

Übermässiges Miauen - wenn Katzen keine Ruhe geben

Wenn Katzen unaufhörlich miauen, kann das Halter in den Wahnsinn treiben – besonders nachts. Doch hinter den Lauten stecken immer Botschaften: von Hunger und Langeweile bis hin zu Orientierungslosigkeit im Alter. Wer die Ursachen erkennt und konsequent handelt, kann das ständige Rufen wirksam reduzieren – und endlich wieder durchschlafen.

Kaum ist das Licht eine Weile aus, beginnt es: Vor der Schlafzimmertür sitzt die Katze und miaut unermüdlich. Mal klingt es fordernd, mal klagend, dann wieder herzerreissend laut. Für viele Halter ist diese Szene nur allzu vertraut – an erholsamen Schlaf ist in solchen Nächten nicht mehr zu denken. «Es geht beim Miauen immer um Ressourcen», erklärt Naomi Giewald, Tierpsychologin ATN und Tierheilpraktikerin BTB von *Animal Vitalis* in St. Gallen. «Katzen fordern damit Futter, Streicheleinheiten, Spiel, Sicherheit oder Aufmerksamkeit ein.»

So wie der ältere Kater Max, der Giewald vorgestellt wurde: Nacht für Nacht weckte Max seine Menschen mit lauten Tönen, die durch das ganze Haus hallten. Die Familie war verzweifelt. «Die Halter konnten kein Auge mehr zu machen und litten unter massivem Schlafmangel», erinnert sich Giewald. Sie ging dem nächtlichen Miauen von Max auf den Grund.

Warum miauen manche Katzen so viel?

Nicht jeder Stubentiger miaut gleich viel. Manche Tiere reden mit ihren Menschen gefühlt den ganzen Tag, andere Katzen geben kaum einen Laut von sich. «Rasse, Charakter und Haltung spielen hier zusammen», erklärt Giewald. Vor allem asiatische Rassen wie Siamkatzen, Bengalen oder Burmesen neigen dazu, besonders expressiv zu sein. «Diese Katzen sind sehr kommunikativ – das ist eine Veranlagung, die man nicht wegtrainieren kann.» Doch nicht immer ist es die Genetik. «Auch die Vererbung spielt eine Rolle», so Giewald. «Wenn die Elternkatze sehr laut war, geben Nachkommen das Verhalten oft weiter.»

Besonders oft sieht Giewald in der Praxis nächtliche Weckrufe. «Gerade wenn Halter tagsüber abwesend sind, holen sich Katzen nachts die fehlende Aufmerksamkeit zurück.» Oft steckt Langeweile und Beschäftigungsmangel dahinter. oder manchmal ein beschränkter Freigang. «Auch Hunger oder Durst können eine Rolle spielen. Es ist wichtig, dass genügend Futter und frisches Wasser zur Verfügung stehen.» Ein weiterer Faktor ist der natürliche Rhythmus der Katze. «Katzen haben in der Regel einen anderen Aktivitätszyklus als wir. Sie sind von Natur aus dämmerungsaktiv. Im Zusammenleben passen sie sich zwar an, aber besonders lebhaftere Tiere tun sich damit schwer.»

Bei Max allerdings lag die Ursache woanders. Denn: Auch Krankheiten können laut Giewald der Auslöser sein. «Bei einer Schilddrüsenüberfunktion, Bluthochdruck, Demenz oder Hirntumoren beginnen Katzen häufig, sich auffallend Gehör zu verschaffen. Gerade ältere Tiere geben dann kehlige Laute von sich.» Genau das war bei Max der Fall: Er miaute nachts laut in gutturalen Tönen und streifte orientierungslos durch die Wohnung. «Bei ihm lag eine Hypertonie vor, und sein Gehör war bereits eingeschränkt», schildert die Expertin.

Nicht selten sind es die Halter selbst, die das Verhalten verstärken. «Indem wir auf das Miauen reagieren, belohnen wir es», erklärt Giewald. «Viele Halter merken gar nicht, dass sie ihre Katze regelrecht konditionieren – bis diese perfekt gelernt hat, wie sie uns mitten in der Nacht aus dem Bett bekommt.» Auch die Halter von Max reagierten jedes Mal. «Dadurch verfestigten sich die falschen Rituale, und ein Teufelskreis entstand.»

Was Katzen mit Miauen wirklich sagen wollen

Doch was wollte Max seinen Haltern damit sagen? «Miauen ist für Katzen vor allem ein Mittel, um ihre Bedürfnisse anzukündigen: Futter, Streicheleinheiten, Spiel oder Aufmerksamkeit – all das fordern Katzen mit ihrem Miauen ein. Und sie wissen genau, dass wir Menschen für diese Dinge zuständig sind», erklärt Giewald. Über die Jahre hat sich das Miauen nämlich zu einer Art Sprache im Zusammenleben mit Menschen entwickelt. «Unter Katzen selbst werden Laute sparsam und gezielt eingesetzt», weiss Giewald. «Vielleicht ein Miau als kurzes Hallo oder ein lautstarker Drohgeschrei von Rivalen. Das ausdauernde Miauen aber nutzen Katzen fast ausschliesslich gegenüber uns Zweibeinern.»

Wie dringend das Anliegen ist, drücken sie über Klangfarbe, Intensität und Körpersprache aus. «Tonlage, Modulation und begleitende Signale wie Schwanzhaltung, Ohrstellung oder Körperspannung verraten, was die Katze gerade möchte», sagt die Expertin. Ein forderndes, lautes Miau klingt somit anders als ein klagender Ruf nach Nähe. Auch bei Max war das deutlich zu hören. Seine gutturalen Rufe in der Nacht waren nicht einfach ein «Hintergrundgeräusch», sondern Ausdruck von Bedürftigkeit und Verunsicherung. «Er wollte damit Nähe und Sicherheit herstellen», so Giewald. «Gleichzeitig verschärften seine gesundheitlichen Probleme seine Orientierungslosigkeit – und das machte seine Lautäusserungen besonders eindringlich.»

Strategien gegen ständiges Miauen

Wenn eine Katze unaufhörlich miaut, wünschen sich Halter oft eine schnelle Lösung. Doch Giewald macht klar: «Zuerst muss man ausschliessen, dass gesundheitliche Probleme vorliegen. Wenn eine Katze auch tagsüber oder nur nachts auffällig laut ist, führt der erste Weg immer zum Tierarzt. Krankheiten wie Schilddrüsenüberfunktion, Bluthochdruck oder Demenz sind ernstzunehmende Ursachen und müssen tierärztlich abgeklärt werden.» Sind körperliche Probleme ausgeschlossen, beginnt die eigentliche Verhaltensarbeit. «Das Wichtigste ist, die Grundbedürfnisse der Katze konsequent zu decken – Futter, Wasser, ausreichend Spiel und Zuwendung», betont Giewald. Erst dann kann man am Verhalten ansetzen. Ein zentraler Punkt: nicht reagieren. «Das fällt vielen Haltern extrem schwer», weiss die Expertin. «Doch die Katze muss lernen, dass Miauen keine Belohnung bringt. Ich handle erst dann wieder, wenn sie still ist. In diesem Moment lobe ich sie.» Dieser Prozess kann zur Herausforderung werden, da er viel Geduld erfordert. «Manchmal dauert es einige Wochen, bis sich eingespielte Rituale ändern. Aber die Konsequenz zahlt sich aus.» Das Alter spielt dabei eine entscheidende Rolle. «Bei sehr jungen und alten Katzen sollte die Methode des Ignorierens nicht angewendet werden», warnt Giewald. «In diesen Lebensphasen sind Rituale und eine verlässliche Tagesstruktur weitaus wichtiger.»

Die Rolle von Ritualen und Training

Positive Rituale und eine klare Tagesstruktur sind überhaupt der Schlüssel, um das Zusammenleben mit einer lautstarken Katze zu entspannen. «Eine feste Tagesgestaltung ist enorm wichtig. Katzen brauchen Orientierungspunkte – das gibt ihnen Sicherheit und Ruhe», betont die Katzenexpertin. Zu den

wirkungsvollsten Methoden hierfür gehört das Training. «Clickertraining bringt Struktur ins Miteinander», erklärt Giewald. Auch einfache Übungen wie das Nasentarget können helfen: Die Katze lernt, gezielt zum Menschen zu kommen und dort Bestätigung zu finden. «Das stärkt Vertrauen, Beziehung und das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit.» Auch Gerüche spielen eine wichtige Rolle. «Wenn man ein getragenes T-Shirt über das Fell streicht, überträgt man den Gruppengeruch. Das fördert den Zusammenhalt und vermittelt Sicherheit.» Damit wird das emotionale Band zwischen Katze und Halter vertieft – ein Punkt, der besonders bei unsicheren Tieren entscheidend ist.

Darüber hinaus empfiehlt Giewald, bewusst Zeit für Nähe einzuplanen. «Ich rate Haltern, drei- bis sechsmal täglich aktiv den Kontakt zu suchen: streicheln, da sein, Vertrauen bestärken. Das schafft Bindung und verhindert, dass die Katze ihre Bedürfnisse ausschliesslich über lautes Miauen einfordert.» Auch das Spiel ist zentral. «Gemeinsames Tun und Erleben fördert gegenseitige Akzeptanz, Vertrauen und Respekt», so Giewald. Interaktives Spielen am Abend beruhigt nicht nur, sondern vermittelt der Katze auch: Mein Mensch ist präsent, meine Bedürfnisse sind erfüllt.

Beim alten Kater Max aus Giewalds Praxis fehlte genau das. «Die Halter hatten nie Rituale eingeführt, weil es früher nicht nötig schien. Für den Kater waren sie Futterspender, nicht Bezugspersonen.» Mit gezieltem Spieltraining, Nasentarget und Nähe-Ritualen hätte er mehr Halt gefunden. «Leider waren die Menschen nicht bereit, diese Zeit zu investieren. Dabei hätte gerade ein älteres Tier feste Strukturen dringend gebraucht.»

Fazit: Geduld, Struktur und Verständnis

Übermässiges Miauen ist somit kein «Laster», sondern Ausdruck von Bedürfnissen, Unsicherheiten oder gesundheitlichen Problemen. «Katzen miauen nicht, um uns zu ärgern», betont Giewald. «Sie nutzen diese Form der Kommunikation, weil sie damit ihre Ressourcen einfordern – und weil wir Menschen darauf reagieren.» Für alle Halter gilt daher: Je früher man reagiert, desto leichter lässt sich das Verhalten umlenken. Mit klaren Strukturen, spielerischer Auslastung, Nähe und Vertrauen können selbst extreme Fälle beruhigt werden. «Konsequenz zahlt sich aus», fasst Giewald zusammen. «Und am Ende profitieren beide Seiten: die Katze, die sich sicher und verstanden fühlt – und die Menschen, die endlich wieder durchschlafen können.»

(BOX)

Gegen nächtliches Miauen

Giewald empfiehlt mehrere konkrete Massnahmen:

- **Tierarztbesuch:** «Körperliche Leiden ausschliessen oder behandeln ist immer die erste Massnahme.»
- **Futter vorbereiten:** «Genügend Futter und Wasser für die Nacht bereitstellen, damit Hunger kein Auslöser ist.»
- **Auslastung am Abend:** «Interaktives Spielen vor dem Schlafengehen ist entscheidend. Eine ausgelastete Katze ruht besser.»

- **Konsequentes Ignorieren:** «Manchmal hilft nur: totstellen. Erst wenn die Katze merkt, dass das Miauen nichts bringt, akzeptiert sie das Schlafbedürfnis des Menschen.»
- **Schlafzimmertür schliessen:** «Wenn es nicht anders geht, hilft eine klare Grenze.»

Zusätzlich können unterstützende Mittel sinnvoll sein. «Baldrian sorgt abends erst für Anregung, dann für Ruhe», erklärt Giewald. «Pheromon-Diffusoren schaffen eine entspannte Grundstimmung. Auch CBD-Öl oder Melatonin können helfen – aber das sollte man unbedingt mit einem Therapeuten besprechen.» Wichtig ist hier die Differenzierung nach Alter. «Alle diese Strategien gelten nicht für sehr junge oder alte Katzen», warnt Giewald. «Bei ihnen sind feste Rituale und klare Tagesstrukturen wichtiger als Ignorieren.»

(BOX)

Miauen betrifft nicht nur Wohnungskatzen. «Es ist kein Phänomen der Haltungsform», betont Naomi Giewald. «Auch Freigänger können lautstark sein – doch gelangweilte Wohnungskatzen neigen eher dazu, ihre Menschen akustisch stärker zu fordern.»

(BOX)

Die häufigsten Gründe für übermässiges Miauen

- **Langeweile**
Besonders bei Wohnungskatzen: fehlender Freigang, lange Abwesenheit der Halter, ein anderer Aktivitätsrhythmus oder ein sehr lebhafter Charakter führen dazu, dass die Katze nachts Unterhaltung einfordert.
- **Futter und Durst**
steht nicht ausreichend Futter oder frisches Wasser zur Verfügung, macht sich die Katze bemerkbar – oft genau dann, wenn wir schlafen wollen.
- **Gesundheitliche Probleme**
Erkrankungen wie Schilddrüsenüberfunktion, Bluthochdruck oder Demenz können lautes und gutturales Miauen hervorrufen, vor allem bei älteren Tieren.
- **Veränderungen in der Umgebung**
Störende Gerüche oder umgestellte Möbel können Katzen verunsichern. Gerade ältere Tiere reagieren darauf mit lautem, orientierungslosem Miauen, weil ihnen die gewohnte Orientierung fehlt.

Mögliche Bildunterschriften:

Rituale, Training und Vertrauen bilden die Basis, um ständiges Miauen zu reduzieren. Ohne diese Elemente bleiben viele Halter im Teufelskreis aus forderndem Verhalten und unbewusster Verstärkung gefangen.

«Man darf nicht auf jedes Miau reagieren, sondern sollte gezielt Ruhe belohnen und Nähe aktiv anbieten», erklärt Naomi Giewald.

Wer Verhalten ändern will, braucht Geduld und Konsequenz.