



Ein Dutzend Ersthelfer aus dem Kirchenbezirk Minden trainierte in der Mindener Kirche einen Tag lang für Situationen, in denen Sekunden zählen.

Rund acht Stunden lang drehte sich am Samstag, 29. November 2025, in der Kirche Minden alles um Fragen der Erste Hilfe. Ein Dutzend Ersthelfer aus dem Kirchenbezirk kam zusammen, um Wissen zu vertiefen, Abläufe zu trainieren und Handgriffe zu festigen. Referent Torsten Rüter, erfahren im Rettungsdienst und langjähriger Ausbilder, leitete die Fortbildung. Er begleitet die Ersthelfer im Kirchenbezirk bereits seit mehreren Jahren und kennt die besonderen Anforderungen, die im kirchlichen Umfeld auftreten können.

Rüter eröffnete den Tag mit Grundlagen zum Herz-Kreislauf-System. Warum ein Kreislauf versagt, wie sich Symptome früh erkennen lassen und welche körperlichen Reaktionen in solchen Situationen zu erwarten sind, stand im Mittelpunkt des ersten Blocks. Ein Schwerpunkt lag dabei auf dem Thema Schlaganfall. Rüter erläuterte typische Warnsignale und zeigte auf, wie wichtig eine schnelle Einschätzung in der Akutsituation ist.

Grundlagen und Erste Maßnahmen

Die Teilnehmenden hatten Gelegenheit, eigene Beobachtungen einzubringen und Fragen zu stellen – etwa zur Erkennung erster Veränderungen im Gesicht oder im Sprachvermögen eines Betroffenen. Einen weiteren Schwerpunkt legte Rüter auf einfache, klare Handlungsschritte. Erste Hilfe beginne nicht bei der Technik, sagte er, sondern beim strukturierten Einschätzen der Lage.

Anschließend folgten praktische Übungen. Die stabile Seitenlage wurde zunächst theoretisch erläutert und dann mehrfach geübt. Der Ausbilder zeigte Varianten, mit denen auch in engen Räumen oder bei eingeschränkter Beweglichkeit des Betroffenen gearbeitet werden kann. Dabei korrigierte er Bewegungen, erklärte typische Fehler und gab Hinweise, wie Ersthelfer Ruhe behalten und sicher vorgehen können.

Praxis am Trainingsmodell

Zur Mittagszeit stärkte sich die Gruppe mit Pizza und Burgern. Der Austausch am Tisch bot Gelegenheit, Inhalte aus dem Vormittag aufzugreifen und Fragen direkt zu vertiefen.

Ein weiterer Teil des Tages galt der Reanimation. Die Teilnehmenden arbeiteten an mehreren Übungspuppen und erhielten Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Herzdruckmassage und Beatmung. Rüter führte die Abläufe vor, ließ wiederholen, stoppte, korrigierte und begann neu. Das Ziel war ein verlässlicher Rhythmus und ein realistisches Gefühl für die notwendige Kraft.

Auch in kurzen Theoriephasen blieb der Praxisbezug präsent. Immer wieder ging es um Fragen aus dem kirchlichen Alltag: Wie koordiniert man Hilfe, wenn ein Gottesdienst gut besucht ist? Wie bindet man weitere Anwesende ein, ohne Unruhe auszulösen? Welche Informationen müssen Rettungskräfte erhalten? Rüter gab Hinweise, wie Ersthelfer vorhandene Strukturen nutzen können, um schnell und klar zu handeln.

Kräfte sammeln und vertiefen

In einer weiteren Pause gab es Kaffee und Kuchen. Die kurze Auszeit half der Gruppe, konzentriert zu bleiben und die letzten Unterrichtseinheiten aufmerksam zu verfolgen.

Im abschließenden Austausch wurde deutlich, dass regelmäßige Fortbildungen für die Ersthelfer im Kirchenbezirk unverzichtbar sind.

Der Bezirk Minden umfasst zehn Gemeinden, in denen über 60 Ersthelfer tätig sind. Bezirks-Sanitätsbeauftragte fungieren als Bindeglied zwischen Bezirksleitung, dem Sanitätskoordinator für den Apostelbereich Nord in der Neuapostolischen Kirche Westdeutschland und den Ersthelfern vor Ort. Da eine Auffrischung der Erste-Hilfe-Kenntnisse alle zwei Jahre vorgeschrieben ist, organisiert der Kirchenbezirk halbjährlich entsprechende Schulungen. Auf diese Weise können alle Ersthelfer die notwendigen Qualifikationen fortlaufend aufrechterhalten und für mögliche Notfälle gewappnet bleiben.

4. Dezember 2025

Text: or

Fotos: jb/ap

