



Fotos: Andreas Schweighart

## Wenn Tiere uns verlassen

Wie viele mittlerweile wissen, hat mich im März dieses Jahres meine über alles geliebte Lila verlassen. Ich habe sie bis zu ihrem letzten Atemzug begleitet, was einer der schwierigsten Wege in meinem Leben gewesen ist.

Aber wie ist das nun mit der Trauer beim Verlust eines Haustieres? Stimmt die leider oft gängige Aussage "Es war ja nur ein Tier, das kann man nicht mit dem Verlust eines Menschen vergleichen" eigentlich?

Tatsächlich konnte mittlerweile in Studien nachgewiesen werden, dass der Verlust eines geliebten Tieres gleiche Gefühle und Reaktionen verursachen kann, wie es beim Verlust eines Menschen der Fall ist. Ist dieser zudem nicht "sozial" anerkannt, leiden Menschen oft doppelt. Einerseits am Verlust selbst, andererseits aber auch dadurch, dass man seine Trauer nicht öffentlich zum Ausdruck bringen kann. Man verstößt somit gegen die Normen der Gesellschaft. Diese schreiben sogar im Trauerfall mit Menschen vor, wie lange wir trauern dürfen und was in diesem Zusammenhang von der Gesellschaft noch akzeptiert wird.

Doch warum ist die Bindung zwischen Mensch und Hund so stark? Die gemeinsame Geschichte mit Hunden beginnt schon vor über 10.000 Jahren. Hunde sind die einzige Wesensform, die sich so weiterentwickelt hat, um uns Gefährte und Freund zu sein.

Die Züchtung bei Hunden wurde über Jahrhunderte daraufhin ausgerichtet, dass Hunde auf uns Menschen achten und unser Verhalten lesen lernen.

Hunde haben gelernt, allein anhand des Gesichtsausdruckes des Menschen seine Stimmung wahrzunehmen. Menschen, die uns nichts Gutes wollen, werden von Hunden gemieden.

Der Schmerz nach dem Tod wird vor allem durch die bedingungslose Liebe und der ständigen Begleitung eines Wesens, das uns Schutz und Sicherheit bietet, verursacht. Hunde fordern von uns Fürsorge ein. Dadurch wird ein Schutzmechanismus in uns aktiviert, wie wir ihn einem Kind gegenüber haben. Weiters wird im Körperkontakt mit Hunden unser Bindungshormon Oxytocin freigesetzt. Es ist zuständig dafür, dass wir uns wohl und geborgen fühlen.

Durch das fehlende Haustier wird bei vielen TierbesitzerInnen der bisher gewohnte Tagesablauf zusätzlich erheblich gestört. Die Änderung des Lebensstils und der täglichen Routine ist eine der Hauptquellen für Stress.

Meine persönliche Erfahrung mit dem Verlust von Lila war nicht von negativen oder unverständlichen Reaktionen geprägt. Jeder der mich und meine Beziehung zu Lila kannte (privat oder in der Praxis), konnte wahrnehmen, wie intensiv eine Bindung zu einem Hund sein kann. Die Beziehung zwischen Lila und mir hat über 12 Jahre gedauert und war geprägt von Freude, bedingungsloser Liebe, vollkommenem Vertrauen und Sicherheit, die mir Lila in so vielen Momenten geschenkt hat. Zusätzlich habe ich die Reaktion von so vielen Menschen sehen dürfen, die Lila in ihr Herz geschlossen haben und dadurch für sie ein außergewöhnlicher Hund gewesen ist. Ich werde meine Lila immer vermissen und nein, ich lasse mir keine Zeitvorgabe geben, wie lange ich um sie trauern darf.

Ich hoffe, Ihnen kommt dieselbe Welle an Wohlwollen und Verständnis bei Ihrem Verlust entgegen wie bei mir und das Wichtigste: Lassen Sie Ihr Tier beim letzten Weg nicht allein!

Mag. Sonja Eherer, Psychotherapeutin