

Tipps vom Doc

Was tun gegen Nägelkauen?

Nägelkauen ist ein Ärgernis – und rund 10 bis 15 Prozent der Kinder haben diese schlechte Angewohnheit. Bei Eltern löst das oft Stress, Irritationen oder auch Besorgnis aus, weil sie sich dann fragen: „Was ist los mit meinem Kind.“ Dabei ist Nägelkauen an sich gar keine Krankheit.

Aber warum kaut ein Kind an seinen Nägeln? Weil eine innere Anspannung da ist und etwas nicht im Fluss ist. Es bringt – wie so oft – gar nichts, wenn Eltern diese Sache jetzt dramatisieren oder glauben, emotional in das Kind eindringen zu müssen mit Fragen wie: „Was stimmt mit Dir nicht?“, „Was belastet Dich?“, „Hast Du Sorgen?“ usw. Das Kind öffnet sich auf solche Fragen hin selten – auch weil es meist gar nicht in der Lage ist, klar zu formulieren, was gerade los ist.

Das bedeutet für uns Eltern: Das Kind ein wenig aus dem Augenwinkel beobachten und schauen, in welchen Situationen das Kauen vor allem auftritt. Und natürlich versuchen rauszuhören, ob es Stressfaktoren und Irritationen gibt, bei denen wir was tun können, damit das Kind das Nägel kauen einstellen kann, weil es sich einfach wieder ausgeglichener fühlt.

Was auf keinen Fall hilft: Das Kind bestrafen, es ständig korrigieren, an ihm rumnörgeln – schon gar nicht vor anderen Menschen. Das erhöht einfach nur den Stress beim Kind, führt zum vermehrten Nägelkauen. Und damit auch zu vermehrtem Frust bei den Eltern. Und am Ende hat man einen Teufelskreis, der das Familien-Klima vergiften kann.

Wenn man Kindern helfen will, ist es immer eine gute Geschichte, sie positiv zu bestärken. Das bedeutet, man belohnt richtiges Verhalten. Zum Beispiel mit Pluspunkten, die das Kind sammeln kann (fürs Fingernägel schneiden zum Beispiel). Und für eine gewisse Anzahl von Pluspunkten gibt es eine Belohnung, die Kinder und Eltern vereinbaren.

Oft ist es auch so, dass das Problem mit dem Größerwerden verschwindet. Weil die Kinder dann einsehen, dass es nett sein kann, wenn man schöne Hände und Finger hat.

Fazit: Nägel kauen ist ein Ärgernis – erfordert aber in den allerwenigsten Fällen ein medizinisches Eingreifen. Etwa dann, wenn das Nageln so intensiv ist, dass es zu Verletzungen führt. Gehen sie mit diesem Thema also bitte entspannt um und gestehen sie ihrem Kind solche Episoden zu.