

### Wie ist eine Sitzung strukturiert?

Zu Beginn der Therapie steht eine umfassende Exploration der Trigger und möglicher Ursachen der Beschwerden. Anschließend wird entschieden, ob EMI® momentan die passende Therapiemethode ist. Während der EMI®-Sitzung gibt der/die Therapeut/in 24 unterschiedliche Bewegungen mit den Fingern vor, denen mit den Augen gefolgt wird. Diese Bewegungen werden in einem gut zu folgendem Tempo vollzogen. Zeitgleich mit den Bewegungen werden Schlüsselbegriffe, die in Bezug zum zu behandelnden Trauma stehen, stetig wiederholt. Die durch das Trauma verursachte Stressintensität wird im Verlauf der Sitzung verringert. Die EMI®-Therapie wird abgeschlossen sein, wenn die Erinnerungen keine Stress-Ladung mehr aufweisen.

### Was erwartet Sie?

Während der Sitzung können frühere Gefühle wieder auftauchen. Auch können Geräusche, Bilder, Gerüche, Geschmackserlebnisse oder Körperempfindungen auftauchen, die mit dem Thema, welches bearbeitet wird, zu tun haben. Eine EMI®-Sitzung dauert durchschnittlich 90 Minuten, mit Vorbereitung und Integration bis zu zwei Stunden. Mit Verminderung der Stress-Ladung werden die Sitzungen kürzer. Zwischen zwei Sitzungen gibt man dem Gehirn 14 Tage Zeit zur Verarbeitung. Monotraumata können mit ein bis zwei Sitzungen aufgelöst werden. Für multiple Traumata sind mehrere Sitzungen notwendig.



**EMI®**  
EYE MOVEMENT INTEGRATION

Ihr/e Therapeut/in

**EMI®**

Der Weg zur  
Traumaverarbeitung

Über die Augen wieder zurück zu sich selbst.

## Was ist EMI®?

EMI® steht für EYE MOVEMENT INTEGRATION und wurde 1989 von Connirea Andreas (Ph.D.) und Steve Andreas (M.A.) entwickelt. Danie Beaulieu (Ph. D.) veröffentlichte als erste hierzu ein Buch (Eye Movement Integration Therapy, 2003).

EMI® wird als eine Kombination von Neuro- und Psychotherapie verstanden. Es ist eine Methode, um unbewusste neuronale Netzwerke im Gehirn zu aktivieren und damit die Selbstheilungsprozesse einzuleiten. Wissenschaftliche Untersuchungen weisen nach, dass es einen Zusammenhang zwischen Augenbewegungen und Erinnerungsnetzwerken gibt. Ebenfalls ist bewiesen, dass mit diesen Augenbewegungen traumatische Erfahrungen verarbeitet werden können. Daher sind unsere Augen der perfekte Zugang zum Gehirn und zu traumaassoziierten Erinnerungsnetzwerken.

## Wann handelt es sich um ein Trauma?

Unsere Sinneswahrnehmungen (mit Augen, Ohren, Nase, und Haut) versorgen unser Gehirn ständig mit Informationen über uns selbst und unsere Umwelt. Während des Schlafs werden diese Eindrücke verarbeitet und als benennbare, mit Bedeutung versehene (explizite) Erinnerung im Langzeitgedächtnis gespeichert.

Ist eine Erfahrung überwältigend und kann daher nicht verarbeitet und gespeichert werden, bleiben heftige Gefühle, körperliche Reaktionen, Bilder und Gedanken als verhaltensauslösende (implizite) Erfahrungserinnerungen zurück. Ein Geschmack, Geruch, Bild oder Geräusch können so alte Erfahrungen und Reaktionsmuster auslösen („triggern“), weil sie als Überlebensmechanismus im instinktiven Teil des Gehirns gespeichert sind. Wir können dann die gleichen überwältigenden Gefühle (z. B. Angst und Scham) und Reaktionen wieder erleben, als würde das

auslösende Ereignis im gegenwärtigen Moment erneut stattfinden. Dies wird als traumatische Reaktion bezeichnet.

Durch EMI® kann das Gehirn diese Auslöser so verarbeiten, dass diese Reaktionen nicht mehr auftreten.

## EMI® ist geeignet für die Behandlung aller überwältigenden und schmerzhaften Erinnerungen.

## Wie wirkt EMI®?

EMI® hilft dem Gehirn das nachzuholen, was es eigentlich während des Schlafes tut, nämlich Informationen zu verarbeiten und in das Langzeitgedächtnis zu übertragen. EMI® benutzt fließende Augenbewegungen, Smooth Pursuit Eye Movements (SPEM). Das ist eine Art von Augenbewegungen, die während der Informationsverarbeitung im Schlaf stattfinden. Diesen (SPEM-) Bewegungen mit unseren Augen im Wachzustand zu folgen, führt dazu, dass sich unser Gehirn von alleine vollständig scannt und alle relevanten, zum Trauma gehörenden Informationen sammelt. Das Gehirn setzt sie nun wie ein Puzzle zusammen, so dass diese Fragmente des Ereignisses zusammengefügt und in das Langzeitgedächtnis übertragen werden können. Die Folge ist, dass die Ereignisse nicht mehr als Trigger mit traumatischer Bedeutung auf das Gehirn wirken.



## Wann kommt EMI® in Betracht?

EMI® ist geeignet für die Behandlung aller wiederkehrenden schmerzhaften Erinnerungen. Es kann sich dabei um ein einmaliges Ereignis handeln oder um multiple Traumata.

EMI® kann u. a. erfolgreich wirken bei bzw. nach

- **Phobien**
- **physischer, psychischer oder sexualisierter Gewalt**
- **Trauer**
- **Angst vor z. B. dem Fliegen, Hunden, dem Zahnarzt, dem Versagen**
- **Mobbingerfahrungen**
- **Burn-out**
- **Unfallfolgen**
- **psychologischen Aspekten von Erkrankungen**
- **Kindheitstraumata**

**EMI® ist für jedes Lebensalter geeignet.**