



Löschi-REPORT

Ausgabe 3

Mittwoch, 08.07.2026

DAS TRAINING HAT BEGONNEN



Aktuelles

Informationen

Fotos und Berichte



Grußworte des Schulleiters der LFS

Grußwort des Leiters des Landesfeuerwehr- und Katastrophenschutzschule Sachsen

Liebe Nachwuchseinsatzkräfte der Jugendfeuerwehr,
liebe Jugendwarte und Betreuer,

herzlich willkommen an der Landesfeuerwehr- und
Katastrophenschutzschule des Freistaates Sachsen!

Ich freue mich sehr, die künftigen Einsatz- und
Führungskräfte der Feuerwehren, die einen
wesentlichen Beitrag für die Innere Sicherheit und
Stabilität ihrer Gemeinden und im Freistaat Sachsen
leisten werden, hier zu begrüßen.

Der in der Jugendfeuerwehr geleistete Dienst, der neben
Spiel, Spaß und Kameradschaft auch auf die
Bewältigung und Wahrnehmung von Rettungsmissionen
vorbereitet, um Gefahren für Mensch und Tier
abzuwenden, Sachwerte und die Umwelt zu schützen,
ist für die Gesellschaft und die Menschen in unserem
Land von unschätzbarem Wert.

Die anspruchsvolle und beeindruckende Leistung, die in
diesem geleisteten Dienst von den
Jugendfeuerwehrkräften, aber auch den Jugendwarten
und Betreuern erbracht wird, verdient daher besondere
Anerkennung.

In Folge eigener Belastungen wie Schule, Aufgaben in
der Familie und den Herausforderungen die sich durch
das erwachsen werden ergeben, ist es nicht immer
einfach, sich zusätzlich für Andere zu engagieren und
sich den Aufgaben des Feuerwehrdienstes zu stellen.
Aber gerade in diesen schwierigen Momenten zeigt sich
Euer Herz, Euer Geist und Eure Entschlossenheit.

Der Dienst in der Jugendfeuerwehr und damit an der
Gesellschaft gibt Euch aber auch etwas zurück. Denn es
ist die beste Gelegenheit Euch selbst
weiterzuentwickeln. Ihr lernt wichtige Fähigkeiten wie
Teamarbeit, Verantwortungsbewusstsein,
Durchhaltevermögen und das Finden von Lösungen
auch bei schwierigen Aufgaben. Diese Fähigkeiten
werden Euch nicht nur in Eurer Feuerwehrarbeit,
sondern auch in Eurem späteren ganzen Leben von
großem Nutzen sein.

Impressum

Herausgeber

Jugendfeuerwehr Sachsen im
Landesfeuerwehrverband Sachsen e.V.
Wiener Straße 146
D-01219 Dresden

Gesamtherstellung/Layout/Repro

Jugendfeuerwehr Sachsen

Redaktion und Bilder / „Paparazzi“

Pauline Thonig, Justin Wilk



Und somit ist es nicht verwunderlich, wenn sich die
Angehörigen der Jugendfeuerwehr durch besondere
Merkmale auszeichnen. Hierzu zählen insbesondere

- hohe Leistungsbereitschaft,
- präzises und verlässliches Handeln,
- Übernahme von Verantwortung und
- ganz wichtig -
- ein besonderer Gemeinschaftsgeist.

Diese Werte, die in der heutigen Gesellschaft immer
mehr verblasen und an Bedeutung verlieren, sind aber
der Kern des Wesens der Dienstleistenden in der
Jugendfeuerwehr. Ihr seid daher Vorbilder für eure
Altersgenossen und auch so manchen Erwachsenen.

Bei Jugendlichen, die in der Jugendfeuerwehr Dienst
leisten, ist bemerkenswert, dass diese schon jetzt in
ihren jungen Jahren

- weitaus zielstrebig,er,
- gefestigter
- wertschätzender
- offener,
- mit wachem Geist und
- und sicherer durch ihr Leben gehen,
- als dies im Vergleich mit anderen Jugendlichen
gleichen Alters der Fall ist.

Diese Feststellung und Beobachtung darf ich aus
eigener Erfahrung machen, da ich selbst in jüngsten
Jahren in die Freiwillige Feuerwehr eingetreten bin und
im Laufe der Zeit dann folgend 15 Jahre lang die
Funktion des Jugendwartes ausgeübt habe.

Diese besonderen Jugendlichen in ihrem Wesen, ihren
Aufgaben und ihrem Wirken zu unterstützen, ist ein
besonderes Anliegen des Freistaates Sachsen.

Als Mitglieder der Jugendfeuerwehr habt Ihr euch dazu
entschieden, anderen in Not zu helfen und Eure
Fähigkeiten für das Wohl der Gemeinschaft einzusetzen.
Das ist eine bewundernswerte Entscheidung, die Mut,
Entschlossenheit und Mitgefühl erfordert.

Bleibt motiviert, bleibt fokussiert und seid stolz auf das,
was Ihr als Teil der Jugendfeuerwehr bereits erreicht
habt. Ich möchte Euch ermutigen, euren Weg in der

Das perfekte „Warm-Up“

Feuerwehr mit Begeisterung und Leidenschaft weiterzugehen. Es lohnt sich.

Und da sich der Freistaat Sachsen auf jeden einzelnen von Euch verlässt, Euch vertraut und wir wissen was ihr zu leisten im Stande seid, ist es eine gute und mittlerweile zum 25. Mal gelebte Tradition, Euch für eine Woche die wichtigste Bildungseinrichtung der Feuerwehren im Freistaat Sachsen vollständig zu überlassen. Die Landesjugendfeuerweherschule nimmt somit, getragen von Eurem Engagement, im Jubiläumsjahr 2026 Ihren Dienst auf.

Für die kommende Woche wünsche ich Euch erfolgreiche Wettkämpfe, die mit dem Erhalt der Leistungsspanne der Deutschen Jugendfeuerwehr abschließen. Seid willkommen und fühlt Euch zu Hause in der besonderen Familie der Blaulichter,

bestehend aus Polizei, Rettungsdienst, THW, Katastrophenschutz und Feuerwehr, deren sehr wichtiger Teil und Zukunft Ihr seid.

Dr. Dirk Schneider
Leitender Branddirektor
Leiter der LFS Sachsen

Das perfekte „Warm Up“

Erwärmung

3 min locker joggen (Einlaufen)

6 Gymnastikübungen: jede Übung 20 bis 30 Sekunden:

- Armkreisen - vorwärts / rückwärts
- Rumpfbeugen - vorwärts / rückwärts
- Einbeinstand - Knie mit den Händen an die Brusthochziehen rechts / links
- Einbeinstand - Fuß mit einer Hand nach hinten ans Gesäß rechts / links
- Ausfallschritt vorwärts - rechts / links
- Zehn Hampelmänner
- Kreuzlauf rechts / links
- Steigesprünge



Übungen aus dem Lauf - ABC:

- Altersklasse 8 bis 10 10m
- Altersklasse 11 bis 13 15m
- Altersklasse 14 und 15 20m

- Hopserlauf vorwärts
- Anfersen
- Kniehebelauf
- Sprunglauf



Sprintschulung:

Skippings (super schnelle Schritte auf der Stelle)
Alle Sportler gleichzeitig auf Kommando:

- 05 Sekunden - 10 Sekunden Pause
- 10 Sekunden - 20 Sekunden Pause - lockern
- 15 Sekunden - 30 Sekunden Pause - lockern
- 10 Sekunden - 20 Sekunden Pause
- 05 Sekunden

Training Kurz sprint:

- Altersklasse 8 bis 10 30m
- Altersklasse 11 bis 13 40m
- Altersklasse 14 und 15 50m

(Die Strecke kann mit besonders großen Schritten ausgemessen werden.)



Hochstart: Oberkörper leicht vorgebeugt, Arme angewinkelt jedoch aktiv mitbewegen und bis zum Schluss angewinkelt lassen, Kopf schaut geradeaus, Kinn leicht nach unten

Schnelle kurze Schritte - Abdruck vom Boden mit den Fußballen

Fünfmal die Strecke je Altersklasse sprinten so schnell es geht.

Zurück gehen und lockern und etwa 3-5 min Pause bis der nächste Lauf gestartet wird, damit man wieder maximal sprinten kann.

Dieses etwa 30-minütige Programm kann jedes Kind und jeder Jugendliche aller 2 Tage für sich selbst absolvieren. Am besten auf einem natürlichen Untergrund, z.B. Waldweg oder auf einer Wiese (nicht auf Stein- / Beton- Untergrund!).

Viele Spaß und Erfolg beim Üben!

C. Anschütz
Lehrerin (a.D.)

Six days – six facts

1. Feuerwehr: Eine Staubschicht aus Mehl, Zucker oder Holzstaub kann explosionsfähig sein. Entscheidend ist nicht der Stoff selbst, sondern seine feine Verteilung in der Luft.
2. Ein Kugellager reduziert Reibung so stark, dass Maschinen deutlich effizienter arbeiten.
3. Funksignale benötigen vom Mond zur Erde nur etwa 1,3 Sekunden.
4. Die Cheops-Pyramide war fast 4.000 Jahre lang das höchste Bauwerk der Welt.
5. Die ältesten bekannten Bäume der Erde sind über 4.800 Jahre alt.
6. Der menschliche Körper sendet ständig schwache elektrische Signale aus – sie sind zum Beispiel Grundlage für EKG-Messungen.



Einzelne Gruppenbilder

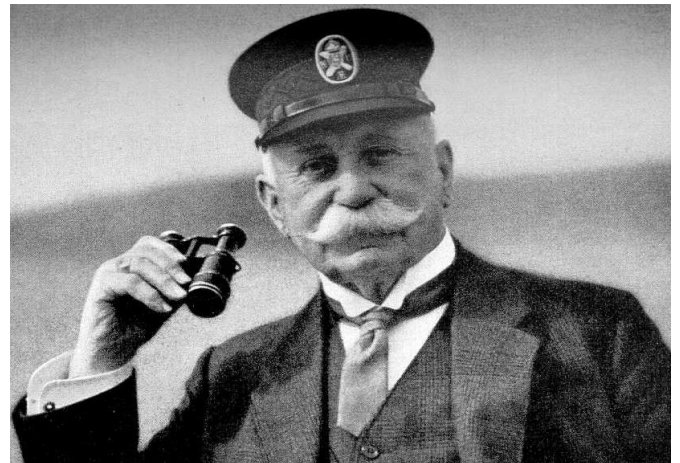
Bitte meldet euch Mittwoch oder Donnerstag innerhalb der Trainingszeiten im Raum A-121 in vollständiger Dienstkleidung (inkl. Helm).
Wir möchten - wie jedes Jahr - Einzelbilder eurer Gruppe machen!

Promi-Geburtstag des Tages

Ferdinand von Zeppelin hätte Geburtstag

Ferdinand von Zeppelin wurde am 8. Juli 1838 geboren. Der deutsche General und Erfinder gilt als Wegbereiter der Luftschiffahrt. Die nach ihm benannten Zeppeline waren Anfang des 20. Jahrhunderts riesige Luftschiffe für Reisen und den Transport.

Fun Fact: Der Begriff „Zeppelin“ ist heute weltweit bekannt – dabei war es ursprünglich einfach nur der Nachname des Erfinders.



Juleica-Verlängerung

Wann: Freitag, 10-12 Uhr
Wo: Info folgt morgen
im LöschiReport



Anmeldung bis Mittwoch 12 Uhr
im Haus A-121

Großes Gruppenfoto

Wir treffen uns für das große Gruppenfoto am Mittwoch, 13:45 Uhr in vollständiger Dienstkleidung am Bahnübergang im Außengelände!



Die LACES-Regel

Die LACES-Regel wird bei Einsätzen im Bereich von Wald- und Vegetationsbränden angewendet, um die Sicherheit der Einsatzkräfte zu erhöhen und ein kontrolliertes Vorgehen im Gelände zu gewährleisten. Sie hilft dabei, Gefahren frühzeitig zu erkennen und jederzeit handlungsfähig zu bleiben.

- L** Lookout (Beobachtung) Eine Person oder Gruppe beobachtet ständig das Brandverhalten und mögliche Gefahrenentwicklungen.
- A** Awareness (Lagebewusstsein) Alle Einsatzkräfte bleiben aufmerksam und sind sich der aktuellen Lage sowie möglicher Veränderungen bewusst.
- C** Communication (Kommunikation) Es findet ein kontinuierlicher Informationsaustausch zwischen Einsatzkräften und Führung statt.
- E** Escape Routes (Fluchtwege) Im Vorfeld festgelegte Rückzugswege stehen jederzeit bereit und sind allen bekannt.
- S** Safety Zones (Sicherheitszonen) Definierte Bereiche, in denen sich Einsatzkräfte im Gefahrenfall sicher aufhalten können.

Insgesamt sorgt die LACES-Regel dafür, dass bei Vegetationsbränden ständige Beobachtung, klare Kommunikation sowie sichere Rückzugs- und Schutzmöglichkeiten gewährleistet sind.



DU bist Botschafter. Auch wenn DU's vielleicht gar nicht merkst. 🚒

Mal ehrlich: Wenn du an Kinderfeuerwehr denkst, hast du wahrscheinlich zuerst Erwachsene im Kopf. Betreuer, Kinderfeuerwehrwarte oder Ausbilder. Dabei stimmt das nur zur Hälfte.

Auch DU bist ein Vorbild.

Für viele Kinder bist du schon jetzt ein "großer Feuerwehrmensch". Mit deiner Jugendfeuerwehruniform, deinem Wissen und deiner Begeisterung bist du oft genau die Person, zu der die Kleinen aufschauen.

Und weißt du was? Dafür musst DU gar kein Betreuer sein.

Wenn du einem Kind beim Tag der offenen Tür das Feuerwehrauto erklärst, beim Dorffest mit den Kleinsten lachst, geduldig eine Frage beantwortest oder einfach freundlich auftrittst, machst du etwas unglaublich Wichtiges: Du zeigst, wie Feuerwehr wirklich ist. Kinder erinnern sich oft nicht daran, welches Fahrzeug vor ihnen stand oder wie viele PS ein LF hat. Sie erinnern sich an die Menschen. An die Person, die sich Zeit genommen hat. An jemanden, der freundlich war. Genau daraus entsteht Begeisterung. Die Kinderfeuerwehr ist der erste Schritt in unserer Feuerwehrfamilie. Hier geht es nicht um Einsätze oder Bestzeiten – sondern um Teamgeist, Abenteuer, Freundschaften und das Entdecken unserer Feuerwehrwelt. Genau dort beginnt die Zukunft unserer Feuerwehren.

Deshalb unsere Challenge an DICH:

Geh in den nächsten Wochen einmal ganz bewusst auf das Betreuerteam deiner Kinderfeuerwehr zu und sag einfach: „Wenn ihr mal Unterstützung braucht – ich helfe gern mit.“ Vielleicht bei einem Dienst, einem Fest oder einfach mit zehn Minuten deiner Zeit. Du musst keine perfekte Gruppenstunde planen – manchmal reicht ein Lächeln, ein kleines Spiel oder eine spannende Geschichte aus dem Feuerwehralltag. Ihr habt noch keine Kinderfeuerwehr? Dann sprich mit deiner Jugendwartin, deinem Jugendwart oder deiner Wehrleitung darüber, warum eine Kinderfeuerwehr wichtig ist. Vielleicht bist genau du der Anstoß, damit in deiner Feuerwehr – oder irgendwo in Sachsen – eine neue Kinderfeuerwehr entsteht.

Denn am Ende gilt:

Die Einsatzkräfte von morgen sitzen heute vielleicht mit einem viel zu großen Helm in der Kinderfeuerwehr. Und wie sie Feuerwehr erleben, entscheidest auch DU ein kleines Stück mit. ❤️ 🚒



Die Landesjugendfeuerwehr stellt sich vor

Pauline Thonig – Fachbereichsleiterin Öffentlichkeitsarbeit

Ich bin Pauline Thonig, 25 Jahre alt und wohne in Dresden. Zur Feuerwehr bin ich, genau wie ihr, über die Jugendfeuerwehr gekommen – und irgendwie hat sie mich seitdem nicht mehr losgelassen.

Heute leite ich die Öffentlichkeitsarbeit der Jugendfeuerwehr Sachsen. Was als Hobby begonnen hat, ist längst auch mein Beruf geworden: Bei der Berufsfeuerwehr Dresden habe ich meine Ausbildung zur Notfallsanitäterin abgeschlossen und lerne nun als Brandmeisteranwärter auch die andere Seite kennen.

Wenn gerade mal keine Feuerwehr auf dem Plan steht, verbringe ich meine Zeit gern beim Kraftsport, im Garten oder mit meinen zwei Schildkröten, die normalerweise für die nötige Entschleunigung sorgen – außer es geht ums Essen, dann sind die Parallelen zum Leben auf der Wache nicht zu übersehen.



Justin Wilk – stellvertretender Fachbereichsleiter Öffentlichkeitsarbeit



Ich bin Justin Wilk aus dem Team der Öffentlichkeitsarbeit und wohne in Zwickau.

Seit meinem 8. Lebensjahr bin ich mit der Feuerwehr verbunden und habe meinen Weg - genau wie ihr - in der Jugendfeuerwehr begonnen. Fast 19 Jahre sind seitdem vergangen.

Wer richtig rechnet findet also heraus, dass ich dieses Jahr 27 Jahre alt werde und 1999 (hier kann glücklicherweise kein Jurassic Park-Soundtrack eingefügt werden) geboren wurde.

Schon während meiner Schulzeit war klar: Eines Tages möchte ich zur Berufsfeuerwehr gehen.

Ich schloss eine handwerkliche Ausbildung ab, die mir den Einstieg in die hauptamtliche Tätigkeit in der Feuerwehr ermöglichte.

2022 führte mich mein Weg zur Berufsfeuerwehr Dresden, bei der ich zum Brandmeister ausgebildet wurde. Bis heute stehe ich im Dienst der Landeshauptstadt.

In meiner Freizeit nimmt die Feuerwehr in verschiedenen Bereichen einen großen Teil meiner Zeit ein.

Gemütliche Runden mit Freunden dürfen natürlich nicht fehlen.

*Fragen zum Beruf? Dann fragt gern Pauline :)
... oder mich*



VOLLEYBALL TURNIER

ZEIG TEAMGEIST. SPIEL UM DEN SIEG!

-  **6 PERSONEN
PRO TEAM
+ BIS ZU 2 WECHSEL**
-  **SCHIEDSRICHTER &
MODERATION STELLT
DIE LANDESJUGEND-
FEUERWEHR**
-  **ATTRAKTIVE
PREISE FÜR DIE
GEWINNER!**



0-PROMILLE-BAR

ERFRISCHEND. LECKER. ALKOHOLFREI.

Virgin MOJITO

REZEPT

-  1/2 Limette
in Stücke schneiden
-  10-12 frische
Minzblätter
-  2 TL Rohrzucker
-  Crushed Ice
-  100 ml Soda / Sprite
-  Gut umrühren
& genießen!



**DIE PARTY
DANACH!**

MIT

DJ PATI

AUS DER OBERLAUSITZ

 @PATI.MUSIC05





SPORTLICHES RAHMENPROGRAMM

-  **WASSERBATTLE**
Wasserspritzpistolen-Action
für jede Menge Abkühlung
und Spaß!
-  **FRISCHEBECHER CUP**
Unser alkoholfreies
Becher-Flip-Spiel –
Ziel treffen, Punkte holen
und Teamgeist zeigen!
-  **TISCHTENNIS**
Schnelle Ballwechsel,
spannende Matches
& faire Duelle!

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

Die Stationswertungsrichter stellen sich vor

Christian Reinhardt – Fachbereichsleiter Wettbewerbe und Sport

Ich bin Christian Reinhardt und abgesehen vom Leiter der Landesjugendfeuerwehrschule der eigentliche Chef in dieser Woche hier ;)

Seit fast fünf Jahren habe ich das Amt des Fachbereichsleiters Wettbewerbe und Sport der Landesjugendfeuerwehr inne. Als Abnahmeberechtigter der Deutschen Jugendfeuerwehr bin ich damit auch hauptverantwortlich für die Abnahme der Leistungsspanne im Rahmen der Ausbildungswoche.

Das Feuerwehrgen ist bereits seit Generationen in meiner Familie fest verwurzelt. Wie viele andere auch, bin ich somit über die Jugendfeuerwehr in den aktiven Dienst gekommen. Ich bin ausgebildeter Verbandsführer und seit reichlich 20 Jahren Kreisausbilder für Atemschutzgeräteträger. Darüber hinaus bin ich Mitglied der Leitung der Kreisjugendfeuerwehr SOE, Vorsitzender vom Feuerwehrverein meines Ortes und seit mehr als 15 Jahren als Wertungsrichter beginnend auf kreislicher, über die Landes- bis Bundeebene tätig.

Meinen beruflichen Weg habe ich als Zimmermann begonnen und bin nach meinem Bauingenieursstudium nun in der öffentlichen Verwaltung tätig. Ich bin verheiratet und habe zwei wundervolle Kinder.



Wertungsrichter Staffellauf



Name, Vorname:	Beer, Sven
Feuerwehr:	Freiwillige Feuerwehr Raschau
Mitglied seit:	01.03.1993
Funktionen:	Stellvertretender Kreisbrandmeister Erzgebirgskreis



Wertungsrichter Staffellauf



Name, Vorname:	Beer, Lucy
Feuerwehr:	Freiwillige Feuerwehr Raschau
Mitglied seit:	2023
Funktion:	Wertungsrichterin

Workshop für die Betreuenden

Wertungsrichter Löschangriff



Name, Vorname: **Küster, Jens**
Feuerwehr: Freiwillige Feuerwehr
Johanngeorgenstadt
Mitglied seit: 2013
Funktion: Maschinist

Lieblingfilm:

Asterix

Erfahrungsbericht aus der Atemschutzübungsanlage

Im Rahmen der Ausbildungswoche hatten wir die Möglichkeit, die Atemschutzübungsanlage der Landesfeuerwehrschule Sachsen zu besuchen. Für mich war es spannend zusehen was das überhaupt ist von dem die aktiven Kameraden immer berichten. Was ist die Röhre, welche Leiter?

Zu Beginn bekamen wir eine Einführung in das Thema Atemschutz. Es ist erforderlich, dass man 18 Jahre ist den Lehrgang Atemschutzgeräteträger besucht und dass dieser aus 3 Teilen besteht und ein Umfang von 25 Stunden hat. Der erste Teil ist die Theorie in der uns die Geräte erklärt werden und was sonst noch wichtig ist. Der Zweite Teil ist die Gewöhnungsübungen und zum Abschluss die Atemschutzübungsanlage. Diese dürfen wir uns jetzt anschauen... *bin gespannt wie die nun wirklich aussieht.*

Zuerst ist sogenannte Endlosleiter zu bezwingen, ein Laufband und noch ein Stepper. Das alles mal zwei. Wir müssen ja schließlich als Trupp vorgehen. Erster Trupp 3 Personen wird ganz schön eng. Aber wir durchqueren den Parcours, der verschiedene Einsatzsituationen nachstellt. Im Parcours können die Kameraden unter realistischen Bedingungen trainieren, sich in verrauchten oder engen Bereichen zurechtzufinden und auch bei körperlicher Belastung ruhig und konzentriert

zu arbeiten. Zu dritt brauchen wir ganz schön lange die anderen nach uns holen schnell auf. Wir konnten beobachten, wie anspruchsvoll diese Ausbildung ist und wie viel Übung dafür erforderlich ist. Dabei wurde deutlich, wie anstrengend schon einfache Aufgaben sein können, wenn man sich durch enge Gänge bewegt oder Hindernisse überwinden muss.

Der Besuch hat uns großen Spaß gemacht und unseren Respekt vor den Feuerwehrkameradinnen und Feuerwehrkameraden noch einmal deutlich erhöht. Uns wurde bewusst, wie wichtig eine gute Ausbildung, Teamarbeit und körperliche Fitness für den Feuerwehrdienst sind.

Wir nehmen viele neue Erfahrungen und Eindrücke mit und freuen uns darauf, das Gelernte in unserer Jugendfeuerwehr anzuwenden. Der Besuch der Atemschutzübungsanlage der Landesfeuerwehrschule Sachsen war für uns ein unvergessliches Erlebnis, das uns in unseren Wunsch bestärkt hat, später aktiv in der Feuerwehr mitzuarbeiten.

Text der Gruppe 4 (JF Treuen, JF Rohrbach, JF Plauen)

Workshop für Betreuer

Wann: Donnerstag, 09:00 Uhr

Wo: Haus A - 223

Kinder- und Jugendfeuerwehr als Entwicklungsraum

An welche Erwachsenen aus deiner Kindheit erinnerst du dich noch heute und warum?

Wie Kinder und Jugendliche die Feuerwehr erleben, hängt maßgeblich von den Menschen ab, die sie begleiten. Doch was brauchen junge Menschen, um sich gut entwickeln zu können? Was stärkt sie, gibt ihnen Orientierung und vermittelt Sicherheit?

In diesem Workshop lernt ihr die Methode LEGO SERIOUS PLAY kennen und nutzt sie, um gemeinsam Antworten auf diese Fragen zu entwickeln.



Dienstkleidung als Superman-Cape? Psychische Belastung bei Feuerwehr und Rettungsdienst

Feuerwehr und Rettungsdienst werden von außen oft als Inbegriff von Stärke, Kontrolle und Belastbarkeit wahrgenommen. Einsatzkräfte gelten schnell als „die, die alles wegstecken können“. Uniform, Schutzkleidung und klare Abläufe verstärken dieses Bild. Fast so, als würde die Dienstkleidung wie ein Superheldencape wirken, das automatisch gegen alle seelischen Folgen schützt. Doch genau das ist ein Trugschluss. Hinter der Einsatzkleidung stehen Menschen – und Einsätze hinterlassen Spuren, auch wenn sie äußerlich professionell abgearbeitet werden.

Ich selbst bin Notfallsanitäter und habe genau eine solche Situation erlebt, die mich nachhaltig beschäftigt hat. Die Reanimation eines etwa drei Monate alten Säuglings erfolgte nicht im regulären Dienst, sondern in meiner Freizeit – ehrenamtlich über die Lebensretter-App. Es war ein Einsatz, der sich tief einprägt: Nach rund 40 Minuten gelang die Reanimation erfolgreich. Dennoch blieb die emotionale Belastung bestehen, besonders als am folgenden Tag die Entscheidung getroffen wurde, die lebenserhaltenden Maßnahmen zu beenden. Fachlich ist das nachvollziehbar, emotional bleibt es dennoch schwer zu verarbeiten.

Zunächst hatte ich das Gefühl, mit der Situation umgehen zu können. Im Einsatz selbst funktioniert man, arbeitet strukturiert ab und konzentriert sich auf Abläufe. Emotionen werden dabei oft ausgeblendet, weil kein Raum dafür bleibt. Genau das führt jedoch dazu, dass die Verarbeitung erst deutlich später einsetzt.

Im darauffolgenden regulären Dienst bei der Berufsfeuerwehr kam es dann zu einer unerwarteten Reaktion. Während einer 12-Stunden-Schicht habe ich als Notfallsanitäter einen Patienten in die Notaufnahme einer Uniklinik gebracht. Dort befand sich eine Mutter mit ihrem Säugling, der exakt im gleichen Alter war wie das zuvor reanimierte Kind. Diese Situation hat bei mir starke innere Bilder ausgelöst und zu Flashbacks geführt. In diesem Moment war es mir nicht mehr möglich, den Einsatz regulär fortzuführen, sodass mein Team die Übergabe des Patienten übernehmen musste und ich die Notaufnahme verlassen habe.

Solche Erfahrungen zeigen deutlich, dass psychische Belastung nicht planbar ist. Sie kann verzögert auftreten und wird häufig durch scheinbar kleine Reize ausgelöst, die eine Verbindung zu belastenden Einsätzen herstellen. Besonders im Rettungsdienst ist das Risiko hoch, da man regelmäßig mit existenziellen Notlagen konfrontiert wird und auch Kinder Teil solcher Einsätze sein können. Aber eben gerade auch ehrenamtliche Einsatzkräfte sind besonders gefährdet – nie ist klar wann der nächste Einsatz kommt. Nie ist klar, ob der nächste Betroffene nicht ein Freund oder Bekannter ist.

Nie ist klar, ob man in für den folgenden Einsatz genügend ausgebildet ist.

Im Anschluss war es wichtig, nicht einfach zur Tagesordnung überzugehen. In der Wachabteilung habe ich offen über das Erlebte gesprochen. Danach habe ich mir bewusst vier Tage Auszeit an der Ostsee genommen, um Abstand zu gewinnen und das Erlebte zu verarbeiten. Dieser Schritt war kein Zeichen von Schwäche, sondern notwendig, um die Situation zu stabilisieren und zu reflektieren.

Trotzdem wird psychische Belastung im Einsatzdienst noch immer teilweise unterschätzt oder belächelt. Aussagen wie „das gehört halt dazu“ oder Vergleiche mit „Äpfeln und Birnen“ zeigen, dass die seelischen Folgen von Einsätzen nicht überall ernst genommen werden. Gerade in freiwilligen Feuerwehren und bei jungen Einsatzkräften spielt dabei eine große Rolle, dass Erfahrung fehlt und die eigene Belastungsgrenze oft erst im Einsatz wirklich sichtbar wird.

Dabei ist klar: Psychische Belastung ist kein Ausnahmefall, sondern fester Bestandteil von Feuerwehr und Rettungsdienst. Entscheidend ist nicht, ob sie auftritt, sondern wie damit umgegangen wird. Offene Gespräche im Team, eine funktionierende Kameradschaft, Supervision und auch professionelle Unterstützung sind keine Zusatzoptionen, sondern notwendige Bestandteile eines modernen Einsatzdienstes.

Am Ende bleibt die Erkenntnis, dass Einsatzkleidung zwar vor Hitze, Rauch und Gefahren schützt – aber nicht vor Eindrücken, Emotionen und Erinnerungen. Die wahre Stärke im Einsatzdienst liegt nicht darin, alles auszuhalten, sondern zu erkennen, wann es zu viel wird und Hilfe anzunehmen ist.



Memes

I'm gonna go to bed early tonight
Me at 2am:



Wenn du als Gruppenführer deine Gruppe
zur nächsten Station leiten willst, aber nicht
weiß, wo das Kugelstoßen stattfindet.



Wo sind eigentlich meine Fische - fragt
schon lang keiner mehr.



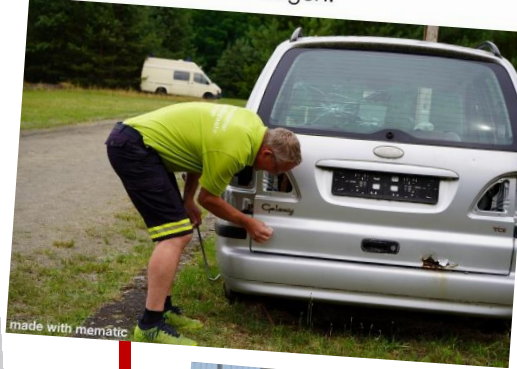
Die letzte Seite



Was zum Teufel war nochmal dieser „B-Schlauch“?



Wenn der Hobby-Tuner noch probiert den TÜV-Prüfer zu überzeugen.



Der Blick, wenn der Kassierer den letzten Artikel scannt und deine Eltern noch nicht zurück sind.



Everytime I leave the house and have to deal with people.



Der Gruppenchat.

Ich, der den Gruppenchat stummgeschaltet hat.



Bitte unterschreiben Sie hier...

... hier...

uuuuund hier!

