



1 Sven Kühnöl erklärt mir alles ganz genau  
2 Das ist kein Ufo, sondern der Tank, in dem ich liege  
3 Gleich geht die Klappe zu – ich bin skeptisch  
4 Völlig schwerelos ...

# Abenteuer Tiefen-Entspannung

## im Wasserbad

LISA  
traut  
sich

Redakteurin Alice Hölder hat sich in den finsternen Floating-Tank gewagt – mit gemischten Gefühlen

Nachdem ich das Thema vorgeschlagen hatte, meinte unsere Chefin „Floating? Zum Entspannen 45 Minuten in einem Fass in Salzwasser liegen, und das bei totaler Dunkelheit? Na bravo – magst du das ausprobieren?“ Nein, auf keinen Fall, denke ich. Und sagte dann: „Ja, unbedingt.“ Wie bitte? Ich meine, immerhin ist dieser Bottich doch arg eng (2,60 m x 1,60 m). Und da will ich mich reinlegen? Ich, die ich früher immer Zustände bekam, wenn mein Bruder mich unter der Bettdecke gefangen hielt?

Aber kneifen will ich nun nicht mehr. Also ab in den Tank. Auf nach Freiburg. Sven Kühnöl,

Heilpraktiker und Hausherr im „Prana – Praxis für Selbstheilung“ macht das prima: Er zeigt mir den Lichtschalter, den Notknopf und demonstriert, wie der Deckel des Floating-Tanks ganz leicht auf- und zugeht. Fast nimmt er mir mit seiner netten Art meine Nervosität.

**Ich steige ins Wasser.** Lege mich zurück – und staune: Das ist wie im Toten Meer. Ich treibe tatsächlich wie ein Korken auf diesen 600 Litern Wasser, in denen 400 Kilo Himalaja-Salz aufgelöst sind. Alles bestens, denke ich, als sich der Deckel senkt. Noch ist das Licht an. Aber es geht ja um den völligen Entzug aller Reize: nichts sehen, nichts hören, nur schweben. Wenn schon, denn schon, sage ich mir also – und knipse das Licht aus. Dann liege ich so rum und warte auf die Entspannung.

Doch wie soll die kommen, wenn mich die Frage plagt, ob ich für den Fall, dass ich die Dunkelheit nicht mehr aushalte, noch weiß, wo

der Lichtschalter ist? Ich taste nach dem Knopf – und finde ihn nicht. Mir wird heiß. Ich muss ein paar Mal tief Luft holen, um ruhig zu bleiben. Dann finde ich den Knopf. Alles gut!

**Der nächste Versuch:** Ich mache das Licht wieder aus, halte mich aber vorsorglich noch eine Weile am Schalter fest. Ich höre meinen Puls, sonst nichts. Mein Nacken tut etwas weh, weil ich es nicht schaffe, loszulassen und mich komplett dem Nass anzuvertrauen. Puh!

Minuten vergehen, dann passiert das Erstaunliche: Ich schwebe tatsächlich. Ich muss nichts tun, nichts können, nur daliegen und genießen, wie sich alle Grenzen auflösen. Luft, Wasser, meine Haut – alles hat die gleiche Temperatur, ich bin eins mit dem Universum. Als ich das denke, muss ich noch einmal kurz kichern, doch dann gebe ich mich hin.

**Ich sehe Farben und Lichter.** Was aber nicht heißt, dass ich spinne. Das Gehirn produziert solche Bilder in diesem Entspannungszustand. Es schert sich auch nicht mehr um so schnöde Dinge wie Zeit. Ich bin überrascht, als das Licht angeht, und steige sanft verträumt aus dem Tank. Schön war das! Ich komme wieder – meine Sorgen ertränken.

►Infos: In Sven Kühnöls Praxis in Freiburg ([www.prana-freiburg.de](http://www.prana-freiburg.de)) kosten 45 Minuten im Tank 48 €. Weitere Infos und Adressen unter [www.floating-verband.de](http://www.floating-verband.de).