

Multitasking, Single-Tasking – Einsichten aus der Fotografie.

Multitasking ist “out”. Single-Tasking ist “in”. Das ist kein Trend und mittlerweile keine Neuigkeit mehr. Berichte und Untersuchungen dazu gibt es zur Genüge. Was Psychologen schon lange wissen, hat seit einiger Zeit auch Berufswelt, Alltag und Freizeit erreicht: Multitasking ist ineffizient und führt zu schwächeren Leistungen. Eine [Studie der renommierten Stanford Universität](#) stellte fest, dass selbst erklärte Multitasker unfähig sind, aus mehreren auf sie einströmenden Informationen herauszufiltern, was für die momentane Zielsetzung relevant ist. Multitasking kostet Firmen Milliarden in verlorener Produktivität. Das menschliche Gehirn ist einfach [nicht auf Multitasking ausgerichtet](#).

Vor Kurzem habe ich bei einer Wein Fest Veranstaltung aus Spaß meine Kamera mitgenommen. Während der Unterhaltung mit einem Freund schaute ich mich ständig nach interessanten Szenen zu fotografieren um. Von dem Gespräch mit dem Freund habe ich kaum etwas mitbekommen. Später streifte ich herum und war so mit den Kameraeinstellungen beschäftigt, dass Oliviero Toscani (bekannter italienischer Fotograf) an mir vorbei lief und ich es viel zu spät realisierte. Ich beobachtete nun das Geschehen und die Gäste und erfasste einige interessante Szenen. Die Bilder sind nicht gut geworden, da ich ständig mit den Kameraeinstellungen abgelenkt war.

Es gibt allerdings eine Form des Multitasking, das unser Gehirn leisten kann, das wir oft nicht als Multitasking bezeichnen. Wir gehen zum Beispiel die Straße entlang und unterhalten uns dabei gleichzeitig mit einem Freund. Beim Autofahren achten wir auf die Straße während wir gleichzeitig ohne nachzudenken die Kupplung, Schaltung und das Gas bedienen.

Bei der Veranstaltung habe ich einen Profifotografen beobachtet. Die meiste Zeit hielt er das Geschehen im Blick und reagierte auf interessante Szenen und bemerkte ungewöhnliche Details. Die Bedienung der Kamera schien unbewusst nebenbei zu laufen. Die Bilderergebnisse waren beeindruckend.

Hier arbeitet das Gehirn anders, da eine Tätigkeit kombiniert wird mit einer, die das Gehirn als eine Gewohnheit in einem damit verbundenen Umfeld verbindet. Die Gewohnheit oder Fähigkeit, ohne nachzudenken auf der Straße entlang gehen zu können wird aus dem Langzeitgedächtnis hervorgeholt, solange der Kontext stimmt. Die parallele Tätigkeit, sich auf ein Gespräch mit einer Person zu konzentrieren, liegt im Arbeitsspeicher des Hirns und ist Bestandteil einer Informationsmenge, mit der gerade aktiv gearbeitet wird. Ein überfüllter Arbeitsspeicher führt zu Leistungsabfall. Multitasking strapaziert den Arbeitsspeicher, wenn Informationen zu zwei oder mehr Aufgaben abverlangt werden.

Wann schafft man es als Fotograf, bessere Bilderergebnisse zu produzieren, die durch Kreativität, Lichtspiel oder Perfektion bestechen? Wie schafft man es, schnell zu reagieren in der Street Photography, Sportfotografie oder Reportage, um besondere Momente festzuhalten? Wer so viel fotografiert und die Kameratechnik und -einstellungen zur Gewohnheit geworden sind und ohne nachzudenken bedient werden kann, der kann sich auf das Geschehen und Umfeld konzentrieren und darauf schnell reagieren.

Allgemein betrachtet befinden wir uns tagtäglich in Situationen, eine Aufgabe exzellent ausführen zu wollen, während eine andere nebenher läuft. Das funktioniert, wenn die

Informationsmenge im Arbeitsspeicher reduziert wird, die zur Ausführung der „Neben-Aufgabe“ gebraucht wird. Hier kommt der Aspekt der Gewohnheiten ins Spiel. Gewohnheiten rufen ihre Informationen direkt vom Langzeitgedächtnis ab und entlasten somit die Informationsmenge im Arbeitsspeicher für die Aufgabe, die zur Zeit Priorität hat. Multitasking kann in dem Fall funktionieren, weil eine zu bearbeitende Aufgabe mit einer Gewohnheit kombiniert wird.

Grundsätzlich wissen wir, dass [Multitasking der Produktivität und den Ergebnissen schaden](#). Man könnte auch sagen: Um so mehr man macht, desto weniger bekommt man getan. Es gibt zwei Möglichkeiten, sich von der Multitasking Falle zu lösen: Zum einen durch intensive Konzentration auf nur eine Aufgabe, ohne Ablenkung, was schneller zu einem abgeschlossenen, befriedigenden Ergebnis führt. Zum anderen durch die Kombination einer Aufgabe mit einer zur Gewohnheit gewordenen Fähigkeit, die sich ohne nachzudenken parallel ausführen lässt. Gewohnheit wird etwas, was man permanent übt, sodass es in Fleisch und Blut übergeht. Beide Formen erfordern Übung.

Es gibt Tipps und Apps, wie man die Ablenkung, der wir mittlerweile wie einer Sucht verfallen sind, in den Begriff bekommt. Eine einfache Methode lässt sich leicht im sozialen Umfeld üben, wenn man sich zum Beispiel bei einer Unterhaltung nur auf sein Gegenüber konzentriert (und nicht auf sein Smartphone).

Kleine, einfache Tätigkeiten bei der Arbeit können in Gewohnheiten umgewandelt werden. Das Schöne an der Fotografie ist, dass man sie jederzeit, so kurz und so lange man möchte, einbauen und üben kann – auf dem Weg zur Arbeit, beim Gartenfest, beim Warten am Flughafen. Ist die Technik einmal zur Gewohnheit geworden kann man schnell auf interessante Szenen reagieren oder sich mit kreativen Aspekten auseinandersetzen. Und man hält man sichtbare und greifbare Erfolgserlebnisse in Form von tollen Bildern in den Händen.

Single-Tasking zahlt sich in allen Berufs- und Lebensbereichen aus.

Quelle: IF/Academie