

# Ergänzende Informationen, Tipps und Hinweise zur Hypnose

## Kontraindikationen (tabellarisch mit Erläuterung)

Die folgende Tabelle zeigt eine Zusammenfassung der jeweiligen Einschränkungen und die jeweilige Empfehlung für die Praxis eines Heilpraktikers bzw. Coach/Lebensberaters.

Einschränkung	Auswirkung	Wirkung Hypnose	Empfehlung
Geistige Behinderung	Gehirnfunktion beeinträchtigt; Wirkung der Hypnose teilweise nicht absehbar; Risiko, dass der Klient die Hypnose als unangenehm empfindet.	Wirkung von Hypnose teilweise nur schwer einschätzbar	Keine Standard-Hypnose; Behandlung nur mit entsprechenden Fachkenntnissen im Umgang mit Patienten mit der vorliegenden Problematik und genauer Prüfung, ob die jeweilige Anwendung tatsächlich für den Klienten vertretbar ist.
Psychosen (Schizophrenie, bipolare Störungen, endogene Depression, Borderline, v. a. mit Wahn bzw. Dissoziativen Symptomen)	Gehirnaktivität in bestimmten Arealen außer der Norm; Risiko, dass die Hypnose Schübe auslöst oder der Klient in unerwünschte Trancezustände („Horror-Trips“) gerät.	Wirkung der Hypnose schwer einschätzbar, Risiko von psychotischen Schüben!	Keine Standard-Hypnose; Behandlung nur mit entsprechenden Fachkenntnissen nach genauer Prüfung, ob die jeweilige Anwendung tatsächlich für den Klienten vertretbar ist.
Kürzlicher Herzinfarkt oder Schlaganfall	Durchblutungsprobleme und ggf. Gewebeschädigungen	Hypnose kann Gefäße erweitern und damit den Blutfluss verändern – dies kann in ungünstigen Fällen zu einem erneuten Infarkt bzw. Apoplex führen.	Hypnose erst nach einer angemessenen Wartezeit (in der Regel 4 bis 6 Wochen) und mit Einverständnis des behandelnden Arztes anwenden.
Thrombose	Thrombus verstopft Gefäß, sollte aufgelöst werden (Arzt)	Hypnose führt häufig zu einer Gefäßerweiterung – diese kann dazu führen, dass der Thrombus sich löst (dann Lebensgefahr!) .	Hypnose bei acuter Thrombose kontraindiziert; Hypnose erst anwenden, wenn kein akutes Risiko mehr besteht und der behandelnde Arzt zustimmt.
Schwere Erkrankungen des zentralen Nervensystems wie beispielsweise ALS, Parkinson, Multiple Sklerose (vor allem fortgeschrittene Stadien)	Funktionsstörung des Nervensystems	Risiko einer Verstärkung von Ausfallerscheinungen, ungewiss, ob das Nervensystem die Hypnose korrekt verarbeiten kann oder ob es zu Fehlprogrammierungen“ kommen kann.	Keine Standard-Hypnose; Behandlung nur mit entsprechenden Fachkenntnissen nach genauer Prüfung, ob die jeweilige Anwendung tatsächlich für den Klienten vertretbar ist.
Depression	Gehirnaktivität in bestimmten Arealen verändert bzw. zu gering	Hypnose kann in vielen Fällen Depressionen lindern, bei manchen Klienten kann sie sie jedoch auch verstärken.	Keine Standard-Hypnose; Behandlung nur mit entsprechenden Fachkenntnissen nach genauer Prüfung, ob die jeweilige Anwendung tatsächlich für den Klienten vertretbar ist.
Psychopharmaka	Wirken verändernd auf den Hirnstoffwechsel und die Gehirnaktivität	Wechselwirkung mit Hypnose oft nicht bzw. nur schwer abschätzbar; Risiko, dass die Hypnose unerwünschte Effekte bewirkt.	Keine Standard-Hypnose; Behandlung nur mit entsprechenden Fachkenntnissen nach genauer Prüfung ob die jeweilige Anwendung tatsächlich für den Klienten vertretbar ist.
Substanzabhängigkeit (Alkohol, Drogen, Medikamente – Ausnahme: Raucher)	Die Substanzen wirken auf den Hirnstoffwechsel, die Gehirnaktivität kann verändert sein	Wechselwirkung mit Hypnose häufig nicht bzw. nur schwer abschätzbar, Gefahr von Delir, „Horror- Trips“, erhöhtem Craving im Anschluss, ggf. erhöhte Suizidalität!	Keine Standard-Hypnose; Behandlung nur mit entsprechenden Fachkenntnissen nach genauer Prüfung, ob die jeweilige Anwendung tatsächlich für den Klienten vertretbar ist. Häufig ist es sinnvoll, die Hypnose bei Abhängigkeiten erst nach dem Entzug bzw. der Entgiftung einzusetzen, um die Abstinenz zu unterstützen.

# Ergänzende Informationen, Tipps und Hinweise zur Hypnose

<b>Einschränkung</b>	<b>Auswirkung</b>	<b>Wirkung Hypnose</b>	<b>Empfehlung</b>
Schwere Herz-/Kreis- lauferkrankungen	Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstö- rungen etc.	Die mit der Hypnose häufig einhergehende Entspannung kann bei entsprechend sensiblen bzw. geschädigten Klienten zu uner- wünschten Unteraktivierungen (Herzstillstand/Kreislaufzusamm- enbruch!) führen.	Keine Standard-Hypnose; Behandlung nur mit entsprechenden Fachkenntnissen nach genauer Prüfung ob die jeweilige Anwendung tatsächlich für den Klienten vertretbar ist. Idealerweise in einem klinischen Umfeld mit entsprechenden medizinischen Notfall- Versorgungsmöglichkeiten.
Epilepsie	Funktionsstörung des Nervensystems ggf. mit Anfällen	Je nach Form besteht das Risiko, einen Anfall auszulösen bzw. die Anfallshäu- figkeit zu erhöhen. Manchen Epilepsie- Patienten tut Entspannungs-Hypnose gut – diese sollte jedoch nur von fachkundigen Hypnotherapeuten in einem geeigneten Umfeld (Notfall- Versorgung) durchgeführt werden.	Keine Standard-Hypnose; Behandlung nur mit entsprechenden Fachkenntnissen nach genauer Prüfung, ob die jeweilige Anwendung tatsächlich für den Klienten vertretbar ist.
Persönlichkeitsstörungen	Keine Krankheitseinsicht, keine Motivation	Hypnose ist bei Persönlichkeits- störungen zumeist wenig erfolgversprechend. Hypnose zu anderen Themen (Rauchentwöhnung, Abnehmen etc.) kann aber in der Regel normal durchgeführt werden.	Hypnose kann von entsprechend ausgebildeten Behandlern unterstützend eingesetzt werden, wenn der Klient das wünscht.
Schwangerschaft	Erfordert spezielle Ausbildung, Vorgehen und Techniken (Monitoring)	Risiko eines Aborts oder von Komplikationen, Risiko dass spätere Komplikationen in der Schwangerschaft oder gesundheitliche Probleme des Kindes auf die Hypnose projiziert werden („willkommener Sündenbock“).	Keine Standard-Hypnose; Behandlung nur mit entsprechenden Fachkenntnissen und in einem geeigneten Umfeld nach genauer Prüfung, ob die jeweilige Anwendung tatsächlich für die Klientin vertretbar ist.
Kinder und Jugendliche	An der Psyche von Kindern und Jugendlichen sollte immer nur mit größter Vorsicht und mit entspre- chendem Sachverstand gearbeitet werden. Sie ist häufig noch sehr sensibel.	Je nach Konstellation kann sich die Wirkung der Hypnose hier deutlich von Erwachsenen unterscheiden. Die Tiefe der Trance oder die Intensität von Emotionen kann schnell unterschätzt werden. Auch kleine Suggestionen können eine sehr intensive Wirkung haben.	Keine Standard-Hypnose; Behandlung nur mit entsprechenden Fachkenntnissen nach genauer Prüfung, ob die jeweilige Anwendung tatsächlich für den Klienten vertretbar ist.  Holen Sie das Einverständnis beider Sorgeberechtigten ein!

# Ergänzende Informationen, Tipps und Hinweise zur Hypnose

## Außerdem sollte die Hypnose nicht angewandt werden bei...

- Menschen mit Angst vor Hypnose. (Niemand sollte überredet oder überrumpelt werden.)
- Menschen mit religiösen Bedenken. (Hypnose sollte kein Grund für Glaubenskonflikte sein.)
- Menschen gegen die der Hypnotiseur eine starke Ablehnung verspürt. (Gerade bei der Hypnose ist dann keine Grundlage für eine vertretbare Zusammenarbeit gegeben.)

Einige Aspekte können sich nach unserer Erfahrung erschwerend auf die Durchführung einer Hypnose auswirken. Hier hilft es nur, durch Versuch herauszufinden, ob und wie weit eine Trancefähigkeit gegeben ist. Eventuell müssen mehrere Versuche gemacht werden, so dass das Gehirn den Trance-Zustand lernen kann. Das gilt vor allem für:

- **Migräne:** Durch Filterprobleme im Gehirn ist der Klient phasenweise oder dauerhaft übersensibel, zum Beispiel gegenüber Störgeräuschen. Das Gehirn kann Probleme haben, den „alarmierten Wachzustand zu verlassen“ und ist dadurch häufig nicht in der Lage, einen Hypnose-Zustand zu erzeugen und aufrechtzuerhalten. Manche Migräne-Patienten sind hingegen ohne Einschränkungen hypnotisierbar.
- **ADS/ADHS:** Bei dieser Störung mit verschiedenen Symptombildern hat das Gehirn teilweise Probleme, bestimmte Gehirnfrequenzen zu erzeugen oder bestimmte Areale zu aktivieren oder deaktivieren. Je nach Ausprägung können sich einzelne Hypnosetechniken (zum Beispiel Entspannungshypnose bei ADHS) aber auch positiv auswirken.
- **Starke Erschöpfung/Müdigkeit** des Klienten: Der Körper neigt hier oft zum übermäßigen Entspannen bzw. zum Einschlafen. Das Gehirn kann nur bedingt einen Hypnose-Zustand aufrechterhalten.
- **Niedriger Blutdruck:** Bei Menschen mit niedrigem Blutdruck kann der Blutdruck während der Hypnose noch weiter abfallen. Das ist in der Regel unproblematisch, da der Blutdruck sein relatives Minimum auch während der Hypnose nicht unterschreitet (keine Fälle bekannt). Problematisch ist eher eine erhöhte Einschlafneigung dieser Klienten.

Achten Sie unbedingt darauf, dass diese Klienten im Anschluss an die Hypnose genügend Zeit haben, wieder vollkommen wach zu werden, bevor sie sich in den Straßenverkehr begeben!

- **Hormonelle Störungen:** Schilddrüsenerkrankungen und die damit verbundene Medikation, Wechseljahrs-Hormonschwankungen u. ä., können die Trance-Fähigkeit beeinträchtigen.
- **Chemotherapien:** Entsprechende Therapien können Auswirkungen auf das Gehirn und damit die Trancefähigkeit haben. Patienten leiden zudem oft unter Konzentrationsstörungen und Störungen des Kurzzeitgedächtnisses.

Liegt bei Ihrem Klienten eine der oben genannten Erschwernisse vor, klären Sie Ihren Klienten darüber auf, dass eventuell nicht alle Hypnosetechniken möglich sind bzw. nur mit eingeschränkter Wirkung oder im Extremfall gar nicht. Entscheiden Sie mit Ihrem Klienten zusammen, ob er dennoch bereit ist, es mit Hypnose zu versuchen. Finden Sie die für Ihren Klienten am besten geeignete Technik. Sollte keine Ihrer Hypnosetechniken passen, schwenken Sie um auf eine andere nicht-hypnotische Technik.

**Bei Fragen zu einzelnen Anwendungen steht Ihnen Ihre/-e Referent/-in bei Bedarf gerne zur Seite**