

ELLI H. RADINGER

**VAARWEL GELIEFDE
HOND**

Rouwen, loslaten, nieuwe moed vinden
– wat honden ons leren over doodgaan en liefde



VOORWOORD

Shira stierf twintig maanden nadat mijn boek *Oude wijze honden* was uitgekomen, waarin ik vertelde over mijn leven met haar en andere oude honden.

De gezondheidstoestand van mijn hond was gedurende de laatste maanden steeds verder achteruitgegaan, en ik moest wel inzien dat we niet veel tijd meer hadden. De twee jaar die ons nog samen restten waren een geschenk. Het was vaak pijnlijk als ik me bewust werd van haar gebrekkigheid, maar meestal was het een geluk, omdat ik van elke minuut die we samen doorbrachten intens heb genoten.

Shira's sterven, haar dood, mijn rouw en uiteindelijk ook de hoop dat ik ooit een nieuwe hond en daarmee een nieuw leven zal vinden, waren ervaringen die ik alleen met de dood voor ogen met deze intensiteit kon opdoen.

Oorspronkelijk schreef ik het boek dat je nu aan het lezen bent voor mezelf. Toen ik na Shira's dood in een zware depressie raakte, hielp het schrijven me om mijn gedachten te ordenen. Nadat ik mijn verlies had bekendgemaakt via social media, ontving ik honderden e-mails, brieven en kaarten van mensen die hun medeleven betuigden en troostende woorden overbrachten. Mensen van over de hele wereld vertelden me over hun oude, zieke of gestorven dieren. Over het intense leed, de angst en de vertwijfeling, en over hun eenzaamheid en redde-

loosheid, omdat voor het verdriet om een hond of een kat in onze samenleving maar tot op zekere hoogte begrip bestaat.

Ik ervoer dat we door onze liefde voor dieren een band met elkaar hebben, door ons medeleven met en onze empathie voor elkaar. Iedereen die zijn hart weggeeft, zal met de universele ervaring van verlies en rouw te maken krijgen. Het medeleven van de mensen die me troostend toespraken en Shira en haar leven prezen, herinnerden me eraan dat groot verdriet in vele opzichten ook het ultieme vieren van het leven, van de saamhorigheid en de liefde is.

Bijna iedereen die ik ken heeft al weleens een dier verloren. Wat ons verbindt, is de leegte die overblijft als het schepsel waarmee we ons leven hebben gedeeld er niet meer is. Daarbij begint de rouw vaak veel eerder, als het aankomende afscheid door de leeftijd of een ernstige ziekte al te voorzien is.

Niemand die om een dier rouwt is 'dom'. Een huisdier is zelden 'maar' een hond of 'maar' een kat. Het dier is vaak een integraal onderdeel van het leven van de eigenaar zelf en biedt een liefdevolle, emotionele band, die in een complexe en vaak wrede wereld van groot belang is.

Onderschat de macht van je gevoelens niet, evenmin als de chaos die het verlies van een geliefd dier in je ziel kan aanrichten. Het is vaak zo dat je jezelf niet meer herkent. Ook maanden of jaren na de dood van je hond breek je nog in tranen uit zodra je een hond van hetzelfde ras ziet. Je beëindigt een jarenlange vriendschap of vraagt een echtscheiding aan omdat je je niet begrepen voelt in je pijn. Je boekt uit het niets een wereldreis of verkoopt je huis om in een hutje in het bos te gaan wonen. Ook ik heb van dat soort dingen gedaan. Voor buitenstaanders kan dat allemaal wel onbegrijpelijk klinken, maar het is normaal: een reactie op de pijn en een uitingsvorm van ons verdriet.

Als iemand van wie we veel houden overlijdt, verliezen we een deel van onszelf. De aarde draait door terwijl we ver-

twijfeld proberen die tot stilstand te brengen.

Op een gegeven moment zitten we weer in ons dagelijkse leven. Maar dan horen we plotseling uit het niets een geluid, we zien of ruiken iets, er nadert een verjaardag, die vakantie aan zee, en dan voelen we weer die steek in ons hart. De ene dag gaat het goed met ons, de volgende vallen we in een afgrond van vertwijfeling.

De dood van een gezelschapsdier waarmee we zijn hele, veel te korte leven een band hadden, is een intiem, onvermijdelijk deel van de mens-dierrelatie. De betekenis van dat verlies verandert met de levenssituatie, de kracht van de band met het dier en met de leeftijd. Hoe meer ik het einde van mijn eigen leven nader, hoe meer die betekenis verandert.

Met elk verlies dat we meemaken, worden we een beetje verdrietiger. We zullen onze geliefde hond nooit vergeten, hij zal altijd bij ons zijn. Maar we leren ons leven zonder een dierlijke metgezel in te richten. Vertrouw erop dat het afscheid van je geliefde dier niet het einde van iets hoeft te zijn. Het kan een begin zijn, een poort naar een volgende ervaring.

Om over dit alles te vertellen heb ik dit boek ook voor jou geschreven: voor de verdrietige lezer die een verlies heeft geleden en zijn verhaal met mij heeft gedeeld. Dit boek moet je laten zien dat je niet alleen bent. Ik weet hoe je je voelt. Jouw pijn is de mijne. Ik wil je graag helpen en je steun bieden in je verdriet. Je kracht geven en je voorbereiden als je voor een hond zorgt die binnenkort zal sterven, of als je huilt om een kat die je al heeft verlaten. Laten we samen het leven van onze dieren vieren, om ze rouwen... Om vervolgens in hun geest door te gaan met het leven.

Door Shira's laatste jaren ben ik gaan beseffen welk geschenk onze dieren ons nalaten als ze ons toestaan om ze in die waardevolste levensfase te begeleiden. Wat uiteindelijk blijft zijn de liefde en de hoop.

Dit boek is Shira's nalatenschap.



DEEL I AFSCHEID

HET LEVEN VIERN

13 juni 2020, Shira's vijftiende verjaardag. Terwijl ik mijn eigen verjaardagen maar heel zelden vier, heb ik er voor mijn honden altijd graag een feestje van gemaakt. Soms reed ik met ze naar een plek waar ze heel erg van hielden. Voor mijn twee labradors was die plek een meer of de zee. Een paar keer organiseerde ik zelfs een feest. De tweevoeters gingen gezellig koffiedrinken en taart eten, voor de viervoeters waren er lekkere hapjes. Het was één groot plezier voor iedereen.

Maar deze keer had ik geen plannen, we zouden alleen blijven. Shira had een onrustige nacht gehad. Ik was opgelucht, maar ook helemaal uitgeput toen de pijnstillers eindelijk begon te werken en ze in slaap viel. Het was ongelooflijk veel werk om dag en nacht voor een zieke hond te moeten zorgen. Na een gezamenlijk ontbijt – we deelden een broodje leverworst – reed ik met de auto naar onze favoriete weide. Shira draafde verbazingwekkend onbevangen door het gras, haar neus op de grond. Ik bewonderde haar vacht, die glansde als goud in de zon. Na een halfuur hadden we op ons gemak een licht heuveltje beklommen en begonnen we aan de terugweg. Shira raakte achterop, overal viel wel iets lekkers te ruiken. Toen hoorde ik een geluid achter me dat klonk als het donderende hoefgetrappel van een galopperende kudde mustangs. Ik keek achterom. Mijn oude hond kwam met een brede grijns en wapperende oren

langs me heen gesjeesd en maakte drie grote cirkels – haar lievelingschoreografie vroeger op strandvakanties. Een tafereel vol levensvreugde. Ik putte hoop. Het ging beter met haar. Misschien halen we nog een jaartje, of in elk geval een paar weken...

Er restten ons nog twee maanden samen.

Shira's vijftiende verjaardag was onze laatste volledig onbekommerde dag. Het jaar daarvoor was haar leeftijd steeds duidelijker gebleken. Ze was nu zo goed als doof en zag slecht. Ze had vooral veel last van de artrose en de spondylose. Ze lag soms hele dagen te slapen, andere zat ze vol energie en rende ze als een jonge hond door de wei. Het leek alsof ze nog één keer al haar krachten verzamelde om afscheid te nemen. Op andere dagen slenterde ze een paar stappen achter me aan, bleef staan, keek me aan en draaide zich om en wilde terug naar de auto.

Ik kon mijn ogen niet meer sluiten voor de waarheid. Mijn grote hondenliefde ging sterven, het was gewoon zo. Het hielp niets als ik deed alsof de wereld nog in orde was. 'Dat lossen we wel op. Het komt goed.' Niets zou meer goed komen. Niet alles kan gerepareerd worden, en voor sommige pijnen bestaat geen middeltje. Nu kwam het op mij aan. Op hoe ik de rest van ons gezamenlijke leven ging vormgeven.

Het leven met mijn oude hond was onberekenbaarder, onrustiger geworden. Het zijn de dagelijkse routines die ons leven met een dier structuur geven. Voeren, spelen en uitlaten geven ons ook in lastige tijden kracht en houvast. Onze routine begon af te brokkelen. Ik verloor niet alleen de hond van mijn hart, maar ook het dagelijkse leven zoals we dat samen kenden. Het leven en onze dagindeling veranderden, en ik paste me aan.

Een van de belangrijkste lessen die ik toen leerde, was om mijn leven met Shira op waarde te schatten. Dat hielp me te

concentreren op mijn hond in plaats van op de chaos die in mijn hoofd heerste. Telkens als ik in paniek raakte wanneer ik nadacht over de nabije toekomst, dwong ik mezelf naar het hier-en-nu te kijken en te genieten van elk kostbaar moment met Shira. We vierden het leven en brachten veel tijd samen door. Tijd waarbij de kwaliteit vooropstond, en niet de kwantiteit.

Onze dieren hebben ons enorme hoeveelheden liefde geschonken. Aan het einde van de tijd die we samen hebben, kunnen we hun die liefde teruggeven. Er is zoveel dat ook met een heel oude of stervende hond nog mogelijk is.

Ik maakte een lijstje met alles waar mijn hond van hield en waar ze lichamelijk nog toe in staat was: gezellige wandelingen, knuffelen op de bank, zwemmen, (honden)vrienden bezoeken. Dat kon ik allemaal met haar gaan doen. Lange wandeltochten vielen af, voor korte kocht ik een hondenbuggy. Als Shira moe werd, stapte ze in en duwde ik haar terwijl mevrouw in haar koninklijke koets comfortabel de wereld in zat te kijken.

Zwemmen is altijd de grote passie geweest van mijn labrador. Toen ze op leeftijd raakte en artrose kreeg, was het gemakkelijker voor haar om zich in water voort te bewegen. Als we dan naar de Edersee gingen om mijn vriendin en haar flat-coated retriever Mr Darcy te bezoeken, was de highlight voor Shira om met haar vriend een rondje te zwemmen in het meer en vervolgens een wedstrijdje te doen wie het hardst kon snurken. En mij hielpen de gesprekken met mijn vriendin, doordat ze me afleiding en ontspanning boden.

Ook op hoge leeftijd apporteerde Shira nog vol enthousiasme. Met geheven kop en kwispelende staart bracht ze trots de post of krant van de brievenbus naar huis. Die momenten staan voor altijd in mijn geheugen gegrift.

Het hoogtepunt van elke dag was het knuffelen met elkaar

op de bank. Mijn ademhaling aan te passen aan die van mijn slapende hond, haar zachte vacht te aaien en de lichte trilling van haar gesnurk te voelen; dat allemaal gaf mij een diepe innerlijke vrede.

Later, nadat Shira gestorven was, dacht ik daar vaak aan terug en dan was ik dankbaar voor die geschonken tijd. Wel kwelde mij de vraag of ik iets anders gedaan zou hebben als ik had geweten dat ons nog maar twee maanden restten. Drie jaar eerder had ik het reizen en mijn wolvenresearch in Amerika opgegeven om helemaal bij Shira te kunnen zijn. Meer kon bijna niet. Had ik elke seconde aan mijn hond vastgekleefd willen zitten, haar geen stap meer alleen laten zetten? Waarschijnlijk was ik haar daarmee enorm op de zenuwen gaan werken.

Maar al te vaak worden we opgeslokt door de dagelijkse beslommeringen, zijn we te druk om tijd te nemen voor onze hond, met hem te gaan wandelen of te spelen. Zijn geduld zien we als iets vanzelfsprekends. Nu je weet dat je tijd samen met hem eindig is, wil je het liefst alles anders doen. Maar voorbij is voorbij. Wat telt is de tijd die je nu met je geliefde dier doorbrengt. Geef je hond zo veel mogelijk ondersteuning, en pas ook op jezelf. Alleen als je sterk, gezond en helder blijft, kun je er honderd procent voor je dier zijn. Je zult blij zijn dat je het hebt gedaan, en het zal je leven buitengewoon verrijken. Vier samen het leven. Het is zo eenvoudig.

Een voorbeeld: als je in een ijsalon zit, ga dan niet zitten bellen of berichtjes checken op je telefoon. Geniet in plaats daarvan van je ijs terwijl je hond naast je naar de mensen op straat ligt te kijken. Ik vond het altijd geweldig om voor Shira een bolletje vanille-ijs in een bekertje te bestellen en dan toe te kijken hoe ze het met gesloten ogen verrukt verorberde. Als je

thuis ontspannen op de bank zit, laat die e-mails en irritante WhatsApp-berichtjes even voor wat ze zijn, haal diep adem, aai je hond en geef liefdevolle energie aan hem door. Geloof me, na zijn dood zul je blij en dankbaar zijn omdat je je viervoetige lieverd op een bijzondere manier aandacht hebt gegeven. En een eventueel schuldgevoel over dat je niet genoeg tijd samen hebt doorgebracht, zal verdwijnen. Want je was er helemaal voor je huisdier toen hij nog leefde.

Meer dan daarvoor zoog ik elk moment met Shira in me op. We gingen wandelen en zaten op onze lievelingsplekjes. Wanneer we dicht bij elkaar lagen in het gras en ik haar aaide, ontspande ze zich. Mijn camera werd mijn vaste begeleider. Ik bouwde een slot van herinneringen van ons tweeën, de kamers kon ik later binnengaan.

Van de foto's en filmpjes die ik van haar maakte, zou één video van groot belang worden toen ik later een beslissing moest nemen. Op een gegeven moment legde ik de camera aan de kant. De laatste herinneringen worden in ons hart gevormd.

Op de eerste pagina van het fotogedeelte zijn twee foto's van Shira te zien.