

# Samadhi-Salzschwebebad

Tiefe Selbsterfahrung und Selbstentwicklung im Samadhi-Tank

Informationen zum Schweben im **Samadhi-Tank** in der **Wellness-Insel im Salzhäusl**

Der Samadhi-Tank ist das derzeit wohl faszinierendste technische Hilfsmittel zur tiefen Entspannung und zur Erkundung innerer Welten. Astronautengleich schwerelos im Wasser eines warmen Solebades treibend, geschützt vor allen Außeneinflüssen, können Sie Körper, Gefühle und visionären Geist entspannen, sammeln und weiterentwickeln. Ein Samadhi-Tank in ansprechender Umgebung steht nun in **Massing, im Salzhäusl** für Sucher und Bewusstseinsreisende offen.

## Was ist ein Samadhi-Tank?

Der Entspannungs-, Isolations-, Floating-, Deprivations- oder auch Samadhi-Tank ist ein gegen Licht und Geräusche abgeschotteter Raum, welcher Menschen in seinem Inneren auf konzentriertem Salzwasser liegen lässt. Der Mensch schwebt auf dem hautwarmen Wasser, hört und sieht aber NICHTS. 1954 von John C. Lilly entwickelt, wurde der Samadhi-Tank in den folgenden Jahren an amerikanischen Universitäten in Forschungsprogramme miteinbezogen und über ein weites Spektrum getestet. Vielfältige Einsatzgebiete ergaben sich: Reduktion von Stress, Behandlung chronischer Schmerzen, Suchtentwöhnung, „Superlearning“ und vieles mehr. Der Samadhi-Tank ist vor allem ein hervorragendes Instrument zur Selbsterkenntnis, welches zudem den Vorteil birgt, neutral zu sein. Hier existiert eine Methode, ohne die Übernahme eines fremden Glaubenssystem, das eigene Selbst besser kennen zu lernen. Persönliche Erfahrungen mit Personen, die unter Neurodermitis leiden, zeigten, dass die Aufenthalte im Samadhi-Tank die Haut sehr geschmeidig machen. Nach anfänglichem Brennen war bisher jede(r) Neurodermitiker/in begeistert von der Wirkung des Floatens. Ein oft gehörtes (Vor)Urteil konnte schon mehrmals widerlegt werden: Die Angst, im Samadhi-Tank unter Beengungsangst zu leiden. „Unvorstellbar, in einem solchen Sarg zu liegen“, sagen die Leute zuerst oft. Nach einer kleinen Überwindung oder eventuell einer oder zwei Sitzungen mit geöffneter Tanktür kamen die „Floater“ bisher immer zu dem Schluss, dass nirgendwo so viel Platz ist wie im Samadhi-Tank.

## Was bedeutet „Samadhi“?

„*Samadhi*“ ist das Sanskrit-Wort für Vereinigung, Erfüllung, Vollendung; es bedeutet die höchste Stufe des Yoga - Weges und das Ziel der Meditation: Das völlige In-sich-Ruhen in tiefer Versenkung. In der östlichen Meditationslehre bezeichnet man es als den erstrebenswerten Zustand tiefer körperlicher Ruhe und Entspannung bei gleichzeitiger großer mentaler Klarheit, wenn Beobachter und das Beobachtete zusammenfallen.

## Wem haben wir den Samadhi-Tank zu verdanken?

Vor 35 Jahren beschäftigte sich der bekannte Bewusstseins- und Delfinforscher John C. Lilly mit der Frage, was in unserem Gehirn passiert, wenn nichts passiert - wenn alle ablenkenden Umwelteinflüsse so gut wie möglich ausgeschaltet sind; nach vielen Versuchsreihen kam er schließlich zu dieser Lösung, die heute in verfeinerter Form in vielen Entspannungszentren der westlichen Welt verwendet wird. Lilly war ein spirituell Suchender, ein Schüler des chilenischen Sufimeisters Oskar Ichazo. Mit besonderer Kreativität und Hingabe versuchte er, sich und anderen das Gehen auf dem spirituellen Weg zu erleichtern. Den Delfinen hat er die Kunst des Schwebens abgeschaut, und mit dem Samadhi-Tank hat er eine Art künstliche Gebärmutter geschaffen, in der man ähnlich glücklich schweben kann wie der Embryo im Mutterleib.

## Entstehungsgeschichte des Samadhi-Tanks

Um einen kleinen historischen Rückblick zu geben, braucht hier nicht auf die Forschung zur sensorischen Deprivation (s. u.) und der Isolation rekuriert werden. Dazu sei auf die Literatur zu dem Thema verwiesen. Die Geschichte des Samadhi-Tanks ist in den Anfängen eng mit seinem Erfindern John C. Lilly verbunden. Lange Zeit glaubten viele Wissenschaftler, dass bewusste Aktivitäten im Hirn nur Mithilfe von äußeren Stimulationen stattfinden würden. Andere meinten zu wissen, dass das Gehirn auch ohne äußere Reize arbeiten kann. Der Kalifornier John C. Lilly wollte dies experimentell testen. Er prüfte alle Thesen zum Thema Körperreize: Lichteinwirkungen auf das Auge, Klangeinwirkungen auf das Ohr, Berührungen und Druck auf die Haut und die tiefer liegenden Organe des Körpers, auch durch die Schwerkraft.

Um einige Reize auszuschalten, reichte ein herkömmliches Schlafzimmer aus. Der durch die Schwerkraft bewirkte Druck auf das Bett verursachte allerdings Blutstaus und damit automatische Bestrebungen, die Lage des Körpers zu verändern. Lilly kam so auf einen abgeschlossenen Behälter, in dem der Körper von Wasser getragen wird und der die richtige Wasser- und Lufttemperatur besitzt. Zunächst teste Lilly einige Atemmasken und hängte den Körper an eine Gummiaufhängung, um das Sinken zu verhindern. Später füllte er den Samadhi-Tank mit Bittersalz ( $MgSO_4$ ), einem Salz, welches noch heute für das Floaten verwendet wird. Schnell wurde Lilly klar, dass das Hirn sich selbst motiviert. Und er machte eine zweite Entdeckung: Die Apparatur verhalf ihm zu unbekannter Entspannung. Sie eignete sich gut, um sich vom Stress zu lösen, ja „zwei Stunden entsprachen etwa dem Erholungswert von acht Stunden Schlaf im Bett, wobei diese Stunden nicht einmal schlafend verbracht werden mussten“ (Lilly 1984). Zusätzlich lernte er, verschiedene Zustände im Samadhi-Tank einzunehmen. Er war 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.“ (Lilly 1984)

Kurz darauf entschloss sich Lilly, das Bewusstsein von Delfinen zu erforschen. Zugleich interessierte sich auch das amerikanische Militär für seine Forschung im und am Samadhi-Tank; man arbeitete an neuen Methoden der Gehirnwäsche für Kriegsgefangene. Um von regierungsnahen Stellen unabhängig zu sein, gründete er ein eigenes Labor. Teile der Psychologie experimentierten damals mit LSD-25, auch Lilly bezog größere Mengen von LSD direkt vom Schweizer Pharmakonzern „Sandoz“ und begab sich unter Einfluss der Substanz in den Samadhi-Tank. 1964 und 1965 beendete er die LSD-Versuchsreihe im Samadhi-Tank. Unter dem Titel „Programming and Metaprogramming in the Human Biocomputer“ (hier das zweite Kapitel des Werkes), erschien 1971 sein Report über diese Versuche. Sehr verkürzt geschrieben präsentiert Lilly hier „sein“ Metaglaubenssystem über die internale Realität: Der Bewusstseinsinhalt des Geistes ist „programmierbar“, veränderbar. Der oft zitierte Satz: „Bereich des Geistes ist das wahr, was ich als wahr erachte.“ Hier seine Stimme mit dem Satz: „In the province of the mind, what one believes to be true, either is true or becomes true within certain limits to be found experientially and experimentally. These limits are further beliefs to be transcended. In the province of the mind there are no limits.“ 1978 ergänzte er obigen Satz: „However, the body introduces defenite limits.“ Auf deutsch: „Im Bereich des Geistes ist das wahr oder wird wahr, was man für wahr hält, und zwar innerhalb von Grenzen, die empirisch und experimentell feststellbar sind. Diese Grenzen sind zukünftige Überzeugungen, die transzendiert werden müssen. Im Bereich des Geistes gibt es keine Grenzen.“

Interessant an dem Buch ist auch, dass Lilly behauptet, dass die Bewusstseinsveränderung in der inneren Realität Einfluss auf die äußere Realität haben kann. LSD war inzwischen zum medialen Ereignis geworden - von den einen als Schlüssel zum höheren Bewusstsein gefeiert, bei anderen zum Objekt der Paranoia avanciert. Im Rahmen der staatlichen Repressionen gegen LSD musste auch Lilly seinen Vorrat an Sandoz zurückschicken. Am Esalen Institut in Big Sur, Kalifornien, USA, verbrachte er achtzehn Monate und lernte dort weitere Methoden der Bewusstseinsveränderung. Dort war es auch, wo er mit „Vitamin K“ in Verbindung kam; einer Substanz, die ihn vor neue Herausforderungen stellte, ihn (wieder) mit seinen „inneren Wächtern“ in Verbindung brachte. Kurz darauf begab sich Lilly nach Chile, um dort das Arika-Training von Oskar Ichazo aufzunehmen. Dort traf er seine spätere Frau Toni. Mit ihr schrieb er das Buch „Der dyadische Zyklon“. Lillys Arbeit mit den Delfinen hat zu wichtigen Ergebnissen für die Wissenschaft geführt. Trotz aller Zuversicht ist es ihm allerdings noch nicht gelungen, eine weiterreichende Kommunikation zwischen Mensch und Delfin zu organisieren. 1983 erschien in der Zeitschrift „Omni magazine“ ein ausführliches Interview mit Lilly. Er spricht über seine Arbeit mit den Delfinen, seine Erfahrungen im Tank, seinen Glauben, seine Kritiker und die Wissenschaft. Heute erfährt man nur noch selten etwas über Lilly und seine momentane Arbeit. Er hat sich zurückgezogen. „I feel that I am merely an agent, giving you some keys, which have been given to me, to pass on to you. These keys are to unlock doors out of your present prison, doors opening on new vistas, doors beyond where you are now!“

### **Auf welche Weise wirkt bzw. funktioniert der Samadhi-Tank?**

Er ist eine Spezialform von Badewanne, licht- und lärmdicht abgeschirmt; darin 25 cm tiefes, körperwarmes Wasser, das mit Bittersalz gesättigt ist; dadurch ist das Wasser so schwer, dass man entspannt an der Oberfläche treiben /schweben kann („floaten“).

Konstante Wärme, Schwerkraftlosigkeit, Dunkelheit und Stille schaffen die Bedingungen für sehr tiefe Entspannung, wie sie sonst nur langer Schlaf oder disziplinierte Meditation bringen kann.

Die Entlastung des Gehirns von körperlichen Steuerungsaufgaben - Wissenschaftler schätzen deren Anteil im Alltag auf über 80 % - setzt diese Energien frei für Neues und Kreatives; Endorphine - körpereigene Opiate - bewirken einen Zustand von Wohlfühlen und Angeregt sein zugleich.

### **Wer soll den Samadhi-Tank benutzen?**

Der Samadhi-Tank ist für Menschen, die Entspannung und Erholung vom Stress des Alltagslebens suchen, aber darüber hinaus vor allem für Menschen, die tiefe Selbsterkenntnis suchen. Mit Hilfe des Tanks sind viele Formen der inneren Entwicklung möglich, die sonst nur durch viel Disziplin und hartes Training erreichbar sind.

### **Was ermöglicht er ?**

Neben der tiefen Entspannung nach körperlichen, emotionalen und geistigen Stress-Situationen erlaubt das Floaten auch weiterführendes Entdecken innerer Räume und inneres Wachstum:

- Erforschen feiner Körperempfindungen
- Erforschen tiefer Gefühle
- Überprüfen und Neuprogrammieren mentaler Überzeugungen
- Konzentriertes Denken und Überlegen
- Eintauchen in meditative und spirituelle Räume

Er ermöglicht das schrittweise Eintauchen in außergewöhnliche Bewusstseinszustände, die Orientierung und das Agieren darin, sowie das sichere Verlassen dieser Räume und das Integrieren der Erkenntnisse in den Alltag.

### **Tipps zur Vorbereitung für Anwender**

#### **Voraussetzungen**

Es ist nicht unbedingt notwendig, für den Tankbesuch topfit und ausgeruht zu sein, denn gerade der Tank ist ein gutes Hilfsmittel zur Entspannung und Erholung, z. B. nach anstrengender körperlicher oder geistiger Arbeit.

Allerdings ist es für die weiterführende innere Arbeit an sich selbst - ein sehr breites Spektrum an Bewusstseinsstufen ist erreichbar - günstig, alle körperliche und geistige Aufmerksamkeit zur Verfügung zu haben.

In den Stunden vor dem Tankbesuch sollten Sie daher nur wenig essen, die Verdauung beansprucht einen großen Teil Ihrer Energie.

#### **Anwendungen des Samadhi-Tanks**

Egal wie es benannt wird, Informations- oder Computerzeitalter, heute ist das menschliche Gehirn einer Fülle von Informationen ausgesetzt. Es ist ständig damit beschäftigt, die Fülle der Außenreize zu reduzieren, zu filtern, um sein biologisches Körperleben im Gleichgewicht zu halten. Viele Probleme wie Stress, Aggressionen, Süchte und psychosomatische Krankheiten können Ausfluss genau dieser ständigen Überreizungen sein. Television (Auge), Radio (Ohr) und andere Medien „programmieren“ (wenn man diesen Ausdruck nutzen will) das Hirn. Das phasenweise Eintauchen in eine reizarme Umgebung, wie beispielsweise den Samadhi-Tank, wird zunehmend aktuell. Nicht alle Anwendungen des Samadhi-Tanks sind ausreichend erforscht. Hier soll nur ein Überblick gegeben werden: Die folgenden Beispiele sind den Werken von Michael Hutchinson (The Book of Floating, Mega Brain) entnommen. Hutchinson greift auf diverse wissenschaftliche Untersuchungen zurück:

**Meditation:** Menschen, die in Meditation erfahren waren, stellten fest, dass es im Samadhi-Tank sehr viel einfacher war, tiefe Ebenen der Meditation zu erreichen, als außerhalb des Samadhi-Tanks.

**Selbst-Hypnose:** Im Tank soll es möglich sein, sich in einen Hypnose-Zustand zu begeben.

**Schmerz:** Bei Knochenbrüchen lindert die scheinbare Schwerelosigkeit den Schmerz, hier und bei anderen Verletzungen lindern die durch den Entspannungszustand freigesetzten körpereigenen Endorphine.

(Vgl. dazu: Thomas H. Fine & John W. Turner, Jr.: „REST -Assisted Relaxation and Chronic Pain“. Health and Clinical Psychology magazine, 1985)

**Visualisation von Bewegungsabläufen:** Sportler nutzen den Tank, um Bewegungsabläufe zu visualisieren. Die Skifahrerin fährt den gesteckten Kurs, der Turner vollzieht die komplizierten Abläufe am Reck usw.

**Körpergewicht reduzieren:** Gute Erfahrungen wurden auch damit gemacht, den Samadhi-Tank zu nutzen um überflüssige Pfunde abzubauen. (Vgl. Artikel im hauseigenen Journal der „Weight Watchers“, November 1983.)

**Sucht:** Abhängigkeit von Drogen wie Alkohol, Medikamente oder andere ein erhebliches Suchtpotential beinhaltende Substanzen, aber auch Spiel- und Fernsehsucht kann durch das kontinuierliche Floaten genommen werden.

**Superlearning:** Sprachen, aber vor allem komplexe Materien können im Samadhi-Tank hervorragend erlernt werden. Es gibt mittlerweile speziell für den Tank aufgenommene Lernkassetten.

**Senkung des Blutdrucks:** Aufgrund der Tiefe der Entspannung, die durch das „Schweben“ im Samadhi-Tank erreicht wird, verlangsamen sich die Körperfunktionen, verlangsamt sich die Hirnaktivität und der Blutdruck wird gesenkt.

**Herz und Kreislauf:** Der Gewichtsverlust erlaubt dem Blut freier und vollständiger zu zirkulieren, erlaubt dem Herzen effizienter und belastungsfreier zu arbeiten.

**Reduzierung chronischer Schmerzen:** Die Aktivierung von Endorphinen bewirkt gleichzeitig eine Reduktion des Schmerzes. Dies wird zur Rehabilitation von Personen angewandt, die unter starken Schmerzen leiden.

**Reduzierung des Milchsäureaufbaus:** Milchsäure tritt im Muskelgewebe nach anstrengenden Arbeiten oder Übungen auf. Diese Säurebildung verursacht Müdigkeit und Muskelschmerzen. Tests haben ergeben, dass der Säureaufbau reduziert und der Abbau beschleunigt wird.

**Hautprobleme:** Die Sole ist sehr effektiv bei der unterstützenden Behandlung von Neurodermitis und Psoriasis. Bei allergischen Erkrankungen wie bei Atemwegserkrankungen ist eine Linderung meist sofort spürbar.

**Angst und Depressionen:** Als unterstützendes Instrument bei Therapien hat sich der Samadhi-Tank bei der Bekämpfung von Phobien, aber auch Depressionen, erwiesen. Warum aber bringt die Umgebung des Samadhi-Tanks diese unterschiedlichen Effekte zustande? Auf diese Fragen geben verschiedene Wissenschaftler natürlich verschiedene Antworten:

**Fest steht:** Der Samadhi-Tank nimmt entscheidende Eindrücke, die unter den Normalumständen des Alltags entweder zusammen oder einzeln gegeben sind, weg.

Dazu gehören: **Licht**, denn im Samadhi-Tank ist es völlig dunkel. **Schall**, denn in den Samadhi-Tank dringt kein Geräusch, es bleiben nur Körpergeräusche. **Schwerkraft**, zwar nicht vollkommen, aber das Treiben auf dem Salzwasser nimmt maßgeblich den Druck des Körpers auf die Unterfläche. **Temperatur**, denn im Tank ist es weder kalt noch warm. **Soziale Kontakte**, denn niemand anderer als Sie selbst sind im Tank. Die weitgehende Verminderung aller Sinneseindrücke wird sensorische Deprivation genannt. Das „Lexikon der Psychiatrie“ (Hg. Christian Müller) führt dazu aus: Nach anfänglichem Bewegungsdrang und Reizhunger kommt es zu Konzentrationsstörungen, erhöhter Suggestibilität und schließlich zu vorwiegend optischen Sinnestäuschungen, die sich von elementaren Erscheinungen bis zu komplexen szenischen Abläufen hin entwickeln. In vielen Fällen handelt es sich um Pseudohalluzinationen, d.h. der Trugcharakter wird erkannt. Diese Tatsache und das Vorhandensein von EEG-Veränderungen (Verlangsamung und geringere Ausprägung des Alpha-Rhythmus der Hirnströme) lassen vermuten, dass leichte bzw. partielle Schlafzustände vorliegen. Dieser pathologischen Sichtweise von sensorischer Deprivation und den „Halluzinationen“ würden die meisten Tanknutzer widersprechen. Unter ihnen gelten „Halluzinationen“ eher als nutzbar zu machende innere Bilder.

Mittlerweile hat die Wissenschaft vielfach versucht, die wohltuende Wirkung des Floatens zu erklären. Folgende Wirkungen auf den menschlichen Organismus wurden festgestellt:

- Das Gehirn sondert je nach Zustand unterschiedliche Frequenzen ab. Während des Floatens wurde ein Ansteigen der Theta-Wellen (Gehirnströme mit 4-7 Hz) gemessen, Wellen, die normalerweise nur im Schlaf oder im Zustand tiefer Meditation auftreten. Und: Diese erhöhte Absonderung der Theta-Wellen wurde bis zu drei Wochen nach dem Aufenthalt im Samadhi-Tank gemessen.
- Die Erde zieht an uns... 90 Prozent der Aktivität des zentralen Nervensystems beansprucht die Gravitationskraft. Durch die Befreiung des Körpers von der Gravitation werden diese Energien frei und zum Fließen gebracht. Muskelverspannungen und Rückenprobleme lösen sich.
- Heute unterteilt die Wissenschaft das Hirn in die rechte und linke Hemisphäre. Der linken Seite wird die verbal-analytische Verarbeitung unserer Umwelt zugeschrieben, der rechten unsere kreativ-intui-

tiven Denkprozesse. Im Tank wird nun die rechte Hälfte stimuliert. Ebenso wird die vertikale Kommunikation zwischen dem (evolutionär gesehen älteren) Stammhirn und dem (jungen) Neocortex gefördert.

- Das Floaten lässt den Körper vermehrt eigene Endorphine („Glückshormone“) ausschütten, während es zugleich die Produktion von Stress induzierenden Neurotransmittern (Nervenbotenstoffe: Adrenalin, Norepinephrin, Cortisol) verringert. ·

### **Epsomer Bittersalz (MgSO<sub>4</sub>)**

Bei der Befüllung des Tanks mit Wasser werden diesem ca. 400 kg Salz zugefügt, damit der Körper später im Wasser schwebt.

**Epsomer Bittersalz** ist ein in vielen Heilquellen vorkommendes Salz. Ihm werden die unterschiedlichsten, positiven Auswirkungen nachgesagt: Bäder mit dem Epsomer Bittersalz sollen bei Kreislaufstörungen, Drüsenstörungen, Inkoordination, Verletzungen, eingeschränkter Bewegungsfähigkeit, Hexenschuss, Lähmungen, Prolaps (Bandscheibenvorfall), Rheumatismus, diversen Hautleiden, Ischias helfen. Warme Salzbäder sollen eine Reihe weiterer Beschwerden lindern: Übersäuerung, Verwachsungen, Aplexie (Schlaganfall), Gallenblasenentzündung, Erkältungsbeschwerden, Dickdarmentzündung, Blasenkatarrh, Zysten, Gallensteine, Kopfschmerzen, Multiple Sklerose, Zerrungen und Verstauchungen, Nierenentzündung, Neuralgie und anderes mehr.

### **Was kann man im Tank „erleben“?**

Nachdem sich erst in den Samadhi-Tank gesetzt wird, nimmt man die Rückenlage ein. Die Ohren sind unter Wasser, keine Geräusche dringen in das Ohr und der Körper treibt einem Korken gleich auf dem Wasser. Der Körper liegt gerade, die Wirbelsäule ist korrekt geformt und auch der Kopf schwimmt auf dem Wasser. Nachdem die Lampe ausgeschaltet ist, dringt auch kein Licht mehr in die Augen: Totale Dunkelheit. Die meisten Menschen erleben dann den Wegfall der Zeit, (eine Stunde wird subjektiv als etwa 20 Minuten wahrgenommen). Der Entzug der äußeren Reize wirkt entspannend auf das Bewusstsein der Floater. Allein mit sich zu sein bereitet manchen Probleme. Die meisten berichten aber von einer wohltuenden Wirkung. Viele überdenken (ohne es sich vorher vorzunehmen) die Ereignisse des Tages, der Woche, des Monats oder gar der letzten Jahre. Es ist durchaus möglich, den Tank als ein Kreativität förderndes Instrument zu nutzen, in ihm Fremdsprachen zu lernen, die über CD eingespielt werden oder gezielt Problemlösungen zu suchen. · Ein profunder Tankbenutzer sagte uns einmal: „Der Tank erfüllt keine Erwartungen“, ein Satz, dessen Bedeutung uns erst später klar wurde. Zuviel Erzählungen von anderen Leuten, zuviel Lesen über den Samadhi-Tank, kurzum, zuviel „Programmierung“ kann hinderlich für die Tankarbeit sein. Dies gilt für eine exoterische, wissenschaftliche Betrachtungsweise ebenso wie für die Esoterische.

Martin Ewald, Tanknutzer der ersten Stunde in Deutschland, formuliert dies ebenso: „Der Tank ist nicht dazu da, Erwartungen zu erfüllen“.

„Als ich das erste Mal in der Stille, Dunkelheit und Nässe des Tanks floatierte und ganz allein war, wurde er für mich zur Sphäre von Isolation, Einsamkeit, Abgeschlossenheit, Glückseligkeit, Freiheit. Ich merkte, dass mir niemand glauben würde. Ich fand, der Tank war und ist eine riesige und reiche Quelle für neue Innenerfahrungen.“ (John C. Lilly)

Der Tank kann gut als ein Instrument zur Selbsterkenntnis genutzt werden. Floating ist vor allem neutral, d.h. es besteht die Möglichkeit, das eigene Innenleben ohne die Übernahme eines fremden Glaubenssystems zu erforschen. In seiner Autobiographie „The Scientist“ schreibt 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 Schlafes eine faszinierende Welt unterschiedlichster Bewusstseinszustände des Seins liegen, diese gilt es nun zu erkunden.“

### **Wer sollte nicht in den Tank?**

Es gibt nur sehr wenige Kontraindikationen, die einen Tankbesuch ausschließen; seine heilende und entspannende Wirkung entfaltet sich sowohl im physischen, im psychosomatischen, im psychischen als auch im mentalen und spirituellen Bereich.

Vorsichtshalber ausgeschlossen vom Tankbesuch sind Überträger ansteckender Krankheiten (obwohl die Bittersalzlösung bakteriostatisch und keimhemmend ist), sowie Personen, die auch in einer normalen Badewanne Schwierigkeiten bekommen könnten (Epileptiker).

Auch Suchtgifte aller Art, seien sie nun legal oder illegal, beeinträchtigen das Erleben im Tank und sind kontraproduktiv.

**Für Schwangere hingegen ist ein Tankbesuch sehr zu empfehlen: Das schwerelose Schweben entlastet Beckenmuskulatur und Fötus zugleich.**

Nehmen Sie eine lange und ausführliche Dusche, um auf der äußeren Ebene Ihren Körper und den Tank frei von Schmutz zu halten. Auf der inneren Ebene ist das Duschen auch eine rituelle Reinigung, mit der Sie symbolisch die Vergangenheit und alle seelischen Verunreinigungen zurücklassen, um sich nackt und rein auf die Reise zu begeben.

## **DAS SCHWEBEN IM SAMADHI-TANK**

### **Bedingungen im Tank (Erste Eindrücke im Tank)**

Der Tank ist einer der objektiv sichersten und ungestörtesten Räume, die man sich vorstellen kann. Das warme Wasser trägt Sie, nimmt Ihnen die Schwerkraft ab. Die Temperatur ist körperwarm und gleichbleibend. Für ausreichende Frischluft ist gesorgt - durch einen Ventilator, der vorgewärmte Luft in Kopfnähe einbläst. Ihre Augen müssen nichts mehr sehen und kontrollieren - es ist absolut sicher hier. Wenn Sie sich dennoch erst langsam daran gewöhnen wollen oder Platzangst verspüren, können Sie den Deckel offen lassen. Vielleicht hören Sie noch ein leises Surren des Ventilators, das aber aufhört, wenn Sie mit den Ohren unter Wasser kommen.

Legen Sie sich nun langsam auf den Rücken ins Wasser, den Kopf beim Einstieg.

Nun geben Sie sich dem Wasser hin - es trägt Sie sicher!

### **Körperhaltung während des Schwebens**

Die einfachste Art ist es, die Arme seitlich „herabhängen“ zu lassen; als Variante ist es auch möglich, sie „nach oben“ zu strecken.

Sollten Sie Schwierigkeiten haben, den Kopf in den Nacken fallen zu lassen und können Sie die Schulter- und Halsmuskeln nur schwer entspannen, so versuchen Sie, die Hände hinter dem Kopf mit den Fingern zu verschränken und so eine Stütze für den Kopf zu bilden.

Dies sollte aber nur zum Eingewöhnen praktiziert werden!

Die Bittersalzlösung ist ein sehr hautfreundliches Gewässer. Auch nach stundenlangem Liegen ist die Haut angenehm weich und geschmeidig. Und anders als in Süßwasser gibt es keine Runzeln und Wasserfalten.

## **DIE MÖGLICHEN EBENEN DER INNEREN REISE**

(Welche Phasen kann man im Tank durchleben?)

### **Anfangsphase**

Zu Beginn und wenn es Ihre erste Reise ist, so werden Sie einige Zeit damit verbringen, sich an diesen neuen Zustand zu gewöhnen.

Anfangs driften Sie noch etwas hin und her, jede Bewegung erzeugt ein langsames Treiben von einer Seite des Tanks zur anderen, bis Sie allmählich in der Mitte zur Ruhe kommen.

Ungewohnt mag auch sein, dass bei geöffneten Augen absolutes Dunkel herrscht - wenn Sie sich stark über die Augen orientieren, können Sie hier vielleicht Angst bekommen, die Kontrolle zu verlieren; hier ist ein bisschen Licht zur langsamen Gewöhnung ratsam.

Wenn der Körper sich entspannt hat und Sie sich sicher fühlen, können Sie die Reise beginnen.

### **Bewusstes Empfinden des eigenen Körpers**

Da Ihr Körper von den meisten Aufgaben befreit ist, die ihm sonst in der Außenwelt auferlegt werden, können Sie nun die feineren Schwingungen und Empfindungen spüren, die hinter dem Alltagsfunktionieren sind. Alle Muskeln können entspannen. Bei manchen mag das leicht gehen, bei anderen Körperpartien mag es schwieriger erscheinen. Vor allem Schultern, Nacken und Halsmuskeln sind die Stressträger erster Wahl, dann folgen meist Schulterblätter, Rücken, Bauch- und Beckenmuskulatur. Hier besteht nun die gute Gelegenheit, ihnen mehr Ruhe zukommen zu lassen als sonst. Helfend kann auch sein, mit den Händen die entsprechende Stelle zu massieren oder leichte Bewegungen zu machen. Besonders genussvoll ist die neue Geschmeidigkeit der Gelenke, u.a. der Wirbelsäule - hier können sehr feine Bewegungen ganz ohne Schwerkraft und Reibung ausgeführt werden. Deshalb werden Samadhi-Tanks auch immer öfter in Krankenhäusern zur Rekonvaleszenz nach Unfällen oder Operationen verwendet.

Wer schon einmal im Toten Meer gebadet beziehungsweise geruht hat, kennt das Gefühl, völlig sicher im Wasser zu liegen. Der Auftrieb ist so stark, dass Untergehen gänzlich ausgeschlossen ist und man das Gefühl hat, rundum geborgen und beschützt zu sein. Diese Atmosphäre sicherer Gelassenheit nutzen die Muskeln, um ihren Tonus immer mehr aufzugeben und sich einmal richtig bis in die Tiefe zu entspannen. Das Loslassen der Muskeln ist natürlich auch davon abhängig, inwieweit man sich dem Wasser wirklich anvertrauen kann. Wer auch hier noch festhält, wird unter Umständen sogar Verspannungen heraufbeschwören. Das kann passieren, wenn die abgeschlossene Atmosphäre des Tanks und das unerwartet starke Empfinden alte Angstthemen mobilisieren, vor allem ein nicht bewältigtes Geburtstrauma. Dann sollte man zunächst das Geburtstrauma auflösen. Entlastung ist heute wichtiger denn je, da sich viele von uns im „normalen“ Leben selbst zu stark belasten und sich darüber hinaus von anderen und den Umständen mit ihren Sachzwängen überfordern lassen. „Loslassen“ ist inzwischen zum Zauberwort avanciert. Zuerst fiel in der spirituellen Szene auf, wie hinderlich ständiges Festhalten und konstante Anspannung auf dem Weg zur Befreiung sein können, und wie viele unerwünschte Symptome sie heraufbeschwören. Heute wird schon in normalen Arztpraxen zum Loslassen geraten, als Mittel gegen den allgegenwärtigen Stress, der für die unterschiedlichsten Krankheitsbilder verantwortlich gemacht werden kann. In der Wellness-Szene kreist so ziemlich alles um das banal klingende und dennoch so schwer zu realisierende Thema Abschalten und Loslassen.

Der Samadhi-Tank bietet den meisten Menschen eine beeindruckende Chance, das Loslassen, die schwebende Leichtigkeit des Seins zu erleben. Sein Salzwasser hat genau die Temperatur der Hautoberfläche, knapp 35 Grad Celsius. Man nimmt also im Idealfall nach ein paar Minuten keinerlei Temperaturunterschied zur Umgebung mehr wahr. Am Anfang erscheint körperwarmes Wasser angenehm warm, aber mit der Zeit verliert sich dieses Empfinden, und wenn die Temperaturen von Wasser und Haut fast völlig übereinstimmen, wird die Wahrnehmung immer diffuser, um schließlich ganz aufzuhören. Wenn wir unsere Haut, die ja unsere Außengrenze darstellt, nicht mehr spüren, verschwinden die Grenzen und manchmal einfach alle Grenzen. Das Ergebnis ist eine Erfahrung der Grenzenlosigkeit, welche die Seele gut kennt und über alle Maßen liebt und genießt. In der Unbeschränktheit aller Grenzen stellt sich nicht selten das Gefühl des Schwebens ein, das als noch viel befreiender und beglückender erlebt wird.

Unsere ganze Sinneswahrnehmung lebt von der Unterscheidung. Mit all unseren Sinnesorganen können wir immer nur Unterschiede spüren oder erkennen, niemals objektive Werte. Wenn die Haut aufhört, etwas wahrzunehmen, kommt der Moment, wo sich die Grenzen der Wahrnehmung öffnen. „Nichts“ und „Alles“ wahrnehmen liegen plötzlich sehr beisammen. Nach dem Gesetz der Polarität gehören Nichts und Alles immer ganz eng zusammen. Daher bezeichnen die Buddhisten den kosmischen allumfassenden Bewusstseinszustand als Nirvana, als Nichts, das alles enthält. Dieser Bewusstseinszustand kann sich dem im Samadhi-Tank Schwebenden erschließen, und gar nicht so selten kommt das schwerelose Erlebnis unbegrenzter Weite und Freiheit der Erfahrung des Samadhi sehr nah.

Da der Tank von oben geschlossen wird, was aufgrund eines geräuschlosen Lüftungssystems gefahrlos möglich sein sollte, ergeben sich weder optische noch akustische Wahrnehmungen. Im Idealfall kann man mit offenen wie mit geschlossenen Augen gleich viel sehen, nämlich absolut nichts. Das kann der Moment werden, wo sich einem eine transzendente Wahrnehmung öffnet und innere Bilder sich zu ganzen Reisen verbinden, die mit verblüffender Leichtigkeit ablaufen. Bilder sind letztlich immer innere Bilder, die im optischen Zentrum des Gehirns entstehen. Weder auf der Netzhaut des Auges noch im Sehnerv bilden sich Bilder. Hier werden lediglich elektrische Reize empfangen und weitergeleitet. Zu den im Sehzentrum jeweils neu entstehenden Bildern, die von außen angeregt werden, kommt jene unübersehbare Flut von inneren Bildern, die in bestimmten Bereichen unseres Gedächtnisses gespeichert sind und zu denen man im Zustand absoluter Leere Zugang bekommen kann. Dieser kann auch sehr weit in jene Reiche reichen, die nicht einmal unserem bewussten Erinnern zugänglich sind. Sogar Bilder aus uralten Zeiten und archaischen Situationen können in solchen Momenten auftauchen. C. G. Jung hat uns mit dem kollektiven Unbewussten vertraut gemacht, in dem alle möglichen Mythen und Märchen gespeichert sind, die nicht nur unsere persönliche Geschichte enthalten, sondern auch die Geschichte unserer Kultur und wahrscheinlich unserer ganzen menschlichen Entwicklung. Die Hindus sprechen in diesem Zusammenhang von der Akashachronik, in der nach ihrer Vorstellung alles Wissen gespeichert ist, das der Vergangenheit, das der Gegenwart, aber auch das der Zukunft. Letzteres mag den Vorstellungsrahmen vieler moderner Menschen sprengen. Jedenfalls spricht alles dafür, dass auch westliche Menschen in besonderen Trancezuständen,

wie wir sie beispielsweise aus der Reinkarnationstherapie kennen, Zugang zu diesem reichen Reservoir an menschlicher Erfahrung bekommen können.

Die absolute Stille, die im Tank hinzukommt, tut ein übriges in derselben Richtung. In so einem Zustand der völligen sensorischen Deprivation, also abgeschottet von allen Außenreizen, kann man bald nicht mehr zwischen innen und außen unterscheiden. Das Klopfen des eigenen Herzens oder das Rauschen des eigenen Blutes in den Ohren wird dann nicht selten wie ein Geräusch von außen wahrgenommen, weil diese absolute Stille einfach so ungewohnt ist. Die Erfahrung des Hörens wird dann automatisch vom Gehirn zurechtgedacht und jetzt falsch eingeordnet, nur um das alte Modell des Hörens zu retten.

Wenn innen und außen nicht mehr voneinander zu trennen sind, ist eine wichtige Forderung auf dem spirituellen Weg erfüllt. Dass Innen- und Außenwelt letztlich ein und dasselbe sind und auch so wahrgenommen werden können, wissen und lehren die allermeisten Traditionen. Dann ist das christliche „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ erfüllt, denn die Unterscheidung zwischen mir und den anderen hört notgedrungen auf. Und auch der christliche Mystiker und Weise Meister Eckhardt meint wohl das, wenn er sagt: „Wenn ich in den Spiegel schaue, betrachtet Gott sich selbst.“

Wenn die gewohnten Sinnesreize aufhören, können wir uns auch nicht mehr in Raum und Zeit orientieren, denn dazu brauchen wir immer unsere fünf Sinne. Wir haben dann zwei Möglichkeiten: Entweder wir versinken in völliger Orientierungslosigkeit, die große Angst auslösen kann, oder wir lösen uns von Raum und Zeit, den beiden großen Täuschern, wie sie der Osten nennt, und gelangen in einen Zustand, der jenseits davon und außerhalb der Polarität liegt. Das aber ist nur eine andere Definition für ein Erleuchtungserlebnis, das uns über die Begrenzungen unserer Welt hinweg hebt.

Wenn der Körper nicht mehr spürt, wo er aufhört, hört er nicht mehr auf. Das heißt, die Grenzen der Wahrnehmung können sich unheimlich weit in den Raum hinauschieben. Wenn der Körper nicht mehr spürt, wo er anfängt, fängt er nicht mehr an, sondern ist einfach. Dabei wird man so weit und offen, dass man keinerlei Widerstand mehr fühlt. Das ist ein unbeschreiblich angenehmes und leichtes Gefühl für diejenigen, die auf solche Erfahrungen vorbereitet sind. Es ist aber auch eine mögliche Quelle von Angst und Schrecken für die Überraschten und Unvorbereiteten.

Unser Ego lebt von Abgrenzung und Unterscheidung. Wenn diese nicht mehr möglich sind, kann es mit Angst und sogar Panik reagieren, denn es gerät notgedrungen in eine Existenzkrise. Also muss auch das Ego auf seine Selbstaufopferung vorbereitet werden, die auf dem Entwicklungsweg letztendlich notwendig wird.

Angst ist Enge (lt. angustus = eng) und fühlt sich ähnlich wie Kälte ausgesprochen unangenehm an. Kälte veranlasst uns, die Grenzen enger zu machen, uns zusammenzuziehen. Enge, Angst und Kälte machen uns verletzlich und empfindlich. Doch leider verbringen die meisten Menschen die meiste Zeit ihres Lebens in einem Zustand, der von Enge, Angst und Kälte gekennzeichnet ist. Unsere Gesellschaft ist ziemlich kalt geworden. Die Familien, die Wärme boten, reduzieren sich immer mehr auf kleinste Resteinheiten, und selbst die Nestwärme kommt in der modernen Leistungsgesellschaft oft zu kurz. Weil wir so viele sind und weil wir zum Zwecke der Effizienzsteigerung genötigt werden, uns zusammenzuschließen, wird es auch an unseren Arbeitsplätzen und in unseren Städten immer enger, was wir als biologische Wesen, die wir ja auch sind, nicht schätzen. Andererseits werden unsere Beziehungen immer lockerer und immer weniger verlässlich, was uns genau jene Sicherheit und Wärme nimmt, die wir ersehnen und so dringend bräuchten.

Wo wir aber Weite, Wärme und Offenheit spüren, geht es uns gut und wir fühlen uns frei, manchmal geradezu erlöst. Wenn die Weite allerdings grenzenlos wird und die Wärme die Wahrnehmung nimmt, weil außen und innen plötzlich identisch sind und die Offenheit alles ein- und nichts mehr ausschließt, muss das Ego um seine Existenz fürchten. Es spürt, dass das All sein Ende ist. Und so liegen größtes Glück und regelrechter Horror hier sehr nah beieinander. Beide Pole der Wirklichkeit liegen natürlich immer viel näher beieinander, als man gemeinhin meint. Der Samadhi-Tank kann das sehr deutlich machen.

Unser Ego hat also mit Recht Angst, weil es mit seinem endgültigen Ziel konfrontiert ist, nämlich irgendwann im Selbst und im All aufzugehen. Das Ego an sich ist ein enges, weil auf Grenzen aufgebautes Kunstgebilde, dem es noch an Erfahrung fehlt und dessen Horizont nicht sehr weit ist. Es ist einem ängstlichen Menschen vergleichbar, der sich vor „Überfremdung“ fürchtet und in jedem Ausländer einen Konkurrenten um seinen meist jämmerlichen Job sieht. Solche Menschen machen sich einfach nicht klar, dass sie in fast allen Ländern der Welt selbst Ausländer wären. Da sie die eigenen Landes- und Bewusstseinsgrenzen kaum jemals überschreiten, wollen sie auch niemanden zu sich hereinlassen. Das macht ihnen

Angst, denn sie leben aus einem Mangelbewusstsein. Vom Weltbürger sind sie so weit entfernt wie das Ego vom Selbst beziehungsweise das Ich vom All.

Je enger und ängstlicher das Ich ist, desto mehr wird es sich scheuen, ganz in der Beziehung zu einem Du aufzugehen oder gar in einer Lebensgemeinschaft die Grenzen zu den anderen aufzugeben. Es wird unter Umständen sogar ängstlich vor dem Gedanken zurückschrecken, die eigenen Landesgrenzen zugunsten eines größeren Gemeinwesens aufzugeben. Politiker versuchen, die Menschen gut auf solche Schritte vorzubereiten und ihnen ihre Ängste zu nehmen. Entsprechend sorgfältig muss man sein Ego auf jeden Wachstumsprozess und jede Bewusstseinsenerweiterung vorbereiten, um ihm die Angst zu nehmen und ihm ein Gefühl für die Chancen zu geben, die in der Erweiterung liegen. Um diese Angst im Rahmen zu halten und in den Genuss des freien Schwebens zu kommen, sollte man sich gut auf die Erfahrung im Tank vorbereiten. Eine ausreichende Kenntnis der eigenen Möglichkeiten ist wesentlicher Teil dieser Vorbereitung.

Die Wahrscheinlichkeit, dass man gleich eine Erleuchtungserfahrung macht, ist durchaus gegeben, ebenso wie die Wahrscheinlichkeit, dass man das Gegenteil erlebt und in tiefe Panik verfällt. Es ist wie bei jeder Meditation: Man hat immer die Möglichkeit, die Erleuchtung zu erleben oder alles, was ihr im Wege steht. Oft werden die Erfahrungen im Tank dadurch abgemildert, dass sanfte Musik eingespielt wird, was zumindest dem Ohr einen Anhaltspunkt lässt und damit Erlebnisse völliger Leere eher unwahrscheinlich macht. Man kann diese Möglichkeit auch nutzen, um eine Tonkulisse einzuspielen, die der im Mutterleib weitgehend entspricht. Den mütterlichen Herztönen nachempfundene Musik erhöht natürlich die Wahrscheinlichkeit, dass eine Regression in jene frühe Zeit im Mutterleib stattfindet. Auch damals schwebte man im körperwarmen Wasser, nur von Wärme und Weichheit umgeben, und konnte sich völlig geborgen fühlen, aber auch vollkommen loslassen. Tiefe Regressionen in diese Zeit machen es möglich, nachträglich jenes Urvertrauen zu entwickeln, das sich im Mutterleib aufgrund äußerer oder innerer Störungen zu wenig ausbilden konnte.

Gut hörbar ist der eigene Atem, wie mit dem Heben und Senken der Lungenflügel die Luft ein- und ausströmt. Empfehlenswert ist das Erproben der eigenen Stimme, ob Summen, Singen oder Mantras rezitieren, der ganze Körper schwingt mit.

Hinter dem Atem ist oft das Herz spürbar, der Herzschlag, und auch wie das Blut bis in die feinen Adern hinein durch den Körper gepumpt wird.

Und deutlich hört man auch die Geräusche und Bewegungen in Magen und Darm, wenn man sich zu entspannen beginnt.

Es ist hier Gelegenheit, mit dem Bewusstsein systematisch den ganzen Körper durchzugehen und so ein gutes inneres Bild seiner körperlichen Stärken und Schwächen zu bekommen.

Nach einiger Zeit - je öfter man den Tank besucht, desto früher - schwächt sich die Aufmerksamkeit auf den Körper von selbst ab, er fühlt sich sicher und geborgen, hat nichts zu tun und schaltet auf „Automatik“; er kann nun mit einem Minimum an Steuerungsaufgaben auskommen und die gesamte Aufmerksamkeit wird frei für die weiteren Ebenen.

### **Gefühle während des Schwebens**

Wenn das Körperbewusstsein zurücktritt, können wir in einen tranceartigen, wachtraumähnlichen Zustand eintreten - das Gehirn schaltet auf Alpha-Frequenz um.

Manchmal gibt es noch einen regen Strom von inneren Bildern, Erinnerungen an Tagesereignisse, scheinbar unzusammenhängende Sequenzen, wie man sie auch aus Träumen oder beim Meditieren kennt. Gedankenräder, die sich endlos drehen und ein scheinbar unbeeinflussbares Eigenleben haben, stellen den offensichtlichen Status quo unseres Gehirn-Eigenlebens dar; oft recht chaotisch und zu nichts nützend - auch wenn man sie gar nicht will, sie überschwemmen scheinbar das Gehirn.

Allerdings kann es hierbei doch recht wertvolle Hinweise geben, was uns im Hintergrund beschäftigt und was wir vielleicht im Alltag „weggesteckt“ haben oder wegstecken mussten, weil keine Zeit für ausführliche Befassung damit war. Nun kann man seinem Unbewussten näher kommen, und anders als beim Träumen, kann man sich danach auch daran erinnern.

Es kann aber auch vorkommen, dass man eine zeitlang ganz „weg“ ist, in eine Phase dem Schlaf ähnlich oder tiefer Trance, und plötzlich wieder „aufwacht“, ohne zu wissen, wie lang es war. Auch können die Pausen zwischen den Gedankenketten länger werden, ähnlich wie beim Meditieren, und es gibt Phasen

von geringem bis gar keinem Denken. In solchen Phasen kann sich das Gehirn erholen, besser als in tiefem Schlaf.

Es kann aber auch sein, dass man plötzlich von Erinnerungen heimgesucht wird, die einem „überfallen“; Erkenntnisse aus der eigenen Vergangenheit bis zurück in die Kindheit. Manchmal handelt es sich dabei um längst vergessene und verdrängte Inhalte, unangenehme bis traumartige Ereignisse, die sich bemerkbar machen: Das können Erlebnisse sein, als man als Kind vielleicht vor Dunkelheit Angst hatte, eingesperrt worden ist, oder als man in einem Gewässer den Boden unter den Füßen verlor und die Orientierung verloren hatte - vieles kann in diesem Rahmen auftauchen.

Fürchten Sie sich nicht, und wenn es zu bedrohlich wird, so öffnen Sie einfach die Augen und den Tankdeckel etwas, und vergewissern Sie sich, dass es nur eigene verdrängte Erinnerungen aus der Vergangenheit sind, die Sie jetzt - in sicherem Rahmen - aus ihren jahrelangen Gefängnissen herauslassen können, sie Dir anschauen, sie als Schimären erkennen und liebevoll als Deine annehmen.

Das Wiedererleben solch eingekapselter und verdrängter negativer Erlebnisse ist eine wichtige Heilungsmöglichkeit. Die bisher darin festgehaltene Energie kann dann für andere und produktivere Zwecke eingesetzt werden.

Eine weitere Möglichkeit eröffnet sich darin, den gegenwärtigen Gefühlsstand zu einzelnen Menschen tiefer zu erforschen. Man kann bei etwas Konzentration die Aufmerksamkeit auf seine Beziehung zu jemandem richten, auf die dahinterliegenden Gefühle, erkennen, wer einem lieb ist, wo man es vielleicht noch nicht weißt, oder wer einem vielleicht schon weiter weg ist, als man es glaubst.

Und auch die Gefühle zu sich selber sind erfahrbar: Kann ich mich selber gern haben oder bin ich mit mir selbst auf Kriegsfuß?

Bei einiger Übung kann man manchmal - ähnlich wie man den eigenen Körper ja betrachten und analysieren kann - auch den eigenen „Emotionalkörper“ sehen oder fühlen, als Wesen, in dem man zwar meistens „drinsteckt“, das nun aber von außen inspiziert, beeinflusst und auch geändert werden kann: „Mehr Liebe“ oder „Mehr Abgrenzung“, mehr Intensität an Beziehung, an Nähe oder ein Lösen aus überholten Beziehungen, ein Umbau von nicht mehr zeitgemäßen Emotionen zu neuen Modellen - alles ist möglich.

### **Mentaler Geist** (Von Alltagseindrücken befreiter Geist)

Das rationale Denken und die Fähigkeit zu analytischen Operationen ist beim Floaten im Tank ebenfalls in erhöhter Intensität vorhanden: Was immer an technischen Problemen oder systemischen Fragen sich stellt, in diesem Rahmen kann der Geist sich freier entfalten als unter den üblichen Alltagsbedingungen, wenn er zum großen Teil durch Äußerlichkeiten abgelenkt und beschäftigt ist. Durch das Wegfallen von Ablenkungen kann er sich voll der gestellten Aufgabe widmen, in reinerer und klarerer Form als sonst. Hier können komplexe und sonst nicht so leicht durchschaubare gordische Knoten aufgelockert werden, Lösungen für bislang unentwirrbare Fragestellungen gefunden, neue und alternative Wege abseits der üblichen Bahnen beschritten werden.

Das systematische Durchspielen von möglichen Zukunftsverläufen, das Herausfinden von potentiellen Schwachstellen und auch die Gegenstrategien dazu sind um vieles leichter in der ruhigen Dunkelheit bei wachem Bewusstsein zu finden als im hellen Alltag. Das Gehirn ist sensibler, lernfähiger und viel bereiter für Neues. Diese Tatsache wird von vielen ziel- und leistungsorientierten Anwendern genutzt: Im Tank sind Lern- und Merkfähigkeit extrem gesteigert, sodass hier wahres „Superlearning“ ermöglicht wird. Mit Lernprogrammen, die über Unterwasserlautsprecher eingespielt werden, können z.B. Sprachen in viel schnellerer Zeit als sonst üblich erlernt werden; Erfolgreiche Spitzensportler verwenden sogar an der Decke des Tanks eingebaute Monitore, um ihre Bewegungsabläufe zu analysieren, sie zu optimieren und sie im Geiste vorauszudenken und mental einzuüben.

Mit einigem Geschick und Disziplin sind auch Überprüfungen eigener Glaubenssätze und Überzeugungen durchführbar: Sie können auf ihre aktuelle Gültigkeit hin untersucht werden, beurteilt, ob sie noch Realitätskraft besitzen oder in welche Richtung sie umgebaut oder gar ersetzt werden können. Dieser Bereich kommt vielen Techniken nahe, die im NLP als „Reframing“, als „Umschreiben der eigenen Geschichte“ beschrieben werden; John Lilly hat diese Möglichkeiten in seinem Buch „Programming and Metaprogramming the Human Biocomputer“ dargestellt. Das Operieren in diesen Bereichen erfordert allerdings bereits viel Konzentrationsfähigkeit, Disziplin und auch Übung - bei Gelingen ist es allerdings auch

vielleicht die eleganteste Möglichkeit der Selbstentwicklung und des inneren Wachstums - soweit dies ohne den Kontakt mit höher entwickelten Menschen, die uns Lehrer sind, möglich ist.

### **Höheres Selbst und Transpersonale Bereiche (Meditative Erfahrungen)**

Die innere Reise im Tank kann aber auch leichter und müheloser jene den eigenen Körper, Gefühle und Geist übersteigenden Ebenen erreichen, als sie durch oft mühevoll und lang dauernde meditative Disziplin, durch bewusstseinsweiternde Psychedelika, durch extreme körperliche Ausnahmezustände oder durch Nahtoderfahrungen hervorgerufen werden können. Jene Bereiche, die von hervorragenden Philosophen, Mystikern, Heiligen und Weisen immer wieder erreicht wurden, und deren Betreten das eigene „hautumkapselte Ego“ überwinden und über die individuellen Grenzen des „Ich“ blicken lässt.

Hier verlässt das Bewusstsein sowohl Körper als auch Gefühle als auch individuelle mentale Begrenzungen; es wird zwar als eigenes erkannt, doch frei von irdisch-menschlichen Verhaftungen, und kann, freigesetzt von autobiographischen Zwängen, frei in Raum und Zeit sich bewegen, in Vor- oder Nachleben eintauchen, mit verschiedenen anderen Bewusstseinsformen, auch der Pflanzen, Tiere, anderer Menschen oder auch höheren Bewusstseinsformen sich identifizieren oder in fremde Welten auf Astralreisen gehen. Den phantastischen Erlebnissen sind hier keine Grenzen gesetzt. Lilly hat diese Phänomene in seinem Buch „Zentrum des Zyklons“ und „Der Scientist“ packend beschrieben. In der klassischen Freudianischen Welt der Psychoanalyse wurden solche Erlebnisse noch als Regressionen in kindheitliche Allmachtsphantasien abgetan. C.G. Jung dagegen hat die mögliche Weiterentwicklung des Menschen über den individuell begrenzten Erwachsenen hinaus als eindeutigen Schritt weiter voran in der Bewusstheit gesehen und als den Bereich der „Archetypen“ und des „Numinosen“ beschrieben.

Der Bereich der „Transpersonalen Psychologie“ ist eine sich rasch entwickelnde und anwachsende Weiterentwicklung der klassischen individuellen westlichen Psychologie, sie knüpft die Kontakte zu den immerwährenden höchsten Erkenntnisstufen, die in allen hochentwickelten Religionen zwar mit unterschiedlichen Methoden und Schwerpunkten, aber im Gesamtziel doch auf eins hinauslaufen: Auf die Auflösung der individuellen Begrenzung und das Einswerden mit Gott, mit der Schwingung, mit Brahman, mit dem Tao. Fortgeschrittene berichten von Ebenen der Wahrnehmungssensibilität und Klarheit, von Tiefen der Einsicht, Stille, Freude und Liebe, die die Alltagserfahrung der meisten Menschen weit in den Schatten stellen. Eine progressive Sequenz veränderter Bewusstseinszustände kann sich entfalten und schließlich in einen radikalen und dauerhaften Bewusstseinswandel münden, der vielfach Erleuchtung oder Befreiung genannt wird.

### **Welche Ebenen sind wahrscheinlich? (Welche Erlebnisse sind wahrscheinlich)**

Die Aufzählung all der möglichen Erlebnisebenen soll aber nur das breite Spektrum beleuchten, das mit dem Floaten erreicht werden kann. Sie soll aber nicht als Meßlatte für den eigenen Ehrgeiz dienen, möglichst viel und möglichst rasch erleben zu wollen - das kann kontraproduktiv wirken.

Im Regelfall können bei den ersten Tankbesuchen „nur“ die „einfachen“ Ebenen des Körpers und der Gefühle erreicht werden, erst nach etwas Übung und begleitenden Beschäftigungen mit anderen Wegen zur Annäherung an die komplexeren Ebenen kann man „aufsteigen“. Manchmal aber passieren auch schon bei den ersten Sitzungen überwältigende Einsichten und Erkenntnisse. Es gibt auch innerhalb jeder einzelnen Tanksitzung eine - individuell unterschiedliche - Abfolge der Ebenen, bei längerem Floaten sinkt das Bewusstsein immer tiefer und erreicht feinere Ebenen.

### **RÜCKKEHR UND NACHWIRKUNGEN (Nach dem Floaten)**

Nach einiger Zeit – im Normalfall eine Stunde, kann aber auch einige Stunden dauern – werden Sie Anzeichen erkennen, diesen Zustand - auch wenn er noch so intensiv und vielleicht himmlisch gewesen sein mag - wieder zu verlassen. Sie können sich dann im Tank langsam aufsetzen, an die Wand lehnen, und sich wieder an die Schwerkraft gewöhnen. Lassen Sie sich ruhig noch fünf Minuten Zeit, bevor Sie den Deckel wieder öffnen. Diese Zeit ist auch gut zum Rekapitulieren der wichtigsten Erlebnisse.

Steigen Sie nur langsam aus, gewöhnen Sie die Muskeln wieder an ihre Aufgaben und die Augen an das warme Rotlicht draußen.

Mit großer Wahrscheinlichkeit werden Sie noch einige Zeit die Nachwirkungen spüren: entspannt liegen und atmen, vielleicht ein leichteres und beschwingteres Gehen, eine innere Ruhe, eine heitere Gelassenheit, ein neues sensibleres Erleben der Menschen und der Umwelt; Veränderungen, die Stunden anhalten können oder auch nach Tagen noch spürbar sind. Die Erinnerung daran lässt Körperempfindungen oder Gefühle wieder entstehen, das Erlebte bleibt gespeichert und abrufbar.

## **Salzhäus' Himalaya-Kristallsalz GmbH**

**Die-Wellness-Insel**

Traberring 26

84323 Massing

Tel.: 087 24/911 461

Fax : 087 24/ 911 462

<http://www.die-wellness-insel.de/>

<mailto:info@die-wellness-insel.de>