

31. Leistungs-Steigerung durch Klingel-Ton während morgendlicher Leicht-Schlaf-Zeit

Kurt-Wilhelm Laufs, ©

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 ($\alpha < 0,05$; $\alpha < 0,001$), was auch Selbst-Erfahrung damit über telefonischen Weckdienst nahe legt.

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; $\alpha < 0,05$; $\alpha < 0,001$). Close to this study may be potential self-experiencing by telecommunication awake service.

NL: Steigerung van prestatie door klingel tijdens de lichte slaap uren 's morgens met 40 personen, 20 weetenschappers and 20 kano-sportieven, intermitterend tijdens 2 maanden en berperkt 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 intèrmissions 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 Klingeltönen in den frühen Morgen-Stunden während der psychophysiologischen 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 zweiseitiger statistischer Fragestellung, $\alpha < 0,001$) hinsichtlich Bonität von Forschung und Lehre unter rund vierzig bundesdeutschen Instituten (s. allgemein zugängliche Illustrierte, Magazine 1985, 1986) und die Menge der Publikationen stieg objektiv beobachtbar deutlich an. Jenen teilweise früheren Kollegen war vorab (in den 1980ern) ein Informations-Blatt zu jenem Experiment durch den Autor

zugesandt worden mit einer Bescheinigung als „Hypnose“-Studie (YIINOC, gr. „der Schlaf“), die aber kein Verhaltens-Änderungs-Experiment war, was nach den berufsethischen Richtlinien des Berufsverbandes Deutscher Psychologen zum Beispiel bei den Kollegen anzumelden gewesen wäre, (was durch die Anschreiben dennoch erfolgt war, und für andere Fälle unnötigerweise hiermit erfolgt). 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 hinter einem 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 Vermassung des Individual-Bezuges), dass

1. es sich *nicht* um Verhaltens-Änderungen im klinisch-psychologischen Sinne handelt, da von Reiz-Deprivation (und auch nicht von Traum-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 Gesamt-Dauer 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“; aus NL: „telefoon terreur“);

5. es weniger als Experiment wahrgenommen wurde, denn als Ärgernis, (Motto „Ruhe ist die erste Bürgerpflicht“);

6. es gilt, diese kleine Stichprobe nicht über zu interpretieren, zumal die Angerufenen von sich selbst überzeugt schienen,

7. es emotional nicht so wie Telefon-Klingeln wahrgenommen wird, wenn Kirchturm oder Klosterglocken 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 nachtschlafender Zeit“ am Schlafzimmers-Fenster vorbei knattern und 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 Αταραξία (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, sondern einhergehend mit Leistungssteigerung ein psycho-physiologischer Effekt reziproker Hemmung sein kann, z.B. (Schlaf x 1 : Wachheit = 1).

P.S.: Die Leistungssteigernden Effekte der guten alten preussischen „Standuhr“ und der schwäbischen „Kuckucksuhr“ (Uhren, die kaum noch heute in einem Bürger-Haushalt“ die Stundenzahlen oder halbstündig einmal den Gong schlagen) scheinen nach Erfahrungen mit obigem Experiment kaum noch bekannt zu sein, den negativen Rückmeldungen zufolge, erscheinen aber trotzdem evident, auch obigem Experiment zufolge: Immerhin hatten die Gongschläge der Uhren in früheren Zeiten eben auch zu „Standard-REM-Zeiten“ in den frühen Morgenstunden für mehr desensibilisierendes Traum-Bewusstsein und bei internationaler Konkurrenz zu Höchst-Leistungen der deutschen bürgerlichen Wissenschaften beizutragen vermocht, wenn zu Altväters Zeiten Standuhren und Kuckucks-Uhren in den träumerischen Leichtschlaf-Phasen geweckt hatten..., (vgl. a. Fortschritts-Effekte durch weckendes Glocken-Geläut oder Wecken zu Früh-Morgen-Gebeten in Klöstern).

Quellen:

Laufs, K.-W.: Steigerung van Prestatie. Manuskript, 31.1.2012, (WEB-Site des Verf.)

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 (zit. n. Ruch & Zimbardo)

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

Terms: 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 learned & intrinsic achievement-goals, strengthening detachment, sonorifying human voice, ataraxia, no change of behaviour, R.E.M. phases, 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 a night.

Autor & Copyright ©: DP Kurt-Wilhelm Laufs, Dipl.-Psych., ev. KiR i.R., 2015-12-30, ©