



Mythos Mond- Wahrheit oder Lüge?

Einfluss des Mondes
auf Trauerinnerung und Schlafqualität

Experimentalpsychologisches
Praktikum
Universität Mannheim
WS 2004/2005

Clarissa Heinen, Franziska Müller, Julia Muris

Einführung

In zahlreichen Untersuchungen hat man versucht sogenannte „lunare Effekte“ nachzuweisen bzw. sie von anderen Effekten zu trennen. Solche Studien haben aber meist zu keinem signifikanten Ergebnis geführt oder die in einer Studie festgestellten Zusammenhänge konnten nicht repliziert werden. Dennoch vertreten einige Ratgeberautoren die Meinung, dass der Mond sich in vielen Aspekten des Alltags auswirkt. Beispielsweise empfehlen sie, dass man sich bei abnehmendem Mond operieren lassen sollte, da die Nähe zum Vollmond ungünstige Auswirkungen auf die Operation hätte. Oder, dass das Einsetzen von Kronen beim Zahnarzt bei abnehmendem Mond stattfinden sollte (Paungger & Poppe, 2000).

Ebenso hartnäckig hält sich der Glaube an lunare Effekte auf das Schlafen und Träumen in der Bevölkerung. Häufig behaupten Patienten mit Schlafstörungen, dass diese in Abhängigkeit vom Mondzyklus auftreten. In einer Studie von Frederik W. Bes an 29 Vpn im Schlaflabor konnte aber gezeigt werden, dass es keinen signifikanten Zusammenhang zwischen Schlafparametern und Mondphasen gibt.

In unserer Untersuchung soll nun geprüft werden, ob die Mondphase Vollmond einen Einfluss speziell auf die Schlafqualität und die Trauerinnerung hat.

Hypothesen

- Bei Vollmond ist die Schlafqualität geringer
- Bei Vollmond ist die Trauerinnerung größer

Methodik

Für unsere Untersuchung lag uns eine Stichprobe von 199 Schlaftagebüchern aus den Jahren 1991 bis 1997 des Zentralinstituts für seelische Gesundheit vor. Die Versuchspersonen waren im Durchschnitt 24 Jahre alt. Unsere Untersuchung konzentrierte sich auf die Variablen Schlafqualität und Trauerinnerung aus dem Datensatz der Schlaftagebücher.

Mit Hilfe eines Mondkalenders aus dem Internet teilten wir die Werte anhand des Datums in „Vollmondnächte“ und „Nichtvollmondnächte“ ein. Dabei zählten wir auch den Tag vor und nach Vollmond zu den „Vollmondnächten“, da sich die Auswirkungen des Vollmonds vermutlich nicht auf einen Tag festlegen lassen. Wir erhielten hierdurch 1081 „Vollmondnächte“ und 8681 „Nichtvollmondnächte“.

Ergebnisse

Zur Auswertung der Daten wurde ein t-Test für abhängige Gruppen aus dem Statistikprogramm Systat verwendet. Die Berechnungen wurden auf einem Signifikanzniveau von $\alpha = 5\%$ durchgeführt. Als unabhängige Variable wählten wir die Mondphasen (Vollmond vs. Nicht-Vollmond), als abhängige Variablen wählten wir Trauerinnerung und Schlafqualität.

Geprüft wurde der Mittelwertsunterschied der AV's zwischen Vollmond und Nicht-Vollmond, jeweils nach Geschlecht getrennt. Da die Vpn die Traumtagebücher über unterschiedlich lange Zeit ausgefüllt haben, wurden die Daten der Variablen Schlafqualität und Trauerinnerung pro Vpn gemittelt, um so vergleichbare Werte zu erhalten. Die Mittelwertsvergleiche ergaben keinen signifikanten Unterschied zwischen Vollmond- und Nicht-Vollmond-Phase, weder bei der Variablen Trauerinnerung (Frauen: $t = 0,53195$, $p > 0,05$; Männer: $t = -0,91055$, $p > 0,05$), noch bei der Schlafqualität (Frauen: $t = 1,08946$, $p > 0,05$; Männer: $t = 1,49723$, $p > 0,05$). Die Abbildungen 1 und 2 stellen diese Ergebnisse dar. Somit lassen sich unsere Hypothesen, dass bei Vollmond die Schlafqualität niedriger und die Trauerinnerung höher ist, nicht bestätigen.

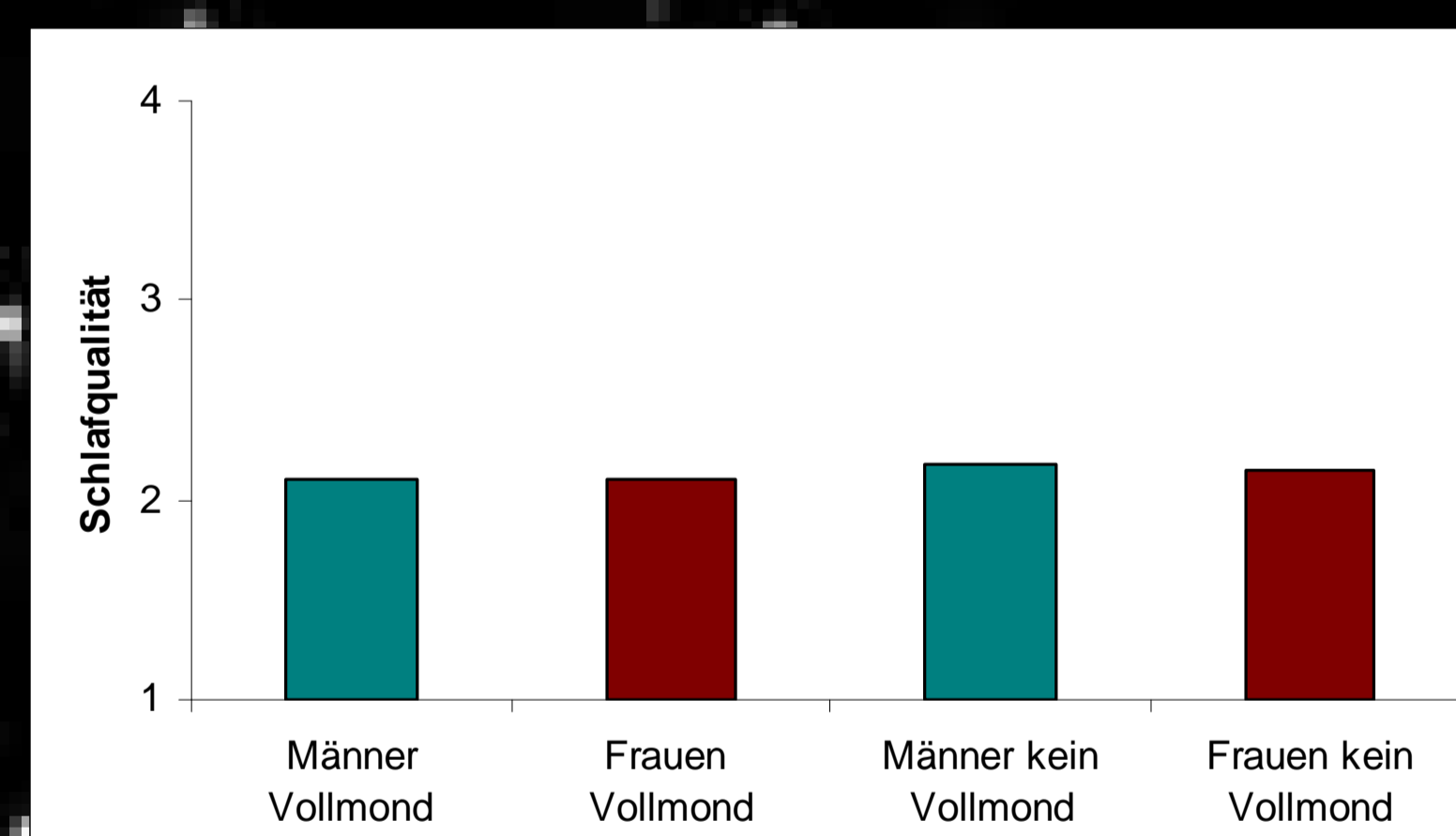


Abb.1: Mittelwerte der Schlafqualität in Abhängigkeit der Mondphase getrennt nach Männern und Frauen

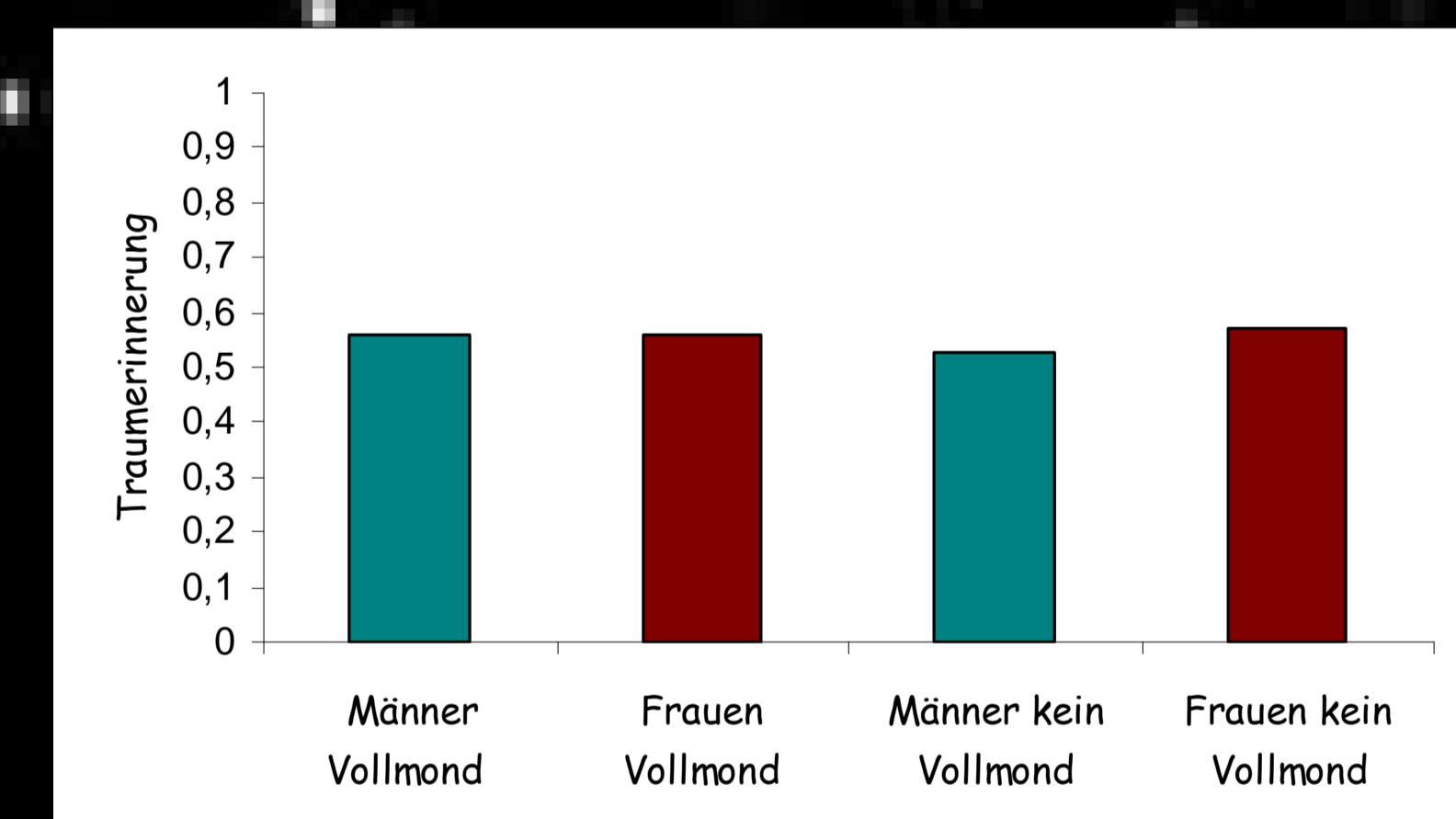


Abb.2: Mittelwerte der Trauerinnerung in Abhängigkeit der Mondphase getrennt nach Männern und Frauen

Diskussion

Da sich unsere Hypothese, dass der Mond einen Einfluss auf Schlafqualität und Trauerinnerung hat, nicht bestätigen ließ, liegt die Vermutung nahe, dass die Schlafqualität durch andere Parameter beeinflusst wird.

Der Glaube, dass Vollmond eine Auswirkung auf Schlafqualität hat, besteht schon lange und ist fest in der Bevölkerung verankert. Auf diese Weise könnte der Eindruck entstehen, dass man bei Vollmond schlechter schläft. Da die Patienten mit Schlafstörungen keine Erklärung für ihre Problematik finden, suchen sie nach Alternativen und attribuieren den schlechten Schlaf auf den Vollmond. Eine weitere mögliche Erklärung für schlechte Schlafqualität könnte eventuell auch das Licht des Mondes sein. Allerdings ist dieser Ansatz heute nicht mehr wirklich aktuell, da unser Schlaf durch Rollläden und verdunkelte Fenster geschützt wird.

Literaturliste
Paungger, J.; Poppe, T. (2000). Vom richtigen Zeitpunkt... München: Heyne
Schredl, M. (1999). Die nächtliche Traumwelt: Eine Einführung in die psychologische Traumforschung. Stuttgart: Kohlhammer
Schulz, H. (Hrsg.). (2005). Kompendium Schlafmedizin. Landsberg: Ecomed
www.kalender-365.de/mondkalender.php