

Was Orpheus und die Sirenen mit Burnout und Depression zu tun haben

Tip Nr.
076



Wir alle haben ab und zu das berechnete Bedürfnis, Entspannung, Freude und Belohnung zu suchen, um Stress und Alltagsorgen auszublenden. Regelmäßige Entspannung und Belohnung sind wichtige Voraussetzungen, um Burnout und Depressionen vorzubeugen. Gefährlich kann es allerdings werden, Entspannung und Belohnung bei sog. psychotropen Substanzen zu suchen, d.h. Substanzen die unsere mentale Verfassung verändern. Dies führt allzu leicht in eine Sucht, wie z.B. Alkohol.

Apropos: Kennen Sie den Helden Odysseus aus der griechischen Sage? Auf seiner Heimkehr aus dem trojanischen Krieg hatte er eine jahrelange Irrfahrt über die Meere zu bestehen. Odysseus ist der erste prominente Seefahrer, bei dem Symptome von Burnout überliefert sind. Odysseus stand auf seiner Irrfahrt vor zahlreichen Herausforderungen, die ihn für lange Zeit sehr belasteten. Das machte ihn erschöpft und hoffnungslos. Odysseus hatte übrigens eine ähnliche Gefahr zu bewältigen wie der griechische Held Orpheus. Beide mussten sich auf hoher See vor dem gefürchteten verführerischen Gesang gefährlicher Fabelwesen, den Sirenen, schützen. Der Sage nach wurden damals viele Seefahrer durch die schmeichelhaften

Lieder der Sirenen angelockt und getötet. Hier endet jedoch die Gemeinsamkeit von Odysseus und Orpheus. Denn Odysseus ließ sich an den Mast seines Schiffes binden, um nicht der Verführungskunst der Sirenen ausgeliefert zu sein. Orpheus hingegen sang selbst so laut, dass er die Sirenen damit übertönte. So gelang es ihm, dem Reiz ihres Gesanges aktiv zu widerstehen.

Früher wurde in der Sucht-Vorbeugung und -Entwöhnung das sog. Odysseus-Prinzip praktiziert. Das heißt, die betroffene Person wurde von den „Sirenen“ – also vom reizvollen Suchtmittel – ferngehalten. Heute wird in der Psychotherapie mit deutlich größerem Erfolg das sog. Orpheus-Prinzip angewandt. Das heißt, der Betroffene wird selbst aktiv und entwickelt für sich möglichst zahlreiche neue Aktivitäten mit starker entspannender und belohnender Wirkung. Von den „Sirenen“ geht dann kaum mehr Verlockung aus. Habe ich reizvollere Möglichkeiten zur Entspannung und Belohnung, sind die „Sirenen“ sogar eher hinderlich.

UNSER TIPP FÜR SIE

Entdecken Sie für sich möglichst viele Aktivitäten, die Freude, Belohnung und Entspannung bieten, sodass Sie auf „Sirenen“ verzichten können.

„Habe ich heute schon gelebt?“ ist eine Frage, die Sie dann täglich mit „Ja“ beantworten können.