

Der Körper als Karrierekompass

Kloß im Hals, weiche Knie und andere kluge Körpersignale, die uns manchmal in die Irre führen. Julia Rathjen erklärt, wie somatische Marker funktionieren – und wie wir sie im Business nutzen können.

Von Julia Rathjen

13. August 2025

Es beginnt meistens harmlos: ein flaues Gefühl, Ziehen im Nacken „Ich weiß auch nicht, was los ist...“ Willkommen in der Welt der somatischen Marker, erstmals beschrieben vom Neurowissenschaftler Antonio Damasio. Körpersiegel, die sich auf Erfahrungen stempeln und bei ähnlichen Situationen sagen „Das kennen wir!“, blitzschnell, überlebenswichtig, nicht immer präzise.

Ein minimaler Anstieg der Herzfrequenz. Ein kaum merkliches Anspannen der Schultern. Ein warmes Gefühl in der Brust oder eben jenes ungute Ziehen im Bauch. Viele nennen es Intuition und meinen ihre verkörperte Vergangenheit.

Bauchgefühl ist kein Allheilmittel

Denn das mit dem Bauchgefühl ist so eine Sache... es ist eine Zusatzinformation, kein Allheilmittel. Es ergänzt, aber ersetzt keine rationale Analyse. „Hör auf deinen Körper“, heißt es doch in Ratgebern und Instagram-Posts. Doch was, wenn der Körper eine Rückkopplungen aus alten Tagen überträgt? Wenn der Magen sich zusammenzieht, weil er früher gelernt hat, dass Nähe gefährlich ist? Wenn die Brust eng wird, weil Grenzen in der Kindheit oft übergangen wurden – und zwar von jemandem mit genau diesem Gesichtsausdruck wie die neue Chefin. Die vermeintliche Intuition ist unbemerktes Stress- oder sogar Trauma-Management.

Alte Prägungen, neue Situationen

Auch Neurodivergenz, Angststörungen oder chronischer Stress können somatische Marker verzerren, wie bei Klient*innen auf dem AD(H)S-Spektrum, die mit Ablehnungssensitivität kämpfen. Vermeintliche Kritik lässt bereits den

Alarm losschallen. Und zwar nicht, weil wir fälschlicherweise denken, dass wir angegriffen werden (das Denken ist dafür viel zu langsam). Wir fühlen nicht mal die Frage, ob es ein Angriff ist. Wir fühlen ausschließlich und unmittelbar den Angriff, dass wir mal wieder „nicht richtig“ waren. In Studien in funktionellen MRTs sogar bei Gesichtsausdrücken von Menschen, die bloß im Begriff sind zu niesen. Harmlos und doch so furchtbar in dem Moment. So wie auch körperliche Beschwerden es sind.

„Das bildest du dir ein“, hört man manchmal, wenn Menschen mit Schmerzen keine Diagnose bekommen. Etwa so empathisch wie: „Du frierst ja nur, weil dir kalt ist.“ Die moderne Neurowissenschaft weiß längst: Psyche und Soma sind kein Gegensatz, sie sind ein Stromkreis. Kein Gedanke entsteht ohne neuronale Aktivität. Kein Gefühl bleibt ohne hormonelles Echo. Kein Muskeltonus verändert sich ohne Bedeutung. Psychosomatik ist kein „Kopf macht Körper krank“, sondern ein lebendiges Netzwerk wechselseitiger Beeinflussung. Das Nervensystem hat die Funktion der Neurozeption – und scannt im Millisekundentakt: Ist hier Sicherheit? Kann ich vertrauen? Und wenn nicht, dann macht es eben zu. Mit Fluchtreflex. Oder Tinnitus, Reizdarm, Hautausschlag. Funktioniert evolutionär betrachtet exakt, wie es soll.

Wenn Emotionen durch den Körper sprechen

Viele Klient*innen in meiner Praxis kommen mit einer Angst vor der Angst. „Wenn ich das spüre, dann...“ ja, was eigentlich? Dann ist da ein altes Gefühl, das damals zu groß war. Und das jetzt durch die Hintertür kommt: als Migräne, Verspannung, Nebel im Kopf. Die Sprache des Körpers sind Empfindungen. Kein Feind, sondern ein Bote, der einen Übersetzer braucht. Nicht jeder Schmerz verlangt Behandlung. Nicht jedes „Ich hab's im Kreuz“ ist orthopädisch. Vielleicht ein emotionaler Druck, der sich in die Lendenwirbelsäule setzt, weil da für die Person das Thema (fehlender) „Rückhalt“ wohnt. Klingt esoterisch, ist aber Neurobiologie. Und Polyvagaltheorie, funktionale Medizin, Faszienforschung, Embodiment – Neurowissenschaft in Alltagskleidung.

Drei Beispiele aus dem echten Leben:

Die Managerin, die jedes Mal Migräne bekommt, wenn sie eine neue Rolle annehmen soll. Die Rolle ist nicht das Problem. Der Glaubenssatz „Ich darf nicht größer sein als mein Bruder“, ist es.

Der Vater, der seit dem Tod seines Kindes Rückenschmerzen hat, die kein Orthopäde erklären kann. Weil sich Trauer nicht in MRTs zeigt, aber sehr wohl im Iliosakralgelenk.

Die Gründerin, die regelmäßig Durchfall bekommt vor wichtigen Terminen. Nicht weil ihr Körper versagt. Sondern weil ihr Nervensystem gelernt hat, dass Aktivität schnell gefährlich werden kann – und daher präventiv entleert, um fluchtbereit zu sein.

Kleiner Selbsttest

Wie gut kannst du deinen Herzschlag spüren, ohne den Puls zu tasten? Kannst du wahrnehmen, ob dein Magen leer oder voll ist, ohne auf die Uhr zu schauen? Nimmst du Unterschiede wahr zwischen dem rechten und dem linken Fuß? Wann bzw. wie schnell fällt dir auf, dass sich die Atmung verändert hat?

Und als Mini-Übung für die nächste Entscheidung: Stell dir alle Parameter des Szenarios genau vor: wann, wo, mit konkreten Bildern und möglichst vielen Sinnesmodalitäten. Und dann sag innerlich Nein dazu. Wie war das? Und wie war es mit einem Ja?

Menschen mit guter Interozeption (dazu mehr im ersten Teil meiner Serie) sind nachweislich empathischer, treffen bessere Entscheidungen, reduzieren kardiovaskuläre Risiken und leiden seltener unter Angststörungen. Sie spüren früher, wenn etwas nicht stimmt, und können entsprechend handeln. In einer Studie ließen Forscher Probanden ein Kartenspiel spielen. Es gab zwei Stapel – einer brachte langfristig Verluste, der andere Gewinne. Die Teilnehmer*innen wussten das nicht. Aber: Nach nur 40 Karten zeigten Hautleitfähigkeitsmessungen bereits Stressreaktionen beim „schlechten“ Stapel. Bewusst erkannten die Probanden das Muster erst nach 80 Karten.

Nonverbal fühlen lernen, was viele Jahre unterdrückt wurde, und das dann sogar noch aushalten können. Die Wahrnehmung schulen und Unterscheidungsfähigkeit stärken – wirklich wütend oder doch eher traurig vor Enttäuschung? Wo sitzen Ärger, Angst oder Freude? Und wie genau wohnen sie in uns: Ein Ziehen, Pochen, Spannen? Ist da Hitze, ist es taub oder kribbelt was? Erst was ich genau genug kenne, kann ich präzise verändern und verbessern. Autoimmunerkrankte, die von integrativer Psychotherapie und Sensomotorik so profitieren, dass sie ihre Medikation halbieren. Chronische Schmerzpatient*innen, deren größte Linderung das Gespräch mit den Eltern war. Oder einst hochfunktional Depressive, die leisten und durchziehen, weil loslassen noch viel schlimmer war als jede innere Leere. Und die ihre Depression als den Schutz annehmen, der er ist. Zwangsschongang, so lang, bis man sich selbst so sehr mag, dass man sich Ruhe und Zuneigung gönnt.

Symptombekämpfung wie Säureblocker, Schmerzmittel, Muskelrelaxanz nehmen uns den Blick auf den Ursprung. Wenn die Schultern ständig hochgezogen sind: Wo bin ich in Alarmbereitschaft? Wenn der Kiefer verspannt: Was bleibt womöglich besser ungesagt? Wenn die Verdauung verrückt spielt: Was liegt mir schwer im Magen? Das heißt nicht, dass jedes körperliche Symptom rein psychosomatisch ist. Aber die moderne Medizin zeigt mehr und mehr, dass unbewusste Konflikte, verdrängte Bedürfnisse, notwendige Veränderungen über kurz oder lang zu Leiden führen.

Der Körper als Frühwarnsystem

Frauen haben eine größere Offenheit ihrem Körper und der Psychologie gegenüber. Trotzdem passiert uns im Business oft dasselbe wie Männern: Wir lernen, Signale zu ignorieren, hart zu sein, cool zu spielen. Professionalität wird ein Stummschalten des Körpers. Nicht nur ungesund, sondern auch nicht klug, denn somatische Marker sind ein hochpräziser Radar für: Vertrauenswürdigkeit von Geschäftspartner*innen, Stimmungen im Team lange bevor sie explodieren, die eigene Überforderung bevor der Burnout zuschlägt, Marktchancen, die sich „richtig anfühlen“, und Entscheidungen, die langfristig Erfolg versprechen.

Wir leben in einer Kopf-dominierten Arbeitswelt. Zahlen, Daten, Fakten – das zählt. Der Körper? Störfaktor. „Sei rational!“ „Lass Emotionen außen vor!“ „Entscheide faktenbasiert!“ Alles richtig und wichtig. Und dazu: knallharte Neurowissenschaft. Nichts Anderes sind somatische Marker, messbare Veränderungen in Herzfrequenz, Hautleitfähigkeit, Hormonausschüttung, Muskelspannung, Atmung und mehr. Nichts Mystisches, nur ein hochkomplexes biologisches System, das Millionen Jahre der Evolution optimiert haben. Wer diese Signale nutzt, wird nicht „unrationaler“ – sondern erweitert die Entscheidungsbasis um eine zusätzliche, wertvolle Informationsquelle.

Körperintelligenz trainieren

Was also tun: regelmäßige Körperscans als Meditation. Achtsamkeitsübungen, die Sinne aktivieren und an stressigen Tagen den Körper bewusst mit ins Boot holen. Sich bewegen, die Gliedmaßen abklopfen (wieviel Druck und welches Tempo ist angenehm?), Atemübungen, Bewegung ohne Leistungsdruck. Insbesondere, wenn wir denken, dass wir uns nicht danach fühlen.

Ursprünglich erschienen auf sheconomy.media · <https://sheconomy.media/der-koerper-als-karrierekompass/>