

Entkopplungsbehandlung bei Nägelkauen und Trichotillomanie (zwanghaftes Haarausreißen)

Prof. Dr. Steffen Moritz (Universität Hamburg), Antonia Peters (Hamburg),

Prof. Dr. Michael Rufer (Universität Zürich)

Version: 18.1.2010; 1. Überarbeitung: 08.04.2016¹; 2. Überarbeitung 16.9.2019

¹ Wir danken Olena Stepulovs und Gudrun Cimander für wertvolle Korrekturhinweise

Einleitung: Nägelkauen, Puhlen/Knibbeln und Haarausreißen (Trichotillomanie)

Nägelkauen (das Beißen oder Reißen an den Fingernägeln oder der Nagelhaut) wird gemeinsam mit dem Puhlen/Knibbeln (englisch: skin picking; zwanghaftes Puhlen der Haut, Pickeln oder Hautunebenheiten) und der Trichotillomanie (dem zwanghaften Ausreißen von Kopf- oder Körperhaaren) zu den Impulskontrollstörungen gerechnet.

Nägelkauen und Puhlen/Knibbeln:

Die gesundheitlichen Konsequenzen beim Nägelkauen und Puhlen/Knibbeln sind im engeren Sinne zwar gering - von einer gelegentlichen Entzündung des Nagelbetts bzw. der Haut abgesehen; die psychologischen Konsequenzen sind jedoch teilweise gravierend. So sind abgekaute Nägel und Hautirritationen, wie das Puhlen sie hervorruft, weithin sichtbar und rufen bei anderen Personen oft Ekel hervor. In der Allgemeinbevölkerung wird Nägelkauen und Puhlen häufig gleichgesetzt mit einem nervösen Charakter und Willensschwäche. Zudem sehen abgekaute Nägel bzw. blutige Hautpartien unhygienisch aus. Viele von Nägelkauen 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 beim Nägelkauen oder Puhlen der Fingerhaut teilweise in die Handballen vergraben, was die Störung paradoxerweise nur noch auffälliger macht.

Trichotillomanie:

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



Abbildung 2:
Nägelkauen

Vorgehen

Beobachten/Protokollieren

Die meisten Menschen, die Nägel kauen, Haut knibbeln/Puhlen 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 eine Tabelle ein, die wie die unten dargestellte aussehen kann. 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	Haarausreißen 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 oder Puhlen 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 können zwar wirksam sein bei Nägelkauen und Puhlen, 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 Haarausreißen 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, Skin Picking (Puhlen/Knibbeln) und Trichotillomanie, sind oft Ausdruck innerer Anspannung. 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, Puhlen 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; Puhlen: Manipulieren, Reißen oder kratzen der Haut; Trichotillomanie: Hände zu den Haaren führen und diese ausreißen) und Lokalisationen (Fingernägel, Haut, 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 in der Vorstellung Richtung Gesicht geführt aber erreichen nicht den Mund; in diesem Augenblick soll die Hand real nach vorne geschneilt und die Finger gespreizt werden. Die Finger suchen sich in der Vorstellung Hautunebenheiten, juckende Stellen o.ä. aber berühren diese nicht. Kurz vor der Berührung schnell die vorgestellte Hand real nach vorne und die Finger werden gespreizt. Dadurch wird dem Reiz/Verhaltensdrang, der Fingerkuppen bzw. Finger beinhaltet, in der Vorstellung zunächst nachgegeben, aber in einer Art und Weise, die nicht in Fehlverhalten mündet. **Die neue Zielbewegung sollte mit einer gewissen Spannung und Beschleunigung ausgeführt werden, wie bei einem kleinen Endspurt. Hierdurch soll erreicht werden, dass das alte konkurrierende Bewegungsprogramm, sollte es sich Bahn brechen, abgelenkt wird. Die Absicht der Methode ist es, den alten Verhaltensautomatismus durch ein neues**³

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 oder etwas gänzlich anderes zu machen, wie es andere Techniken empfehlen. Wichtig ist zwei Elemente zu trennen. Das alte Verhalten soll zum einen *vorgestellt* werden, allerdings ohne Abschluss (z.B. Nägelkauen: rechte Hand wandert in typischer Weise zum Mund aber es kommt nicht zum abiss von Nägeln). Im Augenblick, wo es in der Vorstellung zum Fehlverhalten fast kommt, soll die vorgestellte Hand (hier: rechts) ganz real nach vorne zucken und die Finger gespreizt werden. Dies hilft einen späteren realen Impuls zu unterdrücken bzw. umzulenken, da das Verhalten irritiert und in neue Bahnen gelenkt wird.

Wichtig ist, dass das vorgestellte Verhalten dem alten Verhalten ähnlich ist. Dies erleichtert das Verlernen des 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 nicht so gut, da diese weniger ablenkend sind.

Da es sich beim Nägelkauen, Puhlen 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. Üben Sie mehrmals am Tag. Stellen Sie sich hierfür am besten einen Smartphone-Timer. Eine Anleitung finden Sie am Ende, Die unten beschriebenen Übungen sind in Abbildung 3 und 4 noch einmal veranschaulicht.

Fehlverhalten	Neues (entkoppeltes) Verhalten möglichst 10 Minuten täglich durchführen, vor allem in Situationen, in denen das Fehlverhalten typischerweise auftritt (entsprechend vorher erstelltem Protokoll).
Nägelkauen Reißen oder Kauen der Nägel	<ol style="list-style-type: none"> 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.), in der Vorstellung zunächst in Richtung Gesicht geführt werden. Unmittelbar vor dem Ziel sollen Sie mit einer gewissen Muskelspannung und Beschleunigung die vorgestellte Hand (z.B. rechte Hand, wenn Sie sich vorstellen, am rechten Damen zu kauen) nach vorne schnellen lassen und die Finger spreizen. Wie eben beschrieben, hilft die beschleunigte Bewegung das alte Bewegungsprogramm zu irritieren und schließlich zu verlernen. Nach Abschluss der ruckartigen Zielbewegung nehmen Sie die Hände wieder zurück. Probieren Sie ein wenig herum. Führen Sie die ruckartige Bewegung in möglichst gleicher Weise aus, da das alte Verhaltensprogramm am ehesten gebrochen wird, wenn starke und gleichzeitig ähnliche Programme an seine Stelle treten.

Trichotillomanie Ausreißen der Haare	<p>1. Die Finger sollen in der Art und Weise, wie sie charakteristisch für <u>Ihr</u> Haarausreißen ist (z.B. zögerliche Schleife zu den Haaren, vorheriges Streichen über die Haare), in der Vorstellung zunächst in Richtung Gesicht geführt werden. Unmittelbar vor dem Ziel sollen Sie mit einer gewissen Muskelspannung und Beschleunigung die vorgestellte Hand (z.B. rechte Hand, wenn Sie sich vorstellen, am rechten Damen zu kauen) nach vorne schnellen lassen und die Finger spreizen. Wie eben beschrieben, hilft die beschleunigte Bewegung das alte Bewegungsprogramm zu irritieren und schließlich zu verlernen. 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 des Fehlverhaltens wird. Führen Sie die ruckartige Bewegung in möglichst gleicher Weise aus, da das alte Verhaltensprogramm am ehesten gebrochen wird, wenn starke und gleichzeitig ähnliche Programme an seine Stelle treten.</p>

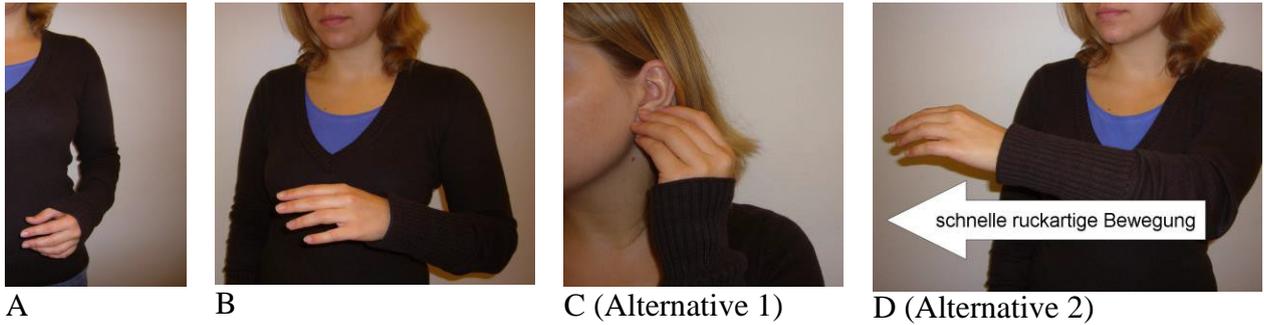


Abbildung 3: Entkopplung.

Vorstellung: In den Bildern A und B bewegt sich die Hand zunächst (Anbahnungsphase) noch wie beim Nägelkauen bzw. Haarausreißen (Kopie des alten Verhaltens), in Richtung Haare bzw. Mund. Die Sequenz wird aber nicht beendet (d.h. Fingernägel werden nicht gebissen, Haut nicht gepuhlt bzw. Haare nicht ausgerissen).

Reale Ausführung: Mit einer ruckartigen Bewegung soll die Hand, die man sich gerade vorstellt, ganz real nach vorne zucken und die Finger gespreizt werden. Wichtig: führen Sie dies aus, kurz bevor die Finger ihr altes Ziel in der Vorstellung erreichen. . Entscheidend ist nicht, dass Sie den Ablauf buchstabengetreu wie hier beschrieben durchführen! Probieren Sie ein wenig aus, was bei Ihnen am besten klappt.



Ein möglicher Einwand!

Die Methode scheint den „Teufel mit dem Belzeub“ auszutreiben, also einfach ein Übel gegen ein anderes zu tauschen. In der Tat wird ein Verhalten gegen ein anderes in der Übung ersetzt, um es so zu neutralisieren. Bei erfolgreicher Intervention erlischt der Drang zu kauen, puhlen oder zu reißen, da die Verhaltenssequenz ausreichend irritiert und überlernt wurde.

Bitte beachten Sie folgendes:

1. Nicht Schummeln I: Unterlassen Sie alles, was die Haut, Nägel oder Haare verletzt, staucht oder deutlich reizt. Speziell Nägelkauen: Puhlen, Lutschen oder Kauen an der Nagelhaut statt Nägelkauen ist tabu.
2. Nicht Schummeln II: Nägelkauen oder Puhlen kommt auch dann nicht in Frage, wenn ein Nagel einmal eingerissen ist oder Sie einen Pickel haben. Nehmen Sie stattdessen eine Nagelfeile bzw. benutzen sie eine Creme! 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. Gelegentliche Ausrutscher sind kein Drama! Es geht zunächst 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, Hautpartien oder Haare gestatten. Ihr Ziel ist letztlich, das Verhalten vollständig zu unterlassen, aber das klappt erfahrungsgemäß meist nur schrittweise.
4. Geben Sie nicht zu früh auf. Sie sollten täglich üben, auch wenn es Ihnen gut geht bzw. Sie das Fehlverhalten nicht ausüben. Am besten üben Sie immer zu bestimmten Zeiten und/oder wenn der Drang einsetzt aber auch in drangfreien Zeiten. 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

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
Martinistraße 52
20246 Hamburg
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: Hamburger Sparkasse (Bankleitzahl: 200 505 50)

Kontonummer: 1234 363636

Betreff (unbedingt angeben, da es sich um ein Sammelkonto handelt): 0470 001 -
Impulskontrolle

IBAN: DE54200505501234363636

BIC/Swift: HASPDEHHXXX

namentliche Erwähnung der Sponsoren auf: www.uke.de/psych_sponsor