



Geschichtliches und Hintergründe

Flotation-REST (für Restricted Environmental Stimulation Technique), wie das Verfahren wissenschaftlich heißt, ist das geistige Kind des amerikanischen Neurophysiologen John Lilly.

In Zusammenarbeit mit der NASA wurde es ursprünglich nur für die Forschung entwickelt. Er hoffte die Frage zu beantworten, ob bewusste Hirnaktivitäten äußere Stimulationen brauchen oder ob das Gehirn auch ohne Reize „schwingt“. Lilly fand heraus, dass es in einen besonderen Entspannungszustand gerät. Vergleichbar einer Trance der zwischen Wachsein und Schlafen angesiedelt ist. Von allem Ballast befreit sinkt es (das Gehirn) dabei nicht in einen Zustand des Nichtstuns, sondern wird im Gegenteil höchst aktiv. Innere Bilder tauchen auf, spontane Eingebungen und höchst kreative Einfälle bis hin zu Visualisierungen. Die ersten Erfahrungen sammelte Lilly mit einem Feldbett in einem abgedunkelten Raum. Doch die Blut-Stauungen durch stundenlanges Liegen lenkten ihn ab. Deshalb ging Lilly ins Wasser. Er experimentierte mit einer überdimensionalen Badewanne in einem schallisolierten Raum, der sich völlig abdunkeln ließ. Dabei war der Kopf unter Wasser. Die Versuchsperson bekam eine Atemmaske mit zwei kurzen Schnorcheln verpasst. Der Körper ruhte auf einer Gummi-Aufhängung. Lilly brauchte fast ein Jahr, bis alles funktionierte. Nur der Einstieg war etwas schwierig. Da er oft allein arbeitete, setzte er die geschlossene Maske auf, stieg blind die Leiter hoch, machte das Licht aus und ließ sich ins Wasser gleiten – im Vertrauen darauf, dass er nicht ertrank. Später schüttete er Salz ins Wasser, um dem Körper Auftrieb zu geben. Atemmaske und Gummi-Aufhängung waren dadurch nicht mehr notwendig. Seine Fachkollegen betrachteten Lillys Selbstversuche zunächst voller Argwohn. Totaler Reizentzug, hieß es seinerzeit, mache Menschen schnell geisteskrank. So hätten Geheimdienstler und Militärs den Floating-Tank vor 50 Jahren am liebsten genutzt, weil sie ein Instrument zur Gehirnwäsche suchten. Jedoch erlebte Lilly im Tank keineswegs Wirrnis, im Gegenteil. Nach eigener Auskunft profitierte er von „völlig neuen inneren Erfahrungen“. Lilly: „Der Tank bereitet mir eine Entspannung, wie ich sie nie zuvor erlebt habe. Ich habe entdeckt, dass zwischen unserem normalen Wachbewusstsein und der Bewusstlosigkeit des tiefen Schlafs eine faszinierende Welt unterschiedlicher Bewusstseinszustände des Seins liegen.“ Nun ist ein „veränderter Bewusstseinszu-

stand“ eine äußerst subjektive Angelegenheit und daher wissenschaftlich noch kaum verstanden. Vielleicht wegen dieses Mangels an Objektivität galt Floating lange Zeit als Kuriosum, behaftet mit dem Makel des Parawissenschaftlichen. Erst in jüngster Zeit scheint sich dies zu ändern. In den vergangenen Jahren bestätigten Kjellgren und ihre Mitarbeiter in einer umfangreichen Versuchsserie mit fast 160 Probanden die von Lilly postulierten Effekte.

#1

Über zwei Drittel berichteten von visuellen Wahrnehmungen – meist elementare Erscheinungen von Farbe und Licht. Andere erlebten „Pseudo-Halluzinationen“: Sie sahen Bilder oder kleine Filme, wobei ihnen stets klar war, dass es sich nicht um die Wirklichkeit handelte. Die Floater fantasierten durchweg kreativer.

#2

Stimmen hörte ein Fünftel der Probanden. Zu echten Halluzinationen mit Realitätsverlust, wie sie bei Drogenkonsum oder Schizophrenie auftreten, kam es dagegen nie.

#3

Neun von zehn Teilnehmern verloren im Tank ihr Zeitgefühl – ein Ergebnis, das sich mit dem aus vorherigen Studien deckt. Die Zeit verrinnt „schneller als üblich“, so der vorherrschende Eindruck. Vermutlich weil beim Floating jegliche Anhaltspunkte für Zeitbestimmungen fehlen. Als einzig Taktgeber bleiben die Atemfrequenz und der Rhythmus des Herzschlags.

#4

Schließlich erzählten die Probanden mehrfach von „transpersonalen Erfahrungen“: Sie fühlten sich etwa zurückversetzt in die Zeit im Mutterleib oder während der Geburt, meinten, den Kontakt mit dem eigenen Körper zu verlieren, sahen sich selbst wie von außen oder „verschmolzen in zeitloser Einheit mit dem Kosmos“.

#5

Angst verspürte dagegen so gut wie niemand – und wenn doch, dann verlor sie sich nach einigen Tank-Besuchen.

#6

Daher werteten nahezu alle Probanden das Floating unter dem Strich als angenehmes Erlebnis.

#7

Drei Viertel der Teilnehmer fühlten sich, als würden sie fliegen oder gleiten – eine abgeschwächte Form der Dissoziation von Körper und Geist, die in diesem Fall nicht mit Angst einhergeht.

#8

Gleichermaßen erzählten Testpersonen von Erfahrungen, die einem so genannten Klartraum ähneln. In diesem Zustand weiß der Betroffene, dass er träumt und kann die Traumhandlung quasi per Willenskraft in die gewünschte Richtung lenken.

„Nicht einen negativen Aspekt haben wir in unseren Studien beobachtet“, freut sich Kjellgren. Sie würde das Verfahren gerne öfter medizinisch genutzt sehen – als wirksame Entspannungstechnik. „Man muss nicht jahrelang meditieren, um von den angenehmen Folgen eines leicht veränderten Bewusstseinszustands zu profitieren“, erklärt die schwedische Forscherin: „Mit Floating geht das leichter.“ Inzwischen hat die Psychologin auch die kognitiven Effekte der Tank-Therapie ins Visier genommen: In tiefer meditativer Entspannung „schwingt“ die Aktivität menschlicher Gehirne vermehrt mit einer Frequenz von drei bis acht Hertz – zu erkennen bei der Messung der Hirnströme im Elektroencephalogramm (EEG). Solche niederfrequenten Theta-Wellen öffnen während des Einschlafens das Tor zum Unbewussten. Gleichzeitig scheint das Gehirn in dieser Phase bereit, Dinge „unkritisch“

aufzunehmen – sein Besitzer wird leichter empfänglich für Suggestionen sowie Autosuggestionen. Ähnliches passiert offenbar beim Floating: „Schon nach einer Stunde steigen die Theta-Werte deutlich“, bestätigt Gary Stern von der University of Colorado in Denver. EEG-Studien seines Kollegen Thomas Budzynski von der University of Washington (Seattle) ergaben zudem, dass sich während des Floating insbesondere die „kreativ-emotionale“ rechte Hemisphäre ins Zeug legt, während sich die normalerweise dominierende linke zurückhält. „Die rechte Hirnhälfte stürmt nach vorn und schreit: ›Hurra, da bin ich!‹“, witzelt Budzynski.