



*Kennt Ihr diesen Moment: Eine Gruppe sitzt im Kreis, und alle klatschen durcheinander. Nach und nach hört man nur noch einen Schlag – alle haben sich aufeinander abgestimmt. Das passiert praktisch immer, ob wir es planen oder nicht.*

Während meiner Beschäftigung mit Rhythmus – dem Thema meines nächsten Seminars und hoffentlich im 2022 in der Türkei durchführbar - ist mir der Begriff Entrainment begegnet, welchen ich über Wikipedia ungefähr so verstehe:

in der Chronobiologie sowie der Biomusikologie bedeutet Entrainment das Verhältnis zu, resp. die Koppelung eines äusseren zeitgebenden Elementes (Rhythmus im Aussen) an ein inneres zeitgebendes Element (binnenkörperlicher Rhythmus)

Wenn ich also eine geborene Frühaufsteherin bin, dann kommt mir der Aussenrhythmus entgegen, um sieben Uhr morgens im Büro zu erscheinen. Dann bin ich im Innen sowie im Aussen einigermaßen im Einklang. Dann habe ich Glück.

Stellt euch eine Dance Hall vor, die vom schweren, monotonen Technobeat nur so bebt.

Oder ein Schamane, der mit vier Schlägen pro Sekunde seine Trommel schlägt.

Oder eine orientalische Tänzerin, die ihren Körper dem Perkussionisten für ein Trommelsolo „borgt“ (resp. umgekehrt).

Wenn wir uns dem Rhythmus angleichen, kann es sein, dass unser Herzschlag den Beat übernimmt.

Es kann sein, dass durch schnelle Trommelschläge meine Wahrnehmung so eingeschränkt wird, dass ich in Trance versetzt werde.

Es kann sein, dass ich mit dem Trommler so in Kontakt komme, dass ich spüre, was er spielen wird, respektive er erahnt, welche Bewegungen ich als nächstes wählen könnte.

Ich weite den Begriff im Tanz für mich aus, denn Wikipedia gibt mir noch andere Definitionen.

Entrainment bedeutet auch

- **in der Physik den Effekt, der Synchronisation zugrunde liegt**  
Für mich Tanzende heisst das: mein Körper und meine Seele synchronisieren sich mit der Musik, die ich höre – ich habe im besten Fall das Gefühl von Verschmelzung.
- **in der Verfahrenstechnik das Mitreissen von Flüssigkeitstropfen auf den nächsthöheren Kolonnenboden**  
Für mich Tanzende heisst das: die Melodie oder der Rhythmus katapultieren mich auf höhere Ebenen.
- **in der Meteorologie das Phänomen des Einfanges einer Luftmasse eines nicht-turbulenten Flusses in einen turbulenten Fluss (bspw. das Einfangen trockener Luft in einen feuchten tropischen Wirbelsturm)**  
Für mich als Zuhörende heisst das: die Musik umgibt mich und nimmt mich in sich auf.

Wenn meine Seele und mein Körper mit dem Rhythmus in Einklang kommen, wenn er mich an der Hand nimmt und unsere Welten zu einer werden, dann spüre ich Entrainment. So jedenfalls verstehe ich diesen Ausdruck.

### **Vielleicht lässt Du Dich ein ins Entrainment**

#### **im TANZMITDIR**

im freien Tanz zu einer kleinen Geschichte, einem Zitat, einem Thema oder ganz frei kannst Du eine Stunde lang durch Deine Welten und Weiten zu wunderschönen Worldmusic tanzen.

Infos: <https://www.danseorientale.ch/tanz-mit-dir.html>

#### **im Rhythmusworkshop am 25. September 2021**

wo wir Rhythmen aus der Musik und unseren eigenen begegnen

Infos: <https://www.danseorientale.ch/worskshops.html>