

# Das GfK-Tanzparkett

von Bridget Belgrave und Gina Lawrie

zum Lernen und Üben der GfK in Workshops, Übungsgruppen und zu Hause

## Was ist das?

Das GfK-Tanzparkett funktioniert wie ein dreidimensionaler Plan. Durch große Karten, die verschieden angeordnet sogenannte „Tänze“ bilden, werden GfK-Prozesse auf dem Boden dargestellt. Jede Karte steht für einen Schritt im Tanz der Kommunikation. Diese Schritte können in beliebiger Reihenfolge verwendet werden und dienen zur Unterstützung einer authentischen, flüssigen und bewussten Kommunikation.

Menschen, die GfK lernen möchten, betreten das Tanzparkett und bewegen sich durch die Schritte. Dabei werden sie oft von einem Trainer oder einer Trainerin begleitet oder von Mitgliedern ihrer Übungsgruppe unterstützt.

Es gibt neun „Tänze“, die jeweils dazu dienen, unser Bewusstsein und unsere Geschicklichkeit in einem bestimmten Bereich der GfK zu schulen. Es gibt vier „Innen-Außen-Tänze“, um den Dialog im Rollenspiel zu üben, und fünf „Innen-Tänze“ für transformative innere Prozesse.

<i>Die Innen-Außen-Tänze</i>	<i>Um den Dialog im Rollenspiel zu üben</i>
1. 13-Schritte	Grundlegende Fähigkeiten
2. Integration und Verbindung	Internalisierung des Prozesses
3. Flüssigkeit-im-Dialog	Abrunden
Respekt für mich, Respekt für dich	Der 13-Schritte-Tanz für Dialoge zum Einsatz für Jugendliche und Anfängergruppen
<i>Die Innen-Tänze</i>	<i>Für transformative innere Prozesse</i>
Selbsteinfühlungstanz	Zeit für Selbstfürsorge, innere Klarheit und in die eigene Kraft kommen
Der Ärger/Scham-Tanz	Transformieren von Ärger, Scham, Schuld und Depression, um wieder in Verbindung mit sich zu kommen
Erzieher/Entscheider-Tanz	Erforschen von Handlungen, die du bedauerst, sodass du dich wirklich selbst annehmen kannst.
Ja/Nein Tanz	Über innere Konflikte und Unsicherheiten hinaus Entscheidungen treffen, die du nicht bedauern wirst.
Den Schmerz unerfüllter Bedürfnisse in die Schönheit der Bedürfnisse umwandeln	Alten tiefen Schmerz umwandeln und heilen

## Was bietet das GfK-Tanzparkett?

- eine klare, praktische Lern- und Übungsmethode, die vielerorts erprobt und getestet wurde
- eine hilfreiche Stütze für das Üben der GfK, die uns führt, ohne uns einzuengen
- einen nicht-linearen Ansatz, der sich durch Klarheit und Tiefe auszeichnet
- die Möglichkeit, kinästhetische, akustische und visuelle Lernweisen miteinander zu verbinden
- aktives und reflektiertes Lernen
- Klarheit darüber, dass „unseren Bewertungen und Beschuldigungen zuhören“ ein zentraler und wesentlicher Aspekt des GfK-Bewusstseins ist
- ein klares Unterscheiden der drei Richtungen in der Kommunikation: „mich ausdrücken“, „dich aufnehmen“ und „mich mit mir verbinden“
- die Lebendigkeit, Flexibilität und das Feingespür, die wir dadurch gewinnen, dass wir ungehindert und bewusst zwischen den drei Richtungen hin- und herwechseln
- die Chance, andere in ihren inneren und äußeren Prozessen zu erleben und zu unterstützen

## Wie sich das GFK-Tanzparkett entwickelt hat

Bridget Belgrave und Gina Lawrie begannen 1996/97 als zertifizierte Trainerinnen des International Centre for Nonviolent Communication zu arbeiten. Sie haben in der ganzen Welt dazu beigetragen, dass die GFK verbreitet und TrainerInnen ausgebildet werden, insbesondere in Europa, Australien und Ozeanien, Indien und Nordamerika.

Von Anfang an benutzte Bridget in ihrer GFK-Arbeit farbige Karten als Hilfsmittel, um die vier Schritte der GFK zu unterrichten. 1999 wurde sie durch Klaus Karstädt Verwendung von Stühlen im Zusammenhang mit der GFK inspiriert und begann zusammen mit Gina diese Methode umzuarbeiten und weiterzuentwickeln, wobei sie verschiedene Versionen ausprobierten. Schilder auf Stühlen wurden bald zu Karten auf dem Boden und das Stehen und Bewegen auf den Karten führte schließlich zur Metapher des „Tanzparketts“.

In den darauf folgenden Jahren schufen Bridget und Gina sechs weitere „Tänze“ und lernten, wie sich diese am besten in Kursen einsetzen ließen. Die „Gesamtheit“ dieser sieben Tänze war unerwarteter Weise mehr als die Summe der Einzelteile und ergab eine ganzheitliche Methode für das Einführen, Lernen, Erfahren und Üben der GfK.

Nachdem sie immer wieder Rückmeldungen und Anfragen aus aller Welt bekommen hatten, verfassten Bridget und Gina schließlich das „Handbuch für TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen“, veröffentlichten es zusammen mit den ursprünglichen sieben Tänzen des Tanzparketts und stellten es auf dem internationalen GfK-Kongress in Deutschland 2003 vor. Seitdem haben sie sich sowohl um die Verbreitung als auch die Qualitätssicherung des Tanzparketts bemüht, damit dieser Ansatz all die Menschen erreichen kann, die es als unterstützend erleben.

2005 fügten sie den „Respekt für mich, Respekt für dich“-Tanz hinzu, der für die Arbeit mit jungen Menschen geeignet ist. 2009 haben sie, in Zusammenarbeit mit Robert Gonzales und Susan Skye, den neuen Tanz, „Den Schmerz unerfüllter Bedürfnisse in die Schönheit der Bedürfnisse umwandeln“, entworfen.

2012 veröffentlichten sie drei GfK-Lehr-DVDs in Zusammenarbeit mit Elkie Deadman und Sander van Gaalen; auch eine App für Smartphones namens "NVC Dialogue", die in Zusammenarbeit mit Martin Ceelen erstellt wurde; und ein Online-Coaching-Programm für Tanzparkette in Zusammenarbeit mit Pauline Dirksen.

## Die Tanzparkett-Materialien sind auf der ganzen Welt erhältlich

**Erschwinglichkeit:** Bridget und Gina möchten ihre Arbeit möglichst vielen Menschen zugänglich machen. Der Einfachheit halber benutzen sie einen Online-Shop, um die Materialien zu verkaufen. Sollten Sie nicht in der Lage sein, diesen zu benutzen, können Sie einfach eine E-Mail an die unten genannte Adresse schicken. Und wenn die Kosten ein Problem sind, können Sie Ihrerseits einen Preisvorschlag machen.

**Sprachen:** Die Tanzparkettkarten sind in vielen Sprachen erhältlich, einschließlich: auf Arabisch, Chinesisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Holländisch, Italienisch, Japanisch, Koreanisch, Norwegisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch und Türkisch. Das Handbuch gibt es auf Deutsch, Englisch, Französisch und Chinesisch. Wir bitten alle, die das Tanzparkett mit einer Gruppe benutzen, das Handbuch zu lesen, damit diese Methode mit all ihren Feinheiten und in ihrer ganzen Tiefe benutzt werden kann. Die DVDs sind in 6 Sprachen untertitelt. Die App 'NVC Dialogue' ist in englischer Sprache verfügbar. Mehr Informationen gibt es auf unserer Website.

**Kursangebote:** Bridget und Gina, und andere Trainer, die sie empfehlen, bieten in verschiedensten Ländern sowie im Internet Kurse an, in denen Sie lernen, wie Sie das Tanzparkett in ihrer Übungsgruppe und in Kursen anwenden können, und in denen Sie erleben, wie es zu Ihrer eigenen Entwicklung beitragen kann.

[info@NvcDanceFloors.com](mailto:info@NvcDanceFloors.com)

[www.NvcDanceFloors.com](http://www.NvcDanceFloors.com)