

Freiburg forscht

Schweben im Salzwasser: Die Freiburger Psychologin Helene Hruby forscht zu "Floating Tanks"

Loïc Michels

Mi, 18. September 2024, 18:00 Uhr | ⌚ 3 min

Freiburg

BZ-Abo | Im Dunkeln auf Salzwasser liegen in Floating Tanks gilt als exotische Entspannungsmethode. Die Arbeit der Freiburger Forscherin Helena Hruby allerdings deutet auch auf eine therapeutische Wirkung hin.



Helena Hruby vor einem Floating Tank Foto: Rita Eggstein

Therapien gegen Angst oder gegen Depressionen könnten zukünftig in einer stockdunklen Kabine stattfinden, die mit Salzwasser gefüllt ist – das kann sich Helena Hruby durchaus vorstellen. Die Wissenschaftlerin promoviert an der Universität Freiburg und erforscht dafür die Wirkung des Floating: Eine Kabine ist mit Salzwasser gefüllt, der Benutzer oder die Benutzerin legen sich auf die Wasseroberfläche, die den Körper wegen des hohen Salzgehalts trägt. Alle Lichter werden gelöscht, damit man in kompletter Dunkelheit schwebt. "Nach so etwa 15 Minuten kommt man in einen tieferen Zustand", beschreibt Hruby ihre Erfahrungen im Tank. Man werde ruhiger, drängende Gedanken ließen nach und stattdessen fange man an, freie Assoziationen zu bilden, erzählt sie, "wie das auch kurz vor dem Einschlafen passiert". Ihre vor kurzem publizierte Forschung soll belegt haben, dass dabei das Verschwimmen der Grenzen zwischen Körper und Außenwelt eine Rolle spielt.

Forschen in der Floating-Kabine

Bei solchen Schilderungen, in der Fachliteratur "Altered States of Consciousness" genannt, weht auf den ersten Blick ein Hauch von Esoterik mit. Tatsächlich war der amerikanische Erfinder des Floatings, John C. Lilly, Jahrgang 1915, solchen Themen nicht abgeneigt. Lilly war Teil einer wissenschaftlichen Welle, die in den Fünfzigern und Sechzigern auch die therapeutische Verwendung von Psychedelika erforschte. Doch tatsächlich habe die Technik ernstzunehmendes therapeutisches Potenzial, sagt Hruby – und das will die Freiburger Wissenschaftlerin in ihrer

Forschung nachweisen.

Nach einem abgeschlossenen Master in Psychologie hatte Hruby eigentlich vorgehabt, eine Ausbildung als Psychotherapeutin zu machen. Doch dann hatte Marc Wittmann ihr einen anderen Vorschlag gemacht. Wittmann ist Professor am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene und forscht zu den Gebieten Zeitwahrnehmung und Bewusstsein. Für seine Arbeit hatte er zusammen mit den Betreibern der Prana Gesundheitspraxis eine Floating-Kabine in den Räumen der Praxis installiert. Nun fragte er Helena Hruby, ob sie das Forschungsprojekt leiten wollte. "Ein Traum", sagt Hruby. Noch mit einem Stipendium versehen, konnte sie loslegen. Mittlerweile hat sie erste wissenschaftliche Abhandlungen über die Wirkung von Floating Tanks publiziert.

Im Tank lassen Anspannung und Ängste nach

Die Resultate einer ersten Studie, an der 50 Probanden beteiligt waren, scheinen vielversprechend: Anspannung und Ängste ließen bei den Testpersonen im Tank nach, so wie das auch in anderen Studien schon gezeigt worden war. Helena Hruby allerdings wollte auch feststellen, warum es zu diesem Effekt kommt. Das sei wichtig, um die Technik als vertrauenswürdig zu etablieren – und auch, um herauszufinden, in welchen Fällen und bei welchen Menschen sie eher nicht angewendet werden sollte. In Fragebögen notierten die Prüfpersonen nach der Behandlung im Tank ihre Erfahrungen. Dabei kristallisierte sich vor allem einen Faktor heraus: Entspannung und die Lösung von Angstzuständen funktionierten, weil es sich im dunklen Salzwasser anfühlt, als ob sich die Körpergrenzen

auflösten, wodurch ein Verbundenheitsgefühl entsteht.

Also Tiefentspannung auf Knopfdruck? Auf die Frage, warum Floating dann noch nicht sehr weit verbreitet ist, zuckt Hruby mit den Schultern. Gerade erlebt die Technik einen Aufschwung, der aber noch bescheiden ist. Andere neue Therapiemethoden, etwa mit Psychedelika, seien schon weiter entwickelt. "Dass Forschung zu Floating wenig unterstützt wird, liegt wohl daran, dass die Leute, die Fördermittel vergeben, oft eher konservativ eingestellt sind und solche Projekte dann eben nicht fördern wollen." Einen Reiz übte die Methode dennoch aus: "Als ich letztens auf einem Kongress für Psychedelika in Berlin war, sagten dort alle, dass sie eigentlich lieber eine Stunde Floating machen möchten!"

Floating in der Psychotherapie

Die Zeit für Floating wird kommen, glaubt Helena Hruby. Immer mehr Menschen versuchten, achtsam zu leben, zeitgleich sei man immer mehr Reizen ausgesetzt. "So viele Stimuli, vor allem digital, gab es früher nicht." Sie wird die Technik bald selber nutzen, weil sie eine Ausbildung als Psychotherapeutin beginnt. Obwohl Psychotherapie hauptsächlich Gesprächstherapie ist, können bestimmte Techniken da immer nützlich sein: etwa Atemübungen oder eben Floating. "Nach einer Floating-Session sind Menschen viel entspannter und offener – sie können besser über ihre Emotionen sprechen."

Mehr zum Thema:

- **Sorgen in Dauerschleife: [Ein Leben mit](#)**

generalisierter Angststörung - <https://www.badische-zeitung.de/sorgen-in-dauerschleife-ein-leben-mit-generalisierter-angststoerung>

- **Umfrage:** Immer mehr Menschen haben Angst vor einem Krankenhausaufenthalt - <https://www.badische-zeitung.de/immer-mehr-menschen-haben-angst-vor-einem-krankenhausaufenthalt>
-
-

Kommentare

Bitte legen Sie zunächst ein Kommentarprofil an, um Artikel auf BZ-Online kommentieren zu können.

[Jetzt Profil anlegen](#)
