


**WIEDER GLÜCKLICH.**

Yoga schafft mit etwas Übung eine Pause im Kopf, weiß Jessica Hirthe aus eigener Erfahrung, nachdem sie vor vier Jahren in ein Burn-out geschlittert war.

# Der Urknall FÜR EIN *neues Leben*

Schon in jungen Jahren war Jessica Hirthe als Redaktionsleiterin einer öö. Tageszeitung tätig, bis sie im Herbst 2015 ein Burn-out stoppte, mit Vollgas durch den Alltag zu rasen. Dank Yoga fand die 35-jährige Mutter eines kleinen Sohnes wieder zurück ins Leben.

Text: Ulli Wright Fotos: Jörg Schlegel

**M**anchmal zeigt einem das Leben ganz von selbst auf, dass es nicht mehr so weitergehen kann wie bisher. Diese Erfahrung musste auch Jessica Hirthe vor vier Jahren machen, als sie ein Burn-out aus der Bahn warf. Jahrelang hetzte die Karrierefrau mit Vollgas durchs Leben. Ganz unten angekommen, fand sie in Yoga einen neuen Halt und Lebenssinn. Heute wohnt die gebürtige Passauerin mit ihrem Lebensgefährten und dem sieben Monate alten Söhnchen Noa in Pram im Hausruckviertel und gibt ihr umfassendes Wissen um Yoga als Lehrende und in einem eigenen Blog weiter. Ein ehrlicher Talk, der zeigt, wie man es von ganz unten wieder hinauf schaffen kann.

**OBERÖSTERREICHERN:** *Im Herbst 2015 hatten Sie ein Burn-out. Wie hat sich das geäußert?*

**Jessica Hirthe:** Es war im September 2015, als ich es eines Tages nicht mehr geschafft habe, in der Früh aus dem Bett aufzustehen. Darin gipfelte im Grunde eine Entwicklung, die sich schon jahrelang immer mehr zuge-

spitzt hat. Ich litt an chronischen Rückenschmerzen, für die kein Arzt eine Ursache fand, und hatte tagtäglich Schmerzen. Schließlich wurde ich immer erschöpfter. Ich schlief zwar jede Nacht wie ein Stein, wachte jedoch morgens total gerädert auf und schleppte mich durch den Tag. Mir war oft schwindelig vor Müdigkeit.

*Trotzdem gingen Sie zur Arbeit?*

Ja, ich ging jeden Tag zur Arbeit, machte Abendtermine, ging joggen, und mein Alltag fühlte sich wie ein Kampf an. Ich wusste genau, dass ich etwas ändern muss, fand aber die Stopp-Taste nicht. Dann kam der Tag, den ich gerne als Urknall für mein neues Leben bezeichne.

*Was ist da passiert?*

Ich konnte nicht aufstehen, mir war im Liegen schwindelig, und ich hatte Ohrensausen. Diese Gelähmtheit der Depression war in den ersten Wochen so schlimm, dass ich oft Stunden brauchte, um nach dem Aufwachen überhaupt die Augen öffnen zu können. Der Weg vom Schlafzimmer in die Küche fühlte sich wie ein Marathon an. Trotzdem war ich irgendwie erleichtert, denn das Gefühl des freien Falls

hatte endlich ein Ende, ich war unten angekommen. Ab diesem Zeitpunkt konnte ich anfangen, mich wieder aufzurappeln. Es ging zwar sehr langsam, aber es ging wieder aufwärts.

*Wie lange waren Sie „out of order“ und was hat Ihnen geholfen?*

Zehn Monate lang war ich völlig arbeitsunfähig. Ich bekam Panikattacken im Supermarkt, hielt es in unvertrauter Umgebung kaum aus. Ich ging viel spazieren, und als ich mich kräftiger fühlte, machte ich täglich Atem-, Meditations- und Körperübungen – eine Einheit, die mir meine Yoga-Ausbildnerin zusammengestellt hatte.

*Wann haben Sie mit der Yogalehrerausbildung begonnen?*

Rund ein Jahr vor dem Burn-out. Schon damals habe ich gemerkt, dass ich in meinem Leben etwas ändern muss. So startete ich berufsbegleitend mit der Yogalehrerausbildung. Nicht, weil ich das als meinen neuen Job sah, sondern einfach, weil ich meinen Horizont in diese Richtung erweitern wollte – weil ich, wenn man so will, irgendwie gespürt habe, dass das mein Weg ist.

*Wann war Ihnen klar, Yoga auch zu Ihrem beruflichen Inhalt zu machen?* →

Das kam erst im Laufe der vierjährigen Ausbildung. Wir mussten in regelmäßigen Abständen sogenannte Vorstellstunden machen. Dabei hält jeder Schüler vor seinen Mitschülern eine Yogastunde. Das Gefühl nach meiner ersten Vorstellstunde werde ich nie vergessen. Ich konnte gar nicht anders, als über das ganze Gesicht zu grinsen, weil ich ganz tief wusste: Das ist meins. Außerdem reifte der Wunsch, die Yoga-Philosophie weiterzugeben. Deshalb startete ich meinen Yoga-Blog [www.lettherebeom.blogspot.com](http://www.lettherebeom.blogspot.com).

*Wie hat sich Ihr Leben seither verändert?*

In meinem Leben ist kein Stein auf dem anderen geblieben. Schon ein paar Tage nach dem Burn-out-Zusammenbruch war mir klar: Ich kann in meinem Job als Redaktionsleiterin nicht mehr zurück. Diese Erkenntnis tat unglaublich weh und war natürlich verbunden mit Angst, das Altbekannte loszulassen. Doch Yoga hat mir großes Vertrauen gegeben und aufgezeigt, dass ohnehin alles so kommt, wie es kommen muss. Das erkennt man aber meistens erst im Nachhinein. Und klarerweise habe ich auch jetzt noch oft Zweifel und Ängste – doch durch Yoga kann ich diese schneller wieder loslassen. Mit der Kündigung in der Redaktion kam der Stein erst so richtig ins Rollen. Es folgten Scheidung, neue Liebe, Ortswechsel, der Weg in die Selbstständigkeit als freie Journalistin und Yogalehrerin – und mein kleiner Sonnenschein Noa. Ganz schön viel Veränderung in drei Jahren. *(lacht)*

*Ihr kleiner Sohn ist sieben Monate alt – wie schaut Ihr Alltag aus?*

Derzeit bin ich Vollzeit-Mama. Yoga hat trotzdem einen fixen Platz in meinem Leben. Momentan halte ich keine Kurse, habe das aber ab Sommer unter anderem im Schlosspark Schärding wieder vor.

*Was ist das Besondere an Yoga?*

Yoga ist so viel mehr als eine Trendsportart, zu der es derzeit leider oft verkommt. Yoga ist eine jahrtausendealte, komplexe Lebensphilosophie mit so einfachen wie genialen Denkansätzen, die das Leben um so viel leichter machen können. In der Tradition, in der ich unterrichte, legt man viel Wert darauf, diese auch an die Schüler weiterzugeben und sie nicht nur „rumturnen“

## „Burn-out kommt nie vom Stress, sondern vom Umgang damit. Ich habe einfach nie gelernt, meine Grenzen zu spüren.“

Jessica Hirthe

zu lassen. Und: Yoga schafft mit etwas Übung eine Pause im Kopf.

*Wie sehen Sie Ihre Zeit als Karrierefrau, die mit 200 km/h durchs Leben gerast ist, heute?*

Ich bin sehr dankbar, dass ich schon in sehr jungen Jahren eine tolle Leitungsposition mit vielen Gestaltungsmöglichkeiten bekleiden durfte. Ich gebe auch nicht der Arbeit die Schuld an meinem Burn-out. Denn es kommt nie vom Stress, sondern vom Umgang damit. Ich habe einfach nie gelernt, meine Grenzen zu spüren.

*Haben Sie einen Rat für uns, wie man einem Burn-out oder Erschöpfung vorbeugen kann?*

Als Erstes stellt sich die Frage, warum man etwas macht. Das ist die Schlüsselfrage. Wenn man mit Arbeit oder sonstiger Dauerbeschäftigung etwas zu kompensieren versucht oder Leitsätze aus der Kindheit wie: „Ich bin nur liebenswert, wenn ich genug leiste“ dahinterstecken, ist das gefährlich. Viele Menschen halten auch die Stille nicht aus, weil sich dann innere Baustellen und Probleme Gehör verschaffen. Wer ein Burn-out wirklich erfolgreich vermeiden will, sollte jedoch genau das tun: die Stille suchen – und aushalten lernen. Und ganz klar, wieder ein Gespür für sich und seine eigenen Grenzen entwickeln. Die meisten tun sich ja schon schwer, wenn sie ganz bewusst ihren rechten Arm spüren sollen. Das lernt man unter anderem mit Yoga wieder.

*Im Herbst starten Sie gemeinsam mit Ihrem Yogalehrer Dirk Glogau in der Yogaschule Oberösterreich einen Ausbildungslehrgang zum Yogalehrer BYO/EYU in Walding bei Linz. Welche Voraussetzungen sollen Interessierte*



Im Sommer wird Jessica Hirthe in Schärding wieder Yogakurse halten.

*mitbringen?*

Der- oder diejenige sollte das Yoga-Feuer in sich brennen spüren und Yoga nicht nur lehren, sondern auch leben wollen. Yoga ist ein Weg der Erfahrung – deshalb dauert unsere Ausbildung auch vier Jahre. Damit die einzelnen Samen, die an einem Ausbildungswochenende pro Monat gesetzt werden, auch aufgehen können. Darüber hinaus sollten die Interessierten mindestens 25 Jahre alt sein und eine abgeschlossene Berufsausbildung haben. Mehr Infos gibt's am 19. Mai beim Info-Tag zur Ausbildung in der Schule in Walding. ●

### INFOS

#### YOGALEHRERAUSBILDUNG

Im Herbst startet Jessica Hirthe gemeinsam mit Dirk Glogau einen Ausbildungslehrgang zum Yogalehrer BYO/EYU in Walding bei Linz. Die Ausbildung erstreckt sich über vier Jahre, besteht aus 42 Wochenendseminaren und kann ganz bequem berufsbegleitend absolviert werden. Die Ausbildung richtet sich nach den Rahmenrichtlinien des BYO (Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich) und der EYU (Europäische Yoga Union). Der bestandene Abschluss berechtigt zur Führung der Berufsbezeichnung Yogalehrerin BYO/EYU\* bzw. Yogalehrer BYO/EYU\*.

**19. Mai 2019: Infotag zur Ausbildung**  
[www.yogaschule-oberoesterreich.eu](http://www.yogaschule-oberoesterreich.eu)