

Von Cyril Costines

In einer von digitaler Kontrolle und sensorischer Reizüberflutung geprägten Welt wird die Kultivierung von Stille zu einem Akt des subversiven Widerstands gegen eine entfremdende Aufmerksamkeitsökonomie. Eine Apokalypse der Sinnesreize und Informationen zermalmt unsere geistige Autonomie: Grelle Neonlichter versengen die Netzhaut, dröhnender Lärm zertrümmert das Gehör. Eiskalte Screens hypnotisieren uns, zitternde Endgeräte fesseln uns an den gnadenlosen Takt einer Produktivitätsideologie, die jeden Atemzug in Daten und Deadlines zerhackt. Digitale Zwangsjacken schnüren sich wie eiserne Klammern um unseren Geist. Smartphones saugen sich wie hungrige Blutegel an unseren Handinnenflächen fest, nisten sich mit „Content“ in unser Bewusstsein ein und zehren dabei an unseren mentalen Ressourcen. Ihre unaufhörliche Forderung nach Aufmerksamkeit lähmt unsere geistige Selbstbestimmung und lässt sie allmählich versiegen. Zu bloßen Datenlieferanten degradiert, taumeln wir durch eine von Algorithmen dominierte Lebenswelt, die unser gesamtes Dasein im Würgegriff hält. Mit jedem Doomscrolling, jedem Binge-Watching, jedem passiven Konsum von Kurzvideos („Reels“) und jedem automatischen „Like“ vertiefen wir die Zersplitterung unseres Geistes, treiben die Erosion unserer mentalen Autonomie voran und riskieren eine geistige Entmündigung.

#### Frei von Wellnesskitsch

Eine Rückbesinnung auf die Stille ist heute dringender denn je. Während die Abwesenheit von Geräuschen früher ein Refugium für die innere Sammlung bot, löst sie heute oft Unbehagen aus – wie ein jäher Stillstand in einer rotierenden Maschine, der die Aufmerksamkeit nach innen zieht und so die Konfrontation mit der eigenen Leerheit erzwingt. Doch das Verlangen nach Stille ist kein Relikt vergangener Zeiten, sondern ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Stille ist keine reine Reizfreiheit, sondern eine „ichlose“ Hinwendung des Bewusstseins zu sich selbst. Sie stellt weder eine passive Leerheit noch ein Wohlfühlprodukt dar, sondern eine subtile Form des bewussteinakulturellen Widerstands gegen den sensorischen und informationellen Overkill unserer Zeit.

Stille ist erlernbar. Doch kurioserweise werden Angebote zu ihrer Erlernung allzu oft übertönt vom ohrenbetäubenden Geschnatter einer Verwertungslogik und Vulgär-Spiritualität. Inmitten dieses Trubels werden niedrigschwellige und sichere Zugänge zur Stille immer wichtiger – fernab der Strenge traditioneller Meditationspraktiken oder der Risiken psychoaktiver Substanzen. Solche Zugänge sollten evidenzbasiert, rational und säkular ausgerichtet sein, frei von metaphysischem Firlefanz und oberflächlichem Wellnesskitsch. Zugleich gilt es, behutsam zur Übernahme bewussteinsethischer Verantwortung für das eigene Erleben zu ermutigen, die Tiefenstrukturen des Geistes zu erkunden und geistige Fähigkeiten zu kultivieren. So stärkt man nicht nur die mentale Autonomie, sondern wappnet sich gegen die Zumutungen des techno-kapitalistischen Molochs und seiner Scharlatane. Besonders Kinder und Jugendliche, deren geistige Selbstbestimmung noch im Werden begriffen ist, sowie psychisch erkrankte Menschen könnten von diesen bewussteinakulturellen Angeboten profitieren.

Eine vielversprechende, jedoch kaum beachtete Möglichkeit, Stille zu kultivieren, ist Floatation-REST („Restricted Environmental Stimulation Technique“), auch bekannt als Floating. Bei dieser bewussteinmodulierenden Technik treibt man in einer schalldichten und lichtundurchlässigen Kammer auf einer hautwarmen Salzwasserfläche. Durch die vollständige Isolation von äußeren Reizen bleibt man ungestört von der Außenwelt. 

Floating wurde in den 1950er Jahren vom US-amerikanischen Forscher John Lilly



Foto: Sven Kühnle / IGPP

#### Floating-tank

Das Modell der Universität Freiburg (IGPP) wird zur Erforschung von veränderten Bewusstseinszuständen und Entspannungstechniken in der Gesundheitspraxis Prana in Freiburg eingesetzt.

Floating ist eine moderne und sanfte Form der Meditation: warum die Erfahrung zerfließender Körpergrenzen und eines schwindenden Ich-Gefühls gerade heute wertvoll ist.

## Schwebend in die Stille

entwickelt, um die Auswirkungen von Reizentzug auf das menschliche Bewusstsein zu erforschen. Trotz jahrzehntelanger Anwendung im Spa- und Wellnessbereich sind die empirischen Erkenntnisse dazu bislang unzureichend. Aktuelle Studien deuten jedoch darauf hin, dass Floating tatsächlich einen wirksamen Zugang zu Stille bietet – ganz ohne Räucherstäbchen, Glöckchengebimmel oder sinnentleerte Litaneien über Seele, Karma oder Reinkarnation. Keine ideologischen Maskeraden. Nur ein gefüllter Tank und man selbst. Splitternackt. Fernab jeglicher äußerer Reize. Allein mit sich selbst. Zurückgeworfen auf das, was im Erleben unhintergebar ist.

Wie fühlt es sich an, in einem Isolations-tank zu treiben? Durch die Abschirmung äußerer Sinnesreize tritt zunächst die innere Körperwahrnehmung verstärkt hervor, bis schließlich auch diese Empfindungen vollständig verblassen. Gleichzeitig zerfließen die Grenzen des Körpers. Das Gedankenwandern, der sogenannte Affengeist, kommt zum Erliegen. Das Zeitgefühl, das Ich-Gefühl – ja sogar die Unterscheidung zwischen Selbst und Welt – kollabieren. In diesen Momenten tritt ein wacher, inhaltsarmer Zustand reiner

Bewusstheit und tiefer Entspannung ein, begleitet von einem Gefühl der Grenzenlosigkeit. Während die erlebte Leerheit sich vollzieht, setzt das Gewahrsein des Gewahrseins selbst ein. Diese ichlosen, also nondualen Zustände werden als „minimale phänomenale Erfahrungen“ (MPE) bezeichnet und sind auch aus tiefen Absorptionen während der Meditation bekannt.

Nonduales Floating ist eine moderne Form der Meditation, die weder auf erleuchtungsähnliche Zustände noch auf dramatische Gipfelerfahrungen abzielt. Ebenso wenig ersetzt es etablierte Meditationspraktiken. Vielmehr eröffnet Floating einen anstrengungslosen, sanften Zugang zur Phänomenologie der Leerheit. So kann es eine ernsthafte Meditationspraxis nicht nur ergänzen, sondern diese unter Umständen sogar erst ermöglichen.

#### Stillung geistiger Unruhe

Ähnlich wie psychedelische Substanzen vielen Menschen die Pforten zur introspektiven Selbsterforschung entriegelten und sie zu einer regelmäßigen Meditationspraxis motivierten, könnte Floating nun eine ähnliche Brücke schlagen – allerdings risikofrei, sofern keine Kontraindikationen vorliegen, und frei von militantem Drill und spirituellem Kitsch. Es erweitert die Möglichkeiten, den eigenen Geist zu erkunden, Stille zu erfahren und zu kultivieren – und somit Verantwortung für das eigene Bewusstsein zu übernehmen.

Dies macht Floating zu einem wirkungsvollen Instrument einer Bewusstseinskul-

tur. Als Zufluchtsort vor der sensorischen Apokalypse bietet es mehr als passive Entlastung. Durch die Abschirmung äußerer Reize und die Stillung geistiger Unruhe ermöglicht Floating eine Rückwendung des Bewusstseins auf sich selbst. Als erkenntnisorientierte Praxis eröffnet Floating die Erfahrung reiner Bewusstheit – also jener phänomenalen Qualität des Bewusstseins, die dem Erleben zugrunde liegt.

Darüber hinaus bietet Floating eine vielversprechende Anwendungsmöglichkeit für die Grundlagenforschung zum Bewusstsein. Als Methode zur systematischen Untersuchung ichloser Erfahrungen (MPE) trägt es zur Klärung grundlegender Fragen zur Natur des Bewusstseins bei. Auf diese Weise könnte Floating als Bindeglied zwischen wissenschaftlicher Forschung, Bewusstseinskultur und breiter Öffentlichkeit dienen. Es birgt das Potenzial, eine bewusstere, achtsamere und geistig autonomere Lebensweise zu fördern – sowohl im individuellen Leben als auch in der Gesellschaft. In einer von globalen Krisen erschütterten Welt wäre eine solche Haltung nicht nur ein Ausdruck von Selbstachtung, sondern zugleich eine ethische Grundlage für ein würdevolles Miteinander.

**Der Autor ist als Bewusstseinsforscher am Universitätsklinikum sowie am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene (IGPP) in Freiburg tätig. Seine Forschungsschwerpunkte umfassen die Auswirkungen von Psychedelika, Meditation und Floating. Mehr Infos unter [www.costines.info](http://www.costines.info)**

 Siehe dazu auch das Selbstexperiment von Martin Tausch im Artikel „Schwerelos durch die Nacht“ (13.10.2021), auf [furche.at](http://furche.at).



„Nur ein gefüllter Tank und man selbst. Splitternackt. Fernab jeglicher äußerer Reize. Allein mit sich selbst. Zurückgeworfen auf das, was im Erleben unhintergebar ist.“

#### Nächste Woche im Fokus:

Vor 150 Jahren wurde in Lübeck mit Thomas Mann einer der bedeutendsten deutschen Schriftsteller geboren. 1929 wurde er mit dem Nobelpreis für Literatur ausgezeichnet, 1938 emigrierte er in die USA. Seine Romane bleiben ebenso bedeutend wie seine Reden über Deutschland.