Workshop F1:

Von der Bühne ins Leben – Polyvagane Dramatherapie: Kreative Wege zu nachhaltiger innerer Sicherheit und Resilienz

Aylien Yanik

Dramatherapie (M.A.), Professorin für Theatertherapie, Supervisorin (DGSv)

Workshopbeschreibung:

Wie kann unser Nervensystem Sicherheit erfahren – selbst in unsicheren Lebenssituationen? Die Polyvagaltheorie von Stephen Porges schenkt uns ein tiefes Verständnis für das Zusammenspiel von Körper, Emotion und Beziehung. Sie zeigt, wie wichtig echte Verbundenheit für Regulation und Heilung ist – und genau hier setzt die Drama-/Theatertherapie an.

In diesem Workshop verbinden wir neurowissenschaftliches Wissen mit kreativen Methoden aus der Drama-/Theatertherapie. Gemeinsam erforschen wir, wie innere Sicherheit spürbar werden kann – durch spielerische, körperzentrierte und szenische Übungen, die das Nervensystem stärken und emotionale Ausdruckskraft fördern.

Im Mittelpunkt stehen Fragen wie: Wie können wir Sicherheit gestalten – für uns selbst und für unsere Klient*innen? Wie helfen uns Bilder, Rollen und Resonanz, schwierige Erfahrungen zu transformieren? Wie wird aus einem sicheren Moment im Therapieraum echte Resilienz im Alltag?

Anhand von konkreten Beispielen und leicht anwendbaren Methoden erleben die Teilnehmenden, wie kraftvoll die Verbindung von Polyvagaltheorie und Dramatherapie wirken kann – besonders bei Herausforderungen wie z.B. Trauma, Sucht und Depression.

Lust auf neue Impulse, gemeinsames Erleben und fachlichen Austausch? Dann herzlich willkommen auf dieser Reise von der Bühne ins Leben!

Zur Person:

Aylien Yanik bringt 23 Jahre klinische Erfahrung als Dramatherapeutin mit und ist seit 12 Jahren auch als Supervisorin tätig. Ihr besonderes Interesse gilt der Verbindung neurowissenschaftlicher Erkenntnisse – insbesondere der Polyvagaltheorie – mit kreativen, körper- und erlebnisorientierten Zugängen in der therapeutischen Praxis. In ihrer künstlerischen Arbeit setzt sie sich mit transgenerationalem Trauma auseinander – unter anderem in ihrer Fotoausstellung *„Armenien-Schönheit meiner Wurzeln“*, die persönliche Geschichten von Herkunft, Verletzlichkeit und Wandlung sichtbar macht.

Mit Begeisterung erforscht sie, wie kreative Medien dazu beitragen können, Sicherheit, Verbindung und Veränderung im therapeutischen Prozess erfahrbar zu machen – und wie Theorie lebendig und wirksam wird.

Email: info@aylienyanik.de