

Im Expertentalk mit Michaela Schwestka

# DAS LETZTE STÜCK DES WEGES BEWUSST GESTALTEN

Irgendwann ist er da, der Tag, an dem der geliebte Gefährte gehen muss. Wie damit umgehen, vor allem, wenn der Abschied unerwartet kommt? Können sich Hundehalter überhaupt darauf vorbereiten? Die Ärztin und Therapeutin Michaela Schwestka sagt ja.

**CD: Als systemische Therapeutin und Coach helfen Sie Menschen unter anderem dabei, sich auf das Unvermeidliche vorzubereiten: den Abschied vom geliebten Tier. Gerade ist von Ihnen ein Buch dazu erschienen. Und Sie haben auch selbst einen Hund. Wie schwer ist es Ihnen gefallen, über den Tod zu schreiben?**

MS: Viel schwerer, als ich es erwartet hatte. Ich bin Ärztin und habe als Pathologin gearbeitet. Daher war ich sicher, das ist ein Thema, mit dem ich gut umgehen kann. Ich habe vollkommen unterschätzt, was es mit mir macht und wie nah dran ich selbst bin. Während ich geschrieben habe, lag mein Anton immer neben mir. Er war ein Grund, dieses Buch überhaupt zu beginnen, weil er als junger Hund fast gestorben wäre. Sein Vorgänger war ein Retriever, der 15 Jahre alt geworden ist. Er war lange gesund und fit, bis er einen Tumor in der Luftröhre bekam und wir ihn einschläfern lassen mussten. Ich kenne daher sowohl die plötzliche Konfrontation mit dem Tod als auch den Fall, dass man sich darauf vorbereiten kann. Trotzdem oder gerade deshalb habe ich sehr viel geweint, während ich am Computer saß. Ich glaube, Anton hatte nach Fertigstellung des Manuskripts kahle Stellen hinter den Ohren, weil ich ihn so viel gestreichelt habe.

**CD: Gibt es einen idealen Zeitpunkt, um sich mit Tod und Sterben auseinanderzusetzen, bevor es wirklich akut wird?**

MS: Das ist schwierig zu beantworten. Ehrlich gesagt neigte ich selbst lange dazu, den Gedanken weit von mir zu schieben, weil der Hund noch so jung war. Es ist beruhigend, sich sagen zu können, das hat noch Zeit. Dabei habe ich mit meinem Anton bei einem Unfall, der ihn fast hätte verbluten lassen, die Erfahrung gemacht, wie plötzlich man damit konfrontiert sein kann. Deshalb würde ich inzwischen empfehlen, sich gleich von Anfang an damit zu beschäftigen. Schon mit dem Zeitpunkt, wenn der Hund bei einem einzieht. Um in einer akuten Situation vorbereitet zu sein.

**CD: Haben Sie für unsere Leser ein paar Beispiele?**

MS: Ich rate dazu, auf jeden Fall eine Liste mit wichtigen Telefonnummern zusammenzustellen, sie griffbereit in der Wohnung zu deponieren und sie außerdem im Handy abzuspeichern. Dazu gehören die Kontakte zum Tierarzt und einer -klinik, einem Tiernotruf und Angehörigen oder Freunden, die einem in dieser Situation beistehen. Es schadet auch nicht, einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen und immer ein kleines Notfallset bei sich zu haben. Das gibt Sicherheit und kann in einer Notfallsituation möglicherweise lebensrettend sein.

**CD: In so einer Situation liegen die Nerven schnell blank. Wie vermeide ich dann meine eigene Aufregung auf den Vierbeiner zu übertragen?**

MS: Dafür eignen sich bestimmte Atemtechniken, die beim Yoga oder in der Meditation angewendet werden. Aus der Traumatherapie können Affirmationen oder die Konzentration auf eine Empfindung unterstützend wirken, um im Hier und Jetzt zu bleiben. Beispielsweise sich

Michaela Schwestka und Anton genießen jeden Tag miteinander

darauf zu konzentrieren, ruhig zu atmen, den Boden unter den Füßen zu spüren, um sich gewissermaßen zu erden. Diese Ruhe überträgt sich auf den Hund. Loslassen ist ein wichtiger Aspekt in diesem Moment, für Mensch wie Tier, besonders wenn die Bindung sehr stark ist. Welche Techniken wirksam sind, hängt natürlich von der Situation ab. Ein Notfallplan, der auch umfasst, was nach dem Tod zu tun ist, kann eine zusätzliche Stütze sein. Dazu gehört es, einen Bestatter zu kontaktieren, die Versicherung, das Steuer- und gegebenenfalls das Ordnungsamt zu informieren. Ist der Hund in einem Haustierregister wie Tasso gemeldet, sollte auch das mit auf der Liste stehen.

**CD: Was gibt es noch zu bedenken?**

MS: Bei kranken und älteren Tieren sollten wichtige Medikamente immer mitgeführt werden und auf der Notfallliste stehen. Wichtig ist außerdem zu notieren, ob sie allergisch auf bestimmte Medikamente reagieren. Übrigens kann es wertvolle Zeit sparen zu wissen, welche Blutgruppe der eigene Vierbeiner hat. Die Beschäftigung mit so einem Notfallplan hilft im Ausnahmezustand dabei, einen klaren Kopf zu behalten. Informationen sind ein gutes Mittel gegen Angst und Unsicherheit. Ich würde außerdem empfehlen, sich in der Familie oder im Freundeskreis frühzeitig rückzuversichern, wer einem in solchen Momenten beisteht und einen beispielsweise auch in die Tierklinik begleitet.

**CD: Wie kann sich der Tierhalter darauf vorbereiten, wenn der Zeitpunkt, seinen Gefährten erlösen zu müssen, bevorsteht?**

MS: Es hilft, sich vom Tierarzt einmal erklären zu lassen, wie der Prozess des Einschläfern abläuft. Wohl jeder würde sich wünschen, dass der treue Freund ohne Schmerzen und zu Hause stirbt oder sein Herz einfach aufhört zu schlagen. Doch darauf haben wir leider keinen Einfluss. Wenn die Entscheidung für das Einschläfern aber gefallen ist, mag es angenehmer für Mensch und Tier sein, wenn der Vierbeiner zu Hause erlöst wird.

**CD: Ab wann erscheint es sinnvoll, über Bestattung und Erinnerung nachzudenken?**

MS: Das ist ganz individuell. Ich würde empfehlen, es zu einem Zeitpunkt anzugehen, zu dem der Gefährte noch fit und gesund ist, denn das Thema ist sehr emotional. Es gibt mittlerweile sehr viele Möglichkeiten für eine Tierbestattung. Und als Erinnerung zum Beispiel Schmuckstücke, in denen die Asche des geliebten Partners versiegelt wird, oder ein Pfotenabdruck in Gips.



*Wenn der Abschied naht, sollten sich Tierhalter darauf vorbereiten*

**CD: Ein krankes Tier zu pflegen ist belastend, manchmal überfordernd. Oft stellt sich eine Erleichterung und damit ein schlechtes Gewissen ein, wenn es vorbei ist. Was meinen Sie dazu?**

MS: Trauer ist ein Thema, von dem viele denken, sie müssten es mit sich selbst ausmachen. Leider ist es in unserer Gesellschaft noch nicht sehr verbreitet, sich Unterstützung von einem Therapeuten zu holen. Es gibt aber Selbsthilfegruppen, Seelsorge oder Gesprächskreise. Ich sehe es als großen und mutigen Akt der Selbstfürsorge an zu sagen, ich komme damit alleine nicht klar. Gefühle wie Überforderung, Wut, Ekel, Scham oder Erleichterung sind wichtig und berechtigt, wenn es um die Pflege von Tieren wie natürlich auch von Menschen geht. Angehörige und Freunde spielen dabei eine wichtige Rolle. Wenn die Verantwortung nach dem Tod des Tieres von einem abfällt, darf da auch Erleichterung sein. Ebenso dürfen Zweifel ihren Raum haben. Schließlich entscheide ich über ein Lebewesen. Eine Situation emotional richtig einzuschätzen und für sich die Frage zu beantworten,

will ich loslassen oder halte ich aus egoistischen Motiven zu sehr fest? Das ist eine große und nicht zu unterschätzende Herausforderung. Im Nachhinein kommen häufig noch Schuldgefühle hinzu.


**CD: Wie würden Sie den Abschied für Hunde gestalten, die mit im Haushalt leben?**

MS: Auf jeden Fall ohne Druck. Tiere haben eine ganz feine Antenne dafür, wenn es Zeit für ihre Artgenossen wird zu gehen. Manche sind dann besonders eng miteinander, andere ziehen sich in einen Nebenraum zurück. So oder so sollte nichts erzwungen werden. Auch Tiere können trauern und erleben diese Phase ganz unterschiedlich. Es hilft ihnen nicht, wenn wir sie einfach mit ins Körbchen setzen oder verlangen, dass sie sich verabschieden. Wahrscheinlich haben sie es längst getan, und wir haben es nur nicht mitbekommen. Andererseits würde ich ihnen immer die Möglichkeit geben, den verstorbenen Hundekumpel noch einmal zu beschnuppern. Manche machen es, andere machen einen großen Bogen darum, und das müssen wir akzeptieren.

**CD: Welchen Rat haben Sie für Eltern, vor allem von kleinen Kindern?**

MS: Tatsächlich einen ähnlichen wie bei Ihrer vorherigen Frage. Keinen Druck aufbauen. Kinder reagieren auf den Tod sehr unterschiedlich. Besonders sehr kleine erfassen den Ernst der Situation noch nicht und wollen vielleicht lieber spielen oder herumtoben. Ich würde sie nicht zwingen, sich von ihrem Hund zu verabschieden, wenn sie nicht wollen. Manchmal kommt die Trauer erst sehr viel später und dann ganz plötzlich. Eltern sollten sich Zeit zu nehmen, um die Situation zu erklären. Sie können das Kind bitten, ein Bild für seinen besten Freund zu malen, mit dem er dann bestattet wird, oder einen schönen Stein zu suchen, den sie gemeinsam auf das Grab legen.

**CD: Inzwischen gibt es sogar Palliativ- und Hospizarbeit für Tiere. Können Sie kurz erklären, was diese ausmacht?**

MS: Es ist ein Rundumkonzept, das Mensch und Tier durch den Sterbeprozess begleitet und in den USA entstanden ist. Es funktioniert ähnlich wie in der Humanmedizin. Inzwischen gibt es auch im deutschsprachigen Raum Palliativkonzepte und -teams, die sich um die Versorgung eines kranken oder sterbenden Tieres kümmern. Dazu gehören Schmerzfreiheit und Medikamente, die dafür sorgen, dass das Tier sich wohlfühlt, außerdem der Einsatz alternativer Therapien. Die Betreuung des Vierbeiners und die psychische Unterstützung des Besitzers sind dabei 24 Stunden gegeben. In den USA ist das wesentlich ausgereifter und weiter verbreitet als bei uns. Glücklicherweise entstehen immer mehr private oder über Vereine geführte Tierhospize, die beim Abschied helfen. 

*Das Interview führte Claudia Hötzendorfer.*

**Weitere Infos und Kontakt:**

[www.coaching-therapie-schwestka.de](http://www.coaching-therapie-schwestka.de)



Michaela Schwestka

**Das letzte Stück des Weges**

Den Abschied vom Hund bewusst gestalten  
Kynos Verlag · ISBN 978-3-95464-285-4 · 22 €