

# Floating - Entspannung im Tank

Floaten ist eine Methode zur Entspannung. Erlernen muss man sie nicht. Die Methode mindert Stress und soll auch Schmerzen lindern. Dafür schwebt man in Salzwasser, abgeschirmt von äußeren Reizen.



Der Deutsche Psoriasis Bund ist uns seit längerem als große Patienten-Vereinigung bekannt. Wir haben es uns mit dem Deutschen Floating Verband zur Aufgabe gemacht, über die Wirkungsweise des Starksolebads mit Magnesiumsulfat aufzuklären. Die lindernde Wirkung bei Hautleiden ist bei der artverwandten Balneo-Photo-Therapie gut nachgewiesen, dort haben wir jedoch eine kürzere Verweildauer (Hautreizung durch chloridhaltige Salze) und keinen Effekt der Tiefenentspannung (durch das Schweben und die Reduktion der Sinnesreize). Floating lässt sich auch mit der Bestrahlung von Licht kombinieren und könnte in der Zukunft eine wichtigere Rolle in der Behandlung von Hautleiden (speziell Psoriasis) spielen.

*Benjamin Tochtermann*  
Deutscher Floating Verband e.V.

„Patienten, die aus dem Floatingtank kommen, erleben ihre Haut als samtig weich, geschmeidig und glatt“, sagt der Allgemeinmediziner und Badearzt Detlef Schürbrock, Bad Zwesten. Das eingesetzte Wasser enthalte einen hohen Anteil an Magnesium-Sulfat und führe bei Psoriasis-Patienten nicht nur zur Minderung von Juckreiz. Die Lösung habe auch einen abschuppenden (keratolytische) und einen antibakteriellen Effekt. Durch die Verwendung von hochreinem Magnesiumsulfat, dem mit Abstand hautschonendsten Salz, so der Deutsche Floating Verband e.V., würden mehrstündige Aufenthalte im Starksolebad mit entsprechender positiver Wirkung auf die Haut ermöglicht. Schmerzen in der Schulter, im Rücken, auch Muskelkater, Hexenschuss, rheumatische Beschwerden, Darmprobleme, Migräne oder Einschlafstörungen sollen durch Badefloaten schon gelindert worden sein.

## Warm, ruhig und dunkel

Die Kabine, ein Tank, ist eigentlich ein Produkt der Raumfahrtforschung der

NASA. Der Professor für medizinische Physik und experimentelle Neurologie, John Lilly, ersann den Tank in den 1950er-Jahren. Der Wissenschaftler wollte herausfinden: Was passiert, wenn nichts passiert? In Selbstversuchen machte der Floating-Pionier Lilly in der Stille des körperwarmen Wassers die Entdeckung einer ungewöhnlich tiefen und anhaltenden Entspannung. Diese Effekte wurden von der Wellness-Kultur aufgegriffen und in ein Angebot zur Nutzung entwickelt. Beim Floating schwebt der Körper wegen der hohen Konzentration von Magnesiumsulfat (auch Epsomit oder Bittersalz) an der Wasseroberfläche, ähnlich wie beim Baden im Toten Meer. Das Schwebbad erfolgt dabei meistens in einer rundherum abgeschlossenen Badewanne – in einem überdimensionalen geschlossenen Tank. Wie ein Raumfahrer in der Schwerelosigkeit schwebt, fühlt man sich in der geschlossenen, dunklen Badekabine in der Größe eines Doppelbetts. Die Dauer des Bades im ca. 25 Zentimeter tiefen, warmen Wasser beträgt in der Regel eine Stunde. Das Wasser wird mit

etwa 350 Kilogramm Magnesium-Sulfat angereichert. Das ölig wirkende Wasser im Tank macht Fliesen glatt. Beim Ein- und Ausstieg ist wegen dieser Rutschgefahr Vorsicht geboten. Dies gelte ganz besonders für körperlich Behinderte. Auch Angst vor Enge sollte nicht gegeben sein.

## Wohlige Einsamkeit

Beim Floating sind durch die intime, geschlossene, dunkle Situation im Tank Einflüsse wie wechselndes Licht, Geräusche, Gerüche und der visuelle und kommunikative Kontakt mit anderen Menschen nicht gegeben. Der Prozess des Floatens ist wohlige Einsamkeit auf Zeit.

Das Gefühl beim Floating ist außergewöhnlich; etwas Ähnliches habe ich nie zuvor erlebt: Ich liege auf dem Wasser in einer Art Muschel, höre leise Musik und empfinde totale Schwerelosigkeit. Meine Haut in dem mit Salz gesättigtem Wasser fühlt sich an wie von einem dünnen Ölfilm überzogen. Die Gedanken schweifen ab, schlafe ich schon oder bin ich noch wach? Wahrscheinlich irgendwo dazwischen. Ich schwebe auf dem Wasser und genieße es. Zu Beginn hatte ich Eingewöhnungsschwierigkeiten, ich kam mir vor wie ein Stück Kork auf einem See, der bei der kleinsten Bewegung hin und her wackelt. Mir war auch ein wenig schlecht. Aber nachdem meine hektischen Bewegungen nachließen und ich mich auf die Leichtigkeit einlassen konnte, überkam mich eine große Ruhe. 60 Minuten Floating waren ausreichend, länger hätte ich nicht im Wasser bleiben wollen.

Der Übergang von der Schwerelosigkeit zur normalen Erdanziehungskraft bereitete mir allerdings wieder Schwierigkeiten. Zentnerschwer fühlte ich mich und mir wurde noch einmal leicht schlecht. Doch nachdem ich geduscht und im Aufenthaltsraum einen Tee getrunken hatte, ging es mir wieder gut. Nach einer Stunde fühlte ich mich sogar richtig energiegeladent und unternehmungslustig.

Auch meiner Haut tat die Stunde Floating gut, sie wirkte nicht ausgetrocknet, sondern richtig zart. Die Eingewöhnungsschwierigkeiten sollen übrigens verschwinden, wenn man öfter floatet.

**Sabine Neumann**

*Mit freundlicher Genehmigung  
Rheuma mobil entnommen*

an der Hautoberfläche, entfallen Gefühle von Wärme oder Kälte. In der Ruhe verschwinde die Trennlinie zwischen Haut und Wasser. Der Sinn für Berührung, Druck, Reibung und andere Empfindungen an der Haut wird minimiert. Der Druck der Schwerkraft entfällt. Muskeln werden von der Schwerkraft entlastet.

### Fühlen wie ein Baby

Die Situation im Tank wird auch als Rückkehr in einen embryonalen Zustand von Anbietern des Floatens beschrieben. Der Mensch würde unter den Bedingungen ein „primärprozesshaftes Erleben reaktivieren“. Eine dieser Bedingungen sei das örtliche Gefühl der warmen, weichen und geschützten Umgebung. Diese Abgeschiedenheit biete der von Prof. Lilly entwickelte, mit Sole gefüllte Floating-tank. Patienten erzählten von „embryonalen Gefühlen“, einer Leichtigkeit und dem mit sich „Einssein“. Die Haut als Organ der Körpergrenze werde als solche nicht mehr wahrgenommen. Der floatende Mensch erlebe eine andere freie, glückliche Zeit einer besonderen Qualität des Daseins. Dadurch entwickelten sich freudvolle, frühkindliche Phantasien, „embryonaler, ozeanischer Gefühle des ALL-EINS-SEINS“.

### Reich an Wirkungen

Die Methode des Magnesium-Sulfat-Bades in Abgeschiedenheit habe eine einzigartige multiple Wirkung auf somatische, seelisch-psychische und geistige Ebenen unseres Seins, eine ganzheitliche Form der Therapie. In Verbindung mit einem zusätzlich möglichen, aufmunternden, mentalen Training während des Floatens, wirkten heilsame Effekte weit über die reine Zeit des Floatens hinaus.

Mehrere private Gesundheitszentren in Großstädten unter anderem in Berlin, Dortmund, Freiburg, Hamburg, Hannover, Köln und München bieten das Floating für zahlende Kunden an. Eine einstündige Sitzung kostet durchschnittlich 50 Euro. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für diese Methode zur Entspannung nicht.

Ähnliche Angebote machen mittlerweile auch Bäder mit großen Salzwasserbecken mit stimulierenden Licht- und Musikeffekten (Liquid Sound) mit oder ohne therapeutischer Begleitung.

Der Dermatologie sind die Effekte von stark angereicherter Sole auf die Haut des Menschen gut bekannt. Die Verbesserung einer Psoriasis z.B. durch Solebäder ist dokumentiert. Manchmal reichen solche Bäder schon, ohne dass andere Therapien zusätzlich genutzt werden müssen. Das Gefühl des Wohlfühlens ist dabei wahrscheinlich ein wissenschaftlich kaum zu erfassendes und nicht zu unterschätzendes Wirkprinzip. ■



**Single-Float**  
Floating-Tank

### Floating hat folgende Faktoren

- warmes Wasser
- Keratolyse
- geringe Sinnesreize
- Entspannung durch Schwebestand

Alternativ ist gedämpftes Licht in der Kabine oder leise Musik beim Baden möglich. In der konstanten Temperatur von 35 Grad Celsius, der Körpertemperatur