

Lebe bewusst, aber sei bereit

„Niketana“ - wo man offen über das Thema Tod spricht

In Sanskrit bedeutet Niketana Heim („Hogar“). 1994 wurde die gleichnamige Institution (Tel.: 4771-0417) von Dr. Hugo Dopaso gegründet. Erfahrungen mit Verlust und Schmerz regten den Arzt und Therapeuten dazu an, sich mit dem Thema Tod bewusst auseinanderzusetzen. „Ich fragte mich, was bedeutet sterben? Nur der Mensch, der selber den letzten Weg geht, kann doch darüber etwas sagen.“ Er begann, als Arzt, Therapeut und Psychologe Kranke in ihren letzten Wochen oder Monaten zu begleiten, Schmerzen zu lindern, zu trösten und zuzuhören.

Wenn jemand erfährt, dass er an einer unheilbaren Krankheit leidet, ist die Reaktion zumeist Schock - bei dem Kranken wie auch bei den Familienangehörigen: Warum gerade ich? Und - womöglich - in diesem noch so jungen Alter? „Auf diese Fragen haben wir natürlich keine Antwort. Aber wir können dem Kranken helfen, sein Leben im Rück-



blick zu sehen, sein Leid zu tragen, ihm vermitteln, dass jeder diese Etappe einmal erleben wird. Auch müssen wir uns mit seinen Ängsten auseinandersetzen.“

Sterbebegleitung ist eine der Hauptaufgaben von „Niketana“, aber es werden auch Kurse und Work-

shops mit anderen Schwerpunkten angeboten. In diesem Jahr stehen die Workshops unter dem Motto „Ein Jahr des Lebens“ und setzen den Teilnehmern das Ziel, ein Jahr so zu leben, als sei es das letzte, und sich während dieser Zeit mit dem Tod auseinanderzusetzen. Ausserdem bietet das Institut Meditations- und Yogakurse an sowie eine Ausbildung als Yogalehrer/in.

Für Dr. Dopaso ist nicht Religiosität ausschlaggebend, sondern geistliches Leben. Aber auch gläubige Menschen fragten nach den Grenzen im Umgang mit dem Leiden, das in unserer heutigen Gesellschaft nicht selten die Eintrittskarte in eine technisch-kalte Sterbensgeschichte inmitten teurer Apparate ist. Bedingt medizinischer Fortschritt humanen Rückschritt? „Die Lehren und Glaubensrichtungen des Orients helfen sehr beim Verständnis von Grenzsituationen und sind richtungweisend“, so Dr. Dopaso.