


PSYCHOLOGIE HEUTE

BERUF

Über Unterbrechungen und Ablenkungen

Lenken uns Kleinigkeiten ab, sind wir schnell wieder bei der Sache. Werden wir richtig unterbrochen, sieht es anders aus, wie ein Experiment zeigt.

VON SUSANNE ACKERMANN

 11. FEB 2021

Ein Kollege hat eine knifflige Frage. Wir sehen, dass eine wichtige E-Mail angekommen ist, während wir an einem Text sitzen oder ein Protokoll schreiben – Unterbrechungen dieser Art sind Alltag. Dennoch sollte man darauf achten, wie man damit umgeht, dies legt ein Experiment nahe. Dabei wurden Probandinnen und Probanden bei einer Aufgabe unterbrochen oder einfach nur abgelenkt – und analysiert, wie sich beides auf ihr Arbeitsgedächtnis auswirkte. Das Ergebnis: Nach einer Unterbrechung fiel es den Versuchspersonen schwer, sich wieder der eigentlichen Aufgabe zu widmen. Bei einer irrelevanten Ablenkung war das nicht der Fall.

Die 24 Teilnehmer hatten am PC eine Aufgabe zu lösen. Ihnen wurden nacheinander Zahlen gezeigt, die sie sich merken sollten. Per Tastendruck sollten sie dann angeben, ob die jeweils vorangegangene Zahl gerade oder ungerade war. Dies war der so genannte „Handlungsplan“ – so etwas haben wir im Kopf, was immer wir tun, erklären die Forscher: Wer gerade ein Konzept schreibt, überlegt die nächsten Schritte und wer Abends kochen will, überlegt sich, was er in welcher Reihenfolge klein schneidet oder anbrät. In dem Versuch wurde nun der Plan, sich die Zahlen zu merken und dann „gerade“ oder „ungerade“ anzugeben, an zufälligen Zeitpunkten gestört: Es erschienen andersfarbige Zahlen, die entweder ignoriert, oder auf die mit Tastendruck reagiert werden sollte. Danach mussten sich die Probadinnen und Probanden erinnern, welche Zahl vor der Störung gezeigt worden war. Dabei wurde ihre Hirnaktivität gemessen.

Verbrauch kognitiver Ressourcen

Wie die Autorinnen und Autoren erklären, machten die Teilnehmer nach der Unterbrechung (Tastendruck) deutlich mehr Fehler als davor. Das bedeute, dass die höhere Anforderung, die die Unterbrechung mit sich brachte, mehr Hirnaktivität zur Folge hatte und kognitive Ressourcen verbrauchte. Im Anschluss brauchten die Versuchspersonen Zeit, um sich wieder auf den ursprünglichen Plan, die Unterscheidung von geraden oder ungeraden Zahlen, besinnen zu können und diesen Plan zu reaktivieren. Dieser Effekt könnte umso ausgeprägter sein, je stärker sich Originalaufgabe und die in der Unterbrechung geforderte Aufgabe ähnelten, erläutern die Autorinnen und Autoren der Studie. Dagegen konnten sie nach der Ablenkung, die keine Ressourcen brauchte, den ursprünglichen Plan im Gedächtnis bereithalten. Er war nach der Ablenkung gleich wieder verfügbar.

Wie könnte man nach einer Unterbrechung schnell wieder gedanklich bei der ursprünglichen Aufgabe landen? Die Wissenschaftlerinnen erklären, dass hier tatsächlich klassische Mittel helfen, etwa eine To-Do-Liste, die man sich kurz anschauen kann, damit man nach einer Unterbrechung schneller wieder in die Aufgabe zurückfindet.

Bianca Zickerick u. a.: Don't stop me now: Hampered retrieval of action plans following interruptions. *Psychophysiology*, 2021. DOI: 10.1111/psyp.13725

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomane. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.