

# Entkopplungsbehandlung bei Nägelkauen und Trichotillomanie (zwanghaftes Haarausreißen)

Prof. Dr. Steffen Moritz (Universität Hamburg)  
Antonia Peters (Hamburg)  
PD Dr. Michael Rufer

## Einleitung: Nägelkauen und Haarausreißen (Trichotillomanie)

Nägelkauen (das Beißen oder Reißen an den Fingernägeln oder der Nagelhaut) wird gemeinsam mit der Trichotillomanie (dem zwanghaften Ausreißen von Kopf- oder Körperhaaren) zu den Impulskontrollstörungen gerechnet.

Die gesundheitlichen Konsequenzen beim Nägelkauen sind im engeren Sinne zwar gering - von einer gelegentlichen Entzündung des Nagelbetts abgesehen; die psychologischen Konsequenzen sind jedoch teilweise gravierend. So sind abgekaute Nägel weithin sichtbar und rufen bei anderen Personen oft Ekel hervor. In der Allgemeinbevölkerung wird Nägelkauen häufig gleichgesetzt mit einem nervösen Charakter und Willensschwäche. Zudem sehen abgekaute Nägel unhygienisch aus: Viele Betroffene genieren sich, anderen Personen die Hand zu geben und andersherum. Dies kann wiederum zu geringerem Selbstwertgefühl und sozialer Verunsicherung führen. So werden die Fingernägel teilweise in die Handballen vergraben, was die Störung paradoxerweise nur noch auffälliger macht.

Während volles und schönes Haar mit Gesundheit, Kraft und auch mit Sinnlichkeit und Sexualität assoziiert wird, werden kahle Stellen oder fehlende Wimpern und Augenbrauen, wie sie für die Trichotillomanie typisch sind, von vielen Menschen mit einer schweren körperlichen Erkrankung verwechselt. Menschen mit Trichotillomanie schämen sich ihres Verhalten meist sehr. Sie verdecken die kahlen Stellen mit Mützen, Tüchern oder Haarteilen. In einigen Fällen ziehen sich Betroffene ganz aus dem sozialen Umfeld zurück, was die Lebensqualität weiter einschränkt. Im Folgenden wird eine neue Methode dargestellt, deren Ziel es ist, eine Reduktion des Nägelkauens oder Haarausreißens zu bewirken.



Abbildung 1a:  
Kahle Stellen bei  
Trichotillomanie



Abbildung 1b:  
Haarausreißen



Abb. 2:  
Nägelkauen

## Vorgehen

### Beobachten/Protokollieren

Die meisten Menschen, die Nägel kauen oder sich Haare ausreißen, üben dieses Verhalten nicht rund um die Uhr aus, sondern überwiegend in bestimmten Situationen, z.B. unter Stress, während des Lesens, bei der Beantwortung von Emails oder abends unter der Bettdecke. Oft ist das Verhalten bereits derart automatisiert, dass den Betroffenen nicht bewusst ist, wann und wie oft sie dieses Verhalten ausführen.

In den ersten beiden Tagen nach dem Lesen dieses Leitfadens sollten Sie Ihr Verhalten daher zunächst protokollieren. Sie können auch Vertrauenspersonen danach fragen, wann entsprechend deren Beobachtung Nägel gekaut oder Haare ausgerissen wurden. Tragen Sie die Situationen in die nachstehende Tabelle ein. Auch später sollte die Tabelle noch um Situationen ergänzt werden, die Ihnen zunächst entgangen sind. Greifen Sie in dieser Zeit noch nicht aktiv in den Ablauf Ihres Verhaltens ein.

Situation	Effekt
Beispiel: Emails checken	Kauen an Fingernägeln nimmt zu
Beispiel: Telefonieren	Haareausreißen nimmt zu
Beispiel: Fernsehen	aus Langeweile wird verstärkt gerissen

### Was nicht klappt!

Bevor die Entkopplungsmethode vorgestellt wird, möchten wir noch kurz auf alternative Strategien eingehen und erläutern, wieso diese häufig scheitern. Viele vom Nägelkauen Betroffene haben bereits erfolglos versucht das Kauen aufzugeben, sei es indem sie z.B. *Stop 'n Grow* (bitterer Nagellack) angewendet haben oder sich selbst auf die Finger geschlagen haben, nachdem sie sich beim Kauen ertappt haben. Bittersubstanzen sind zwar wirksam bei Nägelkauen, viele Betroffene wenden diese Methode aber nicht konsequent genug an. Menschen mit Trichotillomanie nehmen sich immer wieder vor, die Hände nicht in die Nähe der Haare kommen zu lassen, um so das Haareausreißen zu verhindern. Allzu oft läuft das Verhalten jedoch unbewusst ab, so dass diese Methoden nur begrenzt erfolgreich und auf dauerhaft sehr anstrengend sind, so dass sich das alte eingeschliffene Verhalten bald wieder durchsetzt. Viele Betroffene versuchen außerdem Gedanken an ihre Nägel oder Haare bewusst zu unterdrücken. Dies klingt sinnvoll, führt in Wirklichkeit aber oft zu einer gegenteiligen Verstärkung des Dranges, da es menschenunmöglich ist, Gedanken nicht zu denken bzw. sich diese zu verbieten, wie das folgende Beispiel zeigen soll:  
Denken Sie in der nächsten Minute auf keinen Fall an einen blauen Elefanten...

*[Pause]*

Hand aufs Herz! Es wird Ihnen nicht gelungen sein. Entweder haben Sie direkt an einen Elefanten oder ein anderes Tier gedacht oder an etwas, das mit einem Elefanten in Beziehung

steht. Wir können uns Gedanken nicht bewusst verbieten. Diese werden beim Versuch der Gedankenunterdrückung im Gegenteil oft sogar noch aufdringlicher.

## Was tun!?

Ein radikales Brechen mit der lästigen Gewohnheit ist schwer, da das alte Verhaltensmuster fast wortwörtlich „in den Finger juckt“ und sich wegen seiner relativen Automatisierung immer wieder schleichend durchsetzt. Gedankenunterdrückung klappt, wie gezeigt, ebenfalls nicht. Wir raten daher zu einem schrittweisen Ansatz, bei dem das Fehlverhalten langsam ersetzt und verlernt wird, indem Aspekte des zu löschenden Verhaltens - Nägelkauen bzw. Trichotillomanie - **entkoppelt** werden. Das alte Fehlverhalten wird quasi in Sackgassen umgelenkt und auf diese Weise verlernt. Der Kerngedanke dieser Methode ist im folgenden Kasten zusammengefasst.

Impulskontrollstörungen, wie Nägelkauen und Trichotillomanie, sind oft Ausdruck innerer Anspannung und werden vom Betroffenen teilweise zur Stressreduktion eingesetzt, ohne jedoch zielführend zu sein. Im weiteren Sinne können diese Verhaltensweisen auch als belastende Angewohnheiten bezeichnet werden, d.h. als feste und automatisierte Verhaltensweisen, die keiner bewussten Steuerung bedürfen und sich dieser sogar oft entziehen – ähnlich wie z.B. automatisiertes Verhalten beim Autofahren. Nägelkauen und Haarausreißen geschieht quasi von „Geisterhand“. Es scheint so, als ob die Finger gar nicht anders könnten. Der Entkoppelungs- Ansatz arbeitet damit, die zentralen Bewegungen (Nägelkauen: Finger zum Mund führen und kauen; Trichotillomanie: Hände zu den Haaren führen und diese ausreißen) und Lokalisationen (Fingernägel, Haare) aufzugreifen aber umzulenken. Der ausgetrampelte Verhaltenspfad wird verändert, so dass er ins Leere läuft. Der Beginn des Fehlverhaltens ist weiter präsent, wird aber abgelenkt (entkoppelt) und quasi zu einem „happy end“ geleitet: Die Finger werden Richtung Gesicht geführt aber erreichen nicht den Mund sondern z.B. das Ohr. Die Fingernägel werden berührt - aber nicht von den Zähnen sondern von den Fingerkuppen. Dadurch wird dem Reiz/Verhaltensdrang, der Fingerkuppen bzw. Finger beinhaltet, nachgegeben aber in einer Art und Weise, die nicht in Fehlverhalten mündet. Bei Trichotillomanie wird das Haar nicht heraus gerissen oder gedreht, sondern man fährt sich z.B. in dem Nacken und massiert diesen oder berührt die Ohren oder die Nase. **Die neue Zielbewegung sollte mit einer gewissen Spannung und Beschleunigung ausgeführt werden, wie bei einem kleinen Endspurt. Die Absicht der Methode ist es, den alten Verhaltensautomatismus durch ein neues Verhaltensprogramm im positiven Sinne zu behindern.** Wie das genau geschieht, wird im nächsten Abschnitt erläutert.

## Los geht's: Entkopplungsbehandlung

Wie der Name Entkopplung schon andeutet, sollen die Elemente des Fehlverhaltens voneinander getrennt werden. Da das alte Verhaltensmuster den Betroffenen geradezu in den Fingern juckt, ist es in den meisten Fällen anfänglich fast unmöglich das Verhalten **in all seinen Bestandteilen** zu unterlassen. Wichtig ist, dass das neu einzuschleifende Verhalten eine gewisse Ähnlichkeit zum alten Verhalten aufweist. Dies erleichtert das Verlernen des alten Verhaltens. Eine Analogie: Wenn Sie laut rechnen, werden Sie auch eher gestört oder vergessen ein Zwischenergebnis im Kopf, wenn eine andere Person im Hintergrund gleichzeitig Zahlen nennt! Werden dagegen Wörter im Hintergrund genannt, klappt dies hingegen nicht so gut, da diese weniger ablenkend sind.

Da es sich beim Nägelkauen und Haarausreißen um langjährig eingeschliffenes Fehlverhalten und somit ein starkes und scheinbar übermächtiges Verhaltensmuster handelt, ist es notwendig, das neue entkoppelte Verhalten mehrmals am Tag ganz bewusst und in den

typischen Situationen auszuüben. Die neue Verhaltenssequenz sollte jeweils 5x hintereinander und für mind. 2-3 Minuten durchgeführt werden. Machen Sie dies mehrmals am Tag. Die unten beschriebenen Übungen sind in Abbildung 3 und 4 noch einmal veranschaulicht.

<b>Fehlverhalten</b>	<b>Neues (entkoppeltes) Verhalten</b> mindestens 15 Minuten täglich durchführen, vor allem in Situationen, in denen das Fehlverhalten typischerweise auftritt (entsprechend vorher erstelltem Protokoll).
<p><b>Nägelkauen</b> Finger zum Mund führen, reißen oder kauen an den Nägeln</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Finger sollen in der Art und Weise, wie sie charakteristisch für <u>Ihr</u> Nägelkauen ist (z.B. zögerliche Schleife zum Mund, vorheriges Abstützen der Hand auf dem Kinn etc.), zunächst in Richtung Gesicht geführt werden. Dann werden sie aber entweder zum Ohr, zur Nase oder zu einem anderen bestimmten Punkt <u>zielgerichtet</u> abgelenkt. Führen Sie die Bewegung unmittelbar vor dem Ziel mit einer gewissen Muskelspannung und Beschleunigung aus (auch ein Kneifen oder Schnipsen am Ende ist denkbar). Nach Abschluss der ruckartigen Zielbewegung nehmen Sie die Hände wieder zurück. Probieren Sie ein wenig herum. Entscheidend ist, dass der neue Bewegungsablauf zu einer Ersatzhandlung wird. Wählen Sie nicht mehr als zwei neue Ziele Ihrer Bewegung aus. Führen Sie die Finger nicht in Mundnähe (z.B. Lippe). Wirkungsvoll kann auch sein, wenn die Finger erst in Richtung Gesicht geführt werden, dann aber mit schneller Bewegung in entgegengesetzter Richtung auf einen bestimmten Punkt im Raum zielen (siehe Abbildung 3).</li> <li>2. Davor oder danach (aber nicht gleichzeitig): Reiben Sie die Fingernägel oder die Reste des harten Nagels an weichen Stellen derselben Hand (Handballen oder andere Finger). Sie sollen auf keinen Fall die Haut unter die Nägel drängen oder seitlichen Druck ausüben. Massieren/bewegen Sie nur die oberste Hautschicht (siehe Abbildung 4). Die Haut soll im 90-Grad-Winkel (senkrecht) auf die Nägel (oder wo normalerweise die Nägel sind) treffen. Die Bewegungen sollten leicht sein, wie bei einer Massage. Machen Sie dies während mindestens 5 Minuten.</li> </ol> <p>Wenn 1. &amp; 2. zum Verschwinden oder zumindest zu einer merklichen Reduktion des Kauens geführt haben, sollten Sie das neue Verhaltensmuster ca. ab der 2. Woche verändern. Reiben Sie dann z.B. nicht mehr die Nägel an die Fingerkuppen sondern Fingerkuppen an Fingerkuppen. Machen Sie diesmal möglichst eine Reihe verschiedener Bewegungen als Ersatzhandlungen, damit nicht das nächste zwanghafte Verhaltensmuster entsteht.</p>
<p><b>Haareausreißen</b> (Trichotillomanie) Finger zu den Haaren führen und ausreißen der Haare</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Finger sollen in der Art und Weise, wie sie charakteristisch für <u>Ihr</u> Haareausreißen ist (z.B. zögerliche Schleife, vorheriges Streichen über die Haare), zunächst in Richtung Gesicht geführt werden, werden dann aber entweder zum Ohr, zur Nase oder zu einem anderen bestimmten Punkt <u>zielgerichtet</u> abgelenkt. Führen Sie die Bewegung unmittelbar vor dem Ziel mit einer gewissen</li> </ol>

	<p>Muskelspannung und Beschleunigung aus (auch ein Kneifen oder Schnipsen am Ende ist denkbar). Nach Abschluss der ruckartigen Zielbewegung nehmen Sie die Hände einfach wieder zurück. Probieren Sie ein wenig herum. Entscheidend ist, dass der neue Bewegungsablauf zu einer Ersatzhandlung wird. Wählen Sie nicht mehr als zwei neue Ziele aus, da das alte Verhaltensprogramm am ehesten gebrochen wird, wenn starke und gleichzeitig ähnliche Programme an seine Stelle treten. Wirkungsvoll kann auch sein, wenn die Finger erst in Richtung Gesicht geführt werden, dann aber mit schneller Bewegung in entgegengesetzter Richtung auf einen bestimmten Punkt im Raum zielen (siehe Abbildung 3).</p> <p>2. Davor oder danach (aber nicht währenddessen): Machen Sie mit den Fingern Bewegungen am (kleinen) Finger der anderen Hand wie sie charakteristisch sind für <u>Ihr</u> Haarausreißen oder -drehen. Ihr kleiner Finger ist dann sozusagen ein Haar oder Haarbüschel.</p> <p>Alternative zu 2: Fahren Sie mit der Hand in den Haaransatz des Nackens und massieren Sie den Nacken, ohne aber Haare auszureißen. Die Nackenmassage ist jedoch ungünstig, wenn Sie sich die Haare am Hinterkopf ausreißen. Massieren Sie in diesem Fall lieber die Schläfen am Haaransatz. Wichtig: Druck von oben ausüben und die Haare nicht ziehen, spannen oder herausdrehen.</p> <p>Wenn 1. &amp; 2. zum Verschwinden oder zumindest zu einer merklichen Reduktion des Haarausreißen geführt haben, sollten Sie ab ca. der 2. Woche das neue Verhaltensmuster weiter auffächern. Nachdem das alte Verhaltensmuster durch ein neues Verhaltensmuster umgelenkt wurde, gilt es nun, stereotype Bewegungen zu vermeiden. Machen Sie also möglichst eine Reihe verschiedener Bewegungen als Ersatzhandlungen.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



A



B



C (Alternative 1)



D (Alternative 2)

Abbildung 3: Entkopplung. In den Bildern A und B bewegt sich die Hand zunächst (Anbahnungsphase) noch wie beim Nägelkauen bzw. Haarausreißen (Kopie des alten Verhaltens), wird dann aber vor dem vorigen Ziel (Mund, Haare) – möglichst ruckartig – entweder zum Ohr, Kinn, zur Nase oder zu einem bestimmten Punkt im Raum abgelenkt. Die Bewegung soll möglichst zielgerichtet und bewusst durchgeführt werden. Entscheidend ist nicht, dass Sie den Ablauf buchstabengetreu wie hier beschrieben durchführen, sondern dass sich das Fehlverhalten ändert! Probieren Sie ein wenig aus, was bei Ihnen am besten klappt.



Abbildung 4. Speziell für Nägelkauen. Die Nägel sollen wie abgebildet im 90 Grad Winkel leicht von der Haut massiert werden, **ohne sie zu beschädigen**. Dies sollte möglichst unmittelbar vor oder nach der Übung in Abbildung 3 durchgeführt werden. Bei der Trichotillomanie bietet sich eine Massage am Haaransatz an, ohne dass die Haare in irgendeiner Form beschädigt werden.

### **Ein möglicher Einwand!**

Die Methode scheint den „Teufel mit dem Belzebub“ auszutreiben, also einfach ein Übel gegen ein anderes zu tauschen. In der Tat wird ein Verhalten gegen ein anderes ersetzt. Der große Unterschied besteht jedoch darin, dass das neue Verhalten zu keinen Folgeschäden führt (v.a. abgebissene Nägel und Nagelhaut oder ausgerissene Haare). Dadurch dass die entkoppelten Handlungselemente ins Leere laufen, ist zudem nicht damit zu rechnen, dass sie sich stereotyp festsetzen. Zudem wird darauf geachtet, dass das neue Verhaltensmuster mit der Zeit immer wieder verändert oder langsam wieder abgebaut wird. Dies ist aber nur dann notwendig, wenn das neue Verhalten lästig oder auffällig zu werden droht.

### **Bitte beachten Sie folgendes**

1. Nicht Schummeln I: Unterlassen Sie alles, was die Haut, Nägel oder Haare verletzt, staucht oder deutlich reizt. Auch Pulen, Lutschen oder Kauen an der Nagelhaut statt Nägelkauen ist tabu.
2. Nicht Schummeln II: Nägelkauen kommt auch dann nicht in Frage, wenn ein Nagel einmal eingerissen ist. Nehmen Sie stattdessen eine Nagelfeile! Einige Betroffene plätten ihre Nägel mit den Zähnen, so dass diese brüchig werden und einreißen. Auch dieses sollten Sie unbedingt unterlassen.
3. Einmal ist keinmal. Um achtsamer mit sich und seinen Beiß- oder Reißauslösern zu werden, kann man in der ersten Zeit Memo-Zettel beschriften (z.B. „Ich kaue nicht mehr an meinen Nägel“; „Ich lasse meine Haare in Ruhe“) und überall dort ankleben, wo die Gefahr besteht zu beißen oder zu reißen. Gelegentliche Ausrutscher sind kein Drama! Es geht darum, das Verhalten zu reduzieren. Es ist schon viel gewonnen, wenn das Verhalten nur noch 1-2 Mal in der Woche auftritt. Allerdings sollten Sie sich nicht bewusst von vorneherein ein paar Nagelstücke oder Haare gestatten. Ihr Ziel ist letztlich, das Verhalten vollständig zu unterlassen, aber das klappt erfahrungsgemäß meistens nur schrittweise.
4. Geben Sie nicht zu früh auf. Sie sollten täglich üben, auch wenn es Ihnen gut geht. Am besten üben Sie immer zu bestimmten Zeiten und/oder wenn der Drang einsetzt. Das neue Verhalten muss Ihnen quasi in Fleisch und Blut übergehen, wie z.B. das Schuhe zubinden. Neues Verhalten braucht Zeit, um sich durchzusetzen. Rückschläge sind möglich, aber bleiben Sie dennoch „am Ball“. Ein Effekt stellt sich am ehesten ein, wenn Sie die Methode täglich konsequent anwenden. Es kann sein, dass Ihnen im Laufe der Zeit Situationen auffallen, bei denen Sie ebenfalls kauen bzw. Haare ausreißen. Nehmen Sie diese Situationen in die Übungen mit auf.
5. Seien Sie kreativ. Die Umsetzungsvorschläge zur Entkopplung stellen eine Empfehlung dar, sind aber keine mathematische Formel, die nur genau und nicht anders klappt.

## 6. Die Methode ersetzt keine Psychotherapie!

Sie haben Fragen, Anregungen oder Kritik: Wenden Sie sich gerne an Steffen Moritz unter [moritz@uke.de](mailto:moritz@uke.de)

Herzlichen Gruß & viel Erfolg,

Steffen Moritz, Antonia Peters & Michael Rufer

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Arbeitsgruppe Klinische Neuropsychologie  
Prof. Dr. phil. Steffen Moritz  
Martinstraße 52  
20246 Hamburg  
[moritz@uke.uni-hamburg.de](mailto:moritz@uke.uni-hamburg.de)  
[www.uke.de/neuropsych](http://www.uke.de/neuropsych)

### **Helfen Sie uns helfen!**

Wir sind bestrebt, diese sowie andere Entwicklungen unserer Arbeitsgruppe weiterhin kostenlos im Internet zugänglich zu machen, zumal wir wissen, dass viele Betroffene über wenig Geld verfügen. Dennoch würden wir uns freuen, wenn Menschen, die uns in dieser Arbeit unterstützen möchten und/oder von der Anwendung profitiert haben, uns über das untenstehende Konto eine Spende zukommen lassen. Selbstverständlich wird Ihnen auf Wunsch eine offizielle Spendenbescheinigung ausgestellt, die Sie steuerlich geltend machen können, da unsere Einrichtung als gemeinnützig anerkannt ist. Das Geld soll u.a. dazu dienen, die Graphiken zu verbessern, weitere Übersetzungen zu erstellen und eine Therapievergleichsstudie zu finanzieren:

Kontoinhaber: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Bank: HSH Nordbank (Bankleitzahl: 21050000)

Kontonummer: 104364000

Betreff (unbedingt angeben, da es sich um ein Sammelkonto handelt): 0470/102 -

Impulskontrolle

IBAN: DE97 2105 0000 0104 3640 00

BIC/Swift: HSHNDEHH