

Bewusstes Abkapseln

Im Floating-Tank kann der Körper ausruhen und der Geist entspannen – wenn man sich darauf einlässt

GERLINGEN. Der Mensch muss viel mit sich herumschleppen. Nicht nur das Gewicht des Körpers, sondern auch die Probleme des Alltags. Im Floating-Tank darf man alles loslassen. Ein Selbstversuch.

Von Matthias Ring

Beim ersten Mal ist jeder skeptisch. Nackt stehe ich vor diesem futuristischen Ungetüm, das mich für die nächste Stunde in eine andere Welt entführen soll. Der Einstieg läuft ähnlich ab wie der in eine Badewanne: vorsichtig erst mit dem einen, dann mit dem zweiten Fuß in das nicht einmal fünfzig Zentimeter tiefe Salzwasser, das mit 34,5 Grad der Temperatur der Außenhaut entspricht. Langsam in die Hocke gehen, hinsetzen und umdrehen, damit der Kopf in der hinteren Hälfte zum Liegen kommt. Dann wird der Deckel geschlossen – von außen. Von nun an bin ich ganz mit mir allein.

Isolationstank nannte der amerikanische Neurophysiologe John Lilly seine Erfindung, mit der er in den fünfziger Jahren in Zusammenarbeit mit der NASA herausfinden wollte, was geschieht, wenn man dem Körper und dem Kopf alle äußeren Reize entzieht: nichts sehen, nichts hören, nur noch schweben. Um veränderte Bewusstseinszustände ging es in dieser Zeit, in der Lilly auch mit Halluzinogenen experimentierte. In Selbstversuchen, teilweise sogar im Auftrag für den US-Geheimdienst, nahm er Drogen wie LSD oder Ketamin – und verspielte dabei trotz seiner Erfolge in der Delfinforschung seinen Ruf als seriöser Wissenschaftler.

In den siebziger Jahren bekamen Lillys Publikationen eine zunehmend esoterische Note. Die Skepsis in der wissenschaftlichen Öffentlichkeit gegen seine Arbeit wuchs, sein Isolationstank aber wurde weiterentwickelt. Heute verwendet man ihn in der Wellnessbranche, nennt ihn Floating-Tank oder Samadhi-Bad, was Sanskrit ist und frei übersetzt „Bad der Versenkung“ heißt.

Wer kein Vertrauen hat, kriegt mit der Zeit ein steifes Genick

Und ich liege jetzt drin. Im einzigen Floating-Tank in ganz Baden-Württemberg. Das sagt zumindest der Geschäftsführer des Instituts für Kur, Kosmetik und Kreation in Gerlingen. Der Deckel ist zu, aber das Bewusstsein ist nicht besonders erweitert, sondern beschäftigt sich mit dem Körper. Was mache ich mit dem schweren Kopf? Mit aller Kraft versuche ich, ihn über Wasser zu halten. Ein unglaublicher Kraftakt für das Genick. Wie soll ich so verkrampft eine Stunde lang aushalten? Doch nach fünf Minuten wächst das Vertrauen in die dunkle Umgebung, bis ich auch den Kopf ganz fallen lassen kann. Die Ohren sind mit Wachs zugestöpselt.

In der hochkonzentrierten und mit Magnesiumsulfat angereicherten Salzlösung entsteht ein Schwebestand. „Etwa neunzig Prozent der neuronalen Aktivität sind immer damit beschäftigt zu beurteilen, wo die Schwerkraft ist, in welcher Richtung sie wirkt, wie man sich bewegen kann, ohne zu fallen. Wenn man sich auf dem Wasser treiben lässt, ist man von all diesen ständigen Schwerkraftberechnungen befreit“, schrieb John Lilly in einer Publikation. Meine Erfahrung

in den ersten zehn Minuten im Tank: der Orientierungssinn geht verloren. Bewegt man den Körper leicht, bildet man sich ein, er drehe sich ganz langsam, kreise in der Waagerechten. Erst wenn man den Rand des Tanks zu fassen bekommt, kehrt die Orientierung wieder zurück.

Die Stille führt vor allem dazu, dass man in sein Inneres horcht: ein Atemzug, das Rauschen des Bluts, auch jede Zahnbewegung wird bewusst. Panikattacken? Platzangst? Daran denken viele bei der Vorstellung, in so einer dunklen Raumkapsel eingeschlossen zu sein. Martin Walker, der Geschäftsführer des Instituts, hat jedoch vorher versichert, nur ein Prozent der Neulinge hätten im Floating-Tank Angstzustände.

Für sie gibt es in modernen Modellen wie diesem nicht nur eine Notruftaste, sondern auch einen Lichtschalter und einen Knopf für Unterwassermusik. Dies entspricht zwar nicht ganz dem von Lilly angestrebten totalen Reizentzug. Dafür führt der Knopf zu anderen Erfahrungen: Schallwellen unter Wasser erzeugen ein völlig neues und beruhigendes Klangerlebnis, auch in meinen Ohren, obwohl ich eigentlich kein Freund von spiritueller Musik und Walgesängen bin. So mancher Künstler bringt hierher seine Lieblings-CD mit neotonender Musik mit, um ihren Klängen in der Gerlinger Wanne zu lauschen.

Auch den kleinen Lichtschalter probiere ich aus – und schaue in ein unendliches Blau. Ich muss an die Worte von John Lilly denken, der den Schwebestand so beschreibt: „Es ist, als ob man irgendwo zwischen Mond und Erde treibt. Nichts zieht an einem.“

Apropos denken: gerade das sollte man eigentlich nicht tun, sondern die Seele baumeln lassen – im Sinne der Bewusstseinsweiterung. Manche Floating-Fans schwärmen von traumartigen Sequenzen, von Farben und

Blitzen, die aufleuchten. Oder sie sprechen von Urfahrungen wie im Mutterleib, sehen Szenen wie in einem Film oder hören Stimmen, obwohl niemand da ist.

Ich kann lediglich nicht mehr sagen, was die Zeit ist, ob ich nun dreißig oder fünfundvierzig Minuten floate. Unterdessen rattert es in meinem Kopf weiter: Ich denke an den Arbeitstag, an die Pläne für den Feierabend, an banale Alltagsdinge. Vielleicht ist meine esoterische Ader nicht ausgeprägt genug für übersinnliche Erlebnisse.

Wohlig Schwere stellt sich im ganzen Körper ein

Martin Walker kennt dieses Phänomen des Nicht-Abschalten-Könnens. „Viele Menschen sind völlig überladen mit Eindrücken und tragen zu viel mit sich herum“, sagt er. Ihn suchen daher auch häufig Führungskräfte großer Unternehmen auf. „Die kommen morgens um acht zum Floaten, sitzen dann um elf am Arbeitsplatz – und fühlen sich, als ob sie eine Woche Urlaub hinter sich hätten.“ Walker selbst war dieser Reizüberflutung und einem permanenten Arbeitsdruck ausgesetzt, als er noch als Marketingleiter beim Kosmetik- und Arzneimittelhersteller Weleda arbeitete, ehe er sich nach einer Vielzahl von Ausbildungen vor sieben Jahren mit seinem Wellnessinstitut selbstständig gemacht hat.

Eine Woche Urlaub kann sich unterschiedlich anfühlen. Bei mir macht sich eine wohlig Schwere im Körper breit, als ich nach knapp einer Stunde den Tank verlasse und zurück auf festem Boden im nach Feng-Shui ausgerichteten Behandlungsraum sitze. Als Standardprogramm bietet Walker nach einer

Ruhephase eine sogenannte Biovitalmassage an. Günstig ist das nicht: 39 Euro für eine halbe Stunde Massage, 55 Euro für 45 Minuten Floating. Das muss selbst bezahlt werden.

Krankenkassen kommen nicht dafür auf. Geht es um komplizierte Filtersysteme hohen hygienischen Anspruchs gerecht werden muss, rund 40 000 Euro. Bundesweit gibt es bis jetzt nur drei Dutzend solcher Apparate. Man findet sie, abgesehen von Gerlingen, meist in Großstädten wie München, Hamburg oder Berlin, wo sie sich seit vier, fünf Jahren zunehmender Beliebtheit erfreuen.

Obwohl es immer noch keine großangelegte Untersuchung über die Wirkung des Floatens auf den menschlichen Organismus gibt, bieten eine Reihe von Einzelstudien erstaunliche Ergebnisse. Die Psychologin Anette Kjellgren hat an der Universität von Göteborg eine Versuchsserie mit 160 Probanden gestartet und den Tank von seinem parawissenschaftlichen Makel befreit. Sie kommt zu dem Schluss, dass der Pegel von Stresshormonen wie Cortisol oder Adrenalin nicht nur während des Bades sinke, sondern auch eine ganze Weile danach niedrig bleibe. Die Muskeln seien bis zu drei Wochen lang lockerer. Experimente in Amerika zeigten zudem, dass sich das Floaten positiv auf Kreativität und Gedächtnisvermögen auswirke. Für Kjellgren steht fest: „Man muss nicht jahrelang meditieren, um von den angenehmen Folgen eines leicht veränderten Bewusstseinszustands zu profitieren. Mit Floating geht das leichter.“

Auch wenn bei manchen Ruhesuchenden, die Entspannung auf Knopfdruck wollen, der gegenteilige Effekt eintreten kann und die Nervosität verstärkt wird: die Zahl der Begeisterten überwiegt. Zu Walker kommen Menschen, die Schlafstörungen oder Rückenschmerzen haben, auch Patienten mit Neurodermitis. Beliebte ist das Floating auch unter Schwangeren, die mit ihrer Last kaum noch gehen oder liegen können. Nur für Kinder sei so ein Bad ungeeignet, sagt Walker. Bei ihnen ist der Spaßfaktor größer als der Wunsch nach Bewusstseinsweiterung.



Ein ausgedehntes Bad in dieser Raumkapsel soll die Wirkung eines einwöchigen Urlaubs haben. Fotos Heinz Heiss



Geht der Deckel zu, bekommen manche Anfänger Panik. Sie können sich mit einem Notknopf bemerkbar machen.