

## *In Bewegung gehen und wandeln*

Eröffnung der Praxis für Psychotherapie mit Schwerpunkt Psychoonkologie von Elisabeth Neimeke in Lindau

Seit April 2007 ergänzt Elisabeth Neimeke die Praxisgemeinschaft Buck, Bischof, Schreiner in der Holdereggenstraße 1 in Lindau. „In Bewegung gehen und wandeln“ heißt ihr Motto und beschreibt den Ansatz, die psychotherapeutische Arbeit mit der integrativen Gestalttherapie sowie der Tanz-, Bewegungs- und Körpertherapie zu verbinden.

Tanz- und Bewegung in der psychotherapeutischen Arbeit, so Elisabeth Neimeke, sieht den Menschen als erlebendes und agierendes Wesen, nimmt ihn in allen seinen leiblichen Aspekten, Stimmungen, Gefühlen, Spannungen, seinem Körpererleben und Selbstbild, seinen sozialen Beziehungen und seiner Lebensgeschichte ernst.

Aus eigener Erfahrung spricht die Therapeutin heute von der heilenden Kraft des Tanzes. Schon früh in ihrem Leben habe sie die befreiende und heilsame Wirkung von Tanz und Bewegung erfahren und fand darin Kraft und Unterstützung in schwierigen Lebensabschnitten.

Diese Kraft, die sich auf alle Gebiete des Lebens ausweitet, will sie heute im Rahmen der Psychotherapie weitergeben.

Mit ihrer Arbeit möchte sie Menschen in Krankheits- und Krisensituationen anleiten, den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper die Selbstwahrnehmung und Ausdrucksfähigkeit zu schulen und so zu einem authentischen Selbst zurück zu finden. Elisabeth Neimeke möchte Menschen ermutigen, in ihrem Alltag etwas anzustoßen und in Bewegung zu setzen, die Verantwortung für sich und das eigene Leben zu übernehmen.

Krankheit und Krise zu Wachstum und Reife Krankheit und Krisen sind zunächst Belastung und Leiden, können aber auch zu einer Kraft werden, die Wachstum und Reifung möglich macht, ist Elisabeth Neimeke überzeugt. Ziel der Therapie ist es, Ursachen von Beschwerden aufzuspüren, wahrzunehmen, was krank macht und zu erkennen, was im Leben der Veränderung bedarf. Tanz und Bewegung helfen dabei, der inneren Gestimmtheit auch ohne Worte adäquaten Ausdruck zu verleihen und auf spielerische Art neue Möglichkeiten und Verhaltensweisen zu erproben. In der Reflexion mit der Therapeutin wird die Eigenwahrnehmung geschult und gefördert und Klienten sind in der Lage, heilsame Veränderungen einzuleiten und neue Lebensfreude einzuladen.

### **Schwerpunkt: Tanz und Bewegung in der Psychoonkologie**

Durch die Erfahrungen aus ihrer Arbeit und aus der Begleitung krebserkrankter Menschen in ihrem Umfeld ist Elisabeth Neimeke überzeugt, dass Tanz und Bewegung vor allem in der schwierigen Zeit einer Krebsdiagnose oder in der Rehabilitation einer Krebsbehandlung wichtige Unterstützung bieten kann. In ihrer Praxis gibt es den Raum und die Zeit, sich mit der Erkrankung auseinander zu setzen und einen guten Umgang mit ihr zu finden.

Durch Tanz und Bewegung können zunächst belastende Gefühle wie Verzweiflung, Trauer, Angst, Depression, Ärger und Wut Ausdruck finden, reflektiert und integriert werden, um so ihre destruktive Macht zu verlieren.

Das ist wichtig, um den verletzten und veränderten Körper neu anzunehmen und zu bejahen und wieder Lebensfreude zu erfahren, so Neimeke. „Mir liegt daran, dass Klienten die eigenen Ressourcen

und Kraftquellen erschließen und das kreative Erproben verschiedener Bewältigungsstrategien erlernen. Das aktiviert die Selbstheilungskräfte. Klienten gewinnen eine Verbesserung der Lebensqualität und können letztendlich in eigener Verantwortung wieder entscheiden, wie sie ihr Leben mit oder nach der Krankheit gestalten möchten.“

Die erste deutsche Studie zur Wirksamkeit der Tanztherapie als Interventionsmethode in der onkologischen Rehabilitation wurde in den Jahren 2002 bis 2005 an der Klinik für Tumorbilogie in Freiburg durchgeführt. Ziel der Untersuchung war es, zu erfahren, inwieweit sich durch Tanztherapie die körperliche und seelische Befindlichkeit von Krebspatienten verbessern lässt und das Selbstkonzept gestärkt wird. Unter der Leitung der Tanztherapeutin Elena G. Mannheim konnte nachgewiesen werden, dass es durchaus gelingen kann, mit der Tanztherapie Körper, Geist und Seele in ein neues Gleichgewicht zu bringen.

### **Psychotherapie, Tanz und Bewegung und Supervision**

Vor dreieinhalb Jahren kam Elisabeth Neimeke von Köln ins Allgäu, ist freie Mitarbeiterin und Dozentin in einem Ausbildungszentrum für Tanz- und kreative Therapie. Sie ist Heilpraktikerin und ausgebildete Psychotherapeutin für Gestalt- Tanz- und Bewegungstherapie am Fritz-Perls-Institut Düsseldorf. Ihre Ausbildung ergänzen bisher Fortbildungen in Psychoonkologie am Gestaltinstitut Köln, Traumatherapie bei Dr.L.Reddemann, Körperpsychotherapie, Systemische Therapie, Meditations- und Entspannungsverfahren, Arbeit mit Ritualen. Zum Therapieangebot gehören außerdem noch ein speziell ausgearbeitetes Kinder-Elternprogramm zum Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS). Sie unterstützt betroffene Familien und hält Workshops in Schulen und Kindergärten. Und sie löst Probleme im beruflichen Umfeld therapeutischer und beratender Berufe mit Hilfe von Supervision.

Mit der Praxiseröffnung in der Praxisgemeinschaft Buck, Schreiner, Bischof in der Holdereggenstraße 1 erweitert Elisabeth Neimeke ihren Wirkungskreis an den Bodensee. „Hier habe ich das positive Arbeitsumfeld gefunden, dass ich mir gewünscht habe. Wir ergänzen uns und der Austausch untereinander ist bereichernd für mich und sicher auch für meine 3 Partnerinnen.“

### **„Die Zukunft hängt schon an der Kühlschrantür“.**

Für die Weiterführung ihrer Arbeit sind die Ziele von Elisabeth Neimeke bereits fixiert. Die Vernetzung mit Therapeuten, die alternative und neue Methoden in der Betreuung von Krebskranken einbringen, ist angestrebt. „Ein Zentrum mit kreativen Therapien und Heilmethoden am Bodensee wäre so meine Vision“. Und diese Zukunftsaussicht hängt schon an der Kühlschrantür, so hat uns Elisabeth Neimeke mit einem Augenzwinkern noch verraten.