

Störendes Verhalten

03.10.2013 - Kategorie: Beiträge - Ratgeber NLZ

Dr. phil. Margareta Reinecke, Fachpsychologin FSP

Erschienen in der NLZ und seiner Regionalausgaben

Frage

Eine alleinstehende Verwandte (60) kaut sehr oft an den Fingernägeln und kratzt sich auch immer wieder die Nagelhaut ab, bis die Finger bluten. Sie macht dies sogar am Tisch, beim Warten, eigentlich überall. Ihre Hände wirken sehr ungepflegt. Sie scheint aber in ihrem Beruf und im Privatleben zufrieden zu sein. Doch ihr Nägelkauen stört nicht nur mich. Soll ich (w, 54) sie darauf ansprechen? Wenn ja: wie? Wie kann ich ihr helfen?

Antwort

Sie stellen eine interessante Frage, in der gleich mehrere Themenkreise angesprochen sind. Es lohnt sich, auf diese etwas näher einzugehen.

Verschiedene Auslöser

In der Fachsprache wird die Onychophagie (deutsches Synonym Nägelkauen) als das Kauen beziehungsweise «Auf(fr)essen» der Fingernägel bezeichnet. Die Onychophagie kommt beim Menschen als «Selbstbeschädigung» (selbstverletzendes Verhalten) vor. Als Auslöser gelten in der Regel Stress, Nervosität und Verhaltensstörungen.

Sich gestört fühlen

Sich vom Verhalten anderer gestört fühlen, hat immer mindestens zwei Komponenten: die Person, die stört, und die Person, die sich gestört fühlt. Was, objektiv gesehen, als störend empfunden wird, hängt von den geltenden Verhaltensregeln und -normen ab. Und dieses Empfinden kann je nach Situation und Ort verschieden sein. Das Nägelkauen, wie Sie es von Ihrer Verwandten beschreiben, scheint objektiv gesehen auffällig, das heisst, es wird von den meisten Personen als negativ oder gar abstossend beurteilt. Was Sie persönlich als störend empfinden, hängt wiederum von Ihren Wertvorstellungen und Ihrer Befindlichkeit ab. Es wird deutlich, dass Sie es nicht schätzen, beispielsweise mit Ihrer Verwandten zusammen zu essen. Was Ihre Verwandte selber über ihr Verhalten denkt, wissen wir nicht.

Keine Vorwürfe oder Ratschläge

Es ist offensichtlich, dass Ihnen Ihre Verwandte am Herzen liegt. Sie fragen sich, ob diese Person überhaupt glücklich sein kann, bei solch einem Verhalten, und möchten mehr erfahren, ihr auch beistehen. Dies ist wertvoll und sollte ihr mitgeteilt werden. Unterlassen Sie jedoch das direkte Ansprechen des Nägelkauens, denn damit könnte das Thema fortan stets zwischen Ihnen stehen und die Beziehung belasten. Wenn es Ihnen glückt, Ihre eigene Betroffenheit, Ihre Sorge und auch Wertschätzung im gemeinsamen Gespräch zu vermitteln, können Sie nur

gewinnen. Und wie sagt ein Sprichwort so schön: «C'est le ton qui fait la musique.» Teilen Sie Ihrer Verwandten mit, was Sie allgemein wahrnehmen, sprechen Sie Ihre Gedanken und Gefühle an und dass Sie sie gerne unterstützen, wenn sie dies möchte. Vermeiden Sie jedoch Vorwürfe und Ratschläge.

Fachliche Unterstützung sinnvoll

Wenn es Ihnen gelingt, das Gespräch auf der Basis von Verständnis und Wohlwollen zu führen, kann Ihre Verwandte sich wahrscheinlich so weit öffnen, wie es für sie möglich ist. Sie beschreiben sie als grundsätzlich positiv, offen, kompetent. Das sind beste Voraussetzungen, um ein Verhalten zu reflektieren und – wenn selber auch gewünscht – zu verändern. Wobei hier eventuell fachliche Unterstützung nötig ist.