

Unruhe

Kennt ihr das Gefühl, wenn ihr abends im Bett liegt und ihr einfach keine Ruhe findet. Wenn ihr so daliegt und euer ganzer Körper sich einfach irgendwie falsch anfühlt. Irgendwie fühlt es sich an, als würden die Schultern plötzlich am falschen Ort kleben, als würden meine Arme irgendwie nicht zu mir gehören. Ich muss sie dann ständig strecken, klemme mir ein Kissen zwischen die Arme und hoffe, dass es irgendwann angenehmer wird. Meistens dauert das aber eine ganze Weile.

Oder dieses Gefühl, dass die Beine einfach immer weiter laufen wollen. Sie wollen über Wiesen rennen, auf Bäume klettern und einfach nicht mehr stehen bleiben. Alles was dagegen hilft ist die Beine immer wieder zu strecken. Und dann wieder anzuwinkeln. Mich auf den Bauch drehen und ein Bein ganz weit wegstrecken, dann die Beine überkreuzen. Hauptsache es wird irgendwie überstreckt und löst dieses wohlige Gefühl aus. Aber das hält meist nicht lange an. Oft liege ich stundenlang wach und strecke alle Gliedmaßen von mir, ziehe sie wieder an und so weiter. Aber ruhig werde ich nicht.

Es gibt Tage, da ist es etwas weniger schlimm. Und dann gibt es Tage, da ist es ganz besonders schlimm. Da kann ich überhaupt nicht schlafen, so schlimm ist es dann. Manchmal glaube ich, dass Dinge wie Zucker oder Koffein einen Einfluss darauf haben, dass ich ständig dieses Kribbeln unter der Haut spüre. Ständig dieser Drang zu zappeln.

Ich war deshalb bereits beim Arzt, jedoch konnte man nichts feststellen. Jedenfalls nichts organisches. Auch ein Psychologe konnte mir nicht wirklich helfen. Dass ich innerlich unruhig war, wusste ich ja selbst. Also nahm ich abends Baldrian und Schlaftabletten. Anders schlief ich vielleicht noch 3 Stunden pro Nacht.

Restless-Legs-Syndrome hatte eine kurze Google Suche ausgespuckt. Aber das traf leider nur halb zu. Der Rest meines Körpers fühlte sich ja genauso an. Ich würde vermutlich noch sehr lange auf eine Diagnose warten.

© Menschenblind

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)