



Statement zum 22. Europäischen Depressionstag am 5. Oktober 2025

Wege aus der depressiven Krise – Zurück aufs Parkett

Georg Walter Lauscher

Student, Turniertänzer

Innsbruck, 2. Oktober 2025 – Tanzen ist mehr als nur Bewegung – es ist Ausdruck, Kommunikation und Emotion. Man lässt sich von der Musik tragen, erzählt mit dem eigenen Körper dabei Geschichten. Das Ziel dabei: selbst schwierigste Choreografien so leicht und selbstverständlich wirken zu lassen, als wären sie Teil eines natürlichen Bewegungsflusses. Um dieses Niveau zu erreichen, wird Tanzen zum Leistungssport. Stundenlanges Training, technisches Feilen und das ständige Abstimmen auf den Partner bestimmen den Alltag. Leidenschaft und Ehrgeiz sind Voraussetzungen – doch sie allein reichen nicht aus. Auch die Motivation des Gegenübers muss stimmen. Genau hier beginnt eine Dynamik, die sowohl körperlich als auch psychisch belastend sein kann.

Wenn Leistung zur Last wird

Tanzsport ist Teamsport – zwei Menschen müssen zu einer funktionierenden Einheit verschmelzen. Doch jeder von ihnen bringt individuelle Voraussetzungen, Lebensumstände und Belastungsgrenzen mit. Wenn sich diese unterscheiden, kann es schnell zu Spannungen kommen. Selbst wenn Ziele und Ambitionen identisch scheinen, arbeiten im Hintergrund oft unbewusste Faktoren, die die Leistung beeinträchtigen. Befindet sich einer der beiden auf einem deutlich niedrigeren Leistungsniveau, entsteht eine asymmetrische Dynamik: Der „stärkere“ Partner empfindet es möglicherweise als frustrierend, ständig Rücksicht nehmen zu müssen, während der „schwächere“ unter permanentem Druck steht, die Erwartungen zu erfüllen. Dieser Druck kann auf Dauer

psychisch zermürbend sein. Gefühle der Unzulänglichkeit, Selbstzweifel und Versagensängste schleichen sich ein – klassische Vorläufer depressiver Symptome.

Körperliche Warnsignale und seelische Folgen

Was zunächst als Leistungswille beginnt, kann sich schleichend in Überforderung verwandeln. Der Körper sendet erste Warnsignale: Schlafstörungen, innere Unruhe, Hautprobleme oder eine erhöhte Infektanfälligkeit. Die mentale Belastung nimmt zu – negative Gedankenmuster, Grübeln und das Gefühl, „nicht gut genug“ zu sein, treten immer häufiger auf. Die Abwärtsspirale beginnt: Krankheitsbedingte Trainingspausen führen zu Leistungseinbußen, der Abstand zum Partner wächst weiter, der Druck steigt. In dieser Phase ist es nicht selten, dass Betroffene Symptome einer depressiven Episode entwickeln – Antriebslosigkeit, Interessenverlust, sozialer Rückzug oder eine innere Leere sind häufige Begleiterscheinungen.

Angst vor Austausch und Verlust

Den Höhepunkt erreicht der Druck meist im Wettkampf. Hier sind viele Faktoren nicht kontrollierbar: die Beschaffenheit der Tanzfläche, die Konkurrenz, die subjektive Bewertung der Jury oder die Musik. Eine schlechte Bewertung kann das fragile Selbstwertgefühl endgültig erschüttern. Zweifel, ob man für den Partner noch „gut genug“ ist, nehmen zu. Kommt es schließlich zum Austausch – eine Realität im Leistungssport –, kann dieser Schritt für den „schwächeren“ Partner schwerwiegende psychische Folgen haben. Häufig erleben Betroffene das Ende der Tanzpartnerschaft nicht nur als sportliche, sondern auch als persönliche Zurückweisung. Das Selbstwertgefühl, ohnehin durch Leistungsdruck angegriffen, wird weiter destabilisiert. Gefühle von Wertlosigkeit, Versagen und Schuld können entstehen und eine depressive Episode vertiefen oder sogar auslösen. Die Identität vieler Tänzerinnen und Tänzer ist eng mit dem Sport und der Partnerschaft verknüpft. Wird diese Verbindung gekappt, verlieren sie nicht nur einen Trainingspartner, sondern oft auch ein zentrales Element ihres Selbstbildes. Ohne angemessene Unterstützung kann dieser Bruch zu sozialem Rückzug, innerer Isolation und einer massiven Verschlechterung des psychischen Befindens führen.

Wege zurück aufs Parkett

Der Weg aus dieser Krise beginnt mit dem Bewusstsein, dass Leistung nicht der einzige Wertmaßstab ist. Mentale Gesundheit muss im Leistungssport denselben Stellenwert

einnehmen wie körperliches Training. Offene Kommunikation, psychologische Unterstützung und ein respektvoller Umgang mit Grenzen können helfen, Druck zu reduzieren und Rückschläge nicht als persönliches Versagen, sondern als Teil des sportlichen Weges zu begreifen.

Wer sich aus einer solchen Krise herausarbeitet – ob mit therapeutischer Hilfe, einer neuen sportlichen Perspektive oder einer bewussten Pause – kann nicht nur zurück aufs Parkett finden, sondern auch gestärkt daraus hervorgehen. Denn Tanzen bedeutet nicht nur Leistung. Es ist auch eine Form der Selbstwirksamkeit, des Ausdrucks und letztlich ein Weg, sich selbst wiederzufinden.

"In unserer schnelllebigen Welt läuft alles auf Hochtouren – auf der Tanzfläche und im Kopf. Ich habe erlebt, wie der ständige Druck und die Erwartungen nicht nur den Körper, sondern auch die Seele belasten. Depression kann jeden treffen, auch mitten im Erfolg, und der erste Schritt zur Hilfe ist, darüber zu sprechen“, erklärt Georg Walter Lauscher.

Kontakt

Georg Walter Lauscher

Vertreten durch:

Ass. Prof. Dr. Alexander Karabatsiakis

Institut für Psychologie | Universität Innsbruck, Universitätsstraße 5-7, A - 6020 Innsbruck

Tel: +43 (0) 512 507 560 36, E-Mail: Alexander.Karabatsiakis@uibk.ac.at