

Zeitschrift: Horizonte : Schweizer Forschungsmagazin
Herausgeber: Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der Wissenschaftlichen Forschung
Band: 26 (2014)
Heft: 101

Artikel: Wie Stress den Schlaf stört
Autor: Wenger, Susanne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-967997>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wie Stress den Schlaf stört

Dass Alltagsstress den erquickenden Schlaf beeinträchtigen kann, weiß man aus eigener Erfahrung. Ein Forschungsteam um den Psychologen Klaus Bader von den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel hat nun in einer Studie mit 145 jungen Frauen den genauen Zusammenhang untersucht. Zwei Wochen lang erhoben die Forschenden bei den 18- bis 25-jährigen Studentinnen Stressaufkommen und Schlafqualität. Die Frauen führten ein Schlaftagebuch, nachts zeichnete ein Messgerät am Handgelenk ihre Bewegungen auf. Es zeigte sich, dass der Schlaf indirekt durch das Stressausmaß beeinflusst wurde. Entscheidend war, ob die Frauen die täglichen Belastungen in Form von innerer Unruhe mit ins Schlafzimmer nahmen. Besonders wichtig scheint die geistige Erregung zu sein. Wenn die Gedanken unaufhörlich kreisen, wird der Schlaf als weniger erholsam empfunden.

«Es kommt darauf an, wie gut man in der Lage ist abzuschalten», bilanziert Bader. Von der Fähigkeit, mit dem Stress umzugehen, hängt es also ab, ob uns die Fährnisse des Alltags den Schlaf rauben. Die Forscher haben Hinweise erhalten, dass auch frühkindliche Erfahrungen eine Rolle spielen. Jene der jungen Frauen, die in ihrer Kindheit oder Jugend besondere Belastungen ausgesetzt waren, zeigten in einem Labortest mit Rechenaufgaben unter Zeitdruck eine gedämpfte biologische Stressreaktion. «Stressreiche Kindheitserfahrungen wie Gewalt oder Traumatisierung haben im Organismus Langzeitfolgen», stellt Bader fest. Es braucht weitere Forschung, um zu klären, was das genau für die Stressbewältigung und den Schlaf bedeute. *Susanne Wenger*

K. Bader et al. (2014): Daily stress, presleep arousal and sleep in healthy young women: a daily life computerized sleep diary and actigraphy study. *Sleep Medicine* 15, 359–366.

Colourbox.com



Für viele das verheissene Land: Ein tiefer, gesunder Schlaf in blütenweissen Laken.



Die Ökonomie ist weiblich: Frauen demonstrieren in La Paz für fairen Handel.

Der Wert solidarischen Wirtschaftens

Welchen Stellenwert nimmt das Prinzip der Gegenseitigkeit ein in der Sozialwirtschaft Boliviens? Als alternatives Wirtschaftskonzept scheint sie dort, wie Isabelle Hillenkamp, promovierte Forscherin im Bereich Entwicklungsstudien an der Universität Genf, untersucht hat, auf einer Solidarität zu beruhen, die fest in den Werten der traditionellen Andenkultur verankert ist. Dies äusserst sich beispielweise darin, dass die Menschen Rohstoffe tauschen, sich gegenseitig Geräte ausleihen oder einander helfen, einen Auftrag fristgerecht zu erledigen. Zur Kehrseite dieser Solidarität gehören die gegenseitige Abhängigkeit, der unsachgemäss Einsatz oder gar Verschleiss von Produktionsmitteln.

Isabelle Hillenkamp zeigt anschaulich, wie das Prinzip der Gegenseitigkeit bei der unvermeidlichen Begegnung mit dem Markt zu starken Spannungen führt. Diese schlagen sich in unzureichenden Produktpreisen nieder. Die Solidarwirtschaft reagiert darauf zum Beispiel mit der internen Regulierung des Wettbewerbs oder mit Kollektiveigentum – mit unterschiedlichem Erfolg allerdings. Wichtig wäre deshalb gemäss der Autorin eine institutionelle Vermittlung zwischen dem Konzept der Gegenseitigkeit und der Marktwirtschaft: Bei der Beilegung der Spannungen ist die Gesellschaft politisch gefordert. Denn die Solidarwirtschaft schafft entlohnte Arbeit für Bevölkerungsgruppen, die vom formellen Arbeitsmarkt ausgeschlossen sind, und trägt so zum demokratischen Pluralismus bei. Deshalb gilt es, ihre Eigenschaften bei makroökonomischen Regulierungsprozessen zu berücksichtigen. *Dominique Hartmann*

Isabelle Hillenkamp: L'économie solidaire en Bolivie – entre marché et démocratie. Editions Karthala (Graduate Institute Geneva), Paris, 2013.

Albaner in der Waffen-SS

Mit ihren mit Totenköpfen geschmückten Uniformen steht die deutsche Waffen-SS («Schutzstaffel») paradigmatisch für die Bestialität der nationalsozialistischen Diktatur. Sie bildete eine Parallelarmee zur Wehrmacht. Unter anderem mit der Bewachung der Konzentrationslager betraut, durfte sie in den eroberten Gebieten Ausländer anwerben.

Auf dem Balkan schuf die Waffen-SS die «21. Waffen-Gebirgs-Division Skanderbeg», deren Angehörige hauptsächlich aus etwa siebtausend muslimischen Albanern bestanden. Laut der Historikerin Franziska Zaugg, welche die sonderbar anmutende Einheit für ihre Berner Dissertation untersucht hat, war die nach einem albanischen Freiheitshelden benannte Truppe militärisch ein Reinfall. Sie wurde noch vor dem Ende des Kriegs aufgelöst, weil die meisten ihrer Soldaten desertierten. Die SS-Führung versuchte zwar über den Antisemitismus eine Brücke zwischen dem Nationalsozialismus und dem muslimischen Glauben herzustellen, doch im militärischen Alltag spielten Religion und Weltanschauung keine Rolle. Die Deutschen hatten keine Ahnung von den kulturellen Gepflogenheiten der Albaner; ihre wichtigste Informationsquelle waren Karl Mays Romane. Die Albaner wiederum wurden meist von Clanchefs, die sich von den Deutschen die nationale Unabhängigkeit erhofften, zum Dienst gezwungen. Die Nazi-Ideologie war ihnen egal, die Uniformen trugen sie ungern, die ihnen ungewohnten Schuhe zogen sie aus, wenn sie fliehen mussten.

Die Brutalität des Kriegs habe im albanischen Gebiet bleibende Wunden geschlagen, sagt Franziska Zaugg, deren Arbeit mit einem Marie-Heim-Vögtlin-Beitrag unterstützt wurde. Auch nachdem der Krieg offiziell beendet worden sei, habe er auf lokaler Ebene Jahrzehnte weitergewirkt. *uha*



Name, Alter, Zivilstand? Rekrutierung von Albanern für die «Skanderbeg»-Division, um 1942.

Arch. N75c/182b