

# Floating – einfach einmal treiben lassen

Schwerelos im warmen Wasser dahintreiben. Die Seele baumeln lassen. Zeit und Raum vergessen. Was für ein herrliches Gefühl! Hochkonzentrierte Salzwasserbäder machen das alles möglich. Das sogenannte Floating führt zum Abschalten und Entspannen, schlägt dem täglichen Stress ein Schnippchen, gibt dem Körper ein wohliges Gefühl, ja, lindert sogar Schmerzen und Missempfindungen.



Dieses Floating ist ein Schwebebad in einem mit hochkonzentriertem Salzwasser gefüllten Tank. Vom Aufbau her gleicht der Floating-Tank einer Art großer Badewanne in einer dunklen und schalldichten Kabine. Synonyme der Tankbezeichnung sind Entspannungstank, Isolationstank oder auch Samadhi-Tank. Samadhi bedeutet im Buddhismus „Einssein mit dem Universum“. Und genau das ist es, was man als Benutzer dieses Schwebebades erzielen möchte. In der Wanne befindet sich ein Salzwasser mit einem hohen Gehalt von Magnesiumsulfat, dem Bittersalz. In ihm sind je nach Größe des Behälters 300 bis 500 Kilogramm Salz gelöst. Durch die hohe Solekonzentration

von etwa 27 Prozent wird die Schwerkraft aufgehoben. Das spezifische Gewicht des Solewassers beträgt 1,3. Der Badende schwebt förmlich im Wasser, er geht nicht unter und empfindet eine Art von Schwerelosigkeit. Das Wasser ist angenehm warm. Es wird eine Temperatur zwischen 34 und 35 Grad gehalten, die auch der Wärme der Hautoberfläche des Menschen entspricht. Damit entsteht das Gefühl des Einseins mit der Umgebung. Es verschwindet das Gefühl für die eigene Körpergrenze zur Umgebung. Durch den großen Auftrieb schwimmt der Körper gewissermaßen wie ein Korken an der Oberfläche. Durch die hoch gesättigte Lösung in dem Tank ist eine größere Schwere-

losigkeit als im Wasser des bekannten Toten Meeres vorhanden. Der Erfinder des Floating-Tankes, der amerikanische Neurophysiologe John C. Lilly sagte dazu: „Man ist von der Schwerkraft befreit. Der ganze Kampf mit der Schwerkraft, dem man den ganzen Tag über ausgesetzt ist, ist nicht mehr da. Etwa 90 Prozent der neuralen Aktivitäten sind immer damit beschäftigt zu beurteilen, wo die Schwerkraft ist, in welcher Richtung sie wirkt, wie man sich bewegen



## So hilft Floating

- Floating entlastet Wirbelsäule, Muskulatur und Gelenke, löst Verspannungen
- Floating sorgt für Entspannung bei Bandscheibenvorfällen, Gelenkbeschwerden und Hexenschuss
- Floating unterstützt Heilungsprozesse bei Verletzungen
- Floating kräftigt das Immunsystem
- Floating senkt hohen Blutdruck und entlastet das Herz
- Floating baut Stress ab
- Floating lindert Hautkrankheiten
- Floating lindert Jetlag-Symptome
- Floating steigert die Konzentrationsfähigkeit und Kreativität

kann, ohne zu fallen. Sobald man sich auf dem Wasser treiben lässt, ist man von all diesen ständigen Schwerkraftberechnungen befreit. Plötzlich hat man einen riesigen Apparat von Werkzeugen in der Hand, der bisher zu anderen Zwecken verwendet wurde, und man kann etwas Neues zum eigenen Nutzen damit anfangen... Es ist, als ob man irgendwo zwischen Mond und Erde treibt, nichts zieht an einem. Sobald man sich bewegt, weiß man natürlich, wo man ist. Bewegt man sich aber nicht, dann verschwindet die Umgebung und sogar der Körper kann dabei verschwinden.“ Besser kann man das Gefühl des Bades nicht beschreiben. Es entsteht ein rasches, leichtes, zuverlässiges, anhaltendes und vor allem ungefährliches Abschalten der Sinne. Solch ein Zustand wird durch die vielen bekannten Meditationstechniken kaum erreicht.

Dieses Gefühl der Schwerelosigkeit mit dem Abschalten von störenden Sinneswahrnehmungen wird vor allem dadurch erreicht, dass es in dem geschlossenen Tank völlig still und dunkel ist. Ein vollständiges Fehlen äußerer visueller und akustischer Reize ist von den Menschen im Alltagsleben nicht zu erreichen. Selbst in den dunkelsten Räumen oder in einer tiefdunklen Nacht im Freien wird bei fest geschlossenen Augen immer noch ein Quantum Licht wahrgenommen. Im Floating-Tank ist es wegen der intensiven Dunkelheit nicht mehr zu beurteilen, ob die Augen offen oder geschlossen sind. Man befindet sich in einem visuellen „Out“. Auch jegliches Geräusch fehlt. Da die Ohren unter Wasser liegen und mit Stöpseln verschlossen sind, nimmt man keinerlei akustische Reize auf. Man ist völlig von äußeren Einflüssen abgeschottet.

Der Einfluss des Tankes geht jedoch noch weiter. Es werden auch die Reize eingeschränkt, die die anderen Sinnesorgane erreichen. Das Temperaturempfinden wird aufgehoben. Durch die Verschmelzung von Wasser- und Körpertemperatur wird ein indifferentes Wärme-Kälte-Empfinden ausgelöst. Man fühlt weder Wärme noch Kälte. Damit wird jegliche Wahrnehmung für die Trennlinie zwischen Haut und Wasser oder Luft aufgehoben. Die Grenzen des Körpers scheinen sich aufzulösen. Durch diese Einflüsse werden eine Reihe positiver Effekte auf den menschlichen Geist und Körper ausgelöst: Der Körper entspannt sich vollkommen – der Geist empfindet eine Erweiterung seines Bewusstseins.

### Wodurch entsteht die wohltuende Wirkung des Floating?

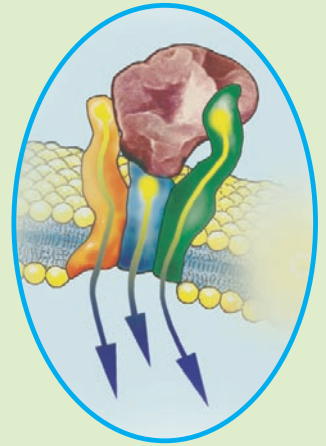
Der Tank mit seinen besonderen Einflüssen nimmt entscheidende Eindrücke aus dem Bewusstsein des Menschen weg. Es sind alles Sinneswahrnehmungen, die den Menschen selbst unter normalen Umständen des Alltages entweder einzeln oder auch im Gesamtkomplex ständig beeinträchtigen. Dazu gehören Lichtreize, Schalleinwirkungen, Schwerkraftempfinden, Temperaturempfinden und soziale Kontakte. Licht entfällt, denn im Tank ist es völlig dunkel. Schallwirkungen sind ausgeschlossen, denn in den Tank dringt kein Laut. Es bleiben eventuell nur eigene Körpergeräusche. Die Schwerkraft ist fast aufgehoben, denn durch den Salzgehalt des Wassers schwebt der Körper im Wasser. Es entfällt jeglicher Druck auf den Menschen. Das allein schon löst eine Art Kettenreaktion im Körper aus. Muskeln entspannen sich von ganz allein – Glückshormone werden vermehrt gebildet. Durch solch eine Komplexwirkung kommt es zur völligen Entspannung des gesamten Menschen. Die Sinne sind für die Zeit des Benutzens des Floating-Tankes ausgeschaltet. Man könnte es so bezeichnen: Man hört nichts, sieht nichts, tastet nichts, riecht nichts und schmeckt nichts. Dadurch gerät auch das Gehirn in einen angenehmen halbawachen Dämmerzustand. Nachweislich sendet das Gehirn vermehrt Alpha- und Tetawellen, die normalerweise während des Schlafes oder während einer entspannenden Meditation auftreten. Zusätzlich werden in diesem Zustand entspannter Wachheit bzw. tiefer Entspannung vermehrt Endorphine freigesetzt. Sie verursachen ein Gefühl von Glück und Zufriedenheit. Nach einer Stunde im Schwebbad, in der man nur seinen eigenen Atem spürt und seinem ruhigen Herzschlag lauscht, kehrt man entspannt und gestärkt in seine „Wirklichkeit“ wieder zurück. Man hat das Gefühl, dass man den Alltag anschließend viel besser meistern kann. Dr. John C. Lilly selbst sagte dazu, dass zwei Stunden im Schwebbad in etwa den Entspannungswert von acht Stunden geruhigem Schlaf entsprechen. Das Gehirn kann nach solch einem Floatingbad seine gebündelte Energie für viele andere Einflüsse besser verwenden.

Konzentrierte Salzwasserbäder bieten wegen der besonderen Umstände in einem abgeschlossenen Floating-Tank nicht nur

# regacan

## Der Immunmodulator

$\beta$ -Glucan dockt an Rezeptor



- Moduliert das Immunsystem
- Aktiviert die Phagozytose
- Unterstützt die körpereigene Abwehr in Belastungssituationen
- Fördert und stärkt die physiologischen Abläufe im Pischinger-Raum

Empfehlung:  
Zur Nahrungsergänzung  
3 Tabletten  
täglich –  
mit etwas  
Flüssigkeit –  
einnehmen.



(1→3),(1→6)- $\beta$ -D-Glucane aus *Saccharomyces cerevisiae*, Maitakepulver und Zink-D-Gluconat. Frei von Gelatine, Gluten, Milchzucker, Farb- und Konservierungsstoffen.

Syxy, 50670 Köln

Artesan Pharma, 29439 Lüchow

[www.syxy.de](http://www.syxy.de)

tiefe Entspannung, sondern können auch Erkrankungen und Beschwerden lindern. Das im Tank verwendete Salz hat durch seine Zusammensetzung auch Einflüsse auf verschiedene andere Körperfunktionen. Das Magnesiumsulfat, auch Epsomer-Bittersalz genannt, ist ein in vielen Heilquellen vorkommendes Salz. Ihm werden die unterschiedlichsten positiven Auswirkungen nachgesagt. So hat neben dem positiven Effekt auf die Psyche das entspannende „Vor-sich-Herdümpeln“ im konzentrierten Magnesiumsulfat-Wasser auch heilende Wirkungen auf die Hautoberfläche und einige funktionelle Abläufe. Salzbäder haben sich nämlich seit undenklichen Zeiten bei Hautleiden wie Akne, Neurodermitis oder Schuppenflechte bewährt. Man denke nur an das Wasser des Toten Meeres. Das verwendete volllösliche Badesalz hat eine sehr saubere Qualität. In ihm sind keine Schadstoffe enthalten. Damit ist es auch sehr hautfreundlich. Wegen der antiseptischen Wirkung erfolgt eine schnellere Heilung bei einem guten Reinigungseffekt der Haut. Das Salz erhöht die Bereitschaft des Hautorgans, Schadstoffe auszuschleiden, die sich in den verschiedenen Schichten der Haut festgesetzt haben. Es regt die Blutzirkulation und den Entschlackungsprozess in der Haut an. Das Hautbild glättet sich und wird straffer. Oberflächliche Unreinheiten verschwinden. Der hohe Mineralgehalt der Sole hat auch eine pflegende Wirkung auf die Haut. Sie wird geschmeidiger und ebenmäßiger. Über längere Zeit wird sogar eine eingeschränkte Durchblutung der Haut verbessert. Darüber hinaus werden alle vollständig gelösten Bestandteile der Salzsole über die Haut ins Blut aufgenommen. Sie wirken auf den Kreislauf regulierend, regen Drüsensfunktionen mit einer optimalen Hormonproduktion an. Auch Muskeln, Nieren und Blase erhalten ihre Arbeit verbessernde Reize.

Für Menschen mit rheumatischen Muskelerkrankungen und häufigen Schmerzsymptomen sind die Salzwasserbäder ebenfalls gut geeignet. Durch den Auftrieb und den Schwebestand entfällt die Last des Körpergewichtes. Schmerzen werden gelindert. Sie wer-

den in der Zeit des Badens einfach nicht mehr wahrgenommen. Unterstützend wirken die durch den Entspannungszustand freigesetzten körpereigenen Endorphine. Vom Floating profitieren vor allem Rheumatiker, die durch ihr langjähriges Leiden auch psychisch stark und deutlich irritiert sind. Selbst bei Patienten mit allgemeinen Rückenschmerzen und Gelenkbeschwerden bringt das Floating eine Minderung der Symptome. Untersucht wurden auch die Wirkungen des Floatings auf das Kreislaufsystem. Es konnte festgestellt werden, dass der Blutdruck sinkt, das Herz entlastet wird und sich die Pulsfrequenzen normalisieren.

### Und so wird es gemacht

Man legt sich einfach auf dem Rücken in eine übergroße Badewanne, oft über 2 Meter lang und über 150 Zentimeter breit. Das Besondere ist der Deckel der Wanne. Das Badewasser ist durch die Zugabe von etwa 300 bis 500 Kilogramm Magnesiumsulfat zu einer hochkonzentrierten Sole verändert. Durch die Salzkonzentration von etwa 27 Prozent wird die Schwerkraft aufgehoben, so dass man nicht auf den Boden der Wanne absinkt. Man schwebt an der Oberfläche. Ein Teil des Körpers bleibt an der Luft. Die Wasser- und Lufttemperatur sind bei geschlossenem Deckel gleich. Sie betragen 34 bis 35 Grad. Die Luftzufuhr ist garantiert. Die Umgebungstemperatur vermittelt allein schon den Eindruck

von einem „Einssein“ mit den Medien Wasser und Luft. Das Gefühl des Schwebens unterstützt dabei. Durch das Schließen des Deckels wird der Floating-Tank licht- und schalldicht. Die Ohren befinden sich bei einer angenehmen Körperlage unter Wasser. Sie sind durch Spezialstöpsel geschützt. Nun hört man gar nichts mehr. Der Körper liegt gerade und physiologisch gestreckt. Er schwebt gewichtsfrei an der Oberfläche. Er ist nicht völlig eingetaucht. Auch der Kopf schwimmt bei völliger Streckung ohne Halt auf dem Wasser. Das Gesicht kann nicht eintauchen. Nachdem eine Lampe ausgeschaltet ist, dringt auch kein Licht mehr in die Augen: totale Dunkelheit. Dann geht das Empfinden für die Zeit völlig verloren. Eine Stunde Floating wird subjektiv als etwa 20 Minuten wahrgenommen. Man ist erstaunt, wenn der Deckel wieder geöffnet wird und man von einer Sekunde zur anderen der Realität ausgesetzt ist. Allein mit sich zu sein, bereitet manchem Floater Probleme. Trotz des Abschaltens gehen viele Gedanken durch den Sinn. Viele überdenken in den ersten Minuten die Ereignisse des Tages, von Wochen oder sogar der Vergangenheit, ohne es sich vorgenommen zu haben oder es bewusst gewollt zu haben. Schnell kommt man allerdings zu „guten“ Gedanken, da einen eine angenehme Atmosphäre umgibt. Man kann sogar völlig abschalten und für kurze Zeit durch schnelles Klarwerden von Gedanken dem Stress



des Alltages entfliehen. Optimal dafür ist eine Floatingzeit von einer Stunde. Länger als zwei Stunden sollte nicht gefloatet werden. Viele Badende empfinden nach dem Aussteigen aus dem Tank eine gewisse Frische und Gelassenheit. Es kommt ihnen oft so vor, als wenn sie den Tag nach dem Bad neu beginnen. Es ist sehr vorteilhaft, wenn man zum Floating viel Zeit hat. Gerade nach einer Tanksitzung tut Ruhe gut – sie unterstützt und vertieft die wohltuende Wirkung des Floatings. Gerade Menschen mit psychischen Belastungen und Fehlhaltungen bis hin zu Depressionen sind für die Schwebebäder besonders gut geeignet. Sogar Menschen mit einer Klaustrophobie, die eigentlich im geschlossenen, dunklen und geräuscharmen Tank ihre Platzangst besonders intensiv empfinden müssten, müssen auf das Schwebebad nicht verzichten. Sie profitieren von dem besonderen Reiz der Schwerelosigkeit im Dunkeln. Sie nehmen nämlich die Enge und den Raum, die sie sonst so stark irritieren, nicht wahr. Für sie ist es immer wert, einen Versuch mit einer Unvoreingenommenheit gegenüber einem geschlossenen Raum zu wagen. So kann sogar die psychische Alteration einer Klaustrophobie für andere Räume gebessert oder vermindert werden. Der Patient findet wieder mehr Selbstvertrauen durch eine gelungene Badeprozedur.

Forscher haben sogar nachweisen können, dass Sprachen im Tank hervorragend erlernt werden. Dazu werden Tonbandaufnahmen über spezielle Kopfhörer eingespielt. Die moderne Wellness-Welle hat das Floating nun für sich entdeckt und durchaus weiter entwickelt, ja sogar verändert. Die klassische Form wird in einigen Zentren angeboten. Es wird auch vereinzelt in der Physiotherapie zur Behandlung von bestimmten Erkrankungen eingesetzt. Im Wellness-Bereich werden immer mehr Floating-Areas angeboten, die auf die früher erarbeiteten und sich bewährten Eigenschaften des Floating-Tankes völlig verzichten. Die Betreiber von solchen Floatarien nabeln sich von der Vorgeschichte des Tankes und den wissenschaftlichen Überlegungen und Erfahrungen des „Übervaters“ und Erfinders John C. Lilly völlig ab. Das moderne Programm „Wellness“ lässt in der heutigen Zeit wenig Platz für Selbsterfahrung, mentale Eigenerkennung, Abschalten bis zur Entspannung und Hypnose, Erkennen der eigenen Persönlichkeit und dem Sammeln von Erfahrungen des Ich-Seins oder des Eins-Seins mit dem Universum oder nur im Floating-Tank. Wer etwas Intensives für seinen Geist, seine Seele, seinen Gemütszustand und seine körperliche Befindlichkeit tun möchte, wer die vielen Vorteile des Schwebebades in Stille und Dunkelheit erleben will, sollte die klassische Form des Floatings nur für sich selbst und allein nutzen. Dafür stehen ihm die notwendigen Einrichtungen zur Verfügung.



*Dr. med. Lutz Koch*  
*Facharzt für Physikalische und*  
*Rehabilitative Medizin*  
*Wossidlostr. 21*  
*18181 Graal-Müritz*

*Fotos: mit freundlicher*  
*Genehmigung von [www.float.de](http://www.float.de)*