

# Psychodrama

## Selbsterfahrungsgruppe

- spielend sich selbst begegnen -



Psychodrama ist ein Verfahren, welches  
„die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründet“.  
(J. L. Moreno, 1959).

Jacob Levy Moreno (1889-1974)

Arzt, Psychiater, Soziologe,  
Begründer des Psychodramas, der Soziometrie  
und der Gruppenpsychotherapie

Das heißt, persönliche Situationen, Konflikte oder Fantasien werden in Handlungen und im szenischen, darstellenden Spiel umgesetzt. Dabei wird ein über die Sprache hinausgehendes emotionales und körperliches Erleben, Verstehen und letztendlich die Veränderung von Haltungen und Verhalten ermöglicht. In verschiedenen Ländern (bspw. Österreich und Schweiz) ist das Psychodrama ein anerkanntes psychotherapeutisches Richtlinienverfahren.

Im Rahmen unserer Selbsterfahrungsgruppe geben wir euch die Möglichkeit, euch eigenen Themen mit psychodramatischen Methoden zuzuwenden oder als Teil der Gruppe bei der Arbeit an Themen der anderen Teilnehmenden mitzuwirken. Dabei könnt ihr eigene Potenziale entdecken, Spontaneität und Kreativität anregen, Wohlbefinden steigern, Kraft tanken, Spaß haben, Beziehungen explorieren und euer Rollenrepertoire erweitern.

Wir werden euch verschiedene Arbeitsformate anbieten – in Kleingruppe, Großgruppe und auch im Einzel. An jedem Abend soll es Raum für eine umfangreichere ProtagonistInnenarbeit geben.

Es sind sowohl Menschen mit als auch Interessierte ohne Psychodrama-Erfahrung eingeladen.

**WAS:** psychodramatische Selbsterfahrungsgruppe

**WANN:** donnerstags 17:30 bis 21:30 Uhr  
Die Gruppe beginnt am 16. April 2026 und trifft sich an weiteren 7 Abenden:  
23. April; 7. Mai, 21. Mai, 28. Mai; 11. Juni; 25. Juni; 2. Juli  
Einzelabende sind nicht buchbar.

**WO:** Psychodrama-Institut Leipzig, Kantstraße 2, 04275 Leipzig

**WICHTIG:** keine Vorkenntnisse erforderlich,  
der erste Termin dient zum Kennenlernen und Ausprobieren,  
verbindliche Teilnahme an einer festen Gruppe nach dem ersten Termin,  
max. 12 Teilnehmende

**WIEVIEL:** 8 Abende à 4 Zeitstunden für 280 €; Ermäßigungen auf Anfrage

**ANMELDUNG:** bis 2. April, per E-Mail an markov\_ariane@hotmail.com  
Nach Anmeldung erhaltet ihr eine Aufforderung über eine Anzahlung von 35 €. Der Zahlungseingang berechtigt zur Teilnahme.

Bitte meldet euch bei Fragen oder für eine Anmeldung per E-Mail (siehe oben).

Wir freuen uns auf euch!

Eure Psychodrama-Leiterinnen Ariane Markov & Juliane Markov