

Die deutsche Bundeskanzlerin Angela Merkel, der britische Sänger Robbie Williams und der amerikanische Popstar Britney Spears tun es – sie knabbern an ihren Fingernägeln. Jeder zehnte Erwachsene ist davon betroffen.

Susanna Steimer Miller

Zwanghaftes Tun

Was bei Nägelkauen und Co. gut hilft

Zwanghaftes Verhalten kann sich unterschiedlich äussern: Während die einen an ihren Nägeln oder Nagelhäuten kauen, reissen sich andere die Haare aus oder zupfen, kratzen und quetschen immer wieder an ihrer Haut herum, bis sie blutet, sich unter Umständen entzündet und sich letztlich sogar Narben bilden. Prof. Dr. Michael Rufer, Chefarzt und stellvertretender Direktor an der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich erklärt, was dahinterstecken kann: «Am häufigsten wird das Verhalten durch eine innere Anspannung ausgelöst. Es hilft Betroffenen dabei, unangenehme Gefühle zu regulieren, sich zu beruhigen, wenn sie aufgeregt, gestresst oder wütend sind; sich abzulenken, wenn sie sich langweilen; oder sich zu trösten, wenn sie traurig sind. Bei anderen hat sich das Verhalten so stark automatisiert, dass sie sich dessen gar nicht bewusst sind.» Das Problem ist aber, dass das Kauen der Nägel und Nagelhäute, das Ausreissen der Haare und das Manipulieren der Haut nur kurzfristig dazu führen, dass man sich besser fühlt. «Mittel- und langfristig ist zwanghaftes Verhalten ein Teufelskreis und wirkt sich negativ aus. Betroffene schämen sich dafür, weil sie wissen, dass sie sich damit selber schaden», so Michael Rufer, der auch Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen (www.zwaenge.ch) ist. Dass manche Menschen ihre Gefühle nicht so einfach regulieren können, kann viele

Gründe haben. Ein Trauma in der Kindheit, soziale Ängste, aber auch der Hang zu Perfektionismus sind nur einige, die bekannt sind.

Grosser Leidensdruck

Betroffene leiden unter ihrem zwanghaften Verhalten, denn meist haben sie keine Freude oder nur kurz Freude daran (das Kauen auf ausgerissenen Haarwurzeln erleben manche z. B. als genussvoll) und wollen es nicht wirklich. Sie schämen

«Mittel- und langfristig ist zwanghaftes Verhalten ein Teufelskreis und wirkt sich negativ aus.»

Prof. Dr. Michael Rufer,
Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

sich dafür und versuchen oft, Äusserlichkeiten zu kaschieren, indem sie ihre abgekauten Nägel unter dem Tisch oder in den Hosentaschen verstecken, sich die Haare so kämen, dass die kahlen Stellen auf der Kopfhaut nicht auffallen, oder die selbst zugefügten Pickel, Krusten oder offenen Hautstellen mit Make-up abdecken. Laut Michael Rufer stellt aber nicht nur das Äussere ein Problem dar: «Als besonders belastend empfinden Menschen mit einem zwanghaften Verhalten, dass sie dieses nicht steuern können. Sie halten sich für «verrückt» und willens-

schwach, weil sie ihr Problem nicht in den Griff kriegen. Diese Wahrnehmung wird vom Umfeld oft durch unbedachte Kommentare verstärkt.» Der Impuls kommt immer wieder, und sie können ihm nicht widerstehen. Dies wirke sich letztlich auch negativ auf das Selbstwertgefühl der Betroffenen aus. Bei manchen führt die Störung zu einem sozialen Rückzug. Wenn jemand exzessiv Nägel oder Nagelhäute kaut, sich die Haare ausreisst oder an seiner Haut herumdrückt und -kratzt und sich an diesem Verhalten stört, aber dennoch nicht damit aufhören kann, liegt ein krankhaftes Verhalten vor, das einer Behandlung bedarf. Viele Betroffene leiden an weiteren psychischen Erkrankungen, wie zum Beispiel an Depressionen, die die Ursache, aber auch die Folge des zwanghaften Verhaltens sein können. Nägelkauen ist mit einem Stigma behaftet. Michael Rufer setzt dem entgegen: «Nägelkauen ist weder ein Hinweis auf eine Charakterschwäche noch mangelt es den Betroffenen an Willenskraft.»

Das Umfeld

Familienmitglieder oder Freunde von Menschen mit zwanghaftem Verhalten äussern sich oft negativ über die schlechte Angelegenheit. Doch Kommentare, wie «Jetzt hör doch endlich auf, an deinen Nägeln herumzukauen» oder «Deine Haut sieht schrecklich aus, wenn du immer daran herumdrückst! Lass die Finger davon!» sind wenig hilfreich. Sie verschlimmern sogar



Oft ist das zwanghafte Verhalten Ausdruck von innerer Anspannung, Aufregtheit, Stress, Wut, Langeweile oder Traurigkeit.

oft die Situation, denn: «Die meisten wollen es zwar, können aber mit dem zwanghaften Verhalten nicht einfach aufhören.» Damit setzt man Nägelkauer, Haarausreisser und Skin Picker nur unter Druck. Nicht selten führt das auch zu Konflikten, da Angehörige das Gefühl haben, dass der Betroffene nicht auf sie hören will. Das bedeutet aber nicht, dass das Umfeld das Problem ignorieren soll. Michael Rufer rät Eltern oder Partnern, das Thema auf eine andere Art anzusprechen: «Am besten, indem man seine eigene Sorge ausdrückt und zum Beispiel in einer ruhigen Situation erklärt, dass man sehe, dass der Betroffene leide und man ihn gerne unterstützen möchte.» Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist Nägelkauen stark verbreitet – etwa 30 Prozent tun es. Oft kauen sie ihre Nägel in Übergangsphasen, zum Beispiel beim Eintritt in die Schule oder wenn sie in der Pubertät Schwierigkeiten haben. Bei Kindern kann Ablenkung beim Abgewöhnen des oft beruhigend wirkenden Nägelkauens unterstützen. Häufig können Eltern das Thema mit Gelassenheit angehen, denn bei einem Grossteil der Kinder wächst es sich von allein aus. Leidet ein Kind hingegen darunter, empfiehlt sich ein Arztbesuch.

Die herkömmlichen Behandlungsmethoden

Oft dauert es viele Jahre, bis sich Menschen mit zwanghaften Verhaltensweisen in Behandlung begeben. Wer sich die

Haare ausreißt oder täglich an seiner Haut herumquetscht, meldet sich manchmal zuerst beim Dermatologen an. Da dieser den wahren Grund für die kahlen Stellen auf der Kopfhaut und die entzündlichen Hautveränderungen nicht immer erkennt, empfiehlt er möglicherweise eine Therapie gegen den kreisrunden Haarausfall oder gegen Akne, die ohne Erfolg bleibt.

Beim Nägel- und Nagelhäutekauen versuchen es manche Betroffene mit dem Tragen von Handschuhen oder sie decken sich in der Apotheke mit rezeptfreien Nageltinkturen ein, die Bitterstoffe enthalten und beim Abgewöhnen helfen sollen. Der unangenehme Geschmack dieser Tinkturen macht ihnen die schlechte Angewohnheit sofort bewusst, und vermiest ihnen das Nägelkauen. Diese Präparate sind auch bei Kindern zugelassen. Manche Frauen lassen sich Gelnägel machen, um mit dem Nägelkauen aufzuhören. Michael Rufer berichtet, dass diese Massnahmen nur bei einem Teil der Betroffenen zum Erfolg führen: «Sie mildern zwar die Symptome, aber der Impuls verschwindet dadurch nicht einfach. Der Ventilmechanismus fehlt nun aber, sodass es schwerfällt, auf Dauer auf das zwanghafte Verhalten zu verzichten.» Wenn Stress der Auslöser ist für das Nagelkauen, ist es erfolgversprechender, wenn die Betroffenen lernen, diesen zu reduzieren oder besser damit umzugehen. Generell sind Therapieansätze, die

aktive Bewältigungsstrategien gegen das störende Verhalten vermitteln, langfristig am erfolgreichsten.

Wirksam gegen den Zwang

Vor einigen Jahren hat Michael Rufer zusammen mit Steffen Moritz von der Klinik für Psychiatrie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf und einer Betroffenen die sogenannte Entkopplungsmethode als Selbsthilfemethode entwickelt. Diese setzt am Symptom an und zeigt bei vielen schon in kurzer Zeit erste Erfolge. Die Betroffenen lernen, sich selber zu beobachten und zu erkennen, wann die störende Angewohnheit auftritt. Wenn sich jemand Haare ausreissen will, geht die Hand zwar Richtung Haare. Doch anstatt sich ein Haar auszureissen, bewegt man die Hand in eine andere Richtung, reibt die Finger aneinander oder drückt mit dem Nagel in die Haut. Michael Rufer erklärt: «Das ist harmlos, hilft Betroffenen aber, sich das Haarausreissen abzugewöhnen.» Auch beim Nägel- oder Nagelhäutekauen wirkt die Methode. Man führt die Finger Richtung Gesicht. Die Hand erreicht aber nicht den Mund, sondern wird mit einer schnellen Bewegung zielgerichtet zum Ohr, zur Nase oder zu einem anderen Punkt umgeleitet. Oder Betroffene berühren ihre Nägel nicht mit den Zähnen, sondern mit den Fingerkuppen. So geben sie ihrem Drang ein Stück weit nach, ohne sich jedoch selber zu schaden. Angesprochen auf den Erfolg dieser Methode berichtet der Psychotherapeut, dass eine kürzlich veröffentlichte Studie mit über 100 Teilnehmenden, die sich die Haare ausreissen, eine erstaunlich hohe Erfolgsquote zeigte. Die Methode, die ein Zwischenschritt im Abgewöhnungsprozess ist, weicht das zwanghafte Verhalten quasi auf.

Wenn mehr dahintersteckt

Bessert sich zwanghaftes Verhalten durch Massnahmen wie die Entkoppelungsmethode nicht, müssen sich Betroffene mit den eigentlichen Ursachen des Problems auseinandersetzen. Dafür braucht es häufig eine Psychotherapie. Sie kann helfen, Erlebnisse in der Vergangenheit zu verarbeiten, soziale Ängste abzubauen oder mit Stress umzugehen. ■