

# Sie hat mein Leben auf den Kopf gestellt

Schlafstörungen, ständige Gereiztheit – Nina Sauer (58) war ausgebrannt, bis sie dank Beauceron-Dame Mrs. Buddy einen neuen Weg einschlug

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 schließlich 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 Adoptiveltern plötzlich, mit dem Kopf zu wackeln, und kann nicht mehr verkauft werden. So behält der Züchter ihn und fragt Nina, ob sie Lust hätte, Mrs. Buddy in ihre Obhut zu nehmen. „Als ich in ihre hübschen 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 ...“

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 Nervenkostüm, 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.

## Nina ist mit dem Energiebündel völlig überfordert

„Hundeschulen, Hundetrainer, Ratgeber – nichts half“, erzählt Nina. „Ich kam damals absolut nicht auf die Idee, dass ihr Verhalten etwas mit 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.“

Danach krempelt Nina komplett 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.clubderweisenhunde.com](http://www.clubderweisenhunde.com)). „Mrs. Buddy hat mich auf neue Wege geführt. Mehr noch: Sie hat mich gerettet. Und dafür bin ich ihr unendlich dankbar.“



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

Bewegung an der frischen Luft kommt an Mrs. Buddys Seite nicht zu kurz



Dreamteam:  
Dank ihrer Hündin  
hat Nina ihr  
Leben komplett  
umgekrempelt



## 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.



SCHAUSPIELERIN  
BARBARA PRAKOPENKA (30)

## „Glück bedeutet, Zeit für mich zu haben“

Prominente verraten die vier Lebensregeln, die ihnen wirklich am Herzen liegen.

**G**enerell versuche ich, gut auf mich zu achten, auf meine innere Stimme zu hören, es mir gut gehen zu lassen. Das macht mich glücklich und zufrieden.

Was mir sonst noch wichtig ist:

### **Im Leben mehr geben als nehmen**

Diese Einstellung rührt wohl daher, dass meine Familie aus der ehemaligen UdSSR stammt. Die Menschen dort haben sich viel untereinander geholfen, weil es notwendig war. Diese Haltung hat sich meine Familie bewahrt und an mich weitergegeben. Es ist selbstverständlich für mich, für andere da zu sein, jemandem zu helfen.

**In Bewegung bleiben** Ohne Bewegung und Sport kann ich mir mein Leben nicht vorstellen. Als kleines Mädchen habe ich Eiskunstlauf gemacht, später Tanzen - Jazz, Modern, Ballett -, auch Tennis. Ich mag es gar nicht, viel zu sitzen. Dafür habe ich zu viel Energie in mir. Und es hat auch damit zu tun, auf sich achtzugeben. Bewegung ist wichtig, um gesund zu bleiben.

**Ein Nein zu einem Ja machen** Ich bin recht durchsetzungsstark, gehe gern mal mit dem Kopf durch die Wand und akzeptiere nicht so leicht ein Nein. Auf diese Weise habe ich so manches Nein erfolgreich in ein Ja verwandelt und bin meinen Zielen ein Stück näher gekommen.

**Kochen ist eine Form von Liebe** Ich bin aktuell dabei, die Rezepte meiner Mutter alle nachzukochen. Und das sind viele. Ich liebe das deftige Essen. Die Rezepte, die sie mir geschenkt hat, der Genuss, der mit dem Kochen und Essen verbunden ist, ist für mich pure Liebe.

→ Barbara Prakopenka spielt in der ARD-Serie „WaPo Elbe“, immer dienstags um 18.50 Uhr

