

Takamol &amp; Tamasok

# WO HANDICAPS ENDEN UND TANZ BEGINNT ...



Orientalischer Tanz mit Menschen mit Handicap und die Integration und Inklusion von behinderten Tänzerinnen und Tänzern in die Tanzszene ist ein Thema, bei dem sich leider immer noch die Geister scheiden. Von den einen belächelt, von den anderen kritisch, kopfschüttelnd beäugt oder strikt abgelehnt und wiederum von anderen anerkannt, beeindruckt akzeptiert und wertschätzend willkommen geheißen, beklatscht und unterstützt.

## INKLUSION BEDEUTET SO VIEL WIE „ENTHALTEN, EINGESCHLOSSEN SEIN“

Um es mal salopp auszudrücken: „mitten drin“ statt nur „dabei“. Inklusion bedeutet somit mehr als reine Integration, bei welcher eine in sich geschlossene Gruppe in eine andere Gruppe aufgenommen wird. Von der Integration zur Inklusion – der Weg ist das Ziel, frei nach dem Motto der Lebenshilfe „Es ist normal verschieden zu sein.“

Uns begegnen Menschen mit körperlichen und geistigen Handicaps und Schlagwörter wie Inklusion, Integration, Chancengleichheit, Barrierefreiheit in unserem beruflichen wie privaten Alltag immer wieder. Allerdings begegnen uns noch nicht wirklich viele behinderte Menschen im Orientalischen Tanz. Warum ist dies so? Wieso sehen wir auf den Bühnen der OT-Festivals, bei abendfüllenden Shows oder in unseren Kursen in den Tanzstudios kaum Menschen mit einer geistigen oder körperlichen Behinderung?

Ich selbst bin von bürgerlichem Beruf Sozialpädagogin und habe bereits vor meinem Studium, währenddessen und auch danach unzählige vielseitige, außergewöhnliche und von Wertschätzung geprägte Erfahrungen bei der Arbeit mit Menschen mit körperlichen und geistigen Handicaps sammeln können. Ganz oft haben mich

diese Personen überrascht, zum Staunen gebracht und in ihrer Andersartigkeit und Herangehensweise an das Leben und ihren Alltag, durch ihre Lebensfreude, ihre Begeisterungsfähigkeit und ihren Humor fasziniert.



Foto: Leylah privat

Coach Laura Ammurah (li) mit Anna, Olga und Theresa

Neben meinem Beruf als Sozialpädagogin gehe ich seit nunmehr 16 Jahren meiner Berufung als Tänzerin nach und bewege mich seit 12 Jahren als selbständige Dozentin in der Orientalischen Tanzszene. Vor 5 Jahren wurde ich durch die Anfrage einer Mutter, die ihre körperlich und geistig behinderte Tochter zu einem meiner Kinderbauchtanzkurse anmelden wollte, zum ersten Mal mit dem Thema OT und Behinderung konfrontiert. Nach anfänglichen Zweifeln wurde sie schnell in die Gruppe inkludiert und war in kürzester Zeit zu einem vollwertigen Mitglied geworden. Dieses Feedback und meine eigenen Beobachtungen brachten mich immer mehr

zu der Erkenntnis, dass sich der OT in besonderem Maße für Menschen mit Einschränkungen eignet. Der Orientalische Tanz mit all seinen Facetten wirkt sich positiv auf Körper und Geist sowie auf der emotionalen und sozialen Ebene aus. Er macht Spaß und trainiert auf schonende Weise spezielle Muskelgruppen, steigert die Kondition, die Motorik und Flexibilität, den Gleichgewichtssinn, die Koordination, verbessert die Körperhaltung und auf kognitiver Ebene u. a. die Merkfähigkeit, schärft die Sinne, schafft einen positiveren Zugang zur Körperwahrnehmung und lässt größeres Selbstvertrauen entstehen.

## DAS WORT „TAKAMOL“ STAMMT AUS DEM ARABISCHEN UND BEDEUTET SO VIEL WIE IN- TEGRATION.

Aus diesem Grundgedanken gründete ich 2013 eine Tanzgruppe mit diesem Namen. Im Kurs bzw. bei „Takamol“ sollen Menschen mit Handicap





*Immer wieder erlebe ich,  
dass auch die Tänzerinnen und Tänzer mit Handicap einen großen Ehrgeiz  
für den Tanz entwickeln und vorankommen und besser werden wollen.*

*Sie klein zu halten oder ihnen etwas von vornherein aufgrund ihres Handicaps  
nicht zuzutrauen wäre hier der völlig falsche Ansatz.  
Der Focus sollte auf die Stärken der TeilnehmerInnen gelegt  
werden und nicht auf deren Defizite.*

die Möglichkeit bekommen, mit viel Spaß, niedrigschwellig und natürlich nur im Rahmen ihrer körperlichen und geistigen Fähigkeiten Orientalischen Tanz in einem geschützten Rahmen zu erlernen. Als Kooperationspartner war es möglich, die Offenen Hilfen der Lebenshilfe Fürth zu gewinnen. Die Gruppe besteht derzeit aus 15 Männern und Frauen unterschiedlichen Alters mit geistigen Behinderungen in unterschiedlicher Ausprägung. Einmal im Monat trainieren wir in »Enussahs« Studio Scarabeo Palace in Nürnberg, wo ich auch seit 12 Jahren Kinder, Teenies und Erwachsene jeden Levels unterrichte und mein „Tribal of Goths“ – Tribal Style und Gothic Bellydance Project – zu Hause ist. „Takamol“ ist mittlerweile fest in das Studio integriert, alle TeilnehmerInnen fühlen sich in der wunderschönen Atmosphäre aus 1001 Nacht rundum wohl. Eine Un-

terrichtseinheit bei Takamol unterscheidet sich in ihrem Aufbau kaum von anderen Kursen. Wir beginnen mit einem Warm Up, um unser Herz-Kreislauf-System und alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Schwung zu bringen. Beim anschließenden sanften Stretching geht es darum, Körper und Muskeln zu dehnen und auf den Tanz gut einzustimmen. Im Technikeil arbeiten wir kontinuierlich an Basisbewegungen, die für alle leicht zu erfassen sind. Hierzu gehören u. a. Beckenkreise, Hüftkippe, Hüftwippe, Twist, Kicks und Drops, einfache und langsame Drehungen, Gleichgewichtsübungen, simple Armposen und Abfolgen, aber auch diverse Shimmys. Visuelle, auditive und taktile Wahrnehmung sollen angesprochen werden und dadurch verschiedene Lernkanäle geöffnet werden. Die Basisbewegungen bilden wie in jedem anderen Kurs auch die Grundlage für die Choreographien, die Stück für Stück im Unterricht erarbeitet werden. Den Abschluss einer jeden Kurseinheit bildet auch bei „Takamol“ ein Cool-Down, das der Entspannung dienen und unerwünschtem Muskelkater vorbeugen soll. Klingt nach einer Kurseinheit, wie wir sie alle kennen.

Sicherlich stellt sich nun die Frage, was den Orientalischen Tanzunterricht in diesem Fall so anders macht.

Anzeige

## Kunstkalender gemalt von Kindern mit Behinderung

Jetzt reservieren:  
Tel.: 06294 4281-70  
E-Mail: [kalender@bsk-ev.org](mailto:kalender@bsk-ev.org)  
[www.bsk-ev.org](http://www.bsk-ev.org)



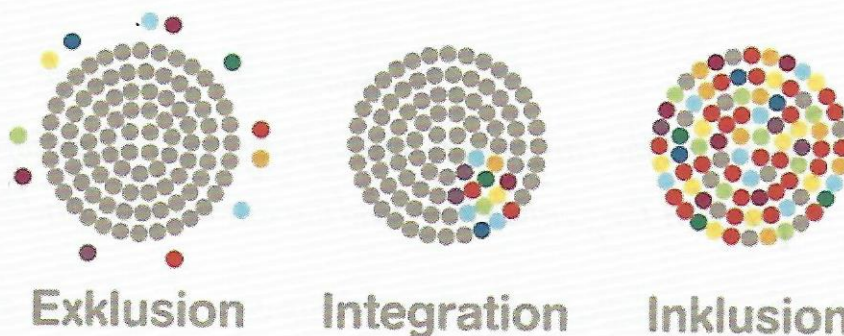
**Bundesverband  
Selbsthilfe  
Körperbehinderter e.V.**





## INKLUSION ...

... wurde 2008 von der UN-Behindertenrechtskonvention zum Menschenrecht für Menschen mit Behinderungen erklärt und wird als politische und gesellschaftliche Aufgabe mittlerweile sehr ernst genommen. Ziel ist, dass Menschen mit und ohne Behinderung ganz selbstverständlich zusammen leben, lernen, wohnen und arbeiten.



**Exklusion      Integration      Inklusion**

Quelle: <https://www.aktion-mensch.de/themen-informieren-und-diskutieren/was-ist-inklusion.html>

## WAS IST DIE HERAUSFORDERUNG DABEI, EINE TANZGRUPPE WIE „TAKAMOL“ ZU LEITEN?

Die größte Herausforderung für mich als Trainerin liegt stets darin, den Unterricht für alle Gruppenmitglieder gleich interessant, abwechslungsreich, weder über- noch unterfordernd und ansprechend zu gestalten. Dies ist natürlich immer die Aufgabe einer jeden Kursleitung, jedoch darf in der Arbeit mit Menschen mit Handicap dabei die Niedrigschwelligkeit, auf welcher „Takamol“ aufgebaut ist, nicht aus den Augen verloren werden. Das bedeutet, zu jedem Gruppenmitglied eine gute Basis auf Beziehungsebene schaffen zu müssen, um die Möglichkeit zu haben, jeden mit seinen Stärken, Schwächen sowie geistigen und körperlichen Fähigkeiten besser kennen zu lernen. Diese Fähigkeiten stets präsent zu haben, um die TeilnehmerInnen angemessen auszulasten, aber nicht zu überlasten oder ihnen zu wenig zuzutrauen, ist enorm wichtig. Der Unterricht mit „Takamol“ erfordert ein hohes Maß an Flexibilität, Einfühlungsvermögen, Spontaneität, Improvisationsvermögen, Strukturiertheit, guter Vorbereitung und Echtheit. Sich selbst in seinem Tun stets zu hinterfragen und voll und ganz auf die Menschen einzulassen, ist unumgänglich. Menschen mit Behinderung haben sehr feine Antennen und spüren oft intuitiv, ob ihr Gegenüber authentisch ist oder nicht. Praktisch bedeutet dies, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer so anzunehmen, wie sie sind, sie zu stärken, zu motivieren, Unsicherheiten abzubauen und sie zu fördern, also auch ihre Motivation, ihren Ehrgeiz, ihre Ziele und Träume ernst zu nehmen.

Eine positive Lernatmosphäre zu schaffen ist stets eine Grundvoraussetzung für erfolgreiches Lernen. Aus dem Gedanken, dass Menschen mit Handicap nicht nur als in sich geschlossene Gruppe – wie „Takamol“ sie ist – in die Orientalische Tanzszene integriert, sondern völlig inkludiert werden sollen, gründete ich 2014 das Inklusionstanzprojekt „Tamasok“, welches bisher von seinem Konzept her meines Wissens einzigartig ist. Das Wort „Tamasok“

stammt aus dem Arabischen und bedeutet so viel wie Zusammenhalt. Hier steht Inklusion im absoluten Mittelpunkt. Im Rahmen von „Tamasok“ haben Menschen mit Handicap und TänzerInnen bzw. LehrerInnen aus dem Orientalischen Tanz, die sich im alltäglichen Leben höchstwahrscheinlich nie begegnet wären, die Möglichkeit, voneinander zu lernen, miteinander zu trainieren, zu tanzen und gemeinsam einmalige Showacts zu entwickeln.



Tamasok, Bühnenprobe



Leylah im Unterricht



Inklusions-Tanzprojekt Tamasok

Reihe 1, Fotos: Leylah privat



Tamasok, Bühnenprobe



Takamol beim Training



Tamasok: Schleierfächer-Gruppe

Reihe 2, Fotos: Leylah privat



Takamol-Show 2015



Takamol-Show 2015

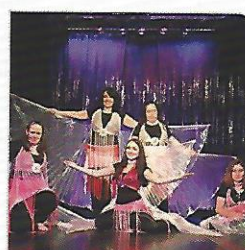


Die Anfänge von Takamol

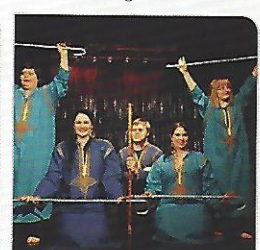
Reihe 3, Fotos: Karin Luz



Takamol-Show 2015 mit allen Beteiligten



Takamol-Show 2015



Takamol-Show 2015

Reihe 4, Fotos: Karin Luz



## „TAMASOK“ SCHAFFT DAMIT UNKOMPLIZIERTE MÖGLICHKEITEN DER BEGEGNUNG UND LÄSST AUSSERGEWÖHNLICHE FREUNDSCHAFTEN ENTSTEHEN.

Die „Tamasok“-Coaches werden nach bestimmten Kriterien eigens von mir für das Projekt ausgesucht. Es sind renommierte TänzerInnen und auch LehrerInnen aus der Orientalischen Tanzszene, die ganz spezielle Voraussetzungen mitbringen müssen. Alle Hauptcoaches sind zum Beispiel Absolventen von Enussahs Ausbildungsprojekt „Step On“ und damit zertifizierte LehrerInnen für Orientalischen Tanz. Unterstützt werden sie von Co-Coaches, renommierte TänzerInnen, die mit Feuereifer bei der Sache sind und tolle Ideen mit einbringen. Alle Coaches werden von mir kontinuierlich in Teamtreffen wie auch im eigentlichen „Tamasok“-Kurs, den sie ab der ersten Stunde selbst gestalten und halten dürfen, professionell angeleitet und unterstützt sowie mit nötigen Informationen zur Arbeit mit Menschen mit Handicap versorgt.

Aktuell arbeiten sieben Coaches und Co-Coaches mit großem Engagement und Freude am Projekt mit und haben im Rahmen von „Tamasok“ die Möglichkeit, einen selbst choreographierten Tanz mit oder ohne Tanzaccessoires in Klein- bzw. Neigungsgruppen mit den „Takamol“-Gruppenmitgliedern zu erarbeiten. Diese Tänze werden im Rahmen der jähr-

lich stattfindenden „Takamol“-Show präsentiert. Außerdem bekommen die Coaches die Möglichkeit, selbst mit einem Solo-Tanz auf eben dieser Show zu glänzen, auf welcher auch die Gruppe „Takamol“ auftritt. Eine abendfüllende, abwechslungsreiche Show, die ihresgleichen sucht, so einmalig wie die Menschen mit und ohne Handicap, die sie gemeinsam gestalten. Nach dem überwältigenden Erfolg der Show im letzten Jahr und einem ausverkauften Saal in diesem Jahr, lange bevor der Vorverkauf überhaupt begonnen hatte, bin ich sehr stolz, dass es 2017 (am 21./22.10.2017) zwei „Takamol“-Shows geben wird. Es macht deutlich, wie groß das Interesse an Projekten wie „Takamol“ und „Tamasok“ ist und wie willkommen und nötig sie sind.

Um dieses Interesse aufzugreifen und um die Inklusion von Menschen mit Handicap in die Orientalische Tanzszene weiter voranzutreiben sowie auch anderen TänzerInnen und LehrerInnen des Orientalischen Tanzes die Arbeit mit diesen ganz besonderen Menschen zu ermöglichen, ist eine Fortbildung in Kooperation mit Enussahs „Step On“ Ausbildung in naher Zukunft angedacht. Im Rahmen von „Step On extended“ sollen AbsolventInnen und QuereinsteigerInnen der Ausbildung sowie auch alle anderen LehrerInnen, die sich Hintergrundinformationen, Unterstützung, Tipps und Anregungen für den Unterricht mit behinderten Menschen wünschen oder gerne Teil von „Tamasok“ wären, auf dem Gebiet OT mit behinderten Menschen fort- und ausgebildet werden.

Nähere Infos hierzu gibt es bald unter [www.takamol-tamasok.de](http://www.takamol-tamasok.de) und [www.step-on.com](http://www.step-on.com)

## „TAKAMOL“ UND „TAMASOK“ HABEN DAS MOTTO „WO HANDICAPS ENDEN UND TANZ BEGINNT“ ...

Das spricht mir aus der Seele, denn drei Jahre Orientalischer Tanz mit Menschen mit Behinderung haben mir gezeigt, dass ein Handicap beim Tanz nicht im Mittelpunkt stehen muss, dass behinderte Menschen trotz ihrer Einschränkung Wundervolles und Beeindruckendes auf die Bühne zaubern können und Zuschauer auf eine Weise berühren, die ihresgleichen sucht. ☺

Autorin: »Leylah Sadim«  
Tänzerin und Lehrerin für Orientalischen Tanz. Preisträgerin des Halima-Awards 2016. Tänzerisch beheimatet in Enussah's Scarabeo Palace in Nürnberg [www.leylah.de](http://www.leylah.de)



**Wellness & Tanz**  
Das Special Event  
11.2. - 12.2.2017 in Singelstadt

- Dem Alltag für ein Wochenende entfliehen und ganz unter gleichgesinnten Frauen tanzen, entspannen, lachen, verwöhnen lassen, gut essen, Spaß haben und das in stilvollem Wohlfühl-Ambiente
- 4 Workshops (7 Std. Tanz) und viel Zeit für Wellness & Entspannung - die perfekte Mischung!
- Workshopthemen: WS 1&2 - Fantasy Fusion Wings Technik & Choreo, WS 3 - Wake up & refresh, WS 4 - Drum Solo

präsentiert von **Leylah Sadim**  
Zertifizierte Tänzerin, Lehrerin und Choreographin für Orientalischen Tanz, Oriental Fusion & Tribal Style  
Halima Preisträgerin 2016  
Kontakt & Infos: Tel. 0179-2852433 - [email@leylah.de](mailto:email@leylah.de) - [www.leylah.de](http://www.leylah.de) & [www.wellness-und-tanz.com](http://www.wellness-und-tanz.com)