

Das ERASMUS Projekt **EPIC** (Enabling Positive Intrafamily Communication) ist ein europäisches Projekt, das sich auf die **Förderung positiver Kommunikation** innerhalb von Familien und Gemeinschaften konzentriert. Es wurde mit Unterstützung des Erasmus+ Programms der EU durchgeführt und verfolgt das Ziel, die Fähigkeiten von Freiwilligen und Gruppenleitern in der Fokolar-Bewegung (aber nicht nur), die mit Familien und familiären Gemeinschaften arbeiten, zu stärken. Dabei werden Themen wie gewaltfreie Kommunikation, Mediation, Konfliktlösung, Achtsamkeit und Medienkompetenz behandelt.

Das Projekt bietet **praktische Werkzeuge und Übungen, um die Kommunikation innerhalb von Familien zu verbessern und Konflikte auf respektvolle und konstruktive Weise zu lösen**. Es richtet sich nicht nur an Fachleute, sondern auch an alle, die in ihrer täglichen Arbeit mit Familien oder sozialen Gruppen zu tun haben und deren Kommunikation unterstützen möchten.

Im *EPIC*-Handbuch <https://www.epicfamily.eu/epic-tools#EPICBOOK> gibt es mehrere Abschnitte, die sich mit gewaltfreier Kommunikation und Konfliktbewältigung beschäftigen:

1. **Nonviolent Communication (NVC)**: Im Kapitel 3 des Handbuchs (ab Seite 61) wird die **gewaltfreie Kommunikation** ausführlich behandelt. Hier geht es um die Prinzipien von Empathie und das Verständnis für die Bedürfnisse anderer. Besonders hilfreich sind die Übungen zum empathischen Zuhören und die Beispiele, wie man Konflikte durch respektvolle Kommunikation lösen kann.
2. **Empathie und aktives Zuhören**: Ebenfalls im Kapitel 3 (ab Seite 49) wird die Bedeutung von Empathie in der Kommunikation betont. Die Fähigkeit, sich in die Perspektive des anderen hineinzuversetzen, ist ein zentraler Bestandteil für den Umgang mit Konflikten.
3. **Achtsamkeit und Selbstreflexion**: Im zweiten Kapitel geht es um Achtsamkeit und Selbstreflexion (ab Seite 24), was helfen kann, sich ihrer eigenen Reaktionen in Konfliktsituationen bewusst zu werden. Es gibt praktische Übungen, wie das „Raisin Exercise“ oder Atemübungen.
4. **Konfliktbewältigung und Mediation**: Das vierte Kapitel (ab Seite 136) bietet einen praktischen Ansatz zur Mediation von Konflikten, bei dem ein neutraler Dritter hilft, eine Lösung zu finden. Dies könnte besonders nützlich sein, um Gruppen und Kreisen zu zeigen, wie sie Konflikte ohne Schuldzuweisungen lösen können.
5. **Der No-Blame-Ansatz**: Im fünften Kapitel wird ab Seite 170 der „No Blame Approach“ vorgestellt, ein Ansatz zur Konfliktbewältigung, bei dem es darum geht, Konflikte zu lösen, ohne Schuld zuzuweisen. Dies könnte besonders hilfreich sein, um eine Atmosphäre des Verständnisses und der Zusammenarbeit zu fördern.

Auf der Website des *EPIC*-Projekts <https://www.epicfamily.eu/epic-tools> gibt es außer dem Buch weitere nützliche Hilfsmittel (allerdings auf Englisch), die zum Thema „Umgang mit Konflikten“ unterstützen können:

1. **EPIC Webinars und Podcasts:** Diese bieten praxisorientierte Inhalte und weiterführende Informationen zu Themen wie Medienkompetenz und Kommunikation
2. **eBook:** Verstehen, wie Medien und das Internet Einzelpersonen und Familien beeinflussen und wie man sich darin zurechtfindet!

Alle Ressourcen sind auf der Website frei verfügbar.

Mathias Kaps