

Experimentelle Überprüfung einer evolutionstheoretischen Erklärung von Schlafplatzpräferenzen des Menschen

Matthias Spörrle & Jennifer Stich

Ludwig-Maximilians-Universität München

Zusammenfassung

Obwohl Menschen einen großen Teil des Tages an ihrem Schlafplatz verbringen, gibt es kaum experimentelle und theoriegeleitete Studien zur Schlafplatzwahl des Menschen. Da der Mensch im Schlaf relativ schutzlos gegenüber Angreifern ist und eine passende Wahl der Schlafumgebung Schutz und damit höhere Überlebenschancen bietet, wird die Schlafplatzwahl aus evolutionärer Perspektive untersucht.

Es wird ein Evolutionsbedingter Psychologischer Mechanismus (EPM) zur Schlafplatzwahl postuliert und daraus abgeleitete Hypothesen überprüft: Ein Schlafplatz sollte so gewählt werden, dass er schnelle Reaktionen auf Angreifer ermöglicht. Daher sollte (1) vom Bett aus die Tür im Blickfeld sein, (2) das Bett in deutlicher Weise von der Tür abgerückt sein und (3) bevorzugt in die Zimmerhälfte gestellt werden, in die sich die Tür öffnet. Eine Studie mit 138 Probanden, die Möbel auf experimentell manipulierten Grundrissen anrichten, kann diese Hypothesen bestätigen.

1. Einleitung

Obwohl zahlreiche Phänomene (wie z.B. Schlafstörungen) im Zusammenhang mit Schlaf empirisch untersucht werden, finden sich in der psychologischen Literatur nur wenige Arbeiten, die sich empirisch mit der Einrichtung und Gestaltung von Schlafzimmern oder Betten auseinandersetzen. Ausgehend von der schlafbedingten relativen Schutzlosigkeit des Menschen wird ein evolutionsbedingter psychologischer Mechanismus (Buss, 2004) postuliert, der beim Menschen dazu führt, dass er seine Schlafstätte in Relation zu möglichen Zugängen zum Schlafplatz einrichtet: Das Bett wird so platziert, dass Angreifer möglichst schnell gesehen werden, man selbst möglichst spät gesehen wird und im Falle eines Eindringlings maximale Reaktionszeit zur Verfügung hat. Hieraus werden fünf Hypothesen abgeleitet und anhand experimentell manipulierter Grundrisse geprüft: Hypothese 1a: Das Bett wird so gestellt, dass der Kopf in Ruhelage mit Blick zur Tür liegt. Hypothese 1b: Durch ein Fenster als potentielle zusätzliche Einstiegsmöglichkeit sollte dieser Effekt abgeschwächt sein. Hypothese 2a: Es wird ein Schlafplatz gewählt, der vom Eingang des Zimmers weit entfernt ist. Hypothese 2b: Auch dieser Effekt wird durch das Fenster abgeschwächt. Hypothese 3: Es ist evolutionär von Vorteil, sich auf der Seite des Zimmers zu befinden, in die sich die Tür öffnet.

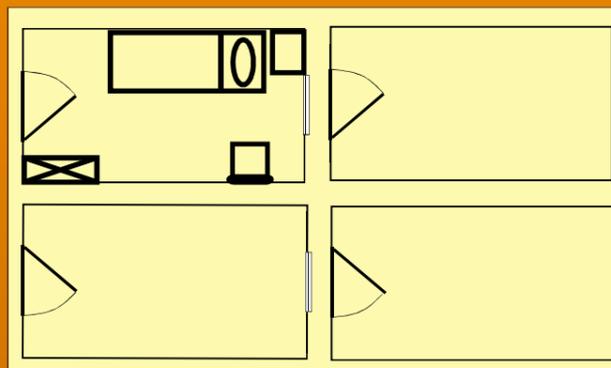
3.1 Ergebnisse

Hypothese 1a: In allen vier Versionen wurde überwiegend das Bett mit Blickrichtung auf die Tür ausgerichtet (76-94%). Insgesamt wurde in 83% der Fälle die Blickrichtung zur Tür gewählt ($p < .001$, $g = .33$).

Hypothese 1b: In der Bedingung mit Fenster haben 21% der Personen die Blickrichtung von der Tür abgewandt, in der Bedingung ohne Fenster 13%, $Chi^2(N= 138, 1) = 1.5$, $p < .17$.

Hypothese 2a: 70% der Respondenten wählten den maximal möglichen Abstand von der Tür, $p < .001$, $g = .20$.

Der sich aus dem Grundriss ergebende Durchschnittsabstand beträgt $4,5 / 2 = 2,25$ cm. Ein Einstichproben T-Test zum Vergleich dieses theoretischen Durchschnittsabstands mit der empirischen gewonnenen Distanz von 0,81 cm ist mit $t(137) = 10.0$, $p < .001$, $d = .86$ signifikant.



3.2 Ergebnisse (Fortsetzung)

Hypothese 2b: Betrachtet man die Anzahl der Personen mit Maximalabstand zur Tür getrennt für die Gruppen mit und ohne Fenster, zeigt sich, dass 81% der Probanden ohne Fenster, aber nur 59% der Probanden mit Fenster ihr Bett ohne Abstand zur Wand positionierten, $Chi^2(N= 138, 1) = 8.4$, $p < .005$.

Durchschnittlich ließen alle Probanden einen Abstand zwischen Bett und Wandseite des Zimmers von 0,81 cm. Ein Vergleich getrennt für die Gruppe mit Fenster ($M = 1,2$ cm, $SD = 2.0$) und die Gruppe ohne Fenster ($M = 0,4$ cm, $SD = 1.3$) ist signifikant, $t(136) = 2.9$, $p < .005$, $d = .50$.

Hypothese 3: In der Version mit Türöffnung nach links, setzten 74% der Probanden das Bett an die linke Seite, in der Version mit Öffnung nach rechts, setzten 64% das Bett an die rechte Seite, $Chi^2(N= 136, 1) = 20.3$, $p < .001$.

Literaturverzeichnis

Buss, D. M. (2004). *Evolutionäre Psychologie* (2. überarb. Aufl.). München: Pearson Studium.
Caine, N. G., Potter, M. P., & Mayer, K. E. (1992). Sleeping site selection by captive tamarins (*saguinus-labiatus*). *Ethology*, 90 (1), 63-71.

Kontaktadressen

spoerrle@psy.uni-muenchen.de Jennifer.Stich@campus.lmu.de

2. Methode

Versuchspersonen:

138 Personen (14 bis 73 Jahre, $M = 29.6$). Jeweils 34 bis 36 Probanden wurde einer von vier Grundrissen eines Wohn-Schlaf-Raums vorgelegt.

UV: Variation der Grundrisse:

Fenster vorhanden vs. nicht vorhanden
Türöffnung nach links vs. nach rechts
(vollständig gekreuztes 2x2-faktorielles Design ohne Messwiederholung, vgl. Abb.).

Instruktion:

Die Probanden wurden gebeten, dieses Zimmer mit den vorgegebenen Möbeln (vgl. Abb.) nach Belieben einzurichten.

Abhängige Variablen:

AV1: Ausrichtung des Bettes dichotom (Kopf mit Blick zur Türseite vs. Blick zur gegenüberliegenden Wandseite).
AV2: Abstand zwischen der Wand, die der Tür gegenüberlag, und der Bettseite, die dieser Wand am nächsten lag (in Zentimetern).
AV3: Seite des Zimmers dichotom (rechts vs. links), in die das Bett gestellt wird.

4. Diskussion

Fundamentale Aspekte der Platzierung des Bettes im Schlafrum werden durch potentielle Einstiegsmöglichkeiten in den Raum deutlich und systematisch beeinflusst:

- Das Bett wird so ausgerichtet, dass die Tür im Blick ist.
 - Die Position des Bettes wird in bedeutsamer Weise durch die Tür determiniert: Die Mehrheit der Respondenten wählte den maximal möglichen Abstand zur Tür.
 - Das Fenster besitzt in beiden Fällen einen kleinen aber systematischen Einfluss auf das Positionierungsverhalten.
 - Das Bett wird überzufällig häufig auf der Seite positioniert, in die sich die Tür öffnet.
- Evolutionenpsychologische Überlegungen bieten für diese Befunde einen kohärenten Bezugsrahmen. Diese Befunde stehen damit im Einklang mit einer kontrollierten Primatenstudie zu Schlafplatzpräferenzen (Caine, Potter & Mayer, 1992).