

Kontraindikationen

Hypnose / Entspannungstechniken

Hypnose sollte **nicht oder nur mit besonderen Kenntnissen bzw. nach Absprache mit dem behandelnden Facharzt** und einer entsprechenden medizinischen Qualifikation angewandt werden bei:

- Psychosen (z.B. Schizophrenie, Bipolare Störung, Endogene Depressionen...)
- Persönlichkeitsstörungen
- Epilepsie und ähnlichen Anfallserkrankungen
- Herzerkrankungen
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems
- Thrombose
- Depressionen (bestimmte Arten)
- ADS (bestimmte Formen)
- kürzlich vorgefallenem Herzinfarkt oder Schlaganfall
- geistig behinderten Menschen
- Suchterkrankungen (Drogenabhängigkeit, Alkoholabhängigkeit, Medikamentenabhängigkeit)
- Einnahme von Psychopharmaka
- Schwangerschaft (hier sollten nur bestimmte Hypnosetechniken von **speziell dafür ausgebildeten Therapeuten** angewandt werden)

Außerdem sollte die Hypnose aus ethischen bzw. rechtlichen Gründen nicht angewendet werden:

- bei Kindern und Jugendlichen ohne die Ausdrückliche Genehmigung des gesetzlichen Vertreters
- bei Menschen mit Glaubenskonflikten (einige Religionen sehen die Hypnose auch heute noch trotz aller medizinischer Erkenntnisse und Erklärungen als Zauberei an)
- bei Menschen, die Angst davor haben, hypnotisiert zu werden
- bei Menschen, die nicht hypnotisiert werden möchten
- bei Menschen, die nicht wissen, dass man sie hypnotisieren möchte

Einigen Lesern ist vermutlich aufgefallen, dass die obige Auflistung auch Indikationen enthält, für deren Behandlung die Hypnose eigentlich bekannt und gebräuchlich ist (z.B. Depressionen). Es gibt allerdings Ausnahmen, bei denen diese heute doch als Kontraindikationen angesehen werden. Genauere Erläuterungen finden Sie im Anschluss.

Kontraindikation: Herzerkrankungen

Bei Klienten mit einem kürzlich erlittenen Herzinfarkt oder Schlaganfall bestehen beim Einsatz von Hypnose ähnliche Risiken wie bei Thrombose-Patienten. Durch eine Weitung der Blutgefäße könnte sich ein Gerinnsel lösen und eine lebensbedrohliche Embolie verursachen.

Die Hypnose sollte deshalb erst angewandt werden, wenn der behandelnde Facharzt eine mögliche Tiefenentspannung als unbedenklich ansieht (in der Regel 3 Tage bis 6 Wochen nach dem Herzinfarkt / Schlaganfall). Anschließend kann die Hypnose sehr nützlich für die Betroffenen sein (z.B. in der Reha, zur Regeneration oder zur weiteren Anfallsprophylaxe).

Kontraindikation: Thrombose

Die Hypnose hat zumeist eine stark entspannende Wirkung, die auch zu einer deutlichen Weitung der Blutgefäße im Körper führen kann (was in vielen Fällen eindeutig erwünscht ist!).

Bei Thrombose-Patienten entsteht dadurch aber das Risiko, dass der Thrombus ins rutschen kommt, was im schlimmsten Fall zu einer lebensgefährlichen Embolie führen könnte.

Thrombose ist somit als **absolute Kontraindikation** anzusehen.

Kontraindikation: Herzinfarkt / Schlaganfall

Bei einem Herzinfarkt oder Schlaganfall sollte die Hypnose vor allem in der ersten Phase nach dem Infarkt oder Apoplex (Schlaganfall, die ersten 1-7 Tage) nicht eingesetzt werden.

Grund ist vor allem, dass die hypnotische Trance häufig eine gefäßerweiternde (entspannende) Wirkung hat und diese direkt nach dem Anfall zur Lösung eventuell noch vorhandener Gerinnsel führen kann.

Nach der ersten Phase, in der in der Regel Blutverdünnende Medikamente gegeben werden, wenn sichergestellt ist, dass der Patient wieder stabil ist und er auch für andere Reha-Maßnahmen freigegeben wird, kann die Hypnose in der Regel problemlos eingesetzt werden und kann bei der weiteren Genesung sehr hilfreich sein.

Wir erwähnen diese Kontraindikation vor allem deshalb, weil wir verhindern möchten, dass ein Hypnotiseur einem Patienten in seinem Umfeld "etwas Gutes" tun möchte und ihn direkt nach einem Anfall hypnotisiert. Wenn diese Hypnose zu zeitnah durchgeführt wird, könnte sie im schlimmsten Fall zu einem weiteren Anfall führen!

Kontraindikation: Erkrankungen des ZNS

Wenn das zentrale Nervensystem aufgrund einer Erkrankung oder einer Schädigung durch einen Unfall gestört ist, kann es zu einer fehlerhaften Weitergabe von Informationen aus dem Gehirn in den Körper oder umgekehrt kommen. Dies kann zu unerwünschten Nebenwirkungen führen, deren Art und Ausmaß vorab kaum absehbar ist. Hypnose sollte bei Erkrankungen des ZNS also nur in einem entsprechend geeigneten Umfeld (Klinik / Facharztpraxis) und von einem geeigneten Behandler durchgeführt werden, der bei Bedarf über entsprechende Möglichkeiten verfügt, eventuellen Nebenwirkungen entgegenzuwirken und den Klienten sachgerecht zu versorgen.

Kontraindikation: Epilepsie

Obwohl die Hypnose sich unter bestimmten Umständen sehr positiv auf den Verlauf einer Epilepsie auswirken kann, besteht dennoch das Risiko, damit einen Anfall zu provozieren oder bei falschem Einsatz die Anfallshäufigkeit zu erhöhen.

Deshalb sollte die Hypnose bei Epilepsie-Patienten nur eingesetzt werden, wenn eine adäquate medizinische Überwachung und Versorgung gewährleistet ist (z.B. im klinischen Umfeld unter der Leitung eines Facharztes). In einer ambulanten Praxis wird die Hypnose von Epilepsie-Patienten als zu riskant angesehen.

Kontraindikation: ADS

Bei ADS (vor allem dem unteraktiviertem ADS, weniger bzw. gar nicht bei ADHS) verhält sich die Problematik ähnlich wie bei Depressionen: Das Gehirn befindet sich in einem unteraktivierten Zustand und die hypnotische Trance kann diesen Zustand im Zweifel begünstigen.

Ein Hypnotiseur sollte deshalb besonders darauf achten ob ein Klient mit Unteraktivierungssymptomen (Müdigkeit, Trägheit, Antriebslosigkeit) nach der Hypnose (vor allem in den ersten 1-3 Tagen nach der Sitzung) noch ausgeprägtere Symptome zeigt - dies könnte ein Hinweis darauf sein, dass es sich um einen Klienten mit ADS oder Depressionen handelt und die Trance sich negativ auf seine Störung auswirkt.

Selbstverständlich sind nicht alle Klienten, die im Anschluss an eine Hypnosesitzung müde sind gleich depressiv oder ADS-Patienten. Uns ist aber aufgefallen, dass viele (vor allem nichtmedizinische bzw. unzureichend ausgebildete) Hypnotiseure mangels entsprechender Kenntnisse über solche Störungen zu schnell hinweggehen, weil ihnen diese Mechanismen nicht bekannt sind.

Kontraindikation: Geistige Behinderung

Aufgrund der Funktionsstörungen im Gehirn geistig behinderter Menschen und der dadurch veränderten Abläufe im Inneren ist die Wirkung der Hypnose zumeist nicht oder nur sehr schwer kalkulierbar. Entspannung könnte in Aggression umschlagen, Phantasie Reisen könnten zum Horrortrip werden, klassische Anwendungen könnten eine ganz andere Wirkung verursachen als sie eigentlich sollten.

Geistige Behinderungen sind somit als **absolute Kontraindikation** für die Hypnose anzusehen.

Kontraindikation: Suchterkrankungen

Hypnose ist zur Behandlung von Suchterkrankungen nur bedingt geeignet.

Bei stoffgebundenen Süchten liegt ihre Stärke vor allem in der Rückfallsprophylaxe, also nach dem eigentlichen Entzug, der auf klassischem Weg z.B. in einer Entzugsklinik stattfinden sollte. Der Grund weshalb die Hypnose für den Entzug nicht optimal geeignet ist, dass Drogen, Medikamente und Alkohol die Gehirnfunktionen stark beeinflussen können und eine klassische Therapie mit Hypnose bei vielen Suchtpatienten nicht möglich ist, weil sie durch den Drogen- oder Alkoholeinfluss den für eine Behandlung nötigen Trancezustand überhaupt nicht erreichen können.

Ist der Entzug bereits durchgeführt und der Patient "clean", kann die Hypnose dabei helfen, Entzugserscheinungen zu mildern, den Willen zu stärken und den Übergang in ein suchtfreies Leben besser zu bewältigen.

Eine Ausnahme hierbei sind nicht stoffgebundene Süchte wie z.B. die Spielsucht, die Kaufsucht, oder die Computerspielsucht, bei denen das Gehirn nicht von extern zugeführten Stoffen beeinflusst ist. Sie sind durch Hypnose teils sehr gut behandelbar.

Ebenso ist die **Raucherentwöhnung** eine **Ausnahme**, da das Nikotin sich nicht auf die Trancefähigkeit des Klienten auswirkt und er somit behandelbar bleibt.

Kontraindikation: Depressionen

Der Grund, warum Hypnose bei bestimmten Formen der Depression nicht oder nur mit besonderer Vorsicht angewandt werden sollte liegt darin, dass der Zustand der hypnotischen Trance an sich bei einigen Formen von Depressionen den Zustand des Klienten verschlechtern kann.

Die hypnotische Trance sorgt für eine Art "Beruhigung" verschiedener Gehirnaktivitäten. Eines der zentralen Probleme bei Depressionen ist zumeist, dass bestimmte Gehirnareale unteraktiviert sind. Die hypnotische Trance kann nun im ungünstigen Fall "in die selbe Kerbe schlagen" und bewirken, dass die unteraktivierten Areale des depressiven noch weiter heruntergefahren werden.

Beim gesunden Menschen fährt das Gehirn nach Ausleitung der Hypnose wieder hoch in den normalen Wachzustand. Beim Depressiven kann es aber sein, dass die unteraktivierte Areale, die für die Depression verantwortlich sind das nicht schaffen und nun im Anschluss an die Trance in ihrer Aktivität noch geminderter sind als zuvor, das heißt der Klient ist nach der Hypnose "noch depressiver" als vorher - und zwar völlig unabhängig vom Inhalt der Hypnosesitzung und den darin gegebenen Suggestionen.

Diese Betrachtungsweise bezieht sich vor allem auf so genannte "endogene Depressionen", die sich von den "reaktiven Depressionen", die nicht aufgrund einer reinen Dysfunktion im Gehirn, sondern vor allem aufgrund belastender Lebensumstände entstehen in ihrer neurologischen Funktionsweise stark unterscheiden können. **Reaktive Depressionen können häufig sehr gut mit Hypnose behandelt werden.** Da es für den Therapeuten aber oft sehr schwer ist, zu unterscheiden ob eine Depression endogen oder reaktiv ist, ist bei Depressionen grundsätzlich erhöhte Vorsicht geboten bis sichergestellt ist, dass der Klient sich wirklich für eine Behandlung mit Hypnose eignet. Eine Verschlechterung seines Zustands nach einer Hypnosesitzung sollte auf jeden Fall als Indiz gesehen werden, dass es sich um endogene Depressionen handeln könnte.

Kontraindikation: Psychosen

Von der Behandlung von Psychosen mit Hypnose in einer ambulanten Praxis ist grundsätzlich abzuraten, da die Wirkung der Hypnose bei Psychotikern nur schwer abschätzbar ist und im Zweifel eine Verschlechterung des Zustandes des Klienten möglich ist. Dennoch wird Hypnose hin und wieder von Spezialisten bei Psychosen eingesetzt. Dies geschieht aber in der Regel nur in einem klinischen Umfeld unter Aufsicht eines Facharztes.

Anzumerken ist auch, dass bei Psychosen durch den Einsatz von Hypnose lediglich eine Linderung, nicht aber eine Heilung zu erwarten ist.

Kontraindikation: Persönlichkeitsstörung

Eine ganze Reihe von Hypnosetherapeuten haben in den vergangenen Jahrzehnten versucht, die Hypnose zur Behandlung von Persönlichkeitsstörungen zu nutzen. Dabei zeigte sich, dass die Hypnose bei Persönlichkeitsstörungen nahezu wirkungslos ist und kaum eine Verbesserung der Situation des Klienten zu erwarten ist.

Es ist zwar in der Regel auch keine Verschlechterung zu erwarten, aber allein die Tatsache, dass keine Verbesserung zu erwarten ist sollte genügen, um von einem Einsatz abzusehen.

Kontraindikation: Psychopharmaka

Psychopharmaka sind Medikamente, die die Psyche des Klienten beeinflussen sollen und wirken zumeist indem Sie bestimmte Abläufe im Gehirn verändern.

Sie stimulieren oder hemmen bestimmte Gehirnareale, fördern oder bremsen die Produktion bestimmter Hormone oder Neurotransmitter, blockieren Rezeptoren oder verhindern, dass bestimmte Funktionen über eine kritische Schwelle kommen.

Sie haben aber immer eines gemeinsam: Sie verändern die Arbeit des Gehirns.

Hypnotisiert man nun einen Klienten, der Psychopharmaka einnimmt, muss man damit rechnen, dass sein Gehirn aufgrund des Einflusses der Medikamente nicht so auf die Hypnose reagiert, wie es das Gehirn eines Klienten, der keine Medikamente einnimmt täte. Es kann sein, dass der Klient stärker auf bestimmte Hypnose-Anwendungen reagiert, er kann aber auch schwächer oder gar nicht reagieren. Im Schlimmsten Fall kann es aber auch sein, dass die Psychopharmaka die Wirkung der Hypnose so verfremden, dass ein vollkommen anderer, für den Klienten unangenehmer Zustand entsteht, dem man ansonsten in der Hypnose nicht begegnet.

Ein weiteres Problem ist, dass die Hypnose die Wirkung der Psychopharmaka an sich verändern kann.

Aus der hypnotischen Schmerzbefreiung weiß man, dass die Hypnose schon eine sehr geringe Menge an Anästhetika, die unter normalen Umständen eigentlich kaum reicht, um einen erkennbaren Effekt im Klienten zu erzeugen zu einer massiven Betäubung ausweiten kann (es werden bei der hypnotischen Betäubung in der Regel zwar keine Anästhetika benötigt, in manchen Fällen setzt man sie aber der Einfachheit halber ein, weil sie in Kombination mit Hypnose einen sehr starken Effekt entwickeln können). Mit einer solchen Wirkungsveränderung - im positiven wie auch im negativen Sinne - muss man auch bei Psychopharmaka rechnen. Es kann im schlimmsten Fall also passieren, dass der Klient eine Art "Überdosierung" seines Medikamentes erlebt, ebenso kann es zu einem plötzlichen Wirksamkeitsverlust kommen. Beides ist bei Medikamenten, die auf die Psyche wirken riskant, denn man kann sich vorstellen, welche Folgen eine plötzliche Veränderung in der Wirkung von bspw. Antidepressiva auftreten könnten: Von manischen Phasen bis hin zu verstärkten Depressionen wäre alles möglich und niemand kann vorhersagen, welche Wirkungen bei einem Klienten tatsächlich zu erwarten sind.

Kontraindikation: Schwangerschaft

Hypnose in der Schwangerschaft kann je nach Anwendung sehr belastend für Mutter und ungeborenes Kind sein. Gerade emotional aufwühlende Anwendungen sind daher nach Möglichkeit zu vermeiden.

Aber auch (hypnotische) Entspannung ist in der Schwangerschaft nicht immer empfehlenswert. So kann Tiefenentspannung bspw. zu vorzeitigen Wegen und Frühgeburten führen.

Mit Schwangeren sollte deshalb nur arbeiten, wer in speziellen Hypnose-Techniken für die Schwangerschaft ausgebildet ist und genau einschätzen kann, welche Behandlungen er bei Schwangeren durchführen kann und welche er besser nicht durchführen sollte. Reguläre Standard-Hypnoseanwendungen sollten nicht oder nur dann durchgeführt werden, wenn die Sicherheit der Schwangeren gewährleistet ist (z.B. durch ein CTG).

Sollten eine oder sogar mehrere Kontraindikationen auf sie zutreffen, so sprechen Sie bitte vor der Anwendung (Das von Ihnen gewählten Hypnose Themas z.B. Rauchentwöhnung, Gewichtsreduzierung, Blockadenlösung, Rückführung - Regression...) mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Ihr behandelnder Arzt / Therapeut kann selbstverständlich gerne, vor dem Coaching, Kontakt mit uns aufnehmen.

*Bei den von mir angebotenen Workshops – Kursen - Coachings handelt es sich um „nichtmedizinische“ Verfahren, diese dienen zur **Aktivierung der Selbstheilungskräfte sowie der Selbsterfahrung**. Es werden **keinerlei Diagnosen gestellt oder Heilversprechen abgegeben**.*

Der Klient / Teilnehmer muss körperlich und geistig gesund sein, sowie das 18 Lebensjahr erreicht haben.

Bei jüngeren Klienten (unter 18 Jahre) muss eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten, sowie eine Empfehlung / Unbedenklichkeitserklärung des behandelnden Arztes / Therapeuten vorliegen.

*Für ein seriöses Hypnosecoaching kann ebenfalls **keinerlei Erfolgsgarantie** gewährt werden, d.h. für ein **Nicht Eintreten der gewünschten Wirkung** (des gebuchten Themas) übernehme ich „**Alexandra Herzog-Schmitt**“ **keine Haftung**.*

*In meiner Hypnosepraxis wende ich „**keine**“ therapeutische oder medizinische Hypnose an, dies bleibt ausschließlich Ärzten, Heilpraktikern oder Therapeuten vorbehalten, ich behalte mir ebenfalls vor, Klienten auf Grund ungeklärter bzw. nicht beantworteter Fragen im Anamnesebogen, abzuweisen.*

Bei diesen Krankheiten sollte keine Hypnose durchgeführt werden!

Sie bestätigen mit Ihrer Unterschrift, den Text (auf den Seiten 1-7) verstanden zu haben und nicht an genannten Krankheiten zu leiden.

Dies ist Voraussetzung zur Teilnahme an Hypnosebehandlungen sowie an Seminaren - Workshops in denen Hypnosetrance durchgeführt werden!

Unterschrift Klient - Teilnehmer

Praxis für Hypnose - Entspannung - Sinne Balance

