

Tiefenentspannung

(aus Mega Brain von Michael Hutchison)

Wir alle wissen instinktiv, daß geistige Spitzenleistungen aus Entspannung heraus entstehen. Bei Beschreibungen von Gipfelaugenblicken geistiger Klarheit und kreativer Eingebungen liegt der Akzent auf Mühelosigkeit und Flüssigkeit: Probleme, über denen wir Monate gegrübelt haben, lösen sich plötzlich in einem Augenblick des Sich-Gehen-Lassens auf. Dann sagt man: Warum habe ich das nicht vorher gesehen - es ist ja so einfach! Ein Mensch aber, der sich geistig abmüht, bietet immer ein Bild muskulärer Verspannung - verkrümmt windet er sich auf seinem Stuhl, das Gesicht zu einer gequälten Grimasse verzogen. Außerdem zeigen, wie wir gesehen haben, Untersuchungen zum <Lernen in der Dämmerung> oder <Superlearning>, daß wir in entspanntem Zustand am besten neue Informationen verarbeiten und klar denken können.

Aber eine richtige Entspannung ist nicht einfach zu erreichen. Entspannungstechniken wie progressive Entspannung, Autogenes Training und Meditation erfordern Zeit und Disziplin, und sind dabei ohne jede Erfolgsgarantie. Viele Experten meinen heute, daß sogar die meisten von uns nie im Leben vollkommene Entspannung erfahren haben. Also haben wir keinen echten Begriff davon, wie sich Entspannung anfühlt, und keine Vorstellung, wie man den Körper in diesen Zustand bringen könnte.

In der warmen Epsomer Salzlösung des Isolationstanks aber entfalten sich die Muskeln, befreit vom Gewicht der Schwerkraft, wie chinesische Papierblumen im Wasser und werden weich und flexibel. Bei den Untersuchungen wurden mehrfach Elektromyogramme von Personen erstellt, die im Schwebetank lagen, und mit denen von Menschen verglichen, die sich nicht im Tank befanden, sondern sich nur durch verschiedene Techniken zu entspannen suchten. Jede dieser Studien ergab, daß die Menschen im Tank sich wesentlich tiefer entspannten als die Gruppen, die nicht im Tank waren. Bedeutsamerweise blieb diese Reduzierung der Anspannung, wie eine Studie zeigte, bis zu drei Wochen nach dem Aufenthalt im Tank erhalten.

In der Tat spricht das gesamte Beweismaterial dafür, daß das Schweben im Tank aktiv und automatisch das Gegenteil zur Kampf-oder-Flucht-Reaktion auslöst: die Entspannungsreaktion. Diese reflektorische Reaktion geht einher mit einer Verlangsamung des Herzschlags, Verringerung des Blutdrucks, Veränderungen der Gehirnwellen-Tätigkeit, Muskelentspannung, vermindertem Sauerstoffverbrauch, geringeren Werten von streßbezogenen Biochemikalien und vermehrter Sekretion von Biochemikalien, die den Körper mit einem

Gefühl von Wohlbefinden, Freude, Sicherheit und geistiger Klarheit erfüllen. Wenn bei der Kampf-oder-Flucht-Reaktion der Akzent auf Energieverbrauch und Aktivität liegt, so liegt er bei der Entspannungsreaktion auf Energieeinsparung und Denken. Alles deutet darauf hin, daß beim Schweben diese gesundheitsfördernde Reaktion mühelos eintritt. Mit den Worten von Fine und Turner (Medical College of Ohio): «Diese [anderen Entspannungs-]Techniken lassen das Individuum Entspannung herbeiführen, indem es eine interne Strategie anwendet, mal mit, mal ohne äußeres

Feedback zur Überprüfung des Entspannungserfolges. Im Gegensatz dazu benutzt die Entspannungstechnik [im Isolationstank] eine bestimmte Umgebung, um Entspannung herbeizuführen, wobei das Individuum den Vorgang passiv erlebt . . . Die kontrollierten wiederholten Erfahrungen der durch diesen [Tank] herbeigeführten mühelosen passiven Entspannung könnten jenen anderen Methoden überlegen sein, weil man sich dort mit der Methode von Versuch und Irrtum dem Zustand der Tiefenentspannung nähert.» [106]