



## Schamgefühle und Essen

Unterstützung bei wiederkehrenden  
Heißhungerattacken und Lust auf Süßes.

*„Den nächsten Planeten bewohnte ein Säufer. Dieser Besuch war sehr kurz, aber er tauchte den kleinen Prinzen in eine tiefe Schwermut. »Was machst du da?« fragte er den Säufer, den er stumm vor einer Reihe leerer und einer Reihe voller Flaschen sitzend antraf. »Ich trinke«, antwortete der Säufer mit düsterer Miene. »Warum trinkst du?« fragte ihn der kleine Prinz.*

*»Um zu vergessen«, antwortete der Säufer. »Um was zu vergessen?« erkundigte sich der kleine Prinz, der ihn schon bedauerte. »Um zu vergessen, daß ich mich schäme«, gestand der Säufer und senkte den Kopf. »Weshalb schämst du dich?« fragte der kleine Prinz, der den Wunsch hatte, ihm zu helfen. »Weil ich saufe!« endete der Säufer und verschloß sich endgültig in sein Schweigen. Und der kleine Prinz verschwand bestürzt. Die großen Leute sind entschieden sehr, sehr wunderbar, sagte er zu sich auf seiner Reise.“*

*Antoine de Saint-Exupéry*

---

Die Geschichte aus dem kleinen Prinzen verdeutlicht wie wichtig es ist, aus dem inneren Teufelskreislauf der Scham herauszukommen, ihn zu durchbrechen, wenn dies zu einem auf Dauer schädlichen Verhalten für den Körper führt. Im Schamgefühl äußert sich der Wunsch etwas zu verbergen, zu verstecken, etwas unsichtbar zu machen, das sichtbar war oder gesehen werden könnte. Es geht dabei um zwei jedem Menschen innewohnende Qualitäten: Die innere Scham und die Beschämung von außen.

Die Folge von Scham ist, ein großer Verlust von Selbstachtung, Selbstwert und Absenkung der eigenen Würde. Verstärkt wird dies durch Verschweigen und weiterer Unterdrückung von Gefühlen.

Mit der modernen Hypnose und hypnosystemischer Kommunikation durchbrechen wir den Kreislauf von Scham und Essen, Sie lernen andere bereits vorhandene Ressourcen zu nutzen, um auf Herausforderungen zu reagieren, damit Heißhungerattacken der Vergangenheit angehören und Essen wieder als etwas Natürliches erlebt werden kann.

Es ist Zeit, aktiv zu werden.

*Ihre Christine Althen*