

Risiko raus! Beim Multitasking sind alle gleich – schlecht

Bericht: idw/Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

Multitasking bestimmt unseren Arbeitsalltag. Aber können Frauen tatsächlich besser als Männer mit mehreren Aufgaben gleichzeitig jonglieren? Sind Jüngere belastbarer als Ältere? Eine Studie des Instituts für Arbeit und Gesundheit der DGUV (IAG) widerlegt diese gängigen Vorurteile. Wer versucht, verschiedene Dinge gleichzeitig zu erledigen, zahlt einen Preis – egal ob Mann, Frau, jung oder alt. Nachlassende Leistungen, erhöhte Anspannung und dadurch ein potenziell erhöhtes Unfallrisiko sind die Folgen des Multitasking. Darauf weisen Unfallkassen und Berufsgenossenschaften im Rahmen ihrer Präventionskampagne "Risiko raus!" hin.

Die Leistung wird schlechter, der Puls beschleunigt sich

An der Studie nahmen 32 männliche und 32 weibliche Versuchspersonen im Alter zwischen 21 und 60 Jahren teil. Sie bekamen zwei realitätsnahe Aufgaben gestellt: Zum einen sollten sie bei einer Fahrsimulation bei entsprechenden Signalen die Spur wechseln. Zum anderen wurde eine Bürotätigkeit nachgestellt. Die Probanden sollten per Knopfdruck entscheiden, ob Worte, die sie auf dem Bildschirm sahen, Rechtschreibfehler enthielten oder nicht. Beide Aufgaben wurden zunächst ohne, dann mit einer Zusatzaufgabe erledigt. Bei der Fahraufgabe sollten die Probanden etwa eine Telefonnummer ins Handy tippen oder eine Wegbeschreibung vorlesen. Bei der Wortaufgabe wurde ihnen ein Text über Kopfhörer vorgespielt, zu dem sie im Anschluss Fragen beantworten mussten.

Untersucht wurden Leistung, subjektives Erleben und körperliche Reaktionen. Dabei zeigte sich, dass die Fahrleistung unter Multitasking-Bedingungen schlechter wurde, die Versuchspersonen waren angespannter, das Herz schlug schneller. Bei der Büroaufgabe zeigte sich ebenfalls eine Leistungsverschlechterung sobald eine weitere Aufgabe parallel bewältigt werden musste. Auch hier fühlten sich die Probanden angespannter. Dazu die Versuchsleiterin Dr. Hiltraut Paridon: "Wer mehrere Aufgaben gleichzeitig bewältigen muss, erhöht damit seinen Stress und macht Fehler. Das ist weder für den Einzelnen gut, denn er schadet damit seiner Gesundheit. Noch ist es gut für das Unternehmen, denn bei Stress geschehen mehr Unfälle und die sind teuer."

Da sich Doppelbelastungen im Arbeitsalltag aber kaum vollständig vermeiden lassen, rät Paridon: "Überprüfen Sie, in welchen Situationen Multitasking besonders kritisch ist und versuchen Sie an diesen Stellen etwas zu verändern. Das gilt vor allem für sicherheitsrelevante Tätigkeiten. Um seine eigene Gesundheit und die anderer zu schützen, sollte Multitasking vermieden werden."

Pressemitteilung v. 22.6.2010

Stefan Boltz

Pressestelle

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung – DGUV

Quelle: [idw/http://idw-online.de/pages/de/news375720](http://idw-online.de/pages/de/news375720)