

Vortrag INTEGRA Messe Wels – Bildungsprogramm Donnerstag, 11.6.2026 in Halle 21,
1. OG, Raum 21.2.

Vortragende:

Nikola Steinkogler, MSc – Psychotherapeutin

Dr. Marc Wittmann, Psychologe und Neurowissenschaftler am IGPP Freiburg

**Floating – ein besonderer therapeutischer Raum in der Rehabilitation.
Entspannt schweben – Zeit und Selbst vergessen!**

1 Was ist Floating

Floating ermöglicht eine tiefe Form der Entspannung. Dabei schwebt die Person fast schwerelos in körperwarmem Salzwasser (mit Bittersalz angereichert) – abgeschirmt von Licht und Geräuschen. Durch die Schwerelosigkeit und die reizreduzierte Umgebung entsteht ein Gefühl der Losgelöstheit. Das Körperbewusstsein verändert sich, Stress lässt nach, und ein Zustand tiefer Ruhe und des allgemeinen Wohlbefindens stellt sich ein.

2 Floating in der Psychotherapie – Fallbeispiel

Floating verringert Ängste und hat positive Effekte auf Selbstwahrnehmung und Selbstregulation. Durch die Tiefenentspannung wechselt das vegetative Nervensystem in den Ruhemodus und eine Vagus-Tonus-Erhöhung ist die Folge. Die sonst unbewusste Wahrnehmungsebene der Interozeption (Atmung, Herzschlag und Verdauungsapparat) wird vom Patienten bewusst gespürt und in der Therapie als ein Signal aus dem Inneren der Körpers aufgegriffen.

Im Fallbeispiel einer Anorexie-Patientin habe ich mit Methoden aus der Integrativen Therapie, nämlich den Bodycharts an der Körperwahrnehmungsstörung gearbeitet. Im intersubjektiven Ausdruck der Patientin konnte sie ihre Selbstwahrnehmung stärken. Sie verstand sich, selbst zu regulieren.

3 Floating in der Forschung – Marc Wittmann

In unseren Studien berichten Teilnehmende neben einer starken Entspannung von einem reduzierten Gefühl für die Grenzen ihres Körpers sowie einem verringerten Zeitgefühl. Die Abschwächung des Körperbewusstseins ist mit geringerer Ängstlichkeit verbunden, was auf einen Mechanismus hinter den therapeutischen Effekten des Floatens hinweist. Nach den Sitzungen berichteten die Teilnehmenden von einem anhaltenden „Nachglühen“, einschließlich größerer Entspannung, gesteigerter Achtsamkeit und einer verstärkten Wahrnehmung innerer Körperempfindungen. Insgesamt helfen diese Befunde, besser zu verstehen, wie Floating unser Selbst- und Zeitempfinden verändern kann – und warum ihre Vorteile über die eigentliche Sitzung hinaus anhalten können.

4 Fazit

Floating stellt eine wirksame Methode zur tiefen Entspannung dar, die sowohl körperliche als auch psychische Prozesse positiv beeinflusst. Es kann Ängste reduzieren, die Selbstwahrnehmung stärken und therapeutische Prozesse unterstützen. Forschung und Praxis zeigen übereinstimmend, dass die veränderte Körper- und Zeitwahrnehmung sowie die gesteigerte Interozeption zentrale Mechanismen sind, durch die Floating nachhaltige Effekte über die eigentliche Anwendung hinaus entfalten kann.

