

## Das besondere Projekt 2011

Stimm- und Sprechtraining für Ausbilder  
der ifa - International Fire Academy,  
Balsthal (Schweiz)



Sprich, damit ich Dich sehe.

Ihr Partner für  
Stimm- und Sprechtraining,  
Führungskommunikation und  
Work-Life-Strategie

### Warum brauchen Ausbilder für Feuerwehrleute ein Stimm- und Sprechtraining?

Die ifa – International Fire Academy - ist eine öffentlich-rechtliche Feuerweherschule, die auf die Ausbildung von Feuerwehrleuten in Tunneln und anderen unterirdischen Verkehrsanlagen spezialisiert ist. Dazu besitzt die ifa in der Nähe von Basel weltweit einzigartige Übungsanlagen, in denen die Ausbildung stattfindet.

Die Bedingungen, die in den Tunnelanlagen vorherrschen, sind eine echte Herausforderung für die Ausbilder. Hall, Echo, Lärm, Rauch und das zeitweise Tragen von Atemschutzgeräten erschweren es den trainierten Feuerwehrleuten, die Instruktoren zu verstehen. Das führt dazu, dass die Stimmen der Ausbilder so stark strapaziert werden, dass sie des öfteren mit Heiserkeit zu kämpfen haben. Doch die Ausbildung findet nicht nur in den Tunnelanlagen statt. Der theoretische Teil wird in Schulungs- und Ausstellungsräumen sowie Verbindungsgängen vermittelt. Auch hier tragen wieder Hall, Echo und jede Menge Ablenkung von außen dazu bei, dass die Ausbilder eine ausgezeichnete Präsenz brauchen, um akustisch richtig wahrgenommen zu werden.



Im vergangenen Jahr wandte sich Projektleiter Christian Brauner an PARLA mit dem Auftrag, die Instruktoren mit einem Stimm- und Sprechtraining für diese schwierige Tätigkeit präsent zu machen, die Verständlichkeit zu erhöhen und die Teilnehmer auch persönlich weiterzuentwickeln.

### Das Seminar - Training zwischen brennenden Autos und Bussen



In dem zweitägigen Seminar trainierten wir jede Trainingssituation in den Ausbildungsräumen und -fluren des Interkantonalen Feuerwehr-Ausbildungszentrums ifa in Balsthal, in denen auch die Ausbilder ihre Feuerweherschüler unterrichten. Ein Trainingspart vor einer Halle stellte uns gleich vor die Herausforderung, mit Echo und gegen merkwürdige Schallverzerrungen anzukämpfen. Auch in den Schulungsräumen galt auszuwählen, an welcher Stelle man sich idealerweise positioniert, um sich nicht selbst reflektiert zu hören.

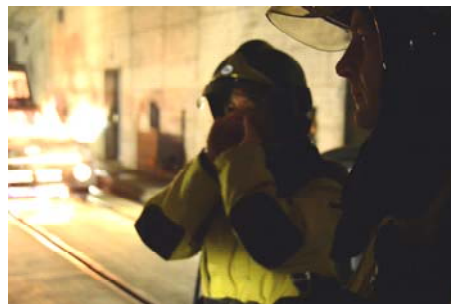
Neben den räumlichen Bedingungen waren auch ganz individuelle persönliche Kriterien für unser Training ausschlaggebend. So standen bei einigen Teilnehmern Artikulation und Aussprache im Fokus, bei anderen eher Körperspannung und Gestik. Hier stärkten wir die Einstellung auf die Trainingssituation um die innere Sicherheit. Für die Ausbildung in den großen Räumen war es wichtig zu lernen, wie man mit Resonanz und Atemstütze



eine kraftvolle Stimme bekommt. Dieser Part war auch für die einzige weibliche Teilnehmerin sehr wichtig, weil ihre zartere Frauenstimme von Natur aus mehr Probleme hat, gegen Umgebungslärm und Störungen anzukommen. Jeder Teilnehmer kam mit einer ganz persönlichen Trainingseinheit zum Einsatz. Durch die unmittelbare persönliche Analyse der Trainerin und der Gruppe, mit sofortiger Übung zum Umsetzen der Tipps und einer späteren Videoauswertung bekamen die Instrukturen ihr persönliches Feedback.

Highlight, aber sicherlich auch der schwierigste Teil des Seminars, war das Training in den Tunnelanlagen. Zwischen brennenden Bussen und Autos konnte man schnell erleben, was es bedeutet, unter dieser drückenden Hitze, dem Lärm, dem Rauch und einem beklemmenden Gefühl der Angst verständliche Anweisungen zu geben und zu versuchen, durch Körperspannung und Gestik die Aufmerksamkeit der Seminarteilnehmer weg von der Gefahrenquelle hin zu den Anweisungen des Ausbilders zu lenken.

Die Teilnehmer empfanden das Training als die wichtigste Ergänzung zu Didaktik und inhaltlichen Schulungen. Sie haben gelernt, ökonomischer zu sprechen und auf den Punkt zu kommen. „Es macht einen Unterschied!“, wie ein Teilnehmer sagte, mit dem dicken Wunsch nach Auffrischung nach einem Jahr, um auch die eigenen Fortschritte im Feedback zu sehen.



#### Inhalte und Ziele des Stimm- und Sprechtrainings

##### Im Seminar lernten die Teilnehmer, wie sie ...

- ... mit bestimmten Techniken die Stimme schonend einsetzen
- ... mit Aufwärmübungen und Muskeltraining die Stimme für einen Ausbildungstag fit machen
- ... die Stimme mit Hilfe der richtigen Atmung stützen und stärken
- ... über richtige Positionierung im Raum optimale Akustik erzielen
- ... mit großen Sprechbewegungen, guter Körperspannung und ausgeprägter Gestik die Sprache unterstützen.
- ... mit langsamer und deutlicher Aussprache die Aufmerksamkeit aller Teilnehmer gewinnen

#### Wo erfahren Sie mehr?

Unsere Stimme ist unsere akustische Visitenkarte und ein wichtiges Instrument für jeden Ausbilder, und diese gilt es zu pflegen. Mit einigen gezielten Übungen und Techniken schaffen wir es, unsere Stimme auch für schwierige Aufgaben zu stärken und uns stimmlich fit und gesund zu halten.

Hat Sie das Projekt neugierig gemacht? Mehr erfahren Sie direkt bei mir. Ich freue mich auf Ihre Resonanz.



**Anja Oser**

Inhaberin **PARLA®**

Bergstraße 132  
D-69121 Heidelberg

Telefon: +49 6221 58 58 40

Telefax: +49 6221 48 40 57

E-Mail: [aoser@parla.de](mailto:aoser@parla.de)

Internet: [www.parla.de](http://www.parla.de)

Anja Oser, Inhaberin **PARLA®**