# Leben retten will gelernt sein

**SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER DER ARTUR-BECKER-OBERSCHULE** trainieren den Ernstfall: Wie sie bei einem Herzstillstand schnell und richtig reagieren – und warum jede Sekunde zählt.

**DELITZSCH.** Die Turnhalle der Delitzscher Artur-Becker-Oberschule (ABOS) wurde in der letzten Schulwoche erneut zum Schulungsraum für den Ernstfall: Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 7 bis 9 lernten, wie sie bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand richtig handeln – mit Herzdruckmassage und Defibrillator. Möglich wird das durch das Projekt „Herzsicher in der Schule“ der Björn-Steiger-Stiftung, das Lehrkräfte befähigt, Wiederbelebungsunterricht eigenständig durchzuführen.

An diesem Vormittag üben nacheinander mehrere Klassen. In einer der Gruppen, die der Artikel exemplarisch begleitet, sitzen die Jugendlichen im Halbkreis auf Matten, vor ihnen Übungspuppen und ein Trainingsgerät für den sogenannten Automatisierten Externen Defibrillator (AED). Die Schulung dieser Klasse wird von Fachlehrerin Frau Körner angeleitet, weitere Klassen arbeiten zeitgleich mit ihren Lehrkräften, darunter Frau Mägdfessel, Frau Dittmann, Frau Heinrich und Herr Adler. Alle sind im Rahmen des Projekts in Reanimation und Defibrillator-Nutzung fortgebildet worden. Zur zusätzlichen fachlichen Begleitung ist Patrick Paproth vom Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Delitzsch, dabei; er ergänzt die Ausführungen der Lehrkräfte um praktische Hinweise aus der Rettungspraxis.

**Teamarbeit im Notfall: Während Hannah drückt, telefoniert Alicia mit der Leitstelle – so wird der Ablauf einer echten Reanimation geprobt.**

**Nächster Schritt im Reanimationsablauf: Während Hannah weiter die Herzdruckmassage durchführt, legt Marlon die Elektroden des Trainingsdefibrillators an.** Fotos: Nannette Hoffmann

### WENN JEDE SEKUNDE ZÄHLT

Der Hintergrund ist ernst: Der plötzliche Herztod ist laut Deutscher Herzstiftung die häufigste Todesursache außerhalb von Krankenhäusern. Jährlich sterben in Deutschland mehr als 65 000 Menschen daran. „Viele Betroffene sterben vor allem deshalb, weil ihnen nicht rechtzeitig geholfen wird, bevor der Rettungsdienst eintrifft“, erklärt Frau Körner und verdeutlicht damit, wie wichtig sofortige Hilfe durch Umstehende ist – insbesondere durch eine Herz-Lungen-Wiederbelebung, gegebenenfalls unterstützt durch einen Defibrillator. Patrick Paproth ergänzt: „Jede Sekunde zählt, bis Notarzt oder Rettungsdienst vor Ort sind.“

### PRÜFEN – RUFEN – DRÜCKEN

Im Mittelpunkt der Schulung steht deshalb ein klarer Grundsatz: „Drücken hat oberste Priorität“, betont Frau Körner. Um sich die Abläufe einzuprägen, lernen die Schülerinnen und Schüler eine einfache Handlungsregel: „Prüfen – Rufen – Drücken“. Herr Adler fügt hinzu, dass diese Schritte überall – ob in der Schule, zu Hause oder auf der Straße – angewendet werden können.

Zunächst wird überprüft, ob die Person bewusstlos ist. Dazu spricht man sie laut an und schüttelt sie vorsichtig an den Schultern. Reagiert sie nicht und zeigt keine normale Atmung, muss sofort gehandelt werden. Der Notruf 112 wird abgesetzt – entweder selbst oder durch eine zweite Person. Parallel beginnt die Herzdruckmassage.

Wie diese funktioniert, zeigt die Lehrerin Schritt für Schritt: Neben der betroffenen Person knien, einen Handballen auf die Mitte des Brustkorbs legen, die zweite Hand darüber, Arme gestreckt halten und mit dem eigenen Körpergewicht kräftig und schnell drücken – etwa 100 bis 120 Mal pro Minute. Wichtig ist dabei, nicht zu unterbrechen. Da die Maßnahme körperlich anstrengend ist, sollten sich Helfende regelmäßig abwechseln. Patrick Paproth ergänzt praktische Tipps aus dem Einsatzalltag, etwa zum Wechseln der Helfenden und zur eigenen Sicherheit am Einsatzort.

### ÜBEN FÜR DEN ERNSTFALL

An den Übungspuppen trainieren die Jugendlichen die Technik intensiv. „30-mal drücken, 2-mal beatmen – und dabei laut mitzählen“, fordert Frau Körner und geht von Gruppe zu Gruppe, korrigiert Handhaltungen und Drucktiefe. Im Ernstfall steht vor allem das durchgehende Drücken im Vordergrund, ergänzt Herr Adler.

Anschließend kommt der Defibrillator zum Einsatz. Frau Körner erklärt den Umgang mit dem AED, der bei bestimmten Herzrhythmusstörungen elektrische Impulse abgibt, um das Herz wieder in einen wirksamen Rhythmus zu bringen. Die Geräte arbeiten weitgehend automatisch: Elektroden werden auf den Brustkorb geklebt, das Gerät gibt klare Sprachanweisungen. Nur wenn es dazu auffordert, wird per Knopfdruck ein Schock ausgelöst. Auch das üben die Schülerinnen und Schüler praktisch. Patrick Paproth fügt Hinweise zum richtigen Zeitpunkt für den Schock und zum sicheren Umgang mit dem Gerät hinzu.

### TEAMARBEIT IM NOTFALL

Zum Abschluss folgt ein Probelauf. Hannah, Alicia und Marlon spielen eine Notfallsituation durch. Hannah überprüft die „bewusstlose“ Person und ruft Alicia zur Hilfe: „Bitte helfen Sie mir, rufen Sie den Notruf!“ Alicia übernimmt das Telefonat und beantwortet die Fragen der Leitstelle. Währenddessen beginnt Hannah mit der Herzdruckmassage. Beide wechseln sich ab. Marlon bringt den Defibrillator, legt die Elektroden an und folgt den Anweisungen des Geräts. Nur wenn das Gerät es verlangt, wird kurz unterbrochen – dann folgt der simulierte Schock. Danach wird sofort weitergedrückt. „Das habt ihr wirklich gut gemacht“, loben Frau Körner, Herr Adler und Patrick Paproth gemeinsam. Die Schüler sind stolz, aber erschöpft. „Das Drücken ist anstrengend“, sagen sie. Genau deshalb sei Durchhaltevermögen entscheidend: „Die Herzdruckmassage hält den Kreislauf aufrecht und versorgt vor allem das Gehirn weiter mit Sauerstoff“, erklärt Frau Körner. Patrick Paproth ergänzt, dass dieser Einsatz über Leben und Tod entscheiden kann.

**Der neue Defibrillator der Artur-Becker-Oberschule hängt gut sichtbar im ersten Obergeschoss.**

Für die Schülerinnen und Schüler ist die Schulung eine wichtige Erfahrung. „Wenn man es ein paar Mal gemacht hat, weiß man, was zu tun ist – und das gibt Sicherheit“, sagt Hannah. Alicia ergänzt: „Falsch wäre, nichts zu tun.“ Für sie hat das Training noch einen weiteren Nutzen: „Ich möchte eine Sanitäterausbildung machen. Dafür konnte ich hier erste Erfahrungen sammeln.“

Neben der Technik vermittelt die Schulung auch Teamarbeit. „Viele haben Hemmungen, fremde Menschen anzusprechen oder um Hilfe zu bitten. Genau das üben wir hier“, so Frau Körner. Patrick Paproth fügt hinzu, dass gute Zusammenarbeit im Notfall den Ablauf deutlich beschleunigt.

### ENGAGEMENT DER SCHULE UND UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE STIFTUNG

Dass die ABOS ein solches Angebot machen kann, ist auch dem Schulverwaltungsassistenten Kay Holländer zu verdanken. Seit 2017 unterstützt er die Schule organisatorisch. Sein Ziel war es lange, einen eigenen Defibrillator anzuschaffen. „In vielen öffentlichen Gebäuden ist das längst Standard“, sagt er. Die Umsetzung scheiterte zunächst an der Finanzierung.

Erst durch das Projekt „Herzsicher in der Schule“ der Björn-Steiger-Stiftung wurde dies möglich. Im Rahmen dieser Stiftungsinitiative ist das DRK-Schulungszentrum zertifizierter Kooperationspartner für die Reanimationsausbildung von Lehrkräften an Delitzscher Schulen. „Im vergangenen Jahr hat daher das DRK unsere Lehrkräfte in Reanimation ausgebildet“, berichtet er. Das komplette Material – Übungspuppen und Übungs-AED – wurde von der Stiftung zur Verfügung gestellt. „Und schließlich hat die Björn-Steiger-Stiftung für uns einen Automatisierten Externen Defibrillator finanziert.“

Auf dieser Grundlage haben die Lehrkräfte begonnen, eigenständig ihren Schülerinnen und Schülern die Wiederbelebung und die Laiendefibrillation beizubringen. Das DRK begleitet und unterstützt diese Ausbildungen punktuell. Die Reanimationstrainings sollen künftig regelmäßig stattfinden und fest in den Unterricht der Klassen 7 bis 9 integriert werden. Ziel ist es, die Handgriffe so zu verinnerlichen, dass im Notfall schnell und ohne Zögern gehandelt wird.

Auch darüber hinaus setzt die Schule auf Sicherheit: Alle Lehrkräfte verfügen über eine Erste-Hilfe-Ausbildung, vier zusätzlich über eine Rettungsschwimmer-Qualifikation. Als nächster Schritt ist der Aufbau eines Schulsanitätsdienstes geplant. „Dabei werden Schülerinnen und Schüler speziell ausgebildet und können bei Schulveranstaltungen oder im Alltag schnell helfen“, so Kay Holländer. Die Björn-Steiger-Stiftung schafft mit ihrem Projekt „Herzsicher in der Schule“ dafür die Grundlage, dass Wiederbelebung an der ABOS dauerhaft im Schulalltag verankert wird – getragen von engagierten Lehrkräften, die ihr Wissen an die Jugendlichen weitergeben.

**NANNETTE HOFFMANN**

### Über die Björn-Steiger-Stiftung und das Projekt „Herzsicher in der Schule“

Die Björn-Steiger-Stiftung engagiert sich bundesweit für die Verbesserung der Notfallhilfe. Mit dem Projekt „Herzsicher in der Schule“ setzt sie sich dafür ein, Schülerinnen und Schüler frühzeitig in Wiederbelebungsmaßnahmen zu schulen.

Das Programm startete 2009 als Pilotprojekt in Berlin (damals unter dem Namen „Retten macht Schule“) und wurde anschließend auf weitere Bundesländer ausgeweitet. Ziel ist es, dass Lehrkräfte den Unterricht zur Wiederbelebung eigenständig durchführen können. Dafür stellt die Stiftung Schulen kostenfrei Übungspuppen, Unterrichtsmaterialien sowie Trainings- und Laien-Defibrillatoren zur Verfügung.

Ein wichtiger Erfolg: 2014 empfahl die Kultusministerkonferenz, Reanimationstraining ab Klassenstufe 7 fest in den Lehrplänen zu verankern. An dieser Entwicklung war die Björn-Steiger-Stiftung maßgeblich beteiligt.

## Orgelmeditationen mit Jörg Topfstedt

**EILENBURG.** Zum zweiten Mal erklingen am Sonntag, 26. Juli um 11.30 Uhr in der Kirche St. Marien die Orgelmeditationen. Dies Mal spielt der Delitzscher Kantor Jörg Topfstedt vor dem Mittagsläuten in der Marienkirche Werke von J.S. Bach und Theodeor Dubois. Für eine halbe Stunde kann man sich den schönen Klängen der Geißler-Orgel hingeben und zur Ruhe kommen. Texte laden zum Innehalten ein. Der Eintritt ist frei. Es wird am Ausgang eine Kollekte gesammelt.

## Alljährliches Strandfest

**HAYNA.** 2026 feiert der Biedermeierstrand sein alljährliches Strandfest. Das Festwochenende, 25. bis 26. Juli, bietet ein vielfältiges Bühnenprogramm, Mitmachaktionen sowie Marktstände, die selbst gemachte Produkte von lokalen kleinen Händlern anbieten. Kostümierte Gäste sind gern gesehen und dazu eingeladen, zu flanieren und zu picknicken. Natürlich können auch wieder Kaffee und Kuchen auf Sammeltassengeschirr genossen werden. Für die Kleinen gibt es an beiden Tagen ein großes Angebot von Kinderspielen aus dem Biedermeier, Bastelstände und Kinderschminken. Der Eintritt ist frei, Spenden sind erbeten.

Das Biedermeierstrandfest war einst die erste Veranstaltung, die 2009 am damals gerade entstehenden Biedermeierstrand stattfand. Seitdem ist es fester Bestandteil der Kultursaison.

**Das Programm findet sich online unter biedermeierstrand.de/biedermeierstrandfest**

## Andachten werden im Sommer von Bläsern unterstützt

**KROSTITZ/LIEMEHNA.** Die Bläser sind auch in diesem Sommer wieder mehrfach unterwegs und gestalten Gottesdienste und Andachten im Kirchenspiel Krostitz mit ihrer festlichen Musik. So ist am 26. Juli der bekannte Blechbläserchor Weltewitz mit seinen 15 wohlklingenden Blechblasinstrumenten um 10.30 Uhr in der Kirche Krostitz zu erleben.

Am 30. August um 10.30 Uhr ist der Bläserchor Groß-Dalzig/Lindenau in der Kirche Liemehna zu Gast.