

Effektivität der Paarberatung: Eine Übersicht

1. Allgemeine Wirksamkeit

Quelle: Meta-Analyse von Wood, Crane, Schaalje und Law (2005)

Diese Meta-Analyse untersuchte 23 Studien zur Paarberatung und fand heraus, dass Paarberatung im Durchschnitt einen starken positiven Effekt auf die Beziehungszufriedenheit hat. Der durchschnittliche Effektgrößenwert (Cohen's d) betrug 0,84, was auf eine hohe Effektivität hinweist.

2. Langfristige Verbesserungen

Quelle: Studie von Christensen et al. (2004)

Diese Langzeitstudie zeigte, dass Paare, die eine Paarberatung erhielten, auch nach fünf Jahren noch signifikant bessere Beziehungszufriedenheit berichteten als Paare, die keine Unterstützung in Anspruch nahmen. Insbesondere wurde festgestellt, dass 48% der Paare nach der Beratung Verbesserungen aufwiesen, die über mehrere Jahre anhielten.

3. Reduktion von Trennungen und Scheidungen

Quelle: Studie von Doss, Atkins und Christensen (2005)

Eine Untersuchung von 134 Paaren ergab, dass Paare, die an einer Paarberatung teilnahmen, eine geringere Scheidungsrate aufwiesen. Nach zwei Jahren berichteten nur 25% der Paare, die Paarberatung in Anspruch nahmen, von einer Trennung oder Scheidung, verglichen mit 38% in der Kontrollgruppe.

5. Zufriedenheit

Quelle: Studie von Baucom et al. (2006)

Diese Untersuchung zeigte, dass 70-80% der Paare zufrieden waren und angaben, dass sich ihre Beziehung dadurch verbessert habe.

Fazit

Die aufgeführten Studien und Meta-Analysen zeigen eindeutig, dass Paarberatung eine effektive Methode ist, um Beziehungsprobleme zu bewältigen und die Beziehungszufriedenheit zu erhöhen. Langfristige Verbesserungen und eine Reduktion von Trennungen sowie hohe Zufriedenheitsraten unter den Teilnehmern unterstreichen den Nutzen dieser unterstützenden Intervention.

Quellen

1. Wood, N. D., Crane, D. R., Schaalje, G. B., & Law, D. D. (2005). What works for whom: A meta-analytic review of marital and couples therapy in reference to marital distress. *The American Journal of Family Therapy*, 33(4), 273-287.
2. Christensen, A., Atkins, D. C., Yi, J., Baucom, D. H., & George, W. H. (2004). Couple and individual adjustment for 2 years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(2), 176-191.
3. Doss, B. D., Atkins, D. C., & Christensen, A. (2005). Who's dragging their feet? Husbands and wives seeking marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(3), 233-246.
4. Baucom, D. H., Hahlweg, K., Atkins, D. C., Engl, J., & Thurmaier, F. (2006). Outcome research in couple therapy: Methodological issues and contemporary findings. In M. A. Fine & J. H. Harvey (Eds.), *Handbook of divorce and relationship dissolution* (pp. 129-153). Lawrence Erlbaum Associates Publishers