Das Schnitzel-Koma & wie du es überlebst

Du kennst diese eine ganz bestimmte Uhrzeit im Seminar. Es ist 13:15 Uhr. Die Mittagspause ist vorbei, die Teller waren voll, der Magen arbeitet auf Hochtouren – und der Raum versinkt kollektiv im berüchtigten Schnitzel-Koma. Die Augenlider deiner Teilnehmer werden schwer wie Blei, die Kaffeetassen sind leer und die Motivation hat sich leise durch die Hintertür verabschiedet. Wenn du jetzt mit trockenem Frontalunterricht oder dem nächsten 45-Minuten-Theorieblock weitermachst, redest du gegen eine Wand aus Sekundenschlaf. Genau hier brauchst du einen Energizer!

Was ist ein Energizer?

Ein Energizer ist kein Kinderspiel und keine sinnlose Beschäftigungstherapie. Betrachte ihn vielmehr als den Defibrillator für die Aufmerksamkeit deiner Gruppe.

Kompakt definiert: Ein Energizer ist eine kurze, zielgerichtete Interaktionsmethode, die den Kreislauf anregt, das Gehirn wieder auf Empfang schaltet und Bewegung in den Raum bringt.

Der Nutzen auf den Punkt gebracht:

• **Blutzirkulation ankurbeln:** Sauerstoff gelangt wieder ins Gehirn, die körperliche Trägheit wird durchbrochen.

• **Fokus & Aufmerksamkeit steigern:** Das Gehirn wird aus dem Passiv-Modus („Zuhören“) in den Aktiv-Modus („Tun & Denken“) katapultiert.

• **Konsolidierungsphase fürs Gehirn:** Das Gehirn bekommt eine aktive Pause, um die zuvor gelernten Informationen im Langzeitgedächtnis zu verarbeiten und zu festigen. Das schafft frischen Speicherplatz für alle nachfolgenden Kursthemen!

• **Respektvoll auf Augenhöhe:** Gute Energizer in der Erwachsenenbildung nutzen vorhandenes Wissen und die Lebensrealität der Teilnehmer. Keine peinlichen Kreisspiele, kein Bälle-Werfen auf Grundschul-Niveau.

Die 5 Energizer für deinen Kursraum

1. Stummes Sortieren

• Wann einsetzen: Perfekt als Übergang nach der Pause, um Handlungsabläufe (z. B. Rettungskette, Auffinden einer Person, Reanimation) zu festigen.

• So funktioniert's: Du verteilst im gesamten Raum wild durcheinander Prozesskärtchen. Jeder Teilnehmer zieht eine Karte. Der Clou: Es gibt im Raum mehrere identische Sets (z. B. 4-mal die komplette Rettungskette mit jeweils 5 Schritten).

- Die Aufgabe: Die Teilnehmer müssen im Raum aufstehen, ihre jeweiligen Gruppenmitglieder finden und sich in der exakt richtigen chronologischen Reihenfolge aufstellen.

- Die zwei goldenen Regeln: Es darf nicht gesprochen werden UND man darf seine Karte den anderen nicht zeigen (z. B. indem man sie vor die Brust hält). Die Inhalte müssen rein durch Gestik, Mimik und Umschreibungen kommuniziert werden!

• Warum es wirkt: Durch das Such-Element gerät die gesamte Gruppe sofort in Bewegung. Weil man die Karte nicht einfach vorzeigen darf, muss man sich den Inhalt gedanklich extrem tief verinnerlichen, um ihn nonverbal darzustellen. Das sorgt für Lachen, Bewegung und maximale Aktivierung!

2. Das „Do's & Don'ts“-Battle

• Wann einsetzen: Ideal beim Einstieg in Notfallthemen, die voller Alltagsmythen stecken (z. B. Verbrennungen oder Wundversorgung).

• So funktioniert's: Du definierst ganz klar zwei Seiten im Raum: Links = Absolutes DO | Rechts = Gefährliches DON'T. Nun liest du zügig konkrete Handlungsoptionen vor (z. B. „Brandwunde mit Eis kühlen“, „Mit fließendem Leitungswasser kühlen“, „Brandblasen aufstechen“).

- Die Aufgabe: Die Teilnehmer haben nach jedem Satz 3 Sekunden Zeit, um sich physisch auf die linke oder rechte Seite des Raumes zu stellen und Farbe zu bekennen.

• Warum es wirkt: Das bringt die Leute sofort von den Stühlen hoch! Durch das Aufteilen in zwei klare Lager entsteht eine direkte, visuelle Spaltung im Raum. Bevor du fachlich auflöst, lässt du kurz beide Lager im Stehen ein Argument zurufen. Das entlarvt veraltete Mythen auf unterhaltsame Weise.

3. Die lebendige Statistik

• Wann einsetzen: Zum Aufwärmen, zur Abfrage von Vorerfahrungen, für Schätzfragen zu Notfall-Zahlen oder als interaktives Multiple-Choice-Quiz.

©Miki Grbic - aidclub. Dieses Material darf für Ausbildungszwecke genutzt werden. Das Entfernen des Logos oder Verfassers, sowie Änderungen sind nicht gestattet. Alle Bildrechte an den illustrierten Charakteren verbleiben exklusiv beim Verfasser Miki Grbic. Eine isolierte Nutzung oder Weiterverbreitung der Grafiken ist untersagt. Mehr Content unter www.aidclub.de

• So funktioniert's: Du nutzt den Raum als visuelle Skala oder Antwortbereich. Wichtig: Je nach Frage musst du die Pole bzw. Bereiche im Raum für die Teilnehmer jedes Mal kurz neu definieren!

Variante A: Die Notfall-Skala (Prozent & Erfahrung)

- Beispiel-Pole: Links = 0 % / Noch nie Rechts = 100 % / Schon erlebt

- Fragen:

* „Was schätzt ihr: Wie viel Prozent der Menschen leisten im Notfall in Deutschland aktiv Erste Hilfe?" (Ernüchternde Realität auflösen!)

* „Wie hoch ist die Überlebenswahrscheinlichkeit bei einem Herzstillstand, wenn sofort wiederbelebt wird?"

* „Wer von euch musste im echten Leben schon einmal die 112 wählen?"

Variante B: Das Reihen-Quiz (1, 2 oder 3)

- Beispiel-Bereiche: Vorne = Antwort A | Mitte = Antwort B | Hinten = Antwort C

- Frage: „Welche Reihenfolge bei der Rettungskette ist medizinisch korrekt?" Die Teilnehmer gehen zügig in die Reihe ihrer gewählten Antwort.

• Warum es wirkt: Schätzfragen decken oft massive Fehlannahmen auf und erzeugen sofortige Aha-Momente. Die körperliche Positionierung zwingt jeden Einzelnen dazu, eine Entscheidung zu treffen, statt sich in der Masse zu verstecken – macht aber gleichzeitig viel Spaß!

4. Das Argumente-Duell

• Wann einsetzen: Bei kontroversen oder fehleranfälligen Kursthemen (z. B. „Beatmung bei Laien-Reanimation: Ja vs. Nein").

• So funktioniert's: Du teilst den Raum in zwei Hälften (Team A und Team B). Jedes Team bekommt kurz Zeit, sich im Stehen zu beraten und 3 knackige Argumente für ihre zugewiesene Position zu sammeln. Danach treten die Teams kurz im Wechsel gegeneinander an, bevor du fachlich auflöst.

• Warum es wirkt: Erwachsene diskutieren gerne! Durch das aktive Argumentieren wird der Verstand blitzschnell hochgefahren. Zudem verankert sich das medizinische Verständnis viel tiefer, wenn man die Argumente einmal selbst aussprechen musste.

5. Das Kugellager

• Wann einsetzen: Perfekt zur Wiederholung gelernten Wissens, aber genauso stark als allererste Interaktion beim Einstieg in ein neues Thema, um persönliche Erfahrungen, Ängste oder Meinungen auszutauschen.

• So funktioniert's: Die Teilnehmer bilden zwei konzentrische Kreise: Einen Innenkreis und einen Außenkreis. Die Paare stehen sich direkt gegenüber.

- Du stellst eine Frage oder einen Arbeitsauftrag in die Mitte (z. B. „Welche Hemmungen oder Ängste hattet ihr bisher bei der Erste-Hilfe-Leistung?" oder „Erkläre deinem Gegenüber die 5 Ws des Notrufs").

- Die Paare tauschen sich kurz aus. Auf dein Signal dreht sich der Außenkreis um zwei Positionen weiter – neuer Partner, neue Frage!

• Warum es wirkt: Maximale Interaktionsdichte! Wenn sich 10 oder 20 Menschen gleichzeitig im Stehen paarweise unterhalten, steigt der Geräuschpegel im Raum schlagartig an. Genau diese Geräuschkulisse und die akustische Dynamik erzeugen eine enorme Energie, die die Müdigkeit augenblicklich aus dem Raum fegt! Zudem sorgt das Prinzip „Lernen durch Lehren" sowie der offene Erfahrungsaustausch für tiefes Verständnis auf Augenhöhe.

©Miki Grbic - aidclub. Dieses Material darf für Ausbildungszwecke genutzt werden. Das Entfernen des Logos oder Verfassers, sowie Änderungen sind nicht gestattet. Alle Bildrechte an den illustrierten Charakteren verbleiben exklusiv beim Verfasser Miki Grbic. Eine isolierte Nutzung oder Weiterverbreitung der Grafiken ist untersagt. Mehr Content unter www.aidclub.de

aidclub

Deine Druckvorlagen

1. Stummes Sortieren – Ablauf Auffinden einer bewusstlosen Person

Eigenschutz beachten

Bewusstsein prüfen

Notruf absetzen

Atemkontrolle

Seitenlage

Reanimation

1. Stummes Sortieren – Ablauf kritische Blutung

Eigenschutz beachten

Notruf absetzen

Wunde keimfrei abdecken

Druck ausüben - Druckverband

Schocklage

Hochlagern

©Miki Grbic - aidclub. Dieses Material darf für Ausbildungszwecke genutzt werden. Das Entfernen des Logos oder Verfassers, sowie Änderungen sind nicht gestattet. Alle Bildrechte an den illustrierten Charakteren verbleiben exklusiv beim Verfasser Miki Grbic. Eine isolierte Nutzung oder Weiterverbreitung der Grafiken ist untersagt. Mehr Content unter www.aidclub.de

Aussagen für das Do's & Don'ts-Battle

Set 1: Verbrennungen & Verbrühungen

• „Brandwunden sofort mit kühlem Leitungswasser abspülen."

• „Kühlpacks oder Eis direkt auf eine Brandwunde legen."

• „Brandblasen vorsichtig mit einer sterilen Nadel aufstechen, damit der Druck nachlässt."

• „Mehl, Brandsalbe oder Hausmittel auf frische Brandwunden auftragen."

Set 2: Nasenbluten

• „Bei Nasenbluten den Kopf weit in den Nacken legen."

• „Den Kopf leicht nach vorne neigen und die Nasenflügel zusammendrücken."

• „Einen kalten Umschlag oder ein Kühlpack in den Nacken legen."

Set 3: Verschlucken & Atemwegsverlegung

• „Bei Hustenreiz sofort kräftig zwischen die Schulterblätter schlagen."

• „Wenn der Betroffene nicht mehr atmen oder husten kann: Bis zu 5 kräftige Schläge zwischen die Schulterblätter bei vornübergebeugtem Oberkörper."

• „Bei Schwangeren oder stark übergewichtigen Personen Oberbauchkompressionen (Heimlich-Manöver) durchführen."

Set 4: Wundversorgung & Notfälle im Mundraum

• „Fremdkörper (wie ein Messer oder eine Scherbe) sofort aus der Wunde ziehen."

• „Bei Insektenstichen im Mund- oder Rachenraum sofort Eis lutschen lassen."

• „Einen Druckverband fest um den Hals anlegen, wenn eine Wunde am Hals stark blutet."

Fragen & Aufgaben für die lebendige Statistik

Variante A: Schätzfragen (Prozent- & Zahlenskala)

• Pole im Raum: Links = 0 % Rechts = 100 %

1. „Was schätzt ihr: Wie viel Prozent aller medizinischen Notfälle und Unfälle passieren im häuslichen Umfeld oder in der Freizeit?"

- Auflösung: Ca. 75 bis 80 %! (Macht sofort klar: Erste Hilfe leistet man meistens für Menschen, die man liebt.)

2. „Wie viel Prozent der Laien leisten in Deutschland im Ernstfall aktiv Erste Hilfe?"

- Auflösung: Ca. 40–50 % (je nach Erhebung). Zeigt die Relevanz, Hürden und Ängste im Kurs abzubauen!

3. „Um wie viel Prozent sinkt die Überlebenschance bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand mit jeder Minute, in der NICHTs getan wird?"

- Auflösung: Um ca. 7 bis 10 % pro Minute! (Verdeutlicht die extreme Dringlichkeit der Laienreanimation.)

Variante B: Erfahrungs- & Haltungs-Check (Gefühlsskala)

• Pole im Raum: Links = Noch nie / Sehr unsicher
Rechts = Schon erlebt / Absolut sicher

1. „Wer von euch musste im echten Leben schon einmal den Notruf 112 wählen?"

2. „Wer hat im Alltag oder Berufsleben regelmäßig mit Kindern oder älteren Menschen zu tun?"

3. „Wie sicher fühlst du dich JETZT GERADE dabei, eine bewusste Person in die Stabile Seitenlage zu bringen?" (Perfekt als Vorher-Nachher-Vergleich im Kurs!)

©Miki Grbic - aidclub. Dieses Material darf für Ausbildungszwecke genutzt werden. Das Entfernen des Logos oder Verfassers, sowie Änderungen sind nicht gestattet. Alle Bildrechte an den illustrierten Charakteren verbleiben exklusiv beim Verfasser Miki Grbic. Eine isolierte Nutzung oder Weiterverbreitung der Grafiken ist untersagt. Mehr Content unter www.aidclub.de

Variante C: Das Reihen-Quiz (1, 2 oder 3)

• Zonen im Raum: Vorne = Antwort 1 | Mitte = Antwort 2 | Hinten = Antwort 3

1. „Wie tief sollte das Brustbein bei einer erwachsenen Person bei der Herzdruckmassage eingedrückt werden?“

- Antwort 1: 2 bis 3 cm

- Antwort 2: 5 bis 6 cm (Richtig! - Zone Mitte)

- Antwort 3: So tief wie möglich, bis es knackt

2. „Was ist der erste Schritt, sobald du eine reglose Person auf dem Boden vorfindest?“

- Antwort 1: Ansprechen und an den Schultern schütteln (Richtig! - Zone Vorne)

- Antwort 2: Sofort den Notruf 112 anrufen

- Antwort 3: Die Beine hochlagern

3. „In welchem Takt (Frequenz) sollte die Herzdruckmassage durchgeführt werden?“

- Antwort 1: 60 bis 80 Mal pro Minute

- Antwort 2: 100 bis 120 Mal pro Minute (Richtig! - Zone Mitte / Tipp: Takt von „Stayin’ Alive“)

- Antwort 3: 140 bis 160 Mal pro Minute

4. „Was ist die allererste Maßnahme, wenn du an einen Unfallort mit einer blutenden Person kommst?“

- Antwort 1: Wunde abdrücken

- Antwort 2: Notruf absetzen

- Antwort 3: Eigenschutz beachten / Handschuhe anziehen (Richtig! - Zone Hinten)

Themen für das Argumente-Duell

1. Thema: Beatmung bei der Laien-Reanimation

• Team A verteidigt: „Mund-zu-Mund-Beatmung gehört zwingend dazu und sollte von jedem Laien gemacht werden.“

• Team B verteidigt: „Rein manuelle Herzdruckmassage reicht für Laien vollkommen aus und ist im Zweifel besser.“

• Medizinische Auflösung: Die kontinuierliche Herzdruckmassage hat absolute Priorität. Wer nicht beatmen kann oder will (Eigenschutz/Ekel), drückt ununterbrochen weiter! Eine Beatmung ist ideal, darf die Herzdruckmassage aber nie lange unterbrechen.

2. Thema: Helmabnahme bei verunfallten Motorradfahrern

• Team A verteidigt: „Der Helm MUSS bei Bewusstlosigkeit immer sofort abgenommen werden.“

• Team B verteidigt: „Helm lieber auflassen, um Verletzungen an der Halswirbelsäule nicht zu verschlimmern.“

• Medizinische Auflösung: Bewusstlos = Helm AB! Die Sicherung der Atemwege (und die eventuell notwendige Reanimation) geht immer vor dem Schutz der Halswirbelsäule. Nur bei bewussten Patienten bleibt der Helm bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes auf.

3. Thema: Stabile Seitenlage vs. Betroffenen einfach sitzen/liegen lassen

• Team A verteidigt: „Sobald jemand nicht richtig ansprechbar ist, muss ERST MAL die Stabile Seitenlage gemacht werden.“

• Team B verteidigt: „Lieber in der Position belassen, in der die Person ist, und nur die Atmung beobachten, um nichts zu verschlimmern.“

• Medizinische Auflösung: Bei normaler Atmung und Bewusstlosigkeit ist die Stabile Seitenlage Pflicht, um das Ersticken an Erbrochenem oder der eigenen Zunge zu verhindern („Jede Lage ist besser als die Rückenlage“). Ist die Person bei Bewusstsein, bestimmt sie ihre Position selbst!

©Miki Grbic - aidclub. Dieses Material darf für Ausbildungszwecke genutzt werden. Das Entfernen des Logos oder Verfassers, sowie Änderungen sind nicht gestattet. Alle Bildrechte an den illustrierten Charakteren verbleiben exklusiv beim Verfasser Miki Grbic. Eine isolierte Nutzung oder Weiterverbreitung der Grafiken ist untersagt. Mehr Content unter www.aidclub.de

Fragen & Arbeitsaufträge für das Kugellager

Kategorie A: Einstieg & Erfahrungsaustausch (Vor dem Theorieteil)

• „Welche Hemmungen oder Ängste hattest du bisher, wenn du an das Thema Erste Hilfe gedacht hast?“

• „Hast du im echten Leben schon einmal eine Erste-Hilfe-Situation erlebt? Was ist passiert und wie hast du dich gefühlt?“

• „Was ist die eine Sache, die du heute aus diesem Kurs unbedingt sicher mitnehmen möchtest?“

Kategorie B: Wissenswiederholung & Transfer (Nach dem Theorieteil)

• „Erkläre deinem Gegenüber in eigenen Worten die 5 W-Fragen des Notrufs.“

• „Beschreibe die genauen Schritte bei der Durchführung der Stabiles Seitenlage, ohne sie vorzumachen.“

• „Dein Gegenüber ist plötzlich blass, kaltschweißig und greift sich an die Brust. Was vermutest du und was tust du als Erstes?“

• „Warum ist der Eigenschutz die allererste Regel bei jedem Einsatz?“

©Miki Grbic - aidclub. Dieses Material darf für Ausbildungszwecke genutzt werden. Das Entfernen des Logos oder Verfassers, sowie Änderungen sind nicht gestattet. Alle Bildrechte an den illustrierten Charakteren verbleiben exklusiv beim Verfasser Miki Grbic. Eine isolierte Nutzung oder Weiterverbreitung der Grafiken ist untersagt. Mehr Content unter www.aidclub.de