

**Zeitschrift:** Frauezeitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1986-1987)  
**Heft:** 18

**Artikel:** Zeig mir deine Hände  
**Autor:** Bauer, Elisabeth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054313>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

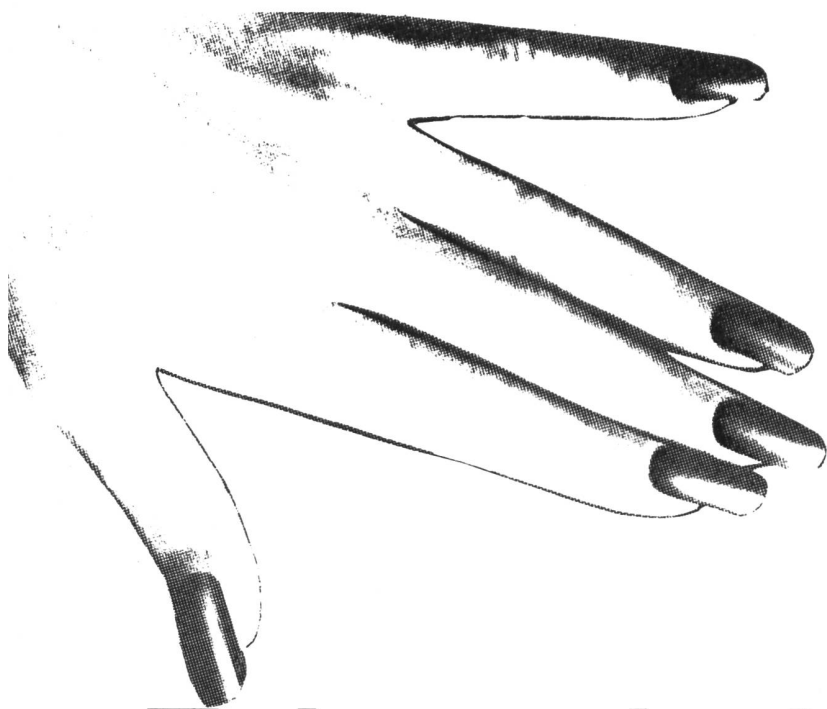
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 31.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Zeige mir deine Hände

Ja, ich gebe zu, auch ich mache es: genüsslich, heimlich, häufig. Nichts und niemand kann mich stoppen. Mein Körper gehört mir, mir ganz allein, bis zu den Nagelspitzen. Geradezu feministische Nagelspitzen habe ich, möchte ich sagen. Ich verlange das Recht auf feministische Fingernägel für jedefrau. Die Scham ist vorbei. Keine Fäuste mehr, um die abgekauten Finger zu verstecken, das neue Symbol ist die ausgestreckte Hand. Die Frauenbewegung wäre wiederbelebt, die Strassen voll vom Coming-out, Selbsthilfegruppen in allen Frauenzentren, eine weitere Zwangsjacke abgelegt...

So einfach wäre es, wenn mich mein Nägelkauen bloss nicht selber stören würde. Und wenn mich die Hintergründe dieser Sucht nicht interessieren täten.

## Die Technik

Ich verabrede mich mit Ruth. Dieses Mal ihrer Hände wegen, denn Ruth kaut seit ihrer Kindheit die Fingernagelhäutchen. In dreissigjähriger Praxis hat sie eine eigene Technik entwickelt.: «Wenn ich zuhause in meinem Zimmer am Schreibtisch sitze, kann es schon vorkommen, dass ich mich – ich nenne es so – operieren muss. Ich weiss im voraus, dass das Blut strömen wird und dass mich meine Finger ein paar Tage lang schmerzen werden. Aber zum Glück hat mein Körper den fantastischen Mechanismus, Wunden stets zuwachsen zu lassen. Auf meinem Pult steht eine Schachtel mit einem Nagelknipser. Mit diesem Instrument knipse ich meine Fingernagelhäutchen an, damit ich sie kauen kann. Die leichte Schmerzensation und vor allem das 'Kätschen' der Häutchen ist wunderbar. Häutchen bestehen aus lebendigem, elastischem Material und geben mir beim Kauen ein federndes Gefühl. Möglichst grosse Hautstücke sind am besten. Einen Finger

kann ich erst dann in Ruhe lassen, wenn er keine Ansatzstellen mehr bietet. Ich kaue also am Pult weiter, obwohl trockene Häutchen besser sind als blutige. Manchmal habe ich nach einer solchen Operation an beiden Händen zusammen sechs Pflasterli. – Furchtbar, selbstverschuldet. Selbstverstümmelung sei es, habe ich einmal gelesen.»

## Das Leiden

Lust und Frust sind gepaart, nicht nur bei Ruth, sondern bei allen Kausüchtigen. Eigentlich wäre Nägelkauen ein harmloser Tick, der niemanden zu stören bräuchte. Nagelkauen verursacht weder Leberzirrhose noch Lungenkrebs und belästigt höchstens unser ästhetisches Empfinden. Aber genau das Fehlen von Suchtstoffen lässt diese Sucht vermutlich besonders verwerflich erscheinen. Im Gegensatz zu Zigaretten oder Alkohol wird Nägelkauen stets als der bildliche Ausdruck psychischer Probleme empfunden. Nägelkauen ist ausschliesslich selbstverschuldet, kein äusserlicher Faktor vermag das Kauen zu entschuldigen. Ausserdem lässt sich das Nägelkauen als Sucht ökonomisch nicht vertuschen. Sie sitzen völlig verkrampft da, ballen ihre Hände zu Fäusten, bekleben die Finger mit Heftpflaster, tun so als ob. Nur ja nicht die Hände zeigen, niemand darf sie sehen! Am prekärsten sind blutige Finger. Was, wenn das blütenweisse Tischtuch im Nobelrestaurant plötzlich verräterische rote Flecken aufweist; oder wenn frau in einer

Buchhandlung blutverschmierte Bücher zurücklässt?

Das Leiden gründet im Zwang zu verstecken, in der Scham, gesehen zu werden und in der Unmöglichkeit aufzuhören. Ruth nennt es eine Demütigung: «Einmal ist es die Befangenheit, die du in den kleinsten körperlichen Bedürfnissen hast. Ich habe es beispielsweise auch nicht gern, wenn mich Leute auf dem WC beobachten. Schlimmer aber ist, dass das Häutchenkauen, das Hässliche also, den Zustand deiner Psyche ausdrückt. Wenn die Leute meine Hände sehen, denken sie, ich sei gestresst oder hätte Probleme. Meine Probleme jedoch gehen niemanden etwas an! Das Ästhetische allein würde mich nicht so stören.»

In Beziehungen, vor allem Liebesbeziehungen, lässt sich das Nägelkauen nicht mehr verheimlichen. Entsprechend kann es für beide Seiten zur Belastung werden, Anna, meine zweite Interviewpartnerin, erzählt: «Mein Freund konnte mit der Zeit meine Sucht nicht mehr ertragen. Einerseits fand er meine abgekauten Hände widerlich. Noch mehr störte ihn jedoch, dass er mit einer Frau zusammen ist, die sich ständig selber Schmerzen zufügt und sich kaputt macht. Er fühlte sich durch mein Nägelkauen in Frage gestellt, so als ob ich gegen ihn gekaut hätte.»

## Ein Frauenproblem?

Ob mehr Frauen oder Männer Nägel kauen, konnte ich trotz meines brennenden Interesses nicht eruieren. Sicher ist hingegen, dass die Bedeutung und die Konsequenzen des Nägelkauens für Frauen und Männer unterschiedlich sind. Gepflegte schöne Hände mit überlangen Fingernägeln gehören in unserer Gesellschaft unabdingbar zum weiblichen Schönheitsideal. Abgekauter Nägel verstossen gegen diese Schön-

heitsnormen um so mehr, als Nägelkauen ein selbstgewähltes und selbstverschuldetes Vergehen ist; ein Vergehen gleichsam an der eigenen Weiblichkeit.

Dieselben weiblichen Schönheitsnormen können gerade wiederum Grund dafür sein, die Nägel überhaupt zu kauen. Anna kaut ihre Nägel seit ihrem fünften Lebensjahr. Im Kindergarten beobachtete sie ein Mädchen beim Nägelkauen und war fasziniert davon. Nägelkauen bedeutete für sie damals etwas Spezielles. Um ebenso speziell zu sein, übte sie, bis sie es auch konnte – ganz zum Schrecken ihrer Eltern. Ihre Mutter gehört zu den wenigen Frauen, die über perfekte Hände verfügen. Entsprechend wichtig waren ihr gepflegte Hände und entsprechend heftig ihre Reaktionen. Sie rügte ihre Tochter, schlug deren Hände, wenn sie sie beim Nägelkauen ertappte. Doch es nützte nichts, im Gegenteil. Nägelkauen war für Anna ein Mittel, um sich von der Mutter, der Frauenrolle, zu distanzieren. Im Alter von fünfzehn Jahren schaffte sie es aus eigenem Willen, für ein halbes Jahr das Kauen sein zu lassen. Ihre Mutter versprach ihr hochofrenetisch zweihundert Franken, falls sie es weiterhin sein lassen könne. Schon am nächsten Tag hatte Anna alle Nägel fast bis zu den Wurzeln abgekaut.

Nägelkauen heisst Abgrenzen, sich nicht an die bestehenden Verbote halten. Wer Nägel kaut, lässt mit sich darüber nicht diskutieren und ist zu keinerlei Kompromissen bereit. Nägelkauen gehört zur eigenen Identität und will nicht mit anderen geteilt werden. Ruth: *«In der Sekundarschule hatten wir einmal einen Stellvertreter. Ich sass in der vordersten Reihe direkt ihm gegenüber. Da musste ich mitansehen, wie er genau dasselbe machte wie ich: er biss sich während einer Schulstunde die Fingernägel blutig. Ich fand das ganz schlimm und befremdend, so, als ob er mir mit dem Kauen zu nahe gekommen wäre.»*

Nägelkauen erinnert mich an die Widersprüchlichkeit anderer weiblicher Strategien. Ebenso wenig, wie Fress- oder Magersucht die reale Frauenrolle verändern, löst das Nägelkauen die Probleme. Es bleibt ein untauglicher Versuch, verbunden mit einem grossen Leidensdruck.

## Aufhören

Gute Vorsätze, Hände einbinden, bittere Nageltinktur, Schläge; nichts nützt gegen das Nägelkauen. Ruth hat sich mit ihrer Sucht abgefunden. Früher, sagt sie, habe sie immer gedacht: *«Wenn ich einmal gross bin, wird dies automatisch aufhören.»* Seit sie nicht mehr den Anspruch hat, ihre Sucht überwinden zu müssen, fühlt sie sich weniger belastet: *«Ich kaue weiterhin, weil es mich körperlich nicht krank macht. Ausserdem ist Nagelhäutchenkauen eine sehr praktische Sucht, denn deine Finger hast du immer dabei.»* An ihren Händen kann sie ihren eigenen seelischen Zustand ablesen. Wenn es ihr gut geht, kann sie das Kauen lassen, ohne sich dazu zwingen zu müssen.

Anna hingegen konnte und wollte sich nicht mit dem Nägelkauen abfinden. *«Erst als ich das Nägelkauen als Sucht anerkannte,*

*vermochte ich mich dagegen zu wehren. Ich bekam plötzlich Abstand zu meinen Händen, sah sie mir distanziert an und hatte zum ersten Mal das Gefühl, dass es gar nicht die meinigen sind. Den direkten Anstoss aufzuhören gaben dann zwei Dinge: zum einen der stete Konflikt mit meinem Freund, der mein Nägelkauen nicht mehr ertragen konnte; zum anderen eine Bürokollegin, die mich auf ein Nagelstudio aufmerksam machte. Ich fasste all meinen Mut zusammen und meldete mich beim Nagelstudio an, um mir künstliche Nägel aufsetzen zu lassen. Seither sind sechs Monate vergangen, meine eigenen Nägel nachgewachsen, und das Kauen kann ich immer noch lassen.»*

## Traumnägel

Kilchberg am See. In einem neuen Gebäude sind die Geschäftsräume der California Nails untergebracht. Martha Kalchofner, die Besitzerin, empfängt mich an ihrem Schreibtisch.

Martha Kalchofner ist selbst Nägelkauerin und wurde gleichsam durch ihre Sucht zur Geschäftsbesitzerin: *«Ich war längere Zeit in Kalifornien und hatte dort eine Freundin, die als Mannequin arbeitete. Eines Tages besuchte sie mich mit wunderbar schönen und langen Fingernägeln. Da ich unheimlich unter meinen abgekauten Nägeln litt, erkundigte ich mich sofort nach ihrer Fingernageltechnik. Sie hatte sich für eine Modeschau in einem Nagelstudio künstliche Nägel aufsetzen lassen müssen. Obwohl dieses Studio siebzig Meilen von meinem Wohnort entfernt lag, meldete ich mich sofort dort an, denn künstliche Nägel bedeuteten die Lösung für mein grösstes Problem. Jeden zweiten Samstag fuhr ich hundertvierzig Meilen, bis ich merkte, dass Nagelstudios in Kalifornien so verbreitet sind wie bei uns Coiffeursalons. Da ich stets jeder Diskussion über Nägel auswich, war mir dies vorher gar nie aufgefallen.»* Auch nach Abschluss ihrer Behandlung interessierten sie die künstlichen Nägel weiterhin. Martha Kalchofner bildete sich in Kalifornien in der Technik der Nagelmodellierung aus. Zurück in der Schweiz begann sie vor zwei Jahren, ihr eigenes Geschäft aufzubauen und die neue Technik zu propagieren. Heute vertreibt sie hauptsächlich die für die Nagelmodellierung notwendigen Produkte und bietet interessierten Fachpersonen Kurse an.

Die Nagelmodellierung: Eine Papier-schablone wird an den natürlichen Nagel angesetzt und an den Seiten festgeklebt. Die aufgetragene Masse wird mit Hilfe eines Pinsels zu einem Nagel geformt und das Nagelbett mit durchsichtigem Kunststoff aufgefüllt. Nach wenigen Sekunden ist

die Masse trocken, so dass die Schablone entfernt und der Nagel in Form gefeilt werden kann. Zehn Fingernägel kosten Fr. 120.– bis 150.–, das notwendige Auffüllen alle zwei bis drei Wochen Fr. 45.– bis 60.–.

Kauen tut Martha Kalchofner immer noch. Aber sie hat heute ein anderes Verhältnis dazu: *«Die künstlichen Nägel haben mein Selbstbewusstsein unheimlich gestärkt. Früher war ich körperlich völlig verkrampt, weil ich stets meine Hände verstecken musste. Mein ganzes psychisches Wohlbefinden hat darunter gelitten. Heute fühle ich mich viel entspannter. Wenn ich meine abgekauten Nägel nicht zulegen will, dann mache ich mir einfach künstliche darauf.»*

Frauen jeder Altersklasse lassen sich bei Martha Kalchofner behandeln, Männer sind eher die Ausnahme. Neben den Nägelbeisserinnen suchen auch Frauen mit spröden Nägeln ein Nagelstudio auf. Denn Nagelmodellierung bietet allen Frauen Chancengleichheit, gegen Bezahlung versteht sich. Was in Kalifornien schon gang und gäbe ist, steht uns noch bevor: der wöchentliche Besuch im Nagelstudio. Wir alle könnten uns dann nicht nur traumhaft schöne lange Fingernägel leisten, sondern auch Goldnägel, Nagelanhänger... In Kalifornien finden gar alljährlich Messen statt, die die neusten Nagelprodukte ausstellen. Nur keine Bedenken, denn unpraktisch seien lange Nägel nicht, meint Martha Kalchofner, frau müsse sich bloss erst daran gewöhnen.

## Die Lösung?

Künstliche Nägel können bloss Symptombehandlung sein. Martha Kalchofner nennt spontan zwei Frauen, die mit Hilfe der Nagelbehandlung ihre Sucht überwinden konnten. Die anderen wurden früher oder später rückfällig. Meist genügt ein kleiner Hick im Nagel, um die Selbstbeherrschung und damit die schönen Nägel zu verlieren.

Auch Anna fürchtet den fatalen Hick. Die Nagelfeile muss stets griffbereit sein, um ein Unglück zu verhindern. Doch drückt ihr bisheriger Erfolg mehr als nur Selbstbeherrschung aus: *«Rückblickend stelle ich fest, dass meine Nagelbehandlung parallel zu einer Veränderung meines Lebensgefühls verlief. Ich begann und beginne, mich als Frau zu akzeptieren. Früher bin ich wie ein Bub herumgelaufen, trug stets nur Hosen. Jetzt sind Röcke für mich gleichwertig geworden. Seit ich schöne Nägel habe, kriege ich auch Freude am Schmuck. Ich kann meine Hände offen zeigen, muss sie nicht mehr verstecken. Dadurch habe ich eindeutig an Selbstbewusstsein gewonnen.»*

Nur einmal im Leben so traumhaft lange Fingernägel, denk'ich mir, anstatt immer zu meiner Sucht stehen zu müssen. Jetzt, wo ich beim Schreiben wieder alles kurz und klein gekaut habe. Vielleicht werde ich mich doch anmelden, für ein einziges Mal.

Elisabeth Bauer

