

Erste-Hilfe-Training: Wissen im Wettstreit

Ein Umschlag wird geöffnet, die Frage vorgelesen, dann läuft die Uhr. Zwei Minuten hat die Gruppe, um sich in der Kirche Minden auf eine Antwort zu einigen.

Rund 40 Ersthelfer aus dem Kirchenbezirk Minden und einige Gäste aus dem Nachbarbezirk Ostwestfalen-Lippe haben am Samstag, 14. November 2026, ihre Qualifikation für den Dienst in den Gemeinden und im Kirchenbezirk aufgefrischt. Unter ihnen waren drei Gemeindevorsteher sowie Geistliche aus dem diakonischen und priesterlichen Dienst. Die Tagesveranstaltung in der Kirche Minden umfasste neun Unterrichtseinheiten und begann am Morgen mit Kaffee und Tee. Wer an diesem Tag mitmachte, ist in seiner Gemeinde im Gottesdienst und bei Veranstaltungen ansprechbar, wenn jemand Hilfe braucht.

Ein Ausbilder, der die Kirche kennt

Leiter und Ausbilder war erneut Torsten Rüter von der Firma San-Teach. Er ist selbst Priester und Gemeindevorsteher im benachbarten Kirchenbezirk und kennt den Gottesdienst auch aus der Sicht dessen, der vorn am Altar steht und den Kirchenraum überblickt. Er weiß also aus eigener Anschauung, worauf es bei Erster Hilfe im kirchlichen Umfeld ankommen kann, und richtete den Kurs darauf aus.

Neben den allgemeinen Grundlagen standen deshalb Situationen auf dem Programm, die es so nur in einer Kirche gibt. Dazu gehörte die Rettung einer bewusstlosen Person aus der Kirchenbank während eines Gottesdienstes in einem gut besetzten Kirchenraum. Zwischen eng gestellten Bänken ist wenig Platz, um einen Menschen hinzulegen und zu versorgen, und rundherum sitzt die Gemeinde. Die Helfer müssen ruhig und zügig handeln, ohne dass Unruhe im Raum entsteht.

Besprochen wurden außerdem Organisation und Abläufe der Ersten Hilfe bei gottesdienstlichen Veranstaltungen, etwa die Abstimmung der Ersthelfer untereinander und mit dem Dienstleiter. Ein Teilnehmer stellte fest, so etwas lerne man nur in der Kirche, weder bei einer Hilfsorganisation noch beim Arbeitgeber. Dort gehe es um Unfälle im Betrieb oder auf der Straße, nicht um einen Notfall in der siebten Bankreihe. Auch die stabile Seitenlage stand auf dem Programm;

ganz leicht aus der Rückenlage zu schaffen und mit ein wenig Nachdenken auch aus der Bauchlage heraus.

Quizduell mit Umschlägen

Den theoretischen Teil hatte Torsten Rüter als großes Quiz angelegt. Zwei Gruppen traten in Fachfragen aus Medizin und Erster Hilfe gegeneinander an. Jede Frage wurde einzeln aus einem Umschlag gezogen, dazu gab es mehrere Antworten zur Auswahl. Nach zwei Minuten Beratung musste sich die Gruppe festlegen.

Mit der Auflösung war eine Frage allerdings nicht erledigt. Der Ausbilder vertiefte jedes Thema anschließend mit allen Teilnehmern, erklärte, warum eine Antwort richtig war, und räumte mit verbreiteten Irrtümern auf. So nahmen beide Gruppen aus jeder Runde etwas mit, gleich wer den Punkt geholt hatte. Das Spiel brachte Bewegung in den Raum, der Stoff blieb dennoch derselbe wie in jedem Auffrischungskurs.

In der Mittagspause stand ein Büfett mit Pizza, Lasagne, Nudelgerichten und Salaten bereit, und an den Tischen wurde über manche Quizfrage weiterdiskutiert. Danach ging das Quiz in die letzten Runden. Am frühen Nachmittag wurde die Siegergruppe gekürt, die am Ende nur knapp vorn lag.

Fünf Stationen zum Abschluss

Den Abschluss bildete ein Zirkeltraining. An drei Stationen übten die Teilnehmer an Reanimationspuppen die Herz-Lungen-Wiederbelebung. Druckpunkt, Drucktiefe und Tempo lassen sich nur am Modell wirklich einüben, und jeder kam mehrfach an die Reihe. Wer einige Minuten durchgehend drückt, spürt zudem, wie anstrengend das ist, und versteht, warum sich Helfer dabei abwechseln sollten.

An der vierten Station wurde die Rettung aus der Kirchenbank praktisch geübt, gemeinsam und mit Rettungstuch und Rettungstrage. Mit dem Tuch können mehrere Helfer einen Menschen auch aus einer engen Reihe heben und zum Gang tragen, wo die Trage bereitsteht. An der fünften Station wurden betriebliche Verbandkästen befüllt, streng nach den Vorgaben der Berufsgenossenschaft. Ziel war, dass die Ersthelfer das Material kennen und im Ernstfall sicher damit umgehen.

Bei Kaffee und Kuchen am Nachmittag war Zeit für Gespräche. Mehrere Teilnehmer hoben hervor, wie hilfreich es sei, die Theorie immer wieder zu besprechen und die Handgriffe praktisch zu üben. Gerade was man selten braucht, gerate sonst schnell in Vergessenheit.

Über 60 Ersthelfer in zehn Gemeinden

Im Kirchenbezirk Minden sind mehr als 60 Gemeindemitglieder in den zehn Gemeinden als Ersthelfer tätig. Geleitet wird dieser Sanitätsdienst von einem dreiköpfigen Team. Gemeinsam mit der Bezirksleitung ist es für die Ausbildung der Ersthelfer verantwortlich und dafür, dass die Kirchen sachgerecht mit Rettungstrage, Verbandkästen, Rettungstüchern und Notfallschildern ausgestattet sind. Auf den Notfallschildern in den Kirchen ist zu lesen, wer in der jeweiligen Gemeinde als Ersthelfer zur Verfügung steht.

Damit die Ausbildung gültig bleibt, frischen Ersthelfer ihr Wissen spätestens alle zwei Jahre auf. Der Kirchenbezirk bietet dafür zweimal im Jahr einen Kurs an, der nächste ist für April 2027 geplant. Wer sich vorstellen kann, in seiner Gemeinde als Ersthelfer mitzuwirken, wendet sich an

seinen Gemeindevorsteher oder an das Sanitätsdienstteam unter sanitaetsdienst@nak-minden.de.

17. November 2026

Text: or

Fotos: rs






































Erste Hilfe


