Mag. Eherer Sonja
Klinische- und Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)
Wahlpsychologin
Tiergestützte Therapie
Tiertrainerin

Kirchengasse 5
8570 Voitsberg
Steyrergasse 145
8010 Graz
praxis@psychologin-eherer.at
www.psychologin-eherer.at

Anhaltende Trauer nach dem Tod eines Haustieres: Prävalenz und klinische Relevanz einer unterschätzten Verlustform

Zusammenfassung

Der Verlust eines Haustieres stellt für viele Menschen ein einschneidendes Lebensereignis dar, das mit intensiven emotionalen Reaktionen einhergehen kann. Trotz wachsender empirischer Evidenz wird diese Form der Trauer in diagnostischen Klassifikationssystemen bislang unzureichend berücksichtigt. Die vorliegende Arbeit gibt einen Überblick über aktuelle Forschungsergebnisse zur Prävalenz und klinischen Relevanz anhaltender Trauerreaktionen nach Haustierverlust. Eine zentrale Studie (Hyland, 2026) zeigt, dass die Prävalenz der Prolonged Grief Disorder (PGD) nach dem Verlust eines Haustieres vergleichbar mit jener nach dem Verlust nahestehender Personen ist. Darüber hinaus werden psychologische und neurobiologische Erklärungsansätze diskutiert. Die Ergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit einer stärkeren klinischen und gesellschaftlichen Anerkennung dieser Verlustform.

Abstract

The loss of a pet represents a significant life event for many individuals and may be associated with intense emotional reactions. Despite growing empirical evidence, this form of grief remains insufficiently recognized in current diagnostic classification systems. The present paper provides an overview of current research findings on the prevalence and clinical relevance of prolonged grief reactions following the loss of a pet. A key study by Hyland (2026) demonstrates that the prevalence of Prolonged Grief Disorder (PGD) after pet loss is comparable to that observed following the loss of close human relationships. In addition, psychological and neurobiological explanatory approaches are discussed. The findings highlight the need for greater clinical and societal recognition of this specific form of bereavement.

Einleitung

Vom ersten Tag an, an dem ich meine erste Hündin Lila und somit meinen Kindheitstraum erfüllt habe, war diese Stimme der Angst in mir: „Sie wird vor dir sterben, irgendwann wird sie nicht mehr da sein.“ Mit einer hohen Wahrscheinlichkeit wissen Menschen, bevor sie sich einen Hund anschaffen, dass er vor einem sterben wird. Immer wieder versucht man diese aufdringlichen Gedanken wegzuschieben.

Die Beziehung zwischen Menschen und ihren Haustieren stellt für viele Individuen eine bedeutsame emotionale Bindung dar, die durch Nähe, Fürsorge und soziale Unterstützung gekennzeichnet ist. Haustiere übernehmen häufig die Rolle von Gefährten und werden nicht selten als integraler Bestandteil der Familie wahrgenommen. Trotz dieser engen Bindung wird die Trauer nach dem Tod eines Haustieres in diagnostischen Klassifikationssystemen (ICD 11 und DSM IV) bislang nur unzureichend berücksichtigt. Insbesondere die anhaltende Trauerstörung (Prolonged Grief Disorder, PGD), eine klinisch relevante Form andauender Trauer, ist gegenwärtig auf Verluste menschlicher Bezugspersonen beschränkt.

Welche Gründe Trauer bei einem Tier noch immer so schwer machen, ist die Reaktion der Gesellschaft, da man mit der Trauer um ein Tier noch selten ernst genommen wird. Um Trauer gut verarbeiten zu können ist jedoch Raum und Zeit notwendig. Wenn Trauer abgetan und nicht wahrgenommen oder belächelt wird, leiden Menschen, die ein Tier verloren haben doppelt. Einerseits der Verlust selbst, andererseits den Schmerz nicht nach außen tragen zu dürfen. *„Ein Trauerprozess wird schwieriger, wenn man das Gefühl hat kein Recht auf seine Trauer zu haben*“ (Dempewolf, 2015).

Fragestellung

Doch wie ist das mit der Trauer und dem Verlust eines geliebten Haustieres? Empfindet man weniger Trauer als bei einem Menschen? Trifft der Satz „Es war ja nur ein Tier“ zu? Und darf man eine Diagnose „Längere Trauerstörung“ nach ICD 11 beim Verlust eines Haustieres diagnostizieren?

Eine aktuelle britische Studie aus dem Jahr 2026 (Hyland, P.) hat folgendes untersucht: Es wurden 975 Erwachsene befragt, die im Laufe ihres Lebens ein Haustier aber auch einen menschlichen Verlust erlebt haben. Untersucht wurden die Prävalenz und klinische Bedeutung von PGD-Symptomen nach dem Verlust eines Haustieres.

Methode

Die Studie basierte auf einer Querschnittsbefragung von 975 Erwachsenen im Vereinigten Königreich, die den Tod eines Haustieres erlebt hatten. Die Datenerhebung erfolgte mittels standardisierter Fragebögen zur Erfassung von Trauerreaktionen sowie zur Bestimmung diagnostischer Kriterien für eine anhaltende Trauerstörung. Die Diagnose von PGD wurde anhand etablierter Kriterien operationalisiert, darunter Kernsymptome wie intensive Sehnsucht und anhaltende gedankliche Beschäftigung mit dem Verstorbenen, sowie Symptome wie emotionalen Schmerz, Schuldgefühle und Schwierigkeiten bei der Verlustverarbeitung.

Ergebnisse

Die Ergebnisse zeigten, dass 93 % der Teilnehmenden neben dem Verlust eines Haustieres auch den Tod einer nahestehenden Person erlebt hatten. Dennoch identifizierten **21 %** der Befragten den **Verlust ihres Haustieres** als den subjektiv belastendsten Trauerfall. Darüber hinaus erfüllten 7,5 % der Teilnehmenden die diagnostischen Kriterien für eine anhaltende Trauerstörung nach dem Verlust ihres Haustieres. Diese Prävalenzrate war vergleichbar mit derjenigen nach dem Verlust

enger sozialer Bezugspersonen, einschließlich enger Freunde (7,8 %), Großeltern (8,3 %), Geschwister (8,9 %) und Partner (9,1 %). Höhere Prävalenzraten wurden lediglich nach dem Verlust von Eltern (11,2 %) und Kindern (21,3 %) beobachtet.

Diskussion

Die vorliegenden Befunde liefern empirische Evidenz dafür, dass der Verlust eines Haustieres mit klinisch relevanten und anhaltenden Trauerreaktionen verbunden sein kann. Die vergleichbare Prävalenz von PGD-Symptomen zwischen Haustierverlust und dem Verlust menschlicher Bezugspersonen unterstreicht die psychologische Bedeutung der Mensch-Tier-Bindung. Gleichzeitig weisen die Ergebnisse auf eine Diskrepanz zwischen der klinischen Realität und den aktuellen diagnostischen Leitlinien hin, die den Verlust von Haustieren nicht als potenziellen Auslöser einer anhaltenden Trauerstörung anerkennen. Diese Nichtberücksichtigung kann dazu beitragen, dass betroffene Personen ihre Trauer als weniger legitim wahrnehmen und möglicherweise keine angemessene psychologische Unterstützung erhalten.

Fazit

Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse, dass die Trauer nach dem Tod eines Haustieres eine klinisch relevante und potenziell behandlungsbedürftige Diagnose darstellen kann. Die Prävalenz anhaltender Trauerstörungen nach Haustierverlust ist vergleichbar mit der nach dem Verlust wichtiger menschlicher Bezugspersonen. Diese Befunde unterstreichen die Notwendigkeit, die diagnostischen Kriterien für anhaltende Trauerstörungen zu überprüfen und die psychologische Bedeutung des Haustierverlustes stärker in der klinischen Praxis und Forschung zu berücksichtigen. Eine angemessene Anerkennung dieser Form der Trauer könnte dazu beitragen, die Versorgung betroffener Personen zu verbessern und ihre psychische Gesundheit langfristig zu unterstützen.

Erklärungen für starke Trauer beim Verlust eines Tieres

- Ein Faktor der ausschlaggebend ist, ist die emotionale Bindung. Je stärker die emotionale Bindung zum Hund gewesen ist, desto intensiver ist die Trauer. In Studien hat sich gezeigt, dass die Intensität nicht davon abhängig war, ob es sich um einen Menschen oder Hund handelte, sondern wie stark die Bindung gewesen ist (siehe Studie von Eckerd et al.)
- Besonderheit "Disenfranchised Grief": Ein Erschwerungsfaktor bei Haustiertrauer ist oft die mangelnde gesellschaftliche Anerkennung ("Es war doch nur ein Hund"), was zu Scham und Isolation führen kann und das Risiko für eine pathologische Entwicklung erhöht (Cabi Digital Library+2PubMed+2).
- Da der Bindungsfaktor die größte Rolle beim Trauerprozess spielt ist somit auch nachvollziehbar, dass dieselben Hirnnetzwerke (Amygdala) beim Menschen aktiviert werden, sei es beim Tod eines Menschen oder eines Tieres. Während direkte fMRT-Untersuchungen zum Trauern nach Haustierverlust noch fehlen, zeigen bestehende neurobiologische Studien zur Trauerverarbeitung bei Menschen, dass zentrale emotionale Areale wie die Amygdala stark aktiviert werden, wenn Personen Verlust und Tod verarbeiten - insbesondere bei intensiver emotionaler Bindung. Diese Befunde untermauern die Annahme, dass ähnliche neuronale Mechanismen auch bei der Trauer um ein Haustier eine Rolle spielen, weil es hier um die Verarbeitung bedeutsamer emotionaler Bindungen geht (Fernandez, 2020).
- In einer weiteren Studie konnte gezeigt werden, dass das Belohnungszentrum ähnlich stark auf den eigenen Hund wie auch bei geliebten Menschen reagiert. Hundehalter:innen sahen im MRT Bilder ihres eigenen Hundes, fremder Hunde und vertrauter Menschen. Man geht nun davon aus, dass das Gehirn die Beziehung zu einem Hund in denselben Netzwerken, die auch bei menschlicher Liebe und Bindung aktiv sind, einordnet. Die Forschung von Berns et al. zeigt, dass die emotionale Bindung zwischen Mensch und Hund

mit Aktivität in Hirnregionen verbunden ist, die auch bei menschlichen Bindungsbeziehungen eine Rolle spielen. Dazu gehören limbische Strukturen, die für emotionale Bedeutung und Bindung relevant sind. Diese Befunde unterstützen die Annahme, dass die Mensch-Tier-Bindung auf denselben neurobiologischen Mechanismen basiert wie zwischenmenschliche Bindungen (Berns et al., 2015).

Literatur

- Berns, G. S., Brooks, A. M., & Spivak, M. (2015). Scent of the familiar: An fMRI study of canine brain responses to familiar and unfamiliar human and dog odors. Behavioural Processes, 110, 37–46.
- Dempewolf, E. (2015). Abschied nehmen. Trauer um ein geliebtes Tier. F & O.
- Eckerd, L. M., Barnett, J. E., & Jett-Dias, L. (2016). Trauer nach Haustier- und Menschenverlust: Nähe ist der Schlüssel. Todesstudien, 40(5), 275–282.
- Miller, T. A. K., Prout, M. F., Rourke, M., Lefkowitz, C., & Boyer, B. (2014). A Therapist's Guide to Treating Grief after the Loss of a Pet: A Three-Tier Model. Human-Animal Interaction Bulletin, 2(1), 38-58.
- Fernández-Alcántara M, Verdejo-Román J, Cruz-Quintana F, Pérez-García M, Catena-Martínez A, Fernández-Ávalos MI, Pérez-Marfil MN. Increased Amygdala Activations during the Emotional Experience of Death-Related Pictures in Complicated Grief: An fMRI Study. J Clin Med. 2020 Mar 20;9(3):851. doi: 10.3390/jcm9030851. PMID: 32245009; PMCID: PMC7141501.
- Hyland P. (2026) No pets allowed: Evidence that prolonged grief disorder can occur following the death of a pet. PLoS One 21(1): e0339213.