

Erfahrungsmedizin in Wissenschaft und Forschung

Meditation verbessert Multitasking- und Konzentrationsfähigkeit

Multitasking – mehrere Aufgaben nebeneinander ausführen – diese Fähigkeit wird in der modernen Arbeitswelt von vielen Arbeitnehmern verlangt. Um diesen Anforderungen gewachsen zu sein, braucht es eine hohe Konzentrationsfähigkeit und Stressresistenz. Wer regelmässig meditiert, kann diese Fähigkeiten nachweislich verbessern. So lautet das Ergebnis einer kleinen Studie, die in einem realistischen Arbeitsumfeld stattfand.

Drei Gruppen mit je 12 bis 15 Personalfachleuten absolvierten acht Wochen lang entweder ein achtsamkeitsbasiertes Meditationstraining, ein achtwöchiges Entspannungstraining oder das Meditationstraining nach einer achtwöchigen Wartezeit. Vor und nach der Acht-Wochen-Periode unterzogen sich die Probanden einem Stresstest ihrer Multitasking-Fähigkeiten, bei dem sie E-Mail-, Instant-Messaging- und Wortverarbeitungsprogrammen sowie einen Kalender und das Telefon zur Erledigung einer normalen Büroaufgabe bedienen mussten. Diese bestand darin, innerhalb von 20 Minuten ein Treffen mit mehreren Mitarbeitern zu vereinbaren, einen freien Raum dafür zu finden, eine Einladung und eine Agenda zu schreiben und zwischendurch einen Snack zu essen und ein Glas Wasser zu trinken. E-Mails, Instant Messages, Telefonanrufe und Besuche durch andere Personen rundeten das Bild einer normalen Bürosituation ab. Die Forscher zeichneten dabei die Geschwindigkeit und die Genauigkeit der Arbeitenden auf sowie die Häufigkeit, mit der sie zwischen den verschiedenen Aufgaben wechselten. Zusätzlich wurden das Stressniveau und das Gedächtnis mit Hilfe von Fragebögen abgefragt.

Die Ergebnisse waren deutlich: Im Vergleich zu den anderen beiden Gruppen berichteten die Mitglieder der Mediationsgruppe über niedrigere Stresslevel, sie konnten sich länger auf eine bestimmte Aufgabe konzentrieren und wechselten seltener zwischen Aufgaben hin und her, ohne deshalb insgesamt länger für die Erledigung des gesamten Tests zu brauchen. Die Probanden der Kontrollgruppe erzielten erst dann ähnliche Ergebnisse, wenn sie ebenfalls das Meditationstraining absolviert hatten. Sowohl Meditation als auch Entspannung wirkten sich ähnlich positiv auf das Gedächtnis der Studienteilnehmer aus.

Quelle: Levy D et al: The Effects of Mindfulnes Meditation Training on Multitasking in a High-Stress Information Environment. Graphics Interface Conference 2012: 45-52