MOMENTAUFNAHME

© Joanna Sionkowski

„Emotionale Gewalt sieht man nicht. Keiner hat auf der Stirn stehen: Ich verhalte mich dysfunktional.“

Annika Felber, Pädagogin und Psychologin, im FAZ-Interview zum Thema „toxische Familienbeziehungen“. 14.05.2025

„Wir sollten nicht vergessen: Einsamkeit kann jede und jeden treffen – in jeder Lebensphase. Doch ebenso gilt: Jede und jeder von uns kann Teil der Lösung sein.“

Katharina Schulz, erste Einsamkeitsbeauftragte in Deutschland in Berlin, im Interview mit dem SWR.

„In dysfunktionalen Familiensystemen wirkt die gesündeste Person wie das Problem. Sie durchbricht alte Muster und verursacht Reibung. Andere fühlen sich provoziert, nicht weil du falsch bist, sondern weil dein Wachstum ihren Stillstand spiegelt.“

@psychologie.zum.mitnehmen

„Du bist nicht auf der Welt, um die Erwartungen anderer zu erfüllen.“

Fritz Perls

INTERVIEW

© Uwe Germar

Der „schönste Beruf der Welt“

Petra und Ralf Dannemeyer haben im Trainerberuf ihre Erfüllung gefunden. Mit ihrem neuen Buch „Train the Trainer“ möchten sie Trainer:innen dabei unterstützen, die eigene Persönlichkeit strahlen zu lassen und den Raum für echte Entwicklung und nachhaltiges Lernen zu öffnen.

■ **Was macht für Sie eine:n gute:n Trainer:in aus?**
Ralf Dannemeyer (R.D.): Ein guter Trainer ist fachlich top. Er liebt die Menschen, glaubt an ihr Veränderungspotenzial, strahlt Charisma aus und stellt Resonanz her. Gute Trainer wecken und fördern bei ihren Teilnehmenden deren Wahrnehmungs-, Veränderungs- und Handlungsflexibilität. Sie sind Lehrer, Coach, Geschichtenerzähler und manchmal auch Clowns.
Dr. Petra Dannemeyer (P.D.): Für mich zählt zudem, dass die Teilnehmer:innen essenzielle neue Erkenntnisse gewinnen. Das erfordert mitunter, sie aus ihrer Komfortzone herauszuholen. Eine gute Trainerin wirkt dabei mitunter unbequem.

■ **Warum ist Trainer:in für Sie der „schönste Beruf der Welt“?**
R.D.: In unseren Trainings sind die Teilnehmer motiviert, gut gelaunt, sie entwickeln sich weiter und haben so ein Strahlen in den Augen. So definiere ich Seminarerfolg – und das ist für mich wundervoll.
P.D.: Für mich ist es die Vielseitigkeit. Kein Seminar gleicht dem anderen – Menschen bringen unterschiedliche Landkarten mit. Das hält neugierig und flexibel. Die Überraschungen machen unseren Beruf so spannend.

■ **Die Berufsbezeichnung „Trainer“ ist nicht geschützt. Was sollte eine solide Trainerausbildung beinhalten?**
P.D.: Persönlichkeitsentwicklung und Reflexion sind essenziell. Dazu kommen Methodenvielfalt, Kenntnisse der Neurodidaktik, der Lernpsychologie, der Seminardramaturgie und der Gruppendynamik.
R.D.: Die Ausbildung sollte einem Qualitätsmanagement durch einen Berufsverband mit einem zertifizierten Curriculum unterliegen. Viele selbsternannte Trainer haben bei Lichte besehen gar keine Ausbildung und nehmen den Mund sehr voll. Das ist problematisch.

■ **Wie wichtig ist Persönlichkeitsentwicklung für Trainer:innen?**
P.D.: Sehr wichtig! Wir widmen diesem Thema in unserem Buch ein großes Kapitel. Eine Trainerin sollte ihre eigenen psychologischen Baustellen kennen, wissen, was sie triggern könnte und stets tolerant und liebevoll mit Teilnehmenden umgehen. Scheinbar „schwierige“ – für uns sind es anspruchsvolle – Teilnehmende dürfen sie nicht aus der Bahn werfen.
R.D.: Ein gesundes Selbstwertgefühl bei gleichzeitigem Respekt vor den Menschen und vor der Aufgabe sind wichtig. Sonst wird ein Seminar leicht zur Selbstdarstellungsbühne des Trainers.

Petra & Ralf Dannemeyer: Train the Trainer. Kompendium für den schönsten Beruf der Welt. Junfermann, Paderborn 2025.