

Einfach reinliegen und loslassen

Das Bad in der Salzwasser-Wanne ist Entspannung für Körper und Seele - und in Zürich einmalig. Mutige schweben im Samadhi-Tank, Weicheier im Float-Becken mit Musik und Schummerlicht.

Von Carmen Roshard

Ich steige ein ins Nass, das mir viel weicher um die Knöchel fliesst als irgendein anderes, in dem ich je badete. Vorsichtig lege ich mich hin wie auf ein Bett. Den Kopf noch angespannt aus dem Wasser streckend, denn ich traue der Sole, die mich tragen soll, noch nicht so richtig. Doch meine Sorge, der Kopf könnte abtauchen, ist umsonst. Auch jene, was ich eine geschlagene Stunde lang in dieser Wanne tun soll. Denn genau das soll ich tun - nichts. Ohne mein Zutun beginne ich, mit dem warmen Wasser zu verschmelzen.

Ich liege nicht mit einer Esoterikgruppe im Toten Meer, ich mache Floating für Weicheier im ehemaligen Kino Nordstern in Wipkingen. Nicht im Samadhi-Tank für Hartgesottene, wo man komplett eingeschlossen im Stockfinstern liegt (siehe Kasten), sondern in einem Floating-Becken von 2,50 Meter Länge und 1,80 Meter Breite, in 600 Kilogramm Salz (Magnesiumsulfat), aufgelöst in 1000 Liter Wasser. Tiefe: 28 Zentimeter. Das Licht darf ich selbst auswählen. Schummriges Rot scheint mir angebracht.

Bin ich jetzt im Universum?

Ich schliesse die Augen. So muss es im Samadhi-Tank sein, nur enger. Nichts für Klaustrophobiker. Oder doch? Einige schwören drauf. Im Schwebezustand im dunklen Tank gibt es keine sinnliche Wahrnehmung, also auch keine Wahrnehmung von Enge. Menschen mit Klaustrophobie, berichten die Betreuer, hätten zwar oft Bedenken, wenn sie den Tank sähen. Würden sie sich aber im Tank aufhalten, seien die Bedenken und die Beklemmung verschwunden.

In der schwerelosen Ruhe scheinen sich die Grenzen meines Körpers aufzulösen. Bin ich jetzt eins mit dem Universum? Oder spüre ich einfach nichts mehr, weil die Sole die gleiche Temperatur hat wie meine Haut, nämlich 34,8 Grad Celsius? Was bedeutet, dass meine Nerven an der Hautoberfläche keinen Temperaturunterschied wahrnehmen.

Leise erklingt Musik in meinem Kopf trotz der Wachsstöpsel in den Ohren. Die Welt draussen ist nicht mehr. Die Zeit verliert ihre Bedeutung. Am Ende dieser Schwebestunde werde ich nicht mehr genau wissen, ob ich während der 60 Minuten wach war oder ob ich ab und an eingenickt bin. Das Wort Stress wird zum Fremdwort - ich muss gar nichts mehr, denn irgendwie gibt es mich nicht mehr.

«Antikontrollprogramm» nennt Sabine Riess das Floaten. Riess ist Mitinhaberin von Float Zürich, das sie mit ihrem Partner, Oscar Trott, im vierten Jahr führt. Ihr ist aufgefallen, dass Männer schneller loslassen und entspannen als Frauen. Frauen sorgten sich, ob sie rechtzeitig geweckt und nicht vergessen würden. Würden fragen, wie sie es richtig machen sollen. Sie sage immer: «Geh einfach rein und entspann dich.» Sabine Riess will bei ihrer Kundschaft keine Vorstellungen wecken, die nicht erfüllt werden. Man brauche ungefähr eine Viertelstunde oder auch länger, bis sich die Muskulatur entspannt habe.

Manchmal will ich die Augen öffnen, bin aber zu schlapp dazu. Will denken und komme nicht vom Fleck. Bilder tauchen aus dem Nichts auf, ungerufen, verschwinden und machen anderen Platz. Das Hirn schaltet auf Entspannung pur, macht sozusagen Pause. Ich



Der Stress löst sich im Samadhi-Tank auf. Foto: Doris Fanconi

schwebe im Irgendwo, fühle mich wohl und sicher aufgehoben. Ich bestehe nur noch aus Bildern und Gedanken. Nur noch dieser Zustand zählt, alles andere ist belanglos geworden.

Nachher total cool drauf

Wie wichtig es ist, ab und an abzuschalten, weiss Oscar Trott: «Das menschliche Hirn verwendet tagsüber mehr als 80 Prozent seiner Kapazität, um Reize von aussen zu verarbeiten und diese danklich zu reflektieren. Beim Floaten ist das Bewusstsein von allen Sinneswahrnehmungen entlastet. Keine Schwerkraft, keine Lagebestimmung des Körpers, keine Geräusche, keine visuellen Einflüsse, keine Temperatur schwankungen.»

Das während einer Stunde völlig ruhige Wasser beginnt, sich zu bewegen. Meine Gedanken sind überall und nirgends. Was ist los? Langsam erinnere ich mich an die Worte von Sabine Riess. Wenn die Stunde vorbei ist, sagte sie zu Beginn, fängt das Wasser im Becken zu rotieren an. Dann ist es Zeit, aufzustehen und sich im angrenzenden Badezimmer wieder auf die andere Welt vorzubereiten. Aber mit einem komplett anderen Gefühl als vor einer Stunde.

Wie neu geboren und ein bisschen cooler drauf als vorher.

Das Schweben im salzhaltigen Wasser entlastet Wirbelsäule, Muskulatur und Gelenke, wirkt lindernd nach Bandscheibenvorfällen, bei Gelenkbeschwerden, Ischias, Hexenschuss, Zerrungen und Verstauchungen. Sogar ein deutlicher Rückgang von chronischen Schmerzsymptomen sei zu verzeichnen, sagt Oscar Trott. Heilungsprozesse werden unterstützt und eine deutliche Reduzierung von stressbezogenen Biochemikalien findet statt. Neben den physiologischen Auswirkungen, die laut Trott wissenschaftlich bewiesen sind, wirkt Floating auch auf mentaler Ebene positiv. Die tiefe Entspannung fördert die Synchronisation der Gehirnhälften und steigert die Konzentrationsfähigkeit, wie Sabine Riess erklärt. Eine Journalistin habe ihr erzählt, ihr seien nach einem Floating die Wörter nur so aus den Fingern in den Computer geflossen.

Es bleibt noch Zeit für einen Sirup. Dann schreite ich in der Gewissheit, dass mir die Sätze aus den Fingern rinnen werden, in den Herbst hinaus. Noch nie war ein Novembertag so leicht.

www.float-schweiz.ch

Samadhi-Tank

Schwimmen wie im Mutterbauch

Wer keine Angst hat vor Dunkelheit und Stille, floatet im Samadhi-Tank - und taucht dabei in einen meditativen Zustand ein.

Von Carmen Roshard

Das Wort Samadhi stammt aus dem Sanskrit und steht für Versenkung, Vereinigung, Vollendung, wörtlich übersetzt heisst es: «Aufmerksamkeit auf etwas richten». Im Samadhi-Tank geschieht genau das. Man richtet die Aufmerksamkeit aufs innerste Ich, indem man alles Äussere ausblendet.

Bekannt wurde das Wort einer breiteren Öffentlichkeit durch die Erfindung von John C. Lilly. Der kalifornische Neurologe wollte wissenschaftlich nachweisen, was viele seiner Kollegen bis in die 50er-Jahre für Unsinn hielten: dass das Hirn sich auch ohne Reize von aussen selber motivieren kann. Dazu konstruierte Lilly 1954 den Samadhi-Tank. Eine vollständig schliessbare, mit salzhaltigem Wasser gefüllte Wanne, in welcher der Körper im Dunkeln und in totaler Stille vom Wasser getragen wird und der mit 35 Grad Voraussetzungen bietet wie im Mutterbauch. Der Tank soll so ein völliges In-sich-Ruhen ermöglichen, ein Eintauchen in meditative Bewusstseinszustände.

Zwei Stunden im Tank, fand Lilly heraus, «entsprechen etwa dem Erholungswert von acht Stunden Schlaf». Das Aussergewöhnliche dabei: Diese zwei Stunden müssen nicht mal schlafend zugebracht werden. Der Forscher lernte verschiedene Zustände im Samadhi-Tank einzunehmen. So war er in der Lage, «auf Wunsch Tagträume und Halluzinationen abzurufen»: Er konnte «Ereignisse der inneren Realität in Gang setzen, die von einer solchen Brillanz und Wahrhaftigkeit waren, dass man sie ohne Schwierigkeiten mit den Ereignissen der Aussenwelt verwechseln konnte», wie Lilly im Buch «Zentrum des Zyklons» berichtet.

So weit wird kaum kommen, wer den Samadhi-Tank zum ersten Mal ausprobiert. In der ersten Tank-Sitzung werden die meisten bloss staunen über die Bilder, die aus dem Nichts auftauchen, und sie werden sich vollständig entspannt fühlen.

Mentales Training

Float Zürich berichtet von einer «völlig gestressten» dreifachen Mutter, die sich so schnell entspannen konnte, dass sie im Solebad einschlief, und 20 Minuten nach der Sitzung - das Wasser war längst abgelaufen - geweckt werden musste. Die Frau habe nachher «wie ein anderer Mensch» gewirkt, völlig entspannt und in sich ruhend.

Anderen hilft eine knappe Stunde im Samadhi-Tank gegen Rücken- oder Gelenkschmerzen. Sportler schwören, dass der Tank ideal sei, um sich mental auf die Saison vorzubereiten und Bewegungsabläufe im Geist zu trainieren. Und einige Wissenschaftler glauben, im Samadhi-Tank sei eine Art «Superlearning» möglich, weil man hoch konzentriert bei der Sache sei.