

## Kann Hypnose gefährlich sein?

In den meisten Fällen kann man die Frage, ob Hypnose gefährlich ist, mit einem klaren Nein beantworten. Es gibt aber klare Grenzen, bei denen Vorsicht geboten ist. Wann sollte Hypnose nicht angewendet werden? So genannte **„Kontraindikationen“** (Gegenanzeigen) sind Gründe dafür, dass eine bestimmte Therapiemethode nicht angewendet werden sollte.

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 etc.)**
- **Einnahme von Psychopharmaka**
- **Schwangerschaft (hier sollten nur bestimmte Hypnosetechniken von speziell dafür ausgebildeten Therapeuten angewendet werden)**

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

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

Einigen Lesern ist vermutlich aufgefallen, dass diese Auflistung auch Indikationen enthält, für deren Behandlung die Hypnose eigentlich bekannt und gebräuchlich ist (zB. Depressionen). Es gibt allerdings Ausnahmen, bei denen diese heute doch als Kontraindikationen angesehen werden.

Wenn keine dieser Kontraindikationen vorliegt, dann kann man sich **beruhigt** auf die Hypnose einlassen. Unter normalen Umständen ist sie ein wunderbares Erlebnis, das als etwas sehr schönes und entspannendes empfunden wird. Mit der richtigen Sorgfalt angewandt ist die Hypnose eine Bereicherung, die man in dieser Intensität nirgendwo sonst erleben kann.