

Jede traumatische Erfahrung bahnt sich durch Wahrnehmungen wie Geruch, Geschmack, Sehen, Hören und Empfinden über den Körper einen Weg durchs Gehirn. Nachdem diese eingehenden Impulse auf den Gehalt ihrer Gefährlichkeit überprüft wurden, gehen sie weiter an den Mandelkern (Amygdala) im Zentrum unseres Gehirns, der den emotionalen Gehalt der Erfahrung einschätzt und entsprechende Information dann an das sogenannte Seepferdchen (Hippocampus), einem sehr alten Teil des Gehirns weiterleitet. Dort bekommen die so geprüften Informationen eine Gesamtbedeutung und entsprechende Hormone werden aktiviert, welche die komplexen Überlebensstrategien, über die unser Körper verfügt, organisieren. Zu diesen Strategien gehören Flucht, Angriff und Erstarren in den verschiedensten Ausprägungen. Immer mehr Indizien weisen darauf hin, dass Gehirn und Körper nicht einfach nur irgendwie auf Gefahren reagieren, sondern sich bei traumatischen Erfahrungen selber verändern. Umso wichtiger ist es, dass traumatische Erfahrungen nicht im Verarbeitungssystem des Gehirns und des Körpers stecken bleiben, sondern gut verdaut in ein stimmiges Bild von der Welt und von uns selbst eingeordnet werden, wir also wieder in einen ausgeglichenen Zustand zurückfinden. Weil wir bei einer traumatischen Erfahrung aber von zu vielen Sinneseindrücken auf einmal überflutet werden, gelingt das oft nicht. Einzelne Fragmente der Gesamterfahrung geistern dann dauerhaft und unzusammenhängend in unserem inneren, unbewussten Gedächtnis umher und tauchen unkontrollierbar als Symptom in unserem Körper, als Zwangsgedanken oder als wiederkehrendes Ereignis in unserem späteren Leben auf.

Und hier, nämlich in der nachträglichen Verarbeitung des Traumas setzt die EMI - Behandlung an.



*Gaiatra  
Rosina Heumann*

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Freie Praxis  
für ganzheitliche Therapie  
Wilhelm - Högner Str. 3  
95326 Kulmbach

( Persönlichkeits-Management ( Therapeuten-Training  
( Coaching ( Kommunikation ( Energie-Balance  
( Seminare ( Einzelarbeit  
( Familienstellen  
( Reiki

Tel.: 09221 / 878680 Fax: 878679  
Handy: 0175 / 4389000  
Email: Rosina.Heumann@web.de  
[www.facebook.com/Gaiatra.Rosina.Heumann](http://www.facebook.com/Gaiatra.Rosina.Heumann)  
[www.Gaiatra.de](http://www.Gaiatra.de)



**Bei Fragen einfach anrufen!**

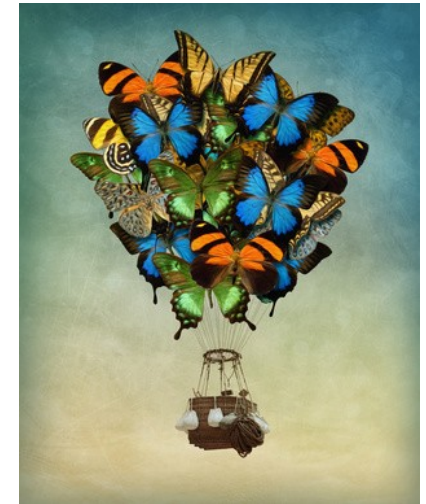
Weitere Angebote und Termine finden sich gegebenenfalls auf meiner demnächst ganz neu gestalteten Internetseite.  
Bei Interesse dort bitte für den Newsletter anmelden.

**Sollte jemand keine Infopost mehr wünschen,  
bitte ich um eine kurze Nachricht. Auch eine Änderung der  
Anschrift, Telefonnummer usw. bitte gegebenenfalls mitteilen.**

**Und natürlich bedanke ich mich ganz herzlich für  
das in mich gesetztes Vertrauen und  
freundliche Empfehlungen!**

# EMI

## Traumatherapie



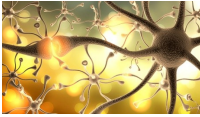
Freie Praxis  
für ganzheitliche  
Therapie

## LebensSchule Projekt

# EMJ

## Eye - Movement - Integration

### Traumatherapie



#### Was ist ein Trauma?

Eine traumatische Reaktion tritt ein, wenn das Bewältigungssystem eines Menschen vollkommen überfordert ist und er oder sie sich hilflos und überwältigt fühlt. Der Traumatisierte erlebt ein Ereignis als zu viel, zu schnell, zu plötzlich. Trauma kann also nie an einem Ereignis festgemacht werden, sondern nur an der Reaktion der Betroffenen und an den Folgen.

#### Ein Trauma kann zu folgenden Symptomen führen:

- häufiges Gefühl der Überforderung
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Desorientiertheit in Raum u. Zeit
- Anfälligkeit für Unfälle oder Missgeschicke
- Gefühl der Lähmung, Erstarrung
- Unverbundenheit mit sich und der Umwelt
- immer wiederkehrende Fantasien oder Erinnerungen belastender Ereignisse
- Angstzustände, Panikattacken
- chronische Erschöpfung und Schlafstörungen, Ausgebranntsein
- Schmerzzustände ohne med. Befund
- Übererregbarkeit oder Apathie
- Wutausbrüche, Übervorsichtigkeit, Panikattacken
- Gefühle der Ohnmacht, körperliche Ohnmachtsanfälle
- Arbeitswut oder Rückzugstendenz
- häufige geistige Abwesenheit, Tagträumen, Gedächtnislücken

**EMI** ist eine Traumatherapie, mit deren Hilfe Patienten gezielt und erstaunlich schnell von der Last alter belastender Erinnerungen an Traumata, wie z.B. Missbrauch, Autounfälle, Naturkatastrophen, Todesfälle naher Angehöriger, chronische Demütigung und Vernachlässigung und anderem befreit werden.

**EMI** ist eine Neurotherapie, bei der es um eine Neuorganisation im Gehirn geht. Sie ermöglicht eine multi-sensorische Integration von bisher durch das Trauma abgespaltenen Inhalten, die das Trauma so dauerhaft als belastend erscheinen lassen oder sich ganz unbewusst als körperliches oder psychisches Symptom darstellen. Die nicht integrierten Traumainhalte bleiben auch nach vielen Jahrzehnten im Kurzzeitgedächtnis, sind dadurch spontan und schnell auslösbar, verblissen nicht und können so die Entwicklung der Person nachhaltig stören.

**EMI** hilft nun bei dieser Integration, damit die mit einem Trauma verknüpften Erinnerungen ins Langzeitgedächtnis übergehen können ohne mehr die belastenden Symptome auszulösen.

**EMI** arbeitet mit Schlüsselworten,- oder sätzen, die das Trauma im Gedächtnis der Patienten auf allen Wahrnehmungsebenen reaktivieren, um es dann über die Augenbewegung auf neuronaler Ebene integrieren zu können. Das heißt, die Augenbewegungen erfolgen zusammen mit ein bis drei Sätzen, welche das Trauma am genauestem umschreiben. Während der Augenbewegungen wiederholt der Therapeut also immer wieder diese Sätze. Die Augenbewegungen folgen einem Protokoll, welches sich aus Erfahrungswerten und wissenschaftlichen Untersuchungen ergibt. Mit der erfolgreichen Integration, wird die Erinnerung nicht ausgelöscht, sondern die starke affektive Ladung oder Energie vom Trauma genommen.

**EMI** ist eine klinische, wissenschaftlich untersuchte Therapie, die weltweit gelehrt und angewendet wird und die sich durch erstaunliche Ergebnisse bewährt.

Die Therapie kann je nach Schwere 1-6 Sitzungen umfassen. Meist ist nach der ersten Sitzung eine deutliche Erleichterung zu spüren. Manchmal kann es in den ersten Tagen nach der Therapie zu einer wie auch bei anderen Behandlungen häufig auftretenden Erstverschlimmerung kommen, bis nach etwa 2 Wochen das Trauma vollkommen integriert ist. Oft tritt nach einer EMI-Behandlung Müdigkeit auf und es kommt zu Träumen. Diese Effekte zeigen die tiefgreifende Wirkung dieser Methode.



**EMI** kann auf Grund seiner von blockierenden Erfahrungen befreienden Wirkung eine gute Unterstützung bei der Persönlichkeitsentwicklung, bei der Suche nach dem eigenen Selbst und dem wahren Lebenssinn sein.



**EMI** wurde 1989 von Connaire Andreas und Steve Andreas parallel zu ähnlichen Verfahren wie etwa EMDR entwickelt. Dani Beaulieu hat die Technik so weiterentwickelt, wie wir sie heute anwenden. Die Wurzeln von EMI liegen im neurolinguistischen Programmieren, deshalb wird EMI eher den Neurotherapien zugeordnet als den Psychotherapien. EMI ist eine Möglichkeit, die Selbstheilung der unbewussten neuronalen Netzwerke mithilfe von Augenbewegungen und eines gezielten therapeutischen Vorgehens zu aktivieren und zu steigern.