

## Infomaterial – Innere Unruhe

Bitte beachten Sie, dass Gesundheitsinformationen die Gespräche mit Psychotherapeut:innen oder Ärzt:innen immer nur unterstützen, aber niemals ersetzen können.

### **Was ist innere Unruhe?**

Innere Unruhe beschreibt einen Zustand von innerer Anspannung und Erregung. Innere Unruhe erlebt jeder Mensch mal. Zum Problem wird innere Unruhe erst, wenn der Zustand sehr lange andauert oder oft vorkommt und man sich dadurch im Alltag belastet fühlt. Innere Unruhe kann mit einer Vielzahl unterschiedlicher Probleme im Zusammenhang stehen. Häufig tritt innere Unruhe zusammen mit Angst und Angstzuständen auf. Sie kann auch mit Ein- und Durchschlafstörungen einhergehen.

### **Wie zeigt sich innere Unruhe?**

Innere Unruhe wird von jedem Menschen etwas unterschiedlich erlebt. Das Hauptmerkmal ist die Schwierigkeit, sich zu entspannen. Häufig wird innere Unruhe von unterschiedlichen körperlichen Symptomen begleitet: Schweißausbrüche, Herzklopfen, Zittern, unruhige Hände, Schwindel, Benommenheit und Schwächegefühl. Innere Unruhe wird häufig als unangenehm erlebt. Die Stärke der inneren Unruhe kann dabei variieren, kann also mal stärker und mal schwächer sein. Manchmal interpretieren Menschen innere Unruhe als gefährlich, dies kann Angst oder sogar Panik auslösen.

### **Was sind Ursachen für innere Unruhe?**

Die Ursachen für innere Unruhe können sehr unterschiedlich sein. Häufig gibt es offensichtliche Gründe wie Prüfungsangst, Vortragsangst oder ein zu hoher Kaffeekonsum. Zusätzlich können auch schwierige Lebenssituationen, wie der Verlust von nahestehenden Personen, beruflicher Stress oder eine Scheidung, dafür sorgen, dass Menschen innere Unruhe erleben.

Aber auch körperliche oder psychische Erkrankungen können zu innerer Unruhe führen. Daher sollten Sie bei länger andauernder innerer Unruhe mit Ärzt:innen Kontakt aufnehmen, um auch körperliche und psychische Ursachen abklären zu lassen.

Medizinische Gründe von innerer Unruhe können z.B. sein:

- Hoher Kaffee-, Nikotin- oder Alkoholkonsum
- Unterzuckerung
- niedriger Blutdruck
- Schilddrüsenüberfunktion
- Lungenembolien
- Hormonumstellungen in den Wechseljahren
- Nebenwirkung von Medikamenten (insbesondere angstreduzierende Medikamente)

Psychische Erkrankungen können der Grund für innere Unruhe sein:

- Angststörungen
- Depressionen

- Persönlichkeitsstörungen Schizophrene Ersterkrankung
- Konsum oder Entzug verschiedener Drogen
- Nebenwirkungen oder Entzugssymptome verschiedener Medikamente, besonders Schlaf- und Beruhigungsmittel

## ***Was kann ich tun, wenn ich unter innerer Unruhe leide?***

Der Kontakt mit Ärzt:innen ist wichtig, um mögliche Ursachen zu erkennen und zu behandeln. Wenn keine behandlungsbedürftige körperliche oder psychische Erkrankung dahintersteckt, können je nach Problematik verschiedene Maßnahmen hilfreich sein:

- Entspannungstechniken (Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga oder Atemübungen): Hierzu findet man unter anderem auf den Internetseiten verschiedener Krankenkassen Online-Angebote.
- Stressbewältigung und Schlafhygiene: Hierzu findet man unter anderem auf den Internetseiten verschiedener Krankenkassen Online-Angebote.
- Körperliche Betätigung
- Selbsthilfegruppen, um Stresssymptome abzubauen und sich mit den Problemen nicht allein zu fühlen
- Gespräche mit Ärzt:innen, Psycholog:innen oder Psychotherapeut:innen, um Belastungssituationen und mögliche Auslöser der Unruhe im Alltag zu erkennen.

## ***Quellen:***

Bonnet, U., *Craving, innere Unruhe und Depressivität: Cannabisentzugssyndrom*. InFo Neurologie & Psychiatrie, 2013. **15**(3): p. 50-54.

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, P.u.N., Deutsche, and S. Gesellschaft für Suchtforschung und, *S3-Leitlinie Medikamentenbezogene Störungen*. 2020.

Falkai, P., H.-U. Wittchen, and M. Döpfner, *Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen DSM-5*. 2018: Hogrefe.

Hasan, A., et al., *Die aktualisierte S3-Leitlinie Schizophrenie*. Der Nervenarzt, 2020. **91**(1): p. 26-33.

Hoyer, J.K., Susanne, *Klinische Psychologie & Psychotherapie*. 2020, Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. Stöcker, M., *Mehr als Schwarz oder Weiß: das Borderline-Syndrom*. PPH, 2020. **26**(01): p. 33-40.

Wilk, D., *Autogenes Training bei Schlafstörungen*. Erfahrungsheilkunde, 2010. **59**(06): p. 346-350.

### **verfasst von:**

Johanna Heeg, M.Sc. Psychologie, Dr. Christina Lindemann, [PD Dr. Jörg Dirmaier](#), PD Dr. Uwe Verthein und [Prof. Dr. Dr. Martin Härter](#) (Projektleiter, Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie) vom Universitätsklinikum Hamburg- Eppendorf

Datum der Erstellung: 01.11.2021

Datum der letzten inhaltlichen Überarbeitung: 30.11.2024

Datum der nächsten inhaltlichen Überarbeitung: 30.11.2025

Stand: Dezember 2024