

Gruppenanalyse, Gruppenselbsterfahrung Die Gruppenanalyse, bzw. Gruppenselbsterfahrung ist ein in den vierziger Jahren von S.H. Foulkes (1898-1976) in England konzipiertes Behandlungsverfahren, das psychoanalytische mit soziologischen Erkenntnissen verbindet.

Unter der Leitung von ein oder zwei ausgebildeten Gruppenanalytikern treffen sich acht bis zehn Menschen regelmäßig ein oder zwei Mal pro Woche. Sie denken gemeinsam nach und sprechen im Schutz vereinbarter Diskretion über sich, ihr Leben und ihre Konflikte. Im Kontakt mit den Anderen entwickelt sich ein Prozess gegenseitigen Verständnisses und gegenseitiger Hilfe. Bisher unbewusste Interaktionsmuster, die das Leben behindert haben mögen, werden sichtbar, können verstanden und in Laufe der Zeit modifiziert werden. Es kommt ein Entwicklungsprozess in Gang, der in der Regel mit einem Gewinn an Flexibilität, Beziehungsfähigkeit und allgemeiner Erlebnistiefe belohnt wird.