



**adis** e.V.

Antidiskriminierung · Empowerment · Praxisentwicklung

# EXPRESSIVE ARTS IN TRANSITION

**Eine Fortbildung zur Stabilisierung und Resilienzförderung  
für Menschen mit Stress- und Traumaerfahrung**

Oktober 2021 – Juli 2022

Diese Fortbildung beinhaltet angewandtes Training  
in der EXIT Methode und die Möglichkeit zur supervidierten  
EXIT-Gruppenleitung mit Abschlusszertifikat von adis e.V. und NIKUT

Im letzten Jahrgang hat die Pandemie-bedingte Verlegung von Modulen ins online-Format  
sehr gut funktioniert. Wenn nötig werden auch im nächsten Jahrgang Einheiten online stattfinden.

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ oder des BAFzA dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autor\_innen die Verantwortung

---

## Was ist EXIT?

**EXIT** steht für **Expressive Arts in Transition**. EXIT nutzt theoretische und methodische Bezüge der Expressive Arts Therapie und wird seit den 90er Jahren als Intervention für Menschen angewandt, die unter starkem Stress leiden, sowie durch Naturkatastrophen oder durch andere Menschen verursachte Traumata erfahren haben. Darüber hinaus können Menschen aller Altersgruppen, die durch die Corona-Pandemie ausgelöst, an psychischen und emotionalen Belastungen und Stress leiden, mit Hilfe des EXIT-Ansatzes ganzheitlich gestärkt werden. Die EXIT Methode unterstützt die Teilnehmenden dabei sich in der Gegenwart zu ankern und nach vorne zu blicken. Der klare und sichere Rahmen der Arbeit, der unmittelbare Ausdruck durch Körper und Stimme, das individuelle Sehen und Gehört werden aller Teilnehmenden sowie der starke partizipative Ansatz mit wechselnder Leitung aus der Gruppe heraus, steigern die Resilienz der Einzelnen und erlauben es in der Gemeinschaft emotionale Höhen und Tiefen gut zu durchlaufen.

**METHODIK:** EXIT bedient sich einer sehr klaren Struktur, um das (Wieder-)Entdecken und Stärken von individuellen und der Gemeinschaft eigenen Ressourcen spielerisch erfahrbar zu machen. Schritt für Schritt werden Spielräume und Kreativität erweitert. Ziel ist es, bei den Teilnehmenden Hoffnung, Freude, das Gefühl von Sicherheit und die Zugehörigkeit zu einer Gruppe zu stärken. Expressive Arts Therapie (EXA), Grundlage von EXIT, kombiniert u.a. Körpererfahrung durch Fokus auf Atem und Bewegung, darstellendes Spiel, gestalterische Ansätze wie Malen und Zeichnen, Stimme und Musik. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf einer Arbeit, in der mit einfachen Techniken eine hohe Sensibilität gefördert wird. Den Teilnehmenden wird ein Raum eröffnet, in dem sie auch durch nicht-sprachliche Ausdrucksformen Gefühle und innere Themen zum Ausdruck bringen können. Dabei steht nicht ein Ergebnis im Fokus, sondern der Prozess des Selbstaushdrucks. Beweglichkeit, Imagination, Engagement, Verbundenheit, im Hier-und-Jetzt-Sein, Sicherheit und Eigenverantwortlichkeit werden kontinuierlich gesteigert. EXIT funktioniert auch im online-Format mit Gruppen.

**WIRKUNG:** EXIT trägt erfolgreich dazu bei Menschen zu stabilisieren, die unter (extremem) Stress leben und/oder Traumata überlebt haben. Eine gute Einbindung in die jeweilige Institution und ins Gemeinwesen und eine konzeptionelle Adaption an die jeweiligen Kontexte sind dabei zentral. EXIT wurde in Norwegen von Melinda Ashley Meyer DeMott und ihrem Team über 30 Jahre lang entwickelt und wissenschaftlich evaluiert. Der Ansatz wurde international erfolgreich mit vielen verschiedenen Zielgruppen erprobt und insbesondere mit jungen geflüchteten Menschen als frühes Interventionsprogramm erfolgreich eingesetzt. Mittlerweile ist der EXIT-Ansatz in den Schulen Norwegens als Stärkungs- und Selbstregulierungsprogramm fester Teil des Schulcurriculums für Kinder und Jugendliche.

**EMPOWERMENT:** Unsere Erfahrung der letzten Jahre hat gezeigt, dass die EXIT Arbeit auch intersektionale Empowerment-Gruppen in Aufbau und Festigung ihrer Grundstruktur unterstützt. Diskriminierungserfahrungen können traumatisierende Auswirkungen mit sich bringen. Das ressourcenstärkende Methodenspektrum von EXIT bietet für Menschen mit Diskriminierungserfahrung vielfältige Impulse zur Stabilisierung, Heilung, Bewusstwerdung und zum Community-Building. Die EXIT-Arbeit bietet vielfältige Instrumente für Menschen die Empowerment-Gruppen leiten, die in Ihrer Arbeit von einfachen Methoden zur Selbststabilisierung und Resilienzsteigerung profitieren, sowie generell für Menschen die mit Menschen arbeiten die unter Stress und Trauma leiden und hierfür in einfacher und wirksamer Art Werkzeuge weitergeben wollen.



Fotos © Film & Arts

Für Interessierte gibt es ein Video auf YouTube zum EXIT-Programm mit deutschen Untertiteln: <https://youtu.be/zipq2S16s6Y>

## Wie ist die Fortbildung aufgebaut?

Diese Fortbildung umfasst insgesamt 7 Fortbildungstage und hat zum Ziel die Komponenten von EXIT (u.a. Anfangs- und Endrituale, Energiebarometer, Innere Landschaft, Zukunftsszenario) zu vermitteln. Es geht darum die Elemente aus dem Bereich Bewegung, Kunst, Psychoedukation und Bioenergetik zu erproben, theoretische Grundlagen zu verstehen und die verschiedenen Programmelemente selbst anleiten zu lernen.

Das **erste Modul von zwei Tagen** führt in die Methodik ein und bietet Kontext und Hintergrund der Arbeit. Es wird von Anfang an viel praktisch erprobt und reflektiert. Teilnehmende entwickeln hier Ideen für eine eigene EXIT-Gruppe im Hinblick auf Netzwerk, Zielgruppe und mögliche Unterstützer\_innen. Das **zweite Modul von drei Tagen** ist der Kern der Fortbildung zur Gruppenleitung. Hier üben wir die EXIT Elemente praktisch. Wir untersuchen was beim Tun passiert, wie die jeweilige Methode wirkt, was an Salutogenese durch den Prozess der Arbeit entstehen kann. Die Teilnehmenden finden Klarheit über eine eigene EXIT-Gruppe. Teilnehmende der zwei Module, die keine eigene Gruppe anleiten möchten, erhalten eine Teilnahmebestätigung. Für alle anderen schließt sich die **Praxisphase einer eigenen EXIT-Gruppe** mit ca. 5-10 Teilnehmenden an. Die Gruppe findet an insgesamt 10 Treffen von 90 min. statt. Die eigene Leitungserfahrung wird durch eine **Teamsupervision** (6 Termine) begleitet, in der die Praxis reflektiert wird und Fragen besprochen werden können. **Zwei Reflexionstage** dienen dazu die Erfahrungen aus den verschiedenen Gruppen auszutauschen, das methodische und theoretische Wissen zu vertiefen, verschiedene Variationsmöglichkeiten in der Durchführung zu besprechen und am Ende abschließend auszuwerten.

Nach erfolgreichem Abschluss der eigenen EXIT-Gruppe (10 Treffen), der Teilnahme an der Supervision und den beiden Reflexionstagen erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat als EXIT-Gruppenleitung von adis e.V. und NIKUT (Norwegian Institute for Expressive Arts Therapy).

### Die Bausteine der Fortbildung im Überblick:



---

## Wer kann teilnehmen?

Die EXIT-Fortbildung richtet sich an Professionelle aus der Empowermentarbeit, aus dem Bereich Soziale Arbeit, Schule und dem therapeutischen Bereich (verschiedene Kreativtherapien), die mit Menschen arbeiten, die unter starkem Stress leiden und/oder traumatische Erfahrungen gemacht haben, und die das EXIT-Programm selbst gerne umsetzen möchten.

Die Gesamtanzahl der möglichen Teilnehmenden ist auf insgesamt 12 Personen begrenzt, um ein intensives Arbeiten zu ermöglichen.

### Feedback von Teilnehmenden der Fortbildung:

*„Mich inspiriert an EXIT die Kombination aus Körperarbeit, künstlerischem Ausdruck, Ressourcenorientiertem Arbeiten und der Auseinandersetzung mit der eigenen Imagination. In der Fortbildung konnte ich die Methode ganz praktisch selbst kennenlernen und dank sehr gut gewähltem theoretischem Hintergrundwissen das Gesamtkonzept verstehen. Die Durchführung einer eigenen EXIT Gruppe war für mich zentral um meine eigene Rolle als EXIT Trainerin zu entwickeln und mir die Methode selbst anzueignen. Dazu war die Zusammenarbeit mit den Kolleg\_innen und vor allem die supervisorische Begleitung unheimlich wertvoll zur Selbstreflektion und Weiterentwicklung. Ich bin begeistert von EXIT und der Fortbildung - weil sie EXIT erklärt, selbst erfahren lässt und mich in der eigenen Entwicklung zur EXIT Trainerin begleitet!“ (Christine Jung)*

*„Die EXIT-Weiterbildung hat für mich einen professionellen und weiten Raum für die Arbeit mit Traumatisierten eröffnet. Die Mischung aus der Leichtigkeit, die durch Kunst und Bewegung entsteht und der Tiefe, in der Begegnung möglich ist, hat mich beeindruckt. Diese Weiterbildung hat mich auf vielen Ebenen geschult: Wie wichtig eine sichere Struktur sein kann. Wie heilsam es ist, Gefühltes und Erlebtes im künstlerischen Ausdruck zu reflektieren. Wie lösend die gemeinsame Bewegung ist. Wie wichtig es ist, um die eigenen Themen zu wissen, um in dieser Arbeit gleichzeitig hilfreich für Andere und gut bei sich zu sein. Die Reflexionstage und die Supervision waren sehr hilfreich, um aufkommende Themen anzuschauen, Strukturen zu diskutieren und Feedback zur Arbeit zu erhalten. Auch das Feedback innerhalb der Gruppen hat dazu beigetragen, dass ich mich in meiner Art, EXIT-Trainerin zu sein entfalten konnte.“ (Katrin Strumpf)*

---

## Welche Rahmenbedingungen gibt es?

### TERMINE:

**Fortbildungsblock 1:** 05. & 06. Oktober 2021, jeweils 10:00 - 18:00 Uhr

**Fortbildungsblock 2:** 11.-13. Januar 2022, jeweils 10:00 - 18:00 Uhr

**Reflexionstag 1:** 28. April 2022, 10:00 - 18:00 Uhr

**Reflexionstag 2:** 07. Juli 2022, 10:00 - 18:00 Uhr

**ORT:** Kulturzentrum Franz.K, Unter den Linden 23, 72762 Reutlingen.

## Wer sind die Referent\*innen?

In den letzten Jahren wurden die EXIT-Fortbildungen in verschiedenen Ländern Europas (z.B. Schweden, Mexico, Italien, Malta) und darüber hinaus angeboten. Nach einer Pilotphase 2018/2019 in Deutschland ist dies der dritte Fortbildungsjahrgang. Im Leitungsteam arbeiten zusammen:

**Heiko Kalmbach** arbeitet als Filmmacher, Videokünstler und im Bereich Theaterregie und mediale Inszenierung. Er studierte Kultur- und Theaterwissenschaft in Bremen und Berlin, bevor er für ein Filmstudium an der Tisch School of the Arts (NYU) nach New York zog. Seit Ende der 90er Jahre unterrichtet er an verschiedenen internationalen Hochschulen.

**Elisabeth Yupanqui Werner** ist Diplompädagogin, Supervisorin und Coach (DGSv) und arbeitet bei adis e.V. als queere BIPOC im Bereich Empowerment. Sie hat langjährige Erfahrungen in den Themenfeldern Kooperation Jugendarbeit & Schule, ressourcenorientierte Kompetenzentwicklung, Rassismuskritik, Diversity und Gemeinwesenarbeit. Sie begleitet vielfältige Gruppen, Teams und Organisationen in kreativen heilsamen Transformationsprozessen und möchte damit einen Beitrag zu mehr sozialer Gerechtigkeit leisten.

Beide Referent\*innen haben langjährige Leitungserfahrung mit EXIT-Gruppen in verschiedenen Kontexten.

**Melinda Ashley Meyer DeMott** (angefragt als Gastreferentin beim ersten Reflexionstag) ist Professorin an der European Graduate School (EGS) und am University College South East Norway (HSN), sowie Mitbegründerin des Norwegian Institutes for Expressive Arts Therapy (NIKUT, 1988). Zusammen mit Ihrem Team entwickelte Sie das Expressive Arts in Transition Program (EXIT) für Trauma-Überlebende.

---

## Was kostet die Fortbildung?

In den Teilnahmegebühren sind alle künstlerische Materialien, ein umfangreicher Materialordner inklusive EXIT-Manual und die Tagungsgetränke enthalten.

Fortbildungskosten	Kosten
Teilnahmegebühren für Modul 1 (2 Tage):	100.-€
Teilnahmegebühren für Modul 2 (3 Tage):	350.-€
Supervision im Rahmen der Durchführung einer eigenen EXIT-Gruppe	300.-€
Teilnahmegebühren für 2 Reflexionstage	150.-€

Die Teilnahmegebühren für die Fortbildungsmodule 1 und 2 werden nach Eingang der Anmeldebestätigung bis **Ende September 2021** fällig. Sie bekommen hierfür eine Rechnung von adis e.V. Die Kosten für die Supervision und die beiden Reflexionstage werden **Ende März 2022** in Rechnung gestellt.

Menschen, die bereits einen zweitägigen EXIT-Workshop besucht haben, können nach Rücksprache mit der Leitung direkt in Modul 2 einsteigen.

Ein ermäßigter Teilnehmendenbeitrag ist möglich. Bitte sprechen Sie uns an!

## Wie läuft die Anmeldung?

Bitte melden Sie sich bei Interesse mit beigefügten Anmeldezettel sobald wie möglich bei

Elisabeth Yupanqui Werner  
per e-mail: [elisabeth.yupanqui-werner@adis-ev.de](mailto:elisabeth.yupanqui-werner@adis-ev.de)

oder postalisch:

Elisabeth Yupanqui Werner (adis e.V.)  
Fürststraße 3, 72072 Tübingen

Bei Rückfragen gibt Ihnen Frau Yupanqui Werner gerne Auskunft.

Anmeldeschluss für die Fortbildung ist der 15. September 2021.

Da die Teilnehmendenanzahl auf insgesamt 12 Personen begrenzt ist, müssen wir bei größerem Interesse gegebenenfalls eine Auswahl treffen. Der Eingang der Anmeldungen wird dabei berücksichtigt.

---

# Anmeldebogen

Bitte füllen Sie den folgenden Bogen vollständig aus und senden ihn an

Elisabeth Yupanqui Werner  
adis e.V.  
Fürststraße 3  
72072 Tübingen

oder per e-mail: [elisabeth.yupanqui-werner@adis-ev.de](mailto:elisabeth.yupanqui-werner@adis-ev.de)

Nachname:

Vorname:

Straße/Nr.:

PLZ und Stadt:

beruflicher Hintergrund (bitte kurz beschreiben):

Ich habe Interesse mit folgender Zielgruppe eine eigene EXIT-Gruppe zu leiten:

Ich bin Selbstzahlerin: ja / nein

Mein Arbeitgeber zahlt die Fortbildung: ja / nein

Hiermit melde ich mich zur EXIT-Fortbildung verbindlich an:

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmende\_r