

# Floating: Entspannendes Baden im Wassertank

Im Salzwasser schweben und abgeschottet von äußeren Reizen sein: Darum geht's beim Floaten. In futuristisch anmutenden Floating-Tanks sollen gestresste Menschen zur Ruhe kommen.

11.04.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Ein bisschen unheimlich sieht er ja aus, dieser Floating-Tank: Mit seiner glatten weißen Oberfläche erinnert er an ein großes Ei oder eine Weltraumkapsel. Zumindest, bis sich die Einstiegs Luke öffnet und den Blick auf die Wasseroberfläche freigibt: Jetzt wirkt er mehr wie ein überdimensioniertes Fußbad. Und da geht man freiwillig rein, nur um nichts zu hören, nichts zu sehen und fast nichts zu spüren? Wer will denn so etwas? „Eine ganze Menge Leute“, weiß Stefan Eckhardt von der Floatbase Frankfurt, „denn beim Floaten entspannen alle Sinne.“

Wer in den geräumigen Tank steigt, wünscht sich eine Auszeit vom grellen, lauten Alltag, von der Hektik und dem ständigen Zeitdruck. Wenn sich die Luke schließt, beginnt ein Erlebnis, das immer mehr Menschen in seinen Bann zieht. „Floating ist eine Methode der Tiefenentspannung, die der kalifornische Psychoanalytiker und Neurophysiologe John Lilly 1954 entwickelt hat“, erzählt Eckhardt. „Mit dem Floating-Tank wollte er untersuchen, wie sich ein nahezu vollständiger Reizentzug auf das Gehirn auswirkt. Er stellte fest, dass die Probanden in der reizarmen Umgebung besonders gut entspannen und sogar in tranceähnliche Zustände gelangen konnten. „Der Tank ist licht- und schalldicht und enthält eine hochkonzentrierte Salzlösung. Da sie Hauttemperatur hat, verschwimmen die Grenzen zwischen Körper und umgebendem Medium. Durch den hohen Salzgehalt schwebt der Körper an der Wasseroberfläche. „Selbst im Schlaf kann man nicht untergehen“, betont Eckhardt. „Bei Wartungsarbeiten sparen sich die Mitarbeiter des Tankherstellers die Hotelkosten und übernachten einfach in den Tanks.“

Die Haut ist nach dem Floaten angenehm sanft. Dank des hohen Salzgehalts sei die Haut auch nach mehreren Stunden nicht aufgeweicht und ausgetrocknet, sondern weich und gepflegt,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/6>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

erklärt Eckhardt. Seiner Erfahrung nach entspannen auch Floatneulinge meist schon nach kurzer Zeit und gelangen in einen angenehmen Dämmerzustand, in dem Zeit keine Rolle mehr spielt und der Alltag weit, weit weg ist. Wem die vollkommene Abschottung nicht geheuer ist, sollte den Deckel zunächst nur ein Stück weit hinablassen, rät Eckhardt. „Auch später kann man ihn jederzeit von innen öffnen.“ Wenn man dann noch will. Eckhardt selbst wurde durch seine Tätigkeit als Arzt auf das Floaten aufmerksam und ist überzeugt: „Floaten tut zum einen Patienten gut, die unter muskulären Verspannungen leiden, weil man beim Schweben im warmen Salzwasser alle Muskeln locker lassen kann und es keine Druckpunkte gibt. Zum anderen kann der Reizentzug bei vielen stressbedingten Krankheitsbildern helfen und beispielsweise Spannungskopfschmerz lindern.“ Lediglich Epileptikern und Menschen mit Psychosen rät Eckhardt vom Floaten ab, ansonsten könne jeder von der Tiefenentspannung profitieren. 45 bis 90 Minuten dauert eine Anwendung, die momentan noch jeder selbst zahlen muss: „Wir stehen aber in Verhandlungen mit den Betriebskrankenkassen“, erzählt Eckhardt. Vielleicht geht man also schon bald ebenso selbstverständlich zum Floaten wie zum Yoga.

*Weitere Informationen:*

*Der Deutsche Floating Verband :*

[www.floating-verband.de](http://www.floating-verband.de)