

## EMI-Therapie (Eye Movement Integration)

Liebe Patientin, Lieber Patient

### Blockaden Lösen mit der Hilfe von Augenbewegungen

Der Begriff "Eye Movement Integration" (EMI) kommt aus dem Englischen und bedeutet auf Deutsch übersetzt: "Integration mit Hilfe von Augenbewegungen".

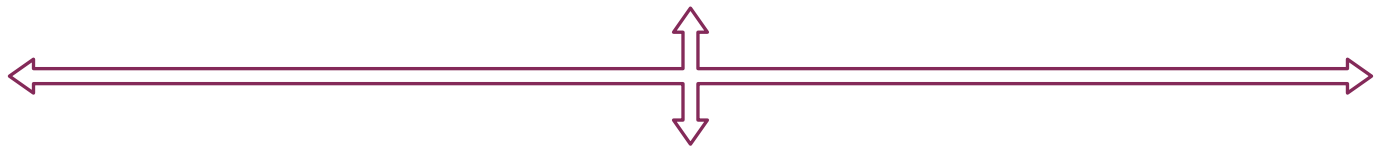
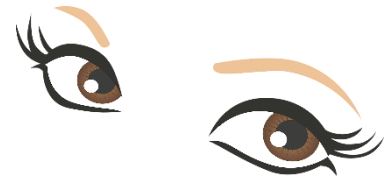
### Wirkungsweise von EMI

Die uns belastenden Situationen oder auch traumatisierenden Erlebnisse sind meist bruchstückhaft, unvollständig und in falschen Zusammenhängen im Gehirn abgespeichert. Dieses kann dazu führen, dass nach einem Unfall z.B. in der Küche mit einer schwarzen Pfanne und heissem Öl, künftig jede schwarze Pfanne oder auch Ölflasche den Schrecken und die Schmerzen, welche im Moment des Unfalls empfunden wurden, wiederauslösen kann. Dieser Umstand wird in der Fachsprache ein Trauma genannt und kann zu störenden Blockaden beim betroffenen Menschen führen.

Durch gezielte Augenbewegungen im EMI, welche der Therapeut mit belasteten Wörtern und Sätzen (Schlüsselwörtern) begleitet, können die erlebten Eindrücke des Klienten oder der Klientin so miteinander verbunden und integriert werden, dass das Erlebte sinnvoll und nachhaltig verarbeitet werden kann. Normale und schützende Stressreaktionen können in diesem Prozess so aufgelöst werden und in einem für den Klienten neuen und passenderen Kontext gesetzt werden. Diese Neu-Einbettung des Erlebten, wird vom Klienten in der Regel als nicht mehr so stressig erlebt und geht oftmals mit einer unmittelbaren Erleichterung einher.

Als Metapher können Sie sich das so vorstellen, dass z.B. verschiedene Puzzle-Teile und Erinnerungsfragmente des Klienten neu zu einem grösseren Bild zusammen-gesetzt werden, von welchem der Klient sich künftig dann besser und auch leichter distanzieren kann.





## Ablauf einer EMI Behandlung

1. Klient\*in bespricht mit Therapeut das belastende Erlebnis oder das erlebte Trauma
2. Gemeinsames Erarbeiten von 2 bis 3 Schlüsselsätzen, respektive "Giftwörtern". Z.B. für obiges Beispiel: "In der Küche an Weihnachten" - "Es zischt" - "Ich mache Öl in die schwarze Pfanne" - "Feuer in der Pfanne, alles brennt"
3. Klient\*in folgt dem Therapeuten mit den Augen und fixiert dabei dessen Finger oder einen Stift. Der Therapeut führt so die Augen des Klienten durch 24 verschiedene Bewegungsmuster. Therapeut und Klient\*in setzen sich gegenüber. Während der Bewegungssequenz wiederholt der Therapeut die Schlüsselsätze. Nach jeder Bewegungssequenz werden die Veränderungen bei dem/der Klient\*in besprochen.
4. Nach Abschluss aller Augenbewegungen folgen integrative und stärkende Augenbewegungen
5. Klient\*in und Therapeut führen ein kurzes Abschlussgespräch



## Dauer einer EMI Behandlung

Eine EMI-Sitzung geht in der Regel ca. zwei Stunden. Nach einer EMI-Sitzung empfiehlt es sich, eine Ruhephase einzuplanen (keine grosse Entscheidungen an diesem Tag treffen, da die Konzentration beeinträchtigt ist). Der Heimweg mit dem Auto ist durchaus möglich, wobei eine vorherige Ruhepause von 15 Minuten eingehalten werden sollte.

Haben Sie weitere Fragen zur EMI-Therapie und möchten sich für eine Therapie anmelden?

Dann steht Frau Christine Schenk gerne zur Verfügung.

<http://mentale-gesundheit.ch/#christineschenk>

