

sitz platz fuss

Das Bookazin für anspruchsvolle Hundefreunde



**DUMMYTRAINING –
NICHT NUR
FÜR RETRIEVER**

**LAPTOP UND LEINE –
ONLINETRAINING
ERFOLGREICH NUTZEN**

LECKERCHEN – JA, NEIN, WARUM?



WIBKE HAGEMANN

EIN (HUNDE-) LEBEN LANG, IST DOCH ZU KURZ ...

Ich kenne nur wenige, die sich mit dem Thema Trauer oder Abschied bewusst beschäftigen. Dennoch ist es ein Thema, das uns alle betrifft und für uns Hundehalter eigentlich allgegenwärtig ist, denn die Lebenszeit unserer Hunde ist leider kurz im Vergleich zu unserer. Je nach Rasse, Größe und Gesundheit endet die gemeinsame Zeit mit unseren Hunden nach durchschnittlich 7–15 Jahren. Zum Glück ist uns dies die meiste Zeit nicht präsent, und so können wir eine unbeschwerte Zeit voller Abenteuer und schöner Momente verbringen. Es kommt allerdings auch vor, dass unsere Tiere durch tragische Umstände aus dem Leben gerissen werden und wir sehr plötzlich mit dem Thema Trauer konfrontiert werden.



(Foto: Shutterstock.com)

In unserer heutigen Zeit haben Haustiere in den meisten Familien einen anderen, höheren Stellenwert als noch vor 30 Jahren. Hunde sind heute Familienmitglieder, Kindersatz, Sportpartner oder bewahren manchen alleinstehenden Menschen vor der Einsamkeit. Und so wundert es nicht, dass heutzutage auch das Abschiednehmen schwieriger ist. Ein Lebewesen, das uns lieb und wichtig ist, uns nahesteht und mit dem wir viel verbinden, ist schwerer loszulassen. Verlieren wir einen geliebten Menschen, kann dies traumatisch und extrem schmerzlich sein. Der Verlust eines geliebten Haustiers löst in den meisten von uns die gleichen Emotionen aus, eben weil es für viele nicht „nur ein Hund“ war. Der Tiefgang der Trauer ist bei jedem Menschen und jedem Verlust unterschiedlich und einzigartig. Ein schwerwiegender Faktor beim Abschied von unseren Haustieren ist die Tatsache, dass wir häufig die Entscheidung über Leben und Tod treffen müssen. Dies stellt viele Menschen vor eine schier unlösbare Frage, mit der sich eine Vielzahl der Tierhalter nur allzu ungerne auseinandersetzt. Manchmal haben die Tierhalter im Nachgang Zweifel an ihrer Entscheidung und werden von Schuldgefühlen geplagt, das macht die Trauerarbeit umso schwieriger. In der Trauerarbeit und dem Umgang mit Trauer hat sich in den letzten 10 Jahren viel getan – ein Thema, das endlich gesellschaftsfähig wird? Das wäre schön, doch hier ist noch viel Bemühung vonnöten. Obwohl Trauerbegleiter, Beratungszentren und Hospize viel wertvolle Aufklärung und Unterstützung bieten, werden Beratungen und Workshops nur wenig angenommen. Die Scheu, über Themen wie

Sterben und Trauer zu sprechen, ist immer noch groß, was absolut nachvollziehbar und verständlich ist. Als Hundetrainer hat man unweigerlich mit Menschen zu tun, die trauern, doch auch als Hundehalter begegnen wir Menschen, denen der Verlust ihres Tiers gerade nahegeht. Je nach Menschentyp und eigener Verfassung kann der eine sehr gut mit der Traurigkeit anderer umgehen und sein Gegenüber trösten. Einige andere fühlen sich bei solchen Zusammentreffen eher bedrückt und gehemmt. Die Angst, etwas Falsches zu sagen, ist groß. Auch Schamgefühle, dass die eigenen Gefühle losbrechen, wirken oftmals wie ein Minenfeld zwischen den Gesprächspartnern. In einzelnen Fällen kann die Begegnung zusätzlich schwierig sein, wenn Unverständnis über das Handeln oder über die Entscheidung des trauernden Hundehalters aufkommt, sodass es schwerfällt, Empathie für den Trauernden aufzubringen. Allerdings hat nicht jeder trauernde Mensch, dem wir begegnen, seinen Hund oder einen nahestehenden Menschen verloren. Scheidung, Trennung, der Verlust eines wichtigen Lebensaspekts (der Verkauf eines Hauses oder eine schwere Erkrankung) kann Traurigkeit und in manchen Fällen Trauer auslösen. Doch was bedeutet „Trauer“ eigentlich? Trauer ist ein Gemütszustand, der durch ein schmerzliches Ereignis mit Gefühlen der Traurigkeit und starker Niedergeschlagenheit einhergeht. Hinzu gehört ein Prozess der Bewältigung des Verlustes. Trauer ist nicht eindimensional und folgt keinen Regeln, sondern ist so individuell wie die Menschen und die Ursachen ihrer Trauer. Trauer ist ein unentbehrlicher



Das Thema Trauer betrifft uns alle und doch beschäftigen sich nur wenige Menschen bewusst damit. (Foto: Shutterstock.com)

Prozess für die Seele, da sie dazu dient, die Geschehnisse zu verarbeiten und einen neuen Weg nach dem Verlust zu finden. Sie ist also etwas Gutes und Hilfreiches, obwohl die meisten von uns sie als etwas Schlechtes empfinden.

Wenn man diese Beschreibung liest, haben wir in unserem Alltag viel öfter mit Trauer zu tun, als man vielleicht bisher vermutet hat. Was kann man tun, wenn man im Alltag auf Trauernde trifft?

UNERWARTET AUF EIN MINENFELD GERATEN?

Ein zufälliges Treffen im Supermarkt und die Hundeschulkundin bricht bei der Begrüßung in Tränen aus? Man trifft den Nachbarn überraschend mit einem statt sonst mit zwei Hunden? Was nun? Ein Gespräch beginnen? Fragen „Wie geht's?“ Einfach ignorieren?

Zuerst könnten wir uns fragen: Ist das der richtige Ort für ein Gespräch? Es gibt Menschen, denen es unangenehm ist, in der Öffentlichkeit über ihre Gefühle zu sprechen. Einige Tierhalter empfinden Scham für ihre Tränen, da sie „nur um ihr Haustier trauern“, und versuchen ihre Gefühle selbst herunterzuspielen. Sie mögen ihre Trauer nicht offen zeigen, weil sie Angst haben, auf mangelndes Verständnis in ihrem Umfeld zu stoßen. In einer Gruppenstunde in der Hundeschule

könnte man vermutlich meinen, dass jeder der Anwesenden Verständnis hat, aber dennoch kann es für den Trauernden ein unpassender Rahmen sein, vor der Gruppe auf seinen Verlust angesprochen zu werden.

Es ist ratsam, einen Rahmen für den Trauernden zu schaffen, in dem ein solches Gespräch unbefangen stattfinden kann und alle Beteiligten sich sicher und wohl fühlen. Statt das Gespräch im Supermarkt oder kurz vor der Gruppenstunde zu beginnen, ist es empfehlenswert, den Trauernden zu fragen, ob er das Bedürfnis nach einem Gespräch mit uns hat. Falls ja, kann man den Ort wechseln oder einen zeitnahen Termin vereinbaren.

DIE NÄCHSTE FRAGE WÄRE: IST DAS DER RICHTIGE ZEITPUNKT FÜR EIN GESPRÄCH?

Den „richtigen“ Zeitpunkt abzuspassen, um einen traurigen Menschen auf sein Befinden anzusprechen, ist wahrscheinlich genauso Erfolg versprechend wie ein Lottogewinn. Den „richtigen Moment“ gibt es nicht. Es gibt sicher einige Situationen, in denen ein Gespräch unpassend ist, aber auch dann können wir durch unser Handeln den Moment retten, indem wir uns fangen und nicht weiter über die Gefühle des Gegenübers stolpern. Trauernde Menschen haben oft das Bedürfnis, sich die Geschehnisse „von der Seele zu reden“, und brauchen geduldige Zuhörer. Daher wäre es wichtig, ein solches Gespräch nicht einzuleiten,

obwohl wir wissen, dass die Zeit knapp ist. Optimal wäre es, wenn wir kurz innehalten und überlegen, ob wir ausreichend Zeit haben, um ein ruhiges Gespräch zu führen.

WIE GEHT ES MIR DAMIT? KANN ICH DIE TRAUER ANDERER EMOTIONAL AUSHALTEN?

Jeder von uns hat sein Päckchen zu tragen, manchmal ist es leicht, ein andermal bereits unerträglich schwer. Es ist wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen, denn die wenigsten von uns können zu jeder Zeit die Kraft aufbringen, die es erfordert, mit einem Trauernden ein ausführliches Gespräch zu führen. Haben wir selbst gerade nicht die Ruhe oder die Kraft, einem Menschen, der uns nähersteht, bei seiner Trauer zu helfen, gibt es in jedem größeren Ort Einrichtungen, in denen Trauerberater tätig sind. Das ist eine gute Alternative, die man dem Trauernden ans Herz legen kann, damit er dort die nötige Unterstützung erhält. Möchten wir selbst aktiv werden? Dann ist Zuhören eine der wichtigsten Fähigkeiten. Die Traurigkeit, Wut und Verzweiflung des trauernden Menschen auszuhalten, ohne zu bewerten, ohne Ratschläge zu geben und ohne aufzumuntern, ist manchmal sehr kräftezehrend. Wenn wir selbst gerade eine schwere Zeit durchmachen und sehr nahe am Wasser gebaut sind, sollten wir Abstand nehmen, einem Trauernden durch die schwere Zeit helfen zu wollen. Es tut uns nicht gut und für

den trauernden Menschen ist es wenig hilfreich, das Gefühl zu haben, eine Last für jemanden zu sein oder für sein Gegenüber stark sein zu müssen.

WIE IST DER EIGENE UMGANG MIT TRAUER UND WELCHE INNERE HALTUNGEN HABEN WIR DAZU?

Wir sind alle das Produkt unserer Erfahrungen und der Werte, die wir von unserer Familie und unserem Umfeld im Lauf unseres Lebens erhalten haben. Jeder Mensch trauert individuell, und gerade hier wäre es hilfreich, von Kategorien wie „richtig oder falsch“ Abstand zu nehmen. Auch unterschwellige Bewertungen wie „Das macht man so“ oder „Das gehört sich doch so“ sollten ad acta gelegt werden, wenn man Wert auf einen offenen Umgang mit trauernden Menschen legt. Außerdem ist es empfehlenswert, die eigene Erwartung, wie „echte Trauer“ auszusehen hat, zu hinterfragen. „Der hat ja gar nicht geweint“ oder Entrüstung darüber, dass Menschen sich nach dem Versterben Ihres Haustiers gleich ein neues anschaffen, zeigt, dass die eigene Erwartungshaltung nicht erfüllt wurde und diese Abweichung inneren Protest auslöst. Manchmal werden innere Haltungen durch unterschwellige Bewertungen der Geschehnisse laut: „... Hätte man mit der Einschläferung nicht noch warten können?“ Solche Fragen passieren ohne böse Absicht und unbewusst, doch unser unterschwelliger Zweifel



Ein gefühlvoller Mensch wird selbst mitleiden, wenn ein Freund seinen Hund verloren hat. (Foto: Shutterstock.com)

hilft dem Betroffenen in einer solchen Situation nicht, es kann ihn sogar verunsichern oder verletzen. Der Trauernde befindet sich ohnehin in einem Gefühlschaos, da sind Belehrungen wie: „... Da hätte man ja noch mal einen anderen Tierarzt fragen können“, wenig förderlich. Unverständnis oder gar Vorwürfe sollte man gänzlich für sich behalten, denn diese kränken unser Gegenüber nur. Häufig versuchen Hundehalter Trauernde mit ihren

eigenen Erfahrungen zu trösten: „Als unser Waldi damals gestorben ist ... und als Fiffi dann bei uns einzog, war alles wieder gut.“ Leider merken sie dabei nicht, dass ihr Gegenüber einen Zuhörer und keinen Ratgeber braucht. Es ist gut und wichtig, wenn wir ein Erfolgsmodell für unsere eigene Trauerbewältigung gefunden haben, das heißt aber nicht, dass dieses Modell auf andere zutrifft oder gar hilfreich für sie ist.

Die Geschehnisse ungewollt mit Phrasen zu bagatellisieren, wie „Seine Zeit war leider gekommen“ oder „Unsere Hunde leben leider nicht ewig“ sind gebräuchliche Floskeln, die oftmals aus Unsicherheit entstehen. „Ihr habt ja noch den anderen Hund“ ist eher eine Feststellung als ein Trost und kann den Menschen in Trauer durchaus betrüben, statt ihn aufzurichten. Ein ähnliches Fettnäpfchen kann das beharrliche Interviewen sein:



„WAS SOLL ICH BLOSS SAGEN?
ALLES WIRKT UNPASSEND ...“

„Ich habe Angst, etwas Falsches zu sagen, daher sage ich lieber nichts.“ Diese Reaktion ist völlig normal und es geht vielen Menschen so. Eine ähnliche Reaktion ist, dem Trauernden aus dem Weg zu gehen oder vorzugeben, man wisse nichts von dem Verlust. Bei diesen Strategien muss uns klar sein, was wir bei den Trauernden auslösen. Menschen, die ausgeschlossen werden oder das Gefühl haben, ignoriert, vielleicht sogar gemieden zu werden, empfinden Schmerzen. Wissenschaftler konnten in vielfachen Versuchen darstellen, dass im Gehirn die Schmerzzentren aktiv werden, wenn Menschen sich „ausgrenzt fühlen“ oder sich „nicht gesehen fühlen“.

Daher ist es ratsam, sich zu überwinden und authentisch zu sein. Man kann

ruhig zugeben, dass man schlecht mit einer solchen Situation umgehen kann oder nicht recht weiß, was man sagen soll. Sein Gegenüber wissen zu lassen, das man ihn wahrgenommen hat, und zu fragen, ob man etwas für ihn tun kann, bewirkt oft schon Großes. Nur aus Höflichkeit „Na, wie geht's?“ zu fragen, ist genauso unpassend, wie jemandem eine tröstende Umarmung aufzuzwängen.

Offene Ansprache: „Ich habe gehört, was passiert ist. Kann ich etwas für dich tun?“

Authentisch sein: Ein gefühlvoller Mensch weint vielleicht zusammen mit dem Betroffenen ein paar Tränen, bevor man über die Geschehnisse spricht. Das ist eine mitfühlende Geste der Anteilnahme und sehr empathisch. Doch nicht jeder steht uns so nahe, dass es uns zu Tränen rührt, und auch das ist in Ordnung.

Den Trauernden zu fragen: „Darf ich dich in den Arm nehmen?“, oder: „Soll ich deine Hand halten?“, kann mit Zustimmung des Betroffenen eine sehr tröstliche Geste sein.

„Und, wie war das, als der Tierarzt die Spritze gegeben hat?“ Oder: „Was macht ihr jetzt mit dem toten Hund?“ So wird auf unglückliche Weise der Trauernde angehalten, die schmerzlichen Ereignisse ausführlich zu erläutern. Hier ist es empfehlenswert, durch eine offene Frage, wie „Möchtest du erzählen, was passiert ist?“ einen Raum zu schaffen, in dem der Trauernde in seinem eigenen Tempo über die Geschehnisse berichten kann und selbst entscheidet, welche Details er preisgeben möchte.

Der liebevoll aufgemachte Trauerratgeber verfügt über einen individuell gestaltbaren Erinnerungsteil für eigene Gedanken und Fotos. So wird das Buch zu einem ganz persönlichen Erinnerungsalbum.

Bernd Krause

Es war (m)ein Freund

150 persönlich Erinnerungsteile

Kleiner Ratgeber
zum Umgang mit der Trauer beim Verlust des geliebten Haustiers



Der Autor Bernd Krause betreibt seit vielen Jahren ein unabhängiges Tierbestattungsunternehmen im Rhein-Main-Gebiet. Durch unzählige Trauergespräche bewegt, kann er zu dem Entschluss einen Trauerratgeber zu schreiben. Dieser soll Triefahrungen in der schwierigen Situation von Verlust, Schmerz und Trauer helfen, die Zeit danach, aber auch die davor, ganz bewusst zu begehen www.abendrot-tierbestattung.de

„Es war (m)ein Freund“
Verlag: Verlag Blaues Schaf
ISBN: 978-3-00-045639-8
Preis: 18,90 €

Im Buchhandel oder versandkostenfrei direkt beim Verlag.



Wird der eigene Hund langsam alt, werden auch Gedanken zum Thema Abschied aufkommen. (Foto: Shutterstock.com)

Offen darüber sprechen, dass man sich hilflos fühlt und nicht weiß, was man sagen soll, ist ehrlich und stößt sehr oft auf Verständnis bei den Trauernden. Ehrlichkeit ist viel wertvoller als die üblichen oder gar geheuchelten Beileidsbekundungen. Den Betroffenen fragen: „Kann ich etwas für dich tun?“, oder: „Möchtest du mit mir und meinen Hunden spazieren gehen?“, gibt dem Trauernden Gelegenheit, unsere Fürsorge anzunehmen, ohne dass wir uns aufdrängen. Wenn wir den Trauernden fragen, was er als Trost empfindet, können wir ihn individuell in seinem Trauerprozess unterstützen, ohne ihm

unsere Erfolgsmodelle oder Werte überzustülpen.

Trauer braucht Zeit und lässt sich nicht in feste Phasen oder Regeln pressen. Die Trauerphasen von Verena Kast oder Yorick Spiegel sind die bekanntesten Modelle, die einen guten Eindruck über den Verlauf der Trauer geben können. Allerdings sind diese Modelle nicht als starres Konzept zu betrachten, sondern nur eine Skizze zur Orientierung.

Die erste Phase ist die Schockphase oder die Phase des „Nicht-Wahrhaben-Wollens“, darin erleben zumeist Tierärzte oder die Angehörigen die Tierhalter. Die Betroffenen sind wie

gelähmt und fühlen sich nicht in der Lage, Entscheidungen zu treffen.

Die zweite Phase nach Verena Kast ist die der „aufbrechenden Gefühle“, hier sickert der Verlust langsam ins Bewusstsein. Wut, Traurigkeit, Erleichterung, Ruhelosigkeit, Schuldzuweisungen wechseln sich ab. Eventuell werden diese Gefühle nicht zugelassen, weil der Trauernde oder sein Umfeld sie als unangebracht empfinden. Yorick Spiegel beschreibt die zweite Phase als „die kontrollierte Phase“, da Entscheidungen und Organisatorisches anstehen (Tierbestatter kontaktieren, Versicherung kündigen, Hundesteuer abmelden oder Ähnliches), die in

selbst schützender Selbstkontrolle erledigt werden müssen. Dabei wirken die Betroffenen selbstbeherrscht, aber auch apathisch und abwesend. Die dritte Phase beschreibt Verena Kast mit „Suchen, Finden und Sich-Trennen“. Der Trauernde sondiert beispielsweise Erinnerungen oder stellt Fotos auf. Eventuell muss der Alltag neu strukturiert werden, da Spaziergänge oder gemeinsame Aktivitäten mit dem Haustier entfallen. Es ist eine Lücke entstanden, zeitlich und emotional, für die nun Veränderungen gesucht und gefunden werden. Nach Yorick Spiegels Modell beginnt nun die „Phase der Regression“ (Zurückversetzen). Der Trauernde befindet sich in einer Art Schwebestand zwischen Erinnerungen und realer Welt, der Schmerz über den Verlust wird bewusst und die Bewältigung beginnt. In der vierten Phase beschreiben Spiegel und Kast eine „Phase der

Anpassung“ mit „neuem Welt- und Selbstbezug“. Der Trauernde beginnt den Verlust zu akzeptieren und kehrt langsam in das „normale Leben“ zurück. Die Anschaffung eines neuen Haustiers wird in Erwägung gezogen oder aber die Rolle als Tierhalter wird abgelegt.

Manche Menschen schließen den Trauerprozess niemals ab und verbleiben unbewusst in einer dieser Phasen. Trauerbegleiter und Therapeuten können die Betroffenen bei der Trauarbeit professionell unterstützen, doch auch wir können mit unserem Umgang und kleinen Gesten dem Kunden oder Nachbarn bei der Bewältigung zur Seite stehen. Ich übe noch, und hoffentlich kann ich eines Tages trauernden Menschen „zur richtigen Zeit“ und „am richtigen Ort“ mit den „für sie stimmigen Worten“ eine Stütze sein, um ihnen bei der Trauer um ihr Haustier zu helfen – das wünsche ich mir.

WIBKE HAGEMANN



...leitet die Hundeschule Canipedia in Emsdetten. Sie ist Referentin, Fachbuchautorin und TOP-Trainerin der Tierakademie Scheuerhof. 2014 absolvierte sie ein Fernstudium über die „Grundlagen der Psychologie“. In Seminaren bei Bob Bailey, Parvane Farhooody, Ken Ramirez und den Hühnmodulen von Viviane Theby hat sie ihr Wissen und ihr Trainingshandwerk verfeinert. Sie ist Co-Trainerin bei der Trainerfortbildung „Trainingsspezialist“ für Hundetrainer unter der Leitung von Katja Frey und ist Referentin bei der „Hundetrainerausbildung der Tierakademie Scheuerhof“. Einer ihrer zentralen Wünsche für das „Tiertraining der Zukunft“ ist, dass es für Mensch und Tier zum gemeinsamen positiven Erfolgserlebnis wird. Um diese Philosophie zu verbreiten, teilt sie ihr Wissen in Seminaren und berät Tierhalter und Tiertrainer aus unterschiedlichsten Bereichen.

Weitere Infos:
www.tiertrainingakademie.de



TIERBESTATTUNG IM ROSENGARTEN

- 🌹 Jederzeit für Sie erreichbar – **auch Sonn- und Feiertags**
- 🌹 Abholung bei Ihnen Zuhause oder bei Ihrem Tierarzt
- 🌹 Einäscherung im ROSENGARTEN-Kleintierkrematorium

Immer in Ihrer Nähe - immer für Sie da!



05433 - 91370 • www.Haustierbestattung.de