

WHITEPAPER

Wiederbelebung im Unterricht

So setzen Schulen die KMK-Empfehlung um —
Praxisleitfaden für Lehrkräfte und Schulleitungen

136.000

Herzstillstände/Jahr in
Deutschland

11 %

Überlebensrate außerhalb
der Klinik

3x

höhere Überlebenschance
durch Laienreanimation

Northdocks GmbH | Stand: 2026 | Kostenloser Download unter handaufsherz-vr.de

Inhalt

- 1 Warum Reanimationsunterricht an Schulen?
- 2 Was sagt die Politik? KMK-Empfehlung und Landesregelungen
- 3 Was Schüler können müssen: Prüfen — Rufen — Drücken
- 4 Unterricht gestalten: Formate und Integration
- 5 Ausstattung: Was Schulen brauchen
- 6 VR als Werkzeug: Warum immersives Training wirkt
- 7 Finanzierung: Fördermittel und Beschaffungswege
- 8 Checkliste: In 10 Schritten zum CPR-Unterricht
- 9 Über Hand aufs Herz

1. Warum Reanimationsunterricht an Schulen?

Jeden Tag erleiden in Deutschland rund 370 Menschen einen Herz-Kreislauf-Stillstand außerhalb eines Krankenhauses. Die Überlebensrate liegt bei elf Prozent. Der entscheidende Faktor ist nicht die Qualität des Rettungsdienstes — der braucht im Schnitt acht bis zwölf Minuten. Entscheidend ist, ob eine Person in der Nähe sofort mit der Herzdruckmassage beginnt.

Laienreanimation verdreifacht die Überlebenschance. Doch in Deutschland beginnen nur rund 40 Prozent der Zeugen eines Herzstillstands mit der Reanimation — in Skandinavien sind es über 70 Prozent. Der Grund: mangelnde Ausbildung und die Angst, etwas falsch zu machen.

“Wer als Kind lernt, Leben zu retten, trägt diese Fähigkeit ein Leben lang.”

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt seit 2015, Reanimation als festen Bestandteil des Schulunterrichts zu verankern. In Deutschland hat die Kultusministerkonferenz (KMK) 2014 empfohlen, Wiederbelebungstechniken ab Klasse 7 in den Lehrplan aufzunehmen. Die wissenschaftliche Grundlage ist eindeutig: Frühe Ausbildung in Herzdruckmassage erhöht die Bereitschaft zur Laienreanimation nachhaltig — Studien zeigen Effekte, die über Jahre anhalten.

2. Was sagt die Politik? KMK-Empfehlung und Landesregelungen

Die KMK-Empfehlung von 2014 ist ein Meilenstein — aber sie ist nicht bindend. Die Umsetzung liegt bei den Bundesländern. Stand 2026 haben mehrere Länder verbindliche Regelungen geschaffen:

Bundesland	Regelung	Status
Nordrhein-Westfalen	CPR-Pflicht ab Klasse 7 (ab 2026/27), 10 Puppen pro Schule	Verbindlich
Hessen	Schrittweise Einführung bis 2028, Kooperation Björger- und Umweltstiftung	Verbindlich
Niedersachsen	CPR im Lehrplan ab 2026, Lehrkräftefortbildung gebildet	Verbindlich
Rheinland-Pfalz	CPR-Unterricht empfohlen, Modellschulen aktiv	Empfehlung
Bayern	Schrittweise bis 2029/30, mit ADAC Stiftung / Dt. Herzstiftung	Geplant

Die Dynamik ist klar: Reanimationsunterricht wird in den kommenden Jahren in den meisten Bundesländern zur Pflicht. Schulen, die jetzt mit dem Aufbau beginnen, sind vorbereitet — und können von Fördermitteln profitieren, die später möglicherweise ausgeschöpft sind.

3. Was Schüler können müssen: Prüfen — Rufen — Drücken

Das Ziel des schulischen Reanimationsunterrichts ist klar definiert: Schülerinnen und Schüler sollen das Schema “Prüfen — Rufen — Drücken” sicher beherrschen. Dieses Schema basiert auf den ERC-Leitlinien 2025 und dem GRC-Mustercurriculum Wiederbelebung.

Prüfen

Bewusstlosigkeit und Atmung kontrollieren. Ansprechversuch, an der Schulter rütteln, Atemkontrolle durch Kopfüberstrecken und Hören/Sehen/Fühlen für maximal 10 Sekunden. Wenn keine normale Atmung vorhanden: Herzstillstand annehmen.

Rufen

Notruf 112 absetzen — oder eine andere Person damit beauftragen. Den Disponenten informieren: Was ist passiert, wo, wie viele Betroffene. Freisprechen aktivieren, wenn man allein ist, um gleichzeitig mit der Herzdruckmassage beginnen zu können.

Drücken

Herzdruckmassage beginnen und nicht aufhören, bis der Rettungsdienst eintrifft. Handballen auf die Mitte des Brustbeins, Arme durchgestreckt, Schultern über dem Druckpunkt. Drucktiefe: 5–6 cm. Frequenz: 100–120 pro Minute. Vollständige Entlastung nach jeder Kompression.

Das Entscheidende: Die Herzdruckmassage ist wichtiger als alles andere. Nicht perfekt drücken ist besser als gar nicht drücken. Diese Botschaft muss im Unterricht ankommen.

4. Unterricht gestalten: Formate und Integration

Reanimationsunterricht lässt sich in verschiedene Fächer integrieren — Biologie, Sport, Gesundheitserziehung, Ethik oder fächerübergreifende Projekttag. Die KMK empfiehlt zwei Stunden pro Schuljahr ab Klasse 7.

90-Minuten-Format (Empfehlung)

Phase	Dauer	Inhalt
Einführung	15 Min.	Warum Reanimation? Statistiken, Motivation, Schema erklären
Demonstration	10 Min.	Lehrkraft oder VR-Anwendung zeigt den Ablauf
Übungsphase	45 Min.	Schüler trainieren in Kleingruppen (5er-Rotation)
Reflexion	15 Min.	Was haben wir gelernt? Arbeitsblatt, Fragen klären
Abschluss	5 Min.	Zusammenfassung, Ermutigung, Highscore-Vergleich

Bei 5 Trainingsplätzen (Headset + Puppe) kommt in der Übungsphase jeder Schüler einer 30er-Klasse mindestens zweimal dran — bei einem Durchgang von ca. 90 Sekunden sogar drei- bis viermal.

Wiederholung ist der Schlüssel

Einmaliges Training reicht nicht. Studien zeigen, dass CPR-Fertigkeiten innerhalb von drei bis sechs Monaten nachlassen, wenn nicht aufgefrischt wird. Die Empfehlung: mindestens einmal pro Schuljahr wiederholen. Mit einem eigenständigen Werkzeug wie VR-gestütztem Training kann die Lehrkraft die Wiederholung selbst organisieren — ohne jedes Mal einen externen Instruktor buchen zu müssen.

5. Ausstattung: Was Schulen brauchen

Die Grundausstattung für den Reanimationsunterricht ist überschaubar:

- **Reanimationspuppen** — Standard-Thorax-Puppen genügen. Viele Schulen besitzen bereits Puppen durch die Björn Steiger Stiftung (10–12 pro Partnerschule), die NRW-Landesregelung (10 Puppen ab 2026/27) oder Eigenbestand.
- **Fester Untergrund** — Die Puppe muss auf dem Boden oder einer festen Unterlage liegen. Kein Bett, kein Sofa, keine weiche Matte.
- **Raum** — Ein normaler Klassenraum, eine Aula oder eine Sporthalle. Pro Trainingsplatz ca. 2x2 Meter Fläche.

Optional: VR-Headsets

VR-gestütztes Training ergänzt die Puppe um visuelles Echtzeit-Feedback. Headsets wie das Pico 4 Enterprise laufen standalone (kein PC, kein WLAN), sind robust und über den Bildungshandel erhältlich. Viele Schulen beschaffen VR-Hardware über den DigitalPakt 2.0.

6. VR als Werkzeug: Warum immersives Training wirkt

Virtual Reality ist kein Selbstzweck. Für Reanimationstraining bietet VR drei spezifische Vorteile, die mit herkömmlichen Methoden nicht erreichbar sind:

Echtzeit-Feedback

Die Schüler sehen sofort, ob Drucktiefe und Frequenz stimmen. Studien zeigen, dass visuelles Echtzeit-Feedback die Kompressionsqualität signifikant verbessert — sowohl bei Ersttraining als auch bei Auffrischung.

Röntgenansicht (X-Ray Vision)

Eine animierte Ansicht zeigt, wie die Kompressionen das Herz zusammendrücken und den Blutfluss antreiben. Dieses kausale Verständnis — “Ich drücke, und das Blut fließt” — ist mit einer Puppe allein nicht vermittelbar. Es erklärt das Warum hinter dem Wie.

Motivation durch Gamification

Ein Punktesystem belohnt korrekte Kompressionen. Jugendliche wiederholen freiwillig, um ihren Score zu verbessern. Das löst das größte Problem des CPR-Unterrichts: mangelnde Übungsbereitschaft nach dem ersten Versuch.

Was die Evidenz sagt

Aktuelle internationale Meta-Analysen bestätigen die Wirksamkeit von VR-gestütztem CPR-Training:

- **BMC Medical Education 2024:** Meta-Analyse über 9 randomisierte kontrollierte Studien (RCTs) mit 855 Teilnehmern. Ergebnis: VR/AR-gestütztes CPR-Training ist dem klassischen Präsenztraining gleichwertig — bei höherer Motivation und Wiederholungsbereitschaft.
- **BMC Emergency Medicine 2025:** Bayesianische Netzwerk-Meta-Analyse. Ergebnis: XR-gestütztes Training verbessert die Kompressionstiefe signifikant gegenüber konventionellen Methoden.
- **Journal of Medical Systems 2024:** Systematische Übersicht über 15 Studien zu VR/AR im CPR-Training — durchgehend positive Ergebnisse bei Wissens- und Fertigkeitserwerb.

Die Northdocks GmbH verfügt zudem über eigene Praxisevidenz: Das CPR-Trainingsmodul ist seit 2019 fester Bestandteil der VR-Plattform Firefighter VR. Es wurde gemeinsam mit dem notärztlichen Leiter der Berufsfeuerwehr Wuppertal entwickelt und von der Björn Steiger Stiftung initialfinanziert. In über 1.000 Einsätzen auf Messen, Veranstaltungen und in Ausbildungskontexten hat sich über 8 Jahre ein validiertes Punktesystem etabliert: Notärzte und Rettungssanitäter erzielen beim Erstversuch ca. 20.000 Punkte, geübte Ersthelfer 7.500–10.000, untrainierte Teilnehmer 2.000–5.000.

7. Finanzierung: Fördermittel und Beschaffungswege

Die häufigste Hürde ist nicht die Überzeugung, sondern das Budget. Die gute Nachricht: Es gibt mehrere Finanzierungsquellen, die Schulen nutzen können.

Quelle	Was wird gefördert?	Volumen pro Schule
DigitalPakt 2.0	VR-Hardware + Software als digitale Lehr-/Lernmittel	Bis 5.000+ EUR
Schulträgerbudget	Software-Lizenzen, Zubehör	1.000-5.000 EUR/Jahr
Landesförderprogramme	Puppen (oft gedeckt), ggf. Software	Variiert nach Land
Medienzentren	Vollständiges Verleih-Set (kein Schulbudget)	Aus dem Budget
Förderverein / Sponsoring	Zubehör, Einzellizenzen	500-5.000 EUR

Das Medienzentrum-Modell

Für Schulen ohne eigenes Budget ist das Medienzentrum-Modell die attraktivste Option: Das Kreismedienzentrum beschafft ein Verleih-Set (Headsets, Software, Puppe, Zubehör) und stellt es Schulen im Landkreis wochenweise zur Verfügung. Die Schule hat keinen Beschaffungsaufwand und keine Kosten. Bei wöchentlicher Rotation erreicht ein Set bis zu 40 Schulen pro Jahr.

Vergaberecht: Einfacher als gedacht

Software-Lizenzen unter 1.000 EUR netto können per Direktvergabe beschafft werden — die Schulleitung entscheidet. Bis 25.000 EUR netto ist eine Verhandlungsvergabe ohne Teilnahmewettbewerb zulässig. Die Preisstruktur der meisten VR-CPR-Lösungen ist bewusst so gestaltet, dass der Standardeinstieg unter diesen Schwellen liegt.

8. Checkliste: In 10 Schritten zum CPR-Unterricht

- 1. Bedarf klären:** Gibt es in Ihrem Bundesland eine CPR-Pflicht? Ab welcher Klassenstufe? Welches Fach?
- 2. Verantwortliche benennen:** Welche Lehrkraft übernimmt die Koordination? Biologie, Sport, Gesundheit?
- 3. Bestandsaufnahme:** Sind Reanimationspuppen vorhanden? VR-Headsets? Wenn nicht: über Medienzentrum oder Fördermittel beschaffen.
- 4. Fördermittel prüfen:** DigitalPakt 2.0, Landesförderprogramme, Förderverein, Sponsoring.
- 5. Unterrichtsformat wählen:** 45 oder 90 Minuten? Einzelstunde oder Projekttag?
- 6. Material sichten:** Unterrichtsentwürfe, Arbeitsblätter, Schnellstart-Anleitungen.
- 7. Hygiene planen:** Silikon-Gesichtspolster, Desinfektionstücher, ggf. Einweg-Hygienemasken.

- 8. Datenschutz prüfen:** Verarbeitungsverzeichnis und TOM an den Datenschutzbeauftragten.
- 9. Testlauf durchführen:** Einmal selbst ausprobieren — viele Anbieter bieten kostenlose Demos.
- 10. Unterricht durchführen und wiederholen:** Mindestens einmal pro Schuljahr auffrischen.

9. Über Hand aufs Herz

Hand aufs Herz ist ein VR-gestütztes Reanimationstraining der Northdocks GmbH, entwickelt für den Einsatz an weiterführenden Schulen. Es trainiert das Schema “Prüfen — Rufen — Drücken” an einer echten Reanimationspuppe mit visuellem Echtzeit-Feedback in VR.

Das Trainingsmodul basiert auf dem seit 2019 bewährten CPR-Modul der Plattform Firefighter VR. Es wurde gemeinsam mit dem notärztlichen Leiter der Berufsfeuerwehr Wuppertal entwickelt und von der Björn Steiger Stiftung initialfinanziert. In über 1.000 Einsätzen auf Messen, Veranstaltungen, Tagen der offenen Tür und in Ausbildungskontexten hat sich die Wirksamkeit über 8 Jahre bestätigt.

Was Hand aufs Herz bietet:

- Training des Schemas “Prüfen — Rufen — Drücken” mit Echtzeit-Feedback
- Röntgenansicht (X-Ray Vision): animiertes Herz, Blutfluss, Rippen
- Kompatibel mit jeder Standard-Reanimationspuppe
- Offline, keine Accounts, keine Schülerdaten — DSGVO-konform
- Fertige Unterrichtsentwürfe, Arbeitsblätter, Reflexionsbögen
- Punktesystem mit validierten Richtwerten aus 8 Jahren Praxiseinsatz
- Jahreslizenz ab 250 EUR pro Headset — ca. 8–13 EUR pro Schüler/Jahr

Kostenlosen Testlauf buchen

Wir kommen mit zwei Headsets an Ihre Schule. 45 Minuten, kein Commitment, keine Kosten.

handaufsherz-vr.de | E-Mail: kontakt@northdocks.com

Quellen

ERC-Leitlinien 2025 (European Resuscitation Council)

GRC-Mustercurriculum Wiederbelebung (German Resuscitation Council)

KMK-Empfehlung “Einbeziehung von Wiederbelebungstechniken in den Schulunterricht” (2014)

Deutsches Reanimationsregister / DGAI

BMC Medical Education 2024: Meta-Analyse VR/AR-CPR (9 RCTs, 855 Teilnehmer)

BMC Emergency Medicine 2025: Bayesianische Netzwerk-Meta-Analyse XR-CPR

Journal of Medical Systems 2024: Systematische Übersicht VR/AR-CPR (15 Studien)

Gong et al. (2022): Metaanalyse VR-gestütztes CPR-Training

WHO-Empfehlung "Kids Save Lives" (2015)

Northdocks GmbH: Interne Einsatzdaten CPR-Modul Firefighter VR (2019–2026, 1.000+ Einsätze)