

# **Floating REST – Eine vielversprechende Therapie zur Behandlung der Fibromyalgie**

Roderick A. Borrie, Ph.D.

Vom Deutschen Floating Verband übersetzte und überarbeitete Version  
Mai 2013

## **Abstract**

Im Rahmen dieser explorativen Studie haben 65 Fibromyalgie-Patienten jeweils drei Sitzungen in einem Starkssolebad (Floating REST) absolviert und in einem standardisierten Fragebogen Auskunft über ihr Schmerzempfinden während und nach den Floating-Sitzungen gegeben. Die Ergebnisse zeigen deutliche Hinweise darauf, dass Floating bei Fibromyalgie-Patienten zu einer Linderung der Symptome führen kann. So wurden Muskelspannung, Stress, Angst und Niedergeschlagenheit signifikant verringert. Die Probanden berichteten zudem über einen Anstieg von Schlafqualität, allgemeinem Energielevel und ihrer Entspannung.

## **Einleitung**

Tina war chronisch müde, die meiste Zeit bettlägerig und litt an Schmerzen, die sich nach eigenen Angaben anfühlten wie Prellungen am ganzen Körper. Es tat weh, wenn sie jemand berührte. Durch die Krankheit war sie ängstlich und depressiv geworden, zudem arbeitsunfähig und ständig gestresst, wenn es darum ging, für ihre beiden Söhne zu sorgen. Die Ärzte des National Health Service, des staatlichen Gesundheitsdienstes in Großbritannien, konnten ihr nicht sagen, was ihr fehlte. Im Jahr 2001 wurde dann von einem Rheumatologen bei Tina Fibromyalgie und ein chronisches Erschöpfungssyndrom diagnostiziert. Ihre Fibromyalgie stand nach Aussagen der Ärzte in direktem Zusammenhang mit einem schweren Verkehrsunfall im Jahr 1998, bei welchem sie ein schweres

Schleudertrauma erlitt. Dies führte dazu, dass Tina ihre Freunde, ihren Job und ihre Lebensfreude verlor. Stets musste sie ihre Fibromyalgie berücksichtigen und ständig versuchen, ihr Leben an die Krankheit anzupassen, immer in Voraussicht, dass neue Symptome, neue oder bereits vertraute Schmerzen aufflammen.

Fibromyalgie ist eine Krankheit, die durch Schmerzen im Bewegungsapparat charakterisiert ist. Die meisten Patienten beschreiben den Schmerz als konstant und dumpf, der meist von der Muskulatur ausgeht. Viele sind nicht mehr in der Lage, die einfachsten Dinge zu tun. Von Fibromyalgie betroffen sind 2% der Bevölkerung. In einem Verhältnis von 9:1 tragen Frauen ein höheres Risiko die Krankheit zu entwickeln als Männer.

Tina versuchte vergeblich mit dem verordneten Medikamentencocktail aus Diazepam, Naproxen, Ibuprofen Gel, Tramadol und Fentanyl-Pflastern die brennenden Schmerzen zu kontrollieren. Nach einer fast tödlichen Überdosis von Fentanyl wollte sie eine andere Methode ausprobieren. Sie entschied sich, Freunde in Phoenix, Arizona zu besuchen. Sie hatte hart für ihre Promotion in Psychologie gearbeitet und begann sich für Tiefenentspannung und Heilung zu interessieren. Sie hatte über die Methode Flotation-REST (auch einfach „Floating“ genannt) gelesen und war daran interessiert, diese Methode in einem Floating-Center in der Nähe ihrer Freunde zu testen.

## **Floating REST**

Floating REST ist eine Form der Reizdeprivations-Therapie, bei der ein flaches Becken verwendet wird, das mit einer Starksole gefüllt ist und ungefähr die Größe eines großen Bettes hat. Dafür wird Wasser mit Bittersalz ( $MgSO_4$ ) bis zu dem Grad übersättigt, ab dem eine Person auf ihrem Rücken auf der Wasseroberfläche wie ein Korken schwebt. Das Wasser wird auf die menschliche Haut-Außentemperatur erwärmt, zudem befindet man sich in einer licht- und schallisolierten Umgebung. Diese Methode, die von dem Hirn- und Bewusstseinsforscher John C. Lilly erfunden wurde, schaltet alle Reize von außen wirkungsvoll ab, so dass man das Gefühl bekommt, behaglich im Nichts zu schweben.

Für die Floating-Behandlung wird ein separater Raum mit einer Dusche bereitgestellt, in dem sich die Person entkleiden, duschen und in den Tank hineinsteigen kann. Wenn man im Wasser sitzt und sich entspannt zurücklehnt, um auf der Wasseroberfläche zu schweben, kann man anschließend das Licht ausschalten. Im Alter von 43 Jahren hatte Tina ihr erstes Floating-Erlebnis und sie beschrieb das Hineinsteigen in den Tank „als ein Hineingleiten in eine Wärme, die schwer zu beschreiben war. Ich fühlte mich getragen, geborgen, sicher, eingehüllt und umgeben von diesem wunderbarem Wasser, das sich für meinen schmerzgeplagten Körper so gut anfühlte. Ich spürte sofortige Schmerzlinderung und hatte 17 Stunden lang nach meinem ersten Floating keine Durchbruchschmerzen.“

Nach dieser ersten Erfahrung versuchte Tina in einem zweiwöchigen Rhythmus zu floaten. Zurück in Großbritannien vergrößerten sich die Abstände, weil das nächste Floating-Center knapp 90 Kilometer entfernt lag. Nach sieben Sitzungen schätzte sie, dass ihre Schmerzen insgesamt um etwa 90 Prozent reduziert waren und sie hatte das Gefühl, wenn sie regelmäßiger floaten könnte, würden die Schmerzen völlig verschwinden, da die Linderung kumulativ zu sein schien. Mit jeder Float-Sitzung erfuhr Tina immer tiefere Entspannung sowie länger anhaltende Schmerzlinderung. Allmählich war sie in der Lage, an diesem entspannten Zustand auch bei ihren alltäglichen Aktivitäten festzuhalten. Dadurch gelang es ihr auch, den wiederkehrenden Schmerz objektiver zu betrachten. Jetzt, da ihre Symptome über längere Zeiträume minimal sind, hat Tina, die gerade dabei ist, ihre Doktorarbeit in Psychologie fertigzustellen, das Gefühl, dass Floating es ihr ermöglicht, selbstbeobachtende Arbeit an den psychologischen Ursachen ihrer Schmerzen durchzuführen und sie dazu befähigt, Fibromyalgie als einen weiteren Stressor in ihrem Leben zu betrachten.

Einrichtungen, die Floating öffentlich anbieten, tauchten erstmals in den 1970er Jahren in Kalifornien auf. Das verfolgte Ziel war primär die Erforschung mentaler Zustände. Als Forscher herausfanden, dass Floating eine wirkungsvolle Methode war, um Stress und Schmerzen zu reduzieren, verbreiteten sich Floating-Center in den 1980er Jahren im ganzen Land. Zur Mitte der 1990er Jahre ging die Nachfrage zurück und viele Floating-Center stellten ihren Betrieb ein. Geldmittel,

um die Forschung zu finanzieren, wurden knapper. In den 2000er Jahren ergriffen europäische Forscher die Gelegenheit und begannen damit, Flotation-REST als eine wirksame Behandlung von Schmerz- und Stresstörungen weiterzuverfolgen. Heute ist Floating in Europa weiter verbreitet als in den USA.

Im September 2010 kam eine an Flotation-REST interessierte Gruppe in London zusammen, um den Stand der industriellen Entwicklung zu diskutieren. Die Gruppe bestand aus Wissenschaftler auf diesem Gebiet, Produzenten von Floating-Anlagen und Inhaber von Floating-Centern. Auf der Londoner Konferenz wurde entschieden, gemeinsam an einer Studie über die Behandlung von Fibromyalgie mit Flotation-REST zu arbeiten. Die Forscher erklärten sich bereit, die Planung, Koordination und die Auswertung für diese Studie zu übernehmen, während die Inhaber der Floating-Center damit einverstanden waren, Teilnehmer anzuwerben und ihnen Floating-Sitzungen zu geben. Die gesamte klinische Studie wurde nicht fremdfinanziert.

Als Zielgruppe für diese Studie wurden Fibromyalgie-Betroffene vorgeschlagen, da die Merkmale und die Symptome dieser Erkrankung genau mit den Wirkungen übereinstimmen, die in vorangegangenen Studien zu Flotation-REST berichtet wurden. Die Merkmale und Symptome von Fibromyalgie sind folgende:

- Stress sowohl als auslösender als auch verursachender Faktor
- Muskelschmerzen
- Muskelverspannungen (Strukturen von Muskelknoten, die als Tender- oder Triggerpunkte bezeichnet werden, manchmal Spannungskopfschmerz, Kiefergelenkerkrankung und Reizdarmsyndrom)
- Stimmungsstörungen (Depression und Ängstlichkeit)
- Unfähigkeit, erholsamen Schlaf zu finden (an Fibromyalgie erkrankte Menschen wachen oft müde auf, auch wenn sie berichten lange geschlafen zu haben. Der Schlaf wird häufig durch Schmerzen unterbrochen und viele an Fibromyalgie erkrankte Patienten zeigen auch andere Schlafstörungen auf, wie das Restless-Legs-Syndrom und Schlafapnoe, was die Symptome noch weiter verschlimmert.)
- Magnesiummangel

Es ist in mehreren Studien nachgewiesen worden, dass Flotation REST eine signifikant positive Wirkung auf folgende Faktoren haben kann:

- Stressabbau
- Schmerzlinderung im Allgemeinen
- Verminderte Muskelspannung
- Verminderter durch Muskelspannung verursachter Schmerz
- Nachlassende Ängstlichkeit
- Stimmungsaufhellung
- Verbesserter Schlaf
- Magnesiumresorption (aus der Magnesiumsulfatlösung)

Einen Überblick der Forschungsarbeiten über den therapeutischen und gesundheitlichen Nutzen von Flotation-REST finden Sie in Suedfeld and Borrie, 1999. Aufgrund der durch diese Therapie hervorgerufenen physiologischen Veränderungen war es vielfach möglich, stressbedingte Erkrankungen zu behandeln und körperliche Schmerzen zu reduzieren (Bood 2007). Es konnte nachgewiesen werden, dass die Behandlung mit Flotation-REST eine vorübergehende Schmerzreduktion bei rheumatoider Arthritis (Meriday et al, 1990), Muskelverspannung (Kjellgren et al, 2001, Bood et al, 2006), Rückenverletzungen (Borrie, 1993), Fibromyalgie (Bood, 2007) und Schlaflosigkeit (Ballard, 1993) bewirkt. Die Studie von Waring (2004) fand Hinweise auf einen signifikanten Anstieg des Magnesium-Plasmaspiegel, nachdem Probanden 12 Minuten in einem Bad aus einer 1%-igen Bittersalzlösung (600g Bittersalz/60 Liter Wasser) badeten. Bei Flotation-REST wird das Wasser mit Magnesiumsulfat gesättigt bis es eine relative Dichte von 1,23 bis 1,28 aufweist.

Aufgrund der Übereinstimmung der Symptome bei Fibromyalgie mit den bekannten therapeutischen Wirkungen von Flotation-REST wurden die an Fibromyalgie erkrankten Patienten zu einer Zielgruppe für eine explorative Studie erklärt. Die physiologischen Grundlagen der Fibromyalgie sind noch nicht vollständig erforscht, der aktuelle Wissenstand geht davon aus, dass eine zentrale Schmerzsensibilisierung eine wichtige Rolle spielt. Teilweise wird diese erhöhte Schmerzempfindlichkeit durch ein traumatisches Erlebnis ausgelöst, in anderen Fällen entwickelt sie sich allmählich. Der Zusammenhang zwischen einer

zentralen Sensibilisierung und häufigen emotionalen Begleiterscheinungen führt oft dazu, dass Ärzte glauben, Fibromyalgie sei ein psychologisches Problem. Dies ist ein weiterer Grund dafür, dass Flotation-REST die ideale Wahl für eine Behandlung ist, da die wesentlichen Wirkungen von Tiefenentspannung und Schmerzlinderung sowohl physisch als auch psychologisch hervorgerufen werden.

Die Minimierung der Umweltreize, die man beim Floating erfährt, erlaubt es dem Patienten, innere Reize neu wahrzunehmen. Das mühelose Schweben in der Dunkelheit und Ruhe führt bei vielen Menschen zudem zur einer optimierten Empfindung des Körpers. Dieses Biofeedback kann einen Selbstregulierungsprozess einleiten, der zu einer umfassenden Entspannung führt. Diese Entspannung wird durch die transkutane Aufnahme von Magnesium, welches die Entspannung der Muskulatur fördert, verstärkt. Mentale Aktivität treten danach oftmals in den Vordergrund treten. Schließlich, so berichten viele Patienten, ebbt auch diese Gedankengänge ab und auch der Geist erreicht einen entspannten Zustand.

## **Studienaufbau**

Für die gemeinschaftliche Studie konnten Floating-Center in Großbritannien, Deutschland, den Niederlanden, Schweden und den Vereinigten Staaten insgesamt 81 mit Fibromyalgie diagnostizierte Menschen rekrutieren. Jeder Teilnehmer absolvierte drei Floating-Sitzungen zu jeweils 60 Minuten über einen Zeitraum von drei Wochen. Dabei füllte jeder Teilnehmer einen Fragebogen vor und nach jeder Sitzung aus. Jedes Flotation Center verwendete eine standardisierte Einführung in das Verfahren und unterrichtete die Teilnehmer über den Ablauf der Floating-Sitzung. Die für diese Studie verwendeten standardisierten Fragebögen, die im Original in englischer Sprache verfasst waren, wurden in die deutsche, niederländische und die schwedische Sprache übersetzt.

Land	Teilnehmer (N)	Prozent
GER	8	9,88
NL	11	13,58
SWE	47	58,02
UK	5	6,17
US	10	12,35

Der Fragebogen umfasste zehn Fragen mit einer 11-Punkte Likert Skala (0-10) für folgende Variablen: Schmerz, Schmerzbeeinträchtigung, Muskeltension, Bewegungsfreiheit, Stress, Energie, Niedergeschlagenheit, Wohlbefinden, Entspannung und Angst. Ebenso wurden sie über die Dauer und die Qualität ihres Schlafes seit der letzten Sitzung befragt.

Im April 2012 präsentierten Roderick A. Borrie und Tamara Russell vom Kings College in London, die Ergebnisse der Studie auf der „Floating-Konferenz 2012“ in Göteborg, Schweden. Stefan Schneider von der Stony Brook University hatte die Daten ausgewertet (Borrie et al, 2012).

Von den 81 Probanden stiegen 9 nach der ersten Sitzung und 7 nach der zweiten Sitzung aus. 65 Probanden komplettierten alle drei Sitzungen.

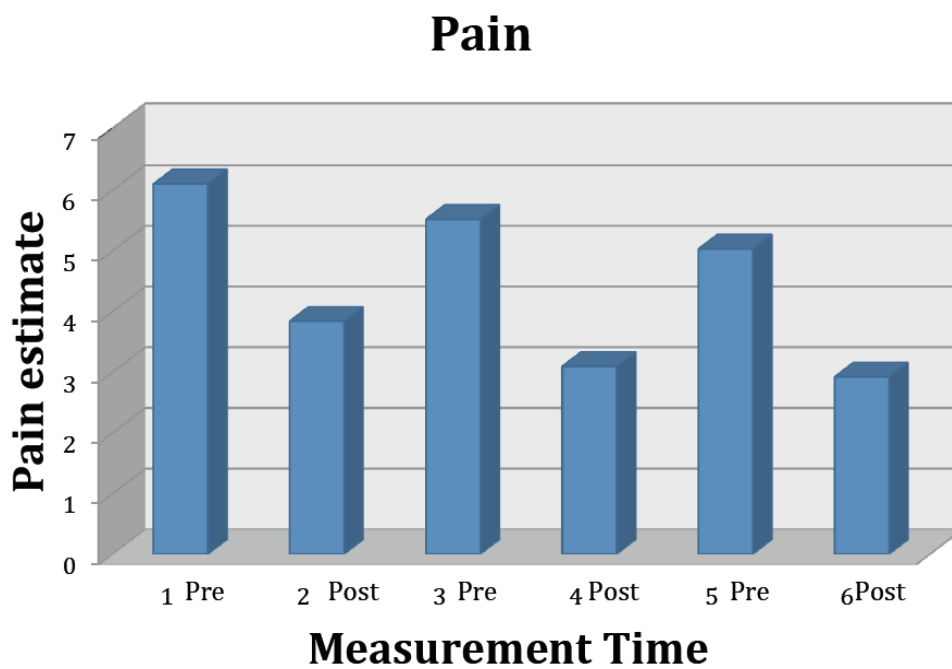
## Ergebnisse

Bei allen Probanden bewirkte eine Floating-Sitzung eine signifikante Reduktion der Symptome sowie signifikante positive Verbesserungen bei den Faktoren Bewegungsfreiheit, Entspannung, Wohlbefinden und Energie. Weiterhin konnte ein signifikanter Carry-over-Effekt beobachtet werden: Bei einem signifikanten Anteil der Probanden ließ mit dem Verlauf der Studie die Stärke der Schmerzsymptome nach. Zudem blieb das Ausmaß der Wirkung bei den meisten Symptomen konstant. Ausnahmen dabei bildeten Muskelverspannungen, Stress und Entspannung, für welche die Wirkung im Verlauf der Zeit geringer wurde. Die Schlafdauer wurde nicht beeinflusst, aber die Schlafqualität war deutlich verbessert.

Die folgenden Graphiken zeigen, wie die Teilnehmer ihre Symptome zu jedem

der sechs Zeitpunkte, vor und nach jeder 60-minütigen Flotation-REST-Sitzung, bewerteten.

Die Bewertungen 1 und 2 fanden vor und nach der ersten Sitzung statt, 3 und 4 vor und nach der zweiten Sitzung und 5 und 6 vor und nach der dritten Sitzung. Die Verbesserungen im Zeitraum von davor bis danach waren statistisch signifikant bei einem p-Wert von  $<.0001$  für alle Größen außer Energie, die bei einem Wert von  $p <.005$  statistisch signifikant war.

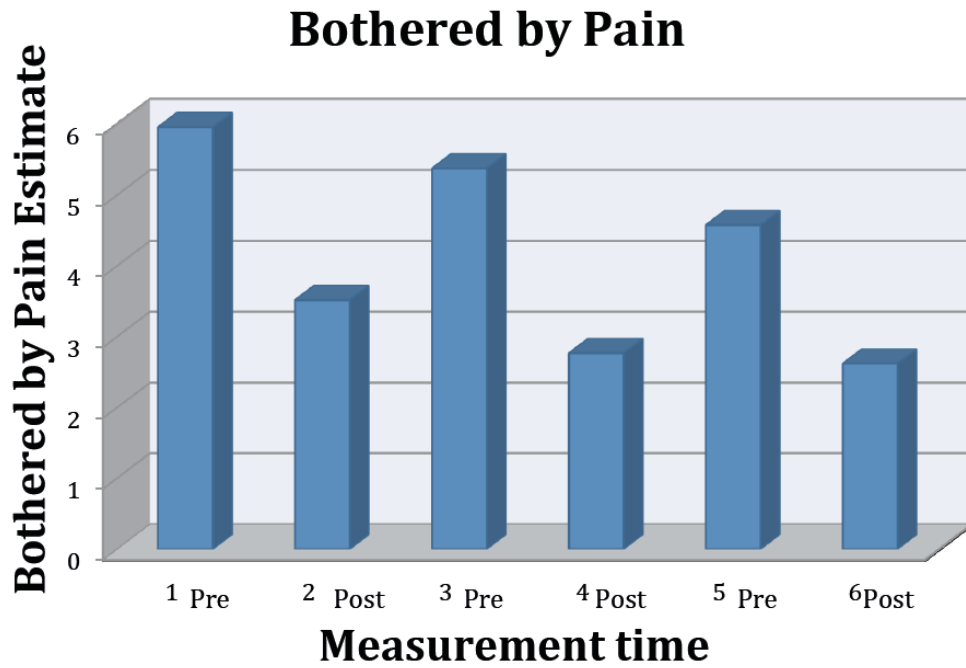


#### 1. Abbildung

Schmerz, Bewertung der Schmerzintensität, Zeitpunkt der Bewertung

Pre = vor der Sitzung, Post = nach der Sitzung

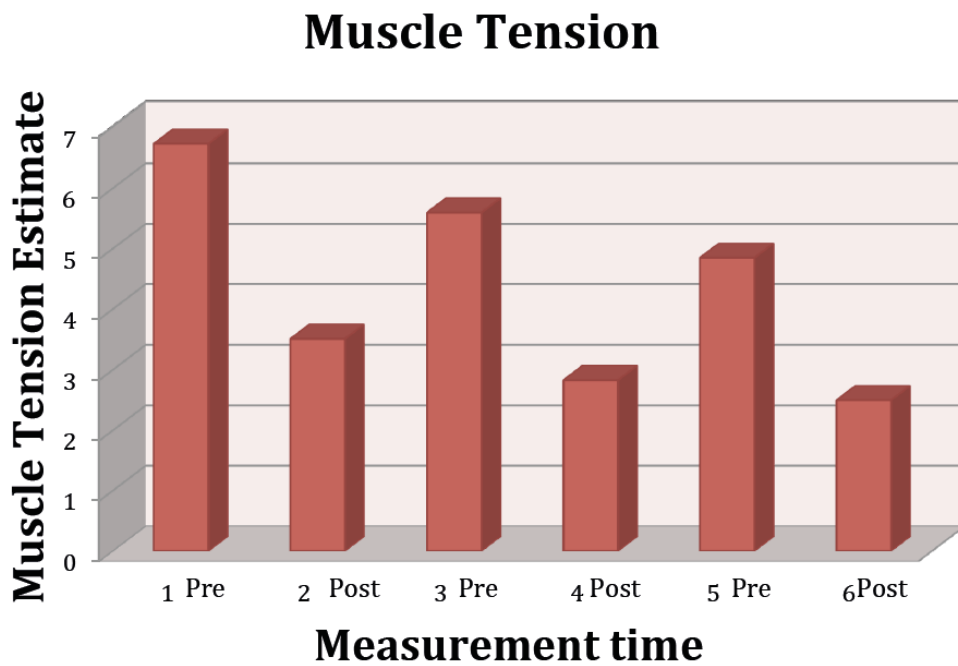




2. Abbildung

Schmerzbeeinträchtigung, Bewertung der Schmerzbeeinträchtigung

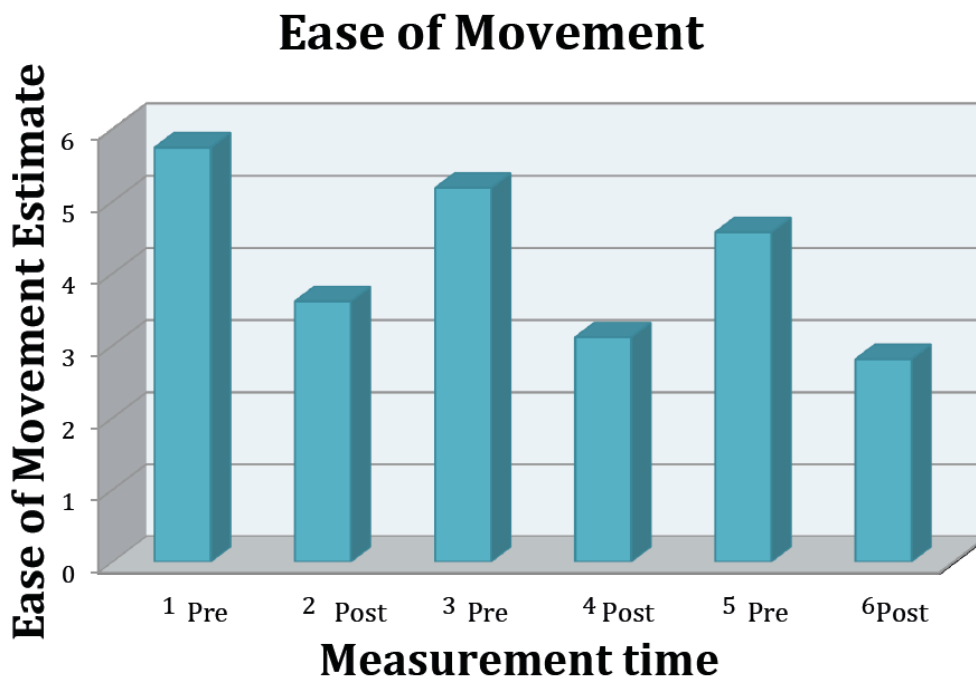
Pre = vor der Sitzung, Post = nach der Sitzung



3. Abbildung

Muskelverspannungen, Bewertung der Muskelverspannungen

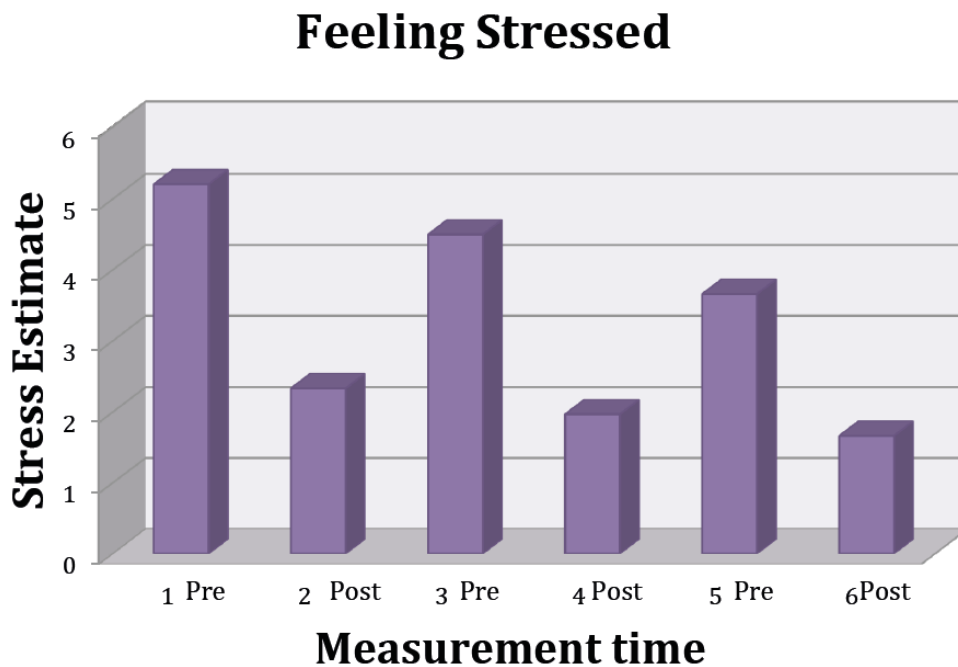
Pre = vor der Sitzung, Post = nach der Sitzung



4. Abbildung

Leichtigkeit in der Bewegung, Bewertung der Leichtigkeit in der Bewegung

Pre = vor der Sitzung, Post = nach der Sitzung

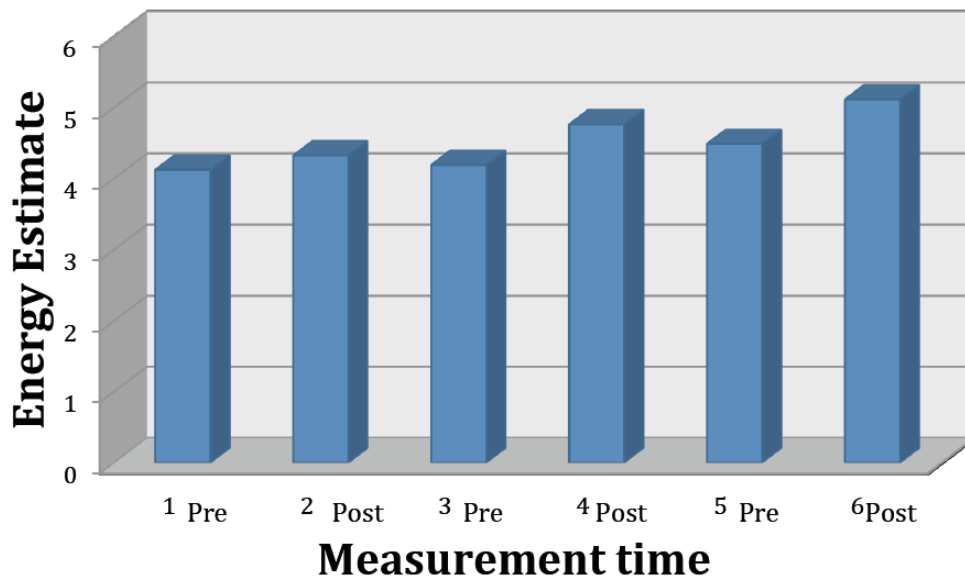


5. Abbildung

Sich gestresst fühlen, Bewertung des Sich gestresst fühlen

Pre = vor der Sitzung, Post = nach der Sitzung

## Energy

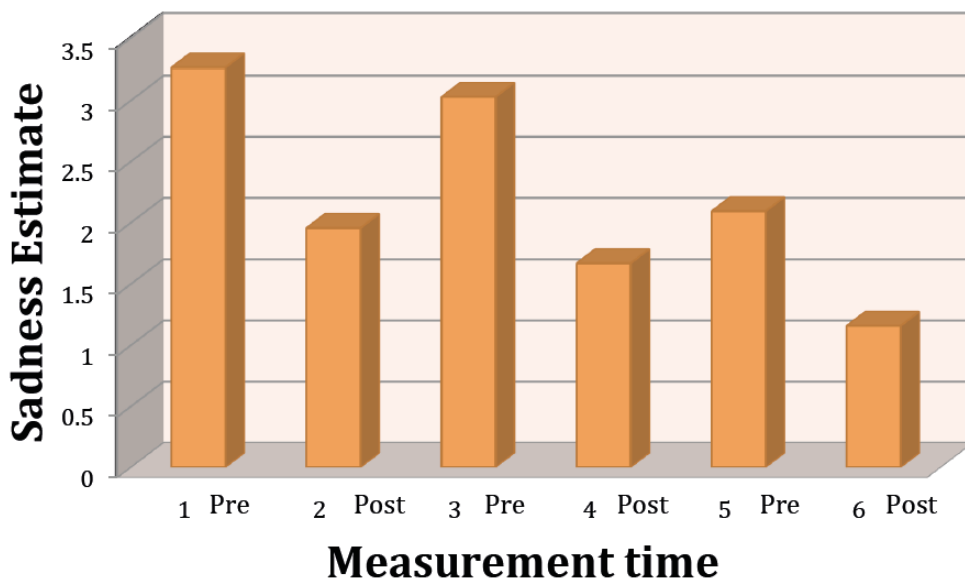


### 6. Abbildung

Energie, Bewertung der Energie

Pre = vor der Sitzung, Post = nach der Sitzung

## Sadness

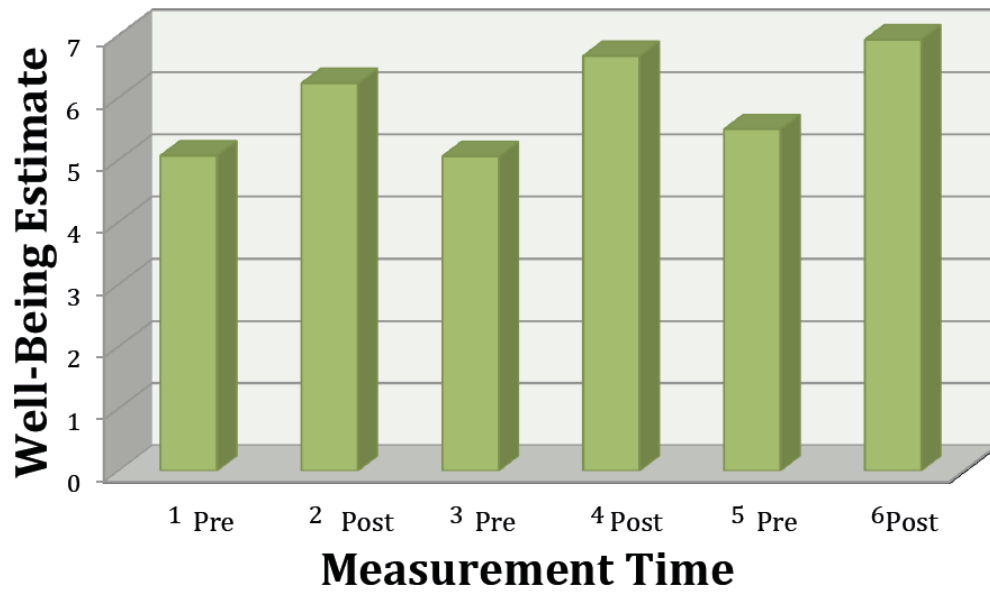


### 7. Abbildung

Traurigkeit, Bewertung der Traurigkeit

Pre = vor der Sitzung, Post = nach der Sitzung

## Well-Being

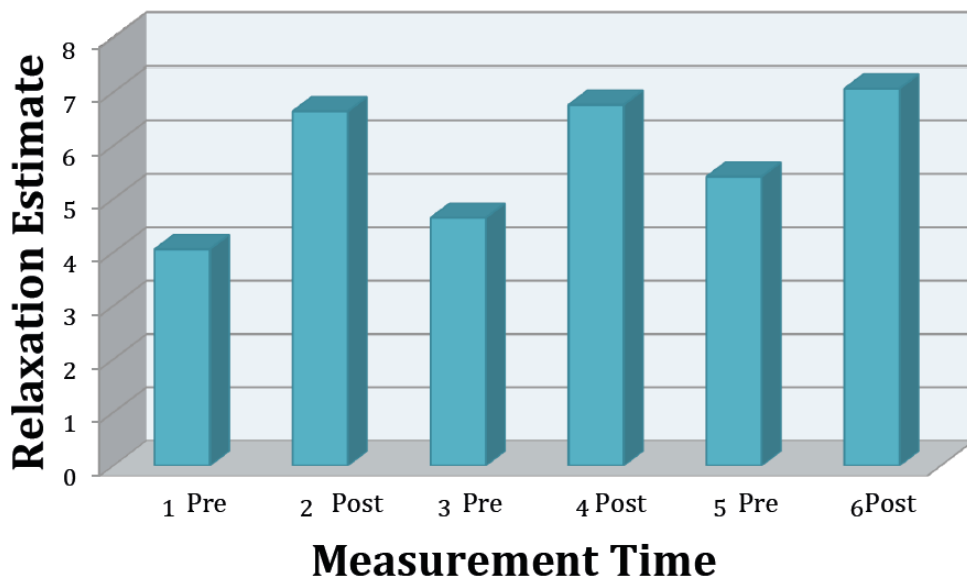


### 8. Abbildung

Wohlbefinden, Bewertung des Wohlbefindens

Pre = vor der Sitzung, Post = nach der Sitzung

## Relaxation

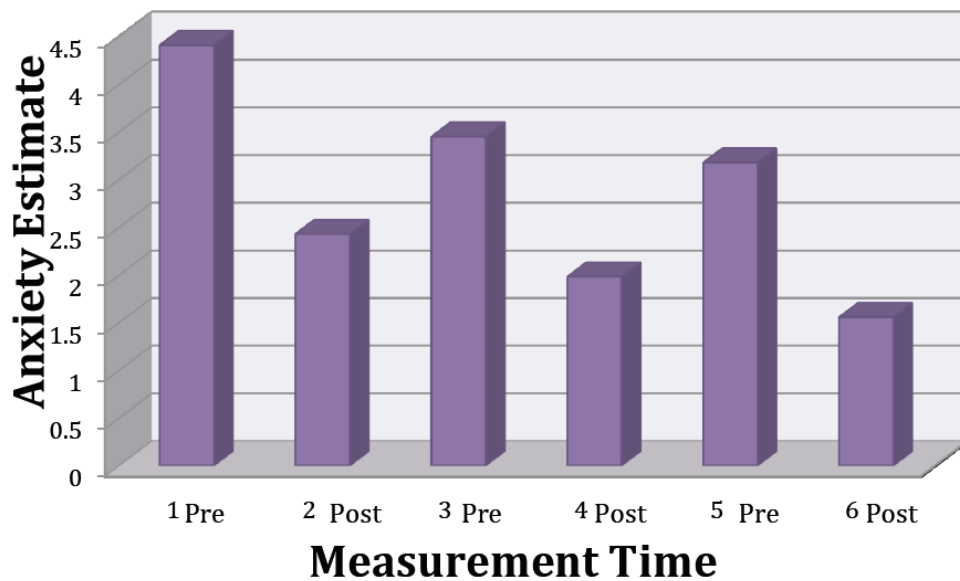


### 9. Abbildung

Entspannungszustand, Bewertung des Entspannungszustandes

Pre = vor der Sitzung, Post = nach der Sitzung

## Anxiety



### 10. Abbildung

Ängstlichkeit, Bewertung der Ängstlichkeit

Pre = vor der Sitzung, Post = nach der Sitzung

## Interviews

Die Ergebnisse wurden durch die Aussagen der Teilnehmer noch verstärkt. Eine Auswahl:

Deutschland #1

- „Nach dem Floaten konnte ich besser schlafen, konnte mich besser entspannen, hatte ein besseres Gedächtnis, eine viel bessere Konzentration“
- „Ich fühle mich ausgeglichener, weil ich mich besser entspannen kann; bin aufmerksamer; habe eine viel bessere Konzentration“
- Der Schlaf ist gut und ich fühle mich ausgeglichener; durch Stress bin ich nicht mehr gestört, weil die Erinnerung ans Floaten mich entspannt; bessere Konzentration, weil ich nicht mehr durch den Schmerz abgelenkt bin“

## Deutschland #2

- Ich leide sehr schwer unter meiner Krankheit, weil ich für meine Familie eine Belastung bin, besonders für meine Kinder. Nach dem Float war es so wunderbar. Das Floating-Gefühl hielt sehr lange an. Es ist schon Jahre her, dass ich mich um meine Kinder kümmern konnte und unsere ganze Familie war so glücklich.“
- „In den ersten 40 Minuten der Floating-Sitzung wurden die Schmerzen so stark, wie eine Explosion, aber nur in meinen Armen und Beinen. Doch nach der Sitzung fühlte ich mich so frei wie nie zuvor – frei im Geiste, mein Körper so leicht, jetzt ist alles friedlich und ich bin demütig. Es ist unglaublich.“
- „Floating war für mich das größte Erlebnis, vielen, vielen Dank!“

## Deutschland #6

- „Zuerst war ich sehr müde, aber dann fühlte ich mich von Tag zu Tag besser, leichter, entspannter.“
- „Ich habe ein bisschen weniger Schmerzen, war wieder sehr müde am Tag nach dem Floaten, aber am nächsten Tag okay.“
- „Nach dem Floaten war ich wieder sehr müde, am nächsten Tag sehr fit, die Nacht nach dem Floaten fand ich sehr tiefen Schlaf und hatte schöne Träume.“

## Niederlande #2

- „Vier Tage lang waren meine Muskeln entspannter. Ich fühle mich allgemein weniger angespannt, aber die Schmerzen sind intensiver. Mehr Energie, aktiver. Nach vier Tagen die gleichen gewohnten Schmerzen.“
- „Ganz anders als nach der ersten Floating-Sitzung. Die Schmerzen waren intensiver. Ich fühle mich träge und müde. Nach drei Tagen fühle ich mich entspannter.“
- „Ich habe mehr Energie. Wenn ich mit dem Floaten meine Schmerzen langfristig heilen möchte, werde ich wohl mehr als drei Mal floaten müssen.“

## Niederlande #6

- „Ich schlafe fester als vorher. Ich spüre Veränderungen in meinem Körper,

es ist schwer zu definieren, was sich wirklich verbessert hat. Mein Körper hat auch in Bezug auf Müdigkeit und akutem Schmerz an meinem schwächsten Punkt, meinem Hals, sehr heftig reagiert. Drei Tage nach dem Floaten spüre ich weniger schmerzvolle Reaktionen.“

- „Obwohl ich wieder eine schmerzvolle Reaktion nach dem Floaten hatte, war sie kürzer als nach dem ersten Mal. Und ich fühlte – und fühle immer noch – mehr Entspannung in meinem Körper. Ich war die ersten zwei Tage nach dem Floaten müde, aber dies war eine Reaktion und dauerte auch wesentlich kürzer an.“
- „Vor dem Floaten hatte ich viele Schmerzen in meinem Hals. Nach dem Floaten waren die Schmerzen weniger – bis sie kürzlich wieder auftraten.“

#### Vereinigtes Königreich #1

- „Wenn überhaupt, habe ich mich ein wenig schlechter als sonst gefühlt.“
- „Ich war erstaunt, wie gut ich mich nach dem Floating fühlte. Ich fühlte mich viel wacher und hatte mehr Energie. In der Nacht nach dem Floating und während des Floatens im Tank hatte ich viele Zuckungen. Manchmal mein ganzer Körper, aber das Zucken ist größtenteils verschwunden.“
- „Ich fühlte mich nach diesem Floating nicht so gut wie nach dem zweiten Mal, aber ich hatte ein sehr ausgefülltes Wochenende. Gewöhnlich hätte ich mich hingelegt, aber ich habe es nicht. Ich hatte insgesamt mehr Energie und mir war danach, Dinge zu tun. Ich fühlte mich, als hätte ich mein Leben zurück. Als es Freitag wurde, begann ich mich schlechter zu fühlen und ich denke, dass der Grad meiner Depression erneut ansteigt.“

#### Vereinigtes Königreich

- Patient 2: „Meine Stimmung hat sich gebessert. Ich bin in der Lage länger außerhalb des Bettes zu bleiben und mein Schmerzpegel ist nun viel niedriger. Heute ist es sehr kalt und meine Schmerzen sind dann immer schlimmer – was wiederum die Erschöpfung verschlimmert.“
- Patient 3: „Ein wenig entspannter und weniger Muskelschmerzen“ „Mehr Energie und etwas weniger muskuläre Schmerzen. Der Schlaf ist ein bisschen wohltuender.“
- Patient 4: „Die Triggerpunkte für zwei Tage nach dem Floating besser, jetzt unwesentlich besser. Mehr Schmerzen in den Händen.“

## Vereinigte Staaten

- Patient 2: „Entspannter, fähig, den linken zu Arm zu heben, spürbare Schmerzminderung“
- Patient 3: „Hals und Schultern waren schmerzhaft zwei Tage nach dem Floaten“ „Bin nicht sicher, ob es was mit dem Floaten zu tun hat, aber ich fühlte mich steifer diese Woche“
- Patient 4: „Großartiges Floaten, jedoch mehr Stress aufgrund von Familienproblemen“ „Kann schneller entspannen, eine Weile ruhen, kann mir das Floating-Gefühl ein bisschen zurückholen“
- Patient 5: „Etwas Schwindel am Tag danach, aber viel entspannter.“

Brigitta, 70, eine schwedische Teilnehmerin der Studie, hatte so positive Erfahrungen gemacht, dass sie sich entschied, die Floating-Sitzungen weiterzuführen. Bei ihr wurde Fibromyalgie diagnostiziert, als sie 45 Jahre alt war, aber sie hatte schon über viele Jahre zuvor an Schmerzen gelitten. Sie hatte Schmerzen in ihrem Hals, ihren Schultern, Beinen und ihrem Rücken. Regelmäßig litt sie auch an Schwindelgefühlen und hatte sehr wenig Energie, irgendetwas zu tun. Im Laufe der Jahre hatte sie verschiedene Therapien ausprobiert. Schmerzmittel schlugen ihr auf den Magen, also bekam sie Physiotherapie, warme Bäder und Gymnastik. Einmal, nach einer dreiwöchigen Behandlung in einem Rehabilitationszentrum, verbesserten sich ihre Symptome. Leider übernahm der National Health Service in Schweden weitere Behandlungen nicht mehr, sodass die Schmerzen wieder auftraten. Die Akupunktur war auch eine wirkungsvolle Behandlung, aber auch hier gab es keine Möglichkeit für eine weitere Übernahme der Kosten.

Brigitta hatte nach ihrem Floating-Erlebnis viel weniger Schmerzen und ihre Stimmung war um einiges besser. Sie berichtete, dass sie „sich sowohl in ihrem Körper als auch in ihrer Seele viel besser fühlte.“ Sie machte fünf Monate lang mit dem Floating einmal wöchentlich weiter und reduzierte die Sitzungen dann auf jede dritte Woche, da dies ausreichend zu sein schien, um die Schmerzen unter Kontrolle zu halten. Im Alter von 72 Jahren floatet sie einmal im Monat und solange es ihr so gut tut, wird sie es weiterhin tun. Sie sagt, dass die Schmerzen nicht ganz verschwunden sind, aber beträchtlich weniger geworden sind und sie



sogar viele Tage ohne Schmerzen verbringt. „Floating“, sagt sie, „hat mein Leben um ein Vielfaches verbessert. Ich spüre, dass es für mich leichter ist, jeden Tag so anzunehmen, wie er kommt, was bedeutet, dass das Leben leichter wird. Ich verspüre ein viel positiveres und glücklicheres Lebensgefühl und viele meiner Freunde bestätigen das.“

Die längerfristige Linderung der Symptome, die Brigitta und Tina während ihrer regelmäßigen Flotation-REST Sitzungen erfahren haben, weisen darauf hin, dass die Studie nicht lang genug durchgeführt wurde. Die Reduktion der Symptome als Ergebnis der drei Sitzungen im Rahmen der Studie könnten lediglich ein Anfang sein, eine größere Linderung zu erzielen. Ein möglicher Grund für die Wirksamkeit der Behandlung könnte ein „Zurücksetzen“ der zentralen Schmerzempfindlichkeit sein. Bei einer normalen Schmerzempfindlichkeit ruft ein Schmerzgefühl eine Erhöhung des körperlichen Erregungszustandes hervor, der wiederum die Schmerzwahrnehmung verstärkt. Bei einer erhöhten Schmerzempfindlichkeit wird das Schmerzgefühl wahrscheinlich einen erheblich höheren Erregungszustand erzeugen und somit eine nachfolgende übermäßige Schmerzwahrnehmung. Eine der wesentlichen Wirkungen von Flotation-REST ist es, eine signifikante Reduktion des Erregungszustandes herbeizuführen. Wenn die Schmerzempfindungen in Verbindung mit dieser niedrigeren Erregung während und nach dem Floaten wiederholt auftreten, wird die Schmerzwahrnehmung ebenso vermindert. Das häufige Zusammenführen dieser Kombination aus Schmerzempfindung und einer herabgesetzten Erregung könnte schrittweise eine Dekonditionierung der zentralen Empfindlichkeit herbeiführen.

## **Fortführung der Studie**

In diesem Zusammenhang wurde auf der Floating-Konferenz 2012 entschieden, das Fibromyalgie Flotation Projekt als ein gemeinschaftliches Forschungsprojekt weiterzuführen. Mangels Forschungsförderung wurde eigens für dieses Projekt eine Website kreiert, mit dem Ziel, eine längere und in größerem Umfang angelegte klinische Studie zu ermöglichen. Die Website ([www.fibromyalgiaflotationproject.com](http://www.fibromyalgiaflotationproject.com)) stellt Hintergrundinformationen sowohl über Fibromyalgie als auch über Flotation-REST bereit und bietet

potentiellen Teilnehmern die Möglichkeit, ein passendes Float-Center zu finden und sich für diese Studie anzumelden. Im Interesse der Teilnehmer und der Float-Center werden die Daten für diese Forschung auf der Website gesammelt. Zahlreiche Sicherheitsvorkehrungen garantieren die Anonymität und die Privatsphäre der Teilnehmer. Obwohl dies nicht dem Ideal einer Forschung entspricht, ist es eine neue Methode, eine größere klinische Studie durchzuführen, ohne auf finanzielle Unterstützung angewiesen zu sein.

Zusammenfassend wird Flotation REST (Reduced Environmental Stimulation Therapy) mit dem Ziel, Tiefenentspannung und Schmerzlinderung herbeizuführen, seit den 1970er Jahren angewendet. Die dokumentierten Wirkungen dieser Therapie stimmen antithetisch mit den Merkmalen und Symptomen von Fibromyalgie überein. Eine international durchgeführte Studie über die Wirkungen von drei Flotation-REST Sitzungen bei Fibromyalgie-Betroffenen zeigte eine klinisch und statistisch signifikante Reduktion der Symptome sowie eine Verbesserung der Stimmung und der Energie auf. Weiterhin zeigte die Studie auf, dass ein Carry-over-Effekt für die meisten Symptomreduktionen mit zunehmender Verbesserung zu beobachten war.

Fallstudien legen dar, dass eine längerfristige Behandlung annähernd zum Abklingen der Symptome führen kann. Flotation-REST ist aus unserer Sicht daher eine vielversprechende Behandlung von Fibromyalgie, die sowohl auf die physischen als auch auf die emotionalen Aspekte dieser Erkrankung ausgerichtet ist. Die langfristigen Wirkungen bedürfen weiterer Untersuchungen. Für diese Zwecke ist bereits eine weitere gemeinschaftliche Studie begründet worden.

## Literaturverzeichnis

Ballard, E., (1993) REST in the treatment of persistent psychophysiological insomnia. In A. Barabasz and M. Barabasz (Eds.) *Clinical and experimental restricted environmental stimulation: New developments and perspectives* (pp.187-204). New York: Springer-Verlag.

Bood, S.A. (2007) *Bending and Mending the Neurosignature: Frameworks of influence by floatation-REST*. Karlstad University.

Bood, S. Å., Sundequist, U., Kjellgren, A., Norlander, T, Nordström, L. Nordenström, K Nordström, G. (2006) Eliciting the relaxation response with the help of floatation-REST in patients with stress-related ailments. *International Journal of Stress Management*, Vol 13(2), 154-175.

Borrie, R. (1993) Enhancing pain management with floatation REST. A paper read at the Fifth International Conference on REST, Seattle, WA.

Borrie, R., Russell, T., Schneider, S. (2012) The effect of floatation REST on the symptoms of fibromyalgia, A paper presented at the Float Summit 2012 in Gothenburg, Sweden.

Kjellgren, A., Sundequist, U., Norlander, T., Archer, T. Effects of floatation-REST on muscle tension. (2001) *Pain, Pain Research and Management* Winter; 6(4): 181-9.

Meriday, C., Lehmann, C. and Borrie, R. (1990) Floatation for the management of rheumatoid arthritis. In P. Suedfeld, J. Turner and T. Fine(Eds.) *Restricted environmental stimulation: Theoretical and empirical developments in floatation REST* (pp.50-61). New York: Springer-Verlag.

Suedfeld, P. and Borrie, R., (1999) Health and therapeutic applications of chamber and floatation REST, *Psychology and Health*, 14. 545-566.

Waring, R., (2004) Report on Absorption of magnesium sulfate (Epsom salts) across the skin. U of Birmingham, UK, [www.mgwater.com](http://www.mgwater.com).

## **Autor**

Roderick Borrie hat sein Diplom an der American Academy of Pain Management erworben. Er machte seinen Doktor in Psychologie an der University of British Columbia, wo er mit Peter Suedfeld an den therapeutischen Anwendungen von REST arbeitete. Er war als Psychologe beim Maimonides Medical Center in Brooklyn und im South Oaks Hospital in Amityville, NY beschäftigt. Spezialisiert auf das Gebiet der Stimmungs- und Angststörungen und die psychologischen Aspekte der Schmerztherapie arbeitet er zur Zeit frei praktizierend auf Long Island, NY.

## **Deutscher Floating Verband**

Der Deutsche Floating Verband (DFV) hat es sich zur Aufgaben gemacht, das Starkssolebad den verschiedenen medizinischen Fachkreisen vorzustellen und die positiven Wirkungen des Floating in der Öffentlichkeit bekannt zu machen. Dazu sammelt der Verband bestehende Forschungsdaten und regt neue universitäre Forschung zum Thema Floating an.

Deutscher Floating Verband e.V.

Herzogstr. 1

80803 München

Eingetragen im Vereinsregister München unter der Register-Nummer VR 202461

[info@floating-verband.de](mailto:info@floating-verband.de)

[www.floating-verband.de](http://www.floating-verband.de)