

Jürgen Tapprich; Holzgasse 19; CH 8942 Oberrieden/Zürich; Tel./Fax: +41 44 720 96 71; E-Mail: tapprich@jueta.ch

Prof. Rüdiger Dahlke; Anleitungen zum Schweben

Der Samadhi-Tank

Dem bereits erwähnten John Lilly verdanken wir nicht nur eine besonders frühe Annäherung an die Delphine, sondern auch den Samadhi-Tank, eine Art doppelte Badewanne, die uns schwereloses Schweben ermöglicht. Der Begriff Samadhi stammt aus dem Hinduismus und steht für einen erleuchteten Bewusstseinszustand, in dem das Denken aufhört, während der japanische Begriff Satori den kurzen Moment bezeichnet, in dem das Einheitsbewusstsein blitzartig aufscheint. Schon im Namen dieser besonderen Badewanne kommt der hohe Anspruch ihres Erfinders zum Ausdruck. 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 Delphinen 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.

Von außen sieht der Tank aus wie ein antiker Sarkophag in modernem Design, und in der Tat kann er eine ähnliche Funktion erfüllen wie diese Einweihungsstätten der Antike. Innen ist er eine geräumige Badewanne, die mit einem besonderen Salzwasser gefüllt ist. Im Wasser ist so viel von dem in der Naturheilszene als Glaubersalz bekannten Stoff gelöst, dass man ohne weiteres darin schwebt und dabei ganz stabil und geradezu bequem liegen kann. Direkt im Anschluss an eine intensive Sitzung mit dem verbundenen Atem bin ich wirklich einmal darin schwebend eingeschlafen. Das ganze Gesicht liegt gut oberhalb der Wasseroberfläche, man fühlt sich warm, weich und sicher aufgehoben. Lediglich kleine Wunden können im Salzwasser brennen. Wenn die Haut aber keine Blessuren hat, wird es von Anfang an als wundervoll tragend empfunden, und nach wenigen Minuten hat man sogar den Eindruck, darin zu schweben. Das Wasser nimmt einem die Schwere des Körpers ab, und im Idealfall entspannen sich die auf diese Weise völlig entlasteten Muskeln. Nach einer Stunde in dieser Atmosphäre mag man es geradezu als anstrengend und schwer empfinden, sich wieder aus dem Wasser zu lösen. Das eigene Gewicht kann plötzlich tonnenschwer wirken und der Körper wie eine regelrechte Last. Das ist aber bald überwunden und es bleibt die Erfahrung schwebender Leichtigkeit und völliger Gelöstheit. Nach einer solchen Schwebestunde kann man sich lebhaft vorstellen, wie es den Astronauten beim Wiedereintritt in den Bereich der Schwerkraft gehen mag.

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 geschützt 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. Viele kennen diesen Effekt ansatzweise von Schalensitzen im Auto. In so einem, der Körperform angepassten Sitz können die Muskeln sehr gut loslassen und man sitzt viel entspannter. Auf einem schlechten Sitz hingegen müssen sich die Muskeln mittels Anspannung selbst festklammern. Nach mehreren Stunden Fahrt kann man den Unterschied sehr eindrucksvoll spüren. Ähnlich ist die Entspannung in einem Samadhi-Tank sehr viel tiefer gehend als etwa beim Schwimmen oder Baden.

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, mittels des verbundenen Atems oder im Rahmen einer Reinkarnationstherapie.

Die meisten Menschen empfinden es als ausgesprochen beglückend, wenn ihnen die Last des eigenen Körpergewichts abgenommen wird. Viele erleben dabei, dass auch seelische und soziale Lasten, die sie bewusst oder unbewusst mit sich herumschleppen, sanft von ihnen abfallen, um einer heiteren Gelassenheit Platz zu machen, die der Seele mehr entspricht als die Beschwerlichkeit eines Lebens unter Druck. 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 Wellnesszene kreist so ziemlich alles um das banal klingende und dennoch so schwer zu realisierende Thema Abschalten und Loslassen. Im Fitnessbereich bildet das Loslassen den Gegenpol zu den sehr anstrengenden Übungen, die mit viel Einsatz und Selbstdisziplin gemacht werden müssen, um die angestrebten Ziele zu erreichen. Hier kann die tiefe Entspannung der Muskeln und der Seele für einen gesunden Ausgleich sorgen. Loslassen ist also auch hier der Schlüssel zum wirklichen Erfolg. 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 36 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, einfach weil diese absolute Stille 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. Selbst das noch weiter gehende hinduistische "Tat tvam asi" erfüllt sich jetzt. Es bedeutet "Das bist du" und läuft darauf hinaus, dass ich mich in allem wiedererkenne, worauf mein Blick fällt. Die Anhänger des tibetischen Vajrayana-Buddhismus, gehen selbstverständlich davon aus, dass innen und außen nur zwei Seiten derselben Medaille sind. 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 Bewusstseinerweiterung 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.

« zurück

«« zurück zur Homepage

© J. Tapprich 2000
last updated: 10. Juli 2003



e-mail me
tapprich@jueta.ch