

## Wincent Weiss: Kampf gegen die Dunkelheit - So meistert er seine Ängste!

Wincent Weiss bespricht Depressionen, Therapie und seine bevorstehende Arena-Tour, beginnend am 5. März in Köln.

**Köln, Deutschland** - Wincent Weiss, der 32-jährige Sänger, hat in einem Interview mit **GALA** offen über seine persönlichen Kämpfe mit Depressionen und die Herausforderungen im Tourleben gesprochen. Ihn plagten insbesondere die Erinnerungen an eine Zeit, die er als die „einsamste“ seines Lebens bezeichnet und in der er in ein „tiefes Loch“ fiel. Weiss betont, dass sein Beziehungsleben ein Tabuthema für ihn ist, da er negative Erfahrungen mit der öffentlichen Wahrnehmung gemacht hat, die sogar zu Morddrohungen gegen seine Ex-Freundin führten.

Die bevorstehende Arena-Tour, die am 5. März in Köln startet, wird für ihn eine Plattform bieten, seine Gefühle auszudrücken und über seine Erfahrungen zu sprechen. Diese Tour beinhaltet eine bewegliche Bühne und stellt für Weiss eine Art Therapie dar. Dennoch hat er Schwierigkeiten, den Jubel großer Menschenmengen zu akzeptieren und fühlt sich oft überfordert. Um besser mit diesen Herausforderungen umzugehen, hat er seine Routine geändert, indem er Zeit mit Freunden und Familie verbringt und regelmäßig Sport treibt, um sich auf den Tag vorzubereiten.

### Der Kampf gegen Depressionen

Weiss hat in der Vergangenheit offen über seine Therapie

gesprächen. Er erklärt, dass er durch sie gelernt hat, mit seinen Problemen umzugehen und sich selbst besser kennenzulernen. Die Corona-Pandemie hat die Auswirkungen seiner psychischen Gesundheit verstärkt, indem sie Gefühle der Einsamkeit und Unsicherheit hervorrief. In einer Episode der Talk-Sendung „Kölner Treff“ verriet er, dass er 2019 in eine mentale Krise geriet. Diese Zwangspause während des Lockdowns stellte sich für ihn als entscheidend für seine mentale Gesundheit heraus, obwohl er während dieser Zeit auch emotionale Leere und Desinteresse fühlte.

Der Psychotherapeut Jochen Stien beleuchtet in seinem Werk die Problematik von Depressionen bei Musikern. Diese werden oft durch existenzielle Sorgen, kreative Lücken und eine unzureichende Balance zwischen Selbstfürsorge und Leistungsdruck begünstigt. In Deutschland sind jährlich etwa 8-12% der Bevölkerung betroffen, und die Suizidrate unter Künstlern ist alarmierend hoch, was die Wichtigkeit unterstreicht, psychische Gesundheit ernst zu nehmen. Stien empfiehlt, frühzeitig Warnzeichen zu erkennen und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## **Persönliche Erfahrungen und Ausblick**

Trotz seiner Herausforderungen plant Weiss, seine Musikkarriere fortzusetzen und offen für neue Projekte zu sein, sollte sich seine berufliche Situation ändern. Er hat ein starkes Unterstützungssystem aus Musikerfreunden wie Giovanni Zarrella und Johannes Oerding, die ihm helfen, mit dem Druck umzugehen. Seine positive Einstellung und das Verständnis für die eigene psychische Gesundheit sind Zeichen dafür, dass er auf dem Weg der Besserung ist.

Wincent Weiss' Ehrgeiz, seine Erfahrungen und Kämpfe auf der Bühne zu teilen, könnte auch anderen in ähnlichen Situationen helfen. Es ist wichtig, dass das Tabuthema Depression auf gebührende Weise behandelt wird, um ein offenes Bewusstsein für die mentalen Herausforderungen, denen Künstler

gegenüberstehen, zu schaffen.

Details	
<b>Vorfall</b>	Morddrohungen
<b>Ort</b>	Köln, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.gala.de">www.gala.de</a></li><li>• <a href="http://www.bunte.de">www.bunte.de</a></li><li>• <a href="http://www.backstagepro.de">www.backstagepro.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**