

Floating & Sensorische Deprivation

Ein Überblick über die körperlichen und
psychologischen Effekte des Floating-Tanks

Andreas Huber, MSc. (PhD Cand.)

www.floatinginstitut.at

Überblick

- Was ist Floating?
- Geschichtlicher Überblick
- Forschung & Wirkung
- Unterschiede zur Ganzfeld-Methode



Quellen: Oceanic Experience Wellness (LA, USA), RestingWell (SE), FloatingRest (SE), Floatworks (wikipedia)



Quellen:
<http://www.moderngravity.ca/>
<http://yinyangmother.com>

Flotation-REST

(Restricted Environmental Stimulation Technique)

- Ausreichend Innenraum (260 × 165 × 133 cm)
- Gefüllt mit hochkonzentriertem Salzwasser
 - 600 Liter Wasser
 - 350 kg Magnesiumsulfat
 - ca. 36°C
- Stimuli sind auf ein Minimum reduziert (1% der Tagesreize)
- Dauer zwischen 30-90 Minuten

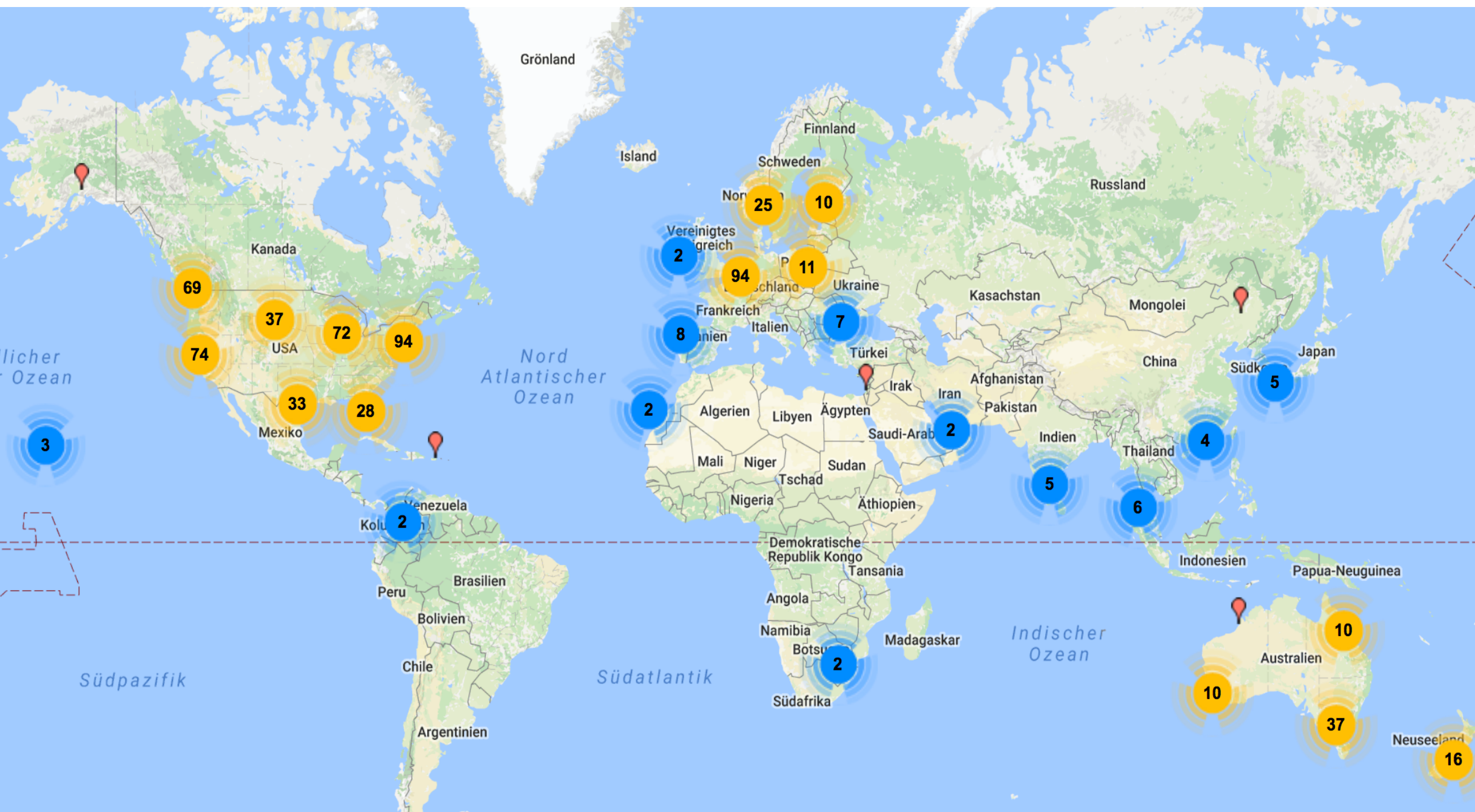
Flotation-REST

Kontraindikationen

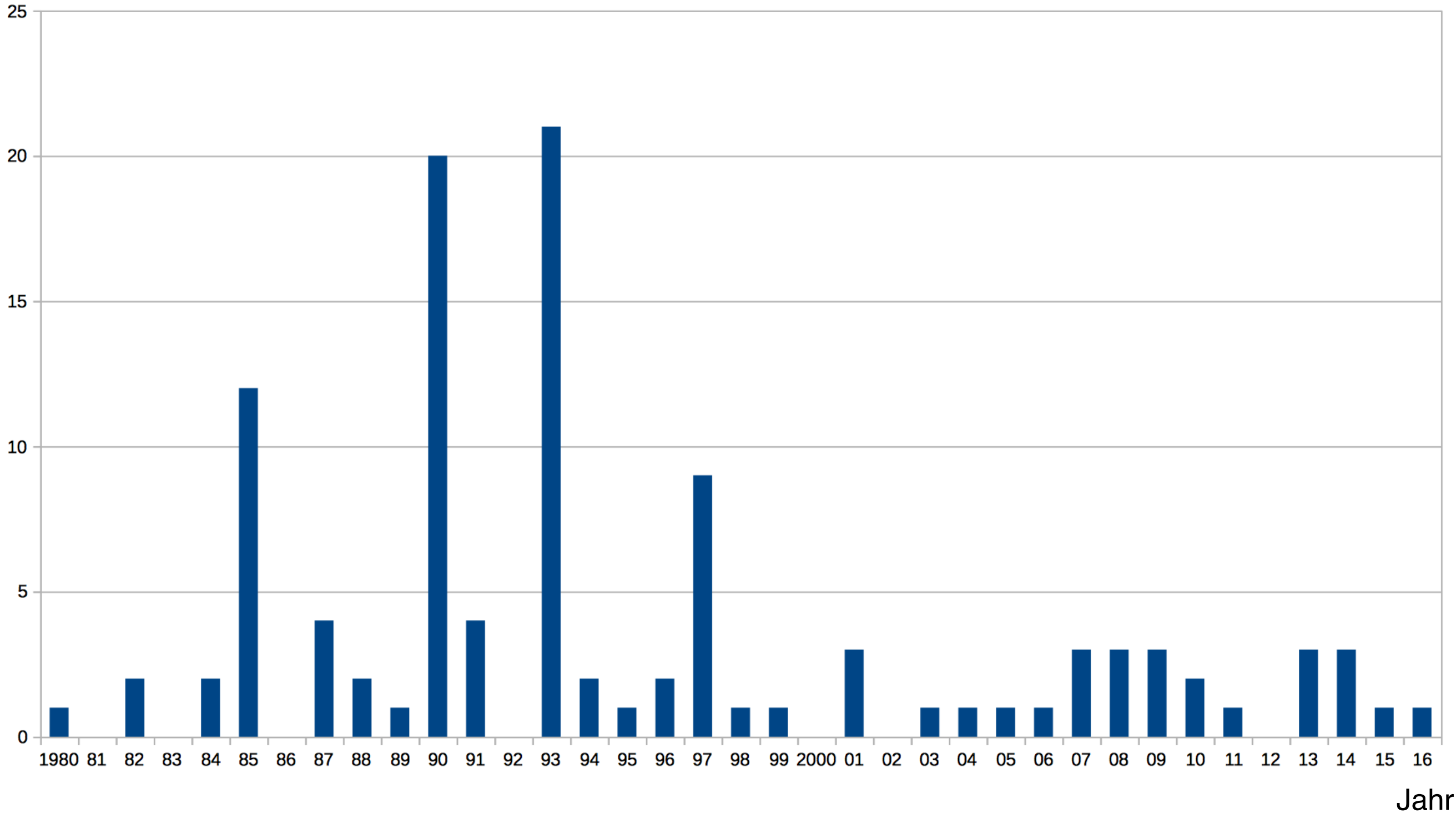
- Erkältung
- Infektiöse Erkrankungen
- Hautverletzungen
- Unbehandelte Epilepsie
- Niedriger Blutdruck
- Psychiatrische Erkrankungen

Geschichtlicher Abriss

- 1954: erste Versuche von John C. Lilly und Jay Shurley
(National Institutes of Mental Health - NIMH in MD, USA)
- bis Anfang 1970er: Entwicklung des Floating Tanks und
erste Publikationen
- bis Ende 1970er: Kommerzialisierung
- seit 1980er: Floating-Center



Anzahl
Publikationen



Quellen: Deutscher Floating Verband, PubMed („flotation REST“, "restricted environmental stimulation")

Flotation-REST

Physiologische Effekte

- Reduktion von chronischen Schmerz
- Reduktion von Stresshormonen
- Senkung des Blutdrucks
- Reduktion akuter und chronischer Verspannung
- Reduktion von Hautbeschwerden
- Reduktion von Fibromyalgie
- Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule
- Erweiterung der Blut- und Kapillargefäße

Flotation-REST

Psychologische Effekte

- Reduktion von Stress
- Reduktion von Depression
- Reduktion von Angst
- Reduktion von stressbedingten Schmerz
- Steigerung von Wohlbefinden und Optimismus
- Steigerung der Schlafqualität
- Steigerung von Konzentrationsfähigkeit und Kreativität

EEG-Signatur	Frequenzbereich	Auftreten
Beta	14 - 30 Hz	Wachzustand, fokussiertes Denken, Angst, Erregung, Stress
Alpha	8 - 13 Hz	Entspannter Wachzustand, geschlossene Augen
Theta	4 - 8 Hz	Meditation, Hypnagogie, häufig bei Kindern
Delta	< 4 Hz	nREM-Schlaf, häufig bei Säuglingen

Flotation-REST

Psycho(patho)logischer Erlebniswandel

- Subjektive Zeitverzerrungen
- Drehempfindungen
- Auflösen der Körpergrenzen
- Affektiv flach
- Veränderte Assoziationsstruktur
- Traumähnliche Imaginationen
- Peak-Erfahrungen

Flotation-REST

Psycho(patho)logischer Erlebniswandel

- Subjektive Zeitverzerrungen
- Drehempfindungen
- Auflösen der Körpergrenzen
- Affektiv flach
- Veränderte Assoziationsstruktur
- Traumähnliche Imaginationen
- Peak-Erfahrungen

Flotation & Ganzfeld



Flotation-REST

Ganzfeld-Methode

Deprivation

sensorisch

perzeptuell

EEG-Signatur

Theta-Bereich
(Schlaf-Stadium I)

Alpha-Bereich
(entspannter Wachzustand)

Denken

Abstraktes Denken -
Bildhaftes Denken +
Absorption +

vergleichbar mit WZ

Umgebungs-
wahrnehmung

entschwindet

monoton
(Pseudo-Blindheit)

Imag. Erleben

Farben, Punkte, Linien, Muster
Objekte, Gesichter
Szenen, Landschaften

Danke!

www.floatinginstitut.at