

„Mein Arzt bot mir eine Krankschreibung für zwei Jahre an“

Julia Rathjen berät Menschen zu psychischer Gesundheit, Trauma, Resilienz und wissenschaftlich fundiertem „Klarkommen“. Für Burnout-Prävention, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung verbindet sie Erkenntnisse aus Neurowissenschaft mit moderner, integrativer Psychologie. In privater Praxis in Berlin und online arbeitet sie traumasensibel an Themen wie ADHS, Depression, Angst, Sucht und frühen Bindungsrupturen.

Julia, wo bist du geboren und was kam danach noch alles?

In Bremerhaven. Vergangene Woche lernte ich jemanden kennen – ebenfalls von dort – und wir waren beide ganz betroffen (lacht). Nach dem Abitur in Niedersachsen kam ich mit wehenden Fahnen mit meinem damaligen Partner nach Berlin, um einige Monate zu arbeiten, bevor es an die Uni gehen würde. Daraus wurden fünfeinhalb Jahre Festanstellung im Agenturwesen, danach die Selbstständigkeit. Mit etwas Glück folgten frühe Führungspositionen in der Kommunikationsstrategie und der Schritt in den journalistischen Bereich. Darüber kam ich einige Jahre später in die Pharma-lobby und in die Heroinsubstitution, also erstmals eine Arbeit für Menschen statt Marken. Und zum nervlichen Ausgleich und als Weinhändlertochter war ich über 15 Jahre nebenbei immer Gastronomie tätig.

Du bist, wie ich weiß, nicht belastungsfrei ins Leben gegangen?

Nicht ganz. Transgenerationales Trauma – mit Jahrgang '39 hörte mein Vater noch oft den Fliegeralarm – und eine genetische Prädisposition zur Depression, dann ein kleineres Geburtstrauma und, sagen wir mal, nicht nur Glück in der ersten Dekade des Lebens. Dazu kamen ab früher Jugend schwere Depressionen, Panikattacken, Angst- und Essstörungen und neben der Therapie leider auch eine vielfältige, nebenwirkungsreiche Medikamentenerfahrung. Nach zwölf Jahren Gesprächstherapie mit nur kurz wirkender Besserung und immer mehr psychosomatischen Beschwerden schaute ich dann, was mir tatsächlich helfen könnte. So kam ich über die moderne Traumatherapie zu den Neurowissenschaften.

Wie alt warst du da?

Im Club 27. Sonst: Psychisch und gesundheitlich eine Katastrophe, im Job high performing und unerfüllt und in Beziehungen viel Drama. Mein Arzt bot mir eine Krankschreibung für zwei Jahre an, aber wozu sollte ich so weiterleben? Nach dem Lesen von mehreren tausend Seiten der damaligen Studienlage war klar, dass mir möglicherweise modernere Formen der Therapie und Körpererfahrung helfen könnten – was sie dann so gut taten, dass ich mich darin sechs Jahre lang habe ausbilden lassen.

Was sind Neurowissenschaften?

Das Menschsein als Lehre. Wie funktionieren Fühlen und das Denken, die Wahrnehmung und das Nervensystem? Hinzu kommt der Blick auf unterschiedlichste Bereiche: von Bewusstsein, Bewegung über Gedächtnis und Persönlichkeit. Was passiert, wenn ich dich auf eine bestimmte Art anschau oder andere nonverbale Ausdrucksformen benutze, die du einst bei einer schmerzlichen Erfahrung kennengelernt hast? Oder in einer Zeit, in der du nicht so wichtig sein durftest, weil Mama gerade länger krank ist.

Dabei hat alles immer eine Schattenseite, egal, wie gut man es machen will. Fördere ich kreative Lebendigkeit, fehlt womöglich eine gewisse Struktur. Lobe ich laufend Ordnung, Leistung, Leise sein, fehlen augenscheinlich viele Qualitäten, die Kindsein ausmachen sollten. Dafür gilt es später Verständnis zu entwickeln, durch Psycho- und Neuroedukation, denn wir können – egal wie spät im Leben – lernen, wie es besser geht, durch das Beleuchten unseres Narrativs und all der Erfahrungen und Erwartungen, die uns im Heute formen.

Du stellst dein neurowissenschaftliches Wissen in den Dienst privater Patient:innen und auch den von Unternehmen. Lass uns im Privaten beginnen. Kannst du die Menschen, die zu dir kommen, beschreiben?

Viele High Performer, viel AD(H)S, häufiger Paare und auffallend oft gibt es frühe Bindungsrupturen – man war dauernd zu viel, zu laut, zu leise und fühlt sich auch heute nicht gut genug. Oft kommen auch Eltern, die sich noch einmal intensiv mit der eigenen Kindheit auseinandersetzen, um Dinge anders, vielleicht besser zu machen. Sie beobachten ihre Kinder und merken plötzlich, was sie selbst erlebt oder eben nicht erlebt haben. Was ich nie gefragt wurde, nicht fühlen durfte – das bleiben weiße Stellen auf der inneren Landkarte. Kinder nehmen so viel mehr wahr, als wir oft glauben. Gerade vorsprachlich reagieren sie sensibelst auf Stimmung, Mimik und Körpersprache. Viele Prägungen entstehen deshalb schon lange, bevor wir sie bewusst erinnern können. Eltern sind neuronale Architekten: Es entsteht kein Ich ohne ein Du, von dem es sich unterscheiden muss und dessen Bindung es gleichsam sucht.

Es muss nichts Dramatisches geschehen, damit wir uns von unserem eigentlichen Selbst entfernen. Eltern meinen es fast immer gut – oder können einfach nicht anders – und so leben wir mit biografischen Aufträgen, wie ein *ordentliches* Leben geht und wovor wir uns lieber schützen sollten. Mit Strategien für Anerkennung, Konfliktvermeidung, Selbstbetäubung und für Liebe. In der Begleitung geht es deshalb oft darum, die Lehmschichten von Anpassung und Optimierung abzutragen und herauszufinden: Wer bin ich und was tut mir wirklich gut? Früh „entlernte“ Bedürfnisse zeigen sich heute in Unentschlossenheit, innerer Leere – „ich fühle da nichts, ich weiß nicht, was ich will“ – Konsum- und Impulsproblemen. Wir wissen oft ziemlich genau, wovon wir mehr und wovon wir weniger tun sollten, und es gelingt genauso oft auch nicht. Perfektionismus, Selbstsabotage, Prokrastination und die innere kritische Stimme sind wunderbar erklärbar anhand unseres hochintelligenten Nervensystems.

Das wird sicherlich sehr individuell sein, aber um einen Eindruck zu haben: Gibt es eine Spanne, wie lange du Menschen begleitest, bevor sie sagen: „Ich schaffe es jetzt allein?“

Das ist sehr unterschiedlich. Drei Termine sollten es aber schon sein, um im Alltagstransfer zumindest grundlegende Verbesserung anzustoßen. Die Anamnese umfasst zwölf Seiten, sodass ich mit guter Datenlage sehr präzise einsteigen kann. Ob körperliche Beschwerden, Beziehungsthemen oder eine sehr alte oder ganz akute Belastung im Vordergrund stehen, bestimmt maßgeblich meine Arbeitsweise, die jedoch in jedem Fall all diese Ebenen umfasst: Körper, Geist, Emotion, Umfeld und Lebenswandel im Gestern, Heute und Morgen.

Unser Nervensystem benötigt Zeit, um neue Denk- und Verhaltensmuster zu stabilisieren und teils jahrzehntealte Vorhersagen zu aktualisieren, die mein automatisiertes Verhalten unter Stress bestimmen. Drei Monate sind schon ein guter Zeitraum. Manche kommen anfangs zweimal pro Woche, später einmal wöchentlich und schließlich nur noch bei Bedarf.

Andere begleite ich seit mehreren Jahren. Nicht, weil sie es bräuchten, sondern weil es bereichert, sich mit einer „Proxy-Seele“ an der Seite aus Perspektiven zu betrachten, die allein uneinnehmbar sind und belastende Themen mit jemandem zu besprechen, der sie auffangen kann. Manchmal reichen die drei Termine auch zur Gänze und – je nach Fragestellung und Vorerfahrung – ist das dann ein kurzes emotionales Sparring, eine gemeinsame Reflexion oder eine moderierte Trennung. Manche hatten jahrelang eine Therapie, meditierten oder ernährten sich nach Ayurveda. Andere kommen mit großer Skepsis oder einem Blumenstrauß an Diagnosen und Laborwerten. In der Analyse stellen wir dann fest: Was passiert um mich herum? Was sind Auslöser und Ausnahmen? Welches System profitiert davon, dass es mir gerade so geht, wie es mir geht? Gerade wenn noch alles funktioniert, also Verdienst, Status, Anerkennung vorhanden sind, jedoch ohne Freude und Belastung bis zum Kollaps.

Du arbeitest auch für Unternehmen. Hast du ein Beispiel dafür?

Ein inzwischen großes Start-up leistete sich mit mir eine therapeutische Blackbox; dort konnten Mitarbeitende vertrauliche Gespräche mit mir führen, ohne Vermerke, einfach so, weil damit der Zugang erst wirklich niedrigschwellig ist. Das Stigma ist selbst in modernen Branchen noch ziemlich groß. Stress, Konflikte oder die eigene Rolle als Führungskraft, genauso wie nonverbale Kommunikation im Gruppenkontext waren da die Themen. Unser Nervensystem nimmt Mimik, Körpersprache und Anspannung um ein Vielfaches schneller und intensiver wahr, als unsere bewusste Einordnung es später erklären kann. Private Belastungen zur Arbeit tragen oder beruflichen Stress mit nach Hause nehmen sind klassische Grenzthemen, bei denen schon kleine Veränderungen viel bewirken können.

Ich berate zudem zu DEI-B, also Diversity, Equity, Inclusion und Belonging. Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass sich Machtgefälle darauf auswirken können, wie gut Führungskräfte die Perspektiven anderer wahrnehmen. Machtgefälle sind neuronal sichtbar. Stehe ich lange oben in einer Machtdynamik, verliere ich die Wahrnehmungsfähigkeit für die Belange der „untergeordneten“ Personen. Dass diese sich dann nicht gehört fühlen, ist nicht nur so ein Gefühl, sondern biologisch nachweisbar.

Unsere Gegenwart wird bedrohlich wahrgenommen: Kriegerische Konflikte, Klimawandel und KI sind nur drei von vielen Krisen, die die Nachrichten Tag für Tag füllen. Wie können wir damit umgehen, ohne uns einfach Informationen zu verweigern?

Sich statt Doomscrolling fragen: Wo kann ich mich engagieren? Soziale Arbeit im weitesten Sinne, zum Beispiel in Form eines Ehrenamts, ist auch neuronal befriedigend. Im Kontakt mit anderen Menschen wird Oxytocin ausgeschüttet und anderen zu helfen, stiftet Sinn und Kohärenz. Das sind neben Verbundenheit und Autonomie die Grundpfeiler psychischer Gesundheit. Es muss hin zur Selbstwirksamkeit gehen: Ich kann nicht die Welt retten, schon aber meinem Umfeld und mir selbst den nächsten „Sch...tag“ erleichtern.

Menschen unterscheiden sich darin, wie gut sie mit Unsicherheit umgehen können. Manche empfinden unklare Situationen schneller als belastend oder bedrohlich. Untersuchungen legen nahe, dass bei diesen Menschen unter anderem die Amygdala, also das emotionale Warnsystem des Gehirns, besonders stark reagiert. Es gibt Vermutungen, dass eine geringe Toleranz gegenüber Unsicherheit dazu beitragen kann, dass manche Menschen eher zu einfachen, eindeutigen Weltbildern oder dogmatischen und extremistischen Überzeugungen neigen.

Eine Korrelation zwischen erhöhter neuronaler Aktivität bei extremistischen Inhalten, Fanatismus einerseits sowie einem erhöhtem Aggressionspotenzial und fehlender Reflexion andererseits ist neurophysiologisch unvermeidbar und wird beforscht. Gleichzeitig spielt die Prägung durch das soziale Umfeld, durch Werte und durch politische Systeme eine entscheidende Rolle. Familie, Kultur und persönliche Erfahrungen steuern, wie wir die Welt wahrnehmen und welche Überzeugungen wir entwickeln. Dazu gibt es die Tendenz des Gehirns, negative Informationen stärker zu bewerten und nach Bestätigung zu suchen, sodass wir Informationen bevorzugen, die unsere bestehenden Überzeugungen stützen. Wenn Menschen sich dauerhaft unsicher, sozial isoliert oder benachteiligt fühlen, verstärkt dies Ängste, Misstrauen und Ressentiments. Einfache Erklärungen und eindeutige Weltbilder sind dann besonders attraktiv. Doch Denkmuster sind erlernt – übrigens ist auch das Denken ein Verhalten – und können sich entwickeln. Die Werkseinstellung unserer Spezies steht dabei immer auf Verbundenheit.

Und Julia, warum wird die Zukunft trotzdem gut?

Also, ich tu mein Bestes!

Julia Rathjen entwickelte in Agenturen, Unternehmen und Verbänden Markenstrategien und begleitete Organisationen in den Bereichen digitale Kommunikation, Markenentwicklung und Change. Zuletzt war sie für die Deutsche Presseakademie (depak), die Deutsche Gesellschaft für Personalführung (DGFP), den Bundeswirtschaftssenat tätig, zuvor für verschiedene Unternehmen und Agenturen.

Heute arbeitet sie selbstständig und traumasensibel an der Schnittstelle von Neurowissenschaft, Therapie und Organisationsentwicklung. Teams und Unternehmen kommen für Themen wie Stress- und Emotionsregulation, Burnout, Führung, Konflikt und persönliche Entwicklung, während in der privaten Praxis

„Small-t-Trauma“, ADHS, wiederkehrende Verhaltens- und Beziehungsmuster sowie Depression und Psychosomatik im Fokus stehen. Grundlage ihrer Arbeit sind unter anderem die interpersonelle Neurobiologie, Epigenetik, Traumapädagogik sowie moderne Ansätze der Psychodynamik und Körperpsychotherapie. Dabei vertritt sie einen integrativen, humanistischen Ansatz, der mentale Gesundheit, zwischenmenschliche Beziehungen und nachhaltige Entwicklung gleichermaßen in den Mittelpunkt stellt.

Julia Rathjen ist unter anderem zertifizierte Master Practitioner für Applied Neuroscience, zertifiziert in Interpersonal Neurobiology, emTrace-Coach (Level 4), Business Coach (IHK) sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie.

The logo for raw&reel, featuring the word "raw" in black and "&reel" in blue, enclosed in a light blue rounded rectangle.

Marc Dannenbaum

Text | Content | Redaktion

Worte. Nichts als Worte – aber die richtigen

Telefon: +49 1703288612 | Mail: marc@rawandreeel.de

LinkedIn: www.linkedin.com/in/marcdannenbaum

Web: dannenbaum.net

The logo for raw&reel, featuring the word "raw" in black and "&reel" in blue, enclosed in a light blue rounded rectangle.

Andreas Riedel

Fotografie | Videografie

Storytelling | Portrait | People | Corporate

Telefon: +49 15253976948 | Mail: andreas@rawandreeel.de

LinkedIn: www.linkedin.com/in/andreas-riedel-0b9480236

Web: andreasriedel.com