

## Zum SAMADHI-TANK

Aus psychoanalytischer Sicht ist der Samadhi-Tank ein sehr **wirksames Instrument zur Selbsterforschung und Selbsterfahrung „innerer Landschaften“**.

Unter den besonderen Voraussetzungen, die der Samadhi-Tank bietet, - eine wohlwollend neutrale Umwelt - ähnlich wie wir sie vielleicht im mütterlichen Uterus erlebt haben -, geschützt und abgeschirmt von allen überflüssigen Außenreizen, werden wir eingeladen, die reiche Welt unserer inneren Bilder, Stimmen, Landschaften, „Objekte“.... zu erleben.

Ähnlich wie **Kreativität** als Folge einer gekonnten „**Regression im Dienst des Ich**“ verstanden werden kann, als ein Zustand, in dem die ansonsten im Alltag meist eher streng bewachte Grenze zwischen Es und Ich jetzt durchlässig wird für die gleichsam unerschöpfliche Fülle der aus dem individuellen und dem kollektiven Unbewußten aufsteigenden Impulse, Phantasien, Wünsche, Hoffnungen .... Kann man sich die exquisite Wirkung des Samadhi-Tanks auf den/die ihn benützende(n), durchschnittlich belastbare(n) BenutzerIn denken.

Natürlich begegnen wir **auch Situationen, die uns Angst machen**, traurig oder schmerzlich berühren können, wenn wir uns auf „die Reise nach Innen“ begeben, uns auf die Begegnung auch mit dem Fremden in uns einlassen. Nur in der Idylle, wo Alles vertraut, Nichts fremd erscheint oder ist, scheint Angst und Schmerz keine Funktion zu haben.

Für die Reise ins „innere Ausland“ gilt es auch - wie für jede andere Forschungsreise - gute Vorbereitungen zu treffen:

- die eigene Motivation sich bewußt zu machen, das Erkenntnisinteresse zu klären
- die eigene Befindlichkeit, Belastbarkeit, die eigenen Vorerfahrungen zu evaluieren
- sich über bereits vorliegende Erfahrungen zu informieren und eventuell die Unterstützung eines(r) Reise(-vor- und/oder nach-) Begleiters(ln) zu sichern; etc.

Je gründlicher und sorgfältiger die Vorbereitungen getroffen werden, desto besser sind die Chancen für eine ertragreiche, hilfreiche Erfahrung.

Indem wir im **Einschlafritual** unsere Interessen von der Außenwelt abziehen, uns zum erholsamen und bio-psycho-logisch unverzichtbaren Schlaf in einer wohlig-ent-spannten Haltung in eine sicher-beschützt-abgeschirmten Umgebung begeben, kommt es zu vielfältigen Übergängen:

- das vegetative Nervensystem schaltet um von sympathikotoner Arbeits- bis Kampfbereitschaft auf vagotone Erholungs- und Entspannungsbereitschaft
- vom Wachbewußtseinsmodus auf Schlaf-Traumfähigkeit, insbesonders in den wiederholt auftretenden REM-Phasen
- aus analytischer Sicht kommt es zum Umschalten bzw. Übergang der psychischen Modalität des **Secundär-Vorgangs** (Realitätsprinzip) in den das Traumgeschehen bestimmenden **Primär-Vorgang** (Lust- bzw. Nirvana-Prinzip).

Symbolbildung, Verdichtung, Verschiebung, Aufhebung der Alltags-Logik von Zeit und Raum sind - durch die moderne Schlafforschung im wesentlichen bestätigte - Ergebnisse der von S. Freud beschriebenen und bereits 1900 in der Traumdeutung publizierten Vorgänge bei der Traumenstehung. Nun haben wir neben der von **S. Freud** als „**via regia zum Unbewußten**“ bezeichneten Deutung von Träumen im Rahmen einer therapeutischen Psychoanalyse mit dem Samadhi-Tank eine weitere Zugangsmöglichkeit zur Erforschung des Unbewußten.

Kinder brauchen Märchen - hat **Bruno Bettelheim** uns gelehrt. Und warum ? - weil Kinder, um seelisch gesund zu bleiben und sich gut entwickeln zu können, unter anderem Erwachsene brauchen, die ihnen

Märchen erzählen oder vorlesen. Durch ihre Anwesenheit beim abendlichen Einschlafritual, beim Übergang vom Wachsein zum Schlafen zeigen die Erwachsenen, daß auch sie zur Welt des Schlafs und des Traums, zum Unbewußten, Zugang haben; gerade weil sie für die Kinder die Vertreter der Vernunft, der Regeln, des wachbewußten Teils des Lebens sind, ist es wichtig, daß auch sie Zugang zur Welt der unerschöpflichen Fülle und Vielfalt unserer inneren Bilder, der Hoffnungen und Ängste unserer Träume, zum noch-nicht- und zum nicht-mehr-Bewußtsein haben.

**Übergangsobjekte und Übergangsphänomene** - der englische Kinderarzt und Psychoanalytiker **Donald W. Winnicott** war ein besonders aufmerksamer Beobachter. Seinen Beschreibungen des Verhaltens von gesunden Kleinkindern und deren Müttern beim Stillen, im Umgang mit ihren ersten Besitztümern verdanken wir heutigen Psychoanalytiker viel:

„Aber der Ausdruck <Übergangsobjekt>, wie ich ihn verstehe, schafft freien Raum für den Prozeß des Erwerbs der Fähigkeit, Unterschiede und Ähnlichkeiten zu akzeptieren.“

„Im einfachsten Fall eignet sich ein normales Baby ein Stück Stoff oder eine Windel an und wird ihr hörig; der Zeitpunkt ist vielleicht mit sechs Monaten bis ein Jahr oder später. Die Untersuchung dieser Erscheinung in der analytischen Arbeit macht es uns möglich, von der Fähigkeit zur Symbolbildung in Form der Verwendung eines Übergangsobjekts zu sprechen. .... Auch Tiere haben Übergangsobjekte.“

Und Winnicotts Beobachtungen beschränken sich nicht auf die Bedeutung des ersten Besitzes, z.B. des Teddybären des kleinen Kindes, sondern eröffnen eine Perspektive auf einen Zwischenbereich zwischen der subjektiven, inneren Realität und dem, was „objektiv“ wahrgenommen wird, - „eine dritte Dimension im Leben eines Menschen“, ein Bereich des Erlebens, „der nicht in Frage gestellt wird, denn er begründet seinerseits keinen Anspruch, es sei denn den, daß er als Ruheplatz für das Individuum vorhanden sein muß, wenn es mit der lebenslänglichen menschlichen Aufgabe beschäftigt ist, die innere und die äußere Realität getrennt und dennoch miteinander verknüpft zu halten. ... Ich untersuche daher das Wesen der Illusion jenes Raumes, der dem Kleinkind zugebilligt wird und dem im Leben des Erwachsenen Kunst und Religion zugehören.“

An einer anderen Stelle deutet Winnicott erneut die Verbindung zwischen der Fähigkeit zur Symbolbildung, seelischer Gesundheit, Kreativität und der Kultur (Wissenschaft, Kunst, Religion) an:

„Das gesunde Individuum .... , das aber existiert und ein kreatives und spontanes Lebewesen ist, hat zugleich eine Fähigkeit, Symbole zu gebrauchen. Mit anderen Worten, Gesundheit ist hier eng verbunden mit der Fähigkeit des Individuums, in einem Bereich zu leben, der zwischen Traum und Realität liegt, dem Bereich, den man das <kulturelle Leben> nennt.“

„Übergangsobjekte und Übergangsphänomene gehören zum Bereich der Illusion, die dem Beginn des Erlebens die Grundlage bereitstellt. Diese Frühphase der Entwicklung wird durch die besondere Fähigkeit der Mutter ermöglicht, sich den Bedürfnissen ihres Säuglings anzupassen und so dem Säugling die Illusion zu vermitteln, daß das, was er erschafft, wirklich existiere. Dieser Zwischenbereich des Erlebens, bei dem nicht in Frage gestellt wird, ob er zur inneren oder zur äußeren (mit anderen geteilten) Realität gehört, macht den größeren Teil im Erleben des Kleinkindes aus und wird in dem intensiven Erleben beibehalten, das der Kunst, der Religion, der Phantasietätigkeit und der schöpferischen wissenschaftlichen Arbeit eigen ist.“

**Lernen**, das sich nicht auf Anpassung und nachbeten beschränkt, heißt immer auch, sich dem Unbekannten, dem Fremden zu stellen; es fordert heraus, nicht aufzugeben, auch wenn es mitunter mühsam, schwierig oder gar unmöglich erscheint. Wo immer wir uns aber auf emanzipatorisches Lernen wirklich einlassen, Unbekanntes zu erforschen beginnen, sind wir mit Übergängen konfrontiert, betreten Neuland, suchen im Fundus unserer Erfahrungen vergeblich nach Orientierungshilfen, greifen zurück auf frühere Strategien, regredieren, um voranzukommen, uns weiterzuentwickeln, brauchen Übergangshilfen, -objekte, -räume im Sinn von Winnicott.

**John Lilly** nannte den von ihm entwickelten Tank „*ein außerordentlich hilfreiches Werk- und Spielzeug zur Erkundung vielfältiger Bewußtseinszustände*“, - ich möchte ergänzen: - und der „Innenwelt der Außenwelt“, der je unverwechselbar-einzigartigen, ganz persönlichen Wahrnehmungsräume. Um davon guten Gebrauch zu machen, sollte der(ie) BenutzerIn jedenfalls genug Neugierde, „Reiselust“ und die Bereitschaft mitbringen, auch schwierig erlebte Wegstrecken zu akzeptieren.