

# Stressmanagement: Umgang mit Ungewissheit

Die Wahrnehmung eigener Stresssymptome und der Umgang mit einem Ereignis, das plötzlich und nicht vorhersehbar auftritt stehen in dieser Übung im Fokus.



## Fallen über die Walze

Auf einer Mattenbahn läuft ein Teilnehmer rückwärts. Hinter ihm (nicht sichtbar) liegt eine Person auf dem Bauch und rollt wie eine Walze hin und her. Trifft die Walze auf die rückwärts laufende Person, fällt diese nach hinten.

Damit sie sich nicht verletzt, macht sie eine Judo-Fallübung. Dabei erfolgt der Fall vom Stand über die tiefe Hockposition bis in die Rückenlage. Das Kinn wird auf die Brust gedrückt (Kopf berührt den Boden nicht!) und mit den Handflächen und Unterarmen wird kräftig auf die Matte geschlagen (Abfedern des Falls).

### Variation

Stresspegel erhöhen: Lauftempo beschleunigen, Fallhöhe steigern (Partner im Vierfüsslerstand); Augenbinde und/oder Ohrstöpsel verwenden.

### Bemerkungen

- Wichtig: Der Fall soll über den tiefen Hockstand erfolgen und die Walze darf sich nur langsam bewegen.
- Methodische Tipps zum vorgängigen Erlernen der Judo-Fallübung auf [www.sjv4u.ch](http://www.sjv4u.ch)

### Reflexion

**Hintergrund:** Ungewissheit und Kontrollverlust sind stressfördernd. Körperliche und emotionale Stressreaktionen sind die Folge.

**Aufgabenbezogene Überlegungen:** Welche Stresssymptome sind bei mir aufgetreten? Waren diese eher körperlich (z. B. Schwitzen, Pulsrasen) oder emotional (z. B. Angst)? Waren Stressreaktionen (z. B. Verkrampfen, Hochziehen der Schultern)? von aussen bei den rückwärts laufenden Teilnehmenden beobachtbar?

**Alltagstransfer:** stehen ungewisse bzw. ungelöste Probleme im Raum, die mich belasten (z. B. bei der Arbeit oder in der Partnerschaft)?

**Material:** 1 Mattenbahn

---

Quelle: Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**