gleichzeitig eine vertraute Melodie hören und einen Brief schreiben, das ist sehr wohl möglich. Weil das Zuhören kaum Aufmerksamkeit bindet, und die Konzentration auf das Schreiben gerichtet werden kann.

Gleichzeitig einem spannenden Hörspiel zu folgen und ein interessantes Buch lesen, das wäre Multitasking im engeren Sinn. Sich gleichzeitig auf zwei Aufgaben konzentrieren: Das aber kann das menschliche Gehirn nicht. Wenn wir scheinbar mehrere Dinge zugleich erledigen, springt unsere Aufmerksamkeit rasch immer von dem Einen zum Anderen. Eine Vorgehensweise, die durchaus hinterfragt werden muss.



Besondere Formen nimmt Multitasking im Medienkonsum an. Konzentriert der Nachrichtensendung zu folgen oder gar den abendlichen Spielfilm im Fernsehen zu genießen, mag vor allem Älteren noch genügen. Vielen Jugendlichen oder jüngeren Erwachsenen reicht das nicht mehr. Sie könnten ja versäumen, was sich gerade im Internet tut. Während der Fernseher läuft, surfen sie auf dem Tablet und schreiben Nachrichten auf dem Smartphone. Und das oft stundenlang. Dieses Medien-Multitasking gehört mittlerweile zum Alltag. Man fühlt sich aktiver, erlebt sich als besonders effektiv. Aber stimmt das wirklich?

Wissenschaftliche Untersuchungen können das nicht bestätigen, deuten eher auf einen gegenteiligen Zusammenhang. Mediales Multitasking ist nicht mit erhöhter Leistung assoziiert, sondern eher mit Leistungsminderung. Im Oktober 2020 hat der Neurowissenschaftler Kevin Madore von der Universität Stanford in der Zeitschrift "Nature" eine Studie veröffentlicht, die genau dieses Thema beleuchtet. In die Untersuchung waren 80 Personen im Alter von 18 bis 26 Jahren einbezogen. Diese sollten sich zunächst Bilder von Objekten auf einem Bildschirm ansehen. Nach 10 Minuten Pause wurden erneut Gegenstände auf dem Bildschirm gezeigt. Diesmal waren aber noch neue Bilder dazugekommen. Die Testpersonen sollten nun angeben, welche Bilder sie

schon bei der ersten Darbietung gesehen hatten.

Zuvor wurden die Probanden zu ihrer individuellen Mediennutzung befragt. Ob sie gleichzeitig fernsehen und E-Mails schreiben oder etwa radiohören und im Internet surfen. Personen, die gerne gleichzeitig mehrere Medien nutzen, zeigten eine wesentlich schlechtere Leistung bei dieser Gedächtnisaufgabe. Jene, die sich lieber auf eine Informationsquelle konzentrieren", konnten sich besser erinnern, welche Bilder sie schon beim ersten Durchgang gesehen hatten.

Während des Experiments wurden auch Pupillenweite und Hirnwellen gemessen. Aus früheren Studien ist bekannt, dass Verengung der Pupillen und Aktivitäten in bestimmten Hirnregionen mit Unaufmerksamkeit und Ablenkbarkeit einhergehen. In der aktuellen Studie hat

sich das bestätigt. Die für mangelnde Aufmerksamkeit typischen Anzeichen in den Pupillen und im EEG waren verstärkt bei den Multitaskern zu beobachten.

Den Zusammenhang zwischen Multitasking und geminderter Aufmerksamkeit können die Ergebnisse der Studie gut belegen. Bleibt die Frage nach Ursache und Wirkung. Führt Medien-Multitasking zu verringerter Aufmerksamkeit, oder lassen sich Personen mit Aufmerksamkeitsstörungen besonders gerne von digitalen Medien ablenken. Auch wenn sich diese Frage anhand der vorliegenden Studie nicht beantworten lässt: Vorteile bringt das Multitasking ganz sicher nicht.

Original-Studie: Memory failure predicted by attention lapsing and media multitasking, Kevin P. Madore, 2020



Übungsschwerpunkt: Geistige Flexibilität, Wortfindung

Wort-Verwandlung:

Aus dem oberen Wort soll schrittweise das untere Wort entstehen. Man darf dazu in jeder Zeile aber jeweils nur einen Buchstaben verändern und zwar so, dass bei jedem Schritt ein sinnvolles Wort entsteht.



Wann geht endlich wieder im **KURS** der **PULS** hoch?

K	U	R	S
P	U	L	S

Lösung Seite 20