

## Leistungs-Steigerung durch Klingel-Ton während morgendlicher Leicht-Schlaf-Zeit

Kurt-Wilhelm Laufs, © 2014-03-01

*D: 40 Personen, davon 20 Wissenschaftler und 20 Kanu-Sportler zeigten nach 20-maligem experimentellem einfachen Kurz-Klingeln (s.a. Art. 5 GG) über das Telefon in den frühen Morgen-Stunden in den Jahren 1985-1988 deutliche bis hochsignifikante Leistungs-Verbesserungen nach CHI-Quadrat ( $\alpha < 0,05$ ;  $\alpha < 0,001$ ).*

*UK: Increase of achievement by wringing bell during early morning dream time with 40 persons, 20 scientist and 20 canoe-sportsmen, intermitting during 2 months and limited up to 20 telefone wringings during a time-space between 1985, 1988; (chi-square;  $\alpha < 0,05$ ;  $\alpha < 0,001$ ).*

*NL: Steigerung van prestatie door klingel tijdens de lichte slaap uren 's morgens met 40 personen, 20 wetenschappers and 20 kano-sportieven, intermitterend tijdens 2 maanden en beperkt tot 20 telefoon-piepjes tussen 1985 en 1988; (chi-kwadraat;  $\alpha < 0,05$ ;  $\alpha < 0,001$ ).*

*RF: Augmentation de prestation par sonne de téléphone pendant les heures aux rêves aux matins avec 40 personnes, 20 scientifiques et 20 canoëistes pendant les limités aux 2 mois et 20 intermissions pendant 1985, 1988; (chi carrée;  $\alpha < 0,05$ ;  $\alpha < 0,001$ ).*

Bei 40 Personen, mehr oder weniger gut bekannte, aber allesamt Bekannte des Experimentators, davon 20 Wissenschaftler und 20 Sportler war während einer Zeit-Begrenzung von 2 Monaten mit intermittierenden insgesamt 20 einmaligen einfachen Klingel-tönen in den frühen Morgen-Stunden während der psycho-physiologischen R.E.M. Schlafzeiten (vgl. Nystagmus im Wach-Zustand) der statistischen Durchschnitts-Traum-Phasen über das Telefon angepiept worden. Diese beiden Gruppierungen von Wissenschaftlern und Sportlern (Eltern und Trainer auch ihrer Vereins-Jugend) zeigten beide signifikante bis hochsignifikante Leistungs-Verbesserungen nach CHI-Quadrat ( $\alpha < 0,05$ ;  $\alpha > 0,001$ ) verglichen mit zuvor.

Die Universitäts-Wissenschaftler behaupteten in Folge über Jahre einen Rangplatz 3 (hochsignifikant bei zwei-seitiger statistischer Fragestellung,  $\alpha < 0,001$ ) hinsichtlich Bonität von Forschung und Lehre unter rund vierzig bundesdeutschen Instituten (s. allgem. zugängliche Illustrierte/Magazine 1985, 1986) und die Menge der Publikationen stieg objektiv beobachtbar deutlich an. Jenen teilweise früheren Kollegen war vorab ein Informations-Blatt zu jenem Experiment durch den Autor zugesandt worden mit einer Bescheinigung als „Hypnose“-Studie (YTINOC, gr. „der Schlaf“), die aber kein Verhaltens-Änderungs-Experiment war, was nach den berufs-ethischen Richtlinien des Berufs-Verbandes Deutscher Psychologen zum Beispiel bei den Kollegen anzumelden gewesen wäre. Die Jugendmannschaft eines ehemaligen Sport-Vereins des Autors wurde 1988 Deutscher-Meister im Kanu-Polo, nachdem deren Eltern und Trainer angeklingelt worden waren.

Die Schlaf- und Traum-Forschung, Zürich, fragt ~ 2011 über das Internet (WEB-Site, Univ. Zürich), wie Wecken während der Traumphasen wirke, (eine Frage, wie sie bereits einmal nach suggerierter Entspannung während einer Psycho-Physiologie-Vorlesung im Saarbrücker Hörsaal, 1974, gestellt worden war, nachdem ein Sozialarbeiter sich als Assistenten ausgegeben und aus dem Wand-Durchbruch vom Filmvorführ-Raum in den Hörsaal einen „Schreck-Schuss“ abgefeuert hatte).

Die hoch-leistungs-steigernden Folgen des 40 Personen- Experimentes hier können zeigen (auch für weniger kontrollierbare weitere Fälle ohne aber den Individual-Bezug zu vermessen), dass

1. es sich *nicht* um Verhaltens-Änderungen im klinisch-psychologischen Sinne handelt, da von Reiz-Deprivation bei 4 bis 5 nächtlichen Standard R.E.M. Phasen (z.B. Webb, W. B., 1968) nicht die Rede sein kann bei nur 2 intermittierenden Telefon-Piep je Woche und auf 20 „Piep“ insgesamt begrenzter Gesamtdauer des Experimentes, aber um deutliche „Stimulationen“ von ohnehin vorhandenen, eingeübten und intrinsisch motivierten Leistungen in Richtung von Handlungs-Zielen.

2. es zu deutlichem Sympathie-Verlust für den Anrufer gekommen war;

3. es sich nicht bezahlt macht, eher im Gegenteil (Telefon-Kosten, Portokosten, Tratsch, usw.);

4. es zu projektiver Gefühls-Abwehr gegen den Anrufer führen kann (z.B. „Telefon-Terror“);

5. es weniger als Experiment wahrgenommen wurde, denn als Ärgernis;

6. es gilt, bei dieser kleinen Stichprobe nicht über zu interpretieren, zumal die Angerufenen von sich selbst überzeugt schienen.

7. es anscheinend nicht so wie Telefon-Klingeln wahrgenommen wird, wenn Kirchturm oder Klostersglocken morgens gegen 4 Uhr zum Frühgebet läuten, oder das im Frühling um 4 Uhr morgens einsetzende Balz-Gezwitscher der Vögel, oder wenn Motorräder und Autos „zu nacht-schlafender Zeit“ am Schlafzimmer-Fenster vorbei knattern oder Fehlzündungen vorkommen... die so Geweckte aber nicht „erwischen können“, wenn sie nicht so schnell aus dem Bett kommen, wie sie den Telefon-Hörer abnehmen, so dass statt der genau erfolgten 20 Klingel-Töne von intermittierend etwa 2 pro Woche in Rückmeldungen bei Einzel-Fällen von 20 Klingel-Tönen nur 3 Klingel-Töne wahr genommen worden waren...

8. es den Vorteil bietet, dass die Angerufenen in der Regel entspannt im Bett liegen und Träume, ähnlich wie beim Enuretiker-Wachklingeln sensu reziproker Hemmung, nach dem Stimulus dem Bewusstsein zugänglich werden können, was einer epikuräischen  $\alpha\tau\alpha\rho\alpha\zeta\iota\alpha$  (Gelassenheit) förderlich sein kann; z.B. erscheinen Stimmen von Angerufenen direkt nach dem Experiment viel sonorer als zuvor; (was nichts mit Schläffheit nach Tranquilizern, Ataraktika, zu tun hat).

### Quellen:

Laufs, K.-W.: Steigerung van Prestatie. Niet gepubliceerd manuskript, 31.1.2012

Ruch, F. L. & P.G. Zimbardo: Lehrbuch der Psychologie. Berlin, Heidelberg, New York: Springer, 1974

Schulte, W. & R.Tölle: Psychiatrie. Berlin, Heidelberg, New York: Springer, 1971, 4. Aufl. 1977

Webb, W. B.: Sleep. An experimental approach. New York, N.Y.: Macmillan, 1968

Telefon-Bücher diverser Jahrgänge als allgemein zugängliche Quellen, gem. Art. 5 GG (German Federal Law)

*Terms: high achievement research, sleep research, experimental psychology, social psychology, environmental-psychology, sporting-psychology, youth and developmental psychology, increase of achievements in science and sport, stimulation of intrinsic achievement-goals and no change of behaviour, R.E.M. phases, rapid eye movements during dreams and early morning light sleep, no behavioural change by R.E.M. deprivation when almost twice a week one intermitting stimulus at about 4 up to 5 statistical standard R.E.M. phases*