

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 13 (2006)  
**Heft:** 152

**Artikel:** Wiedergeburt als Wellnessidee  
**Autor:** Stieger, Johannes  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-885219>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Artemis Geburtshaus und Hebammenpraxis in Steinach.

In seiner Biografie beschreibt John Lilly, wie er im Isolationstank zu seiner eigenen Samenzelle geworden ist, die sich ein Ei sucht. Er erlebt, wie er sich selbst zeugt.

# WIEDERGEBURT ALS WELLNESSIDEE

Rebirthing und Floating heissen zwei Methoden aus der Esoterik, sich wie neugeboren zu fühlen. Dabei kann es vorkommen, dass man die eigene Geburt nochmals erlebt.

von Johannes Stieger



vor bald drei Jahren stiess mein Kollege im Rahmen unserer Diplomarbeit an der HGKZ auf den amerikanischen Wissenschaftler John C. Lilly. Der getriebene und radikale Forscher, der seinen Delphinen Elvar und Peter Englisch beibringen wollte, liess uns längere Zeit nicht mehr los. Hier geht es aber nicht um Delphine, und Lillys Auftritt kommt erst später. Wiedergeburt ist das Thema. Nicht im Sinne der Reinkarnation, es geht um zwei esoterische Methoden, sich wie neugeboren, «fit wie ein Turnschuh», zu fühlen – die aber auch zu bewusstseinsweiternden Grenzerfahrungen führen können, so berichten die Anhänger. Einerseits also körperliche Entspannung. Auf der anderen Seite Blitze und Farben, die vor dem inneren Auge erscheinen, bis hin zum Gefühl der Körperlosigkeit und schliesslich dem Erleben der eigenen Geburt. Beim Rebirthing atmet man wie ein Säugling, die «Floater» wiederum setzen sich dem totalen Entzug der Sinne aus.

## Atmen wie Babys

Rebirthing wurde 1974 von Leonard Orr entwickelt. Simpel und harmlos gesagt geht es darum, Energie aus der Luft zu beziehen. Orr definiert es so: «Die Rebirthing-Atemarbeit verwirklicht den Fluss von göttlicher Energie in einem sehr einfachen, leichten, entspannten und verbundenen Atemrhythmus.» Er nennt es «bewusstes Energieatmen»: «Der Atemrhythmus, den wir natürlicherweise ausführen, wenn wir uns in der Mitte des Tiefschlafs befinden. Diesen Rhythmus zu lernen, bedeutet, wieder zu erlernen, wie wir als Kinder geatmet haben.» Konrad Halbig bildete in der Ostschweiz Rebirther aus. Er hat sich mittlerweile aber aus dem Geschäft zurückgezogen und führt in der Nähe von München einen Verlag für esoterische Literatur. «Wissen Sie», sagte er am Telefon «die Menschen atmen zu wenig. Durch eine bewusste Atmung lebt man mehr.» Und eben: Es könne vorkommen, dass Erinnerungen bis zurück zur Geburt auftauchen. Das sei aber nicht das Ziel des Rebirthings.

Atemtraining in Gruppen nach der Anleitung eines Meisters ist mir suspekt, und meine Geburt würde ich auch nicht noch einmal

# BEREITET DIE WEGE , BEREITE T DIE BAHN!

*freitag, 22. dezember 06, trogen (ar)*

*johann sebastian bach (1685 – 1750)*

*"bereitet die wege, bereitet die bahn!"*

Kantate BWV 132 zum 4. Advent

*17.30 – 18.15 uhr, kronensaal, trogen*

Workshop zur Einführung mit Rudolf Lutz

Anschliessend: kleiner Imbiss und Getränke

*eintritt: fr. 30.-*

*19.00 uhr, evangelische kirche, trogen*

Erste Aufführung der Kantate

Reflexion über den Kantatentext

Zweite Aufführung der Kantate

*eintritt frei – kollekte*

*ausführende*

Solisten: Eva Oltiványi, Sopran; Markus Forster, Alt;

Julius Pfeifer, Tenor; Wolf Matthias Friedrich, Bass

Schola Seconda Pratica

Leitung: Rudolf Lutz

*reflexion*

Klara Obermüller, Zürich

Im Oktober 2006 hat die J. S. Bach-Stiftung, St. Gallen, ihre Tätigkeit aufgenommen. Geplant ist die Aufführung des gesamten Vokalwerks von J. S. Bach. Die Kantatenkonzerte finden in der Regel an einem Freitagabend in der evangelischen Kirche in Trogen statt. Mehr Informationen erhalten Sie unter [info@bachstiftung.ch](mailto:info@bachstiftung.ch)



J. S. Bach-Stiftung

St. Gallen

BRÖTLI, KUECHE  
ODER SCHNECK, DÄ  
GSCHWEND ISCH  
ÜSEN LIEBLINGSBECK.



**GSCHWEND**

BÄCKEREI KONDITOREI RESTAURANT CAFÉ

GOLIATHGASSE 7 | 9004 ST.GALLEN | T 071 228 66 77

[CAFE.GSCHWEND@STGALLEN.COM](mailto:CAFE.GSCHWEND@STGALLEN.COM)



**BARATELLA**

Franco Marchesoni

Täglich frische, hausgemachte  
Eier-Nudeln, Spinat-Nudeln, Spaghettini,  
Lasagne und Ravioli

Unterer Graben 20, St. Gallen, Telefon 071 222 60 33

erleben wollen. Ich weiss nämlich nicht, was ich darauf antworten würde, wenn der Arzt nochmals zu meiner Mutter sagte: «Schön, jetzt gab es doch noch einen Buben.» Krankenschwester Magda meinte damals nur: «Der Herr Doktor hat eben drei Mädchen.» Und beim Gedanken an spirituelle Grenzerfahrungen packt mich sowieso die Angst. Das ist wie Drogen nehmen. Ich hätte keinen Spass, danach aufzuwachen. Aber vielleicht muss man einfach genug alt sein dazu.

### Alles schön bunt

Keine Angst hatte der amerikanische Neurophysiologe John Cunningham Lilly, als er Mitte der fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts in den von ihm entwickelten Isolationstank stieg. Eine riesige Badewanne mit Deckel, gefüllt mit Wasser, über das Gesicht eine Atemmaske aus Gummi gestülpt. John C. Lilly wollte herausfinden, was mit dem Hirn passiert, wenn keine äussere Reize darauf Einfluss nehmen – also weder Augen, Ohren, Nase noch Haut etwas zu berichten haben. Manche seiner Kollegen dachten, man werde irre, das Gehirn falle ins Koma. Lillies Gehirn hatte mit dem Sinnesentzug keine Probleme und unterhielt sich prächtig selbst. Lilly sah Bilder und schimmernde Objekte vor seinen Augen und machte nach eigenen Aussagen Erfahrungen, die er als Forscher des National Institutes of Health nicht zu veröffentlichen wagte. In seiner Biografie «Das Zentrum des Zyklons» aus dem Jahr 1972 beschreibt er, wie er im Isolationstank zu seiner eigenen Samenzelle geworden ist, die sich ein Ei sucht. Er erlebt, wie er sich selbst zeugt. Später experimentierte er im Tank mit LSD. Mit seinen Forschungen wurde er zur Lichtfigur der Esoterikerinnen und Esoteriker. Die 1972 gegründete Firma Samadhi Tank baute nach Lillies Vorgaben auch Tanks für den Hausgebrauch.

### Neues Universum

Heute sehen die mit körperwarmem Salzwasser gefüllten Wannen aus wie Eier von Dinosauriern. Flutschiges New-Age-Design. Der deutsche Hersteller Senmai trumpft mit seinem Topmodell «Eiland» auf: «Französisches Design im Verbund mit deutscher Technik». Ein anderer kreativer Hersteller aus Deutschland baut die Tanks sinnigerweise in Pyramidenform. Sieht mehr nach Saunaclub aus als nach spiritueller Erleuchtung. In der Schweiz stellt der Zürcher Jürgen Tappich Tanks her. Sein billigstes Modell – auch in Eierform – kostet 15'000 Euro. In der Schweiz sind es nach dem Boom in den achtziger Jahren noch etwa sieben so genannte Floatingcenter, die diese Reisen ins Ich und – wenn es hoch kommt – «transpersonale Erfahrungen» anbieten.

Auch wenn die Samadhi-Tanks von relativ wenigen Leuten benutzt werden, Lilly und seine Forschungen, die zu den Tanks führten, werden immer wieder ausgegraben. Auf Spiegel-Online beschrieb kürzlich der Biologe Klaus Wilhelm einen Tauchgang in einem Samadhitank. Die Entzückung kennt beim konvertierten Skeptiker keine Grenzen. Auch bei seinem Selbstversuch «zucken Blitze, leuchten Farben». Und das nach nicht mal einer vollen Stunde in der Isolation. Lilly brauchte fast drei Stunden im Tank, bis er in ähnliche Sphären abtauchte. Völlig ab der Welt steigt Biologe Wilhelm aus dem Ei: «Als sich nach einer Dreiviertelstunde die Luke der Kapsel von selbst wieder öffnet, meine ich, dem Universum in seiner schönsten Form zu begegnen.»

**Johannes Stieger**, 1979, ist Redaktor bei Saiten. Er hat an der Hochschule für Gestaltung und Kunst in Zürich «Industrial Design» studiert.

# AN EINEN STURZ- GEBORENEN

von Adrian Riklin

## I

Willst also endlich auf die Welt kommen. (Zur Welt bist du ja schon gekommen). Auf die Welt aber kommst du nicht über Nacht, stürzt du nicht an einem Tag, kommst du lebenslänglich. (Und ankommen tust du vielleicht im Tod.)

## II

Hältst dich fest am Weltgeländer, segelst durch Tage, schaut in Nächte, hinunter ins Loch. Überspringst Stufen, windest dich empor.

(Elegant ist dein Stolpern, und die Welt ein Karussell.)

## III

Die Zeit des freien Falls: vorübergehende Erlösung. Wirst aufgefangen noch. Die Seile halten, halten dich fern – vom Tod, vom Leben. Verstrickt bist du, in den Mustern eines rotblauen Himmels.

(Dein Fall ist ein tiefer.)

## IV

Und endlich ein Sturz: Im unterirdischen Dunkelsaal empfängt dich der Greis. Nimmst den Kinderbesen, den gelben. Und der kahle Schädel zerspringt. (Wie Porzellan, denkst du). Und der Schädel ist offen. (Wie Schale, denkst du.)

## V

Hebst ab bis unter die Kuppel der Kathedrale. Suchst den Stern deiner Geburt, der dich durchs Leben begleitet. (Und herabfällt in deinen Tod.) Sternlos wandelst du weiter, durch klinische Bahnhofshallen. (Wo du wieder dem schwarzen Kater begegnest.) Studierst Fahrpläne der Zukunft, abgelaufene Jahre. Der Greis mit dem Gesicht eines Neugeborenen schlüpft in deinen Mantel.

## VI

Alt bist du geworden, über Nacht, aber nicht auf die Welt gekommen. Seile halten dich vom Leben fern. Enggeschnürt sind Schürzen und Schuhbänder noch immer. Verriegelt die Schlösser für immer.

(Erdanziehungskräfte halten dich zurück.)

## VII

Kein Sturz kann dich neu gebären. Kein Erdbeben dich lebendig schütteln. Keine Mitternachtsglocke wach dich rütteln. Hältst dich weiterhin fest, am Weltgeländer. Segelst durch Tage und hinein in Nächte, hinunter ins Loch.

**Adrian Riklin**, 1967, lebt als Autor und Schauspieler in St.Gallen.