

# Sie hat mein Leben auf den Kopf gestellt

Schlafstörungen, ständige Gereiztheit – Nina Sauer (58) war ausgebrannt, bis Beauceron-Dame Mrs. Buddy alles veränderte

Text: Caren Hodel Fotos: Quirin Leppert

Schon als kleines Mädchen träumte Nina Sauer von einem eigenen Hund. Einem, der sie beschützen würde und mit dem sie im Bett kuscheln könnte. Aber Ninas Eltern wollten kein Haustier, und im Berufsleben geriet der Wunsch in Vergessenheit. Erst viel später und durch einen Zufall wird der Traum aus Kindertagen Wirklichkeit ...

Es ist der 26. August 2011, als neun süße Beauceron-Welpen im oberbayerischen Berg das Licht der Welt erblicken. Allen voran: Mrs. Buddy. Der Züchter, ein Freund von Nina, will sie behalten. Doch dann beginnt Mrs. Buddys Bruder Pumba kurz vor der Abgabe an die neuen Adoptiv-eltern, mit dem Kopf zu wackeln, und kann nicht mehr verkauft werden. So behält der Züchter ihn und fragt Nina, ob sie Mrs. Buddy in ihre Obhut nimmt. „Als ich in ihre Kulleraugen sah, schrie mein Herz sofort: ‚Ja!‘“, erinnert sie sich. „Nie wäre mir in den Sinn gekommen, dass so ein kleines Wesen mein Leben derartig auf den Kopf stellen könnte ...“

## Nina ist mit dem Energiebündel hoffnungslos überfordert

Als Mrs. Buddy im Alter von neun Wochen vor Energie strotzend in Ninas Haus zieht, arbeitet Nina als Verlagsleiterin in der Automobilbranche. „Ich war ein Workaholic“, sagt sie, „schief schlecht, hatte ein wahnsinnig dünnes Nervenkos-tüm, kaum noch Zeit für Freunde. Wie auch bei einer 72-Stunden-Woche? Kurzum: Ich schlitterte geradewegs in ein Burnout.“

Die temperamentvolle Mrs. Buddy macht die Lage zunächst nicht besser, Nina ist mit dem kleinen Energiebündel hoffnungslos überfordert! Gewissenhaft kürzt Mrs. Buddy die Absätze von Ninas High Heels, und bei Spaziergängen landet das frischgebackene Frauchen unzählige Male im Matsch, weil sie ihre Hündin an der Leine nicht bändigen kann. „Hunde-schulen, Hundetrainer, Ratgeber – nichts half“, erzählt Nina. „Ich kam damals nicht auf die Idee, dass ihr Verhalten etwas mit

**DREAM-TEAM**  
Dank ihrer Hündin hat Nina ihr Leben komplett umgekrempelt

mir selbst zu tun haben könnte.“

Doch mit dem Tag, an dem Mrs. Buddy sich in ihrem Übermut die Kreuzbänder reißt, ändert sich alles. Die Hündin muss zweimal operiert werden – und bekommt zwölf Wochen Hausarrest verordnet. Von da an arbeitet Nina von zu Hause aus, kümmert sich rund um die Uhr um ihre Hündin und erkennt plötzlich, wie sehr sie all die Jahre in ihrem Hamsterrad gefangen war, immer nur funktioniert und nie etwas für sich selbst getan hat. „Als meine Hündin und ich da so zusammen auf dem Sofa lagen, fühlte ich, was wirklich wichtig ist im Leben. Nicht der Job, sondern diese Momente, die mit Liebe gefüllt waren.“

### Plötzlich erkennt sie, dass sich ihr eigener Stress übertragen hatte

Danach krempelt Nina ihr Leben um. Sie kündigt ihren Job und beginnt ein Studium der Tierpsychologie. „Mein Antrieb? Ich wollte meine Hündin endlich verstehen“, sagt sie. „Dass daraus ein neuer Beruf werden könnte, ahnte ich zu diesem Zeitpunkt nicht.“

Nach und nach kommt alles ins Rollen. Parallel zum Studium beginnt Nina eine Psychotherapie und begreift, dass es ihr Perfektionismus und ihre Glaubenssätze waren, die sie in den Burnout trieben. Sie versteht mehr und mehr, wie ihr Vierbeiner tickt. Sie wird entspannter – und das überträgt sich eins zu eins auf Mrs. Buddy. „Mrs Buddy ist sehr sensibel. Sie spürt, wenn es mir gut geht – oder eben nicht. Dann legt sie ganz sanft ihre Schnauze auf meinen Bauch.“

Inzwischen hat Nina ihr erstes Buch und Online-Kurse veröffentlicht und gibt Coachings für Welpen-„Eltern“ ([www.mensch-frag-mich-doch-einfach.com](http://www.mensch-frag-mich-doch-einfach.com)). „Mrs. Buddy hat mich auf neue Wege geführt. Mehr noch: Sie hat mich gerettet. Und dafür bin ich ihr unendlich dankbar.“ ■



**BUCHTIPP**  
Kurzweilige, hilfreiche Tipps aus der Hundeperspektive: „Mensch, frag mich doch einfach“ von Tier-Expertin Nina Sauer, **19,95 Euro**, Cadmos Verlag

## Warum Vierbeiner uns so gut tun

**Sie entspannen:** Wenn wir ein Tier streicheln, wird im Körper das Wohlfühl- und Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet, das Stress reduziert.

**Sie fördern Kontakte:** Hunde sind soziale Katalysatoren! Forschende der US-amerikanischen Purdue University stellten fest, dass Hundebesitzer einfacher und schneller neue Menschen kennenlernen.

**Sie halten gesund:** Egal bei welchem Wetter – wer einen Hund hat, muss raus mit ihm. Das verschafft regelmäßig Bewegung, auch an Tagen, an denen man sich vielleicht lieber aufs Sofa lümmeln will.

FOTOS: PR



# Lactose-Intoleranz?

## Lactrase® 6000 aus der Apotheke

- Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis\*\*



Seit 21 Jahren die Nr.1\*

# Lactrase®

Milchprodukte unbeschwert genießen!

[www.lactrase.de](http://www.lactrase.de)

\* Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.  
\*\* 39,95 € UVP.